TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Hè về, nhớ bát canh bầu mẹ nấu

ISSN: 2734-9195 15:05 16/05/2026

Để rồi, đi qua bao năm tháng, chỉ cần một thoáng nhớ nhà, lòng tôi đã thấy mát lành như đang ngồi lại bên mâm cơm cũ, nơi có bát canh bầu giữa một mùa hè năm ấy...

Giọt chiều rót xuống không gian màu mật ngọt. Tiếng ve râm ran trên tán lá trước hiên nhà. Mùi khói bếp dìu dặt len qua ô cửa nhỏ. Trong khoảnh khắc yên bình ấy, tôi bồi hồi nhớ bữa cơm bên bát canh bầu của mẹ.

Có những món ăn giản đơn nhưng neo giữ ký ức ta suốt **cuộc đời**. Với tôi, bát canh bầu của mẹ là hương vị như thế. Chỉ cần bắt gặp đâu đó màu xanh non của giàn bầu hay nghe mùi cơm nóng thoảng qua, miền ký ức cũ lại trở về hoang hoải trong trái tim tôi.

Thập niên 2000, trước sân nhà tôi có một khoảng vườn rộng. Mẹ tận dụng để trồng rau, cải thiện bữa ăn cho gia đình: một luống rau muống, vài bụi mồng tơi, thêm giàn bầu dựng tạm bằng mấy cây tre già lâu ngày đã ọp ẹp. Vậy mà, dây bầu vẫn leo kín, quấn quýt, phủ một màu xanh mát rượi. Mùa Hè, bầu ra trái nhiều và lớn nhanh như thổi. Hôm trước, trái còn bé xíu, vài hôm sau đã dài thêm một khúc. Có trái cong cong, trái lại thẳng đuột, treo lúc lỉu trên giàn.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Trưa hè, nắng đổ tràn mái ngói hanh hao, tôi thường mắc võng nằm dưới giàn bầu nghe tiếng xào xạc khe khẽ. Những khoảng sáng nhỏ xuyên qua kẽ lá đung đưa theo từng cơn gió. Vài chú ong mật bay vo ve quanh những bông hoa bầu rực vàng vừa chớm nở. Giàn bầu gói ghém trọn vẹn tuổi thơ tôi, nơi nắng hè chừng như dịu lại dưới những tán lá xanh um.

Mỗi lần đi học về, tôi lại ngửa mặt nhìn lên giàn bầu, tìm cho mình một trái ưng ý rồi ríu rít gọi mẹ. **Mẹ** đang làm vườn, mồ hôi nhễ nhại vẫn cười hiền: *"Để đó, lát mẹ hái cho"*. Tôi nhớ, những buổi chiều về, cả nhà ngồi ngoài sân hóng gió dưới giàn bầu. Mẹ vừa phe phẩy chiếc quạt mo, vừa kể chuyện xóm làng. Còn tôi, tay vân vê nghịch mấy dây bầu mềm mại rủ xuống trước mặt. Xa xa, tiếng radio vọng lại giọng nói trầm ấm: *"Đây là Đài Tiếng nói Việt Nam, phát thanh từ Hà Nội, thủ đô nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam..."*.

Thời ấy, kinh tế khó khăn, bữa cơm gia đình gần như mùa nào ăn thức nấy. Nhưng chính trong những ngày tháng thiếu thốn ấy, món canh bầu giản dị lại thắm đẫm tình thương. Mỗi lần mẹ đi hái bầu, tôi lại lon ton theo sau. Mẹ bảo: *"Bầu còn non thì nhạt, bầu già lại cứng, phải chọn trái bánh tẻ thì nồi canh mới ngon".* Tôi chăm chú nhìn mẹ thoăn thoắt gọt vỏ, xắt từng lát mỏng đều, trắng nõn. Bầu có thể nấu canh cùng với nhiều loại thực phẩm. Có hôm, nhà còn ít tôm khô, mẹ ngâm mềm rồi giã dập nấu chung. Hôm khác, mẹ lại nấu với chút thịt bằm, thêm vài cọng hành lá hay quả cà chua hái ngay trong vườn.

Cách nấu canh bầu cũng đơn giản. Mẹ lấy mỡ heo cho vào nồi, thái hành phi thơm, cho tôm khô và cà chua vào xào chín. Sau đó, mẹ thêm nước đun sôi rồi

thả bầu vào. Bầu chín nhanh, vừa trong lại vừa mềm. Mẹ nêm nếm gia vị, rồi múc ra tô cho nhanh nguội. Cả nhà quây quần bên mâm cơm. Tôi vẫn nhớ cảm giác xì xụp húp từng muỗng, nước canh ngọt thanh len qua cổ họng, mát đến tận lòng. **Mùa hè** nóng nực, bát canh bầu của mẹ như xua tan bao mệt mỏi.

Cuộc sống ngày một hiện đại, đủ đầy những món ngon nhưng mỗi khi hè về, tôi lại nhớ bát canh bầu năm xưa. Nhớ giàn bầu trước sân, nhớ dáng mẹ lom khom bên chái bếp, nhớ cả những bữa cơm đơn sơ mà ấm áp tình thân. Có lẽ, điều làm nên vị ngọt mát của món ăn, ngoài trái bầu tươi rói nhà trồng còn là tình thương của mẹ vun vén cho gia đình.

Thời gian thật như bóng câu qua cửa sổ. Mới đó mà tôi đã xa nhà ngót hai chục năm. Bây giờ, tôi được đi qua nhiều miền đất và thưởng thức không ít món ăn ngon. Thế nhưng, chẳng hương vị nào khiến tôi thương nhớ như bát canh bầu của mẹ trong ngày hè đã cũ. Bởi sâu thẳm trong tôi, bát canh bầu chính là ký ức về tuổi thơ, ký ức về tình mẹ, về gia đình, quê hương. Để rồi, đi qua bao năm tháng, chỉ cần một thoáng nhớ nhà, lòng tôi đã thấy mát lành như đang ngồi lại bên mâm cơm cũ, nơi có bát canh bầu giữa một mùa hè năm ấy...

Tác giả: **Cỏ Thi**

Nhân viên Y tế trường Tiểu học Nguyễn Trãi, xã Quảng Phú, tỉnh Đắk Lắk

Địa chỉ: *15 Bùi Thị Xuân, thôn Phú Sơn, xã Quảng Phú, tỉnh Đắk Lắk*