

Những cây dừa không chỉ đi vào thơ ca mà còn là nét văn hóa trong ẩm thực của xứ sở này với những món ngon đặc trưng của quê hương.

Hôm có loại cây nào có thể sử dụng để giải khát trong những ngày hè nóng bức.

**Nước dừa** là thức uống giải khát thơm ngon và dễ tìm. Nước dừa không chỉ được sử dụng trong các quán cà phê mà còn là món nước uống được dùng để chế biến các món ngon như thịt kho tàu, tép rang dừa, cá kho nước dừa, mứt dừa.

**Cơm dừa** thơm ngon và dễ ăn. Gạo nấu ngay trong trái dừa, thơm ngon cho cả khi ráo nước, chín đều, hạt béo ngậy mùi dừa và thơm thoang thoảng. Cơm dừa ngon nhất khi ăn nóng với tôm chấy mứt dừa.



Mứt quế dừa với nước dừa, cùi dừa làm món ăn thức uống, và cũng làm hàng thủ công mỹ nghệ, xinh đẹp.

**Nước cốt dừa** là nguyên liệu góp mặt trong hầu hết các món chè, bánh như bánh bò, bánh ít ngọt, bánh khoai mì, bánh bò dừa nướng.

**Kẹo dừa** đã có mặt trên khắp các nước và là quà đem về khi du khách đến Bến Tre. Kẹo dừa được làm từ sữa kết hợp với gạo nếp và mứt dừa, mang đến hương vị béo ngậy.

**Bánh phồng** nếp thơm ngon dừa là sản phẩm của làng nghề Sơn Đức, Phú Ngãi. Nguyên liệu làm bánh là nếp, được pha với dừa nướng. Lúa được phơi khô, gạo dừa thành than để rang, cho bánh lên trên nếp nướng để bánh vàng đều, bung to, ngon, giòn hấp dẫn.

**Củ hũ dừa** là phần lá mầm non của cây dừa được làm thành món gỏi củ hũ dừa tôm thịt, công thức khá giống gỏi ngó sen nhưng hương vị béo ngậy hơn, đi cùng chút chua chua của phần gia vị tạo ra một món ăn chơi lại rai.



Những món ngon từ trái dừa, được sản xuất tại Bùn Tre.

**Chả sào nòng cốt dừa** có hương vị rất đặc đáo. Vị béo của dừa kết hợp với vị thanh ngọt của chả làm cho món ăn không gây cảm giác ngán.

**Tép rang dừa** là món ăn truyền thống ngày xưa người dân Bùn Tre, bởi cách chế biến đơn giản, dễ làm mà lại ngon và đặc biệt là có vị béo của nòng cốt dừa.

**Bánh tráng Măng** là đặc sản, niềm tự hào của người dân xứ dừa Bùn Tre. Bánh tráng dừa này đây vừa béo vừa xốp và thơm mùi dừa.

**Cháo dừa** gồm gạo nấu với nòng cốt dừa và phần cùi ngọt. Cháo dừa có thể ăn cùng với những hóc cá lóc để thưởng thức.

**Mật dừa** được làm từ những trái dừa ngon để ráo, trộn vào với những cát trắng, sau đó để lên bếp lửa riu riu, xào lên liên tục, đến khi mật dừa khô lại.

**Rượu dừa** phần lớn làm từ dừa xiêm, trái nhỏ nòng ngọt. Men làm rượu dừa là men nấu gạo pha với rượu nếp cái. Rượu trái dừa được hâm nóng hóc để thưởng thức càng ngon, ngọt thơm, thơm tê, dịu mát.



Chỉ có những cây dứa chắt mủi có đường.

**Chuối dứa** là một loài vật chuyên phá hỏng dứa nhưng cũng là một món ăn đặc sắc của chúng. Chuối dứa chế biến thành nhiều món: nướng, hấp, nấu cà ri, ngon nhất vẫn là thưởng chuối dứa hấp trong nĩa cơm.

**Đông Dứa:** Chỉ những cây Dứa chắt đi mủi có Đường. Người dân dùng cây Dứa xuong và bột Đường. Do Đông Dứa ăn toàn chắt bỏ cả cây nên rất béo và nhiều dinh dưỡng.

**Hân Hân**