

## LỜI CẢM ƠN

Sau một thời gian không ngừng nghiên cứu và viết bài, em đã hoàn thành đ-ợc khóa luận, một công trình nghiên cứu khoa học đầu tay của chính bản thân mình. Để có đ-ợc thành công đó, bên cạnh sự nỗ lực của bản thân, em cũng đã nhận đ-ợc sự quan tâm giúp đỡ, động viên nhiệt tình và tạo mọi điều kiện thuận lợi của Ban giám hiệu tr-ờng Đại học Dân lập Hải Phòng, của các thầy cô giáo Bộ môn Văn hóa Du lịch, của gia đình, bạn bè, cũng nh- của các cơ quan chức năng du lịch Hòa Bình, Sở Văn hóa Thể thao và Du lịch Hòa Bình.

Em xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc tới quý thầy cô giáo trong tr-ờng đã tận tình giảng dạy em trong suốt 4 năm học vừa qua, gia đình và bạn bè đã luôn giúp đỡ, động viên và tạo mọi điều kiện thuận lợi cho em, đặc biệt là cô giáo Ths. Phạm Thị Hoàng Diệp đã giúp em định h-ớng đề tài và trực tiếp h-ớng dẫn, chỉ bảo, giúp đỡ em hoàn thành khóa luận này.

Em cũng xin chân thành cảm ơn Sở Văn hóa Thể thao và Du lịch Hòa Bình, Phòng Văn hóa Thể thao và Du lịch huyện Mai Châu cùng toàn thể bà con người Thái ở huyện Mai Châu tỉnh Hoà Bình đã tạo điều kiện thuận lợi cho em trong quá trình khảo sát và khai thác những t- liệu liên quan đến đề tài khóa luận.

Do hạn chế về hiểu biết và hạn chế về kinh nghiệm, địa bàn nghiên cứu lại xa xôi, do đó chắc chắn khóa luận này không tránh khỏi những thiếu sót, khiếm khuyết. Vậy em rất mong nhận được ý kiến bổ sung và đóng góp của quý thầy cô cũng nh- tất cả mọi người đã và đang quan tâm đến văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu, để bài khóa luận của em hoàn chỉnh hơn nữa.

Em xin chân thành cảm ơn!

Hải Phòng, ngày 25 tháng 06 năm 2010

Sinh viên

Nguyễn Công Lý

## LỜI MỞ ĐẦU

### 1. Lý do chọn đề tài

Việt Nam có 54 tộc ng-ời anh em cùng sinh sống đoàn kết và hòa đồng trên cùng một lãnh thổ, mỗi tộc ng-ời khác nhau lại có những bản sắc văn hóa khác nhau, góp phần tạo nên một nền văn hóa Việt Nam tiên tiến đậm đà bản sắc văn hóa dân tộc.

Bản sắc văn hoá của mỗi tộc người thể hiện qua c- trú, trang phục, phong tục, lễ hội, nghệ thuật... và một yếu tố quan trọng không thể thiếu là ẩm thực.

Ăn uống là nhu cầu đầu tiên và thiết yếu nhằm duy trì sự tồn tại, sự sống cho cơ thể con người. Ăn uống không đơn thuần là thoả mãn nhu cầu đói và khát của con ng-ời mà cao hơn nữa ăn uống còn được coi là văn hoá, văn hoá ẩm thực. Văn hóa chính là động lực của sự phát triển, do vậy mà văn hóa đan xen vào tất cả các lĩnh vực của đời sống xã hội. Trong đó văn hóa ẩm thực là một loại hình văn hoá quan trọng tham gia cấu thành nền văn hoá dân tộc, tạo nên bản sắc văn hóa dân tộc độc đáo.

Việc ăn uống hàng ngày tạo nên bản sắc văn hóa hết sức riêng biệt giữa vùng này với vùng khác. Mỗi vùng miền trên đất nước Việt Nam, ngoài những đặc điểm chung lại có một phong cách ẩm thực riêng, mang sắc thái đặc trưng của vùng đất đó. Ăn uống là nơi con người thể hiện mình, thể hiện bản sắc tộc người. Mỗi tộc người khác nhau thì lại có cách chế biến, cách tổ chức bữa ăn khác nhau, phụ thuộc vào khí hậu, sản vật, thói quen khác nhau mà chỉ cần nhắc đến tên món ăn đặc tr- ng người ta sẽ nhận ra ngay họ đang ở vùng nào.

Những năm gần đây, vấn đề ẩm thực đã được xã hội quan tâm rộng rãi hơn. Con người ta không chỉ cần “*ăn no, mặc ấm*” mà còn hướng tới “*ăn ngon, mặc đẹp*”. Ăn uống là một phần không thể thiếu trong các chuyến đi du lịch, ấn t- ọng về ăn uống trong chuyến đi góp phần lớn vào thành công của một chuyến du lịch đó. Cuộc sống của nền kinh tế thị trường đã mở ra nhiều hướng tiếp cận với văn hoá ăn uống, đặc biệt trong lĩnh vực kinh doanh du lịch. Trên khắp mọi miền đất nước các nhà kinh doanh đã nắm bắt nhu cầu,

thị hiếu của khách, của khách du lịch trong và ngoài nước muốn thưởng thức các món ăn, những kiểu ăn khác nhau ở các vùng, các miền. Sẽ rất thú vị khi du khách được thưởng thức các món ngon, vật lạ ngay trên chính mảnh đất mà họ đặt chân đến để du lịch.

Trong bối cảnh mở cửa hiện nay, văn hóa ẩm thực của người Thái ở Mai Châu, cũng như tất cả các dân tộc đã bị ảnh hưởng lẫn nhau và tiếp thu văn hóa ẩm thực phương Tây, sự mai một văn hóa ngày càng lớn. Với mong muốn trau dồi kỹ năng tìm hiểu văn hóa tộc người, đồng thời góp phần vào việc tìm hiểu bảo tồn và phát huy các di sản văn hóa truyền thống quý giá của người Thái ở Mai Châu, đặc biệt là văn hóa ẩm thực, nhằm xây dựng, triển khai một cách có hiệu quả các tour du lịch kết hợp với văn hóa ẩm thực truyền thống Thái sau này, người viết đã lựa chọn đề tài “Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình với sự phát triển du lịch” cho bài khóa luận tốt nghiệp của mình.

## **2. Mục đích nghiên cứu**

Mục đích của khóa luận này là tìm hiểu nét đặc sắc trong cách chế biến, bảo quản, cũng như ứng xử và những kiêng kỵ trong ăn uống truyền thống của người Thái ở Mai Châu. Qua đó, tìm hiểu về ẩm thực dân gian truyền thống của người Thái ở Mai Châu góp phần quảng bá các giá trị văn hoá, phong tục tập quán ăn uống của đồng bào.

Bên cạnh đó, mục đích đề tài còn là làm rõ tiềm năng ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu với sự phát triển của du lịch, nhằm nghiên cứu và xây dựng tour du lịch kết hợp với ẩm thực truyền thống.

## **3. Đối tượng nghiên cứu**

Đối tượng nghiên cứu của khóa luận là các loại đồ ăn, thức uống truyền thống của người Thái ở Mai Châu và cách thức tổ chức các bữa ăn của họ, làm tiền đề cho việc khai thác, phát triển trong du lịch.

## **4. Phạm vi nghiên cứu**

Phạm vi nghiên cứu của khóa luận này là dân tộc Thái ở Mai Châu và ẩm thực truyền thống của họ, cùng với đó là những biến đổi của ẩm thực

truyền thống trong giai đoạn hiện nay, kết hợp với việc tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả đi trước, qua đó chọn lọc, tổng hợp các nguồn tư liệu trên địa bàn.

### **5. Phương pháp nghiên cứu:**

Bài viết đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- *Phương pháp thu thập và xử lý tài liệu:* Là phương pháp chính được sử dụng trong đề tài. Trên cơ sở thu thập thông tin tư liệu từ nhiều lĩnh vực, nhiều nguồn khác nhau có liên quan tới đề tài nghiên cứu, người viết sẽ xử lý, chọn lọc để có những kết luận cần thiết, có được tầm nhìn khái quát về vấn đề nghiên cứu.

- *Phương pháp thống kê, phân tích, so sánh tổng hợp:* Phương pháp này giúp định hướng, thống kê, phân tích để có cách nhìn tương quan, phát hiện ra các yếu tố và sự ảnh hưởng của yếu tố tới hoạt động du lịch trong đề tài nghiên cứu; việc phân tích, so sánh, tổng hợp các thông tin và số liệu mang lại cho đề tài cơ sở trong việc thực hiện các mục tiêu dự báo, các chương trình phát triển, các định hướng, các chiến lược và giải pháp phát triển du lịch trong phạm vi nghiên cứu của đề tài.

Ngoài ra, để thu thập nguồn tài liệu thực địa của người Thái ở Mai Châu, người viết đã tiến hành các đợt thực tế dân tộc học với các kỹ thuật chủ yếu là chụp ảnh, ghi chép, phỏng vấn, quan sát...

### **6. Bố cục của khóa luận**

Khóa luận đ-ợc chia thành 3 ch-ơng, cụ thể là:

- Ch-ơng 1. Văn hóa ẩm thực trong phát triển du lịch và khái quát về tộc ng-ời Thái ở Mai Châu - Hòa Bình

- Ch-ơng 2. Tìm hiểu văn hóa ẩm thực truyền thống của ng-ời Thái ở Mai Châu Hòa Bình

- Ch-ơng 3. Khai thác ẩm thực truyền thống của ng-ời Thái ở Mai Châu phục vụ phát triển du lịch

## **CHƯƠNG 1: VĂN HÓA ẨM THỰC TRONG PHÁT TRIỂN DU LỊCH VÀ KHÁI QUÁT VỀ TỘC NGƯỜI THÁI Ở MAI CHÂU - HÒA BÌNH**

### **1.1. Văn hóa ẩm thực trong phát triển du lịch**

#### **1.1.1. Khái niệm, định nghĩa về du lịch**

Có rất nhiều khái niệm, định nghĩa về du lịch. Ở mỗi hoàn cảnh (thời gian, khu vực) khác nhau, d- ối mỗi góc độ nghiên cứu khác nhau, mỗi ng- ời có một cách hiểu về du lịch khác nhau.

Đầu tiên, theo Ausher thì *du lịch là nghệ thuật đi chơi của các cá nhân*, viện sĩ Nguyễn Khắc Viện thì lại quan niệm rằng *du lịch là sự mở rộng không gian văn hóa của con ng- ời*. Trong các từ điển tiếng Việt thì du lịch đ- ợc giải thích là *đi chơi cho biết xứ ng- ời*. [6,7]

PTS Trần Nhuận trong “Du lịch và kinh doanh du lịch” cho rằng *Du lịch là quá trình hoạt động của con ng- ời rời khỏi quê h- ơng đến một nơi khác với mục đích chủ yếu là đ- ợc thẩm nhận những giá trị vật chất và tinh thần đặc sắc, độc đáo, khác lạ với quê h- ơng, không nhằm mục đích sinh lời đ- ợc tính bằng đồng tiền*.

Đối với Azar thì tác giả nhận thấy *du lịch là một trong những hình thức di chuyển tạm thời từ vùng này sang vùng khác, từ một n- ớc này sang n- ớc khác nếu không gắn với sự thay đổi nơi c- trú hay nơi làm việc*. [6,8]

Kaspar đ- a ra định nghĩa: *du lịch là toàn bộ quan hệ và hiện t- ợng xảy ra trong quá trình di chuyển và l- u trú của con ng- ời tại nơi không phải là nơi ở th- òng xuyên hoặc nơi làm việc của họ*. [6,9]

Trên đây là những khái niệm, định nghĩa về du lịch thiên về tiếp cận xã hội, d- ối con mắt các nhà kinh tế, du lịch không chỉ là hiện t- ợng xã hội đơn thuần mà nó phải gắn chặt với các hoạt động kinh tế. Tuy nhiên mỗi học giả có những nhận định khác nhau.

Nhà kinh tế học Kalfiotis thì cho rằng, *du lịch là sự di chuyển tạm thời của cá nhân hay tập thể từ nơi ở đến nơi khác nhằm thoả mãn nhu cầu tinh thần, đạo đức, do đó tạo nên các hoạt động kinh tế*. [6,9]

Các nhà kinh tế du lịch thuộc tr- ờng Đại học kinh tế Praha, mà đại diện là Mariot coi *tất cả các hoạt động, tổ chức, kĩ thuật và kinh tế phục vụ các*

**Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch**

---

cuộc hành trình và l- u trú của con ng- ời ngoài nơi c- trú với nhiều mục đích ngoài mục đích kiếm việc làm và thăm viếng ng- ời thân là du lịch. [6,10]

Theo Hội đồng trung - ơng về du lịch Cộng hoà Pháp 1978, tiêu chí chính để phân biệt giữa hoạt động du lịch và giải trí đơn thuần là di chuyển từ 24 tiếng trở lên và động cơ tìm sự vui vẻ.

Trong giáo trình “Thống kê du lịch”, Nguyễn Cao Th- ờng và Tô Đăng Hải chỉ ra rằng *du lịch là một ngành kinh tế xã hội, dịch vụ, có nhiệm vụ phục vụ nhu cầu tham quan, giải trí, nghỉ ngơi có hoặc không kết hợp với các hoạt động chữa bệnh, thể thao, nghiên cứu khoa học và các nhu cầu khác.*

Với mục đích quốc tế hóa, tại hội nghị Liên Hợp Quốc về du lịch họp ở Roma năm 1963, các chuyên gia đã đ- a ra định nghĩa nh- sau về du lịch: “*Du lịch là tổng hợp các mối quan hệ, hiện t- ợng và các hoạt động kinh tế bắt nguồn từ các hành trình và l- u trú của cá nhân hay tập thể ở bên ngoài nơi ở th- ờng xuyên của họ hay ngoài n- ớc họ với mục đích hoà bình. Nơi họ đến l- u trú không phải là nơi làm việc của họ*”.

Nói tóm lại du lịch có thể đ- ợc hiểu nh- sau:

1. *Sự di chuyển và l- u trú qua đêm tạm thời trong thời gian rảnh rỗi của cá nhân hay tập thể ngoài nơi c- trú nhằm mục đích phục hồi sức khỏe, nâng cao nhận thức về thế giới xung quanh, có hoặc không kèm theo việc tiêu thụ một giá trị tự nhiên, kinh tế, văn hóa và dịch vụ do các cơ sở chuyên nghiệp cung ứng.*
2. *Một lĩnh vực kinh doanh các dịch vụ nhằm thoả mãn nhu cầu nảy sinh trong quá trình di chuyển và l- u trú qua đêm tạm thời trong thời gian rảnh rỗi của cá nhân hay tập thể ngoài nơi c- trú với mục đích phục hồi sức khoẻ, nâng cao nhận thức tại chỗ về thế giới xung quanh.*

### **1.1.2. Khái niệm, định nghĩa về văn hóa**

Từ “văn hóa” có rất nhiều ý nghĩa. Trong tiếng Việt, văn hóa đ- ợc dùng theo nghĩa thông dụng để chỉ học thức (trình độ văn hóa), lối sống ( nếp sống văn hóa), theo nghĩa chuyên biệt để trình độ phát triển của một giai đoạn (văn hóa Đông Sơn)... Trong khi theo nghĩa rộng thì văn hóa bao gồm tất cả, từ những sản phẩm tinh vi hiện đại cho đến tín ng- ỡng, phong tục, lối sống, lao

động... Chính với cách hiểu rộng này, văn hóa mới là đối tượng đích thực của văn hóa học.

Tuy nhiên, ngay cả với cách hiểu rộng này trên thế giới cũng có hàng trăm định nghĩa khác nhau. Ở đây chúng ta chỉ tìm hiểu những định nghĩa khái quát và gần gũi nhất.

Theo Tylor thì “*văn hóa là một tổng thể phức tạp bao gồm tri thức, tín ngưỡng, nghệ thuật, đạo đức, pháp luật, phong tục và cả những năng lực thói quen mà con người đạt được trong xã hội*”.

Cũng định nghĩa văn hóa theo hình thức miêu tả, Hồ Chí Minh định nghĩa văn hóa như sau: “*vì lẽ sinh tồn cũng như mục đích của cuộc sống, loài người mới sáng tạo và phát minh ra ngôn ngữ, chữ viết, đạo đức, pháp luật, khoa học, tôn giáo, văn học nghệ thuật, những công cụ cho sinh hoạt hàng ngày về mặt ăn ở và các phương thức sử dụng. Toàn bộ những sáng tạo và phát minh đó là văn hóa*”.

Trên đây là những định nghĩa miêu tả về văn hóa, về định nghĩa nêu đặc trưng thì có các định nghĩa tiêu biểu sau: “*Văn hóa là cái tự nhiên được biến đổi từ bàn tay con người.*”

Theo Trần Ngọc Thêm, tác giả của “*Giáo trình cơ sở văn hóa Việt Nam*” thì định nghĩa như sau: “*Văn hóa là một hệ thống hữu cơ các giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo ra và tích lũy qua quá trình hoạt động thực tiễn, trong sự tương tác giữa con người với môi trường tự nhiên và xã hội.*”

Còn theo như Federico Mayor thì “*văn hóa bao gồm tất cả những gì làm cho dân tộc này khác với mọi dân tộc khác.*”

### **1.1.3. Văn hóa ẩm thực**

Mỗi một dân tộc khác nhau có những khẩu vị và cách thức chế biến khác nhau tạo ra những món ăn khác nhau và tạo ra các tinh hoa ẩm thực của mình. Món ăn thức uống của mỗi dân tộc thực sự là một sáng tạo độc đáo của dân tộc đó. Và trở thành văn hóa truyền thống phản ánh trình độ văn hóa, văn minh dân tộc, trình độ phát triển sản xuất, trình độ kỹ thuật của xã hội trải qua các thế hệ.

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Ngày nay, ẩm thực không chỉ đơn giản là việc ăn và uống đơn giản theo đúng nghĩa đen của nó là thoả mãn nhu cầu đói và khát mà ẩm thực đã vươn tới là một nghệ thuật, nghệ thuật của văn hóa thưởng thức và đánh giá.

Ẩm thực vốn là từ gốc Hán Việt, ẩm có nghĩa là uống, thực có nghĩa là ăn. Ẩm thực nói tóm lại là chỉ hoạt động ăn uống. Ẩm thực với tính chất đúng, là một sản phẩm vật chất thoả mãn nhu cầu đói và khát. Với các nguyên tắc cả thế giới đều chấp nhận “ăn để mà sống chứ không phải sống để mà ăn”. Dưới góc độ thẩm mỹ, chúng lại là tác phẩm nghệ thuật theo nguyên tắc “ăn ngon, mặc đẹp”. Và dưới góc độ văn hóa, chúng biểu hiện bản sắc, sắc thái riêng biệt của một dân tộc. Nói như GS. Trần Quốc Vượng thì “cách ăn uống là cách sống, là bản sắc văn hóa” hay “truyền thống ẩm thực là một sự thực văn hóa của các vùng, miền Việt Nam”.

Con người sống trong quan hệ chặt chẽ với thiên nhiên, do đó cách thức ứng xử với môi trường tự nhiên để duy trì sự sống, sự tồn tại thông qua việc tìm cái ăn, cái uống từ sản vật, hái lượm có trong tự nhiên. Và vì thế “ăn uống là văn hóa, chính xác hơn đó là văn hóa tận dụng môi trường tự nhiên”.

Trong kho tàng văn hóa ẩm thực, Việt Nam là quê hương của nhiều món ăn ngon, từ những món ăn dân dã trong ngày thường đến những món ăn cầu kỳ để phục vụ lễ hội và cung đình đều mang những vẻ riêng. Mỗi vùng miền trên đất nước lại có những món ăn khác nhau và mang ý nghĩa riêng biệt tạo nên bản sắc của từng dân tộc. Nó phản ánh truyền thống và đặc trưng của mỗi cộng đồng dân cư sinh sống ở từng khu vực.

Vì vậy tìm hiểu về ẩm thực của một số dân tộc trong cộng đồng các dân tộc Việt Nam không chỉ để biết về đặc điểm các món ăn mà thông qua đó còn để hiểu về tín ngưỡng, văn hóa và những nét đặc sắc tiêu biểu của mỗi tộc người.

Nhìn chung thì văn hóa ẩm thực của người Việt Nam nói chung và người Thái nói riêng có các tính chất sau:

Tính hoà đồng đa dạng: Người Việt Nam dễ dàng tiếp thu văn hóa ẩm thực của các dân tộc khác, vùng miền khác để từ đó chế biến thành của mình. Đây cũng là điểm nổi bật của ẩm thực nước ta từ Bắc chí Nam.



*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Tính ít mỡ: Các món ăn Việt Nam chủ yếu làm từ rau, quả, củ nên ít mỡ, không dùng nhiều thịt như các nước phương Tây, cũng không dùng nhiều dầu mỡ như món của người Hoa.

Tính đậm đà hương vị: Khi chế biến thức ăn người Việt Nam thường dùng nước mắm để nêm, lại kết hợp với rất nhiều gia vị khác ...nên món ăn rất đậm đà. Mỗi món khác nhau đều có nước chấm tương ứng phù hợp với hương vị.

Tính tổng hoà nhiều chất nhiều vị: Các món ăn Việt Nam thường bao gồm nhiều loại thực phẩm như thịt, tôm, cua cùng với các loại rau, đậu, gạo. Ngoài ra còn có sự tổng hợp của nhiều vị như chua, cay, mặn, ngọt, bùi béo...  
Tính ngon và lành: Cơm từ ngon lành đã gói ghém được tinh thần ăn của người Việt. Ẩm thực Việt Nam là sự kết hợp giữa các món, các vị lại để tạo nên nét đặc trưng riêng. Những thực phẩm mát như thịt vịt, ốc thường được chế biến kèm với các gia vị ấm nóng như gừng, rau răm... Đó là cách cân bằng âm dương rất thú vị, chỉ có người Việt Nam mới có...

Tính dùng đũa: Gắp là một nghệ thuật, gắp sao cho khéo, cho chặt dùng để roi thức ăn... Đũa Việt có mặt trong mọi bữa cơm gia đình, ngay cả khi quay nướng, người Việt cũng ít dùng nĩa để xiên thức ăn như người phương Tây.

Tính cộng đồng: Tính cộng đồng thể hiện rất rõ trong ẩm thực Việt Nam, bao giờ trong bữa cơm cũng có bát nước mắm chấm chung, hoặc múc riêng ra từng bát nhỏ từ bát chung ấy.

Tính hiếu khách: Trước mỗi bữa ăn người Việt thường có thói quen mời. Lời mời thể hiện sự giao thiệp, tình cảm, hiếu khách, mối quan tâm trân trọng người khác...

Tính dọn thành mâm: Dọn nhiều món cùng lúc trong bữa ăn là nét đặc trưng trong văn hóa ăn uống của người Việt Nam. Người Việt có thói quen dọn sẵn thành mâm, dọn nhiều món ăn trong một bữa lên cùng một lúc chứ không như phương Tây ăn món nào mới mang món đó ra.

Văn hóa ẩm thực thì gắn liền với con người và khẩu vị lâu đời của dân bản địa thường khó có thay đổi lớn. Chính vì vậy nó trở thành truyền thống ẩm thực của người Việt Nam nói chung và của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình nói riêng.

## **1.2. Khái quát về tộc ng- ời Thái ở Mai Châu - Hòa Bình**

### **1.2.1. Vài nét về huyện Mai Châu tỉnh Hòa Bình**

#### *1.2.1.1. Điều kiện tự nhiên*

Mai Châu là một huyện vùng cao, nằm ở phía tây bắc Hoà Bình, có toạ độ địa lý 20<sup>0</sup>20' -20<sup>0</sup>45' vĩ bắc và 104<sup>0</sup>31' -105<sup>0</sup>16' kinh đông. Mai Châu là huyện cực tây của tỉnh, phía bắc giáp tỉnh Sơn La, phía nam giáp tỉnh Thanh Hóa, phía bắc giáp huyện Đà Bắc, phía đông giáp huyện Tân Lạc.

Theo thống kê năm 2002, huyện Mai Châu có tổng diện tích tự nhiên là 519 km<sup>2</sup> (chiếm 11,1% tổng diện tích toàn tỉnh), diện tích đất nông nghiệp là 5.033,24 ha, chiếm 9,71%, diện tích đất lâm nghiệp là 35.505,15 ha, chiếm 68,46%, phần còn lại là đất ở, đất chuyên dụng, đất ch- a sử dụng và sông suối, núi đá chiếm 21,83%.

Địa hình Mai Châu khá phức tạp, bị chia cắt nhiều bởi hệ thống khe, suối và núi cao. Theo đặc điểm địa hình, có thể chia thành hai vùng rõ rệt:

- Vùng thấp phân bố dọc theo suối Xia, suối Mùn và quốc lộ 15, có diện tích gần 2.000 ha, địa hình tương đối bằng phẳng, đất đai màu mỡ.

- Vùng cao giống như một vành đai bao quanh huyện, gồm 8 xã với tổng diện tích trên 400km<sup>2</sup>, có nhiều dãy núi, địa hình cao và hiểm trở. Độ cao trung bình so với mực nước biển khoảng 800 - 900m, điểm cao nhất là 1.536m (thuộc địa phận xã Pà Cò), điểm thấp nhất là 220m (thị trấn Mai Châu). Độ dốc trung bình từ 30<sup>0</sup> đến 35<sup>0</sup>. Nhìn tổng thể, địa hình Mai Châu thấp dần theo chiều từ tây bắc xuống đông nam.

Ở vị trí cửa ngõ của vùng Tây Bắc, khí hậu của vùng Mai Châu chịu ảnh hưởng rõ rệt của chế độ gió mùa tây bắc, mang sắc thái riêng của khí hậu nhiệt đới núi cao, bức xạ của vùng tương đối thấp, số giờ nóng trong ngày vào mùa hè là 5 - 6 giờ, mùa đông là 3 - 4 giờ, độ ẩm trung bình năm đạt 82%. Khí hậu Mai Châu một năm có hai mùa rõ rệt. Mùa mưa kéo dài từ tháng 5 đến tháng 10, lượng mưa tập trung nhiều nhất từ tháng 7 đến tháng 9, bình quân có 122 ngày mưa/năm, cao nhất là 146 ngày, chịu ảnh hưởng nhiều của bão lốc và gió Lào. Trong mùa mưa có gió nam luôn bổ sung độ ẩm và hơi nước, cường độ gió tương đối mạnh. Mùa khô kéo dài từ tháng 11 năm trước

***Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch***

---

đến tháng 4 năm sau với khí hậu khô hanh, độ ẩm xuống thấp, có ngày có sương muối, sương mù và mưa phùn giá rét. Biến động nhiệt độ trong ngày cao. Hướng gió thịnh hành là gió mùa đông bắc.

Lớp đất ở Mai Châu chủ yếu gồm các loại đất đỏ và đất mùn. Chỉ riêng hai nhóm đất này đã chiếm tới 92,02% diện tích tự nhiên. Đất có kết cấu tốt, độ phì nhiêu tự nhiên tương đối cao. Tuy nhiên, do độ dốc lớn, phân bố ở địa hình chia cắt mạnh, đất có thành phần cơ giới nhẹ nên khả năng bị rửa trôi cao.

Đất đai ở Mai Châu được hình thành trên nền đá cổ hoặc trẻ, phát sinh trên các loại đá trầm tích biến chất (phiến thạch, sa thạch, đá vôi mácma trung tính). Một số nơi, do khai thác quá lâu nên đất đã bị xói mòn trơ sỏi đá. Bên cạnh các loại đất đồi núi, trên lãnh thổ Mai Châu còn có một số loại đất feralít biến đổi do trồng lúa nước và đất phù sa.

Mai Châu có nguồn tài nguyên rừng khá phong phú, chủ yếu là các kiểu rừng tự nhiên với nhiều loài cây nhiệt đới, gồm các loại gỗ quý (lát hoa, sến...), các loại cây đặc sản có giá trị (sa nhân, song....), các loại tre, nứa, luồng... Tuy nhiên, do quá trình khai thác không có kế hoạch kéo dài, thiếu tổ chức, quản lý, thêm vào đó là việc đốt phá rừng làm nương đã dẫn đến hậu quả là hiện nay nguồn tài nguyên rừng nơi đây đã nhanh bị cạn kiệt. Quá trình chặt phá thiếu tổ chức, phát nương làm rẫy của bà con đã tạo ra những trảng cỏ nghèo, độ che phủ thấp, huỷ diệt môi trường sinh sống của các loài động vật. Hiện nay, các loại động vật rừng như lợn, gấu, khỉ, vượn, hoẵng, gà lôi, rắn... trong các thẳm rừng hiện còn ở Mai Châu rất hiếm, nếu có thì số lượng ít, sống tập trung trong các khu rừng cấm. Đến năm 2002, theo số liệu thống kê, toàn huyện chỉ còn 35.507,91 ha rừng với trữ lượng gỗ khoảng 2.615 m<sup>3</sup>.

Mai Châu có hệ thống sông, suối khá dày đặc, là nguồn cung cấp nước phong phú phục vụ sản xuất và sinh hoạt của nhân dân. Ngoài hai con sông lớn chảy qua là sông Đà và sông Mã, ở Mai Châu còn có 4 con suối lớn là suối Xia dài 40 km, suối Mùn dài 25 km, suối Bãi Sang dài 10 km và suối Cò Nào dài 14 km cùng với nhiều khe, lạch, mạch nước, hệ thống các ao, hồ tự nhiên và nhân tạo.

***Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch***

---

Tuy nhiên, do địa hình có độ dốc lớn nên khả năng trữ nước của hệ thống sông, suối ở Mai Châu kém. Vào mùa khô, một số xã thường lâm vào tình trạng thiếu nước trầm trọng như Noong Luông, Thung Khe. Ngược lại, chính vì mất rừng và địa thế dốc đã tạo điều kiện hình thành lũ quét có sức tàn phá ghê gớm sau các trận mưa lớn trong mùa lũ.

Hệ thống núi đá của Mai Châu là nguồn đá nguyên liệu dồi dào cung cấp cho ngành xây dựng cũng như các ngành sản xuất vật liệu xây dựng. Một số xã ở vùng cao như Pù Bin, Noong Luông, Nà Mèo còn rải rác có vàng sa khoáng với trữ lượng không lớn.

Được thiên nhiên ưu đãi, cảnh quan môi trường ở Mai Châu rất đẹp, với núi non hùng vĩ, thảm rừng được bảo vệ luôn giữ màu xanh tươi.

Ngoài ra, Mai Châu từ lâu đã nổi tiếng với những di tích, danh thắng là điểm thu hút đông đảo khách du lịch như: hang Khoài, hang Láng, bản Lác (Chiềng Châu), bản Bước (Xăm Khòe), xóm Hang Kia (Hang Kia),... Hang Khoài nằm ở núi Khoài, thuộc địa phận xóm Sun, xã Xăm Khòe. Đây là một di tích khảo cổ học, là di chỉ thuộc nền văn hóa Hoà Bình. Ngoài các di vật, trong hang còn có dấu tích của bếp và mộ táng. Niên đại của hang Khoài được xác định cách ngày nay khoảng 11.000 - 17.000 năm. Di tích này đã được Bộ Văn hóa - Thông tin cấp bằng công nhận di tích khảo cổ học vào năm 1996. Hang Láng nằm ở núi Chua Luông, thuộc Bản Lác, xã Chiềng Châu, được phát hiện và khai quật vào năm 1976.

#### *1.2.1.2. Điều kiện dân c- xã hội*

Mai Châu là nơi tập trung sinh sống của nhiều dân tộc. Năm 2002, dân số trung bình là 48.570 người (chiếm 6,1% dân số toàn tỉnh), mật độ dân số trung bình là 93 người/km<sup>2</sup> (bằng 0,54 lần mật độ dân số toàn tỉnh). Trong đó, người Thái chiếm đa số (60,2%), dân tộc Mường chiếm 15,07%, người Kinh chiếm 15,56%, người Mông chiếm 6,91%, người Dao chiếm 2,06%, còn lại là đồng bào các dân tộc khác chiếm tỷ lệ rất nhỏ.

Ngoài thị trấn Mai Châu tập trung đông dân cư, là trung tâm kinh tế, chính trị, văn hóa của huyện, hiện nay ở huyện cũng đã hình thành những tụ

***Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch***

---

điểm dân cư theo hướng đô thị hóa như: Co Lương (Vạn Mai), Đồng Bàng (Đồng Bàng)..., những khu dân cư này phân bố chủ yếu dọc theo quốc lộ 15 và là những hạt nhân góp phần làm chuyển biến chuyển biến tích cực cho kinh tế, văn hóa, xã hội của huyện Mai Châu.

Số người trong độ tuổi lao động của toàn huyện là 25.795 người, chiếm 54,34% dân số, trong đó lao động nông nghiệp chiếm tới 95,28% tổng số lao động (24.577 người), vì vậy năng suất lao động thấp, tình trạng thiếu việc làm còn nhiều.

Công tác dân số - kế hoạch hóa gia đình được triển khai hiệu quả, tỷ lệ tăng dân số hàng năm đều ở mức dưới 1%. Tuy nhiên, ở một số xã vùng sâu, do phong tục tập quán nên tỷ lệ tăng dân số vẫn ở mức cao (1,96 - 1,97%).

Với thế mạnh là sản xuất nông nghiệp, hiện nay huyện Mai Châu có diện tích đất nông nghiệp là 5.033,81 ha, trong đó, đất trồng cây ngắn ngày chiếm 83,02% diện tích đất nông nghiệp, đất vườn tạp chiếm 11,33%, đất trồng cây lâu năm chiếm 4,17%. Giá trị sản xuất của ngành trồng trọt năm 2001 đạt 45,75 tỷ đồng, chiếm đến 37,26% tổng giá trị sản xuất trên địa bàn.

Trong trồng trọt thì cây lúa chiếm chủ yếu về diện tích và sản lượng. Năm 2001, sản xuất lương thực đạt 32,93 tỷ đồng, tốc độ tăng trưởng đạt 6,09%/năm.

Cây công nghiệp và cây ăn quả là thế mạnh kinh tế của huyện, nhưng vẫn chưa thực sự được chú trọng phát triển. Diện tích trồng mía năm 2000 đạt 39 ha, chè là 233 ha, các loại cây ăn quả là 800 ha, nhưng năng suất còn thấp.

Ngành chăn nuôi ở Mai Châu chủ yếu phát triển theo quy mô hộ gia đình. Các loại gia súc thường được nuôi là trâu, bò, lợn theo phương thức chăn thả tự nhiên là chính, chưa thực sự có sự đầu tư, thâm canh. Năm 2002, tổng đàn trâu có 6.117 con, đàn bò có 4.538 con và đàn lợn có 22.998 con. Chăn nuôi lợn chủ yếu tận dụng sản phẩm thừa của con người, chỉ để phục vụ cho nhu cầu của dân trong huyện chứ chưa trở thành hàng hóa.

Thời gian vừa qua, ở Mai Châu, việc khai thác rừng chưa thật hợp lý đã dẫn đến nguồn tài nguyên này ngày một cạn kiệt. Mấy năm gần đây, công tác

***Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch***

---

chăm sóc và bảo vệ rừng luôn được phát triển, hiện tượng chặt phá rừng làm nương rẫy cơ bản đã được ngăn chặn cho nên thảm rừng ở Mai Châu đã và đang được phục hồi dần.

Tính chung trong toàn huyện Mai Châu, năm 2002, ngành thủy sản có 54,61 ha mặt nước nuôi trồng. Toàn bộ diện tích trên đã được sử dụng nuôi cá nhưng mức độ thâm canh chưa cao nên cho sản lượng thấp.

Cho đến nay, ngành sản xuất công nghiệp và tiểu thủ công nghiệp ở Mai Châu vẫn chưa thực sự được phát triển, chưa đáp ứng yêu cầu đặt ra của huyện trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa. Theo số liệu thống kê năm 2002 của Cục Thống kê Hòa Bình, toàn huyện có 234 cơ sở sản xuất, hầu hết là những cơ sở nhỏ với trang thiết bị lạc hậu, sản xuất chủ yếu phục vụ thị trường trong huyện. Tổng giá trị sản xuất năm 2000 đạt 4,47 tỷ đồng. Các sản phẩm chủ yếu là vật liệu xây dựng (gạch, đá, vôi...), sản phẩm thủ công...

Trên địa bàn Mai Châu hiện đã có Trạm bảo vệ thực vật, Trạm thú y, Trung tâm dịch vụ nông nghiệp... Các loại hình dịch vụ này đã đảm bảo cung cấp đủ các nhu cầu thiết yếu của nhân dân trong huyện.

Du lịch được coi là thế mạnh của huyện Mai Châu với một số địa danh du lịch văn hóa nổi tiếng không chỉ ở trong nước mà cả đối với du khách nước ngoài như bản Lác (Chiềng Châu), bản Cùm (Vạn Mai), bản Pom Coọng (thị trấn Vãng)... Với 800 ha diện tích mặt nước, hồ sông Đà là một danh lam thắng cảnh đẹp, có thể thu hút nhiều khách du lịch đến với Mai Châu.

### ***1.2.2. Tổng quan về tộc người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình***

Mai Châu là nơi tập trung sinh sống của nhiều dân tộc. Năm 2002, dân số trung bình là 48.570 người (chiếm 6,1% dân số toàn tỉnh), mật độ dân số trung bình là 93 người/km<sup>2</sup> (bằng 0,54 lần mật độ dân số toàn tỉnh). Trong đó, người Thái chiếm đa số (60,2%).

**Tên tự gọi:** Tay hoặc Thay

**Tên gọi khác:** Tày, Tày Khao (Thái Trắng), Tày Đăm (Thái Đen), Tày Mười, Tày Thanh (Man Thanh), Hàng Tổng (Tày Mường), Pu Thay, Thổ Đà Bắc, Tay Dọ, Thổ.

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

**Nhóm địa phương:** Ngành Đen (Tay Đăm), Ngành trắng (Tay Đón hoặc Khao).

**Nhóm ngôn ngữ:** Thuộc nhóm ngôn ngữ Tày - Thái (ngữ hệ Thái - Ka Đai).

Những người nói tiếng Thái đã và đang sống ở miền Bắc Việt Nam được hơn 3000 năm. Cách đây khoảng 2000 năm khi người gốc Hán Trung Quốc đầu tiên đến Việt Nam theo hướng nam, xuất hiện nhiều người nói tiếng Thái đã di cư sang phía tây của tỉnh Vân Nam Trung Quốc. Chính sự di cư này đã cho thấy nhóm nhỏ người Thái này gọi là Thái Tây Nam bao gồm Thái đen, Thái trắng và Thái đỏ. Người Thái trắng đã di cư đến miền Bắc Việt Nam trong khoảng thế kỷ thứ 6 hay 7 là tổ tiên của người Thái trắng tìm thấy ngày nay, họ hiện đang sống tại các tỉnh Yên Bái, Sơn La, Hòa Bình, Thanh Hóa và Nghệ An. Ban đầu họ định cư ở vùng lân cận huyện Bắc Hà, tỉnh Lào Cai. Nơi đây họ thành lập Muang Pak Ha. Từ sự định cư này, họ lại thành lập khu dân cư mới ở Muang Lo (Nghĩa Lộ) ở tỉnh Yên Bái, bắc ngang qua dòng sông Hồng. Sau này, họ thành lập khu định cư mới Muang Pua ở huyện Bắc Yên và Muang Tak ở huyện Phú Yên, tỉnh Sơn La. Từ đây, một số người dân tộc Thái trắng vượt qua dòng sông Đen và thành lập khu định cư Muang Sang (Muang Xang) ở huyện Mộc Châu.

Khi dân tộc Thái trắng thành lập khu định cư Muang Pak Hà (Bắc Hà) thì có nhóm khác đã vượt biên giới Trung Quốc sang miền Bắc Việt Nam, bây giờ là tỉnh Lai Châu. Nhóm này thành lập khu định cư ở các huyện Mường Tè, Phong Thổ và Lai Châu thuộc tỉnh Lai Châu.

Từ khoảng cuối thế kỷ 13, đầu thế kỷ 14, người Thái từ vùng Khưóc Hà (Bắc Hà, Lào Cai) đã về đây định cư. Tên gọi xưa của Mai Châu là Mường Mai. Xưa nữa thì gọi là Mường Mùn vì đây là vùng đất nằm giữa suối Xia và suối Mùn.

Người Thái có nhiều kinh nghiệm đắp phai, đào mương, dựng con, bắc máng lấy nước làm ruộng. Lúa nước là nguồn lương thực chính, đặc biệt là lúa nếp. Người Thái cũng làm nương để trồng lúa, hoa màu và nhiều thứ cây

khác. Từng gia đình chăn nuôi gia súc, gia cầm, đan lát, dệt vải, một số nơi làm đồ gốm... Sản phẩm nổi tiếng của người Thái là vải thổ cẩm, với những hoa văn độc đáo, màu sắc rực rỡ, bền đẹp.

Sự trù phú, tính cộng đồng chặt chẽ của người Mai Châu được thể hiện trong thành ngữ "Tin duy tò, hò hờm tam" nghĩa là "Chân thang sát, góc nhà kê". Bất cứ nhà ai có người chết, cả làng đều cùng đội khăn tang.

Nhiều người Kinh chúng ta không hiểu rõ về người Thái Trắng và người Thái Đen, thường cho rằng người Thái Trắng có nước da trắng trẻo còn người Thái Đen có nước da ngăm ngăm. Sự thực không phải như vậy. Theo nhà văn Hạnh Đức viết trong cuốn “Thung Lũng Hoa Sim”, tái bản năm 2008 thì: “Những cô Thái Trắng thường mặc áo cánh trắng dài tay bó sát người, trước ngực cài một hàng khuy bạc thật to và mặc váy chèn màu đen dài xuống đến mắt cá chân. Còn người phụ nữ Thái Đen thì mặc áo cánh đen dài tay, cũng cài khuy bạc trước ngực và cũng mặc váy đen dài xuống đến mắt cá chân như phụ nữ Thái Trắng vậy.

Như thế, người Thái Trắng và người Thái Đen chỉ khác nhau ở màu sắc của y phục, họ không khác nhau ở màu da, vì cả hai đều có làn da mịn màng trắng trẻo của miền núi non thiên nhiên thơ mộng.

### ***1.2.3. Bản sắc văn hóa của người Thái ở Mai Châu và tiềm năng phát triển du lịch***

#### ***1.2.3.1. C- trú***

Điểm khác biệt nhất của nhà cửa người Thái so với người Việt và Hán là họ xây ***nhà sàn***. Nhà người Thái Trắng có khá nhiều điểm gần với nhà Tày-Nùng. Còn nhà người Thái Đen lại gần với kiểu nhà cửa của cư dân Môn-Khmer. Tuy vậy, nhà người Thái Đen lại có những đặc trưng không có ở nhà của cư dân Môn-Khmer: nhà người Thái Đen nóc hình mai rùa, chòm đầu đốc có khâu cút với nhiều kiểu khác nhau. Hai gian hồi để trống và có lan can bao quanh. Khung cửa ra vào và cửa sổ có nhiều hình thức trang trí khác nhau.

Cách bố trí trên mặt bằng sinh hoạt của nhà Thái Đen khá độc đáo: các gian đều có tên riêng. Trên mặt sàn được chia thành hai phần: một phần dành



*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

làm nơi ngủ của các thành viên trong gia đình, một nửa dành cho bếp và còn là nơi để tiếp khách nam.

Người dân tộc Thái thường có một câu thành ngữ để nói đến ngôi nhà sàn của họ: "Hươn mi hạn quản mí xau" có nghĩa là: "Nhà có gác, sàn có cột". Nhà sàn của người Thái thường được xây với một thiết kế rất đơn sơ nhưng cũng không kém phần khang trang, sang trọng và bề thế. Nhà sàn của người dân tộc Thái thường mang một vẻ đẹp rất riêng, không thể lẫn vào đâu được.

Nhà người Thái thường được cấu trúc bởi các loại cây thân gỗ và các loại cây như tre, vầu, nứa... và được lợp bằng cỏ gianh. Để xây dựng nên ngôi nhà sàn thì thay vì dùng đinh như những ngôi nhà thông thường khác thì người dân tộc Thái đã thay đinh bằng hệ thống các dây chằng, buộc thắt khá công phu, không kém phần tinh tế và rất tinh xảo. Các loại dây mà người Thái thường dùng để buộc thường có là lạt, tre, giang và mây, hoặc vỏ của các cây chuyên dùng như nằng hu, nằng xa, nằng xiểu. Khi làm nhà, để nối cái cột kèo, người Kinh thường lắp mộng thắt, còn nhà sàn người Thái sử dụng những đòn dầm xuyên suốt qua các lỗ đục của các cột. Kiểu kiến trúc có vẻ đơn sơ nhưng lại rất chắc chắn, nó đủ lực để chống nắng, mưa, gió, bão và đặc biệt là động đất như hiện nay. Thậm chí có những nếp nhà sàn tồn tại tới hàng trăm năm.

Nhà sàn của người Thái bao giờ cũng làm số gian lẻ, hai đầu hồi (tụp công) khum khum như mai rùa, gắn với truyền thuyết về thuở khai thiên lập địa, thần rùa (Pua tấu) dạy cho người Thái biết cách làm nhà theo hình rùa đúng. Để phân biệt được nhà của từng nhóm địa phương khác nhau, người ta thường nhìn vào cấu trúc của mái nhà sàn.

Nhà sàn có mái "vòm khum mui rùa" (tụp công) và thường đặt ở hai đầu hồi, biểu tượng tạc bằng gỗ quét vôi trắng tựa như hai đôi sừng gọi là khâu cút. Khâu cút có nhiều loại như: khâu cút bẻ, khâu cút méo và khâu cút pụa là một hình thức trang trí hoa văn của dân tộc Thái đen. ("khâu cút" là hai tấm ván đóng chéo nhau hình chữ X trên đòn nóc (tiêu bôn), trước hết để chắn gió (pảy lôm) cho mái tranh hai đầu hồi nhà).

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Người Thái có câu: "Khửn song phái, cái song đay" tức là mở hai cửa, đi hai đường. Nhà người Thái cổ bao giờ cũng có hai cầu thang: "Tang chan" và "Tang quản". "Tang chan" ở cuối nhà, bên trái giành cho phụ nữ lên xuống. "Chan" là phần sàn nhà được nối dài ra ngoài trời. Đây là nơi các mẹ, các chị, các em... thường ngồi chơi lúc nhàn rỗi, thêu thùa... Cầu thang này bao giờ cũng mang số lẻ, thường là 9 bậc, ứng với 9 vía. Cầu thang dành riêng cho nam giới "Tang quản" ở đầu nhà, thường có 7 bậc ứng với 7 vía.

Nhà sàn của người Thái cổ có hai bếp lửa (Chík pháy). Bếp lửa phía "Tang quản" dành cho người già, bếp chính ở phía "Tang chan" dành cho nữ giới. Giữa núi rừng trùng điệp, bếp lửa hồng trên nhà sàn như trái tim hồng, sưởi ấm và nuôi dưỡng cả về vật chất và tinh thần cho mỗi con người. Từ bếp dành cho người già đến hết cầu thang dành cho nam giới gọi là "quản". Đây là nơi dành riêng cho đàn ông, phụ nữ không được đến khu vực này, trừ một số trường hợp đặc biệt. Nơi đây có gian thờ tổ tiên (hông hóng) và cột thiêng (sau họ). Trên cột thiêng treo hình thần rùa bằng gỗ, ba bông lúa (sam huống khẩu) và ba nhánh rau thì là (sam hóm chík)... Ngoài ý nghĩa có tính biểu tượng của tô tem giáo thì còn mang bóng dáng của thuyết thiên - địa - nhân.

Một nếp nhà sàn của người Thái còn được gọi là "Cộng đồng nhà" (chúa hướn), đó là một đơn vị không gian chứa đựng một tế bào của xã hội. Một "Cộng đồng nhà" có thể là một gia đình nhỏ gồm một cặp vợ chồng và con cái chưa đến tuổi trưởng thành để lấy vợ, lấy chồng rời ra ở riêng. Hoặc cũng có thể là một gia đình lớn gồm ba, bốn thế hệ cùng chung sống hòa thuận bên nhau.

Ngày nay người Thái đang lựa chọn những kiểu nhà ở cho phù hợp với không gian văn hóa truyền thống của dân tộc mình. Những kiểu nhà sàn đẹp, nhưng vẫn giữ nguyên được vẻ đẹp truyền thống của ngôi nhà sàn Thái là một trong những nét văn hóa truyền thống quý báu rất cần sự gìn giữ và phát huy của những thế hệ cháu con của lớp người đi trước. Vẻ đẹp là một điều rất tốt, rất cần thiết cho mọi dân tộc nhưng truyền thống lại là một vẻ đẹp vô giá và không có gì có thể so sánh được của mỗi dân tộc.

### *1.2.3.2. Trang phục*

Việt Nam có 54 tộc ng-ời anh em cùng sinh sống đoàn kết trên lãnh thổ, mỗi tộc ng-ời khác nhau thì lại có trang phục khác nhau, tạo cho họ có những nét riêng so với các tộc ng-ời khác, qua đó cũng tạo nên bản sắc văn hóa riêng của từng tộc ng-ời. Đối với ng-ời Thái cũng vậy, khi nói về trang phục của tộc ng-ời Thái, ng-ời ta sẽ liên t-ởng đến ngay các cô gái Thái với áo cánh ngắn, màu sáng, váy màu tối và đặc biệt hơn cả là chiếc khăn piêu.

Về trang phục nam: Thường nhật, trong sinh hoạt và lao động, nam giới người Thái mặc áo cánh ngắn, xẻ ngực, quần xẻ đũng. Áo là loại cổ tròn, không cầu vai, hai túi dưới và trước cài cúc vải hoặc xương. Đặc điểm của áo cánh nam giới người Thái ở Mai Châu không phải là lối cắt may (vì cơ bản giống áo ngắn nam Tày, Nùng, Kinh...) mà là ở màu sắc đa dạng của loại vải cổ truyền do cộng đồng sáng tạo nên: không chỉ có màu chàm, trắng mà còn có màu cà phê sữa, hay dệt các vuông bằng các sợi màu đỏ, xanh, cà phê... Trong các ngày lễ, tết họ mặc loại áo dài xẻ nách phải màu chàm, đầu quần khăn đi guốc. Trong tang lễ họ mặc nhiều loại áo sặc sỡ, tương phản màu sắc với ngày thường với lối cắt may dài, thụng, không lượn nách với các loại: xẻ ngực, xẻ nách, chui đầu. Những năm gần đây, nam giới người Thái mặc âu phục khá phổ biến.

Về trang phục nữ: Cô gái Thái đẹp nhờ mặc áo cánh ngắn, đủ màu sắc, đính khuy bạc hình bướm, nhện, ve sầu... chạy trên đường nẹp xẻ ngực, bó sát thân, ăn nhịp với chiếc váy vải màu thâm, hình ống; thắt eo bằng dải lụa màu xanh lá cây; đeo dây xà tích bạc ở bên hông. Ngày lễ có thể vận thêm áo dài đen, xẻ nách, hoặc kiểu chui đầu, hở ngực có hàng khuy bướm của áo cánh, chiết eo, vai phồng, đính vải trang trí ở nách, và đôi vai ở phía trước như của Thái Trắng. Nữ Thái Đen đội khăn piêu nổi tiếng trong các hình hoa văn thêu nhiều màu sắc rực rỡ.

Trang phục nữ Thái thì th-ờng phức tạp, cầu kì hơn trang phục nam Thái. Trang phục nữ Thái chia làm 2 loại phân biệt khá rõ theo hai ngành Thái Tây Bắc là Thái trắng (Táy khao) và Thái đen (Táy đăm).

Thái trắng: Thường nhật, phụ nữ Thái trắng mặc áo cánh ngắn (xửa

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

cóm), váy màu đen không trang trí hoa văn. Áo thường là màu sáng, trắng, cài cúc bạc tạo hình bướm, ve, ong... Thân áo ngắn hơn áo cánh người Kinh, tạo dáng ôm chặt lấy thân, khi mặc cho vào trong cặp váy. Váy là loại váy kín (ống), màu đen, phía trong gấu đắp vải đỏ. Khi mặc *xửa cóm* và váy chị em còn tấm choàng ra ngoài được trang trí nhiều màu. Khăn đội đầu không có hoa văn mà chỉ là băng vải chàm dài trên dưới 2 mét... Trong các dịp lễ tết họ mặc áo dài màu đen. Đây là loại áo dài thụng thân thẳng, không lượn nách, được trang trí bằng vải 'khít' ở giữa thân có tua vải phủ từ vai xuống ngực, nách áo trang trí theo lối đắp hai mảng hoa văn trong bố cục hình tam giác. Phụ nữ chưa chồng búi tóc sau gáy, có chồng búi trên đỉnh đầu. Họ có loại nón rộng vành.

Thái đen: Thường nhật phụ nữ Thái đen mặc *xửa cóm* màu tối (chàm hoặc đen). Đầu đội khăn 'piêu' thêu hoa văn nhiều mô-típ trang trí mang phong cách từng mường. Váy là loại giống phụ nữ Thái trắng đã nói ở trên. Lối để tóc có chồng và chưa chồng cũng giống ngành Thái trắng. Trong lễ, tết áo dài Thái đen đa dạng với các loại xẻ nách, chui đầu, trang trí phong phú đa dạng về màu và mô-típ hơn Thái trắng.

Khi nói về trang phục của tộc ng-ời Thái chúng ta không thể không nhắc đến *chiếc khăn piêu*. Mỗi dân tộc trên thế giới đều mang sắc thái văn hóa độc đáo của mình qua trang phục. Cùng với ngôn ngữ, trang phục là dấu hiệu thông tin quan trọng thứ hai để chúng ta dễ nhận biết tộc người này và tộc người khác mỗi khi dịp tiếp xúc.

Ngoài sức hấp dẫn của trang phục, khăn Piêu của phụ nữ Thái mang một nét riêng thật hấp dẫn, độc đáo. Nếu chỉ trừ một bộ phận phụ nữ tộc Thái trắng đội nón tạt thì đa số phụ nữ Thái đều đội khăn vải. Khăn vải dùng để đội trên đầu người Thái gọi là Piêu. Piêu có nhiều loại khác nhau, có loại được thêu hoa văn bằng chỉ màu sắc sỡ, có loại chỉ là một tấm vải bông nhuộm chàm. Piêu có tác dụng che đầu khi nắng gió, làm ấm đầu khi mùa đông giá lạnh... Piêu còn là vật trang sức quan trọng của các cô gái Thái trong sinh hoạt hằng ngày, nhất là trong lúc đi chơi hay dự lễ hội...

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Đồng bào Thái làm Piêu từ loại vải bông tự dệt. Trước khi thêu, miếng vải được chọn làm khăn đội đầu phải nhuộm chàm. Chàm là màu nền để trên đó người phụ nữ Thái thêu lên các họa tiết, hoa văn bằng các loại chỉ màu (xanh, đỏ, tím, vàng, da cam....) ở hai đầu khăn. Để có một chiếc Piêu hoàn chỉnh, người phụ nữ Thái phải mất thời gian từ hai đến bốn tuần. Piêu Thái không phải trang trí ở toàn bộ diện tích của nó mà được tập trung đồ án trang trí ở hai đầu. Trước khi thêu các đồ án trang trí ở hai đầu khăn, phụ nữ Thái ghép mảnh vải đỏ làm viền. Các viền đỏ bọc cho sợi ở các đầu khăn khỏi bị xô ra, vừa như là giới hạn diện tích trang trí ở đầu khăn. Đường viền vải đỏ bọc ở ba mép đầu khăn rộng trên dưới 1 cm. Phụ nữ Thái dùng lối khâu luôn rất khéo léo để hạn chế tới mức tối đa đường chỉ lộ ra ngoài để cho đường viền màu đỏ và nền chàm của khăn liền làm một. Trước khi thêu, chị em làm những chiếc cúc để đính vào Piêu, có thể làm nhiều cúc Piêu một lúc rồi dùng dần. Cúc Piêu được làm từ một mảnh vải đỏ rộng khoảng 1 cm, bên trong bọc lõi chỉ rồi cuộn tròn lại. Cuộn vải tròn được khâu vắt thành một hình tròn rồi quấn dây vải lại theo hình tròn ốc, sau đó được quấn thêm các loại chỉ màu thành các múi trong hình tròn. Đối với các cúc Piêu đòi hỏi phải tỷ mỉ, cầu kỳ, chỉ có những người thành thạo mới biết làm. Các cúc sau khi làm xong được ghép lại rất khéo léo vào đầu Piêu. Các loại chỉ màu được sử dụng như vậy vừa mang chức năng kỹ thuật, vừa mang giá trị thẩm mỹ. Nhìn vào chiếc cúc được đính vào đầu Piêu, ta rất khó đoán nhận ra được mạch chỉ khâu ghép các đường trang trí với nhau.

Các loại đường khâu đều do phụ nữ Thái tự sáng tạo, có nhiều kiểu: móc xích, chân rết, xương cá...

Các cúc Piêu trước hết được đặt trên ba đoạn thẳng của mỗi đầu khăn. Còn chính bốn góc của khăn, chị em dùng dây làm cúc còn dư tết thành hình bông hoa cách điệu. Cúc Piêu thường được sắp xếp thành từng chùm lẻ (3, 5, 7 cái) trên các vị trí cách đều nhau ở hai đầu khăn, bởi vậy cúc ở trên Piêu bao giờ cũng là cúc chùm. Cũng như nhiều vật dụng khác (cúc áo, chấn song cửa sổ, bậc thang nhà sàn...), cúc Piêu được thiết kế theo quan niệm số lẻ. Bình

thường phụ nữ Thái thường đội Piêu có cút chùm ba, nhưng khi tặng Piêu cho người bậc trên, người mình quý trọng, kính yêu thì tặng loại Piêu có cút chùm năm trở lên....

Sau khi bọc viền và ghép cút Piêu xong, phụ nữ Thái bắt đầu công việc thêu Piêu. Khi thêu những đồ án hoa văn đa dạng lên hai đầu khăn, họ nhìn theo mẫu, song không rập khuôn một cách máy móc. Trong quá trình thêu, họ có thể sáng tạo theo ý muốn chủ quan của mình. Nét đặc biệt là phụ nữ Thái không thêu Piêu ở mặt phải (như lối thêu thông thường) mà lại thêu từ mặt trái, các hoa văn với đồ án và màu sắc phức tạp lại hiện lên ở mặt phải, đó là lối thêu truyền thống với trí tưởng tượng của kỹ thuật và mỹ thuật dân gian tài tình. Piêu được tạo theo lối luôn chỉ hay đan chỉ màu vào vải, nhưng cái khó là phải tính toán theo một nguyên tắc nhất định để luôn chỉ vào mặt trái và hoa văn lại hiện lên chính xác ở mặt phải. Hoa văn Piêu không đơn giản, điểm xuyết mà là một hệ thống đồ án có bố cục nội dung phức tạp, đòi hỏi người phụ nữ Thái phải nắm chắc nguyên tắc kỹ thuật, phải thuộc đồ án hoa văn với hai mặt phải, trái của nó.

Con gái Thái từ 6,7 tuổi phải làm quen với bông, sợi, dệt vải; mười hai, mười ba tuổi bắt đầu làm quen với công việc thêu thùa. Thành viên nữ của cộng đồng Thái phải biết nhìn vào mẫu Piêu, biết nhận ra bố cục của đồ án hoa văn... Học thêu Piêu với các cô gái Thái là một quá trình nhận thức và rèn luyện đôi bàn tay khéo léo của mình để chuẩn bị bước vào đời. Việc học dệt vải và học thêu khăn Piêu là bài học phổ thông, tất yếu của mọi thành viên nữ trong nếp sống của cộng đồng dân tộc Thái, bởi vậy Piêu còn là một tiêu chuẩn xã hội để đánh giá một phụ nữ. Qua chiếc Piêu có thể biết được chủ nhân của nó là người tài hoa, siêng năng, chịu khó hay là người l-ời nhác, vụng dại. Khăn Piêu của phụ nữ Thái không chỉ mang giá trị thẩm mỹ mà còn mang tính xã hội, cùng với váy, áo, nón đội, thắt lưng, Piêu góp phần tạo nên một nét đẹp, một sắc thái riêng, hấp dẫn về trang phục truyền thống của dân tộc Thái.

#### *1.2.3.3. Lễ hội*

Lễ hội xưa của người Thái Mai Châu có nhiều như Cầu mùa, Cầu mưa,

Nhóm lửa về nhà mới, Mừng cơm mới, Lễ bỏ vía...

Có một lễ hội đặc biệt gắn với bản thân người thầy mo là ***lễ hội Chá Chiêng***.

Thầy mo của người Thái (còn gọi là Mùn, Mường), trước hết là người có hiểu biết về nhiều mặt, nhất là phong tục của tộc người mình. Thầy mo vừa là thầy, vừa là người cùng cai quản bản mường cùng quan chức hành chính. Ông được tôn xưng là con trời, người có khả năng giao tiếp với thần linh. Thầy mo được ma (Phi) nhập vào thì gọi là Mùn Luông. Phi Mùn như cái bóng, như sức mạnh trấn quỷ trừ ma của thầy mo.

Vì có kiến thức nhiều mặt, với cả y thuật lẫn quỷ thuật, trong quá trình hành nghề, thầy mo đã chữa được nhiều bệnh cho nhiều người. Những người bệnh nặng được thầy chữa khỏi tự nguyện trở thành con nuôi của thầy mo, gọi là Lục mây hay Lục liêng, Lục nà. Cứ ba năm, Mùn Luông tổ chức lễ tạ ơn thần linh, mời quan quân ở "mường Trời" xuống "Mường trần" ăn cỗ, gọi là lễ hội Chá Chiêng.

Lễ hội này thường được tổ chức vào mùa xuân khi cây mạ đã xanh và hoa ban đã nở đẹp núi rừng. Trong lời mo mời có câu:

*"Xuống ăn chiêng hoa mạ*

*Xuống ăn chá cỗ tết hoa ban..."*

Cỗ bàn của lễ hội này gồm hàng vài ba chục mâm do chủ tế là thầy mo cùng các con nuôi là Lục mây đóng góp, bàn soạn.

Nhà sàn của thầy mo vào dịp ấy được trang trí sặc sỡ bằng những tấm thổ cẩm đẹp nhất. Ở giữa nhà cắm một cây hoa gọi là cây hoa chá. Trụ cây hoa là một cột tre cao. Ở trên cùng là bông hoa bua giữa. Đây là bông hoa suốt đời không héo (Boóc bua giữa báu hủ sứt chua) tượng trưng cho sự linh thiêng và sức mạnh vĩnh hằng của Mùn Luông. Ở phía dưới có những lỗ để các con nuôi mỗi người cắm một cành hoa do mình mang đến được chế tác rất khéo léo, công phu từ trước làm bằng gỗ một thân cây mềm gọi là phá phước.

Ngoài tầng trời (then chôm), ở tầng trần gian người ta bày những con vật và đồ vật (tượng trưng như cái cày cái bừa, con dao, khung cửi, trâu bò,

ếch nhái, v.v...).

Cả hoa lá, núi rừng, cả đời sống sinh hoạt của người Thái, thiên nhiên bên trong và bên ngoài của người Thái cùng hòa hợp, tạo nên không khí vui tươi của lễ hội, làm cho con người gắn bó với nhau hơn bằng tình cảm, con người càng yêu thêm thiên nhiên, làng bản và những sản vật do mình làm ra.

Ngày thứ hai là ngày lễ quyện vào hội, có ăn uống múa hát và diễn xướng nhiều tích trò như ma tốt, ma khỏe của mừng đuổi ma xấu, ma ác.

Kết thúc lễ hội là bài mo Tiễn quan quân mừng Then về trời. Nhưng trước đó, Mùn Luông diễn xướng phần Kép boóc (nhặt hoa). Ông thầy mo tay cầm quạt, đi quanh cây chá, cầm từng cành hoa của từng đứa con nuôi hát đoán về số phận tương lai của họ, nhắc nhở về cách cư xử, khuyên răn đạo đức, ca ngợi cuộc sống yêu thương, tình nghĩa. Có thể coi đây là những bài học, những buổi lên lớp thấm thía đối với tất cả mọi người ở thời kỳ không có trường học chính quy.

Với lễ hội Chá Chiêng, điều đầu tiên là tình cảm, ân nghĩa, tình cảm uống nước nhớ nguồn được bồi đắp. Nhân dân lao động được tự do bày tỏ khả năng sáng tạo trong sản xuất và hoạt động nghệ thuật; trai gái được bày tỏ tự do yêu đương, cả bản cùng hưởng thụ thành quả lao động, thành quả văn hóa, được đắm say trong những bài mo suốt ngày đêm kể về trời đất, kể về sinh hoạt cộng đồng và các sự tích...

Một lễ hội tiêu biểu khác của người Thái ở Mai Châu là *lễ hội cầu mưa*.

Vào tháng ba, tháng tư hằng năm, hễ trời đại hạn là người Thái ở Mai Châu (Hòa Bình) lại tổ chức ngày hội cầu mưa. Hội tổ chức theo từng bản vào những đêm trăng có quàng đỏ quàng vàng - điem báo trời đại hạn kéo dài. Tham gia tổ chức hội đông nhất là nam nữ thanh niên. Còn lớp người trung niên và già cả thì ở nhà để sẵn sàng đón tiếp đoàn hát cầu mưa. Đoàn hát thường đông tới năm sáu chục người. Ai cũng tự sắm sửa đủ mũ, nón đội đầu và áo mưa (áo toi lá cọ). Mọi người tự giác xếp hàng hai ở một bãi rộng trong làng. Dẫn đầu đoàn hát có một người lĩnh xướng, người thứ hai cầm một cái sàng gạo. Họ chọn nhà nào có bà già cao tuổi nhất bản đến đầu tiên.



*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Khi tới sân nhà cụ bà, đoàn người dừng lại, đội ngũ chỉnh tề. Người lĩnh xướng gọi vọng lên trên nhà mời cụ bà ra cầu thang làm lễ cầu mưa. Dứt lời mời, cả đoàn người hưởng ứng bằng lời hát cầu mưa:

Ủ ùm, ới... Ỉ lang!

Trời tức mình làm nắng không mưa

Nay xin nước mưa xuống cày ruộng mạ

Xin nước trời xuống cấy ruộng mùa

...

Ồn...Ồn...lắm!

Hát hết bài, người lĩnh xướng nhắc mọi người hát lại từ đầu. Lúc này, từ trên cầu thang, cụ bà xuất hiện với bộ trang phục đẹp nhất, dùng khi có hội hè và việc vui hệ trọng trong họ hàng cùng huyết thống. Trang phục của bà gồm áo dài mặc ngoài màu hồng nhạt hoặc đỏ thẫm, cổ áo và gấu áo viền hoa văn rực rỡ. Mặc bên trong là váy cạp rộng, thân váy đen chàm viền vải màu hoặc chắp hẳn một mảnh thêu đẹp hình muông thú. Áo ngắn (xửa cóm) màu xanh lá mạ hoặc tơ vàng. Đầu đội khăn nhiễu đen; cổ đeo một cái vòng bạc to bằng ngón tay trở, hai cổ tay nhẫn nheo của cụ bà đeo năm sáu vòng bạc. Cụ bà nào còn đi đứng được sẽ tự mặc lấy quần áo, nếu không bước nổi nữa, phải nhờ con cháu trong nhà mặc giúp và diu cụ bà từ trong nhà ra tận cầu thang. Cũ chỉ của cụ bà dù có mệt mỏi, từ tốn đến mấy cũng phải tạo được vẻ khôi hài khi làm lễ "ban nước mưa" cho dân làng. Cụ bà cố dúng cả hai tay khô cứng vào chậu nước lạnh đặt trước mặt do con cháu bố trí sẵn và luôn tiếp thêm nước từ trong máng đựng nước ra chậu. Cụ bà lần lượt té nước vào đám người đứng theo hàng lối nhỏ dưới sân. Khi té đến chậu nước thứ ba, thứ tư xem chừng ai cũng đều ướt mũ, nón, đoàn hát nhường cho người cầm sàng gạo tiến lên để hứng lấy cả chậu nước cuối cùng của cụ bà dội từ cầu thang xuống. Vừa dội nước vào mặt sàng, cụ bà vừa cười, nói hóm hỉnh...

- Chà... chà... hạt mưa to như quả "muội". Mọi sông, suối đều đỏ phù sa!

- Chà... chà... úi cha! Mưa to này, mưa dày hột này! Chà... chà...!

Thế là mọi người lập tức hát vang bài hát cầu mưa để tỏ lòng cảm ơn cụ

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

bà, mở đầu bằng câu: "ờn... Ờn... ơ! (Ờn... ờn... ầm)!. Hát trọn bài, đoàn hát kéo nhau rông rần quanh sân cụ bà một vòng rồi đi hát tiếp các nhà khác. Những nhà tiếp theo chủ nhà không nhất thiết làm lễ "ban nước" mà chỉ cần biếu đoàn hát gói xôi và gói muối con. Việc cảm ơn người biếu quà cũng theo hình thức như ở sân nhà cụ bà.

Sau khi đi khắp lượt các nhà trong bản, đoàn hát cầu mưa trở lại nơi xuất phát để châm đuốc. Mỗi người thắp một bó đuốc trên tay, họ diễu hành hàng một quanh bản một vòng, sau đó kéo nhau ra suối nước. Tất cả số đuốc được chụm lại hai, ba đồng bên bờ suối. Lửa đuốc sáng rực cả một góc trời, hắt ánh vàng xuống dòng nước lóng lánh. Họ liền chia ra từng tốp nam, nữ đứng mặt đối mặt với nhau, để thi tát nước "vàng" nước "bạc" vào người, vào mặt nhau. Khi ai nấy đều ướt sũng, rét cóng cả người, mới chịu tan đê hội về nhà mình.

Sáng sớm hôm sau, bản liền cử một số đàn ông đứng tuổi, khỏe mạnh lên rừng tìm cây dáy "vần" và xuống suối nhặt lấy ốc "đít nhọn". Họ đem cây dáy "vần" đút vào miệng lỗ các mỏ nước mạch (để chọc tức vua nước). Đoạn, họ lại đem ốc "đít nhọn" ở suối đóng như đóng đinh vào thân cây sô (để chọc tức vua trời). Vua "trời" và vua "nước" bị người trần chẳng những dùng lời lẽ ngọt ngào xin cầu mưa, mà còn trêu tức quá đáng, ắt sẽ nổi giận làm ra mưa to, gió lớn. Đề phòng vua "trời" và vua "nước" trả thù, khắp nơi nơi người ta cấp tốc tìm cây cột chống đỡ những nhà sàn bị mối mọt, xiêu vẹo, đồng thời họ khơi thông mương máng, sửa sang lại bai đập vững chắc. ở giữa các bai đập, người ta còn đặt một cái thang tre 12 bậc từ chân đập lên mặt đập, mỗi bậc lên xuống đều cắm lông cánh con vịt và cứ cách hai bậc lại treo lủng lẳng quả trứng vịt nhuộm màu, có ý để thần "Rồng" theo thang đó mà qua lại chứ không chui rúc theo dòng nước lũ, làm hỏng bai đập của người.

Vào dịp tổ chức hội cầu mưa, hầu như mọi sinh hoạt của người Thái đều hướng cả vào việc cầu mưa. Trai gái yêu nhau cũng tạm gác những lời hát tỏ tình giao duyên dành lời ước ao cho hạt mưa rơi. Giọng hát gieo vừng, gieo kê (bán pháng bán ngà) vọng từ núi này sang núi khác đều một lời cầu mưa tha thiết.

Nếu sau ngày hội cầu mưa, trời vẫn nắng hạn thì đến tháng trăng sau, các làng lại tổ chức tiếp với hình thức như lần hội kỳ trước.

Lễ hội luôn để lại dư âm tốt đẹp trong tâm thức của các thế hệ, niềm luyến tiếc về một cuộc sống tươi vui rục rờ xa xưa. Lễ hội mất đi thì dễ nhưng khôi phục thì khó, nếu không nói là hầu như không khôi phục được.

#### *1.2.3.4. Phong tục*

Phong tục của người Thái ở Mai Châu hầu như bao gồm những phong tục tiêu biểu của tộc người Thái nói chung cư trú trên địa bàn Việt Nam. Người ở mỗi tộc người Thái đen và Thái Trắng lại có những phong tục khác nhau, đặc trưng cho mỗi tộc người của mình.

Về **phong tục hôn nhân** tiêu biểu có **tục búi tóc (tăng cẩu)** lại chỉ phổ biến ở nhóm người Thái đen. Hôn nhân của người Thái đen là hôn nhân theo kiểu phụ hệ, nhưng từ trước tới nay, tộc người này vẫn duy trì tục ở rể, gửi rể.

Khi chàng trai người Thái đen đến tuổi lấy vợ (trước đây là 13-14 tuổi), nay mười tám, đôi mươi sẽ tự đi tìm người con gái mà mình ưng ý hoặc do bố mẹ "nhắm cho". Tiếp đến, nhà trai nhờ một ông Mối (tiếng Thái gọi là Phòlam) đến nhà cô gái để làm mối. Nếu được gia đình cô gái ưng ý, chàng trai sẽ bắt đầu cuộc đời ở rể.

Chọn ngày lành, tháng tốt, nhà trai chuẩn bị cho con trai một số sính lễ để đến ở rể. Lễ vật gồm: một chiếc áo, một con gà mổ sẵn, một gói cơm, một chai rượu và một cái "Tông bai" là cái đựng vĩa (khoán) được làm bằng một sợi dây mây một đầu được cuộn xoắn lại (theo như lời người Thái đen cho biết thì vật này để cho vĩa chú rể trú ngụ ở đó). Ông Mối sẽ là người trực tiếp đưa chàng trai đến nhà cô gái. Sau khi kiểm xong lễ vật, nhà gái để mọi thứ lên bàn thờ để báo cho tổ tiên biết nhà đã có chàng rể. Trong thời gian ở rể chàng trai được đối xử như một thành viên mới của gia đình.

Nhưng do phải có thời gian thử thách nên anh ta phải chăm chỉ, lao động cật lực, cùng ăn với cả gia đình vợ, chỉ có điều anh ta chưa được ngủ cùng cô gái, mà phải ngủ ở vị trí dành cho khách (người Thái gọi là khơi). Khơi (trong tiếng Thái, khơi là rể, lục khơi là con rể) là phần đầu hồi nhà ở phía trước,

***Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch***

---

phía cầu thang chính lên nhà. Đây là phần dùng để tiếp khách và nếu gia đình nào có chàng rể đang trong giai đoạn thử thách thì sẽ ngủ ở đây...

Sau thời gian ở rể có thể chỉ 3 tháng hoặc kéo dài cho đến khi chàng rể được nhà cô gái chấp nhận. Để đôi uyên ương được ngủ chung với nhau thì hai gia đình phải tiến hành làm lễ "tặng cầu" (búi tóc), chính thức công nhận họ là vợ chồng. Búi tóc của người phụ nữ Thái đen từ thời điểm này được coi như là một dấu hiệu thông tin cho mọi người biết họ đã có chồng. Để làm lễ này, nhà trai lại phải mang tới nhà gái một số lễ vật. Theo tục lệ, lễ "Tặng cầu" được thực hiện ở gian gần bếp, người ta chuẩn bị một chậu nước lá thơm. Đại diện phía nhà trai gội đầu, chải tóc và búi tóc cho cô dâu. Tóc được búi lên, cuộn lại bằng một dây xà tích bằng bạc và cài một chiếc trâm bạc giữ cho tóc không bị xổ ra. Trong lúc búi tóc cho cô gái, đại diện hai nhà cùng uống rượu và hát đối đáp "khắp toác". Nội dung của các bài khắp nói lên hoàn cảnh của mỗi nhà và những lời dặn dò đôi trai gái.

Sau lễ tặng cầu, chàng trai và cô gái được ngủ chung với nhau, cũng từ đó cô gái phải luôn búi tóc vừa để làm đẹp vừa như là một dấu hiệu thông báo cho các chàng trai khác biết họ đã có chồng. Về nguyên tắc, lễ cưới có thể được tổ chức bất kỳ lúc nào mà hai gia đình muốn, sau lễ "tặng cầu".

Dân tộc Thái đen có nhiều phong tục trong việc kết hôn, ngoài phong tục "tặng cầu" thì tộc người Thái đen còn có bước "Pán khẩu sống sửa phạ" (bữa cơm xin đệm chăn) đây là bước đánh dấu hết thời gian ở rể. Ngày xưa bước ở rể từ 6 - 12 năm, bây giờ tùy điều kiện hoàn cảnh từng gia đình có thể từ 2 - 3 năm. Trong thời gian ở rể đôi trai gái có thể có với nhau 1 - 2 con. Nhà trai đến thưa chuyện cùng nhà gái xin "Pán khẩu sống sửa phạ" làm bữa cơm xin đệm chăn, và chính thức đón dâu về. Hiện nay các nghi thức này vẫn được duy trì tại các vùng Thái.

Nhà trai chuẩn bị các lễ vật đem sang nhà gái gồm: 100kg lợn hơi, 10kg gạo nếp, rượu 80 lít, 2 con gà, 4 kẹp "pa hấp" gồm 16 con cá suối sấy khô bỏ trong giỏ nan đan hình mắt cáo, 4 ống "Bảng nhựa" (ống thịt) chọn thịt nạc ướp cùng muối, nhồi vào ống tre để kho "lúng ta" (cậu bên ngoài) người

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Thái coi trọng “lúng ta”, có vị trí quan trọng trong đám cưới, gói “xí hó, khát pú” (4 gói trà rừng) ăn cùng với rễ cây “co hát”, lá trà lấy ở rừng về gọi là “co tói”. Loại trà này không ăn với xôi, bà con kiêng ăn xôi, sợ con cháu nóng bỏng. Các lễ vật còn tùy thuộc vào hoàn cảnh của nhà trai và các thành phần “lúng ta” của nhà gái. Chủ nhà hoặc già bản nói trước bàn thờ: Xin tổ tiên cho con gái đem chẵn đệm về nhà chồng, đôi vợ chồng ngồi phía ngoài, người đại diện gia đình nói xong, đôi vợ chồng lạy 4 lạy. Khoảng 10 giờ trưa bà con trong bản đến chúc mừng uống rượu, nhà trai tặng cho bố mẹ vợ bộ váy, quần, vòng tay, vòng bạc.

Khi hội rượu đã ngã sang chiều, “sur lam” (chủ hôn) của nhà trai đứng trước mâm cơm, xin phép họ hàng nhà gái cho đón dâu về. Anh em họ hàng nhà gái sắp xếp các đồ đạc của 2 vợ chồng trẻ và tặng phẩm thành từng gánh, theo phong tục, không làm gánh lẻ chỉ làm gánh chẵn, 10 cô gái trẻ gánh các thứ: đệm, gói, chẵn, hòm, thóc và các thứ vật dụng khác gọi là “Tánh cầu la háp pay hươn phua” tức là sửa soạn lễ tặng cầu, gồng gánh về nhà chồng, nhà gái cũng có một số đại diện nam, nữ và “sur lam” đưa con gái đến nhà chồng. Chọn giờ tốt, “lúng ta” trao gánh đồ cho từng người. Khi đoàn nhà trai chuẩn bị đi, thanh niên nam, nữ bên nhà gái tay cầm chai rượu, người đứng ở cửa, người đứng dưới chân cầu thang, rót rượu chúc đoàn nhà trai đi qua, mỗi người uống một chén rượu, nhà gái bày tỏ tình cảm và sự mến khách với nhà trai. Mọi người mời chào nhau tạm biệt, một khung cảnh chia tay bịn rịn thật khó tả. “Po sừ me lam” dẫn đầu đoàn vừa đi, vừa hát theo bài Trường ca “Xống chụ son xao”(tiễn dặn người yêu). Bên nhà trai hôm đó cũng mời họ tộc đến dự lễ đón dâu về.

Đoàn rước dâu gánh chẵn đệm đến nhà trai, “sur lam” đứng dưới cầu thang hát: Mọi người trèo đèo lội suối, qua bao khó khăn vất vả mới đến được đây, chúng con xin chúc bố mẹ mạnh khỏe, xin bố mẹ đưa thang xuống để chúng con gánh đồ lên. “sur lam” bên nhà trai cũng đối lại: Muốn lên thì chưa có thang, chúng tôi cùng anh em đi xẻ, đi chặt gỗ ở rừng chưa về... hát đối đáp được một lúc, nhà trai mới hạ cầu thang xuống. Thực chất vẫn có cầu

thang để đẩy nhưng theo phong tục giao tiếp, đôi bên cùng thể hiện nét đẹp văn hóa trong ứng xử. Lên tới sàn khuông, “sur lam” hát tiếp để xin vào nhà: Xin bố mẹ mở cửa cho chúng con vào chào anh em họ tộc. Hai bên đối đáp một lúc mọi người mới được vào trong nhà.

Bố mẹ chồng hoặc già làng đưa con dâu, con rể, các cháu đến “co lò hóng” (gian thờ tổ tiên), tất cả đứng ngoài cửa, không được vào trong. Bàn thờ được bày sẵn các thứ lễ vật, đại diện gia đình nói trước bàn thờ: Hôm nay, ngày lành, tháng tốt, gia đình đón dâu và các cháu về, cho các cháu được nhập hôn, nhập họ, nhờ tổ tiên ông bà phù hộ cho con cháu mạnh khỏe, không ốm đau bệnh tật, làm ăn phát đạt. Đại diện gia đình nói xong, 2 vợ chồng cùng các cháu chấp tay vái 4 vái, các thủ tục làm xong mọi người cùng vào mâm, uống rượu, chúc mừng hạnh phúc cho đôi vợ chồng, cuộc vui kéo dài đến thâu đêm, suốt sáng.

Về **phong tục tang ma**, quan niệm cổ xưa của đồng bào dân tộc Thái, thế giới tự nhiên được chia làm 3 phần gồm: cõi trời, cõi đất và cõi người. Trong đó, cõi trời là một thế giới đặc biệt, chứa đựng quyền lực tối cao, quyết định mọi hoạt động của con người và mọi sự vật, hiện tượng trên trần gian. Cõi trời còn được gọi là “Mường Then”, cai quản có 34 vị thần gọi là các Phi Then. Trong đó, 12 Then lớn đảm nhận việc cai quản và chỉ đạo mọi hoạt động trên trần gian, 22 Then nhỏ là những vị thần giúp việc Then lớn. Trong 12 Then lớn có 1 Then tên là Then Chát - Then Chát chuyên theo dõi việc sinh, tử của loài người. Then Chát - Then Chát giữ sổ lớn gọi là sổ Hương then, trong sổ ghi họ tên, chỗ ở, địa vị xã hội và tuổi thọ của từng người ở trần gian. Người Thái quan niệm chết là tiếp tục sống ở thế giới bên kia. Vì vậy, đám ma là lễ tiễn người chết về “mường trời”. Lễ tang có 2 bước cơ bản:

- *Pông*: Phúng viếng tiễn đưa hồn người chết lên cõi hư vô, đưa thi thể ra rừng chôn (Thái Trắng), thiêu (Thái Đen).
- *Xóng*: gọi ma trở về ngụ ở gian thờ cúng tổ tiên ở trong nhà.

Hàng năm Then Chát - Then Chát đem sổ ra soát niên hạn sống của từng người, nếu ai hết hạn Then Chát - Then Chát sẽ gọi người đó về Mường Then

tiếp tục một cuộc sống mới, chấm dứt sự sống trên trần gian của họ. Sống ở Mường Then là ước nguyện cuối cùng của người dân tộc Thái, tuy nhiên không phải bất cứ ai cũng được về Mường Then sinh sống, người Thái quan niệm rằng có người khi sinh ra mà các Then vô tình không biết do vậy người đó không có tên trong sổ nhà Then, khi chết đi không được hồi sinh ở cõi Mường Then, do vậy linh hồn người đó sẽ bơ vơ lạc lõng.

Nếu nh- ng- ời Kinh có tục thờ cúng tổ tiên để t- ờng nhớ và tri ân tổ tiên thì ng- ời Thái cũng có tục “*xên bản*”, cũng là một hình thức nhớ ơn tổ tiên nh- ng đặc tr- ng rất riêng của tộc ng- ời Thái.

Hàng năm khi mùa xuân đến cũng là lúc đồng bào Thái làm lễ Xên bản. Theo quan niệm của người Thái, cây được chọn để thờ là một cây to ở đầu bản, gọi là co lác mương (cây trụ mường). Gốc cây to được chọn để làm lễ cúng được coi là nơi hội tụ hồn bản, là nơi thần linh hội nhập và trú ngụ. Đây là nơi rất linh thiêng và kiêng kỵ đối với người Thái, con gái không bao giờ được vào, đối với con trai thì hằng năm cũng chỉ được vào một lần trước hôm cúng để phát dọn trước khi làm lễ, không một ai dám xâm phạm vì như vậy sẽ động đến các vị thần.

Khi làm lễ, thầy mo bắt đầu cúng các vị thần linh như thần sông, thần núi... là những vị thần bảo hộ cho bản, cho mường, họ là những đấng tối cao, đấng vô hình, mà con người luôn luôn ngưỡng mộ. Tiếp theo, thầy mo cũng đến mười hai hồn, mỗi hồn tương ứng là một bộ phận của cơ thể con người và cũng là tượng trưng cho mười hai tháng trong một năm. Sau đó thầy mo cúng và đọc tên những người chết theo trình tự từ xưa đến nay, tức là những ma (hồn) của những người đã chết của bản, ở đâu thì về vui cùng con cháu trong bản và phù hộ cho mùa màng tốt tươi, con cháu mạnh khoẻ.

Xên bản là một sợi dây liên kết giữa người sống với người chết, giữa ma sống (ma của những người còn sống) với ma (hồn) của những người đã chết; hay nói cách khác, Xên bản là phương tiện thông quan giữa thế giới người sống với thế giới người đã khuất.

Sau khi cúng ở gốc cây thiêng xong, đến phần cúng chầu xửa (trưởng

bản) - tức là chủ áo, chủ hôn thường là người đứng đầu bản, được cha truyền con nối. Chầu xửa ở bản trước tiên là ông cha của người có công khai phá ra bản đó, thì nay mọi người vẫn trân trọng và tiếp tục đưa ra làm người đứng đầu bản. Như vậy, đây chính là cách mà dân tộc Thái nhớ về tổ tiên, cha ông của mình - những người đầu tiên khai phá ra bản.

Xên bản dưới góc độ tâm linh còn lưu giữ trong mình nó nhiều giá trị văn hóa cần phải được phát huy hơn nữa làm sao cho nhiều người hiểu được, biết được cái hay cái đẹp của văn hóa dân tộc mình, đặc biệt là thế hệ trẻ từ đó biết trân trọng, giữ gìn và lan toả được cái hay cái đẹp đó đến với mọi người.

Về **phong tục sinh đẻ** tộc ng-ời Thái còn có **phong tục bó vỏ com lam**. Phụ nữ dân tộc Thái trong những ngày đầu ở cũ thường ăn com lam, tất cả vỏ ống com lam không vớt đi mà được bó lại sau đó treo lên cành cây gần nhà, hoặc bìa rừng cùng ống tre trong có nhau của đứa trẻ mới sinh. Người Thái tin rằng, thực hiện thủ tục này chính là thông điệp họ gửi cho các Thần nhà trời thông báo đã có 1 đứa trẻ được sinh ra ở trần gian, với mong muốn Thần Chát - Thần Chát ghi tên đứa trẻ này vào sổ Hương Thần. Đứa trẻ lớn lên và kết thúc cuộc sống trên trần gian của mình thì Thần Chát - Thần Chát sẽ gọi người đó về cõi trời và được hưởng cuộc sống tươi đẹp tại cõi Mừng Thần.

#### *1.2.3.5. Nghệ thuật*

Nghệ thuật âm nhạc của ng-ời Thái ở Mai Châu khá phong phú và đa dạng, Người Thái có các điệu xòe, nhảy sạp, các loại sáo lam và tiêu, có hát thơ, đối đáp giao duyên phong phú.

Tiêu biểu cho nghệ thuật của tộc ng-ời Thái ở Mai Châu là các điệu xòe, **múa xòe** là điệu múa tập thể không thể thiếu trong các dịp lễ hội của ng-ời Thái. Khi đến Mai Châu bạn không thể không th-ởng thức trọn vẹn điệu múa này, th-ởng thức một lần để rồi bạn sẽ có ấn t-ợng mãi về sau này.

Xòe là các điệu múa dân gian bắt nguồn từ thực tế cuộc sống, được những người Thái - những nghệ sỹ dân gian thổi vào hơi thở của tình yêu, khát vọng vươn tới tự do, hạnh phúc, làm cho các điệu xòe lung linh, sống động và trường tồn.



*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Người Thái Mai Châu sống giữa thiên nhiên hùng vĩ, cần cù sáng tạo trong công cuộc chinh phục thiên nhiên, anh dũng quật cường chống lại kẻ thù hai chân và bốn chân. Mỗi khi hoàn thành công việc trọng đại, mọi người lại nắm tay nhau quanh đồng lửa nhảy múa, ăn mừng. Những điệu xòe hình thành, phát triển và hoàn thiện, mô phỏng những bước đi của cha ông khai phá đất đai, phát rẫy, trồng lúa, lấy nước, tung khăn, mời rượu... Thực tế cuộc sống và những ước mơ, khát vọng được diễn tả rất sinh động và tinh tế.

Khi khúc dân ca Inh lả ơi! Xao noọng ơi! quen thuộc cất lên thì các cô gái Thái với trang phục áo cóm màu trắng, màu đỏ, với chiếc khăn piêu đội đầu, chiếc ô vải mềm m- ợt sẽ lần l- ợt b- ớc ra, bắt đầu múa những điệu xòe uyển chuyển, mềm mại.

Khi tiếng trống, tiếng kèn, tiếng đàn đ- ợc thăng hoa, b- ớc chân đã thêm rộn rã thì cũng là lúc vòng xòe có sức hút mãnh liệt, không phân biệt già trẻ, gái trai. Vòng xòe nh- ợt chỉ tơ gắn kết tình cảm con ng- ời với nhau, thể hiện tình cảm riêng t- , tình yêu th- ơng đồng bào, đồng chí.

Xòe là điệu múa dân gian phản ánh cuộc sống lao động và sự đấu tranh sinh tồn giữa con ng- ời với cuộc sống thiên nhiên. Nó t- ợng tr- ợng cho sức sống mãnh liệt của dân tộc Thái trong việc đấu tranh chống ngoại xâm, qua đó thể hiện - ớc mơ về cuộc sống thanh bình, ấm no và hạnh phúc.

Qua mỗi bước xòe, người ta như được gột rửa tinh thần, gần gũi, chan hòa với nhau hơn, yêu người, yêu đời để bước vào cuộc sống lao động với một niềm tin sáng trong, phơi phới.

Sức hấp dẫn của xòe chính là sự sôi nổi, gần gũi mà đậm tình như hơi thở của cuộc sống. Xòe vòng luôn thu hút được tất cả mọi người, không phân biệt người già hay người trẻ, lạ hay quen. Mọi người nắm tay nhau thân ái cùng bước xoay tròn quanh đồng lửa theo chiều kim đồng hồ như sự phát triển của cuộc sống. Vì vậy, xòe vòng luôn thu hút được cả với khách du lịch trong và ngoài nước. Xòe vòng có thể có số lượng lớn người tham gia.

Trong chế độ thực dân, phong kiến, các điệu xòe và kiếp gái xòe chỉ là trò mua vui cho bọn quan lại thống trị. Ngọn lửa hội xòe bao lần run rẩy tưởng chừng bị tắt lụi nhưng ngọn lửa trong trái tim những người Thái vẫn

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

nông nàn, tỏa sáng. Trong các làng bản, các nghệ nhân vẫn âm thầm truyền dạy cho các thế hệ con cháu những tinh hoa văn hóa của dân tộc mình.

Nếu có dịp đến với Mai Châu, có ai không trầm trồ thán phục trước những điệu xòe sôi nổi và tinh tế. Những cô gái, các mẹ, các chị hàng ngày đảm đang trong việc làm nương rẫy, quay dệt vải... giờ đây tươi trẻ, hồn nhiên trong điệu dân vũ. Rồi khi các cô gái nâng chén rượu thơm, cất tiếng hát chân tình mà say đắm thì có ai cầm lòng được, để rồi trái tim thôi thúc bước vào vòng xòe say đắm. Mai Châu huyền thoại rạng ngời ánh lửa và lòng người cứ phơi phới, rạo rực đắm say...

Ngày nay, múa xòe đã trở thành đặc trưng văn hóa truyền thống của người Thái, góp phần vào việc xây dựng nền văn hóa tiên tiến đậm đà bản sắc dân tộc. Người Thái luôn luôn tâm niệm rằng tất cả người con gái Thái đều phải biết múa xòe, múa xòe trở thành một trong những tiêu chí để các chàng trai kén vợ, chính vì vậy, dẫu do thời gian có thay đổi thì các điệu xòe của dân tộc Thái vẫn được bảo tồn và phát huy.

Nói đến âm nhạc các dân tộc Việt Nam, chúng ta không thể không nhắc đến phong tục *thổi pí* (hay còn gọi là thổi sáo) của dân tộc Thái. Đối với người Thái, thổi pí đã góp phần gìn giữ tinh hoa, bản sắc âm nhạc dân tộc cũng như làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần của người dân.

Pí là loại nhạc cụ làm bằng ống nứa, phần đầu của chiếc pí được gắn với một thanh đồng nhỏ để khi thổi, âm thanh phát ra trong hơn. Pí có nhiều loại. Pí đơn thường được người con trai thổi vào ban đêm thay cho lời gọi người yêu. Giai điệu khi thổi loại pí này thường rất buồn. Đó là giai điệu bày tỏ tâm trạng mong đợi của những chàng trai muốn được gặp người mình yêu nhưng mãi không thấy nàng ra mở cửa. Giai điệu này được người Thái gọi là giai điệu "Gọi người yêu".

Những chàng trai Thái tuổi từ 16-20 đều có cây pí đơn trong người. Ai mà không biết thổi pí thì sẽ bị người con gái chê cười vì người con gái Thái cho rằng, chàng trai thổi pí hay cũng là chàng trai có tâm hồn lãng mạn, yêu đời.

Bên cạnh pí đơn còn có pí pặp (pí đôi) được làm từ việc ghép hai chiếc pí đơn lại với nhau. Một chiếc dùng để gọi tả giai điệu, chiếc còn lại mô tả

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

nhịp điệu của bài dân ca khi được thổi. Pí pặp thường được người dân Thái thổi vào buổi sáng sớm vì âm lượng của nó tương đối lớn, giai điệu vui nhộn.

Ngoài pí đơn và pí pặp, pí tam lay được người dân Thái thổi vào ban ngày trong khi làm nương rẫy nhằm cổ vũ, động viên nhau trong công việc, hăng say trong lao động sản xuất. Đặc điểm của loại pí này là dài khoảng 1m với âm điệu du dương. Người con trai Thái còn sử dụng pí tam lay vào lúc trăng sáng hay gọi bạn gái khi họ đang cấy lúa nhằm gây sự chú ý của người bạn gái tới mình.

Pí được các chàng trai Thái thổi để mong gặp được bạn gái, người mình yêu nhưng đôi khi đối với người dân Thái, thổi pí cũng là để biểu lộ sự tiếc thương một ai đó. Nhiều đôi trai gái Thái yêu nhau, khi họ tính đến chuyện hôn nhân thì bị gia đình người con gái ngăn cản. Thuyết phục cha mẹ mãi không được, người con gái lên rừng thắt cổ tự tử. Chàng trai đau buồn quá đã khóc cạn nước mắt nhưng niềm tiếc thương người mình yêu vẫn không nguôi. Người con trai đành nhờ cây pí để gửi những tâm sự, tình cảm chân thành của mình tới người con gái mà mình yêu, những mong an ủi người con gái đã chết vì tình yêu của đôi lứa. Đó là sự tích của việc ra đời loại pí thiu (hay còn gọi là pí khóc người yêu). Loại pí này thường được người Thái thổi khi bày tỏ sự nuối tiếc cho mối tình đẹp của hai người yêu nhau say đắm nhưng không thành. Độ dài của loại pí thiu khoảng 1m, gồm 6 đốt. Âm điệu của pí thiu thường mang một nỗi buồn sâu lắng làm lay động lòng người...

Bên cạnh các điệu xòe ng-ời ta còn biết đến văn nghệ của ng-ời Thái với các lời hát, hát người Thái gọi là “khắp”, người Thái có rất nhiều kiểu “khắp” khác nhau như: “khắp báo xao” (hát giao duyên của thanh niên nam nữ); “khắp xu” (ngâm thơ); “khắp xông khươi” (hát tiễn chàng rể); “khắp xo pợ xo náng (hát xin dâu); “khắp tón khươi tón pợ” (hát đón rể, nàng dâu); khắp au phua, au mía” (hát lấy vợ lấy chồng - hát trong đám cưới) v.v... Là thiếu sót nếu nh- nói đến lời hát của ng-ời Thái mà không nhắc đến **hát giao duyên**.

Những hôm nào bản làng mở hội diễn văn nghệ, các chàng trai, cô gái Thái rủ nhau đến sân làng hát thâu đêm suốt sáng. Người con gái hát điệp

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

khúc 1, người con trai kiêm luôn thổi pí và hát đệm lời cho người con gái. Những bài hát giao duyên rất tình tứ đều thể hiện tình yêu đôi lứa. Người con trai vừa thổi pí vừa hát: "Anh đi qua bao nhiêu con suối, quả đồi, nhiều ngày đường mới gặp được em/Nếu em thương anh thì anh sẽ đưa bố mẹ đến hỏi cưới em!". Người con gái đôi đáp lại: "Bố mẹ em rất khó tính, đòi hỏi anh phải có nhiều lễ vật. Liệu anh có thực hiện được không?". Cứ như thế, người con trai phải nghĩ ra cách đối đáp được yêu cầu của người con gái đến khi nào người con gái chịu thua thì mới thôi.

Nhiều đôi trai gái trở nên yêu nhau từ những đêm giao lưu văn nghệ tập thể, bằng tiếng đàn, tiếng pí và những câu hát đối giao duyên. Tan hội diễn, chàng trai tự tìm đến nhà cô gái mà mình thích để bày tỏ tình cảm bằng lời tỏ tình thông qua tiếng pí. Chàng trai đem pí pặp ra thổi, tiếng pí ngân nga, du dương đi vào lòng người. Chàng trai thổi đến khi nào trong nhà cô gái không còn ai thức nữa, lúc đấy mới dùng que chọc đúng chỗ ngủ của cô gái, đánh thức cô gái dậy để tâm sự. Nếu cô gái thích chàng trai đó, lập tức mở cửa sau cho chàng trai vào. Các đêm tiếp theo chàng trai chỉ dùng cây pí pặp để thổi, gọi người yêu. Giai điệu cây pí pặp láy đi, láy lại, thay lời tâm sự, làm cô gái thổn thức, rung động. Tiếng pí ngân nga như lời thỉnh cầu, giai điệu hòa quyện giữa tâm hồn và tình cảm của người con trai gửi gắm vào tiếng pí, làm động lòng cô gái. Giữa đêm đông lạnh giá, muối, vắt cắn, dù cô gái đang ngủ trong chăn ấm, đệm êm cũng phải bật dậy mở cửa cho người yêu vào. Nhiều lần nghe tiếng pí thành quen và tự phân biệt được giọng thổi của người yêu, nếu có người khác đến thổi, cô gái biết ngay đó không phải là giọng thổi của người yêu và sẽ không ra mở cửa.

Ngoài hát giao duyên, người dân tộc Thái còn *hát khắp sên*. Hát khắp sên cũng kèm theo thổi pí được người Thái áp dụng trong việc đuổi tà ma khi trong nhà có người ốm đau. Người Thái thường hát khắp sên trong 1 ngày 1 đêm, mong người ốm chóng khỏi bệnh để tiếp tục làm việc. Ngoài ra, hát khắp sên còn có hàm ý cầu mong cho người già trong nhà thọ được lâu, còn người trẻ tuổi được mạnh khỏe, hạnh phúc, trai gái sớm dựng vợ gả chồng,

sinh con đầy nhà...

Có thể nói, đối với người dân Thái, đặc biệt là các chàng trai, cô gái, cây pí đã trở thành một nhạc cụ không thể thiếu trong đời sống tinh thần của họ. Chiếc pí đã thay cho lời tâm sự, lòng người muốn nói với nhau. Thổi pí kết hợp với hát giao duyên đã và đang là nét đẹp văn hóa truyền thống của dân tộc Thái.

Tạm thời gác lại với sự ngân nga của những lời hát, mơ màng và du dương bởi tiếng pí, chúng ta đến với sự rộn ràng và vui tươi của các điệu *múa xạp* của người Thái. Múa xạp là điệu múa tập thể đòi hỏi có nhiều người chơi và có thể chơi với nhiều người. Thường thì múa xạp có 5 đôi trai gái để gõ xạp và 5 đôi trai gái để nhảy xạp. Múa xạp thể hiện một tinh thần đoàn kết, bố kết cộng đồng. Bên cạnh đồng lúa trại, tất cả người dân cũng như du khách cùng hoà mình vào điệu múa xạp. Qua đó tạo nên sự gần gũi con người với con người. Người múa xạp chuyên nghiệp không chỉ có những động tác nhảy xạp đơn thuần mà còn kết hợp uyển chuyển giữa nhảy xạp với các điệu múa. Cùng với sự va chạm tạo ra âm thanh nghe vui tai giữa các thanh nứa là các điệu hát vui nhộn, do vậy múa xạp thường mang đến sự náo nhiệt và vui nhộn, rất thích hợp trong các buổi giao lưu văn nghệ giữa quần chúng nhân dân địa phương với du khách trong và ngoài nước.

#### *1.2.3.6. Ẩm thực*

Bên cạnh những bản sắc văn hóa đặc sắc kể trên, người Thái ở Mai Châu, Hòa Bình còn có một nền nghệ thuật ẩm thực rất phong phú và đặc sắc. Và đó cũng là một trong những tiền đề quan trọng để góp phần vào việc phát triển du lịch của Mai Châu.

### **1.3. Tiểu kết chương 1**

Trên đây là những vấn đề cơ bản nhất của văn hóa ẩm thực trong phát triển du lịch và những nét khái quát nhất về tộc người Thái ở huyện Mai Châu tỉnh Hoà Bình.

Qua việc tìm hiểu khái quát về điều kiện tự nhiên cũng như điều kiện dân cư xã hội của người Thái ở Mai Châu Hoà Bình, có thể thấy nơi đây có điều kiện khá thuận lợi cả về tự nhiên, xã hội và văn hóa để phát triển du lịch. Bên

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

cạnh việc giữ gìn bản sắc văn hóa của mình người Thái cũng tiếp thu không ít những tinh hoa văn hóa của các dân tộc khác để làm giàu cho vốn văn hóa của mình, theo đúng tinh thần của Đảng và Nhà nước xác định, tạo ra một nền văn hóa tiên tiến đậm đà bản sắc dân tộc, hoà nhập chứ không hoà tan. Trải qua quá trình lịch sử lâu dài người Thái ở Mai Châu đã tạo dựng nên những nét văn hóa độc đáo và đặc sắc. Những nét văn hóa trên kết hợp cùng văn hóa ẩm thực truyền thống chính là tiềm năng lớn cho việc phát triển du lịch văn hóa ở Mai Châu. Nếu nguồn tài nguyên du lịch tự nhiên hấp dẫn du khách bởi sự hoang sơ, kì vĩ, độc đáo và hiếm hoi của nó thì tài nguyên du lịch nhân văn thu hút khách du lịch bởi tính truyền thống, đa dạng và phong phú của nó.

Chính vì vậy, việc đưa yếu tố văn hóa ẩm thực vào khai thác du lịch cần phải dựa trên cơ sở giữ gìn bảo vệ và phát huy các giá trị để nó trở thành một trong những động lực mạnh mẽ, sâu sắc cho sự phát triển của du lịch địa phương.

**Tóm lại**, với bản sắc văn hóa phong phú và đa dạng huyện Mai Châu tỉnh Hoà Bình có tiềm năng lớn để phát triển du lịch. Huyện Mai Châu đã vạch ra định hướng chọn du lịch là ngành trọng điểm và là mục tiêu phát triển chính của huyện. Với tiềm năng lớn của mình, huyện Mai Châu đã và đang khai thác rất tốt để phát triển du lịch và đưa địa danh Mai Châu trở thành địa danh nổi tiếng và được nhiều người biết đến. Vấn đề đối với huyện Mai Châu là làm sao một mặt phát triển du lịch nâng cao đời sống của nhân dân địa phương đồng thời phải giữ gìn và phát huy bản sắc văn hóa để truyền lại cho các thế hệ sau và tránh bị thương mại hóa.

## **CHƯƠNG 2: TÌM HIỂU VĂN HÓA ẨM THỰC**

### **TRUYỀN THỐNG CỦA NGƯỜI THÁI Ở MAI CHÂU - HÒA BÌNH**

#### **2.1. Đặc trưng văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu**

##### **2.1.1. Nguồn nguyên liệu chế biến**

###### *2.1.1.1. Nguồn lương thực, thực phẩm từ trồng trọt, chăn nuôi*

Tộc người Thái cũng như các tộc người khác ở Việt Nam, theo tập quán trồng trọt từ xa xưa, về ngũ cốc vẫn chỉ trồng trọt một số loại cơ bản như lúa, ngô, khoai, sắn.

Trong số các cây lương thực, lúa là cây lương thực chính, lúa gắn liền với đồng bào dân tộc Thái ngay từ ban đầu. Người Thái thích ăn xôi nên ngày trước họ thường cấy lúa nếp là chủ yếu, nhưng do ngày nay chăn nuôi phát triển nên lúa tẻ với năng suất cao được ưa chuộng hơn. Người Thái trồng nhiều lúa nếp như nếp cái, nếp mộc tuyền. Về lúa tẻ, thơm ngon nhất thì phải kể đến giống lúa bắc thơm, tám thơm. Những loại gạo này hạt dài, nhỏ, khi nấu lên sẽ cho loại cơm rất thơm và dẻo. Ở Mai Châu, lúa được trồng hai vụ trong một năm, vụ đông xuân và vụ chiêm.

Ngô là cây lương thực xếp hàng thứ hai sau cây lúa, có vị trí quan trọng đối với đời sống đồng bào Thái, bổ sung thêm vào nguồn lương thực hàng ngày. Trước đây khi năng suất sản xuất chưa cao thì ngô được dùng để ăn thay cơm. Người Thái ăn ngô trừ bữa hoặc đun ngô với gạo để nấu ăn. Ngô thường được trồng trên nương, trên các vùng đồi núi, có khi là trồng ở trong vườn. Ngô thường trồng vào khoảng tháng hai âm lịch. Ngô có hai loại là ngô nếp và ngô tẻ, ngô nếp màu trắng gọi là "khẩu lí dúak" và ngô tẻ màu vàng gọi là "khẩu lí lương", ngô tẻ cho năng suất cao, ngô nếp cho năng suất thấp nhưng lại thơm dẻo hơn. Do đặc điểm đó mà ngô tẻ được sử dụng để chăn nuôi gia súc, gia cầm hoặc nấu rượu, còn ngô nếp sử dụng làm lương thực cho người như nấu cháo, đun cơm, đun xôi, nấu chè ngô, làm bánh ngô, ngô bung...

Sắn: là một loại cây lương thực được trồng khá phổ thông vì có đặc tính là sắn giống, chịu hạn cao, có thể trồng ở những nơi đất xấu, đất pha đá và sỏi. Củ sắn được sử dụng nhiều cho việc chăn nuôi gia súc, gia cầm, sắn cũng là

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

một nguyên liệu dùng để nấu r- ọu rất tốt. Sản th- ờng đ- ợc trồng trên n- ơng rẫy vào khoảng tháng ba, thu hoạch vào tháng hai năm sau.

Khoai sọ: đ- ợc trồng vào tháng chạp và thu hoạch tr- ớc tiết thanh minh để tránh bị thối vì úng n- ớc. Khoai sọ có nhiều loại, mỗi loại lại có đặc điểm khác nhau, nh- ng nhìn chung thì khoai sọ có hàm l- ượng tinh bột cao dùng chế biến thành thức ăn, khoai sọ đ- ợc chế biến nh- nấu với x- ơng tạo thành món ăn rất ngon và bổ d- ỡng.

Khoai lang: chỉ là một loại l- ượng thực thứ yếu của ng- ời Thái, đ- ợc trồng ở nơi có đất pha cát. Khoai lang trồng bằng dây vào tháng chạp và thu hoạch củ vào tháng t- . Khoai lang đ- ợc bảo quản có thể giữ rất lâu, đây cũng là món ăn đồng bào dùng để thay cơm mỗi khi ch- a đến vụ thu hoạch lúa.

Về cây thực phẩm, Mai Châu là một thung lũng nhỏ với đất đai t- ơng đối màu mỡ và khí hậu thích hợp nên cây thực phẩm khá đa dạng. Với mục đích tự cung tự cấp, ở mỗi gia đình ng- ời Thái đều trồng cây thực phẩm trong v- ườn nhà mình, với một số loại cây chính nh- sau:

Rau muống: là loại rau phổ biến nhất ở Mai Châu, rau muống có thể đ- ợc trồng ở mọi nơi, trên cạn hoặc d- ưới n- ớc đều có thể trồng đ- ợc. Rau muống có hai loại là rau muống trắng và rau muống đỏ, rau muống trắng th- ờng đ- ợc trồng ở trong v- ườn, còn rau muống đỏ trồng ở những nơi gần nguồn n- ớc.

Rau cải: cũng là loại rau phổ biến th- ờng có trong mâm cơm của ng- ời Thái. Rau cải gồm nhiều giống nh- cải bẹ, cải đắng, cải canh, cải bắp, cải soong.

Bầu: loại cây lấy quả, ngoài việc sử dụng làm thực phẩm thì quả bầu già đ- ợc làm bầu đàn tính và đựng các hạt giống, đặc biệt vỏ bầu hồ lô dùng để đựng r- ọu trông rất thẩm mỹ.

Bí: có hai loại là bí đỏ và bí xanh, bí đỏ lấy quả và ngọn làm thức ăn, bí xanh thuộc loại dây leo, quả có vị ngọt.

M- ớp: có nhiều loại nh- m- ớp đắng, m- ớp h- ơng, m- ớp lai và m- ớp th- ờng. M- ớp đắng có vị đắng dịu, m- ớp h- ơng khi nấu nên có mùi thơm rất đặc tr- ơng. M- ớp th- ờng ăn rất mát, m- ớp th- ờng dùng để xào hoặc nấu canh. M- ớp già lấy hạt làm giống, còn xơ m- ớp dùng để làm đồ rửa rất tốt.

Các loại d- a: đ- ợc trồng chủ yếu trong v- ườn với các loại nh- d- a hấu,



*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

d- a gang, d- a bở, d- a lê, d- a leo, dùng làm nguyên liệu cho các món nộm.

Các loại đỗ: đỗ xanh, đỗ t- ong, đỗ đen, đỗ đỏ, đỗ trắng, đỗ cô ve. Các loại đỗ này đ- ợc chế biến thành rất nhiều món ăn khác nhau, th- ờng là các món ăn chay, hàm l- ượng đạm, vitamin cao cần thiết cho cơ thể con ng- ời, dễ bảo quản và dễ chế biến.

Lạc: có hai loại lạc, lạc năm tháng và lạc ba tháng. Lạc năm tháng có màu đỏ thẫm, lạc ba tháng thì có màu hồng nhạt, lạc năm tháng đ- ợc trồng nhiều hơn vì thơm ngon hơn, bảo quản đ- ợc lâu hơn. Lạc trồng nhiều ở nơi đất tươi xốp, người Thái có câu “không lân không vôi thì thôi trồng lạc”: lân và vôi là những thứ không thể thiếu khi trồng lạc. Củ lạc dùng làm thực phẩm cho con ng- ời, lá non dùng để chăn lợn, chăn trâu, vỏ dùng để đun bếp.

Vừng: có hai loại vừng là vừng đen và vừng trắng, hạt nhỏ, chứa nhiều dầu thực vật, dùng làm nhân bánh, làm muối vừng...

Bên cạnh những sản phẩm trồng trọt, những năm gần đây, chăn nuôi rất phát triển ở Mai Châu, bao gồm chăn nuôi gia súc và gia cầm quy mô nhỏ tại gia đình. Khác với truyền thống từ xa x- a là th- ờng nuôi ở ngay d- ới nhà sàn, ng- ời Thái đã chăn nuôi với chuồng trại quy mô và cách xa nhà.

Các loại gia súc phổ biến là trâu, bò, ngựa: đ- ợc nuôi chủ yếu để làm sức kéo cho nông nghiệp và vận chuyển hàng. Trong tâm thức của ng- ời Thái, họ rất coi trọng con trâu con bò, coi nó nh- là một ng- ời bạn và là tài sản lớn của mỗi gia đình, th- ờng thì chỉ vào những dịp lễ tết hay ngày trọng đại, trâu bò mới bị xả thịt làm thực phẩm.

Dê, cừu: đ- ợc nuôi ít hơn, chỉ có một vài gia đình chăn nuôi hai loại gia súc này. Chúng không chỉ dùng để lấy thịt mà còn để lấy lông và da.

Lợn: là loại đ- ợc nuôi phổ biến và rộng rãi nhất, phần lớn các gia đình đều nuôi một, hai con lợn để thịt vào dịp lễ tết và để bán. Ng- ời Thái nuôi lợn bằng các loại thức ăn tự nhiên nh- thân cây chuối, rau lang, rau bèo cùng với cám gạo, cá mắm. Ng- ời Thái không nuôi lợn bằng các thức ăn tăng trọng nên loại lợn này cho thịt ngon, nhiều nạc ít mỡ, săn chắc hơn loại lợn nuôi bằng cám tăng trọng.

Về gia cầm, nhiều nhất là gà. Gà có các giống nh- gà hoa mơ, gà ri, gà trắng, gà đen... Hầu nh- gia đình ng- ời Thái nào cũng chăn nuôi gà. Mỗi khi

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Có khách quý ở lại dùng cơm thì trong mâm cơm ng-ời Thái không thể thiếu món thịt gà, cũng là món ăn không thể thiếu trong ngày lễ, tết. Gà không chỉ cho thịt thơm ngon mà còn là nguồn cung cấp trứng ăn hàng ngày cho con ng-ời.

Vịt: là loại gia cầm nuôi nhiều thứ hai, vịt th-ờng đ-ợc thả ven các con suối, trong các thửa ruộng đã thu hoạch xong hoặc nuôi nhốt trong ao. Cũng nh- gà, vịt cũng là nguồn cung cấp trứng hàng ngày cho con ng-ời. Vịt th-ờng cho trứng to và đều hơn gà, do vậy vịt đ-ợc nuôi để lấy trứng rất kinh tế. Hầu nh- nhà nào ở Mai Châu cũng nuôi một hoặc hai con để lấy trứng phục vụ cho bữa ăn hàng ngày.

Ngan: đ-ợc nuôi ít, chủ yếu nuôi để phục vụ khi nhà có việc lớn.

Chim: loài chim đ-ợc ng-ời Thái nuôi chủ yếu là chim bồ câu. Chim bồ câu rất dễ nuôi và cho thịt rất thơm ngon. Thịt chim bồ câu nấu với miến là một đặc sản ở thung lũng Mai Châu.

Nuôi trồng thủy sản ở Mai Châu cũng rất phát triển, tập trung chủ yếu vào các loại cá. Hầu hết mỗi gia đình ng-ời Thái đều có một cái ao, có khi có nhà có đến hai hoặc ba ao. Ao của ng-ời Thái rất to, nguồn n-ớc đ-ợc dẫn từ các con suối về, do vậy n-ớc trong ao thay đổi liên tục nên cá rất chóng lớn. Có rất nhiều loại cá khác nhau nh- cá trắm, cá trôi, cá chép, cá mè... nh- ng có lẽ đặc biệt hơn cả là loại cá rồng xanh. Cá rồng xanh đ-ợc nuôi nhiều nhất trong ao của ng-ời Thái, đây là loại cá quý của đồng bào và th-ờng chỉ đ-ợc giết thịt vào dịp Tết cơm mới. Bên cạnh các loại cá thả nuôi còn có các loại cá tự nhiên đi theo nguồn n-ớc từ các con suối vào trong ao nh- cá chuối (hay còn gọi là cá quả), cá rô, cá trê... Thơm ngon nhất trong các loại cá này có lẽ là cá chuối, với đặc sản là món cá chuối n-óng. Ngoài các loại cá ra còn có các loại cua, ốc...

#### *2.1.1.2. Nguồn l-ong thực, thực phẩm khai thác từ tự nhiên*

Bên cạnh những l-ong thực thực phẩm do chính bàn tay con ng-ời làm ra, đồng bào Thái còn biết khai thác những đặc sản sẵn có từ tự nhiên để tạo nên những h-ong sắc ẩm thực rất riêng của tộc ng-ời mình.

Về cây l-ong thực, rừng cho ng-ời Thái hai loại củ quý là củ nâu và củ mài. Củ nâu là loại củ đắng, màu vàng nhạt, mọc thành chùm d-ới đất. Dùng

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

để chế biến một số một số loại thức ăn nh- độn cơm, làm bánh. Củ mài giống nh- củ khoai mỡ, nằm sâu d- ới đất. Có vị hàn, dùng làm thuốc và luộc ăn nh- khoai rất mát.

Về nguồn thực phẩm tự nhiên, có những thực phẩm cực kì độc đáo nh- hoa ban, măng đắng, rau đắng...

Hoa ban: Với người dân Tây Bắc, đặc biệt là đối với dân tộc Thái ở nơi đây, hoa ban không chỉ là một loài hoa đẹp, có vai trò rất quan trọng trong đời sống vật chất, đời sống tinh thần của họ, mà là một loài hoa thể hiện khá độc đáo bản sắc văn hóa ẩm thực của dân tộc. Hoa ban có nhiều loại: ban đỏ, ban tím, ban trắng, nhưng nhiều nhất vẫn là ban trắng. Người Thái thường sử dụng loại hoa và lá ban non này để chế biến thành các món ăn phục vụ cho các bữa ăn hằng ngày trong gia đình mình: món hoa ban hầm móng giò, hoa ban xào thịt lợn rừng, hoa ban đồ chõ xôi, hoa ban nộm củ giềng, hoa ban nộm vừng, lá ban non đồ chám chéo cá "chéo pa"...

Măng có rất nhiều loại nh- măng tre măng đắng (no pấu, nó pặt khôn, nó pặt ven), măng trúc, măng dê (nó bẻ) măng bó, măng bói, măng lay, măng loi. Từ măng chế biến thành món măng chua (nó xôm), măng khô (nó pưng) ăn rất ngon.

Cùng với măng còn có hoa chuối rừng, bao gồm hai loại là hoa chuối đỏ và hoa chuối mốc, nộm hoa chuối là món đặc sản của núi rừng.

Về rau có, rau đắng mọc rất nhiều trong rừng, có vị đắng nh- ng nuốt vào lại có vị ngọt. Rau đắng dùng để nấu canh có tác dụng giải nhiệt giã r- ọu rất tốt.

Hay rau má mọc ở bờ ruộng có vị thơm, vị đắng ngọt dùng để nấu canh hoặc chám me ăn sống, là một vị thuốc lợi tiểu rất tốt cho những ng- ời bị bệnh.

Mai Châu còn phong phú về các loại nấm nh- nấm h- ong, nấm đất, nấm rơm, mộc nhĩ... mọc trên các thân cây mục hoặc nơi đất ẩm - ột. Nấm rất giàu dinh d- ỡng và có h- ong vị rất đặc biệt.

Ngoài ra còn có các loại rau quả thu hái trong rừng như: rau mì chính (phắc han hát), rau bướm, rau ngồng (phắc cú), rau nhả hút, rau mợ, rau gai (phắc nam min), rau sung, rau vả, quả cà dại (mák cạnh), quả núc nắc, quả

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

mắc nhung, các loại táo, rêu (táo, cây), cây gia vị để tăng mùi vị hấp dẫn cho các món ăn như gừng, nghệ, rau húng, rau hẹ, hành hoa, rau răm, ớt...

Ngoài chăn nuôi, giữ truyền thống từ xa xưa, người Thái có khả năng săn bắn và bẫy bắt rất giỏi. Người Thái săn bắn và bẫy bắt những động vật hoang dã không bị ngăn cấm để nhằm khai thác tài nguyên tự nhiên phục vụ cho cuộc sống. Đó là các loài thú như nai, hoẵng, khỉ, dúi, lợn rừng, nhím, sóc, chồn, chuột...; các loài bò sát như ba ba, rắn, trăn...; loài chim như gà lôi, gà rừng, bìm bịp, cu gáy...

Những loài động vật này không những là nguồn thực phẩm để chế biến các món đặc sản dân tộc, mà còn là những loài thuốc quý giá dùng để chữa bệnh, tăng cường bồi bổ sức khỏe cho đồng bào.

Một nguồn thực phẩm độc đáo đến từ tự nhiên được người Thái khai thác để tạo nên bản sắc ẩm thực đặc trưng của mình đó là các loại côn trùng. Trong đó, ve sầu là loại côn trùng được người Thái yêu thích nhất. Người ta đem những chú ve sầu bắt được cắt bỏ hết cánh, rút ruột. Đặc biệt là nhồi một hạt lạc rang giòn vào bụng sau đó đem tẩm gia vị rồi mới đem chiên giòn. Vị béo ngậy, thơm lừng khiến người ta ăn mãi mà không biết chán.

Ông: có ong vang và ong mật. Nhộng ong, ong già, đặc biệt là mật ong và sáp ong là những đặc sản có giá trị về mặt dinh dưỡng, đồng thời cũng là nguồn nguyên liệu chế biến các món ăn ngon miệng, độc đáo của người Thái.

Trứng kiến thì có hai loại là trứng kiến đỏ và trứng kiến đen, trứng kiến đen là trứng của loài kiến đen làm tổ trên cao, trứng kiến đỏ là trứng của loài kiến đỏ làm tổ ở dưới đất. Trứng kiến là một món ăn đặc biệt, một đặc sản của ẩm thực người Thái.

Ngoài ra còn có sâu măng (tô mề, tô luông) là nhộng một loài bọ cứng, rang khô nấu cháo cho trẻ em ăn rất tốt, hoặc dùng ngâm rượu bồi bổ cơ thể.

Một số loại côn trùng khác như châu chấu, dế mèn, con dũi, con muông, dế mèn, bươm bướm trắng, mối (tô mau), bọ xít, sâu gõ chuông (mảnh chuông), sâu báng (luông páng), tằm... cũng là những loại côn trùng được người Thái tận dụng để làm nên những món ăn ngon.

## **2.1.2. Cách chế biến và bảo quản**

### **2.1.2.1. Cách chế biến**

#### ❖ Cách chế biến về đồ ăn

Nguồn nguyên liệu chế biến đã có sẵn nh- ng nếu không biết chế biến để tạo ra các món ăn hấp dẫn cả về hình thức và chất l- ượng thì nguyên liệu chế biến dù có t- oi ngon đến mấy cũng không có ý nghĩa. Cách chế biến đòi hỏi cả một quá trình nghệ thuật và bản sắc của ẩm thực Thái Mai Châu chính là đ- ợc thể hiện rõ nhất ở đặc tr- ng này.

Về cách chế biến l- ơng thực:

Ng- ời Thái làm chín cơm bằng phương pháp đun cách thủy, cơm chín bằng hơi. Dụng cụ “xôi” cơm gồm có cái ninh bằng đồng và chõ xôi bằng gỗ. Lúa nếp được xay, giã, sàng sảy cho sạch trấu và cám; gạo đem ngâm nước khoảng 3-4 tiếng đồng hồ mới “xôi”. Xôi chín đổ ra khay, quạt bột nóng, bỏ vào ép hoặc giỏ cơm đập kín, sau đó đem vào ủ trong chần đến bữa mới bỏ ra. Làm như vậy cơm dẻo và không bị khô. Giỏ và ép đựng cơm được đan bằng lát giang (ngày xưa còn được đan bằng mây hoặc dùng vỏ quả bầu).

Người Thái rất thích ăn xôi nướng. Khi xôi chín, quạt bột nóng nắm lấy một nắm to, nhỏ tùy theo khả năng ăn của mỗi người, dùng tay nhào nặn cho nhuyễn chặt vào nhau, khều than củi hồng ra đặt vào, xoay dần cho xém vàng đều là ăn được. Cách nướng thứ hai là bằng xiên. Khi nắm xôi được nhào nặn thật nhuyễn, dùng một đầu que xuyên thẳng vào giữa, sau đó ép xôi bẹt đều ra rồi đem nướng. Xôi nướng vàng đều, bôi mỡ đều khắp, hơi lên trên than hồng xoay đều để mỡ khỏi chảy đi mà ngấm hết vào xôi, thấy xèo xèo là dùng được. Cách nướng thứ ba là nướng hình ống. Khi xôi được nhào nặn thật nhuyễn, dùng một chiếc que dài chọc thủng nắm xôi, kéo vào giữa que, dùng tay xoa dần nắm xôi dài ra theo chiếc que, nướng trên than hồng, ở hai đầu que có hòn kê, cứ thế xoay dần cho xém vàng đều, bôi mỡ lên rồi hơi lại trên than hồng làm mỡ ngấm đều là ăn được. Ăn xôi nướng không cần thức ăn mà vẫn ngon.

"Khẩu cảm" là loại xôi nhuộm màu bằng lá một loại cây thảo mộc thấp như cây lá lốt, cây có nhiều loại với màu sắc khác nhau, có loại màu vàng

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

nghệ, màu hơi tím, màu gân giống với gạo cẩm. Người ta ngắt lấy cây "khẩu cẩm" để cho héo bỏ vào nồi, lọc lấy nước, bỏ gạo vào ngâm và "xôi" như bình thường. Xôi chín, đổ ra khay, rắc thêm ít muối và mỡ, quạt cho nguội bớt, bỏ vào ép hoặc giỏ đậy kín cất đi ăn như cơm xôi thường.

Người Thái còn rất thích dùng cơm lam. Tre làm cơm lam gọi là cây "pá ngá", loại cây nhỏ vừa, thẳng đều, bên trong ống có lớp giấy trắng mỏng (có đường kính ống khoảng từ 3cm-5cm). Chặt lấy tre non khi chuẩn bị mọc lá hoặc mới bắt đầu mọc lá non, cắt ra từng ống, bỏ gạo nếp vào ống tre, đổ nước cho ngập hết gạo, đượ khoảng 3-4 tiếng đồng hồ dùng lá dong, lá chuối nút chặt miệng ống rồi đưa vào bếp nướng (có thể đốt trên lửa nhưng phải xoay đều để khỏi bị cháy xém vào cơm lam). Khi nướng trong ống cạn, xem cơm lam chín thì bỏ ra để nguội, lấy dao tước bỏ vỏ ngoài, chỉ để một lớp mỏng, cắt ra từng đoạn ngắn, khi ăn mới bóc bỏ nốt vỏ tre sẽ có một lớp giấy trắng mỏng bao bọc lấy cơm lam. Làm như vậy cơm mới dẻo và ngon. Cơm lam cũng có thể làm bằng loại nứa non và tre non khác, nhưng trước khi bỏ gạo vào phải lột một lớp lá dong. Riêng cơm lam làm bằng nứa không được đốt trên lửa mà phải xoay đều trên than vì ống nứa mỏng nếu đốt trên lửa sẽ bị cháy, cơm không kịp chín. Cơm lam chín bỏ ra để nguội rồi tước hết vỏ tre hoặc vỏ nứa chỉ để lớp áo bằng lá dong, cắt ra từng đoạn ngắn, khi ăn mới bóc bỏ lá dong, như vậy cơm mới dẻo và không bị khô cứng.

Khi ngô còn non có thể đồ xôi hoặc luộc cả bắp để ăn, không thích xôi hoặc luộc thì nướng ăn. Ngô già tẽ hạt ra bỏ vào nồi, đổ nước sôi lọc vào luộc lên cho tróc vảy cứng của hạt ngô, dùng tay bóp thử vài hạt thấy mềm đổ ra giỏ đem ra suối hoặc mó nước đãi cho sạch vảy ngô và nước sôi là có thể ăn được. Để ăn thay cơm người ta cho ngô đồ xôi lên như xôi cơm, ngô chín mềm đổ ra quạt cho bớt nóng thấy hạt ngô dính kết vào nhau là ăn được; hoặc trộn ngô vào gạo nếp đã ngâm sẵn cho xôi lên thành loại xôi rất ngon.

Sắn đào về bóc hết vỏ, rửa sạch nhựa, dùng nạo nạo ra thành từng sợi nhỏ rồi trộn vào gạo nếp đã ngâm sẵn, cho xôi lên thành loại xôi sắn. Hiện nay sắn ít được trồng, trừ ở những vùng còn đói kém.

Về cách chế biến món ăn từ thịt:

Thịt làm thức ăn được cung cấp từ ba nguồn chính: tự chăn nuôi; săn bắn chim muông, thú rừng và chợ. Thịt nuôi và thịt rừng được chế biến thành nhiều loại món ăn khác nhau: luộc, kho, xào, sấy khô, ướp chua, nướng, mọ, dôi.

Các loại thịt đều đem luộc ăn được. Thịt được cắt ra thành từng khúc nhỏ vừa phải bỏ vào nồi luộc, chín, vớt ra để ráo nước, thái thành từng miếng nhỏ chấm "chấm chéo" hoặc chấm mắm. Riêng thịt chim và thịt sóc thường xào hoặc nướng. Thịt làm sạch lông và lòng, băm viên nhỏ bỏ vào chảo mỡ đảo cho săn đều, đổ thêm ít nước vừa ngập thịt, đun sôi kỹ, bỏ thêm gia vị gồm gừng củ rửa sạch đập dập băm nhỏ và hành lá thái nhỏ.

Canh thịt là món ăn thông dụng của người Thái đen, chủ yếu nấu bằng thịt xương sườn và các khúc xương to. Xương sườn băm nhỏ, các khúc xương to bỏ vào nồi luộc cho chín, vớt ra lọc lấy thịt thái nhỏ bỏ vào nồi làm canh, gia vị chính là củ gừng đập dập băm nhỏ, hành lá thái nhỏ. Canh thịt nấu măng tươi hoặc măng khô cho một ít đỗ nho nhe, đỗ tương, đậu ván hoặc đậu trắng ăn rất ngon. Canh thịt nấu lá vón vén (có vị chua) thường là thịt chó, thịt thỏ, chân và đuôi trâu, bò. Chó, thỏ làm sạch lông, thui cháy hết phần lông còn sót, thấy da vàng óng lên là được, cho vào ngâm nước, lấy dao cạo sạch, cắt miếng nhỏ cho vào nồi nấu canh. Chân, đuôi trâu, bò cho vào lửa thui thật xém, rồi ngâm vào nước, lấy dao cạo sạch, lọc lấy phần thịt và da, chặt khúc nhỏ, bỏ vào nồi nấu canh. Lấy một hoặc vài nắm lá vón vén, rửa sạch để ráo nước, xoa nát nhỏ bỏ vào, khoảng đều là ăn được.

Thịt sấy khô cũng là một món ăn được ưa thích. Bất kỳ loại thịt gì cũng sấy khô được. Thịt rửa sạch, thái thành từng khúc nhỏ dài 10 - 15cm, độ dày vừa phải; đập dập tỏi bỏ vào ướp khoảng 15 phút, dùng que nhọn xiên qua một đầu miếng thịt, còn đầu kia bỏ thông xuống, thành từng xiên rồi gác lên trên bếp lửa hong cho khô. Thịt khô, rút ra khỏi xiên bỏ vào chỗ đun cách thủy rồi đổ ra cho nguội, dùng xiên xiên lại từng miếng và bỏ lên gác bếp hong khô rồi cất đi ăn dần. Khi ăn, lấy thịt sấy khô kẹp vào kẹp tre, nướng

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

trên than hồng hoặc vùi kín trong tro nóng, thấy mùi thịt thơm, bỏ ra thót, dùng phần lưng dao đập nhẹ cho bay sạch tro là ăn được. Lòng của các loại động vật cũng có thể sấy khô, khi ăn kẹp vào kẹp tre nướng hoặc cắt thành từng miếng nhỏ, đảo qua chảo mỡ, ăn giòn và có vị thơm ngon.

Món mọ chủ yếu làm bằng thịt trâu, bò, chuột bạch, dúi, nhím và thịt gà. Thịt rửa sạch thái từng miếng nhỏ. Một ít gạo ngâm để ráo nước, giã thành bột bỏ vào thịt nhào cho đều, đập ít gừng và sả băm nhỏ bỏ vào, đổ một ít nước cho sền sệt. Lá chuối hoặc lá dong hơ lửa cho mềm, dùng 2 lá bắc chéo nhau, cho thịt vào, gói túm lại, cho vào chõ đun cách thủy đến khi chín là ăn được. Món mọ còn sền sệt nước mới ngon. Gà mọ ngon nhất là gà mái đẻ.

Thịt ướp chua "nhừa xôm" chủ yếu làm bằng thịt trâu, bò. Thịt rửa sạch thái lát mỏng. Da trâu, bò thui cháy cho vào ngâm nước, cạo sạch thấy miếng da vàng óng là được, thái thành từng miếng nhỏ bỏ lẫn vào thịt. Giềng giã nhỏ, gạo rang giã thành bột cho vào trộn đều, bỏ vào lọ sành đậy kín, vài ba ngày thịt chua là dùng được. Muốn ăn thịt chua lấy lá gói, vùi vào tro bếp nóng hoặc nấu lên cho sền sệt nước. Riêng da trâu, bò không cần nấu mà ăn ngay được.

Món lạp làm bằng thịt trâu, bò, nai, hoẵng, lấy loại thịt ngon nhất như thịt thăn, thịt đùi, thái lát mỏng, ngâm trong nước muối hoặc nước lá ổi khoảng 15 phút vớt ra vắt kiệt nước, băm nhỏ, bóc tỏi đập dập băm nhỏ cho vào, rau răm, rau mùi và rau mùi tàu thái nhỏ trộn vào. Da trâu, bò, nai hoặc hoẵng đốt xém ngâm nước, cạo sạch, thái lát mỏng bỏ vào trộn đều là ăn được.

Món thịt nướng có thể dùng tất cả các loại thịt. Thịt thái thành từng miếng, ướp gia vị, dùng xiên, kẹp tre nướng; hoặc băm nhỏ thịt đập quả trứng vào, bóp nhuyễn, dùng lá chuối hoặc lá dong cuộn tròn cho vào kẹp tre nướng, ăn rất thơm ngon.

Các món thịt kho, xào và dồi, cách chế biến như cách chế biến của người Kinh.

Về cách chế biến món ăn từ cá :



*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Cá là một món ăn truyền thống của người Thái đen, cũng rất phong phú như: cá nướng, cá kho, cá mọ, cá sấy khô, cá rán, canh cá, mắm cá, cá ướp chua... Có nhiều cách nướng cá khác nhau. Nướng kẹp cả con nếu cá bé tầm 1 - 4 lạng, cá to trên 4 lạng dùng que nhỏ xiên qua mồm vào hết phần thân rồi mới kẹp nướng để tránh gãy, đứt khi nướng. Cá to từ 5 lạng đến 1kg thường nướng "pình tộp". Dùng dao mổ từ phía lưng, phanh ra, bỏ mật, làm sạch lòng, gia vị gồm gừng, xả, tỏi đập dập băm nhỏ, cho một ít hạt tiêu rừng "mak khén", gập đôi cá lại theo chiều ngang, đầu và đuôi áp vào nhau cho vào kẹp tre nướng. Cá to 1 kg trở lên muốn ăn nướng chặt ra thành từng miếng to cho vào kẹp tre nướng. Loại cá nhỏ dưới 1 lạng phải cho vào lá dong cuốn rồi mới kẹp nướng.

Món cá mọ, thường là cá trê, làm sạch, cắt ra từng khúc, dùng bột gạo hã vào, gia vị có gừng, xả đập dập băm nhỏ cho vào, đổ ít nước cho sền sệt bỏ vào lá dong hoặc lá chuối túm lên, cho vào chõ đun cách thủy như mọ thịt.

Cá sấy khô "pa giăng", làm sạch cá cho ướp muối, cá tầm 3 - 4 lạng sấy khô cả con. Cá to từ 5 lạng trở lên mổ phanh cá như "pình tộp", rồi dùng một chiếc phên đan thưa đặt cá lên rồi hong khô trên bếp lửa, thỉnh thoảng đảo cá cho khô đều, hoặc dùng xiên xiên qua đuôi cá đặt lên hong khô. Cá khô cho vào chõ đun cách thủy, cho chín hong khô rồi mới cất đi để ăn dần. Khi ăn cho vào kẹp nướng lại cho thơm.

Cá ướp chua "pa xôm", làm sạch cá, cá nhỏ 2 - 3 lạng ướp chua cả con. Từ 4 - 5 lạng trở lên mổ cắt khúc mới ướp. Gia vị gồm giềng giã nhỏ, gạo rang giã thành bột trộn đều vào cá, ướp vài 3 ngày, cá chua là ăn được. Muốn ăn lấy cá ra lá chuối hoặc lá dong, cuốn chặt, bỏ vào que kẹp nướng hoặc buộc túm lại vùi vào tro nóng.

Mắm cá "mắm pa" (mắm cá con gọi là mắm pa lí), cá rửa sạch, cho muối thật mặn, đảo đều, bỏ vào hũ sành đậy kín. Được hai tuần bỏ ra, vắt kiệt nước, bỏ cá ra để riêng. Nước cá đun sôi để nguội, cho cá vào trong hũ sành rồi đổ nước cá vào ngâm. Một tuần sau tiếp tục làm lần thứ hai. Được một tuần, cho ớt chín, ít hay nhiều phụ thuộc vào lượng cá, luộc, băm nhỏ, bỏ vào hũ cá

***Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch***

---

mắm trộn thật đều, đổ cả nước luộc ớt vào, làm sao mắm cá có độ sền sệt nước. Bóc tỏi thái lát nhỏ bỏ vào, đổ thêm ít rượu trắng cho mắm thơm ngon, đậy kín hũ mắm lại độ hai tuần là dùng được. Mắm cá càng để lâu càng thơm ngon, thường dùng để chấm măng tre, măng lay và măng loi, rau sống thập cẩm (rau ngót, lá đu đủ non, sả, quả cà) ăn rất ngon.

Mắm cá to tầm 2 - 3 lạng, làm cả con, bỏ toàn bộ lòng cá, rửa sạch, trộn muối thật mặn rồi xếp đều vào chum đậy kín. Cá to từ 4 - 5 lạng trở lên cắt thành từng miếng to. Loại mắm cá to phải để hàng năm mới ăn, để được 2 - 3 năm ăn càng ngon.

Cá kho, cá rán cách chế biến như cách chế biến của người Kinh.

- Món ăn từ các loại côn trùng:

Ở Mai Châu có rất nhiều loại côn trùng dùng làm thức ăn như: ếch, nhái, châu chấu, con muông, dế mèn, bươm bươm trắng, mối (tô mau), sâu măng (tô mẹ, tô luông), bọ xít, trứng kiến đỏ, sâu gỗ chuông (mánh chuông), sâu báng (luông páng), ve (chắc chắn), tằm, nhộng ong các loại. Mỗi loại côn trùng có cách thức chế biến và hương vị khác nhau.

- Món ăn từ các loại rau, quả, măng:

Có loại rau, măng, quả tự trồng như: rau cải, su hào, bắp cải, xà lách, rau bí, su su, mướp, mأك hói, mướp đắng, bí đỏ, bí xanh, cà, rau muống, rau ngót, rau mồng tơi, rau rền... rau quả thu hái trong rừng như: rau mì chính (phắc han hát), rau bươm, rau ngồng (phắc cút), rau nhả hút, phắc phứm, rau má, rau mợ, rau gai (phắc nam min) phắc hạ, rau sung, rau vả, quả cà dại (mأك cạnh), mأك tảng, quả núc nắc, các loại táo, rêu (táo, cáy). Các loại rau đều có thể luộc, xào, hoặc nấu canh, tùy theo sở thích và khẩu vị mà có cách chế biến khác nhau.

Măng cũng có nhiều loại dùng làm thức ăn như: măng tre măng đắng (no páu, nó pát khôn, nó pát ven), măng trúc, măng dê (nó bê) măng bó, măng bóí, măng lay, măng loi. Từ măng chế biến thành món măng chua (nó xôm) nó púng, măng khô ăn rất ngon. Măng ăn t-oi cũng rất ngon, nh-ng khi ăn măng t-oi thì nên luộc qua một lần và bỏ n-óc đầu đi, làm nh- thế măng sẽ

không bị hăng và có vị đắng mà sẽ ngọt hơn. Nhiều người lại thích vị hăng và đắng của măng thì không phải luộc qua mà có thể sử dụng luôn với các món xào, nấu hoặc om.

❖ **Cách chế biến về đồ uống:**

Người Thái hay uống rượu trắng (lẩu xiêu), rượu cần (lẩu xá). Rượu trắng làm bằng gạo, ngô, sắn và bột cây báng. Các loại nguyên liệu nói trên đồ lên, đồ ra nong cho nguội, rắc men đảo đều, ủ 3-4 ngày để lên men, có mùi thơm của rượu bốc lên, thấy men mọc đều thì chuyển vào chum sành lèn chặt, đậy kín, một tháng sau đem cất thành rượu trắng để uống. Rượu cần, có 3 loại: rượu cần có vị ngọt (lẩu van), rượu cần có vị đắng (lẩu khôm), rượu cần có vị chua (lẩu xôm). Tùy trường hợp họ sẽ dùng các loại khác nhau, thông dụng nhất là loại có vị ngọt. Rượu cần thường làm bằng gạo nếp, đồ xôi, đồ ra nong để nguội, lấy một lượng trấu nhất định đãi thật sạch, đổ trộn đều vào xôi, rắc men ủ 3 - 4 ngày, có mùi thơm của rượu thì chuyển vào chum sành lèn chặt, lấy tro nhào nước trát kín miệng chum lại không cho men rượu bốc ra, khoảng 15-20 ngày là uống được. Trước khi uống, vớt hết lớp tro ở miệng chum, đổ nước cho đầy, lấy cần trúc cắm sâu xuống tận đáy chum để khoảng 15 phút là uống được. Rượu cần có thể uống nhiều lần nước cho đến khi nhạt thì thôi.

*2.1.2.2. Cách bảo quản*

Từ xa xưa, người Thái đã có tập quán bảo quản và dự trữ thực phẩm để phòng những ngày mùa gió. Đây là một điều rất quan trọng đối với người Thái do họ có điều kiện sống ở miền núi xa chợ, lại không có tủ lạnh như ở miền xuôi. Người Thái có các cách bảo quản thực phẩm như sau:

**Muối hay làm mắm**

**Thịt:** Cách thứ nhất là cắt thịt sống thành từng miếng bằng bàn tay, đem rang hoặc luộc chín. Xong đem ngâm ngập vào nước mắm (nếu có) hay nước muối đun sôi để nguội. Cách này có thể để lâu 1-2 tháng. Cách thứ hai là cắt thành từng miếng mỏng, xát muối cho thấm rồi đem nhện vào thùng hay hũ, nén cho thật chặt, để nơi thoáng mát, thỉnh thoảng đem phơi nắng, không được để cho nước mưa rơi vào. Cách này giữ được rất lâu. Nếu có mật ong,

họ ngâm thịt vào trong đó, có thể giữ được 4-5 tháng mà vẫn tươi ngon.

Cá: Cá làm sạch, để ráo nước, xát muối cho thấm rồi đem nhận vào thùng hay hũ, khạp... nén cho thật chặt, để nơi thoáng mát, thỉnh thoảng đem ra phơi nắng, tuyệt đối không được để cho nước mưa rơi vào.

### **Phơi khô**

Thịt: Thái mỏng, dùng dao to bản hay một miếng gỗ đập dẹp, - ớp muối, đường (nếu có), nước cốt củ riềng (nếu có), rồi đem phơi trên một tấm phen hay lưới, hoặc treo dài theo những sợi dây. Nếu phơi trên một phiến đá thì phải trở thường xuyên.

Cá: Mổ bụng, làm sạch, lạng phi lê hay banh mỏng, ép dẹp, nhúng nước muối (nếu có) rồi đem phơi trên tấm phen tre hay lưới, hoặc lấy dây hay cây xỏ sâu đem treo hay gác lên giàn, phải nhớ lật trở hàng ngày.

### **Sấy khô**

Phương pháp này dành cho những ngày có thời tiết xấu vào những ngày không có nắng.

Cá hoặc thịt sau khi đã xử lý như cách làm để phơi, ng- ời Thái đan một tấm phen thưa, gác cao trên lửa khoảng 1 mét, trải thịt hay cá lên trên tấm phen, đốt lửa cho cháy nho nhỏ suốt ngày đêm (có lửa than càng tốt), thỉnh thoảng lật trở cho đến khi khô hẳn.

Bên cạnh đó còn có cách treo giàn khói để sấy khô: Đây là một phương pháp rất phổ biến ở nông thôn Việt Nam, đối với ng- ời Thái ở Mai Châu cũng vậy, họ lấy dây để xâu những loại thực phẩm đã xử lý (phơi hay sấy khô) treo lên trên gác bếp, sẽ bảo quản được rất lâu mà không sợ bị côn trùng hay thời tiết làm hư hỏng.

### **Chôn dưới đất:**

Những thực phẩm có nguồn gốc thực vật như các loại trái, củ, hạt, rau... đ- ợc ng- ời Thái bảo quản bằng cách phơi khô là chủ yếu. Bên cạnh đó họ còn đào một cái hố dưới đất, xếp đá chung quanh, bỏ thực phẩm vào giữa. Sau đó dùng rơm rạ, cỏ khô... phủ lên, rồi đắp đất bên ngoài.

Những cách bảo quản thức ăn nh- vậy, một mặt giúp cho ng- ời Thái

đảm bảo được nguồn thực phẩm quanh năm, mặt khác cũng tạo nên bản sắc và hương vị đặc trưng của ẩm thực Thái.

### **2.1.3. Cách tổ chức bữa ăn**

Cũng giống như người Kinh ở miền xuôi, người Thái ở Mai Châu thường ăn 3 bữa trong một ngày, đó là bữa sáng, bữa trưa và bữa tối. Trong đó hai bữa chính là bữa trưa và bữa tối, bữa sáng chỉ là bữa phụ.

Về cơ cấu bữa ăn, trong các bữa ăn chính, người Thái không thể thiếu cơm tẻ, cơm tẻ là món ăn luôn luôn có trong bữa ăn hàng ngày cũng như trong mâm cỗ. Ngày thường, người Thái ăn cơm tẻ kết hợp với các loại thực phẩm như thịt, cá, trứng, rau, măng, bầu, bí... Nhìn chung về cơ cấu bữa ăn cơ bản gồm có: cơm, đồ kho, rau hoặc canh.

Việc ăn uống trong những ngày lễ tết, cơ cấu món ăn có nhiều món hơn với đa dạng các hình thức chế biến khác nhau. Mặt khác, ngoài hai bữa chính ra thì tùy vào nhu cầu và điều kiện của mỗi gia đình mà có thêm các bữa phụ khác. Gọi là bữa phụ nhưng thực tế cũng sắp mâm như bữa chính. Những bữa ăn phụ này thường là để tiếp khách từ xa đến hoặc bạn bè của gia chủ lâu ngày mới gặp mặt.

Ngày thường, nhất là vào những ngày giá rét, mâm cơm của người Thái được đặt ngay bên bếp lửa để tận dụng sự ấm áp tỏa ra từ bếp, tạo ra không khí ấm cúng và đậm ấm. Khi có khách thì mâm cơm được đặt trang trọng trên nhà, gần cửa sổ. Đối với người Thái ở Mai Châu, trong các bữa ăn mọi người ngồi quay quần bên mâm cơm. Chỗ phía trên, là chỗ ngồi của những người lớn tuổi trong gia đình, người trụ cột trong gia đình và đặc biệt dành cho khách vì người Thái rất hiếu khách và tôn trọng khách. Chỗ phía dưới là dành cho phụ nữ và trẻ em, phụ nữ đặc biệt là trong nhà có con dâu thì thường ngồi ở vị trí đầu nồi để tiện lấy cơm cũng như thức ăn cho cả gia đình. Việc phân chia chỗ ngồi như vậy không phải thể hiện sự phân biệt mà một phần thể hiện rằng trong gia đình người Thái việc gìn giữ tôn ty trật tự là rất cần thiết, và qua đó cũng thể hiện sự phân công công việc cho mỗi thành viên. Phụ nữ lo bếp núc, thu vén những việc trong gia đình, còn nam giới phụ trách những việc liên quan đến xã hội, người già thì chăm lo dạy bảo con cháu.

Cũng như các dân tộc khác ở Việt Nam, đồng bào Thái ăn bằng đũa và

bát nhỏ. Khi ăn cơm họ cũng th- ờng và cơm với thức ăn.

Do đời sống ngày một nâng cao, sự hiểu biết về kiến thức dinh d- ỡng cũng đ- ợc ng- ời Thái biết rõ hơn do vậy trong những năm gần đây họ đã biết tổ chức bữa ăn hợp lí hơn. Cụ thể, ng- ời Thái tổ chức bữa ăn căn cứ vào một số tiêu chuẩn và đặc điểm sau:

1. Nhu cầu các thành viên trong gia đình: Chọn những thực phẩm có thể đáp ứng được nhu cầu khác nhau của các thành viên trong gia đình, căn cứ vào tuổi tác, giới tính, tình trạng thể chất và nghề nghiệp của họ:

- Trẻ em đang lớn cần ăn nhiều loại thực phẩm để xây dựng và phát triển cơ thể.

- Người lớn đang làm việc, lao động chân tay cần được cung cấp các thực phẩm năng lượng.

- Phụ nữ có thai cần có các thực phẩm giàu chất đạm, chất vôi và chất sắt.

2. Điều kiện tài chính: Cần cân nhắc về số tiền hiện có thể đi chợ, một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng không cần phải đắt tiền mới có được.

3. Sự cân bằng chất dinh dưỡng được thể hiện qua việc chọn mua thực phẩm phù hợp.

4. Sự thay đổi món ăn và hình thức trình bày: Thay đổi thực đơn cho gia đình mỗi ngày để tránh nhàm chán; thay đổi các phương pháp chế biến có món ăn ngon miệng; thay đổi hình thức trình bày và màu sắc của món ăn để bữa ăn thêm phần hấp dẫn.

#### **2.1.4. Ứng xử và những kiêng kị trong tập quán ăn uống**

##### **2.1.4.1. Ứng xử trong tập quán ăn uống**

Ăn uống là một phần quan trọng trong đời sống con ng- ời, gắn liền với hoạt động sinh tồn của loài người. Ngoài việc nuôi dưỡng con người, ăn uống còn đi liền với các hoạt động văn hóa. Mỗi dân tộc, mỗi địa phương đều có những tập quán ăn uống riêng. Từ xưa đến nay, người Việt Nam vẫn truyền nhau câu nói: “học ăn, học nói, học gói, học mở”. Cách thức ăn uống tưởng là đơn giản nhưng lại không hề đơn giản chút nào, đó là cả một nghệ thuật cần phải học, phải không ngừng nâng cao, gìn giữ để nét đẹp mãi trường tồn.

**Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch**

---

Tr- ớc hết, gia đình người Thái, trước bữa cơm, họ có ý thức chờ đợi nhau, ít khi ăn trước nếu còn thiếu người. Điều đó nói lên tính *cộng đồng*, *cộng cảm* trong ăn uống của đồng bào. Tính cộng đồng là một đặc điểm trong tập quán ăn uống của người Thái còn đ- ợc thể hiện qua các khía cạnh nh- giúp nhau trong việc làm c- ỗ. Các thành viên tham gia có liên quan chặt chẽ lẫn nhau và có sự phụ thuộc vào nhau. Trong ăn uống người ta th- ờng giao l- u bằng nhiều hình thức: uống thách, uống chéo, uống chạm chén, uống tráo chén, “uống thưởng”, “uống phạt”.

Ứng xử trong ăn uống của mỗi gia đình còn là ý thức về sự nhường nhịn. Họ luôn dành sự ưu tiên cho người cao tuổi, trẻ nhỏ, người ốm đau, phụ nữ đang ở cữ hay có mang. Những đối tượng trên được gia đình dành riêng khẩu phần tốt hơn như nấu cơm riêng, thức ăn riêng. Còn đối với người cao tuổi thì được ăn thức ăn mềm, ít lượng chất b- ỏ. Nếu là ngày bình thường, khi công việc còn bề bộn, bữa ăn còn đạm bạc thì người ta thường ăn một cách qua quýt cho xong, nhất là đàn ông khi công việc nào đó còn đang dở dang. Những lúc như vậy, tính *cộng cảm* càng lớn lao: người vợ, người con thường nhường phần cho người chồng, người cha. Họ chăm lo cho miếng ăn, giấc ngủ của chủ nhà bởi đó là trụ cột mọi mặt của gia đình. Với người đàn ông, họ thường “*có gì ăn nấy*”, “*không còn gạo thì ăn khoai, ăn sắn*”, “*hết canh rau thì ăn măng chua, ăn m- ẻ*”, còn đàn bà thì hầu như đảm nhận lo toan cái ăn hàng ngày như là một phận sự. Vì thế vai trò của người phụ nữ trong gia đình rất quan trọng, bởi họ trực tiếp lo toan cái ăn hàng ngày.

Bản thân miếng ăn tự nó đã có ý nghĩa thực tiễn, ăn để no, ăn để sống, nhưng khi nói đến việc ăn uống thì ai cũng hiểu nó bao hàm cả ý nghĩa văn hóa. Tục ngữ Việt Nam có câu: “*liệu cơm gắp mắm*”. Một bữa ăn có nhiều món ăn ngon ắt sẽ được khen, nhưng cách ứng xử giữa mọi người với nhau như thế nào lại là điều quan trọng hơn và luôn được đề cao: “*lời chào cao hơn mâm c- ỗ*”. Đúng vậy, người Thái rất coi trọng giá trị tinh thần trong ẩm thực. Một bữa ăn dù đạm bạc hay đề huề không quan trọng bằng cách mọi người làm vui lòng nhau qua thái độ ứng xử lịch lãm, có giáo dục.

Gia đình là một nhân tố không thể thiếu và gần như quan trọng nhất trong phong cách ứng xử của người Việt cũng như của người Thái. Trong một bữa cơm, khi đã có mặt đầy đủ các thành viên trong gia đình, người nhỏ tuổi bao giờ cũng mời người lớn hơn trước khi ăn. Người lớn tuổi nhất bao giờ cũng được ưu tiên gắp cho những miếng ngon. Mọi người trong gia đình rất thân thuộc với nhau, vì vậy, việc gắp thức ăn cho người khác không thể hiện sự khách sáo mà là sự kính trọng và tình cảm yêu thương. Bữa cơm hằng ngày được xem như một buổi họp mặt đông đủ các thành viên của gia đình.

Thông thường, trong bữa ăn, chủ nhà luôn gắp thức ăn mời khách trước. Một điều rất tế nhị và lịch sự là chủ nhà không bao giờ ngừng ăn khi khách vẫn còn đang dùng. Nếu họ dùng bữa, chủ nhà bao giờ cũng có lời mời khách ăn thêm.

#### *2.1.4.2. Những kiêng kỵ trong tập quán ăn uống*

Trong ăn uống của gia đình, người Thái cũng có những kiêng kỵ, chẳng hạn: người đẻ kiêng kỵ các loại thịt trâu, bò, ngựa, cá không vảy, cá chép có ria và các loại thịt thú rừng; trẻ em kiêng ăn quả cật gà, kiêng ăn trứng gà ung vì họ cho rằng ăn những thứ đó sẽ học kém và hay quên, kiêng ăn chân gà vì nếu ăn vào thì viết chữ sẽ xấu như gà bới; kiêng ăn móng vì nếu ăn thì không đi qua cầu được; kiêng chan canh ốc vì sợ tròn như con ốc. Bên cạnh đó còn có những kiêng kỵ rất độc đáo như trẻ em và phụ nữ không nói chuyện khi ăn vì sợ mất vệ sinh và không ý tứ; khi chuẩn bị có công việc lớn hoặc trẻ em đi thi thì kiêng ăn thịt vịt vì sợ gặp nhiều rủi ro. Trong bữa cơm thường ngày của gia đình người Thái thì khi xới cơm xong phải đập vung để giữ cơm nóng, không nên xới cơm một lần mà phải từ hai lần trở lên vì xới cơm một lần chỉ dùng cho người đã khuất. Đôi đũa cả để trong nồi, quay ra phía sau tuyệt đối không được quay vào mâm hay quay vào phía người đang ngồi ăn vì như thế sẽ làm cho người ăn bị nghẹn hay đau bụng. Khi ăn, không ai được gõ đũa hay gõ đũa cả vì như thế là gọi ma, kiêng để lại thức ăn ở trong bát cá nhân, kiêng ăn xong úp bát xuống như vậy là có điều không lành, kiêng chặt hay đốt đũa ăn vì đó là việc chỉ làm khi trong nhà có người chết, không được vắt thức



ăn thừa hay hỏng qua cửa sổ gần bàn thờ tổ tiên vì đó là nơi liêng thiêng để cho tổ tiên vào nhà ...

## **2.2. Một số món ăn và đồ uống truyền thống**

### **2.2.1. Về món ăn truyền thống**

Mỗi tộc ng-ời đều có một truyền thống văn hóa ẩm thực riêng, có bí quyết riêng để chế biến các món ăn ngon miệng vào những ngày lễ tết, cưới xin, hội hè... Ng-ời Thái ở Mai Châu - Hòa Bình cũng vậy, họ có rất nhiều món ăn truyền thống ngon và hấp dẫn nổi tiếng cả vùng. Mỗi một món ăn của ng-ời Thái là cả một nghệ thuật về chế biến, chính vì vậy ai đã từng một lần đ-ợc th-ởng thức không thể quên và đều mong muốn đ-ợc quay lại để th-ởng thức nền văn hóa ẩm thực tao nhã mà thú vị ấy. Bản sắc ẩm thực ng-ời Thái ở Mai Châu có nhiều điểm t-ơng đồng và gần gũi với ẩm thực của ng-ời Thái ở Tây Bắc. Những món ăn mà bạn không thể không th-ởng thức khi đến với Mai Châu đó là:

#### **Cơm lam**

Cơm lam vẫn thấy trong các tiệc tùng lễ hội của nhiều dân tộc, nhưng với người Thái, nó còn có trong từng bữa ăn thường ngày. Cũng là từ hạt nếp nương, nhưng cơm lam là loại cơm đặc biệt ngon vì nó không được nấu theo cách thức thông thường mà được nướng trên rùng rục than củi trong những ống nứa. Gạo nếp ngâm ủ qua đêm được cho vào từng ống nứa non, một loại tre rùng đặc biệt có lớp vỏ lụa mỏng bên trong lòng đốt, thêm nước vừa đủ và nút lại bằng lá chuối khô rồi đưa lên bếp đốt cho đến khi vỏ ống tre cháy sém. Sau đó chỉ tách phần cật nứa chỉ còn lại lớp lụa mỏng bó chặt từng cây cơm trắng nõn nà. Trên lớp vỏ lụa trắng mỏng ấy có thoảng chút mặn, chút hương của rùng và của khói làm cho miếng cơm dẻo thật sự thăng hoa. Ăn cơm lam, ngoài muối vừng, không thể thiếu một loại thức chấm có tên là chẳm chéo.

#### **Cá suối n-ớng**

Mỗi gia đình ng-ời Thái khi làm món cá suối n-ớng thì không thể giấu đ-ợc ai trong bản bởi vì mùi thơm của món ăn này lan rất xa. Trong các lễ hội của dân tộc Thái nh- lễ hội Nàng Han, cúng lúa mới... không thể thiếu món cá suối n-ớng. Để đảm bảo món cá n-ớng đạt tiêu chuẩn “ngon miệng”, ngon

mắt”, trước tiên cần chọn những con cá suối nặng từ 4 đến 6 lạng. Gia vị để ướp cá gồm mắc khén, rau thơm rừng, hạt sen, lá húng, củ sả, ớt, súp, mì chính... Sau khi làm sạch vẩy, cá được mổ từ lưng để vứt bỏ mật và ruột. Mổ kiểu này khó hơn, không cần thận sẽ bị đứt tay nhưng khi gập cá lại để nướng, cá sẽ dai hơn và không bị vỡ, tạo thành hình đẹp.

Sau khi mổ phanh lấy dao khứa chéo phần thân ngoài cá và tẩm các gia vị chừng 4 phút rồi gập ngang cá lại, nhồi tiếp rau thơm và gia vị vào giữa, dùng thanh tre tươi kẹp chặt và hơ nướng trên than tro củi nóng chừng 15 phút thì cá chín.

Cá được hơ nướng trên than hồng chuyển dần từ màu trắng sang vàng, mùi thơm lừng. Món cá suối nướng ăn với xôi nếp ba màu và chấm với chẳm chéo thì ngon tuyệt vời.

### **Các món ăn từ hoa ban**

Với người dân Tây Bắc, đặc biệt là đối với dân tộc Thái ở Mai Châu, hoa ban đã đi vào cuộc sống của đồng bào với biết bao sự tích và huyền thoại. Các món ăn được chế biến từ hoa ban của người Thái rất phong phú và độc đáo. Có thể nói hoa ban và những món ăn được chế biến từ nó đã đem lại cho nghệ thuật ẩm thực của dân tộc Thái nơi đây những sắc màu riêng thật hấp dẫn và thú vị. Tìm hiểu các món ăn được chế biến từ hoa ban, ta sẽ thấy rõ hơn cái độc đáo, tinh xảo, cái tao nhã trong nghệ thuật ẩm thực dân tộc Thái.

Trong những món ăn được chế biến từ hoa ban, món hoa ban đồ chõ xôi là một món ăn thông dụng thường thấy trong gia đình người Thái. Món này rất hợp với nước chẳm được chế biến từ quả nhót chín. Mùa ban nở rộ cũng là mùa nhót chín đỏ trên cây, người Thái hái quả nhót chín giã lấy nước trộn với một chút muối, ớt, mì chính, tỏi làm thành thứ nước chẳm hoa ban đồ.

Khi lá ban còn non rất chát. Muốn ăn món lá ban non đồ chõ xôi cho thật ngon thì phải có "chéo pa" để chẳm. Đây là một thứ chẳm rất đặc biệt của người Thái, thứ chẳm này được làm từ muối, ớt, mì chính, rau mùi, tỏi, cá suối nướng, trộn đều với một tỷ lệ vừa đủ rồi cho vào bát giã nhỏ, thêm một chút nước sôi, vị đậm đà của muối, mì chính, vị cay của ớt, vị thơm ngậy của

cá nướng, hòa vị thơm của rau mùi.

Một món ăn ngon từ hoa ban là nộm hoa ban, chế biến món nộm hoa ban cần phải có cả hoa và lá. Lá ban phải vừa tới tầm bánh tẻ, hoa ban phải còn tươi, tốt nhất là hoa vừa mới nở.

Trước tiên, hoa và lá được rửa sạch, hong khô sau đó cho vào hấp chín. Khi lá và hoa đã chín được rã ra, trộn đều với các gia vị như muối, ớt, mì chính, rau mùi, tỏi, hạt dổi, mắc khén, mùi tàu.

Món nộm có hương thơm quyến rũ của lá, của hoa cùng các loại gia vị, thật khó ai có thể từ chối món ăn đặc biệt đó. Còn thú vui nào hơn khi những ngày đông giá rét được cùng gia chủ nhâm nhi chén rượu nồng cùng món nộm hoa ban. Vì là món ăn đặc biệt nên chỉ khi có khách quý gia chủ mới làm món nộm này.

### **Món rau xôi nộm tổng hợp**

Món này người Thái ở Tây bắc gọi là “Phắc nừng chụp”. Đây là một món ăn truyền thống, rất độc đáo, thơm ngon, bổ dưỡng lại rất lạ miệng với thực khách. Bởi vậy, đây còn là món được dùng đãi khách quý, hoặc dành cho những ngày vui lớn.

Người Thái có tập quán “xôi”, có thể nói hầu hết các món ăn đều được chế biến bằng cách “xôi”. Cơm nếp “xôi” để trong coóng khâu để cả ngày đi rừng, lên nương vẫn dẻo thơm; rau “xôi” thêm ngọt lại đỡ mất chất; thịt, cá xôi thêm đậm đà ngọt ngào... Người Thái có nhiều cách “xôi”: “Nừng xá chíp” - “xôi chín tới”, “nừng pưới” - “xôi nhừ”...

Với món rau “xôi” tổng hợp, các mẹ các chị lựa hàng chục các loại rau cỏ quanh ruộng, vườn nhà như: cỏ mần trầu (phắc nhả hút), rau bướm (phắc hạp), bò công anh (phắc mướk), rau má (phắc nóok), rau cải xoong (phắc cát choong), rau ngót (phắc ớt), rau dớn (phắc cút nặm), rau bợ (phắc ven), rau cải (phắc cát), rau dền (phắc hơm), rau tằm bóp (phắc tanh), cỏ thài lài trắng (nhả tai lít), lá đu đủ (phắc hồng), rau thì là (phắc hom chík), quả cà dại (mák quạnh) ...

Các loại rau, quả và gia vị này được chọn hái theo một tỷ lệ thích hợp đã được tinh chọn theo kinh nghiệm từ bao đời, mà ngay từ khi còn nhỏ theo mẹ,

chị ra đồng, lên nương hái rau đã được chỉ bảo tận tình để món xôi có hương vị hài hòa; các vị đắng, chát, cay, ngọt, bùi hòa quyện với nhau, làm cho món rau xôi bình dị đạt được độ thơm ngon nhất. Đặc biệt, không thể thiếu hạt sên (mák khén) nướng chín giã nhỏ, gừng (mák khinh) giã nhuyễn, hành (hom búa) và vỏ dổi (năng hăm) để tăng vị thơm cay, những gia vị này trộn đều với rau rồi “xôi”.

Dụng cụ để “xôi” gọi là “hay phắc”, được làm bằng ống bương “mạy phiêu”. Khi “xôi” chín, rau vẫn xanh ngắt, mềm, tỏa hương thơm dịu. Món này khi ăn chấm với mắm cá (mắm pa), hoặc “chấm chéo”... Miếng rau vừa thơm, vừa bùi, ngọt dịu, thoảng một chút vị đắng, chát nhưng chỉ đủ làm vị giác thoảng chút ngỡ ngàng, rồi dịch vị túa ra ngọt trên đầu lưỡi. Thực khách dù chỉ một lần được thưởng thức món rau xôi tổng hợp này sẽ thực sự bị chinh phục, bởi chỉ bằng thứ rau bình dị, quen thuộc mà sao lại ngon đến như vậy.

### **Món cá suối ướp chua**

Món ăn này có từ xưa và là một trong những món ăn không thể thiếu được trong mâm cơm ngày tết của người Thái. Để có được món ngon này thì ngay từ tháng 8 đến tháng 10 âm lịch, người Thái đã phải ra suối bắt những con cá "Pa vá" (mình trông giống cá trắm cỏ nhưng thân nhỏ hơn) đem về rửa sạch, mổ, cắt thành nhiều khúc, sau đó trộn đều với các loại gia vị như muối, ớt bột khô, tỏi, gừng, lá sả, thính gạo và một chút rượu. Cá đã ướp được cho vào một đoạn ống măng mai bịt kín, đợi trong vòng nửa tháng là có thể dùng được. Nhưng nếu để thêm một vài tháng nữa đến độ cá "ngấu" thì ăn sẽ mềm thịt và thơm, ngon hơn nhiều. Điều đặc biệt là khi nhấm rượu với món cá suối ướp chua, bao giờ người ta cũng ăn kèm với một ít lá sung và một chút cơm nếp thì mới tăng thêm hương vị thơm ngon, đậm đà khó quên không giống với bất kỳ loại món ăn nào của các vùng quê.

### **Món ăn từ rêu**

Có đ-ợc món ăn ngon này công đầu phải kể đến các mẹ các chị đi hái rêu. Hái rêu lãng mạn bao nhiêu, thì cảnh đập rêu nhọc nhằn bấy nhiêu. Họ đập rêu ngoài bờ suối, cho rác, sỏi nhỏ, bùn đất tan lữa trong suối. Đập làm

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

sao rêu không nát nhừ, màu diệp lục xanh lè không mất đi chất bổ béo của rêu trong suối, mà rêu vẫn sạch đất bùn.

Rêu sạch, quánh vào nhau thành từng cục trong coóng giống như khăn áo được vo tròn trước khi rũ mang phơi vậy. Về bản, họ tiếp tục mang thớt, nong nia ra bờ giếng, tiếp tục đập rêu. Sau ba lần đập là một lần rửa, nước trong chậu rửa rêu xanh đục, xanh như nước sinh tố rau. Bỏ mái tóc rêu xanh nõn vào xã, khiêng (dụng cụ tre, như cái rổ), vừa súc rửa vừa xé toi ra từng sợi để nhặt cỏ, rác, sỏi đất li ti.

Cứ thế, qua 7-8 lần đánh vật, khi rêu sạch, người Thái bắt đầu chặt rêu ra từng khúc. Ngâm trộn đủ thứ gia vị trác tuyệt của người Thái hào hoa vào, từ hạt sen, hạt dổi, hạt mắc khén (những thứ hạt tiêu rừng thú vị, từng nức tiếng trong ẩm thực Việt Nam); rồi đu ốt, tỏi, gừng, lá chanh, củ sả, lá chanh, trộn thêm ít thịt mỡ vào rêu bị băm nhàu, rồi xiên nướng bằng xiên tre (món không thể thiếu trong ẩm thực Thái). Lá dong được rửa sạch, dùng để gói rêu và gia vị, gói "thời trân" ấy được buộc lạt tre túm hai đầu, bẻ quặt hai mép lá lại thành cái hình khum khum treo trên một thanh nẹp tre. Đem tất cả vùi vào trong tro ấm. Không than, không lửa, cũng không hơi khói. Chỉ vùi vào tro ấm. Bao giờ lá rong cọc cạnh giòn cháy, thì lôi thanh tre ra, bung biêng hơi cả gói rêu nướng trên than hoa.

Lá rong cháy đến lớp trong cùng, mỡ và nước xanh thơm mát của rêu suối rỉ ra, thì bẩy tất cả ra cái đĩa. Lúc ăn mới, mùi mắc khén, hạt sen và mấy chục thứ gia vị cùng ngọt ngào, riêng có rêu vẫn mát lịm, thanh tao.

Hương vị của rêu rất lạ. Đơn giản và tao nhã nhất là rêu rửa sạch, tẽ nhỏ, bỏ vào nước luộc gà luộc vịt, đun chín tới, ăn như ăn rau. Món rêu nướng (khay/ "cay pho") vừa quyến rũ với nghệ thuật thú vị của gia vị ẩm thực Thái, lại vừa giữ được cái mát lành, thơm thảo, dịu dàng của vị rêu suối. Món "cay pỉnh" còn độc đáo hơn: đem nguyên liệu rêu và gia vị gói vào các gói nhỏ xíu, với "vỏ" là lá lốt hoặc lá chanh. Kẹp các gói nhỏ trên thanh tre tươi chẻ đôi, nướng giòn. Rêu chín, cho vào rán với mỡ lợn.

Rêu suối nhiều, nhưng rêu ngon thì ít. Và cái mùa rêu ăn được, ăn thứ

thiệt được lại càng ngăn ngủi, nên bà con vùng cao (những nơi có tục ăn rêu) quý rêu lắm. Khách quý thì mới đãi rêu khô trên gác bếp. Rêu thường được tổ chức ăn vào bữa cơm tối, khi đại gia đình đông đủ. Rêu chủ yếu xuất hiện vào các dịp lễ tết, hay lễ hứa hôn trang trọng. Cô dâu Thái thường coi dành túm rêu nướng cho mẹ chồng những mong tròn vẹn hơn cái đạo dâu con.

### **Pa Pỉnh Tộp - Món ăn cổ truyền của dân tộc Thái**

Về hình thức, các món ăn Thái nhìn chung không cầu kỳ kiểu cách nhưng khi đã được thưởng thức thì không dễ quên được, trong đó đặc biệt là món "Pa Pỉnh Tộp" (tức là cá nướng úp) đậm đà bản sắc dân tộc.

Tục ngữ Thái có câu: "Cáy măn mọk má ha, Báu to pa pỉnh tộp ma sú" nghĩa là: "Gà tơ tàn đem đến, không bằng cá Pỉnh Tộp đem cho". Người ta đánh giá món cá nướng này sang trọng không chỉ bởi giá trị ẩm thực của nó mà còn bởi sự ước lượng chuẩn xác và bàn tay khéo léo của người làm ra nó.

Để làm được món "Pa Pỉnh Tộp", người ta chọn loại cá chép khoảng 0,5 kg trở lên, béo và còn tươi sống. Trước khi mổ phải cạo vảy để gia vị ướp ngấm đều vào cá, không mổ cá đặng bụng mà phải mổ đặng dọc sống lưng để khi gấp úp, con cá mềm mại dễ gấp hơn và để phân gia vị nhồi trong bụng cá khi tiếp xúc với than hồng sẽ tỏa mùi thơm ngấm vào thịt cá. Dao mổ cá phải là dao sắc lẹm, khía thẳng, dứt khoát, không khía nhiều lần gây nát cá. Sau khi bỏ mật cá bắt đầu ướp nhồi gia vị.

Sau khi tẩm ướp con cá, để khoảng 5-10 phút, người ta nhồi vào bụng cá những loại rau thơm đã được thái nhỏ như: gừng, tỏi, sả, hành, rau thơm rừng (Hom mu chun) và mầm măng của cây sa nhân. Gấp úp đôi con cá lại, xoa một lớp bột riêng và thính gạo ra ngoài vỏ cá rồi kẹp vào gác nướng. Que gác nướng (Híp Pỉnh) phải bằng cây tre bương dày, tươi càng tốt, chẻ thành đôi hoặc ba, bốn chạc để kẹp con cá cho chắc chắn. Sau đó phải nướng cá trên cây củi gỗ núi đá. Nếu nướng trên than cây tre và các loại cây gỗ tạp thì cá không chín vàng đều và không thơm ngon. Người ngồi nướng cá cần phải kiên trì hơ cho con cá chín dần, chín đều, không nóng vội dí sát cá vào bếp lửa cá sẽ cháy sém bên ngoài nhưng chưa đủ độ chín thơm bên trong. Khi gỡ

cá ra đĩa, người Thái có sáng kiến dùng sợi chỉ vuốt dọc theo chiều gấp, con cá được gỡ ra vẫn nguyên vẹn, không vỡ nát.

Vừa là món ăn dành đãi khách quý, nhưng cá Pỉnh Tộp cũng còn là món ăn đời thường, rất thuận tiện cho việc gói com đi làm nướng rẫy, đồng áng. Com “xôi” ăn với cá nướng, chấm muối ớt giã (chấm chéo), cùng với can nước mát đã đủ sức làm ấm lòng những người cày cuốc trên nương, ngoài ruộng. Món "Pa Pỉnh Tộp" của người Thái là món ăn đã trở thành nổi tiếng, là nhu cầu đòi hỏi đối với du khách khi tới thăm bản của người Thái.

### **Ve sầu chiên của người Thái**

Văn hóa ẩm thực của người Thái rất phong phú. Không chỉ có những món đặc trưng như: xôi nướng, com lam, thịt ướp chua "nhựa xồm"... mà nơi đây còn được mệnh danh là “xứ sở côn trùng”. Ve sầu là loại côn trùng được người Thái yêu thích nhất.

Cách chế biến món ve sầu chiên của người Thái rất độc đáo. Người ta đem những chú ve sầu bắt được cắt bỏ hết cánh, rút ruột. Đặc biệt là nhồi một hạt lạc rang giòn vào bụng sau đó đem tẩm gia vị rồi mới đem chiên giòn. Việc dùng hạt mắc khén, một loại gia vị chỉ có ở rừng sâu để tẩm ve khiến món ve sầu chiên có hương vị đặc biệt không thể nào quên.

Khi mùi thơm tỏa ra, những con ve sầu có màu vàng mỡ bóng láng thì người ta lấy ra thưởng thức. Món này mà ăn vội vàng thì không cảm nhận được hết hương vị đặc trưng của nó. Phải nhai chậm rãi, từ từ cảm nhận bạn sẽ thấy đầu lưỡi tê tê, một vị ngọt tan dần dần trong miệng.

Vị béo ngậy, thơm lừng của món ve sầu chiên khiến người ta ăn mãi mà không biết chán. Nhưng món ngon phải có đồ uống thích hợp mới thêm đậm đà. Đưa con ve sầu chiên giòn tan vào trong miệng, nhấp một chút rượu cho người ta cảm giác không gì thú bằng.

Nhìn những con ve sầu vàng rộm, đưa lên miệng thấy giòn tan, bụi ngậy rất khó tả, nó không khiến người ta có cảm giác ngán như khi ăn các món chiên khác. Người thưởng thức thật sự bị quyến rũ bởi mùi vị đặc trưng mang đậm hơi thở của núi rừng.

Cùng với các món châu châu, đế mèn, bươm bươm trắng, môi, sâu mặng, bọ xít, trứng kiến đỏ... ve sầu chiên là món ăn có hương vị đặc trưng góp phần tạo nên nét đặc biệt trong văn hóa ẩm thực của người Thái ở Mai Châu.

### **2.2.2. Về đồ uống truyền thống**

Khi nhắc đến đồ uống của người Thái ở Mai Châu chắc hẳn mọi người sẽ nghĩ ngay đến rượu cần với những cuộc vui chơi với vì men say. Nhưng bên cạnh đó người Thái còn có những đồ uống rất bình dị mà thanh tao, mỗi một đồ uống mang lại cho bạn một cảm nhận thú vị riêng.

Như đã nói ở trên, rượu cần là đồ uống đặc trưng nhất của người Thái. Rượu cần là đồ uống không thể thiếu trong mỗi gia đình Thái. Rượu cần ủ men trong hũ/bình/ché/chóe/ghè, không qua chưng cất, khi đem ra uống phải dùng các cần làm bằng tre/trúc đục thông lỗ để hút rượu.

**Nguyên liệu** dùng để làm rượu cần gồm:

Men rượu: men rượu được làm rất công phu từ các loại lá rừng có tinh dầu, các loại thuốc bắc, gừng, riềng...

Nguyên liệu chính (cái rượu): cái rượu được làm từ những loại ngũ cốc thông dụng như ngô (bắp), sắn (khoai mì), gạo nếp, gạo tẻ, hạt ý dĩ, hạt bo bo, hạt cào (một loại cỏ), kê...

Đồ đựng: Chum, hũ, bình, chóe, ché (còn gọi là ghé) đựng toàn bộ nguyên liệu đã ủ men. Các cần tre, trúc dài cỡ một mét, được hơi lửa vuốt thẳng ra và đục thông ruột sau đó lại được uốn cong. Các dụng cụ đựng nước vào ché như ca, sừng trâu đục thủng đáy...

### **Cách làm**

Rượu cần người Thái làm khá cầu kỳ, gọi là "láu xá". Men rượu làm toàn bằng những thứ lá và quả từ rừng sẵn có (gọi là men lá). Những thứ quả lá chủ yếu gồm có: bơ hình ho, khi mắc cái, củ riềng, lá trầu không, quả ớt... Những thứ này được giã đều cho thật nhuyễn với gạo tằm, sau đó nắm thành từng miếng tròn dẹt như bánh rán, đem ủ với rom, xếp từng lớp đều nhau. Khi đã ủ kỹ từ 15 đến 20 ngày có mùi men bốc lên họ đem phơi lên gác bếp cho khô. Khi cần dùng đem giã nhỏ rắc vào cái rượu, mỗi mẻ rượu cần từ 7 đến 9 bánh, cái rượu được làm bằng sắn củ khô gọt ra đem ngâm ở suối ba ngày ba



**Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch**

---

đem cho hết mùi bồ hóng và độc tố của sắn, rồi vớt lên phơi khô trộn với trấu lẫn tám đưa lên "hông" (dung cụ hấp, đồ) đồ cho chín, sau đó đổ xuống mẹt hoặc lá cót để cho thật nguội, đem men rắc đều từng lớp, tiếp tục ủ bằng lá chuối hoặc lá rừng (bỏ nhum, bơ cá) để rượu bốc men rồi đem bỏ vào từng chum, lấy lá chuối hoặc mảnh ni lông bịt kín (nếu để hở hơi rượu sẽ bị chua). Khi đã ủ vào chum từ 25-30 ngày rượu có thể uống được, để càng lâu rượu càng đặc, càng ngọt. Ngoài sắn khô người ta còn làm bằng các loại ngũ cốc khác như ngô, hạt ý dĩ, củ dong, riềng.

**Văn hóa uống rượu cần**

Ở Mai Châu (Hòa Bình), uống rượu cần được gọi là “vít khòe”. Cũng giống như nhiều dân tộc khác, người Thái ở Mai Châu (Hòa Bình) chỉ uống rượu cần trong những ngày lễ, ngày tết, hay khi có khách quý đến bản làng. Rượu cần uống càng đông, người càng vui, càng say. Nó tạo sự la đà nhưng không dung tục, gây niềm hưng phấn tươi vui nhưng không thô lậu bết nhè...

Vò rượu cần thơm nức men lá rừng, ủ trong đất trăm ngày, đào lên, thành hũ còn nguyên đất cát của đồi núi như nhuộm chút hoang sơ mộc mạc. Trong ánh lửa bếp nhà sàn bập bùng ấm áp, đàn ông xếp bằng; đàn bà, thanh nữ nửa quỳ nửa ngồi, tà váy khép kín đáo, duyên dáng.

Vò rượu đặt giữa, nắp đã mở, những hạt trấu nằm chen nhau. Tùy theo số người mà có từng ấy chiếc "khòe" cắm vào miệng vò, cong vút ra bốn phía chung quanh như những cánh hoa cúc mọc từ đài hoa là chiếc vò thơm mê mẩn.

Cạnh vò là một chậu đồng đựng nước suối trong vắt. Chủ nhà, người cầm chịch cho một bữa (một đêm) rượu cần, một tay cầm chiếc sừng trâu hoặc sừng dê rỗng, thủng đáy để đong nước vào rượu, tay kia cầm gáo để múc nước từ chậu tiếp vào sừng.

Trước hết là điệu hát thay lời chúc khách quý đến bản mừng mạnh khỏe, hạnh phúc. Giọng hát có lúc mênh mang như có hoa lau bay trong sương, có lúc dồn dập như vó ngựa xuống đèo. Vừa hát, vừa đong nước, tiếp nước vào vò rượu. Tốp khách nào uống không kịp, để rượu trào ra sẽ bị phạt bằng cách phải uống tiếp mấy "sừng" nữa trong tiếng vui cười của mọi người.

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Các cần rượu (cái khòe) làm từ ống trúc rừng nhỏ tỏa đều, không được bắt chéo lên nhau, mỗi người vít lấy một khòe mà hút rượu, bao giờ người cầm chịch ra hiệu thôi mới được ngừng, không ai được bỏ nửa chừng, bỏ là sẽ bị phạt ngay.

Vò rượu cần càng về cuối càng nhạt độ rượu, nhưng lại càng tăng sự hào hứng bởi tiếng cười, tiếng hát, nhịp vỗ tay tán thưởng hoặc tiếng hò reo, phạt người hút rượu ít. Vò rượu cần làm chủ khách gần nhau, hòa vào nhau, nâng hồn nhau lên trong thân ái.

Cái say của rượu cần không giống cái say của bất cứ loại rượu bia nào. Chất men thơm nồng làm cho du khách lâng lâng ngây ngất, và kỳ lạ là dẫu say nhưng vẫn cứ uống được mãi.

Ngoài rượu cần người Thái cũng có nấu rượu chng cất. Loại rượu này của đồng bào Thái có đặc điểm là uống rất êm, chất lượng rượu tốt hơn bởi không sử dụng men tâu và pha thêm cồn vì vậy uống sẽ không gây đau đầu. Nói đến loại rượu này phải kể đến rượu Mai Hạ, một đặc sản của Mai Châu. Rượu Mai Hạ người uống đến đâu biết đến đấy bởi nồng độ rượu khá nặng. Người Thái còn đem rượu ngâm với các loại nh: bìm bịp, rết, mật gấu, mỡ trăn, rắn tắc kè, mật ong, rễ cây, thân cây... để làm rượu thuốc.

Ngoài rượu cần, người Thái còn có nhiều loại nước uống khác nấu từ lá cây, tiêu biểu là **nước chè**. Có hai cách uống nước chè vườn là nấu và hãm. Nấu là cách đun nước lá chè trong ấm sôi vài phút bắc ra. Người ta dùng gáo vỏ dừa múc nước chè nấu và đổ vào bát sứ để uống. Khi mới nấu, nước chè cho màu xanh nhạt, uống có mùi chè thơm ngát, uống xong trong miệng đọng lại vị ngọt nhẹ. Nước chè nấu thường hay bị đổ nếu để nguội. Cách thứ hai là hãm. Chè được rửa sạch, để ráo nước, vò nát. Cho vào ấm tích sứ rồi đổ nước sôi già ủ trong giỏ tích mười phút là dùng được. Nước chè hãm xanh hơn, đậm hơn, ngọt hơn, để lâu không bị đổ. Uống nước chè nấu thường ăn kèm bánh đa hay kẹo lạc, kẹo vừng cho hương vị tuyệt vời. Khi đi nắng người ta cho thêm vào bát chè xanh ít đường vừa có tác dụng giải nhiệt vừa tăng ca-lo cho người uống, thật thoải mái và dễ chịu. Nhiều người trở thành nghiện chè hãm. Buổi sáng thường phải uống đôi ba bát chè xanh hãm trong ấm tích để

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

cả ngày làm việc không thấy mệt mỏi. Để thêm hương vị, người ta cho vào ấm chè tươi vài bông hoa nhài buổi sáng, chén chè có mùi thơm dịu hẳn, cho hương vị quê nhà. Chè không chỉ uống lá tươi mà còn uống chè khô sao tẩm kỹ gọi là chè mạn hay chè búp. Phổ biến nhất là pha trà bằng ấm con, nước thật sôi. Tốt nhất là dùng nước mưa hoặc nước giếng khơi trong mát. Chén uống trà bằng sứ loại nhỏ. Uống trà từ từ để hưởng mùi thơm từ nước trà tỏa ra và nhắm nháp vị chát ngọt của nước trà. Trà còn được ướp nhiều hương vị, phổ biến nhất là trà sen, trà hoa nhài, trà hoa bưởi là những thứ hoa quen thuộc trong vườn nhà.

**N- ớc lá vối:** đơn giản, mộc mạc và phổ biến nhất xưa kia là uống nước vối. Đây là một loại n- ớc quen thuộc với ng- ời Thái vào những ngày nắng nóng hay những ngày có công việc nặng nhọc và vất vả. N- ớc vối rất đơn giản nh- ng uống rất ngon bởi có vị ngọt dịu và có mùi thơm đặc tr- ng, bên cạnh đó nước vối có rất nhiều tác dụng nh- giải nhiệt, an thần, giúp tiêu hóa tốt. Chính vì vậy, n- ớc vối đ- ợc đồng bào Thái rất yêu thích. Có mấy cách phổ biến: Uống nước lá vối tươi, nước lá vối khô ủ, nước nụ vối khô, nước lá vối pha thêm một số lá khác. Để có đ- ợc ấm n- ớc vối thì ng- ời Thái phải hái lá vối từ cây vối, cây vối thì đ- ợc trồng trong v- ườn, nhà nào không có cây vối thì cũng có thể lấy đ- ợc lá vối từ cây vối mọc tự nhiên. N- ớc lá vối đã ngon nh- ng n- ớc hoa vối thì ngon hơn nữa, n- ớc hoa vối trở thành đồ uống nổi tiếng bởi vì hoa vối rất ít và hiếm, chỉ có trong thời gian ngắn. Ai đã từng may mắn đ- ợc th- ưởng thức n- ớc hoa vối chắc hẳn sẽ muốn hỏi mua một ít để về nhà uống hoặc để làm quà cho ng- ời thân.

Bên cạnh đó, ng- ời Thái còn có một số đồ uống lá rừng rất thông dụng nh- **n- ớc lá me rừng, n- ớc lá phao...** Cây me rừng thì mọi bộ phận của cây đều có thể sử dụng đ- ợc với các công dụng khác nhau. Ngoài quả, vỏ cây và rễ thì lá cây me rừng có thể sử dụng để nấu đồ uống rất tốt. Lá thu hái vào mùa hè thu, dùng tươi hay phơi khô để dành sử dụng dần. N- ớc lá me rừng có vị chua ngọt, hơi chát, tính mát có công năng sinh tân, chỉ khát, lợi tiểu, hạ nhiệt, tiêu viêm, nhuận phế hóa đờm... do vậy có thể sử dụng hàng ngày nh- thức uống thông th- ờng.

**Nước lá Phao:** Là loại nước uống khá đặc biệt ở Mai Châu. Nước được nấu từ một loại lá rừng sẵn có ở Mai Châu. Lá bẻ vè, phơi khô, chặt nhỏ. Đối với người không quen, nước lá phao có vị chát, vừa có mùi của thuốc bắc, thuốc nam, vừa có mùi ngai ngái của lá cây rừng nhưng dùng lâu sẽ nghiện. Một số người địa phương đã dùng lá phao nấu uống thay chè. Nước lá phao uống rất tốt, vừa kích thích tiêu hóa, vừa có tác dụng bổ dưỡng, tăng sức đề kháng của cơ thể, chắc bụng, vì vậy các sản phụ thường chuẩn bị một bao lớn lá phao để dùng sau khi sinh. Cùng với các loại lá rừng khác như lá ngấy, bồ đề, bình lồi, é rừng, dây lẵng, gừng núi... rừng còn mang đến cho Mai Châu một loại nước uống khá độc đáo, hiếm có là nước lá phao.

**N-ớc ngô luộc:** đ-ợc lấy từ n-ớc luộc bắp ngô non hoặc bánh tẻ. Ng-ời Thái trồng rất nhiều ngô, ngô là cây l-ơng thực quan trọng thứ hai ở Mai Châu, vì vậy n-ớc ngô đ-ợc dùng khá phổ biến. Bên cạnh tác dụng là giải khát n-ớc ngô còn có các tác dụng quan trọng khác như giải nhiệt và đặc biệt là lợi tiểu. N-ớc râu ngô còn có thể chữa đ-ợc bệnh về thận. N-ớc ngô có vị ngọt mát nên rất dễ uống, nhiều khi một nồi ngô luộc còn bắp ngô như ng n-ớc thì đã hết từ lâu. Muốn có n-ớc ngô ngọt và ngon hơn, ng-ời Thái có kinh nghiệm cho thêm vào nồi luộc ngô mấy khúc mía.

### **2.3. Những biến đổi trong ẩm thực truyền thống của ng-ời Thái ở Mai Châu hiện nay**

Nhìn chung, tộc ng-ời Thái nói riêng và các tộc ng-ời khác trên địa bàn Việt Nam nói chung đã và đang có những biến đổi trong văn hóa ẩm thực truyền thống của tộc ng-ời mình và chỉ khác nhau ở chỗ là tốc độ biến đổi nhanh hay chậm mà thôi. Đối với ng-ời Thái về cơ bản là vẫn giữ đ-ợc bản sắc văn hóa ẩm thực truyền thống như do sự phát triển của kinh tế xã hội, sự tiếp xúc giao thoa ảnh hưởng từ các vùng văn hóa diễn ra mạnh mẽ cũng như đời sống đ-ợc nâng cao nên ẩm thực truyền thống của ng-ời Thái có một số biến đổi sau:

Ngày tr-ớc, đồng bào Thái rất thích ăn cơm nếp do vậy đã chọn cơm nếp là món ăn chính thay cho cơm tẻ bây giờ. Hiện nay thì cơm tẻ đã thay thế hoàn toàn trong mâm cơm th-ờng ngày. Cơm nếp hay xôi chỉ dùng trong

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

những ngày đặc biệt như lễ tết. Nguyên nhân của sự biến đổi này là do năng suất lúa nếp rất thấp, chăn nuôi lại phát triển đòi hỏi phải có nhiều loại thực phẩm hơn, điều này lúa nếp có thể đáp ứng được cho năng suất tiêu thụ cao và ổn định. Mặt khác, cơm nếp ăn cũng rất nhanh ngán, không ăn được nhiều và thường xuyên như cơm tẻ lại còn dẻo nên không thích hợp khi ăn với các món canh.

Trong ăn uống đã có xuất hiện một số loại đồ ăn và đồ uống không phải là do đồng bào tự cung tự cấp mà nhập từ nơi khác về. Đồ ăn thì xuất hiện một số loại đóng gói có thể sử dụng được ngay. Đồ uống xuất hiện những hãng bia và hãng nước ngọt đóng chai. Có điều này là do sự phát triển của nền kinh tế thị trường đa hàng hóa.

Bên cạnh đó còn sự xuất hiện nhiều món ăn và cách chế biến của những vùng địa phương khác, đặc biệt hơn cả là sự xuất hiện của đồ ăn Âu. Đây là kết quả của sự giao thoa các vùng văn hóa khác nhau trong nền kinh tế hội nhập, du lịch phát triển sẽ đón khách trong và ngoài nước, họ đến và mang theo cả văn hóa bản địa của mình. Hay để phục vụ chính những đối tượng khách này, thay về phát huy bản sắc văn hóa ẩm thực truyền thống, đồng bào nơi đây đã du nhập về các mặt hàng mới, nhanh và thuận tiện hơn. Hơn nữa do xã hội phát triển nhiều người Thái đã đi làm ở mọi nơi và bị ảnh hưởng từ vùng văn hóa đó.

Một sự biến đổi khác nữa không thể không nhắc đến ở đây, đó là sự biến đổi về văn hóa ăn uống. Một số người coi ăn uống chỉ là sự thỏa mãn cơn đói và khát thông thường, chính vì vậy không có những ứng xử cũng như thái độ tôn trọng văn hóa ẩm thực truyền thống, xa rời khẩu vị truyền thống để chạy theo thời thượng.

Về cơ cấu bữa ăn có nhiều biến đổi, bên cạnh sự hợp khẩu vị của cả gia đình, người Thái còn chú ý tới chất lượng dinh dưỡng và hợp vệ sinh. Đây là thành tựu về nền y tế và giáo dục toàn dân về vệ sinh an toàn thực phẩm.

#### **2.4. Tiểu kết chương 2**

Các món ăn Thái mang hương vị đặc trưng khó quên cũng là nhờ sự pha trộn khéo léo và hợp lý giữa các loại gia vị cay, chua, đắng, mặn, ngọt như ớt,

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

tôi, gừng, sả, riềng, mắc khén và các loại rau thơm, trong đó đặc biệt là ớt và tỏi là hai thứ không thể thiếu trong bữa ăn của người Thái. Có thể nói, bữa ăn dân tộc Thái là tấm gương trung thực phản chiếu môi trường tự nhiên, cách thức và trình độ chinh phục môi trường để tạo ra nguồn thức ăn đặc sắc, hợp khẩu vị.

Một trong những đặc trưng nổi bật của dân tộc Thái là văn hóa ẩm thực. Món ăn của dân tộc Thái thể hiện sự kết hợp hài hòa, sự giao lưu, hòa quyện cùng linh khí của núi, của sông, của rừng. Văn hóa ẩm thực dân tộc Thái có một cội nguồn triết lí riêng để mãi trường tồn với thời gian. Đối với người Thái, ẩm thực là một nghệ thuật đã trở thành nét văn hóa cổ truyền, sâu sắc. Những món ăn của người Thái là một sự gia công đúng mực về kỹ thuật và nghệ thuật. Và điều đó cho thấy văn hóa ẩm thực của tộc người Thái ở Mai Châu mang một phong vị riêng, độc đáo, không hề trộn lẫn. Đó chính là tài sản vô giá, là tiềm năng để kết hợp khai thác đem lại sự phát triển hơn nữa cho du lịch cộng đồng của người Thái ở Mai Châu.

### **CHƯƠNG 3. KHAI THÁC ẨM THỰC TRUYỀN THỐNG CỦA NGƯỜI THÁI Ở MAI CHÂU PHỤC VỤ PHÁT TRIỂN DU LỊCH**

#### **3.1. Giải pháp bảo tồn và phát huy bản sắc văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu**

##### **3.1.1. Giữ gìn bản sắc truyền thống**

Với những đặc thù về địa lý và truyền thống văn hóa sẵn có, từ xưa đến nay đồng bào Thái huyện Mai Châu đã phát huy, giữ gìn bản sắc văn hóa dân tộc tạo nên sự đa dạng phong phú về văn hóa, hòa nhập với cộng đồng các dân tộc Việt Nam. Ngày nay, những di sản văn hóa truyền thống đã trở thành nét tiêu biểu về văn hóa ở Mai Châu. Văn hóa ẩm thực là một trong những di sản đó.

Người Thái ở Mai Châu bao giờ cũng coi trọng thực là thức ăn chính, trong đó gạo tẻ là chủ đạo, sau đó là các loại rau xanh, rau rừng, rồi mới đến thịt, thủy sản, nhìn chung cơ cấu của bữa ăn người Thái hàng ngày đó là cơm, rau, cá; đây cũng là cơ cấu bữa ăn chung của người Việt Nam nói chung mang đậm nét nền văn minh nông nghiệp. Vào các dịp lễ tết người ta mới chế biến thêm các món ăn đặc biệt như: bánh, xôi, cốm...

Thức uống thông dụng là nước chè và nước vối. Vào các dịp lễ, tết, cưới xin, tiếp khách thì rượu là thức uống thông dụng. Nam giới ưa dùng rượu có nồng độ cồn cao. Nữ giới thì lại ưa thích uống rượu cần.

Mỗi tộc người đều có văn hóa ẩm thực khác nhau với cách thức chế biến và thưởng thức khác nhau. Điều đó tạo ra sự khác biệt giữa ẩm thực của tộc người này với tộc người khác. Tuy nhiên cũng phải thừa nhận một điều rằng sự pha trộn giữa các vùng văn hóa đang diễn ra rất mạnh mẽ. Ăn uống là việc diễn ra hàng ngày, nó gắn bó chặt chẽ, xuyên suốt với cuộc sống của con người nên biến đổi trong ăn uống rất dễ dẫn đến sự biến đổi trong các lĩnh vực khác. Ngoài việc pha trộn văn hóa và giao lưu văn hóa còn do kinh tế thị trường phát triển, diện tích rừng ngày càng bị thu hẹp, các sản phẩm có nguồn gốc tự nhiên bị khai thác cạn kiệt và ngày càng ít đi, mà đó mới chính là những thứ làm nên bản sắc văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái. Mặt khác, do tác động của phát triển du lịch, chạy theo thương mại hóa, đáp ứng

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

nhu cầu nhanh, tiện, rẻ của du khách nên Mai Châu hiện nay đã du nhập nhiều đồ ăn sẵn, đồ ăn nhanh... Trong khi một trong những lý do thu hút du khách tìm đến với Mai Châu chính là để thưởng thức ẩm thực truyền thống, do đó với hiện trạng kể trên, nhiều du khách cảm thấy không hài lòng và họ có cảm giác như bị “lừa”. Chính vì vậy để giữ chân du khách, để khách du lịch ngày càng đến với Mai Châu nhiều hơn nữa, một trong những việc làm cấp thiết hiện nay là phải giữ gìn bản sắc văn hóa của tộc người Thái bao gồm trong đó cả bản sắc ẩm thực truyền thống.

Vậy bảo tồn văn hóa ẩm thực như thế nào? Để giữ gìn bản sắc văn hóa ẩm thực truyền thống nên thực hiện bằng các giải pháp cụ thể sau:

Thứ nhất, khôi phục các nguyên liệu chế biến truyền thống. Ngày nay có rất nhiều nguyên liệu chế biến được nhập từ mọi nơi, thậm chí là từ nước ngoài, không thể phủ nhận được công dụng của những nguyên liệu ấy, tuy nhiên nếu cứ lợi dụng sự tiện ích của các nguyên liệu nhập từ ngoài vào sẽ làm phai nhạt ẩm thực truyền thống. Muốn làm được điều này, người Thái bên cạnh việc săn bắt hái lượm một cách hợp lý từ tự nhiên phải kết hợp với việc trồng trọt và chăn nuôi tại nhà để khôi phục các nguyên liệu chế biến truyền thống.

Thứ hai, phục hồi cách thức chế biến truyền thống cũng là một điều hết sức quan trọng. Cùng một nguyên liệu chế biến giống nhau nhưng cách thức chế biến khác nhau sẽ tạo ra hương vị khác nhau của món ăn. Trải qua thời gian phương thức chế biến truyền thống đã bị mai một và dần trở thành khuôn mẫu, thiếu đi sự sáng tạo trong chế biến món ăn. Do đó, những người già hay những người có kinh nghiệm cần truyền dạy bí quyết gia truyền về cách thức chế biến truyền thống cho con cháu. Thế hệ trẻ là những người lãnh hội những bí quyết ấy, họ cần tiếp thu và giữ gìn, tiếp tục truyền lại cho thế hệ sau mình.

Thứ ba, muốn giữ gìn bản sắc văn hóa ẩm thực truyền thống thì trước hết cần phải giữ gìn văn hóa ứng xử trong ẩm thực của người Thái. Ăn uống là nhu cầu tự nhiên của con người nhưng qua ăn uống người ta có thể hiểu được nét văn hóa của dân tộc với những đạo lý, phép tắc, phong tục, ứng xử giữa con người với con người... Người Thái rất trọng nghĩa trọng tình. Điều này được thể hiện rõ trong văn hóa ẩm thực của người Thái ở Mai Châu. Cách tổ chức và cách ứng xử trong ăn uống thể hiện sự cố kết cộng đồng cao, người



*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Thái cùng nhau làm và cùng nhau thưởng thức món ăn. Trong bữa cơm thì người cao tuổi và trẻ em là đối tượng được quan tâm hơn cả. Đồng bào Thái quan tâm đến nhau trong bữa ăn, nhường nhịn những miếng ngon cho nhau. Bảo tồn văn hóa ẩm thực truyền thống với tính cộng đồng cao của người Thái còn là để lưu truyền ứng xử, lễ nghi, phép tắc. Với những tính chất tốt đẹp của nó, văn hóa ẩm thực truyền thống sẽ giúp con người không lãng quên luân thường đạo lý, góp phần tạo nơi không gian sống tốt hơn cho con người.

Ngoài ra, việc bảo tồn văn hóa truyền thống nói chung và bảo tồn văn hóa ẩm thực truyền thống nói riêng không chỉ là trách nhiệm của các cơ quan quản lý mà còn ở ngay ý thức, nhận thức của người dân. Do vậy các cơ quan quản lý phải đôn đốc, theo dõi và chỉ đạo người dân trong công cuộc bảo tồn văn hóa ẩm thực truyền thống, và hơn ai hết những nhà quản lý phải là những người đi tiên phong trong phong trào ấy, để là tấm gương cho nhân dân noi theo.

Việc tuyên truyền bảo tồn truyền thống trong cộng đồng phải triển khai ở mọi lúc mọi nơi, đối với mọi tầng lớp nhân dân phải đặc biệt chú trọng đến thế hệ trẻ. Trẻ em không những được giáo dục tại nhà, địa phương mà còn phải được giáo dục ngay ở trường, ở lớp học - đưa các bài học thiết thực để nâng cao ý thức trân trọng, lòng tự hào về văn hóa truyền thống dân tộc. Nếu không làm tốt được điều này văn hóa truyền thống sẽ ngày càng mai một vì thế hệ trẻ là thế hệ tương lai của đất nước, là những người nắm lấy vận mệnh của đất nước nhân dân lại rất dễ bị cuốn theo những trào lưu văn hóa mới.

Ngày nay tốc độ phát triển của kinh tế xã hội rất nhanh, con người đang bị cuốn trôi vào nhịp sống gấp gáp ấy, và người Thái cũng không nằm ngoài ngoại lệ. Chính vì vậy việc bảo tồn văn hóa ẩm thực sẽ giúp con người lấy lại sự cân bằng trong cuộc sống hối hả thường ngày. Người ta thèm khát cuộc sống bình yên, muốn trở về với những gì đã gần gũi với con người, gắn bó với con người hàng ngàn năm qua. Họ muốn hòa đồng vào thiên nhiên, hưởng thụ những tinh hoa của thiên nhiên như việc ăn uống, hít thở không khí thiên nhiên, thưởng thức cảnh đẹp thiên nhiên và như vậy ăn uống theo cách thức cổ truyền sẽ đưa con người quay trở lại với quá khứ, hoài niệm và trở lại là chính mình.

Mặt khác việc giữ gìn, bảo tồn và phát huy giá trị của ẩm thực truyền thống còn để làm phong phú thêm cho cuộc sống của con người trong xã hội

hiện đại, đáp ứng nhu cầu của con người cả về mặt tinh thần và vật chất.

Đảng và nhà nước ta đã nêu rõ tinh thần trong nghị quyết V khóa VIII là “xây dựng và phát triển nền văn hóa Việt Nam tiên tiến đậm đà bản sắc dân tộc”. Bảo tồn và phát huy văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái cũng là một cách để xây dựng và phát triển nền văn hóa Việt Nam theo tinh thần của nghị quyết đó.

### ***3.1.2. Thu hút sự tham gia của cộng đồng địa phương vào hoạt động kinh doanh ăn uống phục vụ du lịch***

Thị trường du lịch mới lạ, những sản phẩm văn hóa, du lịch còn nguyên sơ, đó là một thế mạnh của du lịch Mai Châu khi cạnh tranh với các vùng lân cận. Du khách nước ngoài thích đi du lịch tới những bản, làng xa xôi, nơi có đồng bào Thái sinh sống là vì cảnh quan ở đây còn hoang sơ, những phong tục tập quán của đồng bào còn được lưu truyền, chưa bị mai một quá nhiều trong cuộc sống hiện đại.

Giữ gìn và phát huy các giá trị văn hóa ẩm thực cũng hết sức cần thiết như việc bảo tồn các loại hình văn hóa vật chất và tinh thần khác, bởi nó là một phần các giá trị văn hóa truyền thống. Việc bảo tồn văn hóa truyền thống nói chung là trách nhiệm của các tổ chức các cơ quan chức năng và quần chúng nhân dân. Vì thế cần giáo dục truyền thống, tạo nên ý thức trách nhiệm về giữ gìn di sản văn hóa trong cộng đồng, có biện pháp phát huy những yếu tố đặc sắc trong văn hóa ẩm thực. Nếu như các cơ quan chức năng là những người đi tiên phong đồng thời đưa ra những định hướng, chiến lược cụ thể trong phong trào giữ gìn văn hóa nói chung và văn hóa ẩm thực nói riêng, thì người dân lại là những người trực tiếp thực hiện công cuộc ấy. Bởi vậy, việc thu hút cộng đồng địa phương vào việc giữ gìn văn hóa truyền thống là việc quan trọng hơn cả mà cách tốt nhất thu hút người dân tham gia đó là phát triển sâu rộng loại hình du lịch cộng đồng.

Để phát triển du lịch cộng đồng, điều mà du lịch Mai Châu cần hướng tới là bảo tồn những nét văn hóa cổ truyền, kết hợp giữa chính quyền, nhân dân và các nhà kinh doanh du lịch, có các phương pháp một cách bài bản.

Nguyên tắc của du lịch cộng đồng là người dân phải biết quý vốn văn

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

hóa của mình và phải được hưởng lợi từ du lịch cộng đồng. Du lịch cộng đồng đem lại lợi ích thiết thực đối với người dân thể hiện ở chỗ: trước hết, người dân có được nguồn thu trực tiếp từ các dịch vụ cung cấp cho khách và những nguồn thu này đôi khi lớn hơn rất nhiều so với sản xuất nông nghiệp, tiếp đến là những lợi ích từ việc phát triển cơ sở hạ tầng. Ngoài ra, còn những lợi ích thiết thực khác như công ăn việc làm, giao lưu văn hóa và đặc biệt là ý thức xã hội về bảo tồn văn hóa được nâng cao.

Việc người dân tự ý thức được nguồn lợi từ du lịch đem lại từ việc giữ nếp sống hàng ngày, giữ bản sắc văn hóa và giữ chữ tín với du khách là một yếu tố quan trọng tạo nên sự thành công của du lịch cộng đồng.

Phát triển du lịch cộng đồng là dựa vào dân, dân tự làm. Do vậy mà phải tuyên truyền để họ giữ gìn, phát huy giá trị văn hóa bản địa của mình.

Để làm du lịch cộng đồng có hiệu quả, cần phải hỗ trợ cộng đồng về vốn, về kỹ năng nghề nghiệp du lịch và có hành lang pháp lý rõ ràng đối với hoạt động du lịch, với khách du lịch...; các doanh nghiệp phải tăng cường nghiên cứu thị trường, định hình sản phẩm và cùng với cộng đồng nghiên cứu tổ chức đầu tư phát triển sản phẩm, tổ chức quản lý khai thác và quảng bá, xúc tiến sản phẩm, thêm vào đó là sự liên kết để phát triển. Kinh nghiệm cho thấy để có sản phẩm du lịch đa dạng, cần phải có sự liên kết giữa các địa phương. Các địa phương cần khai thác các thế mạnh khác nhau, các nguồn tài nguyên khác nhau để xây dựng các chương trình du lịch độc đáo, hấp dẫn.

Du lịch cộng đồng góp phần nâng cao nhận thức bảo tồn văn hóa của người dân bản địa, tạo thêm nguồn thu nhập, góp phần giải quyết đói nghèo cho người dân ở các xã vùng sâu, vùng xa. Thông qua phát triển du lịch cộng đồng, đồng bào Thái có cơ hội khai thác, tiêu thụ các sản phẩm thủ công, tận dụng nguyên liệu sẵn có phục vụ du lịch nhằm từng bước nâng cao thu nhập, cải thiện đời sống...

Du lịch cộng đồng còn giúp cư dân ở những địa phương gìn giữ văn hóa môi trường, khuyến khích phát triển các sản phẩm du lịch chất lượng cao. Việc hình thành các bản làm du lịch cộng đồng sẽ giúp bà con tộc người Thái

***Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch***

---

có điều kiện duy trì, phát triển, quảng bá các sản phẩm thủ công truyền thống như dệt thổ cẩm, nấu rượu cần, đan lát, làm nhạc cụ, đồng thời bảo tồn, gìn giữ các lễ hội văn hóa, ẩm thực mang đậm bản sắc văn hóa dân tộc. Văn hóa ẩm thực truyền thống trước đây mai một nhiều chắc chắn sẽ đ- ợc đầu t- đúng mức để phát triển nhiều hơn.

Một yếu tố giúp ng- ời Thái tham gia tích cực hơn vào phong trào nói trên là thu hút sự tham gia của họ vào hoạt động kinh doanh ăn uống phục vụ du lịch. Ng- ời Thái về cơ bản có ý thức giữ gìn và bảo l- u các giá trị truyền thống, điều đó đ- ợc thể hiện qua văn hóa cũng nh- phong tục tín ng- ỡng của ng- ời dân, tuy nhiên nếu gấn việc giữ gìn bản sắc truyền thống đi đôi với việc tạo thêm thu nhập cho ng- ời dân thì thiết thực hơn cả.

Mai Châu ngày nay đã có những nhà hàng chuyên về ẩm thực dân tộc, nh- ng do yếu tố cạnh tranh thị tr- ờng và chạy đua theo lợi nhuận các nhà hàng đã làm thay đổi ít nhiều yếu tố truyền thống trong ẩm thực. Hơn nữa, các nhà hàng đó th- ờng là do ng- ời Kinh làm chủ, ít có nhà hàng do ng- ời Thái mở ra. Do vậy, phần lớn các món ăn phục vụ du khách đều là những món ăn quen thuộc với bữa ăn hàng ngày của ng- ời Kinh, ít có đặc sản Thái hoặc là nếu có thì đã bị pha trộn ít nhiều, không còn giữ đ- ợc bản sắc, h- ơng sắc của nguyên liệu và gia vị truyền thống. Do đó nên khuyến khích đồng bào Thái trực tiếp đứng ra kinh doanh du lịch trong lĩnh vực ăn uống. Nếu có điều kiện tài chính thì có thể mở một nhà hàng qui mô, phục vụ với phong cách chuyên nghiệp những món ăn và đặc sản Thái. Hoặc nếu không, có thể kinh doanh ngay trên chính nếp nhà sàn của mình. Làm đ- ợc nh- vậy sẽ đem lại cho du khách nhiều sự cảm nhận và khám phá mới nh- đ- ợc trực tiếp tham gia vào việc sắp bữa và cùng th- ờng thức các món ăn có sự đóng góp của mình trên chính nếp nhà sàn ng- ời Thái và tìm hiểu văn hóa Thái qua bữa ăn đó. Tại gia đình, mỗi chủ nhà là một hướng dẫn viên rất tận tình, du khách có thể hỏi họ bất cứ điều gì từ nguồn gốc xuất xứ, nguyên liệu chế biến, cũng nh- cách thức chế biến món ăn truyền thống ra sao... Đem đến du khách có thể thoải mái uống rượu cần bàn luận vô tư mà không sợ phiền đến gia chủ... Loại hình du lịch Homestay đang rất được ưa chuộng, đặc biệt là với du khách quốc tế.

Khách du lịch được sống trong chính ngôi nhà của người dân, được cảm nhận những sắc thái văn hóa bản địa của vùng đất đến, nhâm nhi rượu cần, say sưa cùng những điệu múa, lời ca, ngủ trên những căn nhà sàn, ăn cơm cùng mâm với người dân sở tại, khách và chủ - tất cả đến với nhau theo cách tiếp nhận văn hóa chỉ bằng ánh mắt, nụ cười và sự chân thật như những đóa hoa ban giữa núi rừng. Do vậy, việc tổ chức cho du khách ăn uống ngay tại nhà dân phải được chú trọng hơn nữa, nếu thực hiện tốt được điều này thì việc ý thức giữ gìn văn hóa ẩm thực truyền thống sẽ lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác một cách hiệu quả và tự nhiên.

### **3.2. Giải pháp phát triển du lịch**

#### **3.2.1. Kết hợp tour du lịch với ẩm thực địa phương**

##### *3.2.1.1. Khai thác tại bản Lác*

Đến Mai Châu, một trong những địa chỉ du khách thường mách nhau tìm đến là bản Lác, một bản du lịch văn hóa mang đậm những nét đặc sắc của người Thái, không chỉ ở những bài dân ca, điệu xoè, hay cuộc sống bình dị nguyên sơ còn chưa chịu ảnh hưởng của hiện đại hóa, mà còn ở những món ăn đặc trưng truyền thống kết hợp với men say dịu của rượu cần.

Những năm gần đây, bên cạnh các tour du lịch về với cộng đồng dân tộc thiểu số miền Tây Bắc như Mộc Châu, Sơn La, Sa Pa, Hà Giang..., du khách đã có thêm một địa chỉ cho những chuyến du lịch của mình. Đó là Bản Lác, thuộc huyện lỵ Mai Châu, thành phố Hòa Bình, là nơi sinh sống của người dân tộc Thái đen với 5 dòng họ Hà, Lò, Vi, Mác, Lộc. Theo Trưởng bản Hà Công Tím, bản Lác đã có tuổi đời trên 700 năm. Trước đây dân bản chỉ sống dựa vào nghề trồng lúa nương và dệt thổ cẩm. Sau này, vẻ đẹp tiềm ẩn của bản Lác đã dần được du khách khám phá. Năm 1993, UBND huyện Mai Châu chính thức đề nghị tỉnh Hoà Bình cho phép khách du lịch nghỉ qua đêm trong bản. Cũng từ đó, cái tên bản Lác đã được nhiều người biết như một “điểm sáng” trên bản đồ du lịch Việt Nam.

Bản Lác đã và đang là bản du lịch cộng đồng tộc người thiểu số thành công ở khu vực miền Bắc, chính vì vậy để kết hợp tour du lịch với ẩm thực địa phương ở Mai Châu, trước hết phải được thí điểm ở bản Lác, sau đó sẽ nhân

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

rộng mô hình ra toàn huyện Mai Châu.

Ngoài việc đến thưởng thức những điệu xoè, câu hát dân ca Thái ngọt ngào, du khách còn tìm đến với bản Lác như một địa chỉ ẩm thực đặc sắc, với những món ăn truyền thống của dân tộc Thái. Phần lớn họ đều muốn được thưởng thức những món ăn Thái như thịt trâu, thịt bò khô, nộm Thái (gồm cỏ bọ, rau má, ngọn và nụ cây hoa ban...), măng đắng chằm chằm chéo, thịt trâu chằm nộm pịa, cá suối nướng, rau bồ công anh... Ngoài ra còn có một số món ăn lạ miệng, độc đáo tùy theo mùa của người Thái như cở mần trâu luộc chằm muối ớt, nụ dong riềng luộc hoặc xào, cây lá thối (một loại rau có mùi tanh giống rau diếp cá) luộc chung cùng ngọn nụ ban, hoa ban đồ lên... cũng được nhiều thực khách mách nhau đến đặt hàng.

Ghé thăm bản Lác, du khách không thể bỏ qua những món ăn đặc sản nơi này. Mâm cơm cho 6 khách gồm 1 đĩa thịt gà bản, 3 xiên thịt rừng nướng, nếp Mai Châu, bát canh rau muống cùng chai rượu Mai Hạ đã được chủ nhà sắp xếp ngon lành để tiếp khách. Khi vào bữa, chủ nhà không quên mời khách một ly gọi là cảm ơn. Vì là cơm do chủ nhà “đãi” khách, nên giá ở đây rất hợp lý, chỉ 200.000 đồng cho mâm cơm khá tươm tất.

Đặc sản rượu cần Hòa Bình ở đây cũng nguyên chất hơn, ngon hơn, thơm nồng hơn các loại rượu được bày bán tràn lan bên đường. Sau bữa tối, du khách được đắm mình trong men rượu cần và thưởng thức những tiết mục ca nhạc đặc sắc ngay trên nhà sàn do thanh niên nam nữ trong bản biểu diễn. Nếu muốn, khách cũng có thể tham gia nhảy múa cùng dân bản trong một số tiết mục.

Tại bản Lác, hiện nay có nhiều gia đình nhận làm dịch vụ ẩm thực với các món ăn dân tộc như vậy. Khách đến đông nhất từ khoảng sau Tết tới hết tháng 5, ngoài ra còn vào các dịp lễ tết, tổng kết tháng, năm... Các gia đình trong bản đều được học nghiệp vụ nấu ăn và dọn bàn từ công ty du lịch và nhà hàng. Cứ người nọ mách người kia, du khách tìm đến bản Lác mỗi ngày một đông. Có những hôm khách ghé thăm nhiều hơn người dân bản. Nhà trong bản không đủ cho khách trọ. Có cung ắt có cầu. Dân bản bảo nhau sửa nhà

***Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch***

---

đón khách, chế biến các món ăn ngon, thành lập đội văn nghệ phục vụ khách tham quan.

***3.2.1.2. Xây dựng tuyến điểm du lịch kết hợp với th- ờng thức ẩm thực truyền thống tại Mai Châu - Hòa Bình***

Việc kết hợp du lịch với ẩm thực truyền thống tại địa ph- ơng là hết sức cần thiết và có ý nghĩa chiến l- ợc trong công cuộc bảo tồn và phát huy giá trị văn hóa ẩm thực truyền thống. Nếu làm tốt đ- ợc điều này thì không những tạo điều kiện tăng thu nhập, nâng cao chất l- ợng đời sống cho đồng bào Thái mà còn l- u truyền đ- ợc các món ăn cũng nh- đồ uống truyền thống từ thế hệ này sang thế hệ khác. Với điều kiện về tự nhiên và xã hội của huyện Mai Châu tỉnh Hoà Bình thì có thể xây dựng các tuyến điểm du lịch kết hợp với th- ờng thức ẩm thực truyền thống nh- sau:

**Chương trình 1: Hà Nội - Mai Châu - Hà Nội (3ngày /2đêm)**

**Ngày 1: Hà Nội - Mai Châu - Hang Kia**

Khởi hành tại Hà Nội lúc 8h00, hướng tới phía tây của tỉnh Hòa Bình. Sau 2 tiếng đồng hồ, quý khách sẽ dừng lại để nghỉ ngơi, chụp ảnh. Đến Mai Châu, quý khách sẽ tiếp tục di chuyển tới thung lũng. Trên đường đi quý khách có thể chụp lại những cảnh quan thiên nhiên tuyệt đẹp ít nơi nào có được. Sau khi ăn trưa tại thị trấn Mai Châu, xe và hướng dẫn viên đưa quý khách tới bản người Thái trắng ở Sa Linh. Từ đây, quý khách sẽ đi tới làng Hang Kia, một bản làng tiêu biểu của tộc ng- ời M- ờng với bản sắc văn hóa còn nguyên sơ. Nghỉ đêm tại bản người dân tộc. Với lòng hiếu khách của con người nơi đây, quý khách sẽ được giao lưu để thấy được cuộc sống và nền văn hóa của người dân tộc sau khi đã ăn tối. ( Bao gồm: ăn trưa và ăn tối )

**Ngày 2 : Bản Van - bản Lác**

Sau khi ăn sáng, nói lời chào tạm biệt với dân trong bản, quý khách sẽ di chuyển đến bản Van, nơi định c- của ng- ời Thái trắng. Tại đây, quý khách sẽ đ- ợc nghe những câu chuyện về bản, biết đ- ợc ph- ơng pháp ủ r- ộu và th- ờng thức một chén r- ộu nh- một lời chúc sức khỏe và hạnh phúc. Sau đó, quý khách sẽ di chuyển tới bản Lác - nơi mà quý khách sẽ có bữa trưa tại đây với các món ăn truyền thống nh- cơm lam, xôi rau, đặc biệt hơn cả là cùng tham

**Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch**

---

gia vào làm và thưởng thức món cá suối nướng. Buổi chiều, quý khách tự do thăm quan quanh bản hay xuống thị trấn Mai Châu. Tại đây quý khách có thể mua rau cần, rau Mai Hạ hay cơm lam về làm quà cho bạn bè và người thân. Ăn tối với măng xào, mồi rang chấm với chấm chèo. Sau đó, quý khách sẽ được tham gia đốt lửa trại và uống rau cần cùng người dân. Nghỉ đêm tại bản Lác. ( Bao gồm: ăn sáng, ăn trưa và ăn tối )

**Ngày 3 : Bản Lác - bản Nanh**

Từ bản, xe đưa quý khách tới sông Đà, khoảng 45 phút đi xe từ Mai Châu. Quý khách lên thuyền, ngắm cảnh sông Đà khoảng một giờ đồng hồ. Quý khách ăn trưa xong lên đường đi tới bản Nanh. Quý khách tham quan tự do và tìm hiểu đời sống của người dân. Sau đó, quý khách lên xe trở về Hà Nội, kết thúc chuyến đi. (Bao gồm: ăn sáng, ăn trưa )

**Chương trình 2: Hà Nội - Thung lũng - Mai Châu - Hoà Bình -Hà Nội (2 ngày/1đêm)**

**Ngày 01: Hà Nội - Thung lũng Mai Châu (Ăn: sáng, trưa, chiều)**

Sáng: Sau khi Quý khách dùng bữa sáng, xe ô tô và hướng dẫn viên đón đoàn tại khách sạn và khởi hành đi Mai Châu. Khi xe lên đến đỉnh đèo Cùn, Quý khách dừng lại ngắm Thung lũng Mai Châu xinh đẹp hiện ra dưới tầm mắt du khách: một thung lũng xanh rờn cây lá, đồng lúa và những nếp nhà sàn đều tăm tắp như xếp hàng chào đón khách. Quý khách dùng bữa trưa tại nhà hàng Hoàng Quê với các món ăn đặc sản người Thái như cá suối - ớt chua, pa pỉnh tộp...

Chiều: Đoàn dạo chơi, tìm hiểu phong tục tập quán và đời sống sinh hoạt của dân tộc Thái tại bản Lác.

Tối: Quý khách dùng bữa tối và sau đó thưởng thức rượu cần và chương trình biểu diễn nghệ thuật đặc sắc của đồng bào dân tộc Thái ở vùng núi Mai Châu do địa phương tổ chức với các diễn viên không chuyên biểu diễn. Nghỉ đêm tại nhà sàn ở Bản Lác.

**Ngày 02: Thung lũng Mai Châu - Hoà Bình - Hà Nội (Ăn: sáng, trưa)**

Sáng: Sau khi Quý khách dùng bữa sáng, xe đưa Quý khách thăm chợ Mai Châu - nơi Quý khách có cơ hội ngắm nhìn những cô gái Thái dịu dàng duyên



***Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch***

---

dáng đi chợ. Đoàn tiếp tục đi thăm thị xã Hoà Bình. Ăn trưa tại nhà hàng.

Chiều: Xe đưa Quý khách thăm quan Nhà máy Thủy điện Sông Đà. Công trình thế kỷ này được xây dựng tại hồ Hòa Bình, tỉnh Hòa Bình, trên dòng sông Đà thuộc miền bắc Việt Nam. Cho đến nay đây là công trình thủy điện lớn nhất Việt Nam và Đông Nam Á. Tiếp theo, đoàn thăm tượng đài Hồ Chí Minh, Bức Thư thế kỷ, Đài Tưởng Niệm. Sau đó, đoàn trở về Hà Nội.

**Chương trình 3: Hà Nội - Hoà Bình - Mai Châu - Kim Bôi - Hà Nội** (2 ngày/1đêm)

**Ngày 1: Hà Nội - Hoà Bình - Mai Châu** (Ăn trưa, tối)

Sáng: 7h Xe & hướng dẫn đón quý khách tại Hà nội khởi hành đi Hoà Bình. Đến với Hòa Bình quý khách ghé thăm Công trình thế kỉ thủy điện Hòa Bình & Tượng đài Bác Hồ, đài tưởng niệm, đèo ba vành, Bức thư thế kỉ, ngắm dòng sông Đà uốn mình theo những nương ngô và toàn cảnh thành phố Hoà Bình từ Tượng đài Bác Hồ.

Sau khi vượt qua 2 con dốc Cun và Pheo với địa thế “ngàn thước lên cao ngàn thước xuống” qua biết bao bản của người Mường, thị trấn Mai Châu xinh đẹp hiện ra trước mắt quý khách. Đến Bản Lác quý khách nhận nhà sàn, nghỉ ngơi. Ăn trưa, nhấm nháp rượu Mai Hạ với thịt lợn rừng, côn trùng chiên theo mùa.

Chiều: Quý khách đi thăm bản Lác và Com pọng của người dân tộc Thái trắng tại Mai Châu. Cùng hoà chung với không khí thanh bình nhưng rất vui vẻ đầm ấm của những người dân tộc trong thung lũng này của cuộc sống hàng ngày. Đâu đó trong bản có những nhóm phụ nữ quây quần dệt ra những tấm thổ cẩm muôn màu sắc.

Ăn tối, thưởng thức cơm lam chấm với muối vừng và các món ăn truyền thống đặc sản khác. Quý khách tham gia vào hoạt động giao lưu Chương trình đốt lửa trại đặc sắc với những trò chơi sôi động và lý thú cùng những phần quà không kém phần hấp dẫn. Nghỉ đêm tại nhà sàn.

**Ngày 2: Mai Châu - Kim Bôi - Hà Nội** (Ăn sáng, trưa)

Sáng: quý khách ăn sáng với xôi nếp nướng & thịt gà đặc sản của Bản

Lác. Khởi hành đến nhà nghỉ mang tên một bản của người Mường là nhà nghỉ Mỏ Đá, Kim Bôi, nơi có mạch nước khoáng lớn nhất, ngồi ở trong phòng vẫn có thể nghe tiếng nước phun lên ào ào vô tận. Nước phun lên luôn luôn ở nhiệt độ 36<sup>0</sup>C. Qua kiểm nghiệm nguồn nước khoáng Kim Bôi có đủ tiêu chuẩn dùng làm nước uống, để tắm, ngâm mình chữa các bệnh viêm khớp, đường ruột, dạ dày, huyết áp. Quý khách tự do tắm khoáng tại bể tắm lớn hoặc tắm xoáy.

12h00: Ăn trưa tại Kim Bôi với những món ăn đơn giản của xứ Mường với quả lặc lày & cá suối.

Chiều: quý khách lên đường về Hà Nội. 17<sup>h</sup> 00 Xe đưa quý khách về Hà Nội. Kết thúc chuyến đi

### **3.2.2. Tăng cường công tác tuyên truyền quảng bá**

Về công tác xúc tiến, quảng bá, ngành du lịch nói chung và tỉnh Hòa Bình nói riêng nên tăng cường tuyên truyền qua các phương tiện thông tin đại chúng về hình ảnh du lịch Mai Châu nhằm thúc đẩy đầu tư, khai thác tiềm năng du lịch, thường xuyên cung cấp thông tin cho các doanh nghiệp lữ hành; giới thiệu về danh lam thắng cảnh, các điểm du lịch hấp dẫn và ẩm thực truyền thống của Mai Châu bằng tiếng Việt, tiếng Anh.

Với sự bùng nổ của công nghệ số hiện nay, đặc biệt là sự phát triển của mạng Internet với xu hướng nhanh và lan ra toàn cầu thì việc xây dựng website giới thiệu về du lịch Mai Châu cần được chú trọng nhất. Xu hướng của thời đại ngày nay là du khách thường tiếp cận và tìm hiểu thông tin về du lịch thông qua mạng Internet, khi có website giới thiệu về du lịch Mai Châu tức là đã đưa thông tin tới du khách thông tin nhanh nhất và hiệu quả nhất. Trên website đó cần giới thiệu đầy đủ và chi tiết về văn hóa, kinh tế, chính trị xã hội, con người, danh lam thắng cảnh và quan trọng hơn cả là chất lượng của dịch vụ ra sao. Đăng tải thông tin trên website đòi hỏi phải trung thực, khách quan và có độ chính xác cao, không nên xa rời thực tế hay phô trương quá mức bởi vì nếu du khách đến mà thực tế không vậy sẽ tạo tâm lý chán nản thất vọng không có ý định quay lại một lần nữa, mặt khác khi du khách trở về sẽ có những thông tin không tốt đến tai người khác. Trong du lịch, việc

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

thu hút khách đã khó nh- ng việc tạo ấn t- ợng để du khách quay trở lại còn khó hơn rất nhiều. Muốn vậy phải trực tiếp giao cho huyện uỷ Mai Châu trực tiếp quản lí và chịu trách nhiệm về nội dung.

Một cách tiếp cận với du khách khá gần gũi khác là đăng tải thông tin trên các ph- ơng tiện thông tin đại chúng nh- truyền hình, phát thanh. Ph- ơng thức này phổ biến hơn bởi nó có thể cung cấp thông tin tới mọi ng- ời kể cả những vùng sâu vùng xa, thậm chí là ở nơi biên c- ơng địa đầu hay các hải đảo và quần đảo trên cả n- ớc, những nơi mà Internet ch- a phổ cập. Với truyền hình, cần phải có các hình ảnh minh hoạ sắc nét, ấn t- ợng và tiêu biểu nhất. Nên có ch- ơng trình riêng để giới thiệu về văn hóa ẩm thực Thái, thậm chí là dạy nấu ăn các món truyền thống của đồng bào Thái trên truyền hình. Kết hợp giới thiệu về thông tin đồng thời quảng cáo du lịch Mai Châu một cách hợp lí để làm sao trong lòng những ng- ời xem và nghe nung nấu ý định đến với Mai Châu và họ có thể giới thiệu với mọi ng- ời khác.

Tiếp nữa là tuyên truyền thông qua sách, báo, tập gấp, tờ rơi..... ở những nơi th- ờng xuyên có khách du lịch. Những sách báo, tập gấp này sẽ là phần giới thiệu về du lịch văn hóa, về văn hóa ẩm thực truyền thống, về các lễ hội dân gian của ng- ời Thái ở Mai Châu tạo sự hứng thú cho du khách. Yêu cầu của hình thức tuyên truyền này là phải ngắn gọn, xúc tích, dễ hiểu và kèm theo đó là các hình ảnh tiêu biểu và ấn t- ợng để minh họa cụ thể.

Riêng về giới thiệu văn hóa ẩm thực truyền thống ng- ời Thái, xây dựng những bài thuyết minh giới thiệu chi tiết về ẩm thực, cần thiết có thể đính kèm các tập menu để cụ thể hóa rõ ràng hơn. Ngoài ra huyện Mai Châu có thể kết hợp với tỉnh Hoà Bình và Bộ văn hóa thể thao và du lịch tổ chức “Hội chợ ẩm thực truyền thống tộc người Thái” hàng năm để thu hút khách và qua đó cũng giúp bảo tồn văn hóa ẩm thực truyền thống. Nơi diễn ra hội chợ ẩm thực cần kết hợp với giới thiệu và quảng bá du lịch cộng đồng ở Mai Châu. Không gian của hội chợ phải giống với không gian sống của ng- ời Thái để giúp du khách hòa mình vào hồn Thái với nếp nhà sàn, đồ dùng dụng cụ của ng- ời Thái và hơn cả là trang phục truyền thống Thái.

### **3.2.3. *Đẩy mạnh công tác thu hút đầu tư và khơi dậy tiềm năng du lịch huyện Mai Châu***

#### **3.2.3.1. *Đẩy mạnh công tác thu hút đầu tư du lịch***

Cách trung tâm tỉnh lỵ hơn 60 km, nằm trên tuyến giao thông huyết mạch quốc lộ 6 và quốc lộ 15, có địa giới giáp với các tỉnh bạn Thanh Hóa, Sơn La, lại có vùng hồ sông Đà thuận tiện trong phát triển giao thông đường thủy, nuôi trồng thủy sản, với những nét văn hóa độc đáo, đậm đà bản sắc dân tộc cùng nguồn tài nguyên dồi dào, lực lượng lao động hùng hậu..., Mai Châu không chỉ có vị trí quan trọng về kinh tế và xã hội, quốc phòng - an ninh của tỉnh mà còn có sức hút hấp dẫn các nhà đầu tư, trong đó có đầu tư - du lịch.

Với chủ trương đúng đắn, mạnh dạn, cởi mở, làm tốt công tác tuyên truyền quảng bá về tiềm năng lợi thế và đẩy mạnh cải cách hành chính, những năm qua, hoạt động thu hút đầu tư của huyện Mai Châu đã có nhiều khởi sắc. Từ Vạn Mai, Tân Sơn, Phúc Sơn, thị trấn Mai Châu, đến Xăm Khoè, Chiềng Châu, Tòng Đậu, Pà Cò đều đã có các Doanh nghiệp đi vào sản xuất, kinh doanh và các dự án đang triển khai đầu tư và đăng ký đầu tư.

Do du lịch phát triển nên nhu cầu sử dụng điện năng ngày càng lớn, để đáp ứng nhu cầu điện năng phục vụ cho du lịch và đời sống của huyện, dự án nhà máy thủy điện Vạn Mai và nhà máy thủy điện So Lo I hoàn thành đi vào hoạt động.

Với tổng mức đầu tư 16 tỷ đồng, Công ty cổ phần du lịch Thiên Minh đã nâng cấp Khách sạn Mai Châu LOS thêm khung trang bê thế. 30 nhân viên, hướng dẫn viên của khách sạn đều là người địa phương được Công ty lựa chọn đào tạo, bồi dưỡng luôn niềm nở, tận tình, chu đáo khiến du khách trong nước và quốc tế khi đặt chân tới Mai Châu đều hài lòng

Cùng với các dự án đã đi vào sản xuất, kinh doanh, hiện tại trên địa bàn huyện có 2 dự án liên quan đến du lịch đang triển khai đầu tư là: dự án khách sạn cộng đồng bản Bưóc (Xăm Khoè) và khách sạn Mai Châu LOS giai đoạn II do công ty cổ phần du lịch Thiên Minh làm chủ đầu tư, với tổng vốn đầu tư 50 tỷ đồng, dự kiến giải quyết việc làm cho 100 lao động.

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

Hiện tại trên địa bàn huyện Mai Châu còn có 1 dự án đã được phê duyệt là: khu du lịch sinh thái văn hóa và thể thao tại thị trấn Mai Châu và các xã Chiềng Châu, Thung Khe, Vạn Mai, hứa hẹn khi đi vào hoạt động sẽ giải quyết việc làm cho 400 lao động.

Kết quả từ hoạt động thu hút đầu tư trong những năm qua đã góp phần quan trọng trong giải quyết việc làm, tiêu thụ nông - lâm sản, nâng cao năng lực sản xuất, phát huy mọi tiềm năng thế mạnh, tăng nguồn thu cho ngân sách và là động lực thúc đẩy cơ cấu kinh tế của vùng cao huyện Mai Châu chuyển dịch theo hướng CNH - HĐH. Đó là cơ sở, tiền đề và là bàn đạp để du lịch Mai Châu phát triển đúng hướng và bền vững lâu dài.

*3.2.3.2. Khơi dậy tiềm năng du lịch huyện Mai Châu*

Chính quyền địa phương nên tập trung quan tâm thực hiện "làm mới" lại hình ảnh của du lịch Mai Châu với việc tìm kiếm và mở rộng các tuyến, điểm du lịch ngoài kết hợp với trung tâm thị trấn Mai Châu.

Bên cạnh đó, du lịch Mai Châu cần đổi mới và đẩy mạnh công tác quy hoạch cũng như quản lý quy hoạch. Chủ động xây dựng hoặc điều chỉnh quy hoạch tổng thể về du lịch, bảo đảm thống nhất với quy hoạch vùng và quy hoạch phát triển du lịch chung của cả nước, đồng thời triển khai ngay quy hoạch chi tiết các điểm du lịch trên địa bàn huyện có tính tới việc liên kết với các điểm du lịch của các tỉnh lân cận. Trên cơ sở quy hoạch, đẩy mạnh công tác xúc tiến đầu tư nhằm thu hút dự án xây dựng các khu du lịch nghỉ dưỡng miền núi có quy mô thích hợp, kiến trúc hài hòa với môi trường, cảnh quan phù hợp; tránh tình trạng lập dự án để giữ đất kiếm lời, ảnh hưởng đến kế hoạch phát triển chung.

Về kết cấu hạ tầng, du lịch Mai Châu nên có kế hoạch đầu tư, nâng cấp các tuyến đường tới những điểm du lịch cho đối tượng khách du lịch đi bộ dã ngoại, trước mắt là nâng cấp tuyến đường từ thành phố Hòa Bình lên Mai Châu.

Một trong các yếu tố quan trọng trong phát triển du lịch là xây dựng và đa dạng hóa sản phẩm du lịch độc đáo và mang tính đặc trưng. Nghiên cứu

xây dựng các tour du lịch mạo hiểm như leo núi, đi xe đạp, mô-tô, đi bộ bản làng; tập trung sản xuất những mặt hàng lâm thổ sản và các sản phẩm đặc sắc của địa phương như rượu cần, hàng dệt thổ cẩm để bán cho du khách. Mặt khác, phải chú trọng khôi phục các làng nghề và những lễ hội ở các bản dân tộc, đồng thời đầu tư làm tốt công tác vệ sinh môi trường và dịch vụ phục vụ khách chu đáo, hướng dẫn đồng bào dân tộc cải tạo nhà sàn để đón khách. Để phát triển du lịch ẩm thực, cần lựa chọn một số nhà hàng ăn uống có đủ điều kiện, tạo điều kiện hỗ trợ nâng cấp, hoàn thiện một số nhà hàng đạt chuẩn. Bên cạnh đó, phòng Văn hóa huyện, xã, chi hội phụ nữ cũng nên thường xuyên tổ chức giao lưu văn hóa giữa khách với đồng bào dân tộc Thái tại các bản vì điều này đặc biệt hấp dẫn đối với khách quốc tế.

Văn hóa, phong tục tập quán truyền thống, bản sắc độc đáo của đồng bào Thái ở Mai Châu là yếu tố quan trọng để khai thác thu hút du khách. Ngành du lịch cần lựa chọn các bản đặc sắc, tập trung đầu tư nâng cấp, chỉnh trang xây dựng thành tuyến tham quan bản văn hóa tiêu biểu cùng việc nâng cấp một số lễ hội văn hóa phục vụ du lịch; cần tránh sân khấu hóa và can thiệp quá nhiều vào việc tổ chức lễ hội; khuyến khích đồng bào Thái khôi phục và phát huy các sinh hoạt văn hóa truyền thống; đầu tư, hỗ trợ trực tiếp cho một số bản làng để khôi phục và phát triển đội ngũ diễn viên nghiệp dư.

#### **3.2.4. Nâng cao chất lượng kinh doanh và phục vụ du lịch**

Trên đây có thể thấy rằng tiềm năng du lịch của Mai Châu là rất lớn, tuy nhiên việc khai thác và phát triển du lịch ở Mai Châu vẫn chưa hiệu quả tương xứng với tiềm năng đó. Một nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng trên là chất lượng kinh doanh và phục vụ du lịch chưa tốt. Vậy để Mai Châu có thể trở thành thương hiệu du lịch cộng đồng nổi tiếng thì phải nâng cao chất lượng kinh doanh và phục vụ du lịch.

Trước hết, chúng ta cần phải nâng cao chất lượng phục vụ của người dân địa phương. Do tính chất của du lịch cộng đồng nên người dân địa phương là những người trực tiếp tiếp xúc và phục vụ du khách. Người dân địa phương là những người chăm lo từ việc ăn, chỗ ngủ, nghỉ và thậm chí là những hướng dẫn viên không chuyên giới thiệu và hướng dẫn khách về văn hóa truyền

***Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch***

---

thống, giải đáp mọi thắc mắc của khách. Chính vì vậy, ng-ời dân địa ph-ơng là những ng-ời tạo ra ấn t-ợng đầu tiên với du khách để du khách nhớ đến và muốn quay trở lại. Ng-ời Thái có tấm lòng mến khách và thân thiện với khách, nh-ng chừng đó là ch- a đủ bởi phục vụ khách tốt trong thời gian khách l- u trú mới là điều quyết định. Chính quyền cũng nh- các ban ngành có liên quan nên phổ biến và h-ớng dẫn nghiệp vụ phục vụ cho ng-ời dân, khuyến khích thế hệ thanh niên học tại các tr-ờng du lịch để có đ-ợc sự chuyên nghiệp trong phục vụ, đối với thế hệ trẻ còn ngồi trên ghế nhà tr-ờng cần có những bài học lồng ghép về thái độ và phép c- xử với khách.

Thứ hai, cần phải nâng cao chất l-ợng kinh doanh du lịch nói chung cũng nh- kinh doanh ăn uống nói riêng. Về việc này nhất thiết phải phối hợp với chính quyền địa ph-ơng cũng nh- các ban ngành liên quan. Chính quyền địa ph-ơng phải đảm bảo trật tự an ninh và an toàn xã hội để du khách có cảm giác an toàn và thoải mái nh- ở nhà mình, đ- a ra các định h-ớng và mục tiêu phát triển du lịch cũng nh- các quy định, luật định về kinh doanh du lịch. Các ban ngành liên quan vạch rõ ra điểm mạnh, điểm yếu và tiềm năng của du lịch địa ph-ơng, xây dựng các ch-ơng trình du lịch thích hợp, từ đó có định h-ớng, quy hoạch cụ thể nhằm phát triển du lịch tại địa ph-ơng.

Xét riêng về mặt kinh doanh ăn uống, ở Mai Châu hiện nay đang có xu h-ớng phát triển các nhà hàng, quán ăn chuyên về ẩm thực Thái tuy nhiên có thể nhận thấy rằng đó là sự phát triển ô ạt, tự phát theo trào l- u ch- a có quy hoạch cụ thể. Đặt lên hàng đầu về chất l-ợng kinh doanh ăn uống là vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm. Tạm gác bàn luận về các món ăn có ngon hay không mà tr-ớc hết các món ăn ấy phải an toàn và hợp vệ sinh, du khách ăn vào không bị các vấn đề về tiêu hóa và quan trọng hơn cả là không bị ngộ độc thực phẩm. Cần phải kiểm tra th-ờng xuyên về an toàn thực phẩm của các nhà hàng, cấp chứng chỉ chứng nhận an toàn vệ sinh thực phẩm cho các nhà hàng thực hiện tốt, bài trừ và xử lý hành chính đối với các nhà hàng vi phạm về vấn đề an toàn thực phẩm. Tiếp đến cần phải kiểm soát đ-ợc chất l-ợng của các món ăn cũng nh- chất l-ợng phục vụ của nhà hàng. Các món ăn không những phải ngon miệng mà còn phải ngon mắt, có cách trình bày thẩm mỹ hấp dẫn, du khách mới nhìn thấy đã muốn th-ờng thức ngay. Mặt khác, các món ăn

phải tiêu biểu cho văn hóa ẩm thực truyền thống của địa phương, du khách là những người sành ăn, họ đến Mai Châu không phải để thưởng thức các món ăn sơn hào hải vị phổ biến ở các nhà hàng ở miền xuôi mà họ muốn được cảm nhận cái vị riêng của ẩm thực truyền thống địa phương; chất lượng phục vụ phải nhanh chóng, chu đáo; thái độ đón tiếp phải niềm nở; thực hiện công khai giá, bảo đảm tính văn minh trong phục vụ.

Thực tế, người dân địa phương là những người am hiểu nhất về các món ăn truyền thống. Họ biết cách chế biến và kết hợp các gia vị truyền thống sao cho món ăn ngon nhất, có vị riêng không lẫn với các món ăn khác, cho nên muốn thưởng thức một món ăn truyền thống tộc người Thái thì tốt nhất là đến với nhà dân của địa phương. Chính vì vậy, việc đầu tư phát triển du lịch ẩm thực tại nhà dân của địa phương là một cách làm vừa phát triển kinh tế cho đồng bào, lại giữ gìn được nét đặc sắc trong văn hóa ẩm thực truyền thống của cộng đồng người Thái ở Mai Châu.

Cuối cùng, cũng rất quan trọng là cần tránh thái độ thương mại hóa. Gần đây, do sự phát triển và hội nhập của nền kinh tế thị trường, xu hướng thương mại hóa đang lan nhanh và phát triển chóng mặt. Mai Châu cũng không nằm ngoài ngoại lệ, chính vì vậy phải ngăn chặn thái độ thương mại hóa ngay từ bây giờ, nếu để quá muộn sẽ gây ra hậu quả rất lớn đặc biệt với hình thức du lịch cộng đồng ở huyện Mai Châu.

### **3.3. Tiểu kết chương 3**

Với tiềm năng du lịch của mình, Mai Châu đang từng bước chuyển mình để trở thành một điểm du lịch nổi tiếng và có thương hiệu không những trong nước mà còn vươn xa ra ngoài nước. Với tiềm năng du lịch ấy, Đảng bộ và nhân dân địa phương đã và đang khai thác để phục vụ phát triển du lịch cộng đồng, trong đó có khai thác văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái. Bên cạnh khám phá vẻ đẹp hoang sơ của núi rừng, du khách còn muốn cảm nhận nét riêng của ẩm thực truyền thống của đồng bào Thái bởi ẩm thực không thể thiếu trong các chuyến đi du lịch, nó góp phần quan trọng vào việc tạo ấn tượng sâu sắc cho du khách sau chuyến đi. Bên cạnh việc khai thác ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu phục vụ phát triển du lịch nhất thiết



***Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch***

---

phải đi đôi với công cuộc bảo tồn văn hóa ẩm thực truyền thống.

Khai thác văn hóa ẩm thực truyền thống không chỉ góp phần phát triển kinh tế, tăng thu nhập cho người dân địa phương, nâng cao chất lượng đời sống mà còn có một ý nghĩa thiết thực khác là bảo tồn văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu nói riêng và cộng đồng người Thái trên cả nước nói chung. Việc thu hút phát triển du lịch ngoài mục đích giới thiệu với bạn bè gần xa về văn hóa ẩm thực của người Thái còn có một mục đích khác đó là giáo dục ý thức bảo vệ bản sắc văn hóa dân tộc đang dần bị mai một đi trong cộng đồng người Thái ở huyện Mai Châu. Thông qua du lịch cộng đồng người dân địa phương thấy được giá trị của truyền thống, giá trị của văn hóa ẩm thực, giá trị của việc giữ gìn nét đặc sắc của dân tộc để từ đó cùng góp phần xây dựng nền văn hóa Việt Nam tiên tiến đậm đà bản sắc dân tộc.

## KẾT LUẬN

Ngày x- a, ng- ời Thái ở Mai Châu làm lúa n- ơng và dệt thổ cẩm nổi tiếng, ngày nay, ng- ời ta biết nhiều đến Mai Châu là một địa danh du lịch. Mai Châu giờ đây còn đón nhiều du khách n- ớc ngoài. Hiếm ở nơi nào trên đất n- ớc còn giữ đ- ợc văn hóa truyền thống nói chung và đặc biệt là văn hóa ẩm thực truyền thống nói riêng, và cũng hiếm ở đâu, ng- ời dân tộc lại làm du lịch giỏi và có ý thức giữ gìn bản sắc văn hóa tộc ng- ời đến vậy... Ẩm thực truyền thống là một trong những nét tiêu biểu đặc tr- ơng riêng có của ng- ời Thái ở Mai Châu. Sự khác biệt về ẩm thực đã tạo nên sự khác biệt không hòa lẫn về văn hóa giữa ng- ời Thái với các tộc ng- ời khác.

Đến với Mai Châu, khách du lịch có thể đ- ợc th- ờng thức những món đặc sản dân tộc với h- ơng vị riêng biệt mà chỉ ở đây mới có. Nhân dân các dân tộc sinh sống trong huyện nhân hậu, cần cù, chịu khó và có truyền thống đoàn kết rất tốt đẹp. Nhân dân ham chuộng cuộc sống thanh bình và giàu lòng mến khách, tạo những điều kiện xã hội rất thuận lợi cho việc phát triển du lịch.

Nguồn l- ơng thực, thực phẩm là yếu tố quan trọng hàng đầu tạo nên đặc tr- ơng cơ bản của món ăn truyền thống. Là vùng có truyền thống nông nghiệp, l- ơng thực, thực phẩm chủ yếu của ng- ời Thái là loại nếp n- ơng, từ các loại nếp này ng- ời ta tạo ra các món ăn đặc tr- ơng nh- cơm lam, bánh khảo, cốm... Ngoài ra còn có các sản phẩm từ tự nhiên đ- ợc họ khai thác, chế biến, bảo quản theo các ph- ơng pháp truyền thống. Qua đây ta thấy sự gắn bó và phụ thuộc chặt chẽ giữa con ng- ời với tự nhiên, cách ứng xử của con ng- ời với tự nhiên trong xã hội truyền thống.

Các món ăn Thái mang h- ơng vị đặc tr- ơng khó quên cũng là nhờ sự pha trộn khéo léo và hợp lý giữa các loại gia vị cay, chua, đắng, mặn, ngọt nh- ớt, tỏi, gừng, sả, riềng, mắc khén và các loại rau thơm, trong đó đặc biệt là ớt và tỏi là hai thứ không thể thiếu trong bữa ăn của ng- ời Thái.

Trải qua quá trình lịch sử, tập quán ăn uống của ng- ời Thái ở Mai Châu đã có nhiều biến đổi nhất định về nguồn l- ơng thực, thực phẩm, cách thức chế

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---

biến món ăn và ứng xử trong ăn uống. Mặc dù có biến đổi, song tập quán ăn uống vẫn là một trong những yếu tố văn hóa chậm biến đổi. Vì vậy để giữ gìn những nét đẹp trong tập quán ăn uống truyền thống, chúng ta cần có những biện pháp để khắc phục, bảo tồn và phát huy những truyền thống tốt đẹp đó của dân tộc. Song điều quan trọng nhất, để có thể bảo tồn đ-ợc bản sắc văn hóa dân tộc Thái cần có sự nhận thức đúng đắn của mỗi ng-ời con Thái cùng với sự quan tâm giúp đỡ của các ban ngành, đồng bào các dân tộc khác.

Việc chế biến các món ăn hợp khẩu vị không những trở thành nhu cầu hàng ngày không thể thiếu đ-ợc đối với đồng bào Thái, mà còn là một tiêu chuẩn để nhận xét, đánh giá con ng-ời, nhất là đối với thanh niên nam nữ mới đi làm dâu làm rể. Những giá trị trong tập quán ăn uống của ng-ời Thái ở huyện Mai Châu là những món ăn đặc tr-ng, cách chế biến độc đáo, lối ứng xử đẹp... Những giá trị này sẽ đ-ợc phát huy một cách tối đa thông qua hoạt động du lịch với hệ thống làng du lịch văn hóa, các hội nghị ẩm thực vào các dịp lễ hội, qua các cơ sở dịch vụ phục vụ ăn uống cho du khách là các nhà hàng với các món ăn dân tộc độc đáo. Để làm tốt việc này cần có sự thu hút vốn và đầu t- về cơ sở hạ tầng, có kế hoạch tổ chức khai thác một cách tổng thể, tạo sợi dây liên kết giữ ẩm thực truyền thống với phát triển du lịch, vừa đảm bảo tính truyền thống, vừa phù hợp với yêu cầu của thực khách du lịch. Bảo tồn văn hóa ẩm thực gắn với phát triển du lịch d-ới hình thức xây dựng làng du lịch cộng đồng là cách thức khai thác du lịch tốt nhất ở huyện Mai Châu. Qua đây, bản sắc văn hóa truyền thống nói chung và văn hóa ẩm thực nói riêng của ng-ời Thái sẽ còn đ-ợc l- u truyền mãi tới các thế hệ mai sau./.

## DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

### I. Sách:

1. Nguyễn Thị Bảy, *Văn hóa ẩm thực vùng núi cao phía Bắc*, Tạp chí dân tộc học, số 1 - 2004.
2. Dương Thị Đào - Dương Sách - Lã Vĩnh, *Văn hóa ẩm thực của dân tộc thiểu số vùng Đông Bắc*, NXB. Văn hóa dân tộc, Hà Nội, 2005.
3. Trương Sĩ Hùng, *Văn hóa ẩm thực*, Tạp chí quê hương, số 6 (1999)
4. Nguyễn Quang Lê, *Văn hóa ẩm thực trong lễ hội truyền thống Việt Nam*, NXB. Văn hóa thể thao, Hà Nội (2003)
5. Hoàng Nam, *Văn hóa các dân tộc vùng Đông Bắc Việt Nam*, Trường Đại học văn hóa Hà Nội (2004)
6. Trần Đức Thanh, *Nhập môn khoa học du lịch*, NXB. Đại học Quốc gia Hà Nội (1999)
7. Nhất Thanh, *Đất lề quê thói*, NXB. Văn hóa thông tin (2001)
8. Trần Ngọc Thêm, *Cơ sở văn hóa Việt Nam*, NXB. Khoa học xã hội, Hà Nội (1993)
9. Nguyễn Quang Khải, *Phong tục tập quán của người Việt - tập tục và kiêng kỵ* (Chương 5: Những kiêng kỵ trong ăn uống), NXB. Lao động - Xã hội (2006)
10. Bùi Thị Hải Yến, *Quy hoạch du lịch*, NXB. Giáo dục (2009)
11. Bùi Thị Hải Yến, *Tài nguyên du lịch*, NXB. Giáo dục (2009)
12. Bùi Thị Hải Yến, *Tuyến điểm du lịch Việt Nam*, NXB. Giáo dục (2009)
13. Trần quốc Vượng( chủ biên ), *Cơ sở văn hóa Việt Nam* , NXB. Đại học quốc gia Hà Nội (1997)

### II. Website:

14. <http://amthucvietnam.vn>
15. <http://dulichbonmua.net>
16. <http://hoabinh.gov.vn>
17. <http://muivi.com.vn>
18. <http://google.com.vn>

## PHỤ LỤC



Mai Châu buổi sớm



Ruộng bậc thang ở Mai Châu

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---



Thung lũng Mai Châu nhìn từ trên cao



Múa xạp

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---



Diễn viên không chuyên biểu diễn cho khách du lịch



Nhà sàn ng-ời Thái

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---



Cô gái Thái bên khung dệt



Mâm cỗ của người Thái



*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---



Ve sầu chiên



Cá suối nướng

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---



Pa Pỉnh Tộp



Com lam

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---



Món rau xôi nộm dâng cho tổ tiên



Cá suối - ớp chua

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---



Rêu n- ớng



*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---



Lợn rừng n-ống



R-ọu cần

*Văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình  
với sự phát triển du lịch*

---



R- ọu Mai Hạ



N- ớc ngô luộc

## MỤC LỤC

<b>Lời cảm ơn</b> .....	1
<b>Phân mở đầu</b> .....	2
<b>CHƯƠNG 1: VĂN HÓA ẨM THỰC TRONG PHÁT TRIỂN DU LỊCH VÀ KHÁI QUÁT VỀ TỘC NGƯỜI THÁI Ở MAI CHÂU - HÒA BÌNH</b> .....	5
<b>1.1 . Văn hóa ẩm thực trong phát triển du lịch</b> .....	5
<b>1.1.1. Khái niệm, định nghĩa du lịch</b> .....	5
<b>1.1.2. Khái niệm, định nghĩa về văn hóa</b> .....	6
<b>1.1.3. Văn hóa ẩm thực</b> .....	7
<b>1.2 . Khái quát về tộc người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình</b> .....	10
<b>1.2.1. Vài nét về huyện Mai Châu tỉnh Hòa Bình</b> .....	10
<b>1.2.1.1. Điều kiện tự nhiên</b> .....	10
<b>1.2.1.2. Điều kiện dân c- xã hội</b> .....	12
<b>1.2.2. Tổng quan về tộc người Thái ở Mai Châu - Hòa Bình</b> .....	14
<b>1.2.3. Bản sắc văn hóa của người Thái ở Mai Châu và tiềm năng phát triển du lịch</b> .....	16
<b>1.2.3.2. C- trú</b> .....	16
<b>1.2.3.3. Trang phục</b> .....	19
<b>1.2.3.4. Lễ hội</b> .....	22
<b>1.2.3.5. Phong tục</b> .....	27
<b>1.2.3.6. Nghệ thuật</b> .....	32
<b>1.2.3.7. Ẩm thực</b> .....	37
<b>1.3. Tiểu kết chương 1</b> .....	37
<b>CHƯƠNG 2: TÌM HIỂU VĂN HÓA ẨM THỰC TRUYỀN THỐNG CỦA NGƯỜI THÁI Ở MAI CHÂU - HÒA BÌNH</b> .....	39
<b>2.1. Đặc trưng văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu</b> .....	39
<b>2.1.1. Nguồn nguyên liệu chế biến</b> .....	39
<b>2.1.1.1. Nguồn l- ong thực, thực phẩm từ trồng trọt, chăn nuôi</b> .....	39
<b>2.1.1.2. Nguồn l- ong thực, thực phẩm khai thác từ tự nhiên</b> .....	42
<b>2.1.2. Cách chế biến và bảo quản</b> .....	45
<b>2.1.2.1. Cách chế biến</b> .....	45
<b>2.1.2.2. Cách bảo quản</b> .....	51

<b>2.1.3. Cách tổ chức bữa ăn</b> .....	53
<b>2.1.4. Ứng xử và những kiêng kỵ trong tập quán ăn uống</b> .....	54
2.1.4.1. Ứng xử trong tập quán ăn uống.....	54
2.1.4.2. Những kiêng kỵ trong tập quán ăn uống.....	56
<b>2.2. Một số món ăn và đồ uống truyền thống</b> .....	<b>57</b>
<b>2.2.1. Về món ăn truyền thống</b> .....	<b>57</b>
<b>2.2.2. Về đồ uống truyền thống</b> .....	64
<b>2.3. Những biến đổi trong ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu hiện nay</b> .....	68
<b>2.4. Tiểu kết chương 2</b> .....	69
<b>CHƯƠNG 3. KHAI THÁC ẨM THỰC TRUYỀN THỐNG CỦA NGƯỜI THÁI Ở MAI CHÂU PHỤC VỤ PHÁT TRIỂN DU LỊCH</b> .....	<b>71</b>
<b>3.1. Giải pháp bảo tồn và phát huy bản sắc văn hóa ẩm thực truyền thống của người Thái ở Mai Châu</b> .....	<b>71</b>
<b>3.1.1. Giữ gìn bản sắc truyền thống</b> .....	71
<b>3.1.2. Thu hút sự tham gia của cộng đồng địa phương vào hoạt động kinh doanh ăn uống phục vụ du lịch</b> .....	74
<b>3.2. Giải pháp phát triển du lịch</b> .....	<b>77</b>
<b>3.2.1. Kết hợp tour du lịch với ẩm thực địa phương</b> .....	77
3.2.1.1. Khai thác tại bản Lác.....	77
3.2.1.2. Xây dựng tuyến điểm du lịch kết hợp với thưởng thức ẩm thực truyền thống tại Mai Châu - Hòa Bình.....	79
<b>3.2.2. Tăng cường công tác tuyên truyền quảng bá</b> .....	82
<b>3.2.3. Đẩy mạnh công tác thu hút đầu tư và khơi dậy tiềm năng du lịch huyện Mai Châu</b> .....	84
3.2.3.1. Đẩy mạnh công tác thu hút đầu tư.....	84
3.2.3.2. Khơi dậy tiềm năng du lịch huyện Mai Châu.....	85
<b>3.2.4. Nâng cao chất lượng kinh doanh và phục vụ du lịch</b> .....	86
<b>3.3. Tiểu kết chương 3</b> .....	<b>88</b>
Kết luận.....	90
Tài liệu tham khảo.....	92
Phụ lục.....	93