

Gà đen nướng mật ong



Món Thăng cố Sa Pa



Lợn bản



Đồ nướng Sa Pa có hương vị khác biệt ở bát nước chấm



nách Sa Pa có sức hút mãnh liệt đối với du khách, với những con lợn chỉ nặng từ 4 đến 6 kg, thịt lợn ngọt, thơm, da giòn được người H'Mông nuôi thả rông nên thịt rất chắc và nhiều nạc, dù luộc, nướng hay chế biến kiểu gì cũng vô cùng thơm ngon.

Lợn bản có thể chế biến thành nhiều món ăn thơm ngon, từ đơn giản đến phức tạp như: thịt hấp, thịt quay nguyên con, thịt xiên nướng,... kèm theo với những gia vị đặc trưng của người bản xứ, hay những món chấm ăn kèm đa dạng để tạo thành những món ăn ngon tuyệt. Vừa ăn thịt lợn cấp nách vừa nhâm nhi ly rượu táo mèo hay bình rượu ngô truyền thống giữa cái lạnh của Sa Pa, hẳn sẽ là một trải nghiệm khó quên trong lòng du khách phương xa.

THĂNG CỐ SA PA

Thăng Cố là món ăn truyền thống của người H'Mông, có nguồn gốc từ vùng núi Hà Giang và dần được ưa chuộng bởi toàn bộ những người dân tộc thiểu số vùng núi phía Bắc. Khác với thăng cố Hà Giang, thăng cố Sa Pa được chế biến chủ yếu từ thịt ngựa. Để món ăn được thơm ngon, người H'Mông nêm vào đó 27 loại gia vị khác nhau như: quế, hồi, thảo quả, lá thơm..., trong đó có cây thăng cố. Khi ăn, người ta sẽ múc nước dùng ra nổi lấu, thái thịt ngựa thả vào, cho thêm các loại rau nhúng như cải mèo, ngồng su hào,...

ĐỒ NƯỚNG SA PA

Với khí hậu lạnh giá của mùa đông ở Sa Pa thì những món nướng luôn là sự lựa chọn hoàn hảo cho chuyến du lịch Sa Pa của du khách. Có rất nhiều món nướng và thực sự món nào cũng ngon, cũng khiến du khách xuýt xoa khen ngợi giữa cái buốt của những cơn gió ùa về. Đó là thịt cuộn nướng, cánh gà, trứng gà, khoai nướng, bắp nướng, bánh khoai... Mỗi món nướng có hương vị riêng hấp dẫn người thưởng thức.

ẨM THỰC TRONG HÀNH TRÌNH DU LỊCH SA PA

Từ nhiều thập niên qua, Du lịch Sa Pa phát triển không chỉ nhờ nổi tiếng bởi những phong cảnh kỳ thú, thiên nhiên tuyệt diệu, những nét văn hóa độc đáo, mà còn nhờ nền ẩm thực Sa Pa đậm bản sắc dân tộc, khiến khách du lịch yêu thích khi đến đây.

Nhắc đến Sa Pa là nhắc đến một nền văn hóa ẩm thực bình dị nhưng vô cùng tinh tế, hấp dẫn. Đến với du lịch Sa Pa là đến với một vùng đất vô cùng hấp dẫn, cũng là để được thưởng thức những món ăn mang đậm hương vị của núi rừng Tây Bắc.

Gắn với hành trình du lịch Sa Pa, có rất nhiều món ăn đậm đà hương vị riêng có của miền quê giàu bản sắc này, mà với khách du lịch, được thưởng thức cũng là một niềm vui và sự hào hứng đón chờ.

GÀ ĐEN NƯỚNG MẬT ONG

Gà ác hay còn gọi là gà đen Sa Pa là loại gà có phần thịt rất chắc

do được chăn thả tự nhiên, phần da gà có màu đen, khi nướng lên thì giòn. Mỗi con gà đen trưởng thành chỉ nặng chừng hơn 1 kg và đây được xem là một món ăn đặc sản của Sa Pa. Gà có thể được chế biến thành nhiều món khác nhau, trong đó gà đen nướng mật ong là một món ăn mà du khách nhất định phải thử khi có dịp đến Sa Pa.

Gà được để nguyên con đem đi sơ chế cho sạch rồi phết lên một lớp mật ong nguyên chất, sau đó đem nướng dưới than hồng cho đến khi chín đều, vàng ươm thì được bày ra đĩa. Thịt gà được chấm kèm với muối tiêu chanh, lá bạc hà là ngon nhất.

LỢN BẢN

Lợn bản hay còn gọi là lợn cấp nách, là một món ăn đặc sản miền núi, mang đậm nét đặc trưng của đồng bào dân tộc Tây Bắc. Lợn cấp



Com Lam

CƠM LAM

Com lam đặc biệt phổ biến với đồng bào dân tộc các tỉnh Tây Bắc nước ta, xuất phát từ việc tận dụng các nguyên liệu thiên nhiên để dễ nấu nướng và mang theo người khi đi làm nương rẫy. Đồng bào đã nghĩ ra cách nấu cơm bằng các dụng cụ như ống tre nứa, có khi là ống bương, ống vầu. Ngày nay, người dân Sa Pa coi cơm lam là một món đặc sản để đón tiếp khách quý, hay sử dụng trong các ngày lễ hội của bản làng.

Gạo để nấu cơm lam nhất thiết phải là thứ gạo nương được trồng trên những thửa ruộng bậc thang ở Sa Pa bởi gạo trồng dưới xuôi khi nấu trong ống tre sẽ bị nát. Gạo nương tuy là gạo tẻ, nhưng lại dẻo tựa như gạo nếp vẫn dùng để nấu xôi ở dưới đồng bằng. Cho nên món cơm lam được nhiều du khách lựa chọn mỗi khi đến đây.

NEM MĂNG ĐẰNG

Nem măng đắng làm từ loại măng vầu đắng, được chế biến theo cách cổ truyền của người dân tộc Tây, mang hương vị độc đáo và bắt mắt ngay từ phần vỏ bên ngoài.



Nem măng đắng



Món cá hồi Vân Sa Pa

Người ta lựa chọn những mẩu măng còn non để đủ độ giòn và ngọt, sau đó mang đi luộc với chút muối để giảm bớt vị đắng, rồi thái thành những lát mỏng vừa đủ lớn để gói nem.

Thịt gà, hành tây, lá hẹ và củ kiệu được băm nhỏ, nêm thêm chút tiêu, nước mắm rồi trộn đều để làm nhân nem. Để gói được phân nhân vào những lá măng mỏng, cần sự tỉ mỉ để không làm cho lát măng bị rách. Những cuộn nem sau khi được gói sẽ được chiên vàng đều các mặt, cực kỳ hấp dẫn.

CÁ HỒI VÂN SA PA

Sa Pa là một trong những nơi hiếm hoi ở Việt Nam có điều kiện khí hậu phù hợp để nuôi thành công cá hồi. Không giống với cá hồi nhập khẩu thường béo, thịt bở, cá hồi nuôi ở Sa Pa có thịt chắc, màu hồng đẹp, thơm sần, ít mỡ và giá trị dinh dưỡng cao, có thể chế biến thành nhiều món khác nhau, nổi bật là gói cá hồi, lẩu cá hồi, cá hồi nướng... Cũng chính vì vậy cá hồi Vân Sa Pa trở thành món ăn đặc sản của nền ẩm thực Sa Pa.

THỊT SẤY KHẰNG GAI

Thịt sấy Kháng Gai là loại thịt ngựa, bò, trâu, heo được người H'Mông cắt ra và treo lên nhà bếp để bảo quản lâu ngày, có thể đến 3 năm. Thịt có mùi vị ngon ngọt và giòn. Thông thường, thịt để trên bếp sẽ được lấy xuống rồi rửa sạch và nấu với các loại rau củ. Người ta thường ăn thịt sấy kháng gai kết hợp với uống rượu vang, vì đây được xem là bộ đôi đặc sản Sa Pa có thể thưởng thức cùng bạn bè hoặc dùng làm quà biếu người thân.

MÈN MÈN

Mèn mèn là một món ăn được làm từ ngô tẻ truyền thống qua các công đoạn kì công. Ngô được đem tách hạt, xay nhỏ và sàng cho bột thật mịn rồi đem trộn với nước, không được quá khô, cũng không quá nhão, sau đó hồ bột hai lần. Lăn đầu giúp bột nở to ra, rồi để nguội, lại mang đi đổ lần hai cho đến khi chín, dậy mùi thơm, dẻo và toí.

RƯỢU TÁO MÈO

Loại rượu được làm từ những quả mềo mọc ở vùng núi phía Bắc, mang hương vị chua ngọt độc đáo, xen lẫn vị đắng của táo mèo đưa bạn đến cảm giác bùng tình bởi vị cay nồng và hương thơm quyến rũ. Rượu có màu cánh gián đặc trưng, có tác dụng trị đau đầu, chóng mặt, mất ngủ... nên được nhiều người tìm mua để làm quà khi đi du lịch Sa Pa về. ■

BAN BIÊN TẬP



Thịt sấy Kháng Gai Sa Pa



Mèn mèn



Rượu táo mèo