

5 món ngon nhất định phải thử khi đến Phú Yên



- 1- Cá nưừ cuốn cải xanh:** Cách ăn cá sống chấm mù tạt không chỉ có ở Nhật Bản mà cũng rất nổi tiếng ở Phú Yên. Với đặc sản là loại cá nưừ đại dương, đây là cách thưởng thức phổ biến để cảm nhận trọn vẹn hương vị tươi ngon của nó. Một phần ăn đầy đủ sẽ gồm đĩa cá nưừ phi lê với những lát thịt đỏ tươi, cắt thành miếng mỏng, dài, hình chữ nhật; đĩa cải xanh kèm rau sống, chuối chát; đĩa gia vị với hành, sả, gừng cắt nhỏ; lạc rang, bánh tráng. Thực khách phải tự pha nước chấm bằng cách lấy mù tạt, trộn thêm chút xì dầu, tương ớt, vắt nước cốt chanh rồi trộn đều. Bước cuối cùng là lấy bánh tráng nhúng nước cho mềm, bỏ vào bẹ cải xanh kèm rau húng quế, chuối chát, hành gừng, đặt lên trên lát cá nưừ, rắc chút lạc, cuộn lại rồi chấm. Món ăn tạo cảm giác tươi mát với vị rau xanh và biển cả.



- 2- **Mắt cá ngư đại dương:** Món ăn này còn được ví như đèn pha đại dương và thường được chế biến bằng cách hầm với thuốc bắc. Một trong những khâu quan trọng nhất là khử mùi tanh, sau đó đầu bếp sẽ hầm mắt cá ngư với kỷ tử, táo tàu... Món được bày trong thố nhỏ, đặt trên đĩa còn cháy nên luôn nóng khi thưởng thức. Vị béo ngậy, ngọt thơm của mắt cá lẫn với thuốc bắc chính là điểm khiến thực khách khó quên.



- 3- **Súp trứng vịt lộn:** Thay vì hầm lá ngải thuốc bắc hoặc luộc và đập ra bát, người Phú Yên ăn trứng vịt lộn trong nồi lớn, nấu cùng các vị thuốc bắc, bỏ thêm chút gừng rau răm thơm phức. Khi ăn, thực khách lấy một quả trứng bỏ vào bát rồi chan nước hầm, thêm táo tàu, rau, gừng. Món ăn nhờ thế không bị khô mà thơm ngon và bổ dưỡng hơn.



- 4- **Lẩu gà lá dít:** Lá dít được coi là đặc sản Phú Yên, bởi chỉ mọc ở một số vùng nhất định và có vị chua đặc trưng. Nhờ đó, khi nấu với các loại hải sản và gà, chim, lá dít góp phần tạo vị thanh mát, rất dễ ăn, nhất là trong tiết trời nóng bức. Lẩu gà lá dít hợp nhất là ăn thêm cùng bún. Chỉ cần chan nước lẩu, thêm vài lá dít và miếng thịt gà mềm toì, bạn sẽ có một bữa ăn ngon.



- 5- **Bánh hời lòng heo:** Có nhiều cách ăn kèm bánh hời nhưng lòng heo là sự kết hợp tạo nên đặc trưng cho ẩm thực Phú Yên. Bánh hời tạo nên từ những sợi nhỏ, giống sợi bún, trên chan nước mỡ hành ngậy ngậy. Những con heo chỉ được cho ăn gạo và cám nên lòng trắng, thơm ngon. Món ăn sẽ mất đi hương vị nếu thiếu bát nước chấm gồm mắm, chanh, ớt và tỏi. Điều đặc biệt là nước chấm ở Phú Yên đều do du khách tự gia giảm, vị mặn của mắm không quá gắt và ớt là loại xanh, có vị cay vừa phải.



- 6- **Bánh canh hẹ Phú Yên :** Bánh canh là một món ăn bình dân ở Phú Yên, tuy vậy chủng loại bánh canh ở Phú Yên rất phong phú như: bánh canh bột gạo, bánh canh bột lọc, bánh canh chả cá, bánh canh hẹ,... chỉ cần đi lòng vòng 10 phút cũng có thể đếm được tới 4-5 quán bán

bánh canh bên via hè, nhiều nhất là xung quanh bưu điện thành phố Tuy Hòa. Mỗi món bánh canh là một loại hương vị khác nhau, không quán nào giống quán nào. Bánh canh có thể được nấu với các vị cá dầm, chả cá là phổ biến, đặc biệt người ta dùng lá hẹ như một loại phụ gia đặc biệt thêm vào bánh canh để tăng thêm mùi vị.



7- **Bánh bèo nóng** : là một trong những món ăn chơi có mặt ở hầu khắp các nơi. Theo đánh giá của nhiều người, dù là bánh bèo ở Huế hay nơi khác, đều cho ra hương vị không mấy khác nhau. Nhưng nếu đã thưởng thức bánh bèo Phú Yên một lần, bạn sẽ cảm nhận được nét rất riêng của món bánh xứ này.

Món bánh bèo Phú Yên thơm ngon hấp dẫn thực khách còn nằm ở việc chủ quán biết cách giữ chén bánh bèo nóng hổi trước khi phục vụ, phải trở tay nhiều lần mới cảm được chén bánh lên.

Một trong những nguyên liệu làm nên cái hồn của chén bánh bèo chính là chà bông, bánh mì chiên giòn và mỡ hành. Chà bông được làm bằng thịt heo, sợi mềm nhỏ, khô hơi xốp trông rất thích mắt. Vị của chà bông Phú Yên rất vừa vặn, không quá ngọt, cũng không quá mặn.



- 8- **Bánh ướt Phú Yên** : Ở Phú Yên có cách tráng mỏng tương tự như cách tráng bánh cuốn nóng ở miền Bắc. Bánh ướt thường được phục vụ nóng ngay tại chỗ. Ngoài ra còn có bánh bèo nóng, ăn khi bánh vừa xuống lò. Bánh được hấp cách thủy trong chén nhỏ và được phục vụ tại chỗ. Các loại bánh trên thường được rải chà bông tôm (hay ruốc tôm theo cách gọi ngoài Bắc), phục vụ cùng nước mắm ớt pha ngọt và nếu có yêu cầu có thêm lòng lợn đi kèm và cháo lòng.



- 9- **Bánh xèo Phú Yên** : Cùng với bánh tráng, bánh xèo món ăn truyền thống của người dân ở Phú Yên. Bánh xèo ở Phú Yên được làm từ bột gạo, giá đỗ, thịt băm và tôm hoặc mực; nếu thực khách có yêu cầu thì chủ quán có thể cho trứng vào để tăng thêm hương vị. Khi khuôn đúc nóng, người ta cho mỡ, sau đó là thịt, tôm, giá đỗ và nước bột gạo xay vào, đập nắp chờ khoảng 1 phút là bánh chín. Bánh đổ xong vừa mềm, vừa nóng, có hương vị của hải sản biển. Người ta ăn bánh xèo với rau sống bao gồm xà lách, giá đỗ và nhiều loại rau thơm khác. Nước chấm gồm có hai loại, người địa phương gọi là mắm đục và mắm trong. Mắm đục gần giống như mắm nêm, cho thêm gia vị và ớt. Mắm trong là nước mắm bình thường có thêm ớt tỏi,... Công thức pha nước mắm cũng là một bí quyết của các quán ăn ở đây vì nó ảnh hưởng rất nhiều đến hương vị của món ăn. Bánh xèo có thể ăn bằng đĩa hoặc dùng bánh tráng cuốn lại chấm với nước mắm sẽ rất ngon. Ở Phú Yên đặc biệt là tại Thành phố Tuy Hòa, du khách có thể thưởng thức bánh xèo ở nhiều nơi, từ gánh hàng rong của các chị cho đến những địa điểm có danh tiếng bánh xèo ngon lâu năm tại khu Đại nam cũ trên đường Nguyễn Công Trứ.



10- Chả đông : Con đông có hình dáng như kỳ nhông nhưng lớn chỉ độ bằng ngón chân cái, sống nhiều ở vùng đất cát dọc bờ biển Phú Yên và các tỉnh miền Trung. Thịt đông được băm nhuyễn trộn với xả và ớt dùng làm nguyên liệu. Trộn đều thịt đông với một ít nấm mèo và bún khô. Dùng bánh tráng mỏng cuốn lại phần thịt đã chuẩn bị thành những cuốn đều bằng ngón tay cái người lớn và đem chiên chín vàng.

Dùng chả đông được ăn với rau sống nước mắm tỏi ớt trộn đậu phụng băm nhuyễn rất ngon. Món chả đông làm nên danh tiếng của các cửa hàng ăn trên đường Nguyễn Công Trứ khu Đại Nam cũ ở Thành phố Tuy Hòa. Ở đây thực khách có thể gọi một phần chả đông có thêm nem nướng được phục vụ cùng rau sống và bánh tráng để cuốn ăn kèm.



11-Đầm Ô Loan có rất nhiều loại hải sản ngon, nhiều dinh

- **Sò huyết đầm Ô Loan**

Sò huyết đầm Ô Loan nổi tiếng đã định danh chất lượng trong cả nước, dù không ít địa phương cũng có loại hải sản này. Sò huyết Ô Loan thịt mềm ngọt, mùa nào cũng mập ú, căng mọng. Vị ngon đặc biệt của con sò nơi đây chính là độ ngọt và có hương thơm, bổ dưỡng. Sò huyết Ô Loan được chế biến thành nhiều món ăn từ dân dã đến cầu kỳ như: sò hấp sả, sò nướng than hồng, sò la-cốt, sò ram me, sò rang muối ớt, sò nấu cháo, sò tươi nhúng lẩu chua cũng cực ngon... Dù chế biến món gì thì người đầu bếp phải giữ cho con sò vừa chín tới, không được chín quá làm khô nước huyết bên trong coi như hết giá trị.

- **Hàu sữa Ô Loan**

Hầu như con hàu được người dân ở đây lặn bắt quanh năm, nhưng hàu ngon nhất có lẽ kéo dài vào khoảng xuân hạ. Hàu được chế biến thành nhiều món ăn như nướng, um chuối cây, nhưng đặc biệt hơn phải là món cháo. Nấu cháo phải chọn loại gạo đỏ, hàu tươi sống cùng với một số gia vị thông thường. Cũng nấu như các loại cháo khác, nhưng món cháo hàu khi nêm gia vị vào lại có mùi thơm độc đáo, hương vị rất riêng. Cháo hàu được ăn bất cứ thời điểm nào trong ngày: điểm tâm sáng, ăn trưa hay kèm với một vài món khác trên bàn nhậu vào lúc chiều tà để “chữa cháy” thì “cuộc nhậu” càng trở nên hấp dẫn. Nhớ là cháo hàu ăn lúc nguội phải nói ngon hơn nóng, bởi lúc nguội nòi cháo sẽ ngọt đậm đà.

- **Cá mai đầm Ô Loan**

Cá mai xuất hiện nhiều từ tháng 2 âm lịch đến mùa hè. Ngư dân đánh bắt, chế biến nhiều món ngon, trong đó có món gỏi. Sau khi đưa từ đầm về, cá còn tươi. Người chế biến dùng kéo cắt bỏ phần bụng và đầu, con cá chỉ còn lại phần thân mình, thịt nhiều, mập ú trong veo. Sau khi làm cá sạch, cho cá ngâm nước muối vài phút để vừa săn chắc vừa giữ được màu trắng trong. Gia vị ăn kèm với gỏi cá gồm có một tô nước chanh vắt sẵn, khoảng 300g đậu phụng rang và rau thơm nhiều loại như húng, tía tô, ngò, ngò gai, bắp chuối thái nhỏ, cà chua sống, chuối chát, khế... Không thể thiếu trong bữa ăn này là món mắm gừng giã nhỏ pha nước mắm làng Yên với ớt rừng xanh và bánh tráng Hòa Đa nướng.



12- Gỏi rong biển ở Phú Yên, Rong biển sinh trưởng và phát triển ở các rạn, gành đá. Từ lâu, người dân ven biển đã biết đến và sử dụng rong biển tự nhiên làm món ăn bổ dưỡng cho sức khỏe. Vùng biển gành Đá Đĩa là một môi trường tuyệt vời cho rong biển phát triển. Vì thế thời gian gần đây khi hàng quán mọc lên, các đầu bếp, chủ nhà hàng đã tận dụng ngay nguồn nguyên liệu tươi ngon từ thiên nhiên này để làm thành món gỏi rong biển phục vụ du khách.

Rong biển tươi vớt lên từ các rạn đá được ngâm lại nước ngọt và rửa sạch, bỏ gốc, xắt gọn cho vừa đĩa gắp. Rong biển được bày ở đĩa riêng hoặc bày chung ở giữa trong một đĩa lớn, xung quanh là rau thơm các loại xắt ghém, dưa leo, xoài băm, một lát chanh tươi, điểm thêm ít đậu phộng rang giòn; một chén mắm chua ngọt hoặc mắm nguyên chất dầm ớt xiêm xanh (những người ăn chay có thể dùng xì dầu), bánh tráng mè nướng. Chỉ vậy là đã xong món gỏi rong biển. Người ăn chỉ việc bẻ nhỏ bánh tráng mè nướng, cho rong biển cùng các loại kết hợp vào chén, chan một tí nước mắm là có thể thưởng thức. Hương vị biển đặc trưng của rong, mùi thơm hòa quyện của rau, vị béo của dưa, chua chua của xoài băm, giòn thơm của đậu phộng, bánh tráng nướng, nước mắm ngon... quyện vào nhau tạo nên một hương vị đậm đà khó quên.



13- Cá mương : có thân hình thon dài, độ 10-15cm, có vảy màu trắng bạc, to bằng ngón tay trẻ người lớn, sống ở sông suối. Trong các món chế biến từ loại cá này, “đỉnh” nhất là món nướng. Cá tươi được nướng trực tiếp trên lửa than hồng. Mùi thơm lan tỏa, thịt dai ngon ngọt, chín con nào ta thưởng thức con đó, ăn lai rai lúc nóng phải nói lạ miệng, thơm giòn, ngọt đặc trưng. Ngoài ra, cá mương chiên xù cũng là món dễ làm. Cá mương cuốn với bánh tráng rau sống chấm nước mắm ngon có thể ăn no bụng mà vẫn còn cảm giác thèm.

Món cá mương trước đây chỉ là món bình dân của những người ở ven sông. Bây giờ nó đã là đặc sản vào các hàng quán, mà nhiều và tươi ngon nhất là cá mương trong các quán ở huyện miền núi Đồng Xuân, khu vực hạ lưu sông Ngân Sơn. Tuy nhiên, với thương hiệu và sự lan tỏa của món ăn dân dã này, hiện nay cá mương cũng xuất hiện trong nhiều quán xá ở TP Tuy Hòa.



14- Ghẹ đầm Cù Mông, Sông Cầu Một đặc sản ở Phú Yên không thể không nhắc đến là ghẹ đầm Cù Mông (Thị xã Sông Cầu). Nhiều tỉnh duyên hải miền Trung đều có ghẹ nhưng ghẹ Sông Cầu vẫn nổi tiếng và “đóng triện” thương hiệu bởi độ chắc, ngọt. Ghẹ vùng Sông Cầu to bằng nắm tay, mình xanh thẫm, càng và yếm lốm đốm trắng, béo mẫm. Ghẹ có thể hấp, luộc, rang muối hoặc nướng vỉ, làm món lai rai rất thú vị.

Ghẹ Sông Cầu thịt chắc, vị ngọt thơm là nhờ yếu tố môi trường, nguồn nước ở đầm Cù Mông, vịnh Xuân Đài rất ổn định về độ mặn, phong phú thực vật thủy sinh (làm nguồn thức ăn cho ghẹ). Nhờ vậy, ghẹ Sông Cầu có quanh năm và bất kể mùa nào cũng không bị xóp. Vùng này còn xuất hiện một loại ghẹ đặc biệt thơm ngon hơn, được gọi là ghẹ lột. Loại ghẹ này ăn cả vỏ, thịt mềm ngọt.



15-Bún bắp : chỉ là nguyên liệu chính của món ăn, nếu kết hợp thêm nguyên liệu và cách chế biến sẽ tạo nên các món bún bắp hấp dẫn. Khô thì có bún bắp xào bò, bún bắp xào tim cật, bún bắp thịt nướng. Khách cũng có thể chọn các món nước: bún bắp giò heo, bún bắp chả cá... Đơn giản nhất là món bún bắp xào mỡ heo chấm với nước mắm “rin” dầm ớt hiểm ăn kèm rau sống. Dù chế biến theo cách nào thì món bún bắp luôn làm hài lòng thực khách bởi màu vàng thơm tươi tắn của nó. Ăn miếng bún bắp hương vị khác xa bún gạo, một hương vị rất đặc trưng chỉ có ở bún bắp. Cọng bún to mềm, hơi bột, và thơm thoang thoang mùi bắp.

Bún bắp cũng có một quá trình sản xuất khá kỳ công, hạt bắp được cho vào cối giã chung với mảy cám để bóc phần mảy trắng ở cuống . Khi bắp nát ra những hạt nhỏ (gạo bắp) được đem ra sàng sảy loại bỏ cám mảy, sau đó người ta mới đem “gạo bắp” ngâm nước chừng 30 phút. Gạo bắp được vớt ra đưa đi ủ 1 ngày đêm cho lên men chua rồi đem phơi cho ráo.

Gạo bắp lên men được đem ngâm lại với nước cho mềm thêm và loại bỏ hết mùi chua mới cho vào cối quét thành bột. Bột bắp cho vào túi vải nén thành khối rồi cắt ra luộc lại chừng 15 phút trước khi quét nhuyễn lần cuối. Bột được nhồi lại với nước ấm, cho vào dụng cụ nặn đùn sợi, những sợi bún rơi vào nồi nước sôi nấu đến khi bún chín nổi lên mặt nước mới vớt ra bắt thành lọn...

Đặc sản Phú Yên mua về làm quà



16-Bò một nắng, đặc sản Phú Yên và vùng đất Tây Nguyên Đẻ có món này, phải chọn loại bò cỏ, non tơ được chăn thả tự nhiên. Chỉ lấy hai phần là thịt đùi và thịt thăn trong một con bò sơ chế kỹ rồi thái thành miếng mỏng, mỗi miếng nặng độ 0,4kg, ướp muối, đường, bột ngọt, ớt hiểm rồi đem phơi. Nếu trời nắng tốt, chỉ phơi một hoặc hai nắng, nếu trời không nắng hoặc mưa có thể dùng lò than sấy. Làm cách nào để khoảng 2kg bò tươi còn lại độ 1,2kg thành phẩm là tốt nhất. Sau khi chế biến, phơi sấy xong, phần thịt còn lại sẽ khô dai, có độ ngọt tự

nhiên và hương vị đặc trưng. Ăn bò một nắng ngon nhất bằng cách nướng trên lửa than rồi xé dọc ra thành từng miếng nhỏ chấm với muối trứng kiến vàng, ăn kèm với dưa leo, các loại rau thơm.



17- Muối kiến vàng Đây là thức chấm độc đáo của người miền núi Phú Yên. Những con kiến vàng được đặt hàng để người dân ở huyện miền núi đi thu bắt trên cây rừng. Mua kiến vàng về, phải lọc chọn loại kiến nhỏ đem phơi, rang chín rồi trộn với sả, ớt xay, tạo ra món muối chấm tuyệt hảo, khác biệt.



18-Khô cá đét: nguyên con nướng than hoa giữ được độ giòn ngọt và mùi vị rất đặc ,Cá đét là nguồn thực phẩm nhiều chất đạm, canxi, ít chất béo. Cá đét tươi cũng có thể nấu chua, nấu lẩu nhưng hạn chế của loại cá này là thịt hơi bở, có xương nên người ta chủ yếu là phơi khô làm mồi nhấm hoặc ăn cơm. Khác với một số vùng, cách chế biến khô cá đét Sông Cầu đơn giản giữ nguyên vị, không tẩm ướp. Mỗi lứa cá đét khô cần 2 nắng (phơi hai ngày) là vừa khô tới. Khô cá đét nướng (hoặc chiên) lên mềm, ít xương. Cá nhỏ không cần xẻ, phơi nguyên con, khi ăn ngọt thịt và có mùi nồng nồng, hăng hăng khá đặc trưng.

Khô cá đét được chuộng không chỉ bởi vị ngon dân dã mà còn khá tiện dụng. Trong nhà có bịch cá đét được bảo quản nơi thoáng mát hoặc bỏ vào tủ lạnh là không lo thiếu mồi ngon đãi khách đột xuất. Khô cá đét Sông Cầu là một trong những đặc sản của vùng đất xứ Nẫu. Không phải cao lương mỹ vị, khô cá đét ngon cái ngon dân dã, giá cả cũng hết sức bình dân.



19-Bánh ít lá gai Phú Yên Cũng là một nét văn hóa ẩm thực độc đáo ở Phú Yên vào những ngày giỗ tổ tiên. nhân bánh được làm từ nhiều thứ như: đậu phộng và dừa; đậu xanh; đậu đen...Bánh này được bọc bằng lá gai và khi cho ra lò có màu xanh thẫm và tương tự như bánh gai của miền Bắc. Nhưng người Phú Yên không cho một miếng mỡ vào nhân bánh như bánh gai và bánh ít còn được làm với nhiều loại nhân chứ không chỉ là nhân đậu xanh.



20- Nước mắm Mỹ Quang Làng nghề nước mắm truyền thống Mỹ Quang (xã An Chấn, huyện Tuy An) hình thành trên trăm năm. Nguồn nguyên liệu dồi dào cùng phương pháp chế biến truyền thống đã tạo ra nước mắm Mỹ Quang thơm ngon đặc trưng.

21- Rượu Quán Đê Từ thời xa xưa, Sông Cầu nổi tiếng với cá ngon, dừa ngọt, rượu Quán Đê... Rượu được người dân nấu bằng phương pháp thủ công và tiêu thụ mạnh nhờ bán lẻ trên đường thiên lý Bắc – Nam để phục vụ khách đường xa và quan lại đi công cán, nhờ vậy rượu đế vùng này nhanh chóng nổi tiếng khắp nơi.