



# Độc Đáo

ẩm thực bước ra từ truyền thuyết

của người Thái Xê Vàng

□ PHƯỚC HUỆ\*

Văn hóa ẩm thực là nét văn hóa tự nhiên hình thành trong cuộc sống. Đối với nhiều dân tộc, quốc gia, ẩm thực không chỉ là nét văn hóa về vật chất mà còn là văn hóa về tinh thần. Qua ẩm thực người ta có thể hiểu được nét văn hóa của con người, trình độ văn hóa của dân tộc với những đạo lý, phép tắc, phong tục trong cách ăn uống...

\* Thành phố Vinh



Người Thái ở miền Tây Nghệ An có văn hóa ẩm thực khá độc đáo, phong phú với các món ăn truyền thống gắn liền với hồn cốt của dân tộc mình. Họ là những con người vô cùng khéo tay, tài hoa, không chỉ nổi tiếng với tài canh tác nông nghiệp, nghề dệt thổ cẩm hay những áng thơ ca đặc sắc, mà còn nổi tiếng như những nghệ sĩ trong chế biến các món ăn. Với nguồn sản vật phong phú đa dạng từ rừng và qua bàn tay chế biến khéo léo, người Thái đã tạo ra nhiều món ăn dân dã nhưng mang đậm hương vị núi rừng.

Những món ăn đó không chỉ đơn thuần mang ý nghĩa về vật chất mà còn mang cả những ý niệm tâm linh gắn liền với những truyền thuyết, sự tích nhằm răn đời, răn người hướng đến chân, thiện, mỹ... Trong đó có nhiều món ăn gắn liền với những truyền thuyết thú vị, điển hình như món: Pà pinh (cá nướng), cơm lam, rêu đá....

*Món ăn Pà pinh (hay còn gọi là cá nướng):* Là món ăn truyền thống đặc trưng trong văn hóa ẩm thực của đồng bào dân tộc Thái. Nguyên liệu sử dụng chế biến món đặc sản này hoàn toàn lấy từ tự nhiên. Qua đôi bàn tay khéo léo của người chế biến đã tạo nên món cá nướng mang đậm chất núi rừng, vô cùng đặc sắc.

Món pà pinh gắn liền với câu chuyện về đôi vợ chồng người Thái chung sống với nhau không hợp tính. Người vợ thì rất đỗi siêng năng, thức khuya dậy sớm lên rừng kiếm củi, xuống suối mò cua. Ngược lại người chồng thì lười nhác chỉ ăn rồi ngủ. Bực mình về điều đó, lại muốn răn dạy chồng, người vợ nghĩ kế để trị thói lười nhác của chồng. Tờ mờ sáng, khi sương rừng còn đọng trên cành lá, khi con gà rừng trên đồi cất tiếng gáy vang trời, người vợ mang gùi lên ngàn như mọi hôm, nhưng lần này quyết về muộn hơn. Người chồng ở nhà, sau khi say sưa giấc tỉnh dậy, nhìn ra phía



*Món Pà pinh (cá nướng) của người Thái*



đỉnh đồi thấy ông mặt trời đã đi qua bên kia mà người vợ vẫn chưa về, bếp núc lạnh tanh... thì đứng ngồi không yên vì không có cái ăn.

Khi trời đã xế trưa, thoáng thấy bóng vợ ngoài cửa, người chồng vui mừng reo lên chạy ào ra lục chiếc gùi nhưng chỉ thấy rặt một mớ nấm già. Người vợ liền rửa sạch nấm ấy rồi nấu canh nóng bày lên mâm. Sẵn lúc bụng đang sôi vì đói anh chồng liền sà vào định ăn thì bị người vợ ngăn lại và nói: “Loại nấm già này, người đàn ông chủ nhà không được ăn!”. Rồi bưng bát canh lên húp ngon lành.

Người chồng bực lắm, sáng sớm hôm sau đã vội vã xách xiên ra sông. Khoảng giữa trưa anh chồng trở về với vẻ mặt hớn hỏ, trên tay xách một xâu cá nặng trĩu, rồi anh mài dao thật sắc lật ngửa con cá, lách mũi dao theo lưng và xẻ đôi từng con một, đồng thời mạnh tay “uốn cong”, kẹp que đem nướng cá trên than hồng.

Đến bữa ăn người chồng dọn món cá nướng lên mâm và nói: “Pà Pinh phè mè kè châu hướn bờ đây ky!”. Nghĩa là: “Loại cá nướng này, người đàn bà chủ nhà không được ăn!”. Đến lúc này, người vợ mới bật cười trước sự ngạc nhiên của người chồng rồi vội kể cho anh nghe nỗi lòng của mình lâu nay. Người chồng nghe xong rất ân hận, sửa ngay thói lười lao động của mình. Từ đó cuộc sống của gia đình họ rất ấm êm, hạnh phúc và sung túc. Món ăn pà pinh xuất hiện từ đó và được lưu giữ cho đến ngày nay.

Truyện thuyết về món pà pinh răn dạy con người phải biết siêng năng, cần cù mới có được thành quả lao động thơm ngon, ngọt bùi như miếng cá nướng. Chính vì thế, khi đứa trẻ mới sinh ra, người mẹ đã lấy đôi đũa mới gắp miếng cá nướng chấm vào miệng con trẻ, làm như vậy có nghĩa là bé sinh ra hưởng miếng cơm cá mà khôn lớn trưởng thành. Đối với họ “cơm trắng, miếng cá bạc” là biểu tượng cho sự no đủ, hạnh phúc của gia đình. Tục ngữ

Thái có câu: “Cày măn mọk má ha. Bo tò Pà Pinh tộp má xù”. Nghĩa là: “Gà tơ tần đem đến, không bằng cá nướng xẻ lưng uốn cong kẹp gia vị đem mời”.

Ngày nay, món pà pinh là món ăn quý, rất được trân trọng và ngon bậc nhất trong ẩm thực của người Thái. Món cá nướng sử dụng nguyên liệu là cá chép hay trôi, trắm và một số loại cá suối khác. Những con cá tươi, qua bàn tay của những người phụ nữ Thái, trở thành món cá nướng thơm lừng hấp dẫn. Cá được làm sạch vẩy rồi mổ. Khác với cách mổ cá thông thường ở dưới bụng, người Thái mổ dọc theo sống lưng, để cá dễ gập úp lại, rồi khía những đường song song trên mình cá. Cá được tẩm ướp các loại gia vị: gừng, sả, rau thơm, mắc khén... Những loại gia vị ngấm vào thịt cá và làm cho cá ngon hơn, thơm hơn. Sau đó, cá được kẹp lại bằng các thanh tre, thanh bương dày và tươi, được nướng trên lửa than từ củi gỗ rừng. Lửa than phải đều và nhỏ để cá chín đều và ngấm. Cá nướng xong, tỏa mùi thơm ngào ngạt.

*Món cơm lam:* Cơm lam trong tiếng Thái gọi là “bong khau lám” với ý nghĩa đầy đủ là gạo ngâm nước được nấu chín thành cơm trong ống nứa. Đây là một trong những món ăn đặc sản không thể thiếu trong những dịp lễ, tết của dân tộc Thái Nghệ An.

Không những thế, cơm lam còn mang nhiều ý nghĩa tâm linh. Đồng bào Thái quan niệm: nhờ mưa thuận, gió hoà, mùa màng mới tươi tốt, mới có được hạt gạo dẻo thơm để làm cơm lam. Vì lý do đó mà cơm lam được coi như thành quả sau một năm lao động vất vả, là một món ăn đặc biệt để dâng lên bàn thờ tổ tiên mỗi dịp Tết đến, xuân về, với mong ước sang năm mới mùa màng bội thu, gia đình đầm ấm, hạnh phúc.

Người Thái quan niệm thế giới tự nhiên được chia làm ba phần, trong đó cõi trời là thế giới đặc biệt chứa đựng quyền lực tối cao và



*Món cơm lam của người Thái Ảnh: Thanh Nguyễn*

quyết định hành vi của con người, sự vật. Cõi trời được người Thái gọi là Mường Then, cai quản có 34 vị thần gọi là Phi Then; trong đó 12 Then lớn cai quản trần gian, có một Then, tên là Then Chất. Then Chất chuyên theo dõi việc sinh tử của loài người. Hàng năm Then Chất lật sổ ra xem ai đã đến lúc hết hạn ở trần gian thì gọi người ấy về trời.

Theo quan niệm của người Thái, món cơm lam là món có thể gửi thông điệp đến các Then và được sống ở Mường Then là ước nguyện cuối cùng của họ, vì thế phụ nữ dân tộc Thái ngày đầu ở cũ thường ăn cơm lam, các vỏ ống cơm lam không vứt đi mà được bó lại treo trên cành cây gần nhà, hoặc ở bìa rừng nơi đặt ống tre ở trong có nhau thai của đứa bé mới sinh. Làm như vậy, người Thái tin rằng họ đã gửi thông điệp cho các Then và thông báo rằng có một đứa trẻ mới được sinh ra trên cõi đời này. Món cơm lam vì vậy mà được lưu giữ cho đến ngày nay.

Theo kinh nghiệm của đồng bào Thái, để làm được “bong khâu lăm” ngon phải mất nhiều công đoạn. Trước hết, phải chọn được cây tre gai - một loại cây mọc tự nhiên trong các khu rừng, cây không quá già và cũng không quá non và là những cây có đốt ống dài, thẳng đẹp. Gạo để làm cơm lam là gạo nếp mới được thu hoạch trên nương về, có thể là nếp trắng hoặc nếp cẩm thơm ngon. Sau đó, vo gạo cho thật sạch rồi ngâm nước khoảng 5 đến 6 tiếng, vớt ra để ráo nước, rồi đổ gạo vào ống nứa, đổ nước vào ống cho ngập gạo. Không nên đổ gạo đầy ống mà phải để cách miệng một ít khí gạo chín sẽ nở ra kín miệng ống.

Sau đó lấy lá chuối hoặc lá dong dày kín miệng ống rồi cho vào bếp lửa nướng. Khi nướng phải xoay ống nứa liên tục, không cho ống lam quá cháy và để hạt gạo chín đều. Đến khi có hơi nước bốc ra từ miệng ống và có mùi thơm của cơm tức là cơm lam đã chín. Khi cơm



chín đem chẻ lớp vỏ bên ngoài để lại lớp lát mỏng, khi ăn mới bóc vỏ. Cơm lam có thể chấm với muối vừng hoặc chấm chéo, hai loại nước chấm này sẽ góp phần tăng thêm độ thơm ngon của cơm lam.

Món cơm lam, khuyên nhủ ta rằng: Sống phải đạo, phải phép, phải biết chấp nhận và tuân theo quy luật nghiệt ngã của tự nhiên, sinh lão bệnh tử là chuyện thường trong nhân gian. Ta vui mừng khi đón nhận một sinh linh mới chào đời nhưng cũng đừng quá đau khổ khi tiễn một người về cõi vĩnh hằng.

Trước đây, trong đời sống sinh hoạt, người Thái thường lên nương rẫy làm việc cả ngày mới về nên họ thường mang theo cơm lam đựng trong các ống tre nứa. Theo họ, cơm lam giữ được thời gian lâu không bị hỏng và độ thơm dẻo không bị mất đi. Ngày nay, trong các ngày hội văn hóa của người Thái, cơm lam được chọn là món ăn ẩm thực để giới thiệu với các du khách.

*Món rêu đá:* Khác với 2 món trên, món rêu đá lại phác họa nên một thiên tình sử của đôi trai gái người Thái và được truyền miệng đến ngày nay. Truyền thuyết kể lại rằng: Có đôi trai gái yêu nhau tha thiết nhưng bố của cô gái không ưng thuận đã tìm đủ mọi cách ngăn cấm, chia rẽ.

Một hôm, họ nắm tay nhau trèo lên ngọn núi cao trao nhau nụ hôn nồng thắm, bện tóc vào nhau, thề nguyện suốt đời suốt kiếp không chia lìa. Họ ôm nhau khóc nức nở, nước mắt chảy dài thành sông. Cô gái chết biến thành những hòn đá dựng quanh sông, chàng trai biến thành những cây rêu mọc quanh đá như ôm ấp như chở che cho đá ngàn đời. Và, món ăn rêu đá xuất hiện từ đó như một biểu tượng của lòng thủy chung son sắt.

Món rêu đá, từ trong sự tích ta đã biết rằng, nó khuyên nhủ con người phải có lòng chung thủy sắt son. Yêu thương là phải keo sơn gắn bó trọn đời không chia lìa, trước sau

như một. Món rêu đá ca ngợi về tình yêu vĩnh cửu về sự mặn nồng sống chết có nhau.

Chính vì thế, mỗi khi xuân về Tết đến, người dân tộc Thái thường dậy sớm đi hái rêu bám trên những tảng đá giữa suối. Trước khi chế biến thành món ăn phải để rêu trên thớt hoặc hòn đá có mặt phẳng, dùng chày gỗ đập nhiều lần cho nát hết tạp chất bám trên rêu, rửa sạch không còn cát sạn. Rêu chế biến được nhiều món ăn ngon: Canh rêu tươi (kính tau) nấu với xương hầm hoặc nước luộc gà, nấu vừa chín tới, cho mắm muối và các gia vị, ăn nóng. Rêu nộm (tau nừng chụp), thường lấy rêu non, cho vào chỗ đồ xôi, đồ vừa chín tới, trộn cùng súp, mì chính và các gia vị, gừng, mùi, “mắc khén” (hạt tiêu rừng), thích ăn cay cho thêm quả ớt nướng giã nhỏ.

Rêu nướng (tau pho), món ăn hấp dẫn và hợp khẩu vị với hầu hết mọi người. Rêu rửa sạch, lấy lá chuối hoặc lá dong trên rừng, chọn lá to bản, hơ trên than hồng cho lá mềm, khi gói không bị rách, cho cùng các gia vị, muối, mì chính, gừng, rau mùi, “mắc khén”, sả, hành, buộc túm lại, nướng trên tro nóng hoặc than hồng, thỉnh thoảng xoay đều cho tới khi lớp lá bên ngoài cháy sém là được. Món rêu nướng có mùi vị đặc trưng, đặc biệt khoái khẩu đối với người biết uống rượu. Rêu đá là món ăn không thể thiếu trong các mâm rượu hứa hôn của các đôi trai, gái tổ chức trong ngày xuân, gợi nhớ cho họ về mối tình thủy chung ẩn chứa trong món ăn, răn họ rằng: Đã kết tóc xe tơ thì trăm năm mãi mãi.

Từ xa xưa cho đến nay, trong mâm cơm Tết của người Thái xứ Nghệ, nếu thiếu một trong những món ăn: pà ping, rêu đá, cơm lam... thì chưa thể gọi là Tết. Có thể nói rằng: Những món ăn đó luôn gắn bó, hài hòa với thiên nhiên, luôn mộc mạc, chân chất và triết lý nhân sinh về trời đất, con người của đồng bào Thái. □