

"Mùa n ăn rau s ng chùa H ng  
Tìn đồ ng i t n con đ ng ng i xa

Mình đi ta i nhà  
Cái d a thì khú cái cà thì thâm"...

Bài thơ Rau s ng chùa H ng c a thi sĩ T n Đà nói v rau s ng đã làm nên m t giai tho i n i  
ti ng trong thi ca v i gi i tao nhân m c khách. Và thơ rau m c đ t Ph t H ng S n vì thơ  
đ c g n xa bi t đ n nh m t s n v t đ c s c mà dân dã.



Rau s ng

Mùa xuân, kho ng vào tháng ba ch B u, Ph Lý quê tôi có th đ dàng mua đ c nh ng  
m rau s ng t i non. Rau s ng đ c nh ng ng i dân vùng H ng S n (M Đ c, Hà Tây cũ)  
hay Kim B ng (Hà Nam) cách đ y h n ch c cây s mang t i.

Nh ng m rau đ c l y ngay t gủi ra bán. H i chuy n m i bi t khác v i ph n l n lo i rau  
khác, s ng là cây thân g , m c t nhiên trên nh ng vách núi đá vôi cao. Thân cây s ng cao to,  
có khi cao hàng ch c mét và ph i trèo lên cây đ hái.

Bây gi đang đ p tháng ba, hoa g o đ r c nh ng s n núi vùng H ng S n đ t Ph t. N u đi  
l h i, cái n ã, xô b thô t c s m lu đi khi b n thanh th n th ng th c bát canh rau s ng.  
Th y r ng đ t tr i v n r t thanh khi t trong lành. Và n u b t g p s n n bán rau s ng, b n nh

mua một ít làm quà cho mẹ ...

Rau súp ng có hai loại: súp ng đen và súp ng trắng. Khác nhau vì súp ng đen lá sẫm màu, lá nhỏ nhúng dày hơn, bóng láng hơn. Khi nấu canh cũng ngọt đậm đà hơn.

Mùa đông súp ng rụng hết lá. Khi mùa xuân ấm áp, núi rụng nao nức lên chùa Hương, thân cây bắt đầu tua tủa mọc ra nhúng chồi non. Người dân bắt đầu khai thác để rau súp ng đầu tiên.

Rau súp ng mua về để tách riêng lá và cuống, dùng để nấu canh. Lá súp ng xanh thẫm, bóng màng. Canh rau súp ng có thể nấu với cá rô, cá quế, thịt nạc, thịt gà, sườn, giò súp ng hay tôm nõn... Nấu canh sôi, nêm chút muối rồi cho lá rau súp ng và các cuống thân đã rửa sạch vào nấu. Canh sôi lại là bắc ra ngay, bắc nấu như quá lá rau lại mất vị ngọt. Khi trình bày tôi còn bắc khi nấu canh súp sôi rồi rau súp ng, nấu rồi trình bày súp lá rau súp “già” đi.

Nhúng củ thân già khi nhúng thêm bắc cũng đắng đi vì cho vào súp làm nấu canh thêm ngọt. Khi không có thịt cá, chần rau súp ng nấu sôi cũng ngọt ngon lắm rồi. Để biết, với nhúng ngọt sành ăn, khi nấu sôi vớt muối cảm nhận để hớt nhúng vớt rau súp ng. Bát canh xanh ngọt thẫm mát lành.



*Canh rau súp ng*

Sở dĩ rau súp ngon ngọt đặc biệt như vậy vì trong thành phần rất giàu chất đạm. Những người mệt mỏi hay phàn nàn qua cơn vất vả mệt mỏi, nếu có bát canh rau súp thơm ngon và mang lại nhiều chất bổ dưỡng thì thật là quý.

Thanh thiên thanh ngọt sắc sặc sỡ như những đóa hoa tươi khi tết, và ngọt bùi của từng lá rau, từng củ non mềm đã chế thành thức ăn tinh khiết, tinh túy như linh thiêng, tinh túy như núi ngàn, tinh túy như núi trong lành và làn mưa xuân mát áp... Và có thể lúc này ta mới hiểu vì sao vị thì sĩ nổi tiếng sành ăn ngày xưa đã viết nên những vần thơ như thế.

Ngày xưa mà tôi còn hay mua đặc sản như hoa súp, trứng muối đặc biệt là trứng rún. Rún rún như u canh hay xào với thịt bò còn ngon ngọt hơn. Nhưng bây giờ khó mua đặc sản như chùm trứng rún trứng lộn...

Rau súp ngày nay đặc biệt coi là rau sạch, đưa vào các siêu thị như một thức rau cao cấp, bán từng gói cân. Ngoài vị ngọt ngon, rau súp quý vì hiếm vì một năm chỉ có trong vài tuần, cây súp mọc cheo leo trên núi cao và cũng vì chế giải thoát là “Mười ăn rau súp chùa Hương...”.