

Hạt sen long nhãn: món giải khát mát lành, bổ dưỡng

ISSN: 2734-9195 09:10 28/09/2025

Từ cách đây mấy thập kỷ, gia đình tôi cũng như các hộ sống cùng trong xóm, hầu như cứ đến mùa nhãn năm nào cũng thường xuyên chế biến món đồ uống nhãn lồng sen.

Mùa hè ở miền Bắc nước ta thường “rơi” đúng vào lúc đặc sản nhãn lồng Hưng Yên nổi tiếng vào mùa thu hoạch. Với đặc trưng của giống nhãn ở vùng này, đó là quả to, cùi dày, độ ngọt thanh hấp dẫn, chứ không ngọt gắt như một số giống nhãn được trồng ở những nơi khác.

Từ lâu, nhãn lồng Hưng Yên không chỉ là mặt hàng xuất khẩu có giá trị; sơ chế làm long nhãn; được người tiêu dùng ưa chuộng tìm mua để ăn chơi hàng ngày; mà từ lâu những quả nhãn Hưng Yên còn được một số người khéo tay chế biến kết hợp với hạt sen, thành một món đồ uống giải khát không chỉ mát lành mà còn vô cùng bổ dưỡng!

Xưa kia, món đồ uống nhãn lồng hạt sen thường không phổ biến tại các quán hàng (trong những năm gần đây một số ít quán hàng tại các đô thị đã bắt đầu chế biến và có bán món này), mà nó chỉ xuất hiện trong các gia đình nơi có các bà, các chị nội trợ khéo tay, bởi nguyên liệu chính chỉ đơn giản là những quả nhãn, hạt sen, đường phèn..., nhưng khâu chế biến để làm nên được món đồ uống này mới cầu kỳ đáng nói, khi nó đòi hỏi sự tỉ mỉ, công phu, mà nếu ai đó không có tính kiên trì sẽ khó lòng thành công được.



Từ cách đây mấy thập kỷ, gia đình tôi cũng như các hộ sống cùng trong xóm, hầu như cứ đến mùa nhãn năm nào cũng thường xuyên chế biến món đồ uống nhãn lồng sen. Ngay từ lúc còn nhỏ mấy anh em tôi đã thường ngồi quây quần xem mẹ và bà nội chế biến món này. Lúc đầu, tôi chỉ có thể phụ bà và mẹ ngồi bóc tách vỏ của những quả nhãn; hoặc đôi khi bóc những hạt sen khỏi chiếc đài to như bàn tay xòe. Công đoạn dùng dao nhọn loại nhỏ xíu khía, tách phần cùi nhãn khỏi chiếc hạt, rồi đẩy nhẹ hạt ra khỏi chiếc cùi nhãn để làm sao đẩy cùi nhãn vẫn còn nguyên vẹn, không rách nát mới là việc khó. Vì khó nên việc tách hạt ra khỏi cùi nhãn bà và mẹ tôi thường đảm nhận, chứ không khiến anh em chúng tôi động tới, bởi cũng đã có lần mấy anh chị em chúng tôi thử tách hạt ra khỏi quả nhãn, nhưng chiếc cùi nhãn đều rách nát, và mẹ phải kêu mấy anh chị em chúng tôi ăn luôn chứ không thể dùng để lồng hạt sen được...

Thế nhưng, thời gian qua đi, khi lớn dần lên tôi cũng học được và chế biến món đồ uống này rất thành thạo. Chẳng vậy mà những năm sau này, mẹ và bà nội tôi không phải động tay đến mà cả gia đình thì thoảng vẫn có món nhãn lồng sen để giải khát trong những ngày hè oi nồng nóng bức, bởi không chỉ tôi, anh chị cả, mà cả vài đứa em nhỏ của tôi cũng rất thành thạo trong các thao tác chế biến món giải khát này. Thậm chí nhiều khi bà nội và mẹ còn luôn khen mấy anh chị em chúng tôi chế biến món này ngon và “chuẩn vị” hơn cả mẹ và bà, khiến chúng tôi vô cùng vui sướng...

Còn nhớ, những tháng ngày xưa cũ, năm nào khi mùa nhãn tới thì cứ độ dăm ba hôm một lần, là không chỉ gia đình tôi mà nhiều các gia đình khác trong xóm lại

chế biến món này để ăn, uống.

Khi cùi của những quả nhãn đã được tách bỏ hạt, đợi hạt sen nấu trong nước đường phèn chín mềm, vớt ra để nguội, sau đó những hạt sen mới được giập vào lòng của từng chiếc cùi nhãn, thay thế cho phần hạt đã bỏ đi. Lúc đã giập hết các hạt sen vào phía trong cùi nhãn, những quả nhãn lồng sen được xếp vào bình hoặc lọ thủy tinh, tiếp đó rót phần nước đường nấu hạt sen đã để nguội vào cho ngập. Bình, lọ sen đầy nắp để vào ngăn mát tủ lạnh chừng vài ba tiếng đồng hồ là mang ra thưởng thức được. Nếu cứ trữ lạnh như vậy trong tủ, món đồ uống này có thể dùng tới vài ba ngày mà vẫn không sợ bị hỏng, cũng như không giảm hương vị thơm, ngon ngọt. Để món đồ uống này hấp dân hơn, thường người ta hay cho thêm vào bình, lọ nhãn lồng sen vài bông hoa nhài, bởi mùi thơm thoang thoảng của hương hoa nhài sẽ kích thích vị giác, khứu giác của người thưởng thức, tăng thêm phần... “khoái khẩu”.

Thời tiết mùa hè luôn oi nồng, nóng bức, vì vậy buổi trưa đi ngoài trời về nhà mà được thưởng thức ly nước giải khát nhãn lồng sen mát lạnh, ngọt ngào, bổ dưỡng thì có lẽ không gì thích thú bằng! Với mỗi ly đồ uống, phần nước đá là chính, còn chỉ điểm suốt dăm bảy quả nhãn lồng sen thôi, nhưng như thế cũng là đủ, bởi vừa uống phần nước ta vừa ăn theo kiểu thưởng thức những trái nhãn ngọt ngào, bên trong có hạt sen vị bùi bùi, thơm thơm khiến cho bụng đầy đã no căng nhưng mà vẫn muốn uống, muốn ăn thêm ly nữa, vì món đồ uống này quả thật là quá hấp dẫn, quá ngon...!

Tác giả: **Lê Thị Hiệp** - Trường CĐSP Trung ương