

NUỚC MẮM:

LOẠI NGON VÀ ĐỒ DÓM

• KỸ SU NUỚC MẮM

Ai là người Việt-Nam chắc chắn đã có ít nhất một lần dùng nước mắm trong các bữa ăn hàng ngày. Nước mắm là một gia vị không thể thiếu được của người Việt vì nó cung cấp cho cơ thể một lượng đậm (protein) lấy từ cá. Ngoài ra nước mắm còn gia tăng hương vị đậm đà cho món ăn và làm kích thích khẩu vị ăn uống.

Nói đến nước mắm cũng nên nói đến người đã nghiên cứu và đã viết nhiều tài liệu khoa học về nước gia vị này. Đó là ông Rosé một khoa học gia người Pháp đã làm thí nghiệm về nước mắm từ năm 1920 tại viện Pasteur, Việt Nam. Nhưng có nhiều giá trị phải là những nghiên cứu của Bác Sĩ Thú Y Ngô Bá Thành trong luận án tại Đại học Sorbonne ở Pháp năm 1952. Những nghiên cứu trên cho biết trong thành phần dinh dưỡng của nước mắm, ngoài độ muối để ngăn chặn sự phát triển của vi trùng (với độ muối cao vi trùng bị thẩm thấu, thoát nước rồi khô đi và chết) còn chứa 17 loại amino acid khác nhau với số lượng cao, là thành phần cấu tạo căn bản của protein mà cơ thể con người có thể hấp thụ trực tiếp.Thêm vào đó, nước mắm còn có nhiều khoáng chất (mineral) rất bổ ích cho cơ thể con người.

Trong luận án tốt nghiệp ngành Thủy sản, Đại học Nông Nghiệp của Việt Nam năm 1979, người viết đã thử nghiệm và phân chất trên 1000 mẫu nước mắm tại viện Pasteur, Saigon. Những mẫu nước mắm này đã được lấy 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, cá trích (vùng biển Phú Quốc và Thái Lan) có lượng đậm cao hơn nước mắm làm bằng cá nục (vùng biển Phan-Thiết), và nước mắm làm từ cá tạp, cá xô có phẩm chất kém nhất. Ngoài ra, ở miền ruộng đồng miền Nam, vào mùa cá linh, dân quê cũng làm nước mắm cá linh. Những

loại nước mắm này có chất lượng đậm không cao và có mùi hôi dầu (cá linh khá béo nhiều mỡ nên tạo mùi hôi dầu).

Khi đi chợ cần mua một chai nước mắm, ta thấy trong siêu thị có bày bán rất nhiều chai nước mắm khác nhau về loại nhãn hiệu và giá cả. Điều này đã làm ta phân vân không biết phải mua loại nào, hiệu nào để có một chai nước mắm vừa ngon, bổ lại vừa rẻ và để rồi hãnh diện với mọi người, ta là người nội trợ giỏi hay là một tay sành điệu "nước mắm". Để giúp các bạn trong việc chọn lựa này, người viết có một vài mẹo vặt xin được cống hiến hầu giải đáp phần nào thắc mắc của các bạn.

Cách chọn đơn giản nhất và khá chính xác là nhìn 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 cánh gián hoặc màu vàng nâu hay vàng rơm đậm là loại ngon làm bằng cá cơm. Còn nước mắm cá nục sẽ có màu vàng lợt không được đậm và ngon như nước mắm cá cơm. Dĩ nhiên cách này sẽ không đúng nếu nhà làm nước mắm pha phẩm màu hay nước đường thăng để giả màu nước mắm nguyên chất. Nếu gặp trường hợp này thì ta chỉ còn cách nhớ nhãn hiệu để tránh lần sau không mua.

Cách chọn thứ hai là cách nếm tức là dùng lưỡi. Nhúng một ngón tay vào chén nước mắm rồi đưa vào miệng nếm thử. Nước mắm ngon sẽ có vị ngọt đậm không phải là ngọt chát vì chứa nhiều muối hay ngọt gắt vì có pha đường hóa học (saccarin). Chất ngọt đậm là do thành phần amino-acid có trong nước mắm tạo thành. Ta cũng nên súc miệng bằng nước ấm trước khi thử mẫu nước mắm khác. Càng thử nhiều ta sẽ có kinh nghiệm để biết loại nào ngon hơn loại nào.

Cách thứ ba chính xác nhất là thử nghiệm và phân chất nước mắm bằng phương pháp Hoá phân tích như người viết đã làm 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 cá cơm có lượng đạm lên đến .28 gram/lít, nước mắm cá nục lượng đạm chỉ có thể đến 26 gram/lít, còn nước mắm cá tạp hay cá xô lượng đạm vào khoảng 20-22 gram/lít. Nước mắm pha hạng nhì hay hạng ba phẩm chất kém hơn, lượng đạm chỉ còn vào khoảng 16-18 gram/lít.

Ngoài ra giá cả cũng góp phần vào quyết định mua bán của ta. Trung bình một chai nước mắm ngon có dung lượng 750 ml giá từ \$2.00 đến \$2.50. Đây là loại nước mắm cốt hay nhĩ (chữ nhĩ có nguồn gốc từ nhà lều làm nước mắm, ám chỉ nước cốt nguyên chất chảy nhỉ giọt từ những thùng

nước mắm 5-10 tấn và đã được chế biến từ 10 đến 12 tháng). Hơn nữa nếu ta tin vào câu: "Tiền nào của nấy", thì mua một chai nước mắm giá từ \$2 trở lên bảo đảm là ta đã có một chai nước mắm ngon bổ, hương vị đậm đà. Viết đến đây người viết thấy thèm một đĩa bánh cuốn có vài miếng giò luộ thái mỏng với đầy đủ giá trân, dưa leo, rau thơm và hành chiên mỡ rồi rưới cho ướt sũng nước mắm pha ớt đỏ ối. Vừa ăn vừa húp nước mắm. Ôi chu choa! Ngon ơi là ngon! Đã ơi là đã! Đó cũng là ý nghĩa hạnh phúc của chữ "Ăn" còn được gọi là "Thiên Hạ Đệ Nhất Khoái".



Một nơi sản xuất nước mắm tại Phan Thiết