

CHẾ BIẾN MÓN ĂN TRONG ỚNG TRE CỦA CÁC TỘC NGƯỜI Ở VIỆT NAM VÀ ĐÔNG NAM Á

PGS.TS. Vương Xuân Tinh
Hội Dân tộc học và Nhân học Việt Nam
Email: vxtinh56@yahoo.com

Tóm tắt: Việt Nam và các nước vùng Đông Nam Á được xem như quê hương của cách chế biến món ăn trong ống tre - một cách chế biến cổ sơ, ra đời từ khi con người phát hiện ra lửa, song vẫn tồn tại, phát triển trong đời sống đương đại. Hiện nay ở Việt Nam, những món ăn như cơm lam, canh nấu với nhiều loại thực phẩm, các thứ cá và thịt nướng trong ống tre tạo nên hương vị đặc biệt, không chỉ là khẩu vị của các tộc người sở tại mà còn hấp dẫn du khách thập phương. Trong số 100 món ăn đặc sắc được vinh danh ở Việt Nam năm 2021, đã có hai món chế biến trong ống tre. Tại các nước như Campuchia, Lào, Thái Lan hay Malaysia, món cơm lam cũng có đóng góp tích cực cho phát triển du lịch, thu nhập của người dân và giữ gìn văn hóa truyền thống.

Từ khóa: Món ăn chế biến trong ống tre, cổ sơ, đương đại, tộc người, Việt Nam, Đông Nam Á.

Abstract: Vietnam and other Southeast Asian countries are considered the homeland of bamboo tube cooking - an ancient culinary method that emerged when humans first discovered fire, yet continues to thrive in contemporary life. Today, in Vietnam, dishes such as bamboo tube rice, soup cooked with various ingredients, and fish and meat grilled in bamboo tubes create unique flavours that appeal not only to the local ethnic groups but also attract tourists from around the world. Two of the 100 speciality dishes honoured in Vietnam in 2021 were prepared in bamboo tubes. In Cambodia, Laos, Thailand, and Malaysia, bamboo tube rice also contributes positively to tourism development, local incomes, and the preservation of traditional culture.

Keywords: Bamboo tube dishes, ancient, contemporary, ethnic groups, Vietnam, Southeast Asia.

Ngày nhận bài: 26/8/2024 ; ngày gửi phản biện: 8/9/2024; ngày duyệt đăng: 21/10/2024.

Mở đầu

Chế biến món ăn trong ống tre được xem là một trong những hình thức chế biến món ăn cổ xưa nhất của loài người kể từ khi tìm ra lửa. Đó là việc con người dùng ống tre để nấu nướng thức ăn lúc chưa có đồ gốm và các đồ kim loại có chức năng tương ứng. Cách chế biến nêu trên phổ biến ở các vùng sinh thái trên thế giới mà cây tre có điều kiện phát triển (Trần

Quốc Vương, Nguyễn Thị Bảy, 2010, tr. 251-257). Đáng lưu ý, ngay cả khi các dụng cụ chế biến thức ăn bằng gốm và kim loại ra đời, việc chế biến món ăn trong ống tre của nhiều cư dân, đặc biệt là các tộc người vùng cao vẫn tiếp tục duy trì, do sự tiện lợi của cách chế biến này trong điều kiện họ canh tác trên rẫy hay vào rừng khai thác, săn bắn, hái lượm. Sự tiện lợi của cách chế biến ấy còn được dùng cho cả binh lính trong điều kiện hành quân chiến đấu (Taing, 2018). Đặc biệt nữa là trong bối cảnh hiện nay, dù có các dụng cụ nấu nướng hiện đại, song cách chế biến món ăn trong ống tre chẳng những không mất đi mà còn phát triển tại nhiều vùng, thậm chí ở ngay đô thị của Việt Nam và các nước Đông Nam Á khác, bởi hương vị độc đáo của thức ăn do nó tạo nên đã thu hút sự quan tâm của cư dân sở tại và du khách.

Có thể nói, chế biến món ăn trong ống tre là vấn đề hấp dẫn, nhưng ở Việt Nam lại chưa được quan tâm về học thuật, kể cả với các nhà khoa học xã hội và khoa học tự nhiên. Đến nay, dù cố gắng khảo cứu, tôi vẫn chưa tìm được bài nghiên cứu chuyên sâu về lĩnh vực này. Trong khi đó, trên các báo lại có nhiều bài viết về chế biến món ăn trong ống tre của các tộc người hay địa phương. Song, những bài viết này thường ngắn, đơn giản, mang tính giới thiệu để quảng bá cho du lịch là chính. Đó còn chưa kể sự trùng lặp của các bài viết. Chẳng hạn, viết về món “canh thọt” trong ống tre của dân tộc Mnông ở Tây Nguyên, có hàng chục bài ở cả báo địa phương và báo thuộc các cơ quan Trung ương, song nội dung đều giống nhau.

Ở nước ngoài, qua khảo sát các tài liệu bằng tiếng Anh cho thấy, đề cập đến cách chế biến món ăn trong ống tre chỉ phong phú tại khu vực Đông Nam Á, và phổ biến nhất vẫn là dạng bài giới thiệu trên các báo, song đã xuất hiện một số nghiên cứu chuyên sâu. Với các nghiên cứu ấy, đáng lưu ý là hai luận văn thạc sĩ ở Thái Lan của các tác giả Rujipasornpong (2007), Jedsadachaiyut (2010) và một báo cáo của Chanthao (2020a) tìm hiểu về *khao lam* (cơm lam) gắn với phát triển kinh tế trong lễ hội, du lịch ở các địa phương được nghiên cứu của nước này. Bên cạnh đó, vẫn tại Thái Lan, còn có bài viết trình bày trong hội thảo như của Tanyong và cộng sự (2013), của Wichakit (2019); có bài đăng trên tạp chí chuyên ngành như của Panpetch (2016), Chanthao (2020b, pp. 2758-2766; 2020c, pp. 111-116). Các bài viết chế biến món ăn trong ống tre đăng trên báo hay internet còn thấy ở Campuchia (Taing, 2018), Lào (Ives, 2011), và các nước khác như Malaysia, Singapore, Indonesia (Chanthao, 2020c, pp. 111-116). Ngoài ra, những bài với dạng tương tự cũng được biết ở Ấn Độ (Borah, 2020) và Trung Quốc (Song, 2020). Tuy nhiên, điểm hạn chế của các nghiên cứu hay bài viết nêu trên là chỉ chú trọng chế biến món cơm lam, mà ở Thái Lan và Lào gọi là *khao lam*, ở Campuchia - *kralan*, Myanmar - *paung din*, Malaysia, Singapore và Indonesia - *lemang* (Chanthao, 2020c, pp. 111-116). Trong khi đó tại Việt Nam, ngoài cơm lam, các bài viết còn đề cập đến nhiều món ăn khác chế biến trong ống tre như thịt nướng, cá nướng, canh hay thịt cá ủ chua.

Để thực hiện nghiên cứu này, ngoài quan sát, phỏng vấn, trải nghiệm tại nhiều địa phương được khảo sát trong các lần điền dã dân tộc học hàng chục năm qua, tôi còn nghiên cứu tư liệu trên sách báo và thực hiện phương pháp dân tộc học số (digital ethnography) - trong đó chủ yếu tìm hiểu các video trên kênh YouTube phản ánh việc chế biến và sử dụng

món ăn trong ống tre. Nội dung bài viết, ngoài Mở đầu và Kết luận gồm các phần: 1. Tre trên thế giới và ở Việt Nam - nguồn vật liệu để chế biến món ăn; 2. Chế biến món ăn trong ống tre - truyền thống của các tộc người ở Việt Nam và Đông Nam Á; 3. Chế biến món ăn trong ống tre với phát triển kinh tế - xã hội ở Việt Nam và các nước vùng Đông Nam Á hiện nay.

1. Tre trên thế giới và ở Việt Nam - nguồn vật liệu để chế biến món ăn

Tre là nhóm cây thường xanh lâu năm, có nhiều đốt nhưng bên trong rỗng, rễ chùm, thuộc bộ hòa thảo (poaceae), phân họ tre (bamusoideae), tông tre (bambuseae)¹. Theo Tổ chức Tre thế giới (World Bamboo Organization), hiện nay trên toàn cầu có hơn 35 triệu ha tre, với hơn 1.600 loài, nhiều nhất là ở châu Á, châu Phi và châu Mỹ². Còn theo Ahmad và cộng sự (2021), tre sống ở các vùng cận nhiệt đới và nhiệt đới, phụ thuộc vào một số điều kiện như lượng mưa, loại đất, nhiệt độ và độ cao. Tre mọc tự nhiên ở những khu vực có lượng mưa hàng năm từ khoảng 1.200 - 4.000mm, nhiệt độ trung bình từ khoảng 8 - 36°C; như vậy ngoại trừ Nam Cực, châu Âu, tre phân bố từ vĩ độ 47 của Nam bán cầu đến vĩ độ 50 Bắc bán cầu. Chúng phát triển tốt trên đất cát, đất thịt pha, đất laterit cứng và đất phù sa giàu. Phạm vi sinh sống của tre bao gồm rừng lá kim, rừng rụng lá ôn đới, rừng miền núi, rừng nhiệt đới đất thấp, rừng ẩm ướt, đồng cỏ..., do đó, cây tre có ở nhiều loại môi trường sống. Tre có sự đa dạng, phong phú nhất ở châu Á, với khoảng 900 loài thuộc 50 chi, chiếm gần 75% tổng số loài trên thế giới. Trung Quốc là nước có số lượng loài lớn nhất, với khoảng 600 loài, tiếp theo là Ấn Độ (102 loài) và Nhật Bản (84 loài). Diện tích tre ở châu Á là khoảng 25 triệu km²; trong số đó, Ấn Độ đứng đầu với khoảng 9 triệu km²; tiếp theo là Trung Quốc - 6,4 triệu km²; Myanmar, Indonesia, Malaysia, Việt Nam, Lào, Campuchia, Philippines, Thái Lan, Nhật Bản, Bangladesh, Hàn Quốc, Sri Lanka, Nepal và các quốc gia khác có khoảng 10 triệu km²³. Ở châu Mỹ, có 345 loài thuộc 21 chi nhưng chủ yếu phân bố tại châu Mỹ Latinh, và chỉ có 3 loài ở phía đông nam Hoa Kỳ. Tuy nhiên, đa dạng sinh học của tre lại phong phú nhất ở khu vực này. Tại châu Phi, có khoảng 40 loài thuộc 13 chi, nhưng rừng tre phân bố chủ yếu ở các nước Đông Phi như Tanzania, Kenya, Zambia, Ghana, Ethiopia, Uganda, Mozambique và Madagascar. Tác giả Canavan và cộng sự (2016) còn cho biết, trong 1.662 loài thuộc 121 chi của cây tre, có 232 loài (chiếm 14%) đã được du nhập tới nơi khác, tức ngoài phạm vi bản địa của chúng. Đặc biệt, các loài ở châu Á được du nhập nhiều nhất và những loài kích thước thân lớn hơn thường có nhiều khả năng được di chuyển đến các khu vực mới.

¹ Dẫn theo American Bamboo Society, *What is Bamboo ?*, in <https://www.bamboo.org/what-is-bamboo/> (Truy cập ngày 2/6/2024).

² Dẫn theo World Bamboo Organization, *How much bamboo exists on our planet?*, in <https://worldbamboo.net/> (Truy cập ngày 2/6/2024).

³ Số liệu của Ahmad và cộng sự (2021) về diện tích tre trên thế giới tính theo đơn vị km², trong khi số liệu của World Bamboo Organization (được dẫn từ tổ chức FAO) lại lấy đơn vị tính là ha. Như vậy hai số liệu này không thống nhất, song tôi chưa có điều kiện kiểm chứng để khẳng định số liệu nào tin cậy hơn.

Các nhà nghiên cứu và tổ chức phát triển trên thế giới đều đánh giá cao vai trò của tre trong đời sống con người. Hiện nay, tre càng được sử dụng rộng rãi và phần lớn dùng làm nguyên liệu cho nhà ở, làm đồ gia dụng, công cụ nông nghiệp, đồ thủ công mỹ nghệ, vật liệu đóng gói, nguyên liệu cho ngành công nghiệp giấy và bột giấy,... Do đó, tre thường được mô tả là “bạn của con người”, “gỗ của người nghèo”, “xăng xanh”. Song ở lĩnh vực ẩm thực, các tác giả chỉ nêu việc con người sử dụng măng tre làm nguồn thực phẩm quan trọng (Nongdam, 2015; Charoen et al, 2021) mà chưa có dữ liệu hay đánh giá nào về dùng ống tre trong chế biến món ăn, vừa để đảm bảo đời sống vừa góp phần nâng cao thu nhập và phát triển du lịch hiện nay.

Ở Việt Nam, theo nhà nghiên cứu Nguyễn Hoàng Nghĩa, có 216 loài tre thuộc 25 chi, trong đó có một số loài rất quan trọng như vầu, lồ ô, tre gai, măng tông, luồng, tầm vông, trúc sào, mai, diển (dẫn theo Trần Ngọc Thanh và cộng sự, 2024). Còn theo tài liệu của Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn, tính đến năm 2022, tổng diện tích trồng tre của cả nước đạt gần 1,6 triệu ha, phân bố hầu hết ở các tỉnh/thành, trong đó 37 tỉnh có diện tích trên 10.000ha (dẫn theo Phạm Hiếu, Đình Tùng, 2022). Qua nghiên cứu ở ba khu sưu tập tre, các quần thể tre đặc trưng tại ba khu vực là miền Bắc, miền Trung và Tây Nguyên, miền Đông Nam Bộ vào năm 2023 và 2024, Trần Ngọc Thanh cùng cộng sự cho biết, tre ở Việt Nam khá phong phú; tùy theo từng loài, sinh trưởng của tre ở các vùng sinh thái, các khu rừng khác có những đặc điểm lâm học khác nhau. Các loài tre nhỏ như le cỏ, le Nam Bộ, trúc đen đường kính bình quân từ 1-3cm, chiều cao từ 1-3m. Ngược lại các loài như tre gai, măng tông, luồng, nứa là những loài có kích thước lớn, đường kính từ 6-10cm, chiều cao từ 8-14m. Ở cả ba miền nêu trên đều thấy xuất hiện các loài tre sinh trưởng, phát triển tốt. Có loài chỉ thấy ở hệ sinh thái rừng tự nhiên như le cỏ, le đuôi chồn, le Nam Bộ, lồ ô, mum. Một số tre khác được người dân trồng thuần loại và đã thành công như măng tông, tre gai, trúc đen, lục trúc. Nhiều loài tre ở phía Bắc đã di thực, được trồng thành công ở phía Nam (Trần Ngọc Thanh và cộng sự, 2024).

Giống như một số nước thuộc châu Á, châu Phi và Nam Mỹ, ở Việt Nam, tre được sử dụng trong rất nhiều lĩnh vực đã nêu của đời sống con người. Hàng năm, Việt Nam khai thác từ 500 - 600 triệu cây với khoảng 2,5 - 3 triệu tấn, xuất khẩu được từ 300 - 400 triệu USD và chủ yếu xuất sang EU, Hàn Quốc, Nhật Bản (dẫn theo Phạm Hiếu, Đình Tùng, 2022). Tóm lại, tre là cây gần gũi với đời sống của tất cả các tộc người ở Việt Nam, từ đồng bằng, hải đảo đến miền núi. Những loại tre được đồng bào sử dụng để chế biến món ăn trong ống tre thường là lồ ô, hóp, tre gai, nứa với thứ cây “bánh tẻ” tức không non, không già, bởi non quá thì ống dễ bị teo khi gặp lửa nóng, còn già quá lại dễ nứt và thức ăn kém hương vị. Mặt khác, đáng tiếc là khi kể thừa một số tài liệu, tôi thấy tác giả chỉ viết tên loài tre được sử dụng chế biến món ăn theo ngôn ngữ tộc người mà không phiên âm sang tiếng phổ thông (tiếng Việt) hay ngôn ngữ Latinh nên không biết đích xác tre ấy thuộc loại nào. Vì thế, có trường hợp tôi nhờ xác định lại được, song có trường hợp thì không thể nên vẫn để nguyên tên gọi loài tre bằng ngôn ngữ địa phương.

Có vấn đề đặt ra là tại sao tre sinh trưởng ở nhiều nơi trên thế giới, song việc dùng ống tre chế biến món ăn chỉ phổ biến ở vùng Đông Nam Á, rộng hơn là châu Á mà ít thấy tại châu

Phi và châu Mỹ? Đây là vấn đề chưa trả lời được trong bài viết này. Tôi mong rằng sẽ cùng các đồng nghiệp kiến giải trong tương lai.

2. Chế biến món ăn trong ống tre - truyền thống của các tộc người ở Việt Nam và Đông Nam Á

Từ các tài liệu ghi chép và quan sát dân tộc học, có thể thấy chế biến món ăn trong ống tre là cách thức phổ biến của các tộc người ở Việt Nam trong lịch sử. Ngay với người Việt vùng Kinh Bắc nếu sống ở khu vực trung du xưa kia khi đi rừng, lên rẫy hoặc đi đường xa vẫn chế biến và sử dụng cơm lam (Vương Xuân Tình, 2004, tr. 62). Việc dùng ống tre làm công cụ chế biến món ăn càng phổ biến ở các dân tộc thiểu số, nhất là những tộc người có truyền thống canh tác nương rẫy. Ở người Khơ-mú và Hmông vùng Tây Nghệ An, trước đây không chỉ dùng ống tre để lam cơm mà một số dụng cụ ăn uống như bát, thìa cũng làm bằng tre (Vương Xuân Tình, 1995, tr. 153-154, 248). Năm 1992, khi đi điền dã tại vùng này, chúng tôi còn tham dự những bữa ăn cộng đồng, trong đó “chén” uống rượu được làm bằng khúc ống nửa tươi. Người Cơ Tu ở huyện Tây Giang tỉnh Quảng Nam cho biết, xưa kia họ ít có vật dụng nhà bếp là đồ gốm và kim loại nên nhiều gia đình dùng ống tre để nấu cơm, nấu canh và nướng thịt (D. Hiệp, C. Bính, 2014). Tại Campuchia, khảo cổ học chứng minh các tộc người thuộc nhóm ngôn ngữ Môn - Khmer trước đây dùng ống tre để nấu cơm (Taing, 2018). Vùng Chachoengsao của Lào, người Lào Wiang có tập tục nấu món *khao lam* (cơm lam) để dâng lên các nhà sư ở Wat Nong Bua và Wat Nong Nae đã gần 200 năm (Talabpan, 2017). Ở Thái Lan, Chanthao (2020b) cho biết, xưa kia người Thái đi làm ruộng và vào rừng thường dùng *khao lam* (cơm lam).

Cụ thể hơn, trong truyền thống, các dân tộc ở Việt Nam và Đông Nam Á thường dùng ống tre để chế biến các món ăn như sau:

- Cơm lam

“Cơm lam” trong tiếng Việt là chuyển nghĩa của từ “khẩu lam”, một từ của ngôn ngữ dân tộc Thái (*khẩu* nghĩa là cơm, *lam* - đốt, nướng) và đến nay được chỉ chung cho loại cơm nấu trong ống tre của tất cả các tộc người ở Việt Nam. Gạo để nấu cơm lam thường là gạo nếp và có thể nấu bằng gạo tẻ, song đó là trường hợp bất đắc dĩ. Trước khi nấu, gạo thường được ngâm trong nước khoảng nửa giờ cho mềm.

Để nấu cơm lam, như đã trình bày, tùy theo điều kiện từng địa phương, có thể dùng ống của các loại tre như tre gai, vầu, hóp hay nứa. Với người Thái ở tỉnh Sơn La, theo Cầm Trọng (2005, tr. 96-116), loại tre để nấu cơm lam ngon nhất là *pnga*, bởi vậy có những gia đình còn trồng thứ tre này trong vườn chỉ dùng lam cơm. Để nấu cơm lam, các tộc người đều có điểm giống nhau: chọn thứ tre gọi theo tiếng Việt là “bánh tẻ”, tức không già không non. Người ta chặt lấy ống tre, để phần đốt có vách ngăn là đáy ống, phần không có đốt là miệng ống rồi cho gạo đã ngâm vào ống, cho nước cao hơn khoảng một phần ba lượng gạo. Với người Hmông ở huyện Kỳ Sơn, tỉnh Nghệ An, nếu nấu cơm tẻ thì họ dùng ống luồng, còn nấu cơm nếp lại

bằng ống nứa, nhưng có lót lá dong ở đáy và thành ống (Vương Xuân Tình, 1995, tr. 240-241). Ngoài gạo, có thể thêm một số thức khác nấu cùng. Vẫn theo Chăm Trọng (2005, tr. 96-116), cơm lam ngon nhất của người Thái là lam với sấu măng, ong non hay lạc, tới mức “*Được ăn thứ ấy, mẹ vợ qua trước mặt cũng quên cả chào hỏi*” (thành ngữ Thái). Theo một thống kê, người Thái có tới gần chục món cơm lam nấu với các thức cùng gạo nếp (Huyện ủy, Hội đồng nhân dân, Ủy ban nhân dân huyện Kỳ Sơn, 1995, tr. 74). Trước khi lam, miệng ống thường được nút bằng lá chuối hoặc lá dong tươi. Với người Tày, để tăng hương vị, người ta còn nút bằng lá ổi hay lá chanh (La Công Ý, 2010, tr. 128-164).

Đốt cơm lam tưởng chừng đơn giản nhưng thực ra không dễ dàng, bởi vậy có người nấu ngon, song cũng có người nấu dở, tức cơm bị nát hay chín không đều. Người Thái ở tỉnh Điện Biên có kinh nghiệm: cần đốt phía miệng ống để cơm chín trước rồi mới đốt thân và đáy ống, như thế cơm sẽ chặt, ăn ngon hơn. Người Khơ-mú ở tỉnh Sơn La, nếu muốn có cơm lam ngon lại để ống cơm hơi xa bếp lửa rực hồng, tức để cơm chín bằng hơi nóng chứ không đốt trực tiếp. Tuy nhiên, dù đốt trực tiếp hay nướng gián tiếp thì cũng phải xoay trở ống nhiều lần. Nếu đốt trực tiếp, ống thường được dựng nghiêng một góc khoảng 25° để thành ống tiếp xúc nhiều với lửa mà nước cơm vẫn không bị chảy ra. Với người Tày, còn có kinh nghiệm: “*Lam ống tre tập trung vào phần miệng ống/Lam ống nứa tập trung vào phần đáy ống*” (La Công Ý, 2010, tr. 128-164). Khi cơm chín, người ta chẻ bớt thành ống cho ống sạch và mỏng hơn để dễ bóc lúc ăn. Tuy nhiên, người ta không ăn cơm lam khi cơm còn nóng vì như vậy, lớp màng mỏng của ống tre sẽ không bám vào cơm, mất ngon. Xưa kia, phụ nữ Thái sau khi sinh con thường chỉ ăn cơm lam vì được cho là lạnh bụng (Chăm Trọng, 2005, tr. 96-116). Lúc tiếp khách, người ta thường dành cho khách miếng cơm ở giữa ống vì ngon hơn cơm ở đầu và đáy ống.

Ở những nước khác trong vùng Đông Nam Á, cách chế biến cơm lam về cơ bản cũng giống các tộc người của Việt Nam. Điểm khác nhau chỉ là thứ độn với gạo khi nấu. Chẳng hạn tại Campuchia, Thái Lan hay Malaysia, người ta thường cho thêm nước dừa để nấu cơm lam.

Ngoài lam cơm bằng ống tre, người Tày còn cho các ống đựng nguyên liệu đã kể đem luộc như luộc bánh chưng. Để làm một số thức thay cơm, họ lấy sắn hay khoai đã bóc/gọt vỏ, cắt khúc, cho vào ống tre cùng chút nước rồi lam (La Công Ý, 2010, tr. 128-164). Người Dao còn lam cả bột báng, sau khi họ đem bột đã nhào gói lá chuối vùi vào tro nóng, rồi để bột khô thì thái miếng, cho vào ống tre và lam bột như lam cơm (Nguyễn Ngọc Thanh chủ biên, 2016, tr. 193-194).

- Canh nấu trong ống tre

Nấu canh trong ống tre cũng là hiện tượng phổ biến của các tộc người ở Việt Nam, đặc biệt là những tộc người thuộc nhóm ngôn ngữ Môn - Khơme, Mã Lai - Đa Đảo sống ở vùng Tây Bắc và vùng Trường Sơn - Tây Nguyên. Canh thường được nấu trong ống lồ ô - một loài tre thân khá to, với đường kính miệng ống khoảng từ 8-10cm, dài quãng từ 60-80cm. Món canh này có nhiều tên gọi khác nhau, như *zrá* ở người Cơ Tu; *xi ắp* - nhóm Vân Kiều (thuộc dân tộc Bru-Vân Kiều); *xi úp* - nhóm Pa Cô (thuộc dân tộc Tà Ôi); *nậm nhoọc* - người Thái ở

Tây Nghệ An; *ráp prúng* - người Cơ Ho; hay là “canh thọt” - gọi theo tiếng Việt của một số tộc người ở Tây Nguyên và Đông Nam Bộ như Ê Đê, Gia Rai, Mnông, Xtiêng.

Nguyên liệu để nấu canh trước hết gồm các loại rau củ, trong đó chủ yếu là rau củ rừng và có thể thêm cả rau củ trồng như ngọn bầu, bí, mướp, sắn. Với rau củ rừng, tùy theo điều kiện sinh thái, truyền thống hái lượm ở từng địa phương mà người ta có những thứ khác nhau và sự phong phú của chúng sẽ tạo nên tính đa dạng, hấp dẫn về mùi vị. Lại có những thứ rau quả được nhiều tộc người ưa chuộng dùng nấu canh trong ống tre. Chẳng hạn, qua thống kê cho thấy có ba thứ rau quả là lá bép, đọt mây và cà đắng thường được các dân tộc vùng Trường Sơn - Tây Nguyên sử dụng, vì ba thứ này góp phần tạo nên vị đắng lẫn ngọt rất hấp dẫn. Bột gạo (tẻ hoặc nếp) và ớt là thứ không thể thiếu cho món canh. Để canh ngon, còn phải có nguồn thực phẩm từ động vật, như thủy sản (cá, tôm, cua), thịt muông thú (sóc, chuột, dơi), hoặc thịt, xương, da của các vật nuôi như gà, lợn, trâu, bò. Với những nguyên liệu đã kể, đây được xem như món “canh tổng hợp” của các dân tộc nêu trên, song lại khác với món “canh rau tập tàng” truyền thống của người Kinh bởi món này thường chỉ nấu bằng nhiều loại rau với mắm muối.

Về cách chế biến, bí quyết của kỹ thuật là ở việc xử lý, sắp xếp, làm nhừ và trộn nguyên liệu. Xử lý nguyên liệu cần kỹ lưỡng hơn với nguồn thức ăn từ động vật. Chẳng hạn, nếu cá to thì phải nướng rồi gỡ lấy thịt, bỏ xương; thịt hay da trâu/bò khô để gác bếp cũng phải đem nướng rồi đập giập. Việc sắp xếp nguyên liệu trong ống tre để nấu canh cần có kỹ thuật. Với người Cơ Tu ở Quảng Nam, khi cho thực phẩm vào ống tre để làm món *zra*, lớp dưới cùng họ để thịt khô, kế tiếp là thịt/cá tươi rồi đến đọt mây và các thứ như sắn, bắp chuối, cà, gạo nếp, tiêu, ớt; bởi làm vậy, các loại thực phẩm sẽ chín đều. Miệng ống được nút bằng lá dong hay lá chuối và lúc “nướng”, ống được đặt nghiêng một góc 25-30° rồi xoay đều. Khi các thức đã chín, người ta nhấc ống ra, dùng một ngọn mây hay thanh tre nhỏ để đâm nhừ và trộn đều thực phẩm trong ống, rồi lại “nướng” tiếp cho canh sôi lên là được (Nguyễn Tri Hùng, 2015). Do chế biến món ăn này phải đâm nhừ thức nấu như vậy nên nhiều nơi ở Tây Nguyên gọi đó là “canh thọt” chăng ?. Có ý kiến còn cho rằng, món “canh thọt” bắt nguồn từ tập quán tận dụng các nguyên liệu thiên nhiên để nấu ăn trên rẫy của cư dân nơi đây (Dương Phong, 2021; Huỳnh Ngọc Thu, 2013, tr. 3-9; Đức Lâm, Công Nguyễn, 2023). Tuy nhiên ở người Cơ Ho, để làm món canh *ráp prúng*, họ cho rau vào ống lồ ô với một ít nước, nướng trên bếp lửa cho chín rồi dùng thanh tre nhỏ đâm nát, sau đó lại đổ ra nồi và cho cá, thịt, muối đun kỹ (Bùi Minh Đạo, chủ biên, 2003, tr. 160-164).

Đến nay, tôi vẫn chưa tìm được tài liệu nói về nấu canh trong ống tre của các tộc người ở những nước khác thuộc Đông Nam Á. Song có thể tin rằng, cách thức này không xa lạ với họ, bởi họ đều sống trong một khu vực lịch sử - dân tộc học. Nhiều tộc người vùng Trường Sơn - Tây Nguyên và Đông Nam Bộ như Cơ Tu, Xơ Đăng, Xtiêng, Khmer (Kơ-me) vốn có truyền thống nấu canh trong ống tre cũng có đồng tộc tại Lào và Campuchia.

- *Thực phẩm khác nướng trong ống tre*

Bên cạnh món cơm và canh kê trên, nhiều thực phẩm khác còn được nướng trong ống tre. Lý do, vẫn bởi sự tiện lợi khi lao động xa nhà và mùi vị hấp dẫn của thực phẩm nếu chế biến theo cách đó. Các nguyên liệu để nướng rất đa dạng, cả thực vật như rêu suôi và động vật như kiến vàng, trứng kiến, sâu chít, cá, ếch nhái, các loại thịt trâu, bò, lợn, gà (Đức Duy, 2013; Võ Văn Hòe, 2022; Tuyết Nhung Buôn Krông, chủ biên, 2009, tr. 134). Giống như món cơm lam, cách dùng ống tre để nướng các thực phẩm khác được thấy phổ biến ở nhiều tộc người của Việt Nam.

Khi đã chọn được ống tre phù hợp như mô tả ở phần trên, việc tẩm ướp nguyên liệu là khâu rất quan trọng. Cho thực phẩm vào ống tre không được lèn chặt, bởi nếu vậy, thức ăn khó chín hoặc chín không đều. Cũng như nấu cơm lam và canh, cần xoay trở ống tre trong lúc nướng.

Có thể lấy ví dụ về cách nướng cá trong ống tre của người Cống vùng Tây Bắc. Sau khi sơ chế, cá được ướp với muối, mắc khén, ớt, gừng, sả khoảng 15 phút cho ngấm gia vị. Gạo nếp là nguyên liệu không thể thiếu để làm món ăn này: khi đã vo sạch và ngâm nước cho mềm, sẽ cho vào ống tre cùng với cá ướp gia vị rồi đem nướng (Công Đạt, 2024). Với người Ê Đê, để nướng cá trong ống tre họ cũng cắt khúc, ướp gia vị rồi cho vào ống, nút chặt bằng lá chuối hoặc lá rừng, nhưng muốn ngon thì trước khi nướng phải để gác bếp 2-3 ngày (Tuyết Nhung Buôn Krông, chủ biên, 2009, tr. 134). Còn ở người Gia Rai lại có món *lấp* độc đáo. Để làm món này, người ta đổ tiết trâu hay bò mới mổ vào ống tre, sau đó cho thêm thịt của con vật cùng gạo rang, lạc rang giã nhỏ, muối và ớt rồi đem nướng. Món này thường được ăn với cơm lam (Kpă Tô Nga, 2006, tr. 211-242). Nhìn thức nướng trong ống tre như thịt lợn, thịt ếch, nếu không chứng kiến quá trình chế biến sẽ dễ nhầm với món thịt hấp. Thịt, cá nướng trong ống tre cất trên gác bếp trong nhiều ngày vẫn không bị ôi thiu (D. Hiệp, C. Bính, 2014; Võ Văn Hòe, 2022).

Ở các nước khác thuộc khu vực Đông Nam Á, nướng thịt, cá trong ống tre cũng thường thấy (Chanthao, 2020a; 2020b; 2020c). Còn tại vùng Araku của Ấn Độ, gà nướng ống tre được xem là món ăn đặc sắc⁴.

- *Ủ chua thực phẩm trong ống tre*

Ủ chua thực phẩm là một dạng chế biến thức ăn lên men, rất phổ biến tại vùng Đông Nam Á và nhiều nước khác trên thế giới. Ở Việt Nam, có nhiều dụng cụ chứa đựng để ủ chua thực phẩm như chum, vại, lọ, hũ, bình và cả ống tre. Cách làm này đặc biệt phổ biến ở những tộc người vùng núi phía Bắc, như Tày, Nùng, Mường, Thái, Sán Dìu, Kháng, Phù Lá (La Công Ý, 2010; Nguyễn Ngọc Thanh, chủ biên, 2011; Mai Thanh Sơn, 2002).

Ống để ủ chua lại thường được làm từ loại tre đã già. Thực phẩm dùng ủ chua phổ biến là cá và một số loại thịt, kể cả thịt thú rừng. Có bốn gia vị rất quan trọng cho ủ chua thực

⁴ Xem trên trang <https://www.thehindu.com/life-and-style/food/food-cooked-in-bamboo/article32171999.ece> (Truy cập ngày 10/7/2024).

phẩm, đó là muối, thính gạo hay ngô rang, rượu và gừng; ngoài ra, tùy theo thực phẩm là cá hay thịt mà có thể thêm một số gia vị nữa. Sau khi nguyên liệu được làm sạch và thái miếng/khúc nhỏ, người ta trộn với những gia vị nêu trên rồi cho vào ống tre và nút kín miệng ống bằng lá chuối hoặc lá dong tươi. Với người Kháng vùng Tây Bắc, họ thường để các ống cá chua vào góc bếp, khoảng mười ngày có thể ăn được. Cá chua còn là thứ sính lễ quan trọng trong đám cưới: nhà trai phải mang sang nhà gái từ 8-10 ống cá. Vì vậy, tiệc cưới của người Kháng còn có tên gọi khác là *tu cablong* tức lễ ăn cá chua (Phạm Kim Ngân, 2007). Về món thịt lợn chua, có thể thấy qua ví dụ ở người Thái. Thịt được trộn với muối, thính, riềng, gừng giã nhỏ và rượu, cho vào ống tre lèn chặt, sau đó phủ một lớp cơm nguội lên và nút miệng ống bằng lá chuối, lá dong tươi rồi treo hoặc đặt nơi thoáng mát. Quá trình lên men khiến thịt “chín”, có mùi chua và thơm ngon tự nhiên. Công đoạn ủ chua thịt có thể mất 5 ngày đến nửa tháng hoặc lâu hơn, tùy thuộc thời tiết và mục đích sử dụng. Nếu thịt ủ còn ít ngày, trước khi ăn họ phải đem hấp hoặc xào (Đức Anh, 2020).

3. Chế biến món ăn trong ống tre với phát triển kinh tế - xã hội ở Việt Nam và các nước vùng Đông Nam Á hiện nay

Trong mấy thập niên qua ở Việt Nam, cùng với phát triển của kinh tế và du lịch, việc chế biến món ăn trong ống tre không chỉ vẫn duy trì mà còn được đẩy mạnh. Đã có nhiều bài báo giới thiệu về cơm lam, “canh thụt” hay các loại thực phẩm như cá, gà, lợn nướng ống tre, ủ chua trong ống tre chủ yếu nhằm quảng bá cho du lịch địa phương. Bởi trong du lịch, ẩm thực có vai trò rất quan trọng để thu hút khách, tăng chi tiêu của khách (Vương Xuân Tình, 2018, tr. 45-51). Nhiều video của YouTube giới thiệu kỹ thuật chế biến ẩm thực trong ống tre được thực hiện tại vùng núi hay các đô thị cũng nhằm phục vụ kinh doanh và phát triển du lịch⁵. Nhiều nhà hàng tại các đô thị ở miền núi và khu vực đồng bằng, trong đó có cả Hà Nội và Thành phố Hồ Chí Minh cũng quảng cáo những món ăn nêu trên⁶.

Nhằm đáp ứng nhu cầu thị trường, người sản xuất đã cải tiến, mở rộng cách chế biến. Chẳng hạn, để có số lượng lớn ống cơm lam đem bán, người ta làm một khung sắt có tiết diện hình thang cân, góc đáy khoảng 75°, với hai mặt phẳng nghiêng ở hai bên dài tới vài mét. Khung này đặt trên mặt đất, trong lòng khung chôn củi hay than để đốt, mặt ngoài thì gác các ống cơm lam. Như vậy trong cùng thời gian, chỉ cần hai người là có thể đốt được hàng trăm ống cơm. Ở một số nơi như tại tỉnh Điện Biên, người Thái còn chế biến cơm lam ngũ sắc để bán. Xưa kia, loại xôi hay cơm nếp ngũ sắc chỉ được nấu bằng chõ hoặc nồi vào các dịp lễ hội.

Các món nướng trong ống tre ngày nay được cải tiến để phù hợp với điều kiện kinh doanh. Chẳng hạn tại Thành phố Hồ Chí Minh, còn có cơ sở chế biến gà nướng nguyên con. Theo đó, gà được mổ moi, cho muối, sả, tiêu, lá chanh cùng một số gia vị khác vào bụng gà rồi nhét gà vào một ống bương lớn. Sau đó, miệng ống được đậy bằng lá chuối tươi và bên ngoài

⁵ Ví dụ, nếu gõ từ khóa “YouTube cơm lam, thịt cá nướng ống tre”, Google sẽ cho hàng trăm video.

⁶ Tương tự, nếu gõ từ khóa “Nhà hàng bán cơm lam, thịt cá nướng ống tre”, Google cũng cho hàng trăm kết quả.

phủ mảnh giấy bạc, rồi dùng dây thép nhỏ cuốn chặt. Các ống này được đặt nằm thành hai hàng, mỗi hàng khoảng 10 ống trên tấm đan bằng sắt, bên dưới là bồn chứa than. Khi nướng, có hai người đeo găng tay đứng hai bên thành bồn vằn ống tre để thành ống được tiếp xúc đều với than lửa. Nếu ống bị bốc cháy, người ta dùng găng tay để dập. Lúc gà sắp chín, họ lấy sợi dây thép nhỏ chọc vài chỗ vào miệng ống bọc giấy bạc nhằm thoát bớt hơi nóng. Nướng xong, họ dựng ống, dùng giấy báo cuộn quanh rồi đặt vào túi ni lông để bán cho khách.

Việc kinh doanh chế biến món ăn trong ống tre đã kéo theo nhiều dịch vụ khác cùng phát triển, như bán tre để làm ống, bán than và đội ngũ bán sản phẩm. Tuy nhiên, trong bối cảnh kinh tế thị trường cũng không tránh khỏi việc làm hàng giả. Chẳng hạn có một số nơi, thay vì lam cơm theo kỹ thuật truyền thống, họ lại nấu bằng nồi rồi lấy cơm nhét vào ống và chỉ hơ ống qua lửa để người mua tưởng đó là cơm lam thật.

Ở Campuchia, tỉnh Kratie là nơi có món *kralan* (cơm lam) nổi tiếng. Vào buổi sáng, trên “Con đường *kralan*”, sẽ thấy làn khói dày đặc từ các bếp lửa lam cơm. Để hấp dẫn người mua, các nhà hàng đều tạo ra hương vị độc đáo của riêng họ bằng cách điều chỉnh công thức chế biến so với truyền thống. Ví dụ, có nhà hàng cho thêm xoài vào *kralan*, còn nhà hàng khác lại cho thêm mít. Giá một ống cơm to là 3.000 *riel* (0,75 USD), ống nhỏ là 2.000 *riel*. Một chủ nhà hàng cho biết, có ngày bán được 400 ống *kralan*, vì thế cùng với thu nhập thêm từ nghề nông, đời sống gia đình họ được đảm bảo (Taning, 2018).

Tại vùng Chachoengsao của Lào, việc phục hồi văn hóa truyền thống được đẩy mạnh, trong đó có tập quán dùng *khao lam* (cơm lam). Hằng năm, chính quyền địa phương tổ chức lễ hội, gồm có cuộc diễu hành đường phố với các ống *khao lam* khổng lồ và những sản phẩm khác của địa phương. Vào dịp này, các làng mạc trong vùng đều mang nguyên liệu của họ tới đây để làm *khao lam*, và những ống *khao lam* được dựng thành hàng để đốt, nói nhau dài tít tắp. Sau đó, người ta chọn những ống *khao lam* ngon để dâng các nhà sư và đem dự thi. *Khao lam* ngon là phải dẻo và thơm. Cuộc thi thu hút rất nhiều tiếng cười và sự cổ vũ. Người ta cũng phân phát *khao lam* cho những ai tham gia hội chợ vui nhộn này. Ngoài ra, *khao lam* còn được bán ở chợ trong những ngày diễn ra lễ hội (Talabpan, 2017).

Malaysia cũng là đất nước hiện rất chú trọng phát triển món *lemang* (cơm lam). Món ăn này phổ biến đến mức có thể tìm thấy ở bất kỳ con đường nào tại các đô thị, thậm chí những nhà hàng sang trọng cũng đưa *lemang* vào thực đơn. Khi nấu, người ta lót một lớp lá chuối tươi ở bên trong ống, đến lúc ăn chỉ cần kéo lá là lấy được cơm, vì thế ống nấu cơm có thể tái sử dụng. Người ta ăn *lemang* kèm với món thịt bò *rendang* hoặc *cà ri* gà. Ngoài ra, người Malaysia còn ăn *lemang* với sầu riêng - loại quả rất phổ biến tại nước này (Nhu Trúc, 2022).

Ở vùng Đông Bắc của Thái Lan, trên con đường Mittraphap thuộc tuyến đường nối Bangkok với Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào cũng là nơi bán nhiều *khao lam* (cơm lam). Món ăn này là sản phẩm nổi tiếng trong khu vực. Hương vị của *khao lam* đã được điều chỉnh để phù hợp với khẩu vị của người Thái: họ lấy đậu đen, khoai môn và dứa nạo trộn với gạo nếp để đem lam. Bằng kinh doanh *khau lam*, mỗi gia đình ở đây kiếm được khoảng 20.000 -

50.000 *baht*/tháng (580 - 1.450 USD/tháng), mỗi người bán *khao lam* có thể thu nhập 300 - 500 *baht*/ngày. Thành công này do người dân điều chỉnh hương vị *khao lam* qua hàng chục năm để phù hợp với nhu cầu khách hàng; ngoài ra, tùy từng làng, sự hỗ trợ trong 5 - 10 năm đầu của Chính phủ đã giúp nâng *khao lam* thành sản phẩm cộng đồng thuộc Chương trình mỗi làng một sản phẩm (Chanthao, 2020b).

Kết luận

Sự tiện ích cùng hương vị hấp dẫn của món ăn chế biến trong ống tre là hai yếu tố cơ bản đã duy trì cách thức chế biến này từ cổ sơ đến đương đại ở các tộc người của Việt Nam và nhiều nước khác thuộc vùng Đông Nam Á. Trong rất nhiều món ăn từ cách chế biến ấy, cơm lam (hay *khẩu lam*, *khao lam*, *kralan*, *paung din*, *lemang*...) là món phổ biến nhất, được cư dân sở tại và khách thập phương sử dụng nhiều nhất. Xét cho cùng trong bối cảnh đương đại, khi phương tiện nấu nướng của người dân ngày càng được nâng cao thì giá trị tiện ích của việc chế biến đó đã giảm, song giá trị về hương vị của những món ăn chế biến bằng ống tre lại khó thay thế. Hương vị ấy được tạo nên chính từ tre và lửa, tức từ hai yếu tố mà các dụng cụ bằng gốm hay kim loại và nhiệt điện khó thay thế. Mặt khác, sự phát triển của món ăn chế biến trong ống tre hiện nay còn được thúc đẩy bởi thị trường và chính sách phát triển kinh tế - xã hội ở nhiều nước.

Nếu chỉ căn cứ vào nguồn tư liệu thu thập bước đầu, so với những nước khác ở Đông Nam Á, Việt Nam có rất nhiều món ăn chế biến trong ống tre, và cách chế biến này có ở hầu như tất cả các tộc người. Năm 2021, tổ chức Kỷ lục Việt Nam (Vietkings) và tổ chức Top Việt Nam (VietTop) đã công bố 100 món đặc sản của đất nước, trong đó có hai món ăn chế biến trong ống tre, đó là “canh thọt” ở tỉnh Đắk Nông và “thịt heo lai hấp nướng ống tre” tại tỉnh Đắk Lắk. Trong bối cảnh Việt Nam có hàng mấy nghìn món ăn, với nhiều cách chế biến khác nhau mà có hai món ăn chế biến trong ống tre được vinh danh, càng cho thấy sự khẳng định tính độc đáo của cách chế biến này. Hy vọng rằng với bối cảnh phát triển kinh tế - xã hội ở Việt Nam hiện nay, sẽ còn nhiều món ăn chế biến trong ống tre được vinh danh nữa.

Tài liệu tham khảo

1. Ahmad Z. et al (2021), *Bamboo: Origin, Habitat, Distributions and Global Prospective*, in: https://doi.org/10.1007/978-981-16-1310-4_1 (Truy cập ngày 3/6/2024)
2. Đức Anh (2020), *Thịt chua - món đặc sản của dân tộc Thái*, trên trang: <https://baosonla.org.vn/du-lich-am-thuc/thit-chua-mon-dac-san-cua-dan-toc-thai-29513.html> (Truy cập ngày 25/7/2024).
3. Borah, P. M. (2020), *Why Food Cooked in Bamboo Hollows are a Delicacy*, in: <https://www.thehindu.com/life-and-style/food/food-cooked-in-bamboo/article32171999.ece> (Truy cập ngày 5/6/2024).
4. Canavan, S. et al (2016), *The Global Distribution of Bamboos: Assessing Correlates of Introduction and Invasion*, Published by Oxford University Press on behalf of the Annals of

Botany Company, AoB PLANTS, in: www.aobplants.oxfordjournals.org (Truy cập ngày 4/6/2024).

5. Chanthao, R. (2020a), *Khao-Lam: Identity, Wisdom, and Economic Value of Kumphawapi District, Udonthani Province*, Research report, Faculty of Humanities and Social Sciences, KhonKaen University Press.

6. Chanthao, R. (2020b), “Khao Lam: From Cultural Food to Community Development”, *International Journal of Social Science and Economic Research*, No. 5, pp. 2758 - 2766.

7. Chanthao, R. (2020c), “Bamboo Rice: Food Cultural Heritage in Southeast Asia”, *International Journal of Social Science and Economic Research*, No. 3, pp. 111 - 116.

8. Charoen, R. et al (2021), *Preservations, Packaging Materials and Temperatures Affected on Quality Changes of Ready-to-Eat Bamboo Shoot During Storage*, E3S Web of Conferences 302, in: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202130202004> (Truy cập ngày 5/6/2024).

9. Đức Duy (2013), *Tảo lục - Món ăn hấp dẫn của người Tày, Nùng*, trên trang: <https://bao.caobang.vn/-38294.html> (Truy cập ngày 5/7/2024).

10. Bùi Minh Đạo (Chủ biên), Vũ Thị Hồng (2003), *Dân tộc Cơ Ho ở Việt Nam*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.

11. Công Đạt (2024), *Cá suối nướng ống tre: Món ngon độc đáo của dân tộc Cống ở Lai Châu*, trên trang: <https://vietnam.vnanet.vn/vietnamese/long-form/ca-suoi-nuong-ong-tre-mon-ngon-doc-dao-cua-dan-toc-cong-o-lai-chau-371414.html> (Truy cập ngày 9/7/2024).

12. D. Hiệp, C. Bích (2014), *Thương thức món cơm lam thịt nướng của đồng bào Cơ-tu*, trên trang: <https://dantri.com.vn/du-lich/thuong-thuc-mon-com-lam-thit-nuong-cua-dong-bao-co-tu-1391337501.htm> (Truy cập ngày 2/7/2024).

13. Phạm Hiếu, Đình Tùng (2022), *Tre Việt, tiềm năng còn “ngủ quên”: Quy mô toàn cầu 57,8 tỷ USD, Việt Nam chiếm bao nhiêu %?*, trên trang: <https://nongnghiep.vn/> (Truy cập ngày 7/6/2024).

14. Võ Văn Hòe (2022), *Văn hóa dân gian Cơ tu*, Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội.

15. Nguyễn Tri Hùng (2015), *Zơ rá - món ăn đặc sản Cơ Tu*, trên trang: <https://baoquangnam.vn/zo-ra-mon-an-dac-san-co-tu-3029041.html> (Truy cập ngày 10/6/2024).

16. Huyện ủy, Hội đồng nhân dân, Ủy ban nhân dân huyện Kỳ Sơn (1995), *Đặc trưng văn hóa và truyền thống cách mạng các dân tộc ở Kỳ Sơn Nghệ An*, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội.

17. Ives, M. (2011), *A Taste of Sticky Rice, Laos' National Dish*, in: <https://www.smithsonianmag.com/travel/a-taste-of-sticky-rice-laos-national-dish> (Truy cập ngày 5/6/2024).

18. Jedsadachaiyut, P. (2010), *Management of Khao Lam Community Economics: Ban Arharm, TambolWangpha, Wangpha District, Nan*, Master of Arts thesis, Silpakorn University.
19. Đức Lâm, Công Nguyễn (2023), *Canh thụt - món ẩm thực độc đáo của đồng bào dân tộc thiểu số tỉnh Bình Phước*, trên trang: <https://baophapluat.vn/canh-thut-mon-am-thuc-doc-dao-cua-dong-bao-dan-toc-thieu-so-tinh-binh-phuoc-post487195.html> (Truy cập ngày 7/7/2024).
20. Kpă Tô Nga (2006), “Lễ bỏ mả của người Gia-rai Chor buôn Ta Li”, trong Viện Nghiên cứu Văn hóa: *Nghi lễ và phong tục các tộc người ở Tây Nguyên*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
21. Phạm Kim Ngân (2007), *Cá chua - Món ăn truyền thống của người Kháng*, trên trang: <https://vwu.vn/web/guest/tin-chi-tiet/-/chi-tiet/ca-chua-mon-an-truyen-thong-cua-nguoi-khang-6-178-4513.html> (Truy cập ngày 20/7/2024).
22. Tuyết Nhung Buôn Krông (Chủ biên, 2009), *Văn hóa ẩm thực của người Ê-đê*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
23. Nongdam, P. (2015), *Traditional Fermented Bamboo Shoot Foods of North-East India and Their Characteristic Natural Microbial Flora*, 10th World Bamboo Congress, Korea 2015. Paper Presented.
24. Panpetch, Ch. (2016), “Khao-Lam at Nongmon”, <http://pulinet.oas.psu.ac.th/index.php/journal>, *PULINET Journal*, No. 3 (3), pp. 70 - 76 (Truy cập ngày 20/7/2024).
25. Dương Phong (2021), *Canh thụt, cà đắng - món ăn có tên lạ lùng nhưng ngon trứ danh ở Tây Nguyên*, trên trang: <https://dantri.com.vn/du-lich/canh-thut-ca-dang-mon-an-co-ten-la-lung-nhung-ngon-tru-danh-o-tay-nguyen-20210214102604891.htm> (Truy cập ngày 6/7/2024).
26. Song, C. (2020), *Rice Cooked in Bamboo Tubes, Bamboo Stuffed Rice*, in: <https://www.chinahighlights.com/guilin/food/rice-cooked-in-bamboo-tube.htm> (Truy cập ngày 7/6/2024).
27. Mai Thanh Sơn (2002), *Văn hóa vật chất người Phù Lá ở Việt Nam*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
28. Taing, R. (2018), *Hard Work Put Into Roadside Snack Favourite Kralan*, in: [https://www.phnompenhpost.com/post-life-food-drink/hard-work-put-roadside-snack favourite-kralan](https://www.phnompenhpost.com/post-life-food-drink/hard-work-put-roadside-snack-favourite-kralan) (Truy cập ngày 7/6/2024).
29. Talabpan (2017), *Khuen Khao Phao Khaolam Tradition*, in: <https://rituals.sac.or.th/en/de tail.php?id=96> (Truy cập ngày 17/7/2024).

30. Tanyong, P. et al (2013), “Problems and Obstacles of Business Development on Khao Lam to Promote Tourism”, *The 5th National Academic Conference 2013*, 18-19 July 2013, Nakhonpatom, Paper Presented.
31. Nguyễn Ngọc Thanh (Chủ biên, 2011), *Văn hóa truyền thống dân tộc Sán Dìu ở Tuyên Quang*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
32. Nguyễn Ngọc Thanh (Chủ biên, 2016), *Tri thức dân gian của dân tộc Dao trong sử dụng và bảo vệ nguồn tài nguyên thiên nhiên*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
33. Trần Ngọc Thanh và cộng sự (2024), “Điều tra, khảo sát và lập dữ liệu 100 loài tre, trúc tại các vùng, miền Việt Nam”, Báo cáo chuyên đề của Đề tài: *Di thực một số loài tre, trúc phục vụ cho công viên văn hóa chuyên đề Tre Việt*, do Trường Đại học Đông Á chủ trì, TS. Trần Ngọc Thanh là chủ nhiệm.
34. Huỳnh Ngọc Thu (2013), “Cơm lam, canh thụt, canh bồi: Tiếp cận dưới góc độ Nhân học sinh thái về biến đổi văn hóa của người Mnông ở thôn Đăk Liên, xã Đăk Nhau, huyện Bù Đăng”, *Tạp chí Văn hóa dân gian*, số 4, tr. 3-9.
35. Vương Xuân Tình (1995), “Ăn uống”, trong Huyện ủy, Hội đồng nhân dân, Ủy ban nhân dân huyện Kỳ Sơn: *Đặc trưng văn hóa và truyền thống cách mạng các dân tộc ở Kỳ Sơn Nghệ An*, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
36. Vương Xuân Tình (2004), *Tập quán ăn uống của người Việt vùng Kinh Bắc*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
37. Vương Xuân Tình (2018), “Du lịch ẩm thực: Kinh nghiệm thế giới và thực trạng ở Việt Nam”, *Tạp chí Thông tin khoa học xã hội*, số 4, tr. 45-51.
38. Cầm Trọng (2005), *Những hiểu biết về người Thái ở Việt Nam*, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội.
39. Như Trúc (2022), *Cũng là cơm lam nhưng ở Thái Lan và Malaysia có gì khác Việt Nam?*, trên trang: <https://toquoc.vn/cung-la-com-lam-nhung-o-thai-lan-va-malaysia-co-gi-khac-viet-nam-20220818204413412.htm> (Truy cập ngày 17/7/2024).
40. Trần Quốc Vượng, Nguyễn Thị Bảy (2010), *Văn hóa ẩm thực Việt Nam: Nhìn từ lý luận đến thực tiễn*, Nxb. Từ điển Bách khoa & Viện Văn hóa, Hà Nội.
41. Wichakit, P. (2019), “Design of Packaging to Show Identity of Nong Mon Khao Lam”, *The Second FIT SSRU Conference 2019*, 7 June, Saunsunantha University, Bangkok, Thailand, in: <https://fit.ssrु.ac.th/uploads/files/20190619> (Truy cập ngày 5/6/2024).
42. La Công Ý (2010), *Đến với người Tày và văn hóa Tày*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.