

## Bánh cồng Sóc Trăng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s u t m  
Th&#7913; B&#7843;y, 17 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 11:27

---

Có ít người biết món ăn đặc sản của quê hương miền sông nước Tây Nam Bộ Sóc Trăng:

### Bánh cồng Xoài Cà Nã.

Bánh cồng thì đâu mà chúng có, nhưng mọi người có tên gọi khác nhau, cách chế biến và hương vị khác nhau. Người gọi bánh cồng Sóc Trăng xuất xứ từ chợ ven lạch Xoài Cà Nã (Đội Tâm - Mỹ Xuyên) cách thị xã Sóc Trăng 8 km.

Đã có đôi lúc mua bánh cồng về ăn thì không phải do người làm bánh phải chọn gạo tốt nhất, không phải lúa thóc nông người ngày mà phải gạo lúa mùa thơm ngon, ngâm hai đêm rồi mới xay, rồi pha nước muối loãng cùng với bột cho vào một cái hũ ngâm một hai đêm nữa. Còn nhân bánh thì đơn giản: nào tếp bột còn tươi, thịt nạc, đậu xanh đem đun chín, thịt nạc thì xay thật mịn, tếp thì hấp cách thủy...

Đã có đôi lúc cái bánh cồng về ăn nóng, về ăn giòn, về ăn xốp, về ăn thơm, phải thu xếp vào bí quyết pha bột khi đun bột vào khuôn (cồng). Khâu này mới là quan trọng nó quyết định cái hương vị bánh cồng Sóc Trăng, nên không ai dạy cho nhau, mà chỉ truyền miệng cho con cháu.

Nếu chế biến cho món bánh cồng Sóc Trăng thì phải làm bằng nước mắm chính hiệu cá cơm Phú Quốc và pha chế với gừng cay nồng, chanh chua thanh thanh đặc trưng Bánh cồng phải ăn với rau sống mới tuyệt ngon, loại này để loại tu theo ý thích của người ăn như là cải, xà lách, rau thơm, rau muống, khế, lá lốt... về ăn chất, về ăn chua.

Bánh cồng Sóc Trăng tuy rất ngon nhưng không có nơi nào bắt buộc phải có vì nhiều lý do mà chỉ có nơi vùng này mới có nhưng đặc tính trên Chính cái đặc biệt đó mà bánh cồng Sóc Trăng chỉ tồn tại trong vùng đất Sóc, một món ăn truyền thống đặc đáo mà cũng đặc quy định rất rõ ràng nhưng hấp dẫn đối với khách phương xa. Nếu một lần du lịch đến Sóc Trăng, xin mời bạn thưởng thức bánh cồng Sóc Trăng để ghi một phần thưởng sâu sắc về miền đất này.

## Bánh công Sóc Trăng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s u t m  
Th&#7913; B&#7843;y, 17 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 11:27

---

### Cháo sò huy t C n Th

Món cháo sò huy t là món ăn bình dân ở thành phố C n Th , t p trung nhi u nh t đ c theo v a hệ đ ng Lý T Tr ng, m i tô giá t 3.000-3.500 VND. Sò huy t, m t lo i h i s n nhi u ch t dinh đ ng, b máu, tăng c ng sinh l c và th m ngon.

Ch bi n cháo sò huy t cũng th t đ n gi n: Sò đ c r a k c s ch v r i cho vào n c sôi t 3-5 phút. Khi sò tách mi ng, v t ra l y ru t r i đem phi t i m , hành tím c t m ng cho th m, tra b t ng t, m m mu i v a ăn. Đ có m t bát cháo sò huy t ngon h p kh u v , ng i n u ph i làm sao đ sò ph i giòn và m m. Có l đây là m t bí quy t nhà ngh " c a ng i n u. Khi khách đã yên v , thì ch hàng múc cháo ra bát,, đ sò lên trên r i r c hành, ngò, tiêu vào. Trên bàn bày m t đĩa bánh c c i (th ng đ c dùng ăn kèm v i cháo), m t l n c m m, và m t đĩa chanh t, tùy ý khách có th cho thêm đ h p kh u v mình.

Đ tăng giá tr b đ ng, ch a b nh, cháo sò huy t còn có thêm đ u xanh và th t l n. Sò sau khi đã r a s ch s , không lu c b ng n c sôi mà dùng dao tách đôi v l y ru t sò ra đ đ m b o đ dinh đ ng cao. Th t n c l n sau khi đã b m nhuy n cùng ru t sò đ c phi qua v i hành tím trong m v a chín t i, nêm gia v m m mu i, b t ng t, tiêu cho v a ăn. G o cũng vo s ch, đ ráo n c. Đ g o vào ch o m nóng đã kh t i, rang cho b t g o se l i, ng màu vàng là đ c. Nêm vào g o rang chút b t ng t và mu i. Xong b c n c đun sôi, đ đ u và g o rang vào n u nh . Khi ăn cho h n h p th t l n, sò huy t vào cháo, thêm hành lá thái nh , nêm v a ăn, tùy theo kh u v t ng ng i. Khi múc cháo ra bát, r c thêm tiêu và đ lên trên vài c ng ngò. Món cháo sò huy t th t tuy t v i khi v a ăn v a th i m i th y v ngon h p đ n c a nó.

Cháo sò huy t khác nào m t ph ng thu c "th n hi u" m i khi ăn, s làm ta quên h t u phi n m t m i sau m t ngày lao đ ng m t nh c.