

ẨM THỰC HIỆN NAY CỦA NGƯỜI NÙNG CHÁO Ở XÃ BIÊN GIỚI BẢO LÂM, HUYỆN CAO LỘC, TỈNH LẠNG SƠN¹

Lê Thị Hương

Viện Dân tộc học

Tóm tắt: Bài viết giới thiệu và phân tích đời sống ẩm thực của người Nùng Cháo ở xã biên giới Bảo Lâm, huyện Cao Lộc, tỉnh Lạng Sơn hiện nay. Bối cảnh đặt ra là giao lưu kinh tế, xã hội, văn hóa diễn ra mạnh mẽ ở vùng biên đã từng bước làm thay đổi các thành tố văn hóa nói chung, văn hoá ẩm thực nói riêng của người Nùng Cháo xã Bảo Lâm. Sự thay đổi trong ẩm thực bao gồm các thay đổi về nguyên liệu, cách chế biến, sự đa dạng của đồ ăn, thức uống và cách thưởng thức từng món ăn, đồ uống. Trên cơ sở đánh giá thực trạng những tác động, những yếu tố tích cực và hạn chế, bài viết bước đầu đề xuất một số kiến nghị góp phần lưu giữ và phát huy giá trị ẩm thực của người Nùng Cháo tại điểm nghiên cứu, cũng góp phần bảo tồn, phát huy vốn văn hóa truyền thống tốt đẹp của tộc người này trong bối cảnh hội nhập, hòa nhập ở vùng biên giới Việt Trung hiện nay.

Từ khóa: ẩm thực, Nùng Cháo, biên giới, Bảo Lâm, Cao Lộc, Lạng Sơn.

Nhận bài ngày 13.6.2023; gửi phản biện, chỉnh sửa và duyệt đăng ngày 22.8.2023

Liên hệ tác giả: Lê Thị Hương; Email: lehuongvdth@gmail.com

1. MỞ ĐẦU

Ẩm thực là một trong những nhu cầu cơ bản của đời sống con người, cũng là một trong các thành tố quan trọng hình thành nên đời sống văn hoá tộc người, phản ánh cách ứng xử của con người với môi trường tự nhiên và xã hội. Ẩm thực còn là hệ thống các món ăn, đồ uống mang những hương vị, sắc thái riêng của điều kiện sinh hoạt và đặc điểm địa bàn cư trú của tộc người, từ đó hình thành nên những đặc trưng văn hoá của từng tộc người ở các khu vực khác nhau. Trong bối cảnh ngày nay, ẩm thực của các tộc người đã có nhiều biến đổi so với trước đây.

Trải qua nhiều đời sinh sống và tồn tại ở vùng biên giới Việt-Trung, người Nùng ở các tỉnh trong cả nước nói chung và người Nùng Cháo ở xã Bảo Lâm, huyện Cao Lộc, tỉnh Lạng Sơn

¹ Bài viết này là sản phẩm của đề tài cơ sở “Ẩm thực hiện nay của người Nùng Cháo ở xã Bảo Lâm, huyện Cao Lộc, tỉnh Lạng Sơn”, do Viện Dân tộc học chủ trì, ThS. Lê Thị Hương làm chủ nhiệm năm 2023.

nói riêng đã dựa trên những sản phẩm sẵn có trong tự nhiên và nông sản tự sản xuất được để tìm tòi, học hỏi rồi sáng tạo nhằm tìm ra những sắc thái ẩm thực mang đậm bản sắc tộc người. Trong quá trình sinh sống, tộc người Nùng ở đây có sự giao lưu, tiếp xúc qua đường biên giới, khiến họ tiếp nhận một số yếu tố ẩm thực của đồng tộc và các tộc người ở Trung Quốc, làm cho nền ẩm thực của họ đa dạng và phong phú hơn. Ẩm thực của người Nùng Cháo còn phản ánh sự giao lưu, tiếp biến văn hoá với người đồng tộc và các tộc người khác ở hai bên biên giới Việt-Trung, quá trình đó đã tạo nên những đặc trưng riêng trong văn hoá ẩm thực của tộc người này.

Dựa trên nguồn tài liệu điền dã vào tháng 3 năm 2023, bài viết giới thiệu và phân tích thực trạng ẩm thực của người Nùng Cháo ở xã biên giới Bảo Lâm, huyện Cao Lộc, tỉnh Lạng Sơn trong bối cảnh hội nhập hiện nay. Trên cơ sở đánh giá thực trạng những yếu tố tích cực và hạn chế, bài viết bước đầu đề xuất một số kiến nghị, giải pháp góp phần lưu giữ và phát huy giá trị ẩm thực của người Nùng Cháo tại điểm nghiên cứu, cũng góp phần bảo tồn, phát huy vốn văn hóa truyền thống tốt đẹp của tộc người này trong bối cảnh hội nhập ở vùng biên giới Việt Trung hiện nay.

Vài nét về địa bàn nghiên cứu

Bảo Lâm là xã biên giới Việt - Trung thuộc huyện Cao Lộc, tỉnh Lạng Sơn. Xã có đường biên giới Việt - Trung dài trên 15 km, phía bắc giáp thành phố Bằng Tường, Trung Quốc, phía nam giáp xã Thụy Hùng, phía đông giáp xã Thạch Đạn, Thanh Lòa và phía tây giáp thị trấn Đồng Đăng. Tổng diện tích tự nhiên toàn xã là 4.058,6 ha, trong đó, đất nông nghiệp là 367,47 ha, đất lâm nghiệp là 3.462,47 ha. Hiện nay, xã có 7 thôn bản là: Nà Pàn, Kéo Có, Cốc Toòng, Còn Kéo, Còn Háng, Pò Nhùng, Nà Ân. Dân cư trong xã chủ yếu là người Tày và người Nùng (nhóm Nùng Cháo). Năm 2023, toàn xã có 750 hộ, 3.357 khẩu, trong đó, dân tộc Tày là 1.185 khẩu, chiếm 35,30%, dân tộc Nùng là 2.143 khẩu, chiếm 63,83%, còn lại là các dân tộc khác (Kinh, Dao, Cao Lan, Thái). Xã Bảo Lâm có nhiều đường mòn, lối mở qua biên giới phục vụ cho nhu cầu buôn bán, qua lại biên giới của người dân. Tại mốc giới 23 trên địa bàn thôn Pò Nhùng, năm 2014, một đường tiểu ngạch đã được xây dựng gọi là cửa khẩu phụ Pò Nhùng dùng để xuất nhập khẩu hàng hóa. Đường tiểu ngạch này từ năm 2020 đã bị phía Trung Quốc dừng nhập khẩu hàng hóa, đóng biên để phục vụ cho công tác phòng chống dịch bệnh COVID 19. Các đường mòn, lối mở, đường tiểu ngạch này là những điều kiện thuận lợi để người dân xã Bảo Lâm phát triển các mối quan hệ xuyên biên giới.

Nùng Cháo là một trong hai tộc người cư trú lâu đời trên địa bàn xã Bảo Lâm. Do cư trú ở khu vực thung lũng, bao quanh là đồi núi nên hoạt động kinh tế chính của tộc người này là sản xuất nông nghiệp trên các thửa ruộng bậc thang. Ngoài ra, người dân còn chăn nuôi gia súc, gia cầm và đi làm thuê tại các trang trại mía, chuối, thợ xây bên Trung Quốc để có nguồn thu nhập phụ trợ. Hiện nay, việc canh tác nông nghiệp đang có xu hướng thu hẹp lại do một phần ruộng ở khu vực thung, khe là ruộng sâu, bị lụt lội, không canh tác được. Hoạt động chăn nuôi cũng bị suy giảm do nhu cầu sức kéo trong nông nghiệp gần như không còn nữa, người dân đã áp dụng các máy móc nông cơ vào sản xuất nông nghiệp. Chăn nuôi gia cầm chỉ phát triển ở quy mô nhỏ hộ gia đình để cải thiện đời sống và phục vụ cho các ngày lễ, tết trong năm. Bên cạnh

đó, các hoạt động làm thuê tại vùng biên giới cũng rất được người dân chú trọng. Trước năm 2020, hầu hết các gia đình trong xã Bảo Lâm đều có ít nhất từ 1-2 lao động tham gia vào việc bốc vác hàng hóa tại cửa khẩu phụ Pò Nhùng, cả ban ngày và ban đêm, mang lại nguồn thu đáng kể cho hộ gia đình. Năm 2021, khi hàng rào biên giới được xây dựng, cửa khẩu này bị đóng biên, các hoạt động bốc hàng thuê và lao động làm thuê nông nghiệp không còn điều kiện tồn tại. Một bộ phận thanh niên trong xã chuyển đi làm ở các công ty tại các tỉnh Hà Nội, Hải Phòng, Bắc Ninh, Bắc Giang...

2. NỘI DUNG

2.1. Âm thực hiện nay của người Nùng Cháo

2.1.1. Các món ăn trong ngày thường

Từ trước năm 1991, đời sống của người Nùng Cháo cũng như các tộc người ở xã Bảo Lâm vô cùng khó khăn. Gạo không đủ ăn, đồng bào thường ăn độn ngô, khoai, sắn để no bụng. Buổi sáng là thời gian khởi đầu của việc đồng áng và buổi tối kết thúc một ngày làm lụng vất vả nên đồng bào thường ăn cơm trắng, rau luộc, rau xào với mỡ lợn, cá khô hoặc trứng, thi thoảng có thịt lợn xào. Buổi trưa đồng bào ăn cháo đặc. Cháo có thể được nấu từ gạo, đôi khi nấu cháo ngô đặc như bánh đúc để ăn chống đói. Vào thời điểm giáp hạt, ngô không còn, đồng bào nấu độn thêm khoai lang. Nhờ có việc mở cửa biên giới Việt-Trung, kể từ sau năm 1991, cuộc sống của người Nùng Cháo có thay đổi đáng kể nhờ nguồn thu nhập từ công việc bốc hàng thuê ở cột mốc 23. Đồng bào không ăn độn ngô, khoai như trước mà trong bữa ăn có cơm trắng, thịt, cá đều đặn hơn trước.

Trong khoảng 15 năm trở lại đây, đồng bào vẫn duy trì ăn ba bữa một ngày, bữa sáng có thể ăn cơm với thức ăn cũ từ ngày hôm trước, hoặc ăn mì tôm. Một số gia đình ăn cơm rang với trứng hoặc cơm nấu, canh rau, thịt xào,... Những gia đình có điều kiện hơn có thể ăn phở vịt, phở thịt lợn xá xíu/ thịt quay, bánh cuốn, bánh mì, xôi,... tại các cửa hàng bán đồ ăn sáng trong xã. Bữa trưa và tối có cơm trắng, canh rau hoặc canh xương nấu khoai sọ hoặc củ, quả trong vườn, rau luộc hoặc xào và thêm một hai món ăn từ thịt, cá, đậu như thịt lợn ba chỉ xào/luộc, hoặc thịt ba chỉ chao thành xá xíu/rán, cá khô, hoặc cá rán, trứng rán, đậu phụ. Thi thoảng bữa ăn có thêm gà, vịt luộc, giò, chả, khâu nhục, lạp sườn,... Phần lớn các món ăn này được đồng bào mua ngoài chợ hoặc mua của người bán rong về chế biến hoặc mua để ăn ngay.

Mùa hè nóng nực, người Nùng Cháo thích ăn các món canh nấu từ thịt băm với quả nho rừng, quả dọc/quả trám trắng,... đặc biệt là các loại canh chua nấu với măng như canh cá nấu măng chua, vịt nấu măng chua hay canh cá nấu với dưa chua,... Do thói quen ăn nhiều măng nên vào mùa măng tre, trúc, các gia đình vào rừng lấy về muối cả chum để ăn dần. Mùa đông ở Bảo Lâm lạnh buốt, kéo dài, đôi khi nhiệt độ xuống thấp 5-6⁰C, đồng bào ăn nhiều gia vị nóng như ớt, gừng,... và các món xào chứa nhiều dầu mỡ để giữ nhiệt lâu như rau cải xào với mỡ lợn, với dầu ăn, thịt gà, thịt ngan, vịt xào gừng,... và món lẩu (lẩu tôm, mực, lẩu cá, lẩu thịt...). Đặc biệt, người Nùng cũng thích uống rượu pha gừng để bổ sung nhiệt lượng cho cơ thể.

Trong điều kiện đời sống dần được nâng cao, đồng bào quan tâm hơn đến chất lượng bữa ăn và sức khỏe của các thành viên trong gia đình. Mùa hè, người già vẫn ăn cháo cho mát chứ không ăn thay bữa trưa như trước. Một số gia đình mua sữa bò bổ thêm cho người già. Đối với trẻ nhỏ có bữa phụ buổi chiều với các món ăn vặt như xúc xích, trà sữa, bánh áp chảo,... Đối tượng thanh thiếu niên có thói quen thích tụ tập ăn uống vào buổi tối tại các quán ăn ở thị trấn Đông Đăng với các món như ốc luộc, đồ nướng, bánh xèo, chè, cà phê,... Như vậy, so với trước, cuộc sống nói chung và ẩm thực nói riêng hàng ngày hiện nay của người Nùng Cháo ở Bảo Lâm có phần sung túc hơn trước nhiều. Các bữa ăn không chỉ đáp ứng nhu cầu tối thiểu là no mà còn bao hàm cả yếu tố dinh dưỡng để đảm bảo sức khỏe cho các thành viên trong gia đình.

2.1.2. Các món ăn trong các dịp lễ và ngày tết

Khác với các món ăn ngày thường, hiện nay trong các ngày lễ, tết, cưới xin, lên nhà mới, mừng thọ,... của người Nùng Cháo các món ăn khá phong phú và đa dạng.

Trong hầu hết các ngày lễ lớn, mâm cỗ của người Nùng Cháo không thể thiếu các món gà/vịt/ngan luộc, thịt lợn quay, các món xào từ thịt lợn, rau cải xào rượu gừng, rau củ quả xào thập cẩm hoặc xào với mực. Cùng với các món ăn này, tùy vào ngày lễ, mâm cỗ của đồng bào có thêm một vài loại xôi, bánh và đồ uống như rượu, bia, nước ngọt. Chẳng hạn, trong ba ngày tết Nguyên đán, mâm cỗ của người Nùng Cháo ăn rất nhiều món nhưng không thể thiếu khâu nhục, vịt quay, lợn quay, Lạp sườn và thịt ba chỉ gác bếp xào. Trong số các món này, món Lạp sườn và thịt ba chỉ gác bếp hiện nay không còn giữ được mùi thơm và hương vị đặc trưng là do đa số các hộ gia đình đều dùng bếp ga, bếp từ nấu ăn nên đồng bào chỉ phơi qua nắng là cho vào tủ đá bảo quản để ăn dần. Trong khi đó, hai món ăn này của nhóm Nùng Giang ở xã Lũng Nặm, huyện Hà Quảng, tỉnh Cao Bằng vẫn được làm theo cách cũ là gác trên bếp than củi và chín từ từ bằng hơi nóng của than nên vẫn được giữ nguyên hương vị truyền thống. Với nhóm Nùng An ở thị trấn Hòa Thuận, huyện Quảng Hòa, tỉnh Cao Bằng hong bằng cây mía tươi nên hai món này có mùi thơm đặc biệt của mật mía và hương vị cũng có phần đặc sắc hơn các vùng.

Bên cạnh những món ăn truyền thống, trong ngày tết Nguyên đán của người Nùng Cháo hiện nay có thêm một số món mới như giò lợn, cá trắm giòn xào cần tỏi; miến xào với cà rốt, mộc nhĩ, nấm hương, chả và hành tươi. Trong các món ăn này, có món đồng bào học của người Kinh (giò lợn, miến xào thập cẩm), có món học của người Trung Quốc (cá trắm giòn xào cần tỏi). Đây đều là những món ăn được đồng bào rất ưa thích nên trong bất kể mâm cỗ nào cũng không thể thiếu. Cùng với các món ăn mới này, trong ngày tết của người Nùng Cháo không thể thiếu một số loại bánh đặc trưng như bánh chưng dài, bánh chưng vuông, bánh khâu sli,...

Trong điều kiện sống ngày càng tốt hơn thì nhu cầu và mong muốn của con người ngày càng cao. Khát vọng của người dân là vô kể nhưng để đáp ứng nhu cầu đó là cả một quá trình phấn đấu lâu dài. Đối với người Nùng Cháo, lâu nay luôn mong muốn bày được những mâm cỗ to để thể hiện mình không kém người xung quanh. Vì thế, vào mỗi dịp lễ, tết, mỗi gia đình đều cố gắng chuẩn bị những mâm cỗ bằng hết khả năng để chiêu đãi khách. Điều đó cũng thể hiện sự hãnh diện của gia chủ. Chẳng hạn, vào ngày lên nhà mới, mâm cỗ của người Nùng Cháo không chỉ có các món ăn giống ngày tết như khâu nhục, vịt quay, lợn quay, gà luộc,... mà còn

có thêm món mực xào rau củ, nem rán, giò/chả, tôm chao/ luộc, canh nấm hoặc canh củ quả, canh măng,.. Trong mâm cỗ cưới của đồng bào cũng không thể các món ăn truyền thống và còn có thêm các món cá hấp, thịt chân giò hầm, canh thịt băm cho đậu chao/nấm, nộm đu đủ (có cà rốt, bún trộn cùng với chanh, rau mùi thơm, mùi tàu) và một trong các loại xôi như xôi cẩm, xôi vò, xôi trắng với ruốc, xôi ngô, bánh dày. Theo phong trào hiện nay, dù là ngày lễ nào cũng có ít nhất 8-9 món chính và có ít nhất 3 món ăn truyền thống. Gia đình có điều kiện sẽ bày to hơn và nhiều món ăn hơn. Bên cạnh đó, mâm cỗ còn có món ăn tráng miệng theo mùa như cam (Trung Quốc) hoặc quýt (Bắc Sơn) hoặc dưa hấu mua ngoài chợ Đồng Đăng.

Khi gia đình có khách, ngoài thịt gà, ngan luộc hoặc thịt ngan xào lăn với sả ớt còn có rau xào/luộc, canh nấm hoặc canh củ quả, tim cật xào, rau giá đỗ xào. Vào mùa đông, mâm cỗ có các món xào, canh ngô hoặc canh khoai sọ hoặc ăn lẩu thịt, lẩu cá, lẩu hải sản. Trong tập quán cũ, hầu hết các gia đình người Nùng Cháo không biết ăn thịt trâu, thịt bò, thịt chó. Đặc biệt, người già thường kiêng không ăn các loại thịt này. Trong khoảng chục năm trở lại đây, khi có sự giao lưu văn hóa với các tộc người, đến nay mâm cơm hoặc mâm cỗ ở nhiều gia đình trẻ người Nùng Cháo đã ăn thịt trâu, thịt bò, thịt chó. Đôi khi trong bữa cơm đãi khách hoặc liên hoan của một vài cơ quan, tổ chức, đồng bào mổ chó làm cỗ hoặc mua thịt chó chín ngoài chợ thị trấn Đồng Đăng làm món ăn cho những người uống rượu.

Đám tang là việc buồn nên mâm cơm khá đơn giản. Đối với những người giúp hay khách được ăn lòng lợn, gà, vịt xào, thịt ba chỉ luộc/xào, canh chuối nấu xương, rau xào. Bữa chính họ ăn cơm trắng, thịt gà hoặc vịt luộc/chao, khâu nhục, thịt lợn xào, canh thân chuối nấu xương, giò/chả, nem. Để tỏ lòng tưởng nhớ người mới mất, các con cháu trong nhà chỉ được ăn cơm trắng, rau, thịt nạc và một ít canh xương nấu thân cây chuối hột.

Ngoài các ngày lễ lớn, người Nùng Cháo còn có nhiều ngày lễ khác nhau và mỗi ngày lễ đều có một ý nghĩa tâm linh riêng. Vào những ngày này, mỗi gia đình người Nùng Cháo đều có lễ vật dâng cúng lên tổ tiên để thể hiện sự nhớ nhung, lòng biết ơn đối với những người đã khuất và các vị thần đã che chở, bảo vệ người dân ở trong làng. Chẳng hạn, vào ngày mùng 2 tháng Giêng các hộ gia đình trong các thôn chuẩn bị mâm cỗ có gà luộc nguyên con, hoa quả, bánh kẹo, rượu, hương, vàng mã dâng lên thần Thổ công ở thôn để cầu xin sự bình an, sức khỏe, tài lộc cho các thành viên trong nhà. Tết Thanh minh mâm lễ cúng ngoài mộ có gà hoặc vịt luộc, cá rán, nem rán, xôi cẩm, và các loại bánh như bánh gấc, bánh dày, bánh ngải. Ngày mùng 5 tháng 5 có thịt lợn luộc, rau xanh xào, cơm tẻ, bánh gio, bánh chưng; ngày mùng 6 tháng 6 có bánh giậm, *máy nhùng* (món cuộn măng); ngày mùng 9 tháng 9 có xôi với hoa gừng, gà hoặc vịt luộc (nếu có), tiền vàng,.. Ngày tết Đông Chí (tháng 11) có bánh Coóng phù (bánh trôi ngọt, bé như viên bi), bánh phóng dăm, bánh áp chao. Tết rằm tháng Bảy có các món như thịt lợn quay, gà/vịt luộc/xào/quay, bánh dậm, bánh tẻ, bánh gai. Ngày rằm tháng 8 có thịt quay, cá rán, bánh gai, gỏi cá, hoa quả, bánh kẹo, trong đó, không thể thiếu món thịt vịt. Mỗi gia đình thịt ít nhất là 2 con vịt, nhiều thì 3-4 con, tùy số anh, em, họ hàng, con cháu ở xa về nhiều hay ít. Cùng với vịt, món ăn không thể thiếu trong tết trung thu là món gỏi cá. Theo tập quán trước đây, cứ vào ngày rằm tháng 8, các gia đình có ao đều tổ chức tát ao đánh cá để làm gỏi cá chiêu

đãi anh, em họ hàng, bạn bè. Đến nay, vào ngày này đồng bào vẫn duy trì tát ao để làm gỏi cá nhưng do cá sẵn hơn trước nên món này được làm nhiều hơn. Theo tập quán, cứ vào ngày rằm tháng 8, các cặp vợ chồng trẻ được ăn cỗ ở hai bên, buổi trưa ăn cỗ bên nhà nội, buổi chiều tối ăn nhà ngoại. Phong tục này còn duy trì cho đến ngày nay.

Để kết thúc một năm canh tác, cứ đến tháng 10 âm lịch hàng năm, đồng bào lại làm mâm cơm mời anh em, bạn bè ăn mừng và cảm tạ trời đất đã phù hộ cho cây trồng tốt tươi. Mâm cơm này làm giống như khi lên nhà mới. Gia đình càng có điều kiện mâm cỗ càng có nhiều loại thịt và được chế biến nhiều kiểu khác nhau như các món luộc, quay, xào; cá rán, giò, chả, rau xào thập cẩm,... Gia đình khó khăn có thể giảm bớt một vài món, miễn sao đông vui là được. Cũng phải nói thêm rằng, mặc dù trong mâm cỗ ngày lễ có nhiều món ăn nhưng đồng bào không làm món ăn từ thịt ngỗng và dê. Theo quan niệm của đồng bào, hai loại thịt này chỉ để cúng trong lễ giải hạn đầu năm để mong thần linh hóa giải những điều xui xẻo, tai ương của một thành viên nào đó trong gia đình.

Cũng liên quan đến vấn đề tâm linh, trong khoảng 15 năm trở lại đây, khi đời sống đã khá giả hơn, người dân chú ý hơn đến việc thờ cúng tổ tiên vào các ngày rằm, mùng 1 hàng tháng. Mâm cơm cúng thường có thịt lợn xào, thịt lợn luộc cả miếng, hoa quả, tiền vàng. Một số gia đình có điều kiện hơn còn mổ gà, vịt làm cơm cúng. Gia đình kinh tế khó khăn chỉ cúng hoa quả, tiền vàng. Người Nùng Cháo ở Bảo Lâm cho rằng, bất kể ngày lễ nào, khi đã làm cỗ có các món ăn làm từ thịt gà, vịt, thịt lợn,.. đều phải cúng tổ tiên trước khi con cháu thụ lộc. Nghi thức này là ứng xử đẹp trong văn hóa ẩm thực của người còn sống đối với người đã khuất.

2.2. Cách ứng xử và một số kiêng kỵ trong ăn uống

2.2.1. Ứng xử trong ăn uống

Theo tập quán trước đây, nam giới người Nùng Cháo không ngồi ăn chung mâm với phụ nữ. Gia đình có bố mẹ già thường sinh hoạt và ăn riêng ở nhà trên, vợ chồng con trai và các cháu ăn ở nhà dưới. Nếu gia đình có khách, gia chủ và khách ngồi ăn ở nhà trên cùng bố chồng và chồng, phụ nữ với trẻ nhỏ ăn ở dưới bếp. Ứng xử này đến nay chỉ còn thực hiện ở số ít hộ gia đình nhưng không hoàn toàn nghiêm ngặt như trước. Đến nay, gia đình ba thế hệ không còn nhiều. Một số ít gia đình có bố mẹ già ở tuổi ngoài 70, 80 vẫn duy trì ăn riêng do quan niệm, người già ăn mâm riêng để tránh trẻ nhỏ làm phiền và không bị ghen. Còn lại, những gia đình ba thế hệ đều sinh hoạt và ăn chung ở trong cùng một nhà. Với tập quán trọng người già, con trai, con dâu luôn dành những miếng ngon và mềm gấp cho người có tuổi.

Trong bữa ăn, người Nùng Cháo ở Bảo Lâm cũng như nhóm Nùng Cháo ở Văn Quan rất coi trọng việc sắp xếp chỗ đặt mâm dành cho khách, đặc biệt là trong các dịp cưới xin, lên nhà mới, mừng thọ,... Điều này thể hiện lòng hiếu khách của gia chủ đối với người đến tham dự. Đặc biệt, những người già, người có chức sắc, có địa vị ở trong gia đình, họ hàng và làng bản luôn được ngồi ở mâm trang trọng đặt ngay giữa nhà - nơi đối diện với ban thờ tổ tiên. Nếu trong nhà còn rộng, gia chủ sẽ dành không gian ở hai bên đặt thêm một vài mâm cơm cho các bà già. Nếu nhà chật, đông người, nhiều mâm người già, gia chủ đặt thêm mâm ngồi trên giường hoặc trong buồng ngủ. Các mâm cỗ khác sẽ được đặt lui dần ra phía ngoài cửa và sân nhà.

Khoảng 20 năm trở lại đây, trong ăn uống người Nùng Cháo không còn phân biệt nam nữ, nhưng do tính e dè, nữ giới thường ít ngồi chung mâm với nam giới. Mâm của nam giới được đặt ở khu vực phía trên (tính từ cửa nhà ra sân), sau cùng mới là các mâm dành cho nữ giới. Ngồi ở khu vực này cũng giúp cho chị em trò chuyện với nhau tự nhiên, đi lại dễ dàng, và thuận tiện cho việc dọn dẹp. Cách bố trí ngồi ăn như vậy khiến cho những người ngồi ăn giao lưu dễ dàng hơn, nam giới uống rượu dễ hòa nhập và vui vẻ hơn.

Phụ nữ mới sinh và người ốm được ứng xử ăn uống riêng. Phụ nữ trong thời gian ở cữ được gia đình nấu các món ăn nhằm đảm bảo sức khỏe cho sản phụ và trẻ sơ sinh. Đồng bào quan niệm, người mới sinh cơ thể và bụng dạ còn yếu, cần được ăn các món mang tính lành và có thể giữ ấm để không ảnh hưởng về sau, như: ăn thịt gà xào với gừng, nghệ, rượu, mắm, muối; chân giò hầm với nghệ, gừng. Với người bị ốm nặng cơ thể thường mệt, không muốn ăn nên thường được ăn cháo hoa hoặc có chút thịt băm nhuyễn, uống thêm sữa để sức khỏe hồi phục dần. Khi khỏe hơn họ có thể được ăn các món yêu thích như bún phở, bánh cuốn,...

Cô dâu mới về nhà chồng, nếu chưa được giờ vào cửa cũng được bà đưa bà đón cho ăn tạm bát cơm, chút thịt thà cho đỡ đói. Khi làm lễ cúng tổ tiên xong, cô dâu mới được ngồi ăn cùng mâm với các thành viên trong gia đình.

Trong đám tang, khi các công việc đã xong, gia đình tang chủ làm vài mâm cơm để đáp lại chân tình của thông gia, họ hàng, bạn bè, làng xóm đã hỗ trợ họ trong những ngày làm ma. Khác với các lễ khác, bữa cơm này thường được bố trí ngồi trong nhà, vừa tình cảm lại không có cảm giác lạnh lẽo và trống trải.

Trong phong tục của người Nùng Cháo, khi gia đình có việc, thường nhờ một đội nam nữ biết nấu ăn trong thôn bản đến giúp. Phụ nữ thường được ưu tiên làm những việc đơn giản như dọn dẹp, nhặt rau, rửa rau,... Nấu cỗ chính và bày cỗ vẫn là những người nam giới. Theo người dân, đàn ông vừa có sức khỏe lại có độ khéo léo hơn, đặc biệt là các món ăn khó họ làm nhanh và ngon hơn phụ nữ. Vì thế, vai trò của những người nam giới Nùng Cháo trong việc bếp núc rất quan trọng.

2.2.2. Một số kiêng kỵ trong ăn uống

Ẩm thực là phản ánh phần nào đặc trưng văn hóa của một tộc người và những kiêng kỵ trong đó cũng nói lên những giá trị trong văn hóa của họ. Trong văn hóa ẩm thực của người Nùng Cháo ở Bảo Lâm cũng có một số kiêng kỵ, thể hiện trong ngày tết, đám tang, cho người mới sinh nò, cho những người bị bệnh, gãy xương,...

Để một năm mới được may mắn, người Nùng Cháo cũng thực hiện một số kiêng kỵ. Vào ngày mùng 1 tết Nguyên đán, gia đình mổ vịt thì phải ăn cho bằng hết, nếu để lại ngày hôm sau, những điều không may của năm cũ sẽ kéo sang năm mới và bị xui xẻo cả năm. Trong ba ngày tết có đồ ăn rơi vãi ra nhà cũng không quét hót đi, nếu không lộc trong nhà theo đó mà đi mất.

Với phụ nữ mới sinh xong rang còn yếu nên thường gia đình không cho ăn phần cổ cánh và xương sống của gà, do phần này cứng, nếu ăn vào sau này răng sẽ nhanh hỏng hơn. Hay trong mâm cỗ bất kể dịp nào, hễ trong bữa cơm có người không may bị đau bụng, chưa biết nguyên nhân, theo cách chữa dân gian, đồng bào thường cho người đó ăn lá chè khô để hút bớt dịch trong bụng cho đỡ đau. Đến nay, nếu đau nhiều phải lên trạm y tế xã hoặc đi bệnh viện tuyến huyện để kiểm tra.

Trong ngày nhà có đám tang, con cháu của người mất không được ăn đồ ăn có vị chua, kể cả hoa quả chua và không ăn canh. Khi ăn không để phát ra tiếng nhai. Đồng bào quan niệm, tiếng nhai và nước sẽ ảnh hưởng đến người đã khuất không được yên và làm nước dịch bên trong người chết chảy ra ngoài quan tài. Lúc mới mất, các con cháu phải nhịn ăn cho đến khi nhập quan xong. Khi được ăn, các con cháu chỉ ăn cơm trắng, thịt xào hoặc kho, đậu phụ rán hoặc luộc, canh nấu bằng thân cây chuối với xương nhưng không được nhiều nước. Kiêng kỵ này các con cháu phải thực hiện cho đến khi chôn xong mới được ăn bình thường trở lại.

Trong phong tục của người Nùng Cháo từ xưa đến nay đều quy định, bố chồng không được vào buồng ngủ của con dâu. Con dâu trong thời gian ở cũ, nếu gia đình không có ai ở nhà, bố chồng muốn đưa cơm cho con dâu phải để ở cửa cho con dâu tự lấy ăn. Đây cũng là một trong những kiêng kỵ trong tập quán của gia đình người Nùng Cháo ở Bảo Lâm nói riêng và ở một số nhóm Nùng nói chung.

Đối với người bị gãy tay, gãy chân, đồng bào kiêng không ăn các loại thịt gà, cá, thịt chó, thịt trâu, nước mắm cá, tôm, cua, các loại đồ ăn liên quan đến gạo nếp như bánh chưng, bánh gai, rau muống.. Nếu ăn vào sẽ bị đau nhức đau thêm, hoặc sưng tấy lên. Thức ăn mà họ có thể ăn được là thịt lợn, thịt vịt, bánh tẻ,... đều mang tính lành. Những người bị bệnh xương khớp, bệnh gút,... kiêng ăn nội tạng các con vật, không ăn thịt chó, thịt trâu, thịt bò và không uống nhiều bia.

Các thầy cúng (thầy mo, thầy tào), đều không được ăn các món ăn làm từ thịt chó, trâu, bò, ngựa,.. và cả các con vật như cầy, ếch, nhái,.. Đồng bào quan niệm, nếu thầy cúng ăn các con đó, khi làm lễ không còn linh thiêng nữa. Các thầy cúng chỉ được ăn các món ăn làm từ thịt các con dê, gà, vịt, ngan, ngỗng, cá, tôm,.. tức là những con vật làm cỗ cúng tổ tiên, thổ thần. Đồng bào quan niệm, “ma ăn được, người làm thầy cũng ăn được”.

2.3. Một số yếu tố tác động đến ẩm thực của người Nùng Cháo ở Bảo Lâm

2.3.1. Tác động từ kinh tế thị trường

Như một số tộc người cư trú ở vùng biên giới, đời sống của người Nùng Cháo ở xã Bảo Lâm thay đổi kể từ sau khi mở cửa biên giới Việt-Trung. Nơi đây có các con đường mòn, lối mở, là tuyến đường lưu thông hàng hóa giữa hai nước Việt Nam - Trung Quốc. Hàng hóa lưu thông thường xuyên giúp cho người dân địa phương có nguồn thu nhập tương đối từ công việc bốc vác và làm thuê qua biên giới. Qua điều tra vào tháng 3 năm 2023 cho biết, hàng hóa chuyên qua tuyến đường này khá đa dạng, trong đó có một lượng lớn các loại thực phẩm đông lạnh, tươi sống, hoa quả,.. vận chuyển từ Việt Nam sang Trung Quốc và ngược lại. Nhờ đó mà các gia đình người Nùng Cháo ở Bảo Lâm không chỉ xây được nhà, sắm được tài sản, thiết bị, đồ

dùng,.. mà đời sống ẩm thực ngày một đa dạng, sung túc hơn. Ngoại trừ các ngày lễ, tết,.. các bữa ăn hàng ngày trong gia đình không chỉ có cơm trắng, rau, trứng mà còn các loại thực phẩm mới được ăn thường xuyên hơn. Bên cạnh đó, người già, trẻ nhỏ được quan tâm, chăm sóc hơn về sức khỏe và chế độ dinh dưỡng như bổ sung thêm sữa hàng ngày, ăn đồ bổ dưỡng để nâng cao thể lực.

Phỏng vấn ông Phan Ngọc L, sinh năm 1976, người Nùng Cháo, thôn Nà Pháy cho biết, hình thức làm thuê tại các vùng nội địa Trung Quốc hay bốc vác hàng thuê trong ngày tại biên giới hai nước diễn ra nhiều nhất là từ năm 2000 đến năm 2015. Tiền công lao động một người được trả từ 250 đến 400 ngàn đồng, tùy từng thời điểm và tùy từng công việc. Bên cạnh việc làm thuê dài ngày ở Bằng Tường, Nam Ninh của Trung Quốc, tại xã Bảo Lâm, giai đoạn từ năm 2000-2015. Công việc bốc vác hàng từ trên xe xuống ban ngày và gánh hàng xuyên biên giới ban đêm. Do tính chất công việc nguy hiểm nên tiền công làm thời điểm này được trả theo xe. Xe to, xe nhỏ, bốc xa, bốc gần có giá khác nhau. Xe bốc gần được trả công 1.500.000 đồng/xe, bốc xa được trả công 2.500.000 đồng/xe.

Nếu như bốc vác hàng thuê diễn ra ban ngày thì gánh hàng thuê qua biên giới vào nội địa Trung Quốc lại diễn ra ban đêm. Mỗi xe hàng ban đêm thông biên được trả từ 10 - 15 triệu. Người khỏe mạnh có thể kiếm gần 1 triệu/đêm, người có sức khỏe yếu hơn chỉ kiếm được 300 - 400 ngàn/đêm. Mỗi hộ gia đình có ít nhất 2 người, nhiều có 4 người tham gia. Thu nhập mỗi đêm từ 2-3 triệu/hộ. Do gánh hàng thuê, nhiều gia đình có cửa ăn của để, mua sắm được nhiều trang thiết bị, xe ô tô 4-7 chỗ, xe tải chở hàng.

Nhờ có công việc này nên đời sống của người dân nơi đây thay đổi rõ rệt theo các năm. Họ không còn phải nhịn bữa nay và nhịn bữa mai để sống mà cuộc sống hiện nay chú ý hơn đến chế độ dinh dưỡng hàng ngày để đảm bảo sức khỏe cho các thành viên trong gia đình.

Như vậy, do sự tác động mạnh mẽ từ nền kinh tế thị trường làm cho đời sống của người Nùng Cháo ở Bảo Lâm có sự thay đổi rõ rệt. Sự thay đổi đó khiến cho chất lượng sống của họ đi lên so với trước. Người dân không chỉ xây được nhà mà trong cuộc sống chất lượng bữa ăn được cải thiện và từ đó làm tăng sức khỏe hơn. Điều quan trọng hơn là văn hoá ẩm thực có sự thay đổi nhưng họ vẫn giữ được những món ăn truyền thống mang đậm bản sắc tộc người như món khỉ cáy, canh xương nấu thân cây chuối hột, món gà, vịt luộc, vịt quay, lợn quay,.. Và còn học được cách chế biến một số món ăn của người Kinh (Việt Nam), và người Choang (Trung Quốc) làm cho mâm cỗ của đồng bào phong phú hơn trước và mang tính hiện đại hơn.

2.3.2. Giao lưu văn hóa ẩm thực giữa người Nùng với người Kinh và người Choang

Xã biên giới Bảo Lâm là nơi diễn ra các hoạt động làm ăn, buôn bán tấp nập. Nơi đây đã thu hút được một lượng lớn người Kinh ở các tỉnh dưới xuôi lên để tìm kiếm cơ hội làm ăn. Sự có mặt của người Kinh suốt một thời gian dài đã ảnh hưởng ít nhiều đến đời sống ẩm thực của người dân nơi đây.

Nếu như trước đây, trong các buổi tiệc cưới của người Nùng Cháo ở Bảo Lâm chỉ có các món ăn truyền thống như khâu nhục, thịt lợn quay, vịt quay, gà luộc, rau xào, tàn quyền... thì

đến nay mâm cỗ cưới hay các ngày lễ, tết, lên nhà mới, mừng thọ,.. của đồng bào có thêm món chả lợn, giò lợn, nem rán, mực xào thập cẩm, tôm chiên,... Khoảng một thập niên lại đây, trong các buổi liên hoan, mâm cỗ của đồng bào còn có các món thịt trâu, thịt bò xào, thịt chó hấp/luộc.

Ngày tết, người Nùng Cháo vốn chỉ biết gói bánh chưng dài nhưng đến nay đồng bào đã học được cách gói bánh chưng vuông của người Kinh. Qua phỏng vấn người dân cho biết, bánh chưng vuông nhiều nhân, nhiều gạo hơn nên ăn ngon hơn bánh dài và thấp hương cũng đẹp hơn.

Không chỉ có các món ăn mà ngay cả đồ uống người Nùng Cháo cũng học cách làm của người Kinh. Trong cuộc sống thường nhật hay trong các buổi liên hoan, cỗ bàn,.. hiện nay đồng bào đều thích uống các loại rượu ngâm với các loại hoa quả lấy trên rừng (sim, nho,...). Theo một số người dân, uống rượu ngâm với hoa quả nồng độ nhẹ hơn, có vị ngọt, dễ uống hơn rượu trắng nên họ thích uống loại rượu này hơn.

Văn hóa ẩm thực hiện nay của người Nùng Cháo hiện nay không chỉ có màu sắc của văn hóa ẩm thực của người Kinh mà yếu tố ẩm thực của người Choang ở Trung Quốc cũng có dấu ấn khá sâu đậm.

Có thể nói, mối quan hệ giữa người Nùng Cháo ở Bảo Lâm với người Choang ở Trung Quốc khá lâu dài và sâu sắc. Mối quan hệ đó được hình thành trên nhiều phương diện (quan hệ làm ăn, quan hệ hôn nhân, quan hệ thân tộc, bạn bè,...). Chính những mối quan hệ này là cầu nối để người Nùng Cháo có nhiều cơ hội qua lại Trung Quốc, được thưởng thức các món ăn, học được cách chế biến món ăn của họ. Ẩm thực là một lĩnh vực khó, người Nùng Cháo vốn có thói quen ăn uống đơn giản, vì thế số người biết chế biến món ăn giống của người Choang ở Trung Quốc chưa nhiều. Bên cạnh đó, khi đã học được người khéo léo trong nấu ăn còn biết cách sử dụng các loại gia vị của họ vào trong món ăn của mình sao cho phù hợp với đông đảo người dân là việc làm khó hơn.

Qua phỏng vấn một số người dân cho biết, người Nùng Cháo sang Trung Quốc rất thích ăn các món ăn do người Trung Quốc làm. Có những món đồng bào ăn vài lần nhưng không biết tên. Cũng có những món trở thành khoái khẩu của hầu hết người dân mỗi khi sang Trung Quốc, đó là phở xá xíu, mì xào, bánh các loại, các món nướng (lòng lợn là lòng non, dạ dày; nạm lợn, hay chân gà, chân vịt, các loại thịt viên, xúc xích, rau củ,...). Những món ăn này người Nùng Cháo chỉ có thể ăn ở Trung Quốc nhưng không biết làm tại nhà. Tuy nhiên, với người Nùng Cháo ở thị trấn Đồng Đăng lại rất giỏi làm các món ăn này. Họ còn làm để bán vào các buổi tối ở khu vực thị trấn cho người dân ở thị trấn và ở Bảo Lâm ra ăn.

Những món ăn mà người Nùng Cháo ở Bảo Lâm học được của người Choang ở Trung Quốc là các món xào như rau cải các loại xào rượu gừng, gà xào gừng, cá hấp, cá chao/rán, khâu nhục, chân giò hầm, rau xào thập cẩm với mực, nộm, lẩu... Để chế biến các món ăn này đồng bào sử dụng nhiều dầu/mỡ, gừng, ớt,... Cũng phải nói thêm rằng, các món ăn của Trung Quốc vốn rất cay, nhiều dầu mỡ và ngọt. Điều này phản ánh về sự thích ứng của người dân với điều kiện và môi trường sống của nơi ở đó. Bởi, Trung Quốc vốn là đất nước có khí hậu rất lạnh nên từ xa xưa người dân ở đây đã có thói quen ăn những gia vị có tính cay nóng để chống phong hàn, tăng thân nhiệt và chống lại cái rét. Nhờ quá trình giao lưu giữa hai tộc người Choang

(Trung Quốc) và người Nùng Cháo (Bảo Lâm) khiến cho người Nùng Cháo học được cách chế biến một số món ăn của người Choang nhưng khi về địa phương các món ăn đó được biến tấu đi phần nào để phù hợp với khẩu vị của người dân ở đây. Trước đây, khi chế biến món ăn đồng bào ít khi sử dụng đường, ớt,.. nhưng đến nay họ có thói quen dùng đường nhiều hơn, đặc biệt là các món như canh chua, sườn sào, nộm hay pha nước chấm gà (có cả đường và sữa đặc),.... Hay khi chế biến món canh cá đồng bào cũng học cách làm của người Trung Quốc là cho thêm ớt cay để giảm độ tanh và tăng thêm độ ngon của món ăn.

Cũng liên quan đến các loại gia vị nấu ăn của Trung Quốc. Hiện nay, do thói quen, người Nùng Cháo rất thích sử dụng xì dầu, dầu hào trong việc chế biến các món xào, hay là nước chấm, sử dụng đậu tương trong món hầm,.. và nhiều loại gia vị khác. Vì thế, đối với người Nùng Cháo các loại gia vị của Trung Quốc không thể thiếu trong căn bếp của họ.

Như đã đề cập, do mối quan hệ của người dân ở hai nước khá thân thiết nên từ lâu mỗi khi có việc như dự đám cưới, ma chay, sinh nhật,... người Choang ở Trung Quốc thường mời người Nùng Cháo sang. Quá trình qua lại thường xuyên cũng khiến cho người Nùng Cháo học được cách bày biện mâm cỗ cũng như sắp xếp số người ngồi trong mâm cỗ (8 người/mâm). Vì thế, mâm cỗ của người Nùng Cháo hiện nay không sử dụng loại bát, đĩa nhỏ mà được thay bằng các loại đĩa to, bát tô to và xếp thành hình tròn giống của người Choang ở Trung Quốc.

Ngoài các món ăn, người Nùng Cháo cũng rất thích một số loại nước uống của Trung Quốc sản xuất như bia Li Quan, rượu đóng chai. Họ cho rằng, bia và rượu của Trung Quốc dễ uống hơn bia và rượu của Việt Nam. Bia Li Quan để lâu không bị đắng, rượu và bia nồng độ nhẹ hơn của Việt Nam. Với trẻ nhỏ, thanh niên thích uống sữa uống đóng chai, và đặc biệt là các loại bánh, hạt hay các loại đồ ăn vặt đóng gói sẵn như chân gà, vịt cay,...

Kể từ sau khi đại dịch covid-19 xảy ra, đặc biệt là sau năm 2021 việc qua lại của người dân hai nước Việt-Trung bị ngăn cách bởi hàng rào biên giới. Vì thế, hàng hóa qua lại khu vực này cũng ảnh hưởng theo, trong đó có một lượng lớn hàng nông sản, thực phẩm, các loại gia vị nấu ăn, giấy ăn,.. và các đồ ăn đóng gói, đồ uống đóng chai (bia, sữa,..) của Trung Quốc. Vì thế, năm 2022, người dân cũng ít được sử dụng các thực phẩm nhập khẩu. Phải đến đầu năm 2023, bằng nhiều hình thức các mặt hàng này đã có mặt ở thị trường chợ Đồng Đăng và nhiều nơi khác nữa nên người dân lại có cơ hội được sử dụng chúng vào việc nấu ăn ở trong gia đình.

3. KẾT LUẬN

Bảo Lâm là một xã biên giới, còn nơi sinh tụ của các tộc người Nùng, Tày, Kinh, Hoa,.. của huyện Cao Lộc, tỉnh Lạng Sơn. Trải qua quá trình tồn tại và phát triển, người Nùng Cháo đã tạo nên những nét văn hóa riêng của mình. Trong bối cảnh hội nhập văn hoá ngày càng mạnh mẽ như hiện nay, văn hóa ẩm thực của người Nùng Cháo đã có nhiều biến đổi so với trước. Sự thay đổi đó chịu tác động từ nhiều chiều hướng khác nhau.

Thứ nhất là tác động từ nền kinh tế thị trường. Khoảng 10 năm trở về trước, hiện tượng người dân khai thác một cách ồ ạt một số loại rau rừng, nấm Chẹo,.. để bán kiếm thêm thu nhập

dẫn đến các nguồn tài nguyên này đang trở nên nghèo nàn hơn trước. Trong rừng hiện nay chỉ còn một số loại như măng, củ mài, đánh bắt chim, nhuyễn thể, nấm hương, mộc nhĩ,.. Vì thế, một số món ăn từ rừng ngày càng ít hiện hữu hơn trong đời sống văn hoá ẩm thực của đồng bào. Sau khi mở cửa biên giới Việt-Trung năm 1991 đã làm thay đổi nhanh chóng về mặt kinh tế, xã hội của đất nước và có tác động mạnh mẽ đến văn hoá ẩm thực truyền thống của cộng đồng người Nùng Cháo ở xã Bảo Lâm, huyện Cao Lộc, tỉnh Lạng Sơn. Từ đó, văn hoá ẩm thực của đồng bào mang một màu sắc mới do có sự du nhập các món ăn của người Kinh (Việt Nam) và người Choang (Trung Quốc) và mang lại cho người dân chất lượng sống ngày một tốt hơn.

Thứ hai là tác động từ việc giao lưu văn hóa với người Kinh. Trong suốt quá trình sinh sống lâu dài ở Bảo Lâm, người Kinh đã mang đến nhiều món ăn mới, điển hình là nem rán, giò, chả, các món xào từ thịt trâu, thịt bò, mực,... và rượu ngâm hoa quả. Trong tất cả các món ăn của người Kinh du nhập vào cộng đồng người Nùng Cháo, đa số được đông đảo người dân dễ dàng chấp nhận, chỉ có các món ăn làm từ thịt chó được lớp trẻ ưa thích, nhiều người già vẫn giữ quan niệm cũ là không ăn loại thịt này.

Thứ ba là tác động từ việc giao lưu văn hóa với người Choang. Có thể nói, thông qua các mối quan hệ tộc người giữa người Nùng Cháo với người Choang ở Trung Quốc đã tạo cho người dân ở đây có sức hút lớn về văn hóa ẩm thực của tộc người này. Điều đó thể hiện trong việc sử dụng các loại gia vị nấu ăn của Trung Quốc, cách chế biến một số món ăn và đặc biệt là thích ăn các món ăn vặt, đồ nướng, đồ uống như bia Li Quan, rượu, sữa đóng chai,... hay một số cách ngồi và bày trí trong mâm cỗ. Vì thế, văn hoá ẩm thực hiện nay của người Nùng Cháo ở Bảo Lâm có nhiều dấu ấn của văn hoá ẩm thực của người Choang ở Trung Quốc. Hơn nữa, quá trình sống xen cư, cộng cư lâu dài với người Tày ở Bảo Lâm nên tình trạng hôn nhân giữa hai tộc người Tày-Nùng ngày càng nhiều hơn trước. Quá trình sinh sống với nhau lâu dài đã khiến cho hai tộc người này có tác động qua lại lẫn nhau khá mạnh mẽ. Điển hình là một bộ phận lớp trẻ người Tày, Nùng không phân biệt được đâu là bánh của tộc người mình. Món gỏi cá vốn là của người Nùng Cháo nhưng đến nay người người Tày đã biết cách làm, nhưng mùi vị do người Tày làm chưa giống hoàn toàn với cách làm của người Nùng Cháo. Đặc biệt, món tày quyền trước đây không thể thiếu trong ngày tết, ngày cưới nhưng đến nay dường như đang bị quên lãng do không còn được thực hành trong các ngày này nữa.

Vậy vấn đề đặt ra ở đây là, để lưu giữ và phát huy một số món ăn mang tính đặc trưng tộc người Nùng Cháo như gỏi cá, tày quyền, các loại bánh... thì ngay tại địa phương, các cấp chính quyền cần tuyên truyền để người dân hiểu rõ các giá trị văn hóa của ẩm thực tộc người, đồng thời, phối hợp với người dân thường xuyên tổ chức những cuộc thi nấu ăn để trau dồi trong lớp trẻ kỹ thuật chế tác ẩm thực truyền thống. Mặt khác, cần tổ chức tốt việc giới thiệu, quảng bá để ẩm thực địa phương được các tộc người ở trong và ngoài vùng có cơ hội được thưởng thức những món ăn mang đậm văn hóa người Nùng Cháo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vàng Thung Chúng (2015). *Văn hoá ẩm thực dân gian người Nùng Dín Lào Cai*. Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.

2. Dương Sách, Dương Thị Đào (2014). *Văn hoá rượu của đồng bào Tày Nùng*. Nxb. Văn hoá Thông tin, Hà Nội.
3. Lê Thị Hương (2022). Tập quán ăn uống của người Nùng ở vùng biên giới xã Lũng Nặm, huyện Hà Quảng, tỉnh Cao Bằng. Tạp chí *Dân tộc học*, số 3, tr. 85-96
4. Hoàng Thị Lê Thảo (2015). *Giữ gìn nét văn hoá ẩm thực của người Nùng Phàn Sinh trong bối cảnh công nghiệp hoá, hiện đại hoá (Nghiên cứu ở xã Thạch Đạn, huyện Cao Lộc, tỉnh Lạng Sơn)*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học *Tri thức trẻ với bảo tồn văn hoá truyền thống*, Tư liệu lưu thư viện Viện Dân tộc học.
5. Ủy ban nhân dân xã Bảo Lâm (2022). Báo cáo Tổng kết tình hình kinh tế - xã hội năm 2022 và phương hướng nhiệm vụ năm 2023.

CURRENT FOOD OF THE NUNG CHAO PEOPLE IN BAO LAM BORDER COMMUNE, CAO LOC DISTRICT, LANG SON PROVINCE

Abstract: *The article introduces and analyzes the culinary life of the Nung Chao people in Bao Lam border commune, Cao Loc district, Lang Son province today. The context is that economic, social and cultural exchanges take place strongly in the border area, which has gradually changed the cultural elements in general and culinary culture in particular of the Nung Chao people in Bao Lam commune. The change in cuisine includes changes in ingredients, processing methods, the variety of food and drinks, and the way to enjoy each dish and drink. On the basis of assessing the current status of impacts, positive and negative factors, the article initially proposes some recommendations to contribute to preserving and promoting the culinary value of the Nung Chao people at the study site. also contribute to preserving and promoting the fine traditional cultural capital of this ethnic group in the context of integration and integration in the current Vietnam-China border region.*

Keywords: *food, Nung Chao, border, Bao Lam, Cao Loc, Lang Son.*