



DÂN TỘC & THỜI ĐẠI

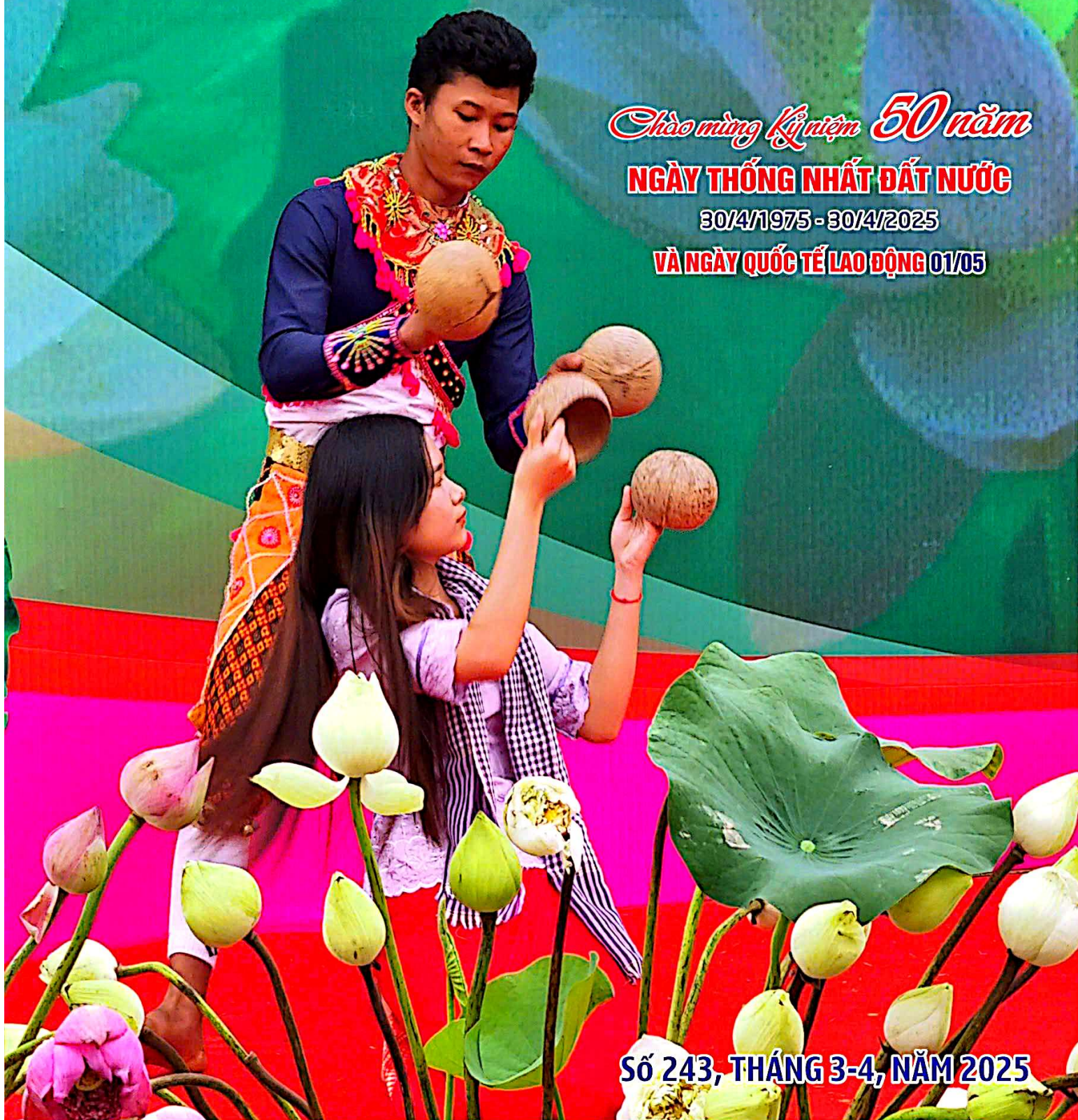
HỘI DÂN TỘC HỌC VÀ NHÂN HỌC VIỆT NAM

Chào mừng Kỷ niệm 50 năm

NGÀY THỐNG NHẤT ĐẤT NƯỚC

30/4/1975 - 30/4/2025

VÀ NGÀY QUỐC TẾ LAO ĐỘNG 01/05



Số 243, THÁNG 3-4, NĂM 2025

Được quét bằng CamScanner

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

PGS.TS. Không Diễn
PGS.TS. Lê Ngọc Thắng
PGS.TS. Lâm Bá Nam
PGS.TS. Mạc Đường
PGS.TS. Phạm Quang Hoan
PGS.TS. Nguyễn Văn Huy
PGS.TS. Ngô Văn Lệ
PGS.TS. Nguyễn Văn Sửu
PGS.TS. Nguyễn Ngọc Thanh
PGS.TS. Nguyễn Song Hà
TS. Đậu Tuấn Nam
TS. Lê Thị Thanh Huyền

Tổng biên tập: **Lê Ngọc Thắng**

Phó tổng biên tập: **Hồ Lan**

BAN BIÊN TẬP

PGS.TS. Lâm Bá Nam
PGS.TS. Bùi Minh Đạo
TS. Vũ Trọng Cường
TS. Vũ Trường Giang
TS. Lê Thị Thanh Huyền
ThS. Lê Ngọc Dương

GIẤY PHÉP HOẠT ĐỘNG BÁO CHÍ

Số 627/GP-BTTTT, Ngày 10/11/2015 của
Bộ Thông tin và Truyền thông

TÒA SOẠN TRỊ SỰ

29 ngõ 45, Hào Nam, Đống Đa, Hà Nội
Tổng đài (04) 2730467; (04) 35123461
Điện thoại Tổng biên tập: 0913 037 042
Điện thoại tổng thư ký tòa soạn:
0979 211 368

Tài khoản: 128000104006

Ngân hàng TMCP Công thương Việt Nam Vietinbank
CN Hoàng Mai

Email: lengocthangvdt@yahoo.com
tapchidantocthoidai@yahoo.com

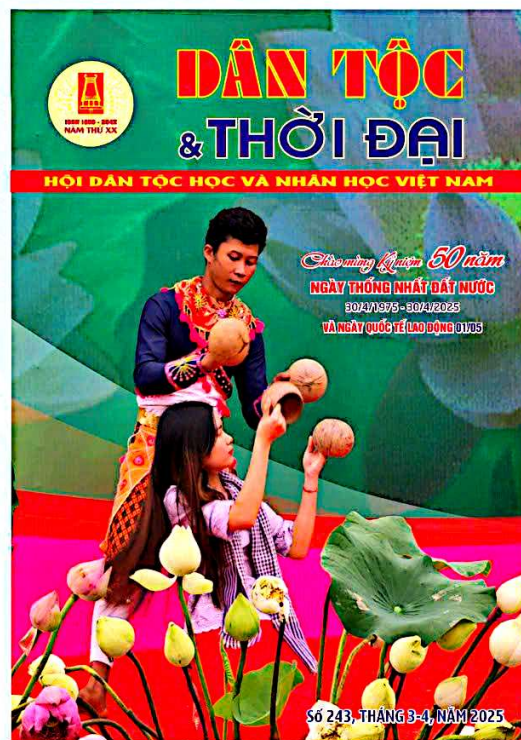
CƠ QUAN ĐẠI DIỆN PHÍA NAM

224, Điện Biên Phủ, Phường Võ Thị Sáu,
Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh
Trưởng đại diện: TS. Phú Văn Hân,
Điện thoại: 0903781639

CƠ QUAN ĐẠI DIỆN

MIỀN TRUNG TÂY NGUYÊN

Khối 1 - Phường Quỳnh Thiện - Thị xã
Hoàng Mai - Tỉnh Nghệ An
Trưởng đại diện: Nhà báo Quang Khôi
Điện thoại: 0912 876 693
Email: bskhoi@quangkhoi.org



CÁC MÓN ĂN TRUYỀN THỐNG CỦA NGƯỜI THÁI Ở HUYỆN MỘC CHÂU, TỈNH SƠN LA: NHỮNG GIÁ TRỊ ĐẶC TRƯNG ĐỂ PHÁT TRIỂN DU LỊCH

ThS. Nguyễn Văn Phong
Đại học Mỏ Địa chất Hà Nội

Thái là một cộng đồng tộc người thiểu số cư trú chủ yếu vùng núi phía Bắc nước ta, có 2 nhóm chính được gọi là Tày khao (Thái Trắng) và Tày đăm (Thái Đen). Hiện nay người Thái sinh sống ở hầu hết tất cả các tỉnh thành trong cả nước, song tập trung đồng nhất ở các tỉnh thuộc vùng núi Tây Bắc như Sơn La, Lai Châu, Lào Cai, Yên Bái, Hòa Bình và miền Tây Thanh Hóa, Nghệ An. Người Thái sinh sống ở vùng thung lũng với đời sống gắn bó hài hòa với môi trường tự nhiên... và từ môi trường đó họ đã hình thành nên tri thức dân gian phong phú, các phong tục, tập quán riêng biệt mang đậm nét văn hóa tộc người, giúp cho người Thái khác với các tộc người thiểu số khác đang sinh sống trên đất nước ta. Ẩm thực của người Thái khá đa dạng bao gồm nhiều món ăn mang đậm bản sắc tộc người với những gia vị, nguồn lương thực được lấy từ môi trường cư trú. Hiện nay, Mộc Châu là một trong những điểm du lịch khá nổi tiếng, hấp dẫn du khách trong nước và quốc tế không chỉ bởi cảnh quan tự nhiên mà còn bởi văn hóa, trong đó có ẩm thực của người Thái. Trong nội dung bài viết này, tôi muốn đề cập đến một số món ăn truyền thống mang đậm bản sắc của người Thái đã được tộc người gìn giữ, bảo tồn, phát huy trong hoạt động du lịch cộng đồng ở địa phương.

1. Cơm nếp (xôi)

Trong văn hóa truyền thống, cơm nếp là món ăn được người Thái rất ưa thích và họ thường dùng trong đời sống hàng ngày. Chính vì vậy, cái ninh, cái chõ là đồ dùng quan trọng không thể thiếu được trong mỗi ngôi nhà của người Thái. Trong đời sống của người Thái thường lưu truyền câu ca: “Người Thái không ăn cơm tẻ, con dê thích lá gói muối”. Cơm nếp của người Thái dẻo, ăn có vị ngọt, bùi và có thể để 2-3 ngày trong môi trường tự nhiên bởi người Thái sử dụng giống gạo nếp nương được trồng từ rất lâu đời, được duy trì, trao truyền qua nhiều thế hệ. Hiện nay, khi có thêm gạo tẻ, người Thái không sử dụng cơm nếp hàng ngày mà sử dụng vào các ngày lễ, tết hoặc mỗi khi gia đình có việc cúng lễ... nhưng cơm nếp (xôi) của người Thái lại được sử

dụng vào mâm cơm dùng để tiếp đãi khách quý, phục vụ cho các đoàn khách du lịch và hoạt động quảng bá du lịch tại địa phương. Người Thái phổ biến 2 loại xôi là *Xôi đăm đanh* (xôi màu tím) và *Xôi trắng* (khẩu đón).

Xôi đăm đanh (xôi màu tím): là món ăn khá phổ biến đối với người Thái ở huyện Mộc Châu. Người Thái thường dùng xôi màu trong lễ cưới hoặc trong bữa cơm thường. Nguyên liệu được dùng để làm xôi đăm đanh chủ yếu là cây rau thuốc, các gia đình được trồng sẵn ở góc vườn. Loại nguyên liệu này ở dạng bụi thấp và có lá xanh quanh năm. Để làm ra món xôi tím yêu thích, thường khi hái lá cây về, người ta rửa sạch, đổ một lượng nước nhất định (muốn màu tím theo độ đậm nhạt khác nhau thì phụ thuộc vào lá và tỉ lệ nước) đun xôi lên rồi để nguội, chắt hết xơ lấy nước màu đem

ngâm gạo nếp khoảng 3- 4 tiếng đồng hồ rồi đem vò gạo, chắt nước sạch đem bỏ chỗ xôi. Thời gian đồ xôi thường khoảng 1 tiếng, khi nào thấy xôi có độ toì, mềm, có mùi thơm là được. Xôi chín được đồ ra mâm gỗ, dùng quạt cho nguội, cho vào ép “khẩu” để ăn; trong nghi lễ thì khi quạt nguội hơi nóng người ta cho xôi tím vào đĩa hoặc gói lá chuối đem đến bày lễ để cúng. Người Thái trắng ở huyện Mộc Châu không dùng loại xôi màu cúng cho người chết vì họ cho rằng ma không thích ăn xôi màu hoặc có độn với các loại như đỗ, sắn, ngô. Về dinh dưỡng loại xôi dăm dạnh có lượng vitamin giàu hơn xôi trắng thông thường, do vậy các bậc cha mẹ thường nấu cho trẻ nhỏ loại xôi này. Ngày nay ở huyện Mộc Châu, để thu hút khách du lịch và cũng để muốn giới thiệu món ăn yêu thích này, các gia đình kinh doanh du lịch thường nấu xôi dăm dạnh, gói vào trong lá chuối để cho du khách thưởng thức... Đây cũng là một món ăn truyền thống của người Thái được khách du lịch yêu thích, họ không những chỉ thưởng thức tại điểm đến du lịch mà còn mua về để làm quà cho gia đình, nhất là các du khách ở Hà Nội và các vùng lân cận ở đồng bằng sông Hồng.

Xôi trắng (khẩu dón): Nguyên liệu từ gạo nếp được ngâm, đem vớt khỏi nước, để ráo nước và bỏ vào chỗ, đặt lên nình, khi chín đồ ra mâm gỗ (bộm) để quạt cho hết hơi nước, bỏ vào ép khẩu, cho ra mâm, khi ăn chấm với chấm chéo hay muối vùng, hoặc ăn với thực ăn khác. Loại xôi này được để trong *ép khẩu* từ sáng đến tối vẫn dẻo và ăn không cứng và được người Thái thường xuyên sử dụng. Hiện nay, xôi trắng cũng được người Thái dùng vào hoạt động kinh doanh du lịch cộng đồng và cũng là một món ăn được khách du lịch yêu thích.

Khẩu lam (cơm lam) để làm món này, người Thái cho gạo nếp và nước vào ống tre hay ống nứa tươi rồi đem đốt tới khi chín. Với cơm lam, thì lam đầu chỗ nút lá trước, vừa nướng vừa xoay, lam dần đến cuối ống, dùng ngón tay ấn, thấy mềm là lúc cơm chín và lúc này người ta dần mạnh ống xuống đất, để cơm dòn chắc về phần cuối. Để nguội, bóc vỏ ngoài bị cháy và cắt thành từng khoanh nhỏ... Nếu chưa ăn ngay và muốn dành thì chỉ việc dùng dao rọc hết lớp vỏ nứa bị cháy để lại một lớp vỏ mỏng trắng sạch sẽ, bỏ vào ba lô mang theo, vài ngày sau cơm vẫn không thiu. Cơm lam có thể để được cả tuần mà vẫn giữ được mùi thơm và độ dẻo.

2. Các món nướng

Với người Thái, món nướng, trong đó có thịt nướng và cá nướng sau khi được tẩm ướp gia vị lấy từ thiên nhiên được coi là món đặc trưng, ưa thích. Người Thái có câu “*Pính pạ pính minh, pính chín pính parat*” (nướng cá nướng xa lửa, nướng thịt nướng sát lửa) như vậy mới ngon.

Thịt lợn nướng: Để có những miếng thịt lợn nướng thơm ngon, người Thái thường chỉ sử dụng giống lợn địa phương chỉ từ 10-15 kg thịt. Thịt lợn được chọn dùng để nướng là thịt xương sườn bao gồm cả bì, thịt, xương chặt nhỏ vừa phải có kích thước trung bình khoảng 3 x 5 cm đem ướp gia vị như hành khô, súp, lá chanh, tiêu... Sau ướp thịt khoảng 30 phút để gia vị ngấm đều vào từng thớ thịt, người ta đem kẹp tre cặp đôi hoặc tre xiên để nướng qua than, khi thịt có màu vàng và mỡ chảy chảy tỏa mùi thơm là ăn được. Thịt lợn nướng được ăn nóng, thường cùng với xôi. Thịt lợn nướng là một món ăn không thể thiếu trong các mâm cơm trong hoạt động kinh doanh du lịch bởi đây là một món ăn ngon, dễ sử dụng

và mang đậm “khẩu vị” của cư dân vùng Tây bắc.

Thịt trâu nướng: cũng là một món ăn yêu thích và mang đậm bản sắc văn hóa của người Thái. Người Thái không nướng xương mà dùng thịt bắp, thăn ngon đem thái vừa kích thước để ướp với gia vị bao gồm tỏi, mắc khén, xả, ớt, mì chính, suop... Giống như cách nướng của thịt lợn, người ta cũng kẹp tre cặp để nướng. Khi chín đem ra bày cỗ dùng uống rượu hoặc ăn với xôi. Thịt trâu có vị ngọt đậm hơi cay gia vị kích thích ăn ngon, hấp dẫn.

Thịt bò nướng: Món này chế biến và ướp gia vị tương tự thịt trâu, nhưng gia vị không dùng tỏi mà thay vào đó dùng gừng giã trộn với xả, rau thơm, mắc khén, ớt, bột ngọt... để rồi đem nướng trên than củi.

Thịt băm gói nướng: đây là món ăn phổ biến và đặc trưng của người Thái mà các dân tộc khác không có. Để làm thịt băm gói nướng, người Thái dùng thịt lợn nạc có pha ít mỡ, băm nhỏ, bỏ gia vị như hành, súp và gia vị khác trộn đều, đưa gói trong lá dong hoặc lá chuối, rồi kẹp bằng tre tươi để nướng, món này rất phù hợp người già, vừa rất hợp cho khách du lịch, người ta có thể ngồi ăn thịt gói nướng ngay tại mâm, hoặc đem theo ăn kèm bánh mỳ hoặc cơm nếp khi dã ngoại. Hiện nay thịt băm gói nướng được hầu hết các nhà hàng, khách sạn, các điểm du lịch cộng đồng của người Thái ở Sơn La sử dụng trong các mâm cơm trong dịp lễ tết, cưới xin và du lịch.

Gà nướng: cũng là món ăn mang đậm văn hóa của người Thái. Để làm món này người ta thịt gà, sau khi làm sạch lông, rửa sạch sẽ đem ướp với soup, bột ngọt, rau thơm được giã nát, xả, gừng, mắc khén trong khoảng 20 phút để ngấm gia vị, sau đó dùng kẹp tre kẹp chặt, buộc lạt tươi rồi đem nướng trên than củi, vừa nướng vừa

xoay cho chín đều, thỉnh thoảng dùng thìa quét nhẹ mỡ lên gà đang nướng để tránh cháy da ngoài mà vẫn chín bên trong. Khi chín có thể để cả con trên đĩa để tự cắt xé hoặc chặt nhỏ vừa để ăn. Thịt gà nướng rất thơm, đây cũng là món ăn yêu thích của người Thái, thường được người Thái tiếp đãi khách quý. Cũng giống như món xôi tím, thịt lợn nướng... thì gà nướng là một món ăn không thể thiếu trong hoạt động kinh doanh du lịch hiện nay ở Mộc Châu, Sơn La.

Cá nướng (pa pính): Cá được mổ ruột sạch sẽ, tẩm ướp gia vị gồm xả, mắc khén hoặc mắc hăm (một loại gia vị đặc trưng của người Thái), ớt, rau thơm, muối, mì chính... tất cả các gia vị trên được giã nát, trộn ướp và đưa vào bụng cá; sau đó dùng tre tươi kẹp cá để rồi đưa ra bếp lửa nướng trên than củi. Khi cá chín có màu vàng hơi chém là đủ độ chín và toả mùi thơm là được; khi cá đã nướng chín để sẵn trên gác bếp, có khách chỉ đem nướng lại cho nóng tạo mùi thơm hấp dẫn để ra đĩa trêm mâm để du khách thưởng thức. Món này ăn trộn lẫn với xôi dẻo ăn rất ngon miệng và chỉ có dân tộc Thái và Lào mới có cách ăn này. Cách ăn này gọi là *Pa bái kháu* (cá trộn xôi).

Thịt khô hay gọi thịt hun khói (chín giăng):

Thịt khô hay gọi hun khói là món phổ biến lâu đời của dân tộc Thái nói chung và người Thái ở tỉnh Sơn La nói riêng. Thịt khô được chế biến từ thịt lợn, trâu, bò. Trước đây người Thái chỉ dùng thịt trâu để làm thịt khô, nhưng về sau này họ làm thêm cả thịt bò, thịt lợn. Thịt khô được sử dụng trong các mâm cơm khi nhà có khách, các dịp cưới hỏi và trong hoạt động du lịch hiện nay. Để đảm bảo nhu cầu cho khách du lịch không chỉ thưởng thức tại điểm đến du lịch,

người ta chế biến thêm nhiều loại để khách có thể mua về làm quà... theo điều kiện, khả năng chi tiêu của mình.

Để làm món thịt khô, người Thái thường chọn thịt bắp, thăn to bản, ngon. Gia vị cơ bản gồm bột ngọt, tỏi, gừng, xả, mắc khén, ớt, hành khô... được giã nát để trộn thịt. Riêng trâu, bò và lợn chỉ khác là thịt lợn dùng hành thay tỏi và dùng hạt tiêu thay mắc khén; còn gia vị khác tương tự. Thịt thường được thái dọc thớ có kích thước dài 1-20 cm, chiều rộng khoảng 3-4 cm và dày khoảng 1,5-2cm là vừa. Khi thịt được ướp gia vị 3 tiếng đồng hồ người ta dùng que tre vót nhọn đầu xiên đầu trên miếng thịt thành từng xiên khoảng 10-15 miếng/1 xiên, đem phơi dưới gác bếp, nơi hứng khói bếp hàng ngày cho đến thịt khô hẳn rồi gỡ ra đem đồ xôi trong chõ xôi bằng gỗ. Khi chín đem ăn ngay hoặc cứ để khô khi cần dùng thì đem đồ cùng xôi hoặc đem vùi tro bếp nóng, đập nát xé nhỏ từng sợi thịt nhỏ rồi thưởng thức.

Xôi rau: Nguyên liệu chủ yếu được dùng là rau rừng, rau vườn, bí, đậu đỗ... được rửa sạch, chắt nước đem đồ xôi, khi chín được đưa ra trộn nộm với gừng và gia vị nếu là rau (thường gọi là *chúp phắc*). Nếu là củ, quả thì bỏ ra đĩa rồi chấm với gia vị là chấm chéo để ăn.

3. Các món canh

Canh Măng chua: là một món ăn được người Thái ưa chuộng. Măng được họ lấy trong rừng về rửa sạch, muối chua để ăn dần. Khi ăn người Thái nấu măng chua với cá hoặc thịt gà băm nhỏ, nêm gia vị, ăn nóng cùng với cơm. Người Thái có thói quen trên mâm cơm thường có chấm chéo, ớt... nên để phù hợp với khẩu vị của từng người mà thêm gia vị cho phù hợp.

Canh lá lồm: Đây là món hiện nay đang rất được ưa chuộng ở các nhà hàng dân tộc Thái hiện nay. Lá lồm là loại lá cây dây

bụi mọc thấp chỉ 2 mét bám cây rừng hay vách đá, người ta hái lá về, nhặt lá ra rửa sạch, sau đó giã cho nát nhỏ mịn, rồi đem nấu, tạo thành một vị chua dịu nhẹ. Lá lồm chủ yếu nấu với đuôi, chân trâu bò, dê. Gia vị kèm theo chủ yếu là *mắc khén*, ớt khô được xay bột. Canh *mắc pốt* với cá cũng là món khá ngon được nhiều người ưa thích.

Canh bon, canh bột đắng: Một món nấu khá phổ biến, mang đậm văn hóa Thái được cộng đồng yêu thích và sử dụng thường xuyên, cũng là món ăn dễ được khách du lịch ưa thích là canh bon, canh hỗn hợp được nấu với với nguyên liệu đắng như nậm pịa, hoặc lá rừng đắng, cà đắng với gia vị hơi cay và vị đắng kết hợp với *bột gạo* nấu cùng để tạo ra một hỗn hợp quện sánh (người Thái gọi là *Cạnh kháu bựa*). Theo người Thái các món nấu bột hỗn hợp thường là nấu với vị ngọt của thịt nên dễ ăn, rất lợi cho tiêu hóa. Trong quá trình trải nghiệm du lịch cộng đồng cần chú trọng món hỗn hợp bởi rất thích hợp với người uống rượu, người kém ăn vẫn thấy ngon miệng nhưng đủ chất dinh dưỡng khiến cơ thể không bị mệt mỏi.

4. Món gỏi:

Làm gỏi là cách chế biến để ăn sống một số loài thủy sản như cá. Gỏi được người Thái làm rất công phu với nhiều gia vị để đảm bảo sao cho thịt cá chín và ăn vào không bị lạnh bụng. Để làm gỏi cá to người ta thường dùng cá trắm to cỡ trên 2-3 kg trở lên, mổ ra, lau sạch tiết rồi lọc lấy thịt, thái mỏng, thấm sạch nước và trộn trong tổng hợp các gia vị như ớt, rau mùi, rau húng, hoa chuối, nước măng chua, lạc giã hoặc muối vừng. Gỏi cá được ăn lẫn với các loại rau thơm, trong đó, nhất thiết phải có lá chát, lá ổi hoặc lá sung. Theo người Thái, hoa chuối hoặc lá chát trị được bệnh tả, nên

ăn kèm với món gỏi sẽ có tác dụng phòng đau bụng, khó tiêu.

5. Món lạp:

Đây là món ăn được chế biến tương tự như cá. Lạp của người Thái trước đây thường được chế biến từ thịt hoẵng, nai, dê, nay người ra dùng cả thịt trâu, thịt bò để chế biến. Người Thái có hai cách chế biến là lạp sống và lạp chín. Phần lạp sống và chín được pha chế từ nước măng chua cô đặc (*nắm xôm đanh*) hoặc nộm pịa của gia súc. Để chế biến Lạp, người ta lấy thịt tươi loại ngon, thái lát mỏng, nhúng qua nước lá ổi đặc để tự tái chín giòn, sau đó được băm trên thớt thật nhỏ, nếu lạp chín thì đem rán chín rồi bỏ vào bát để nguội rồi mới trộn. Người ta pha nước chua hoặc nước pịa chín với các gia vị như bột mạt hăm (gia vị dổi) hoặc bột mạt khén, ớt, rau thơm như húng, rau răm, tỏi, mùi tàu... bột canh, mì chính. Sau khi chuẩn bị xong người ta trộn hỗn hợp nước với nhân thịt đã chuẩn bị, đảo đều nếm thử vừa xúp mì chính và vị cay đắng thì bỏ vào bát để đãi khách. Người ăn phải dùng thìa để múc lấy cái và hỗn hợp nước ăn mới ngon. Món này thường được người Thái dùng khi tiếp khách quý trong các buổi tiệc rượu. Món Lạp không phải là món ăn thường xuyên trên mâm cơm dành cho khách thăm quan, du lịch tại địa phương, chỉ khi nào khách có nhu cầu đặt thì các nhà hàng mới làm để phục vụ.

6. Đồ chấm:

là một thành phần quan trọng trong ăn uống của người Thái và thường được sử dụng từ các nguyên liệu sẵn có trong vườn nhà, trong rừng. Đồ chấm của người Thái có những vị khác với các dân tộc khác và đồ chấm chế biến đơn giản nhất là muối và

ớt (*Chéo ướn cựa*), còn tùy theo từng loại thức ăn mà người ta thêm các loại gia vị khác vào cho phù hợp. Người Thái còn dùng nước măng chua, đậu tương ủ (Mắc thua ố), các loại mắm (mắm cá), nước đắng lấy từ ruột non của các loại động vật ăn cỏ (pịa) để làm đồ chấm. Ngày nay, đến với các tỉnh Tây Bắc, trong đó có Mộc Châu, Sơn La... đồ chấm của người Thái (chăm chéo ướn và chăm chéo khô) là một trong những món quà mà khách du lịch thường hay mua về dùng và làm quà biếu tặng cho những người thân của mình.

Kết luận: Hiện nay ẩm thực và hoạt động phát triển du lịch có mối quan hệ hữu cơ với nhau, du lịch chỉ có thể phát triển trên cơ sở khai thác các giá trị tài nguyên du lịch. Ẩm thực là một trong các giá trị văn hóa của các tộc người được xem là dạng tài nguyên du lịch để khai thác tạo ra các sản phẩm du lịch hấp dẫn, khác biệt và có khả năng cạnh tranh không chỉ giữa các vùng miền, các địa phương trong nước mà còn giữa Việt Nam với các nước trong khu vực và quốc tế. Ẩm thực truyền thống của người Thái nói chung, người Thái ở huyện Mộc Châu tỉnh Sơn La nói riêng có nhiều đặc trưng riêng biệt, hấp dẫn, là một tài nguyên văn hóa dồi dào để cộng đồng, địa phương, ngành du lịch khai thác, tạo dấu ấn của các điểm đến du lịch. Thời gian qua tỉnh Sơn La đã phát huy được thế mạnh của các món ăn truyền thống của người Thái trong phát triển du lịch, trong quảng bá hình ảnh văn hóa Thái đến cộng đồng trong nước, song để các giá trị văn hóa của người Thái được lan tỏa mạnh mẽ hơn nữa rất cần có những chiến lược nhằm đẩy mạnh văn hóa ẩm thực của người Thái ở diện rộng và cả chiều sâu.