

Title: Cách nấu cá trắm ngon – Tổng hợp 5 món ăn từ cá trắm cực hấp dẫn, thơm ngon chuẩn vị gia đình

Meta: Hướng dẫn chi tiết cách nấu cá trắm ngon với 5 món phổ biến: cá trắm kho riềng, nấu canh chua, chiên giòn, hấp bia và om dưa. Mẹo khử tanh, giúp cá thơm ngọt, đậm vị cơm nhà.

Cách nấu cá trắm ngon – Bí quyết biến cá quê thành món ngon tròn vị

Cá trắm là loại cá nước ngọt quen thuộc, thịt chắc, ngọt tự nhiên và ít xương dăm. Từ lâu, cá trắm đã trở thành nguyên liệu chính trong nhiều món ăn truyền thống của người Việt. Với hương vị thanh, dễ chế biến và giàu dinh dưỡng, [cách nấu cá trắm ngon](#) không chỉ giúp bữa cơm thêm hấp dẫn mà còn tốt cho sức khỏe.

Cùng khám phá 5 công thức nấu cá trắm phổ biến, chuẩn vị và dễ làm nhất ngay dưới đây nhé!

1. Cá trắm kho riềng – Món ăn đậm vị cơm nhà

Nguyên liệu:

- Cá trắm: 1 kg (chọn phần thân hoặc khúc giữa)
- Riềng tươi: 1 củ lớn
- Hành khô, tỏi, ớt: mỗi loại 1 ít
- Nước mắm, tiêu, đường, nước màu, dầu ăn, muối

Cách làm:

1. **Sơ chế:** Cá làm sạch, cắt khúc 4–5 cm, rửa bằng nước muối loãng hoặc ít giấm để khử tanh.
2. **Ướp cá:** Ướp cá với nước mắm, riềng thái lát, tỏi băm, ớt và chút đường trong 30 phút.
3. **Kho cá:**
 - Phi thơm hành tỏi, cho cá và riềng vào chảo đảo đều.
 - Thêm nước lọc ngập mặt cá, đun sôi rồi hạ nhỏ lửa.
 - Rim liu liu khoảng 45–60 phút đến khi nước sánh, cá vàng nâu và dậy mùi riềng thơm.

👉 **Thành phẩm:** Cá trắm kho riềng có vị mặn ngọt hài hòa, thịt cá săn chắc, thơm cay nồng của riềng, cực kỳ đưa cơm.

2. Cá trắm nấu canh chua – Thanh mát, hấp dẫn cho ngày hè

Nguyên liệu:

- Cá trắm: 600g
- Cà chua: 3 quả

- Dứa (thơm): ½ quả
- Me chua hoặc sấu: 2–3 quả
- Rau thơm: thì là, hành, ngổ
- Gia vị: nước mắm, muối, tiêu, dầu ăn

Cách làm:

1. **Chiên sơ cá:** Rửa sạch, cắt miếng vừa ăn, chiên vàng hai mặt để cá không bị nát.
2. **Nấu nước dùng:** Cho cà chua và dứa vào xào sơ, thêm nước lọc và me chua, đun sôi.
3. **Thả cá:** Cho cá vào nồi, nêm nếm vừa ăn, nấu nhỏ lửa 10–15 phút cho thấm vị.
4. **Hoàn thiện:** Trước khi tắt bếp cho rau thơm vào để dậy mùi.

👉 **Thành phẩm:** Món canh chua cá trắm thanh nhẹ, chua dịu, ngọt nước và không hề tanh. Rất thích hợp trong những ngày oi nóng.

3. Cá trắm chiên giòn – Món ăn nhanh, thơm phức

Nguyên liệu:

- Cá trắm phi lê: 500g
- Bột chiên giòn hoặc bột bắp
- Muối, tiêu, tỏi băm, dầu ăn

Cách làm:

1. Cắt cá thành miếng nhỏ vừa ăn, ướp với muối, tiêu, tỏi băm trong 15 phút.
2. Lăn cá qua bột chiên giòn, đảm bảo lớp phủ đều.
3. Cho dầu vào chảo, đun nóng rồi chiên cá đến khi **vàng giòn hai mặt**.
4. Vớt cá ra, thấm dầu bằng giấy ăn.

👉 **Thành phẩm:** Miếng cá giòn rụm bên ngoài, mềm ngọt bên trong, chấm kèm tương ớt hoặc nước mắm chanh tỏi ớt là hết sảy.

4. Cá trắm hấp bia – Giữ trọn vị ngọt tự nhiên

Nguyên liệu:

- Cá trắm nguyên con (khoảng 1kg)
- Bia: 1 lon
- Gừng, sả, ớt, hành lá, rau thì là
- Nước mắm, muối, tiêu

Cách làm:

1. Làm sạch cá, khứa vài đường trên thân, ướp cùng muối, gừng, sả và chút tiêu 20 phút.
2. Đặt cá lên giá hấp, đổ bia vào nồi thay nước.
3. Hấp trong **20–25 phút**, cho rau thì là và hành lá lên trên trước khi tắt bếp.

👉 **Thành phẩm:** Cá chín mềm, không tanh, giữ nguyên hương vị ngọt tự nhiên, xen chút thơm nhẹ của bia và gừng.

5. Cá trắm om dưa – Món truyền thống khó cưỡng

Nguyên liệu:

- Cá trắm: 800g (cắt khúc)
- Dưa cải muối chua: 300g
- Cà chua, hành lá, thì là
- Gia vị: nước mắm, bột ngọt, tiêu, nghệ

Cách làm:

1. Chiên sơ cá cho săn.
2. Xào cà chua và dưa chua, nêm gia vị vừa miệng.
3. Cho cá vào om cùng, thêm nước sôi xăm xấp mặt cá, nấu nhỏ lửa 30 phút.
4. Khi nước om sệt lại, rắc hành thì là rồi tắt bếp.

👉 **Thành phẩm:** Cá trắm om dưa có vị chua nhẹ, đậm đà, thịt cá chắc và thấm đều gia vị. Món này ăn nóng với cơm trắng thì “ngon quên lối về”.

Bí quyết để nấu cá trắm ngon, không tanh

- Rửa cá bằng **nước muối, gừng hoặc rượu trắng** để loại bỏ mùi tanh.
- **Chiên sơ cá trước khi nấu hoặc kho** giúp cá săn thịt, không bị nát.
- Dùng **gia vị nặng mùi như riềng, nghệ, sả, hành, tiêu** để tăng hương vị.
- Nấu lửa nhỏ, giữ nhiệt đều để cá thấm gia vị mà vẫn mềm ngọt.

Giá trị dinh dưỡng của cá trắm

Cá trắm chứa nhiều **protein, omega-3, vitamin A, D, B12** và **khoáng chất canxi, sắt, photpho**, rất tốt cho sức khỏe tim mạch, não bộ và hệ miễn dịch.

Ngoài ra, thịt cá trắm ít béo nên phù hợp cho cả **người ăn kiêng hoặc người cao tuổi**.

Kết luận

Từ cá trắm kho riềng dân dã đến cá trắm hấp bia thanh ngọt, mỗi món ăn đều mang hương vị riêng, đậm đà và gần gũi.

Chỉ cần vài nguyên liệu quen thuộc và một chút khéo léo, bạn hoàn toàn có thể biến **cá trắm** thành những món ngon “chuẩn vị cơm nhà”.

Hãy thử ngay **5 cách nấu cá trắm ngon** trên để mang đến cho gia đình bạn bữa ăn đầy dinh dưỡng, ấm áp và trọn vẹn hương vị Việt.