



Cá Nục, nguyên liệu chế biến nước mắm

đã làm thí nghiệm về nước mắm từ những năm 1920s tại Viện nghiên cứu Pasteur, Việt Nam. Nhưng đã có nhiều giá trị cống hiến phải là nghiên cứu của Bác sĩ Thú-Y Ngô Bá Thành, trong Luận án Bác sĩ tại Đại học Sarbonne, Paris Pháp quốc năm 1952. Những nghiên cứu trên cho biết trong thành phần dinh dưỡng của nước mắm, ngoài độ muối cao để ngăn chặn sự phát triển và sinh sôi nảy nở của vi trùng (vì với độ muối cao, vi trùng bị thẩm thấu, mất nước, rồi khô kiệt và chết đi), nước mắm còn chứa 17 loại Amino Acid khác nhau với số lượng rất cao, và là thành phần cấu tạo căn bản của Protein mà cơ thể con người có thể hấp thụ trực tiếp vào cơ thể. Thêm



Bên trong nhà lều làm nước mắm

nên tạo mùi hôi dầu.

Khi đi chợ cần mua một chai nước mắm, ta thấy trong siêu thị có bày rất nhiều chai và nhãn hiệu nước mắm khác nhau với các giá cả chênh lệch khác nhau. Điều này đã làm ta phân vân không biết phải mua loại nào, hiệu nào để có một chai nước mắm vừa ngon, vừa bổ dưỡng, giá cả hợp lý, phải chăng và để rồi hãnh diện với mọi người, ta là người nội trợ giỏi hay là một tay "sành điệu" về nước mắm.

Để giúp cho các bạn trong việc lựa chọn này, người viết có một vài mẹo vặt xin được cống hiến và chia sẻ hầu giải đáp phần nào thắc mắc của các bạn.

Cách lựa chọn đơn giản nhất và khá chính xác là nhìn vào màu sắc của nước mắm. Ta cứ nâng chai nước mắm lên ánh đèn điện và nhìn xuyên qua. Nếu thấy nước mắm có màu nâu đỏ của cánh gián, hoặc màu vàng nâu đậm, hay màu vàng rơm đậm thì đây là nước mắm loại ngon làm bằng cá cơm, cá trích... Còn nước mắm làm bằng cá nục sẽ có màu vàng lợt không được đậm đà và ngon như nước mắm cá cơm. Dĩ nhiên cách này sẽ không đúng nếu nhà lều sản xuất làm nước mắm pha phẩm màu hay dùng nước đường trắng để giả màu nước mắm nguyên chất. Nếu gặp trường hợp này thì ta chỉ còn cách nhớ nhãn hiệu quen thuộc để tránh lần sau sẽ không mua.

Cách chọn lựa thứ hai là dùng cách nếm thử, tức là dùng lưỡi hay vị giác. Nhúng một ngón tay vào chén đựng nước mắm, và đưa vào miệng nếm thử...Nước mắm ngon sẽ có vị ngọt đậm đà của Amino Acid, không phải vị ngọt chát vì



Các nhãn hiệu nước mắm khác nhau

chứa nhiều muối; hay vị ngọt gắt vì có pha thêm đường hóa học (Saccharin). Chất ngọt đậm đà này là do thành phần dinh dưỡng của Amino Acid đã được phân giải từ chất đạm cá Protein qua quá trình biến ngẫu và phân giải sau nhiều tháng lên men và tạo thành nước mắm. Ta cũng nên súc miệng bằng nước ấm trước khi thử các mẫu nước mắm khác nhau để thấy sự khác biệt của các mẫu nước mắm. Càng thử nhiều, ta sẽ càng có kinh nghiệm để phân biệt loại nước mắm nào ngon hơn loại nào. Đây cũng là cách thử của các nhà thử Rượu hay Trà ngon danh tiếng trên thế giới ngày nay.

Cách thử thứ ba, chính xác nhất là cách thử nghiệm và phân chất nước mắm bằng phương pháp Hóa Phân Tích như người viết đã làm việc trong phòng Sinh Hóa tại Viện Pasteur, Saigon. Và với phương pháp này ta có thể tìm ra sự sai biệt về lượng đạm Nitrogen lên đến 0.05 gram/lít. Kết quả cho thấy nước mắm cốt làm từ cá Cơm, cá Trích có lượng đạm lên đến 28 gram/lít; nước mắm làm bằng cá Nục lượng đạm chỉ có thể đến 26 gram/lít; còn nước mắm làm bằng cá Táp hay cá Xô thì lượng đạm chỉ đạt đến 20-22 gram/lít. Nước mắm pha hạng nhì, hay hạng ba có phẩm chất kém hơn, lượng đạm chỉ còn khoảng 16-18 gram/lít.

Ngoài ra, giá cả cũng góp phần vào việc mua bán của người tiêu dùng. Trung bình một chai nước mắm ngon có dung lượng 750 ml giá cả từ \$2.00 USD đến \$3.0 USD mỗi chai theo thời giá 2009 ngày nay. Đây là loại nước mắm cốt hay

nước mắm nhĩ (chu nhĩ có nguồn gốc từ nhà lều làm nước mắm, ám chỉ nước cốt nguyên chất chảy nhi giọt từ những thùng nước mắm 5-10 tấn cá và đã được chế biến từ 10-12 tháng trong một nhiệt độ tương đối ổn định, nóng và khô ráo. Hơn nữa, nếu ta tin vào câu "Tiền nào thì của đó", thì mua một chai nước mắm từ \$ 3.0 USD trở lên thì bảo đảm là ta có một chai nước mắm ngon, hương vị đậm đà và hợp vệ sinh. Khi viết đến đây người viết cảm thấy thêm một đĩa bánh cuốn có vài miếng giò lụa thái mỏng, với đầy đủ giá trần, dưa leo, rau thơm và hành chiên rồi tưới lên một loại nước mắm pha ớt đỏ đối. Và vừa ăn vừa húp nước mắm pha. Ôi chu choa! Ngon ơi là ngon! Đã ơi là đã! Đó cũng là ý nghĩa của hạnh phúc của chữ "Ăn" còn được gọi là "Thiên Hạ Đệ Nhất Khoái".

Trần Đức Hợp

Tháng 10, 2009

Email:hopthuysan16@yahoo.com

Phụ chú: Cách làm nước mắm pha

Các nhà hàng bán bánh cuốn đều có một công thức pha chế nước mắm khác nhau. Nguyên tắc căn bản là dùng những nguyên liệu tươi tốt, như chanh vàng (limes), tỏi tươi có nguồn gốc trồng trọt ở những vùng khí hậu nóng và khô để có hàm lượng tinh dầu và mùi thơm cao. Nước chín đun sôi, để nguội là chất để pha loãng nước mắm, dùng đường cát trắng, giấm trắng, tỏi tươi giã nát, và nước chanh tươi trộn chung, tùy theo khẩu vị đậm-ngọt, chua-cay, tùy theo nhà pha chế... Nhưng một nguyên tắc tối quan trọng và cần thiết là ta đổ nước mắm nguyên chất vào từ từ, và sau cùng để ta có thể điều chỉnh được chất lượng nước mắm pha. Cùng lúc đó ta khuấy liên tục và nếm nếm cho đủ độ vừa thì dừng tay lại ngay, lúc đó nước mắm pha đã đạt được chất lượng "Tối Ưu" không cần đổ thêm nước mắm nguyên chất vào nữa.

Nước mắm pha này, các bạn có thể để tồn trữ trong tủ lạnh cả tháng, không hư nếu được tồn trữ trong chai lọ đầy kín. Khi ăn ta chỉ cần thêm vào đó một lượng ớt-tỏi xay sẵn hay thêm vào ớt tươi băm nhỏ dành riêng cho người thích ăn cay; còn các trẻ em không thích ăn cay thì xử dụng nước mắm pha sẵn không ớt hay không cay mà thôi.

Chúc các bạn may mắn và thành công.

TDH



Bánh cuốn và nước mắm pha



Nước mắm pha của người miền Nam



Chén nước mắm nguyên theo kiểu miền Trung

NƯỚC MẮM món gia vị cổ truyền Việt Nam

"Kỹ sư Nước Mắm"

Kỹ sư nước mắm là một bút hiệu của Trần Đức Hợp. Chàng Kỹ sư Thủy Sản này nay không còn theo ngành nữa, mà chuyển sang làm Kỹ sư Công Chánh, và đã có nhiều bút ký thú vị về du lịch đăng trên nhiều báo chí và diễn đàn trong và ngoài nước.

Phương Hoàng xin cảm ơn tác giả và trân trọng giới thiệu đến đọc giả một bài viết giá trị và... ngon miệng.
Phan Anh Dũng



Cá Cơm, nguyên liệu chế biến nước mắm

vào đó, nước mắm còn có rất nhiều khoáng chất (Minerals) rất bổ ích cho cơ thể con người trong đời sống hàng ngày.

Trong Luận án Tốt Nghiệp ngành Thủy Sản, Đại Học Nông Nghiệp Sài Gòn, người viết đã thử nghiệm và phân chất trên 1,000 mẫu nước mắm khác nhau tại Viện nghiên cứu Pasteur, Saigon.

Những mẫu nước mắm này được lấy mẫu tại các nơi làm nước mắm dọc theo bờ biển Việt Nam từ Bắc xuống Nam và đảo Phú quốc. Kết quả thử nghiệm cho thấy nước mắm có nguồn gốc từ cá cơm và cá trích ở vùng biển vịnh Thái Lan và Phú Quốc có lượng đạm cao hơn loại nước mắm làm bằng cá nục ở vùng biển Phan Thiết; và nước mắm làm bằng cá tạp, cá xô có phẩm chất kém nhất.

Ngoài ra, ở ruộng đồng miền Nam, vào mùa nước nổi, cá linh tràn vào Đồng Tháp Mười, người dân quê đã đánh bắt và làm nước mắm cá linh. Nhưng loại nước mắm này có lượng đạm không cao và có mùi hôi dầu, vì cá linh khá béo, nhiều mỡ

gốc cá. Ngoài ra, nước mắm còn gia tăng hương vị đậm đà cho các món ăn và làm kích thích khẩu vị ăn uống của thực khách.

Nói đến nước mắm cũng nên nói đến người đã tiên phong trong việc nghiên cứu và đã có công viết nhiều tài liệu khoa học về nước chấm gia vị đặc biệt này. Đó là ông Rosé, một Khoa học gia người Pháp,

Ai là người Việt Nam chắc hẳn đã có ít nhất một lần sử dụng nước mắm trong các bữa ăn hàng ngày hay trong các bữa tiệc ở nhà hàng. Nước mắm là một gia vị không thể thiếu được của người Việt, vì nó cung cấp cho cơ thể một lượng đạm (protein) lấy từ nguồn



Tau thuyền đánh cá trong bến đậu