



ĐÔI NÉT VỀ MÓN ĂN VÀ CÁCH CHẾ BIẾN CỦA NGƯỜI PÀ THÈN

TRẦN THU HIẾU

Người Pà Thên còn có tên gọi là *Pà Hưng* hay *Pà Hồng*, tức người Tám Họ. Theo một số tài liệu đã công bố, người Pà Thên có nguồn gốc từ Nam Trung Quốc di cư đến Việt Nam khoảng trên 200 năm. Trước kia, họ được coi là một nhóm địa phương tộc người Hmông hoặc Dao, từ sau năm 1979 tộc danh Pà Thên mới chính thức xuất hiện ở nước ta và được các nhà khoa học xếp vào nhóm ngôn ngữ Hmông - Dao thuộc ngữ hệ Nam Á. Theo số liệu Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 1999, tộc người Pà Thên có 5.569 khẩu, xếp vào hàng thứ 46 trên tổng số 54 tộc người trong *Bảng danh mục các dân tộc ở Việt Nam* (Tổng cục Thống kê, 2001, tr. 21). Nếu tính đến năm 2006, tộc người này có khoảng 6.000 khẩu, phân bố cư trú tại các huyện Quang Bình, Bắc Quang (tỉnh Hà Giang), Chiêm Hóa (tỉnh Tuyên Quang), trong đó tập trung đông tại các xã Tân Bắc (320 hộ; 1.719 khẩu), Tân Trịnh (233 hộ; 1.255 khẩu), Yên Thành (133 hộ; 734 khẩu) thuộc huyện Quang Bình¹, và xã Hồng Quang huyện Chiêm Hóa

(66 hộ; khoảng 374 khẩu)². Do thường xuyên giao lưu với các tộc người có dân số đông trong vùng như Tày, Nùng, Dao và Kinh nên tộc người Pà Thên đang đứng trước nguy cơ mai một và biến đổi các đặc điểm văn hóa truyền thống.

Cho đến nay đã có một số công trình nghiên cứu về văn hóa người Pà Thên được công bố. Chẳng hạn như: *Monographie des Pateng et Na-e* của Bonifacy A. (1908); *Các dân tộc thiểu số ở Tuyên Quang* của Hà Văn Viễn, Hà Văn Phụng (1972); *Người Pà Thên và mối quan hệ giữa họ với người Mèo, người Dao của Việt Bằng*, Nguyễn Khắc Tụng, Nông Trung (1974); *Dân tộc Pà Thên sau định canh định cư* của Trần Mạnh Cát (1975); *Dân tộc Pà Thên* trong cuốn *Các dân tộc ít người ở Việt Nam (các tỉnh phía Bắc)* của Viện Dân tộc học (1978); *Dân tộc Pà Thên* trong cuốn *Dân số và dân số tộc người ở Việt Nam* của Khổng Diễn (1995); *Văn hoá truyền thống dân tộc Pà Thên* do Nông Quốc Tuấn làm chủ biên (2004); *Văn hoá phong tục người Pà Thên - Bảo tồn và phát huy* do Ninh Văn Hiệp làm chủ biên (2006)... Tuy nhiên, trong các công trình đó

¹ Số liệu điều tra năm 2006 của Phòng Dân tộc và Tôn giáo huyện Quang Bình, tỉnh Hà Giang.

² Theo báo cáo của ông Hùng Văn Quyết, người Pà Thên, Phó thôn Thượng Ninh, xã Hồng Quang, huyện Chiêm Hóa, tỉnh Tuyên Quang.

chỉ có 2 công trình là *Văn hoá truyền thống dân tộc Pà Thẻn* và *Văn hoá phong tục người Pà Thẻn - Bảo tồn và phát huy* đề cập đến tập quán ăn uống của người Pà Thẻn nhưng còn khái quát, ít chú ý đến các món ăn của đồng bào trong bối cảnh hiện nay. Do vậy, bài viết này xin giới thiệu một số món ăn và cách chế biến của tộc người Pà Thẻn dưới dạng miêu thuật dân tộc học thông qua những tư liệu thu thập được trong năm 2007.

1. Nguồn lương thực và thực phẩm

1.1. Lương thực

Giống như nhiều tộc người khác sinh sống ở miền núi, người Pà Thẻn canh tác nương rẫy nên cây trồng trên nương khá đa dạng, trong đó có các loại cây lương thực (*cum bô*) như lúa, ngô, khoai, sắn, củ hình nhân... Tuy nhiên, từ nhiều năm nay đồng bào đã chuyển sang sống định canh định cư với hình thức canh tác lúa nước, làm cho diện tích ruộng bậc thang ngày càng nhiều hơn và đã tự đáp ứng được phần lớn nhu cầu về gạo ăn; sắn và ngô thường chỉ dùng để nấu rượu hoặc làm thức ăn chăn nuôi.

Như vậy, các loại cây lương thực chính của người Pà Thẻn gồm có lúa nương (*bô tơ*), ngô (*a pô*), sắn (*đe pa*), khoai sọ (*a vô*), cây *co pẹ*, cây *co lương*... Trong đó, một số loại có nhiều giống khác nhau, riêng cây *co pẹ* và cây *co lương* hiện nay trở nên rất hiếm, thậm chí người ta không còn trồng nữa. Trước đây do thiếu thốn, người Pà Thẻn phải ăn cả ngô, khoai, sắn, cả các loại củ và quả tìm kiếm được từ rừng. Lúc thiếu đói giáp hạt hoặc gặp năm mất mùa, đồng bào thường vào rừng đào củ mài (*đệ qua*), kiếm củ nâu (*do thơ*), củ bầu và cả bột cây báng nên các sản vật tự nhiên cũng là nguồn lương thực đáng kể. Ngày nay, đời sống của

bà con đã khá ổn định; lương thực chính là gạo tẻ, bên cạnh đó gạo nếp được dùng nhiều trong các ngày lễ, cúng giỗ.

1.2. Thực phẩm

Nguồn thực phẩm chủ yếu là những cây trồng, vật nuôi trong gia đình, các con vật săn bắt được, cá và các loại nhuyễn thể ở sông, suối, ao... và do trao đổi. Riêng thức ăn, nguồn cung cấp đạm chính là thịt lợn và gà. Đây cũng là những con vật thường dùng khi có nghi lễ và cả trong ăn uống thường ngày của đồng bào. Mùa nào thức ấy, hiện nay mỗi gia đình thường có mảnh vườn nhỏ quanh nhà để trồng rau xanh, bao gồm rau cải, rau muống, rau ngót, rau dền, rau khoai lang và các loại hoa quả như bầu, bí, mướp, cà, đu đủ... Ngoài ra, còn có nguồn lợi thực phẩm được tìm kiếm từ trên rừng như ruột non thân cây móc và cây dứa rừng, măng, mộc nhĩ, nấm hương, chim, sóc, gà rừng, chuột...

Cũng có không ít loại cây rau (*vi*) được người Pà Thẻn đem trồng trên các đám nương mới phát, gồm rau cải (*vi pò*), bí (*pì chung qua*), bầu (*pì tông bô*), mướp (*pì ca la*), mướp đắng (*pì di*), đậu (*từ*) và gấc (*pì u chi*). Trước đây, rau cải được trồng thành từng mảnh riêng ở trên nương. Mùa vụ của nó vào khoảng tháng 8 âm lịch. Cây phát triển nhanh và mau cho thu hoạch, vụ rau lại kéo dài đến gần tết Nguyên đán. Hiện nay, loại cây này chỉ được trồng trong vườn nhà hoặc đất bãi ven sông. Đặc biệt, từ sau năm 1993, cây rau cải của người Pà Thẻn không chỉ đáp ứng nhu cầu về rau xanh của họ mà còn trở thành một loại hàng hoá được bày bán tại các chợ trong vùng.

2. Món ăn và cách chế biến

Cho đến nay, các món ăn thường ngày cũng như trong dịp lễ tết của người

Pà Thên còn duy trì được một số yếu tố truyền thống. Bên cạnh đó, đồng bào cũng tiếp thu nhiều món ăn mới của một số tộc người láng giềng, làm cho các món ăn của họ ngày càng thêm phong phú và đa dạng hơn.

Các loại thực phẩm kiếm được do săn bắt hoặc làm thịt những con vật tự nuôi như gà, vịt, ngan hoặc lợn, người ta thường đem xào, nếu dư thừa thì ướp muối phơi khô treo trên gác bếp để ăn dần (Nông Quốc Tuấn và cộng sự, 2004, tr. 85). Tập quán chế biến món ăn theo truyền thống trước kia của người Pà Thên là không hay dùng món luộc do không để được lâu. Từ khoảng những năm 80 thế kỷ XX trở về đây, do nguồn thức ăn qua trao đổi hàng hoá không chỉ thuận lợi mà còn chiếm một vị trí ngày càng quan trọng nên cách chế biến món ăn của người Pà Thên cũng đã và đang có nhiều thay đổi; trong cơ cấu bữa ăn, món luộc dần dần được nhiều người ưa thích. Ngoài ra, tập quán cư trú xen kẽ với nhiều tộc người láng giềng trong điều kiện hiện nay cũng là nguyên nhân làm thay đổi một số món ăn truyền thống của đồng bào do ảnh hưởng văn hoá lẫn nhau. Tuy nhiên, cách chế biến các món đó còn tùy theo sở trường của mỗi gia đình. Thông thường, rau được nấu canh hoặc xào, còn thịt và cá thì đem kho, luộc, hầm hoặc hấp, kể cả nướng và rán. Khi chế biến các món ăn, người Pà Thên rất ưa dùng các loại gia vị như hành (*xóng*), tỏi (*pị xay*), ớt (*ca bê*), sả (*ca nông chót đơ*), gừng (*ngi*), riềng (*kha*), mùi tàu (*vi bò đi*), lá chanh, thảo quả... với mục đích làm cho các món ăn thêm thơm ngon và tinh tế hơn.

2.1. Những món từ lương thực

Trước kia do đời sống còn gặp nhiều khó khăn, trong những ngày đói giáp hạt đồng bào thường phải ăn độn với ngô, khoai,

sắn và các loại củ tìm kiếm được từ rừng. Những thứ này có thể đem đồ với cơm hoặc luộc chín.

Cơm (i): Trong điều kiện cuộc sống hiện nay, hàng ngày người Pà Thên ăn cơm tẻ (*má i*), còn cơm nếp chỉ được đồ vào những ngày ăn thay đổi với cơm tẻ. Cách nấu cơm tẻ khá đơn giản, sau khi gạo được xay, giã, sàng bỏ hết thóc và bụi cám thì lấy ống bơ đong một lượng vừa đủ cho cả nhà ăn, đem vo sạch bằng nước lã và để cho ráo nước mới đổ vào nồi nước đã sôi. Lượng gạo đổ vào nước phải vừa đủ với nhau thì cơm mới ngon, không bị nhão hoặc khô. Khi nước trong nồi cạn, người ta dùng đũa cả đánh đều cơm sao cho các hạt gạo phía trên được đảo xuống đáy nồi và ngược lại. Giống như người Hmông hoặc người Dao, người Pà Thên dùng đũa cả đơn, khác biệt so với người Tày và người Kinh. Tiếp theo là ủ cơm, bằng cách đặt nồi cơm xuống tro nóng trộn đều với than hồng ở ngay cạnh bếp. Thỉnh thoảng phải xoay nồi cơm sao cho xung quanh nồi đều được hướng về phía lửa, khi đủ nhiệt lại xoay tiếp, cứ như vậy cơm sẽ chín đều.

Xôi: Xôi thường được đồ vào những dịp lễ, tết. Cách đồ như sau: gạo nếp đem ngâm kỹ rồi vớt ra để ráo nước mới cho vào chõ có lót xơ mướp ở phía đáy, dưới chõ có đặt một nồi nước. Sau đó đun lửa cho nồi nước sôi, hơi nước bốc lên làm cho gạo ở trong chõ chín dần. Đây là kiểu nấu cơm nếp cách thuỷ, gạo được hấp chín nhờ hơi nước nóng trong nồi bốc lên, nên xôi vừa ngon vừa dẻo và không bị nát. Với cách nấu này, trước đây khi mời nhiều người đến ăn cơm nhưng lại thiếu nồi to, người Pà Thên còn đồ gạo tẻ thành cơm sau khi gạo đã luộc qua nước sôi rồi vớt ra để ráo nước.

Vào dịp tết Thanh minh đồng bào thường đồ xôi nhiều màu (*choi choi tót*). Cách đồ cũng tương tự như trên, nhưng trước khi đồ, gạo nếp được nhuộm màu: phần gạo định làm xôi màu đỏ ngâm vào chậu nước lá cây gạo cắm trộn với nước gio, phần định làm xôi màu vàng ngâm vào chậu nước nghệ, phần định làm xôi màu hồng ngâm vào chậu nước lá cây gạo cắm... Gạo đã ngâm đủ thời gian thì vớt ra để ráo nước nhưng phải tránh trộn lẫn các màu với nhau. Khi xếp vào chõ thường xếp lần lượt theo từng màu, sao cho màu sẫm để dưới cùng. Sau khi đồ chín, đem trộn các màu với nhau sẽ được xôi nhiều màu.

Các loại bánh: Trong một năm người Pà Thên thường tổ chức 4 cái tết. Nếu tính theo âm lịch thì có: tết tháng 3 - tết Thanh minh, tết ngày 15 tháng 5, tết ngày 26 tháng 9 và tết Nguyên đán. Trong các dịp lễ và tết, kể cả khi tổ chức đám cưới đồng bào thường làm một số loại bánh, nhất là bánh dày để cúng ma nhà, đồng thời cũng để làm quà biếu nhau.

- Bánh sừng trâu (*ngũ chung*): Bánh này được làm vào dịp tết tháng 5 (*chi háp cha*). Bánh được làm từ gạo nếp, người ta đem gạo ngâm no nước mới gói bằng lá vầu non hoặc lá chuối còn tươi, rồi đem luộc như luộc bánh chưng. Hình dáng chiếc bánh có một đầu nhọn trông giống như sừng trâu, nên gọi là bánh sừng trâu. Bánh này cũng có thể làm vào ngày thường để ăn hoặc làm quà biếu trong dịp đi viếng thăm họ hàng ở xa.

- Bánh dày (*gùa chụ*): Bánh dày thường làm vào các dịp tết tháng 9, tết Nguyên đán và trong đám cưới. Cách làm bánh khá đơn giản: gạo nếp đem đồ thành xôi, rồi giã bằng tay. Dụng cụ giã bánh dày gồm có cối giã (*a lung gu*), và chày giã (*tờ*

quy gu). Ba bốn người có sức khoẻ dùng chày giã cho tới khi xôi nhuyễn, mịn và quánh vào nhau. Thỉnh thoảng, họ lấy ít mỡ bôi vào cối và chày để khi giã không bị dính. Giã xong thì cho vào mẹt đã rắc sẵn hạt vừng được rang thơm, rồi trộn đều, sau đó nặn bánh thành hình tròn to bằng miệng bát ăn cơm. Số lượng bánh làm nhiều hay ít tùy thuộc vào từng gia đình. Bánh dày có thể để được một tuần, khi thấy bánh cứng, khô thì đem rán với mỡ hoặc nướng trên lửa để mềm mới ăn. Trong những ngày tết tháng 9, đồng bào có tập quán làm hai chiếc bánh dày to bằng miệng nồi cơm. Hai chiếc bánh này tượng trưng cho mặt trăng và mặt trời, dùng để cúng tổ tiên. Những chiếc bánh nhỏ chủ yếu dùng để biếu nhau, làm quà cho những người khách đến chơi nhà.

- Bánh chưng (*gùa chung*): Gạo nếp sau khi đã ngâm cho no nước thì đem gói bằng lá dong, nhân bánh được làm bằng đậu xanh hoặc lạc giã nhỏ với thịt lợn ướp hạt tiêu. Bánh có dạng hình tròn và dài giống như bánh chưng của người Tày láng giềng. Đối với người Pà Thên, bánh chưng thường để ăn trong những ngày tết hoặc làm quà biếu, không dùng trong lễ cúng.

Ngoài ra, đồng bào còn làm nhiều loại bánh khác như: bánh trôi, bánh bột gạo nếp, bánh sắn, bánh ngô... từ những nông sản mà gia đình tự gieo trồng. Bánh được làm để ăn trong những dịp lễ tết, và cả những ngày nhàn rỗi, nhất là những gia đình có nhiều con trẻ.

2.2. Những món từ thực phẩm

Đây là món thuộc nhóm thức ăn để ăn với cơm hoặc với những đồ ăn thay cơm nên rất quan trọng đối với sức khỏe con người. Các món này là nguồn bổ sung chất

đạm, vitamin, chất xơ... Cách chế biến các món thức ăn cũng khá đa dạng, mang đậm bản sắc tộc người Pà Thên.

Những món từ thịt: Giống như nhiều tộc người khác, hiện nay người Pà Thên chủ yếu ăn thịt những con vật tự nuôi được như lợn, gà, ngan, vịt và cá. Cách chế biến các món ăn từ thịt thường là nấu, xào và nướng... Dưới đây là một vài món ăn mang tính truyền thống của họ.

- Gà xào nghệ (*ta ke nghệ qua*): Gà làm sạch rồi chặt nhỏ bằng 4 đốt ngón tay, nghệ cũng được làm sạch sau đó băm nhỏ. Đợi chảo trên bếp nóng già thì cho ít mỡ rồi đổ cả thịt gà lẫn nghệ vào đảo đi đảo lại đến khi thấy tái thịt mới cho muối và một chút rượu cất, sau đó đảo tiếp, thấy thịt săn chắc thì cho một lượng nước vừa đủ, đun sôi đến khi có mùi thơm của thịt gà và nghệ. Khi mới bắc ra khỏi bếp có thể cho thêm chút xiu mì chính và ăn ngay lúc còn nóng. Đây là món ăn ngon và bổ dưỡng sức khỏe nên không chỉ người Pà Thên mà cả một số tộc người láng giềng như Tày, Nùng, Dao... cũng rất ưa thích.

- Gà luộc chấm gừng (*ta ke si*): Sau khi làm sạch, gà được luộc nguyên cả con, khi chín thì vớt ra và chặt nhỏ bày trên đĩa để ăn. Theo tập quán người Pà Thên, ăn món gà luộc thường chỉ chấm với muối gừng. Đồ chấm này được chế biến bằng cách lấy gừng tươi gọt bỏ vỏ và rửa kỹ qua nước sạch rồi đập nhỏ, sau đó đem trộn đều với muối và ớt.

- Vịt xào (*tà a nhi*): Vịt sau khi làm sạch được chặt nhỏ như thịt gà xào, rồi bỏ vào nồi có cho thêm mỡ, muối và mì chính cùng với rau dăm đã băm nhỏ. Thịt vịt được xào khô, không cho nước. Khi thấy thịt săn chắc, có mùi thơm là thức ăn đã chín, có thể

lấy ra. Theo cách chế biến truyền thống của người Pà Thên, những đồ ăn từ thịt ngan và vịt thường đem xào khô, không cho nước. Ngày nay do tiếp thu từ người Kinh, người Pà Thên cũng hay ăn món thịt vịt luộc chấm với nước chấm pha chế từ tỏi.

- Thịt nướng: Đây là món ăn ngon và phổ biến ở nhiều tộc người trong đó có người Pà Thên. Để có món thịt nướng (*ti ke*) hoặc cá nướng (*ti a pia*), người Pà Thên làm sạch thịt rồi ướp muối và một số gia vị như hành khô, thảo quả... sau đó nướng chín với nhiều cách khác nhau. Cụ thể như: vùi trực tiếp thức ăn vào bếp than củi, nướng trên mặt than hồng hoặc kẹp thịt vào thanh nứa, thanh giang rồi hơ lên hơi nóng của bếp...

Qua nghiên cứu cho thấy, người Pà Thên cũng hay chế biến các món thịt hầm và rán, trong đó các món rán phổ biến là trứng, cá và đậu phụ. Tuy nhiên, có một đặc điểm là khi ăn các món chế biến từ thịt họ thường chấm với nhiều loại nước chấm như muối ớt, muối gừng, nước luộc thịt pha chế với muối cùng một số loại gia vị... và hiện nay còn có cả nước mắm, bột canh. Cũng như nhiều tộc người láng giềng, nếu cơm ăn còn thừa, người Pà Thên cho vào hũ để làm mẻ (*mi*). Trước khi ăn, chủ yếu để chấm thịt hoặc rau luộc, nhất là rau sống, mẻ được đun nóng đồng thời cho thêm mỡ, muối và mì chính.

Ngoài các món ăn được chế biến từ những con vật do người Pà Thên tự nuôi còn có nguồn thực phẩm được lấy từ trong rừng, dưới sông, suối... Có thể kể đến một vài thứ từ nguồn này mà người Pà Thên ưa chuộng như chim rừng, chuột rừng, chuột đồng, châu chấu, cá suối... Khi bắt được chim hoặc chuột rừng người ta làm sạch lông, rồi đem thui với mục đích vừa cho

cháy hết lông tơ vừa để khử mùi hôi, sau đó mổ bụng bỏ nội tạng và rửa sạch bằng nước lã. Nếu bắt được nhiều chim và chuột, họ cũng làm sạch như vậy, rồi phơi khô cất trên gác bếp để ăn dần. Trường hợp mới bắt được con vật mà đem thịt ngay, họ chế biến như sau: thịt được thui đến khi có mùi thơm, rửa sạch, chặt nhỏ và ướp gia vị như gừng, muối, mì chính. Khi gia vị đã ngấm thì cho thịt vào chảo có mỡ đã nóng già, rồi đảo kỹ đến khi thấy thịt chín thơm và săn chắc là được. Món này được ăn cùng cơm, nhất là dùng làm đồ nhậu khi uống rượu.

Những món từ rau: Các món ăn chế biến từ rau chủ yếu là xào, luộc và nấu canh. Món luộc chế biến đơn giản, chỉ cần rửa sạch rau, sau đó cho vào nước đun sôi rồi vớt ra để nguội. Rau luộc được chấm cùng các loại nước chấm như nước mắm, muối ớt hoặc loại nước chấm được pha chế từ việc trộn đều một ít nước canh rau với muối, ớt tươi và mì chính. Đối với các loại canh rau hoặc rau xào, người Pà Thẻn thường cho gia vị vào cùng lúc chế biến. So với món luộc, các món canh và xào được chế biến cầu kỳ hơn. Tùy theo khẩu vị và điều kiện của mỗi gia đình, khi xào, nấu những món này thường có một số loại gia vị riêng, chẳng hạn như xào rau bí cần có tỏi, nấu canh khoai sọ cần cho mùi tàu, nấu rau cải phải có gừng mới ngon. Trong bữa ăn hàng ngày của người Pà Thẻn, các thức ăn từ rau thường là những cây trồng trong vườn nhà như rau ngót, rau cải, bầu, bí, mướp...

Như đã trình bày, ở vùng người Pà Thẻn hiện nay vẫn còn khá nhiều loại rau rừng, nhất là măng. Vào tháng 7, 8 người ta vào rừng khai thác măng của nhiều loại cây: giang (*bé pum ha*), hót (*bé pun hót chự*), cây

mai (*bé pun mị a*)... Riêng măng vầu (*bé pun dinh*) được thu hái từ tháng 12. Có một số loại măng được chế biến thành măng chua để dành ăn dần. Cách làm măng chua của người Pà Thẻn khá đơn giản, chỉ cần thái măng thành miếng mỏng, có người còn giã gạo làm thính để ướp cùng măng, sau đó cho vào chum hoặc ống tre ủ kín trong vài ngày măng sẽ tự lên men và chua, có thể lấy ra ăn. Măng chua đã để lâu ngày thường đem nấu với xương lợn, cá hoặc thịt thú rừng bởi món này ăn rất ngon, và đó cũng là món ăn truyền thống của đồng bào, thường xuất hiện trong những ngày lễ tết. Ngoài măng, người Pà Thẻn còn lấy một số loại cây rừng làm thức ăn như ruột non thân cây móc (*từ pa loong*) được chế biến dạng luộc hoặc nấu thành canh. Cây móc có quanh năm, trong mùa ra hoa có thể lấy cả hoa để ăn. Họ còn lấy lõi non của cây dứa rừng (*tró to*) về luộc hoặc nấu canh ăn, đôi khi còn lấy cả lõi của cây hèo (*a xí nhị*). Với cây hèo, họ thường chặt cả cây rồi đem nướng đến khi tách được vỏ ra, lấy lõi thái nhỏ và có thể ăn ngay.

Đối với rau, củ và quả, ngoài các món xào, nấu canh hoặc luộc, người Pà Thẻn cũng ưa chuộng món nộm (*ghe hung*). Nộm được chế biến trong các dịp lễ tết, đám cưới và đám ma, gồm có 2 loại sau:

- Nộm chuối (*ghe nhò a cho*): Nguyên liệu gồm thân chuối rừng đã bóc hết lớp vỏ ngoài đến khi thấy lõi trắng và sạch thì không cần rửa, đem thái mỏng; cá suối đã nướng khô, bỏ hết xương rồi băm nhỏ; khế chua thái mỏng, sau đó chia ra làm 2 phần, một phần để trộn làm nộm, phần khác chỉ vắt lấy nước tưới chua; ít muối, mì chính, lạc hoặc vừng rang và rau thơm như rau mùi, mùi tàu, lá chanh thái nhỏ... Khi chuẩn bị

xong, đem tất cả các thứ trộn đều với nhau, nếu thích ăn cay thì thái thêm mấy lát ớt tươi cho vào. Sau khi trộn để khoảng 10 đến 15 phút cho gia vị ngấm vào chuối là ăn được.

- Nộm đu đủ (*pi qua pa*): Thành phần gồm đu đủ cạo sạch vỏ rồi nạo thành sợi nhỏ, dùng hai tay bóp hết nước; cá nướng hoặc thịt lợn nướng thái mỏng và nhỏ; một ít nước chanh để có vị chua; muối, mì chính vừa đủ và ít lạc rang giã nhỏ. Tất cả đem trộn đều là ăn được. Với cách chế biến này, có thể thay đu đủ bằng bí đao. Do đu đủ và bí đao dễ ngấm gia vị, nên món ăn này cần ăn ngay khi mới chế biến xong, nếu để lâu nộm sẽ bị chua, mất ngon (Phòng nghiên cứu các dân tộc thuộc ngôn ngữ Hmông-Đao và Hán-Tạng, 2007, tr. 74-75).

3. Đôi nét về món ăn trong những ngày lễ tết

3.1. Món ăn trong đám cưới và tang ma

Hiện nay, các món ăn trong đám cưới của người Pà Thẻn đã có sự thay đổi. Trước đây, khách mời tham dự tiệc cưới thường là những người có quan hệ họ hàng với cô dâu, chú rể. Từ những năm 80 của thế kỷ trước, do mở rộng quan hệ với các tộc người láng giềng, khách mời trở nên đa dạng hơn, và không chỉ giới hạn trong cộng đồng người Pà Thẻn. Ngược lại, người Pà Thẻn cũng tham dự các đám cưới của những người bạn thuộc tộc người khác, nhất là các tộc người Kinh, Dao và Tày. Do có sự trao đổi, gặp gỡ và giao thoa văn hóa với các tộc người anh em nên cách chế biến và bày trí món ăn trong đám cưới của người Pà Thẻn cũng đã có sự thay đổi so với trước kia. Trong đó, sự ảnh hưởng chủ yếu vẫn là tiếp thu cách chế biến

món ăn từ người Kinh trong vùng. Trước năm 80 thế kỷ XX, dụng cụ nấu nướng và bày biện các món ăn đều mang sắc thái riêng của tộc người Pà Thẻn: mâm, chén, bát đĩa đều là những đồ dùng tự tạo từ tre, nứa và lá dong được lấy từ trong rừng. Đó là những nguyên liệu sẵn có trong tự nhiên, dễ tìm kiếm và dễ chế tác. Hiện nay, chúng đều được người Pà Thẻn đi mua ở chợ, và đã thay thế phần lớn các đồ truyền thống của họ.

Về cơ cấu món ăn của tiệc cưới, trước đây thường là những món được chế biến từ thịt lợn, trong đó món luộc vẫn luôn được coi trọng. Thịt gà luộc chỉ dành riêng cho mâm của ông chủ hôn và ông *quan làng* - những người làm mai mối cho cô dâu và chú rể. Ngoài ra, tiệc cưới của họ còn có món canh bí đỏ (*chung qua quơ*) hoặc canh sắn. Cách chế biến các món canh này rất đơn giản: bí đỏ hoặc sắn được cắt khúc nhỏ, rồi đem nấu chín có cho thêm ít mỡ, muối và gia vị. Ngày nay, các món ăn trong tiệc cưới của người Pà Thẻn đã đa dạng hơn, bao gồm các món luộc, canh truyền thống và các món xào, nấu được chế biến theo cách thức của người Kinh hoặc người Tày. Cụ thể như thịt lợn, ngoài món luộc, còn có món xương nấu canh với măng khô, với rau cải; nội tạng như tim, gan và lòng được xào với su hào, bầu, bí...; thịt nạc được nướng; bì lợn đem làm món nộm đu đủ hoặc nộm chuối. Đặc biệt, tiệc cưới ngày nay của đồng bào còn có thêm các món thịt gà luộc, thịt lợn quay, giò lụa, dưa chuột...

Trong đám tang trước kia, thức ăn của người Pà Thẻn chủ yếu được chế biến từ thịt lợn, trong đó món luộc là chính. Rau xanh thường có rau cải hoặc bí đao. Món

không thể thiếu là hoa chuối rừng hầm xương lợn, nếu không tìm được hoa chuối có thể thay bằng món đu đủ nấu. Hiện nay, các món ăn trong đám tang của người Pà Thẻn cũng đã có nhiều thay đổi. Ngoài những món được chế biến từ thịt lợn như trong đám cưới còn có thêm món thịt gà xào. Tùy theo số lượng con cháu đến dự đám mà tang chủ thịt khoảng trên dưới 10 con gà, số gà này chỉ được chế biến thành món thịt gà xào như trên đã đề cập. Bên cạnh đó, tùy theo điều kiện của từng gia đình, còn có thêm một số món như măng khô hoặc măng chua nấu, khoai sọ hầm xương, canh đỗ tương...

3.2. Món ăn trong dịp tết

Giống như nhiều tộc người khác, trong các dịp tết, người Pà Thẻn tổ chức ăn uống khá linh đình, nhất là tết Nguyên đán và tết tháng 9 âm lịch. Trong những ngày gần tết, phụ nữ và thanh niên trong mỗi gia đình Pà Thẻn đều ngâm gạo đồ xôi giã bánh dày, gói bánh chưng hoặc bánh sừng trâu; còn trẻ con thì háo hức vui chơi và đón chờ tết. Những gia đình khá giả thường làm thịt một con lợn to khoảng 50 - 60 kg. Những gia đình khác ít có điều kiện kinh tế có thể chung nhau 2 hay 3 nhà thịt một con lợn. Đặc biệt, có một số hộ gia đình Pà Thẻn còn chung nhau mổ trâu, bò để ăn tết. Đối với thịt lợn, nếu ăn không hết thì đem ướp muối treo trên gác bếp để ăn dần; phần mỡ cũng được cắt thành miếng đem ướp muối, rồi gói bằng vào dong treo trên gác bếp đến khi khô nước thì cắt đi để ăn dần. Khi ăn đến thịt ướp muối treo người ta chỉ cắt lấy phần vừa đủ, đem thái miếng nhỏ rồi luộc qua nước sôi để rửa sạch lớp bì hóng bám vào thịt,

sau đó xào khô với gia vị như hành, lá tỏi... Còn mỡ cũng vậy, mỗi lần nấu nướng người ta cắt lấy miếng vừa đủ xào nấu thức ăn.

Kết quả nghiên cứu trong chuyến điền dã dân tộc học trong những ngày cuối tháng 9 âm lịch tại thôn Thượng Ninh (xã Hồng Quang, huyện Chiêm Hóa, tỉnh Tuyên Quang) cho thấy, mâm cỗ bình thường trong dịp tết tháng 9 âm lịch của người Pà Thẻn ở đây có một số món như: canh măng chua nấu với xương lợn, một đĩa thịt lợn luộc, một đĩa thịt lợn xào, một bát thịt gà xào nghệ, một bát mẻ, và một bát nước chấm gồm muối trắng hoặc bột canh trộn với ớt. Riêng mâm cỗ của phụ nữ và trẻ em còn có thêm một bát canh rau cải hoặc canh bầu, bí đao. Đặc biệt, tất cả các mâm cỗ đều có một chai rượu, bởi vì đàn ông và phụ nữ người Pà Thẻn đều biết uống rượu. Đó chưa kể đến những gia đình có điều kiện thịt trâu hoặc bò để ăn tết. Thực tế này chứng tỏ rằng, cuộc sống hiện nay của người Pà Thẻn đã được cải thiện đáng kể.

3.3. Một số kiêng kỵ trong ăn uống

Tập quán ăn uống truyền thống của người Pà Thẻn không có nhiều kiêng kỵ, đồ ăn ít món mà lại dễ chế biến. Nói chung, họ ăn uống đơn giản nhưng rất chu đáo, có tính cộng đồng cao, mến khách và thân mật. Điều đó được thể hiện rất rõ qua các bữa tiệc cưới, cỗ tết hoặc khi ăn liên hoan vào nhà mới. Trong những dịp này, số người trong mâm không quy định 5 hay 6 người, cứ thấy khách đến nhà là mời vào mâm, thêm bát, thêm đĩa và chén, rồi cùng nhau ăn uống vui vẻ. Tuy nhiên, trong một số trường hợp quan

trọng đối với cả đời người như tang ma, sinh đẻ họ cũng có một số kiêng cử nhất định, cụ thể như sau:

- Trong đám tang bố hoặc mẹ, khi chưa chôn cất người chết, con cái kiêng uống nước, không hút thuốc, khi ăn không được quay mặt vào nơi đặt quan tài. Đặc biệt, những người này không được nhai xương, vì theo quan niệm của đồng bào, xương là của người chết, tức của bố (mẹ). Khi mới chôn cất xong, thầy cúng chủ trì đám tang cùng với những người già, trưởng họ và người có địa vị trong làng được mời ăn uống trước tại mâm ở trên giường - giường quan (*tây chong quê*). Riêng con cái người chết phải quỳ thành một hàng ở dưới chân giường, cho đến khi mâm thầy cúng và trưởng họ uống được 3 vòng rượu mới được đứng dậy. Sau đó, thầy cúng bắt đầu nhắc nhở mấy câu, đại ý như: "*Bố (mẹ) đã mất, con cái đã tiến hành chôn cất đầy đủ, bố (mẹ) đã có chốn ăn chốn ở đàng hoàng, giờ đây cho phép các con được ăn cơm...*". Sau lời dạy của thầy cúng, con cái người chết mới được phép ngồi vào mâm ăn cơm.

- Đối với phụ nữ đang mang thai, họ chỉ ăn thịt những con gà còn nhỏ có lông màu hoặc đen, kiêng ăn thịt gà lớn, nhất là con đã già, và con có lông màu trắng hoặc chân vàng. Vì theo quan niệm của người Pà Thên, họ sợ những con gà đó bị nhiễm bệnh sẽ lây sang bà mẹ và thai nhi. Ngoài ra, phụ nữ khi mang thai không được ăn ong đất (*ta màn que*) và ong khoái (*ta màn đơ*). Họ cho rằng những con ong này bản, nếu ăn vào sẽ không tốt cho người mẹ và con sinh ra sẽ kém thông minh... Ngoài ra, khi mang thai,

phụ nữ còn kiêng ăn các loại cá không có vảy như chạch, trê, lươn... vì họ sợ con cái sau này lớn lên sẽ bị tróc đầu (Ninh Văn Hiệp và cộng sự, 2006, tr. 53).

Khi đẻ xong, sản phụ có chế độ ăn riêng. Trong tuần đầu, sản phụ chỉ được ăn thịt gà, thịt lợn nạc và trứng gà. Riêng gà, chỉ được ăn những con còn non, lông đen hoặc lông màu; kiêng ăn thịt con già, con có lông trắng hoặc chân vàng. Thịt gà hoặc lợn chỉ được chế biến dưới dạng luộc hoặc nấu canh nghệ. Sau một tuần, sản phụ được ăn thêm rau ngót, đu đủ nấu, cháo gạo nếp nấu với lá mít non và móng giò lợn... Sản phụ phải kiêng thịt lợn nái, gà trống, trâu, bò... kiêng mỡ và các món xào. Chế độ ăn kiêng của sản phụ kéo dài đến khi con đầy tháng, sau đó sản phụ được ăn uống bình thường như mọi người trong gia đình.

- Trong những bữa cơm thường ngày hay bữa tiệc của người Pà Thên, rượu cũng là thứ không thể thiếu. Rượu luôn được rót thêm vào chén cho mỗi người, nhất là khách dù họ không uống nữa. Đồng bào giải thích rằng làm như vậy là mong khách sẽ quay trở lại nhà, nếu không khách sẽ không đến nữa. Tuy nhiên, trong bữa tiệc, họ kỵ úp chén xuống bàn khi uống rượu, bởi quan niệm rằng nếu úp ngược chén xuống sẽ làm cho người uống rượu bị nôn, và như vậy là không tốt cho cả khách và chủ nhà.

Một vài nhận xét

- Sinh sống ở những nơi có địa hình đồi núi đất thuộc vùng thấp, có sự đa dạng về môi trường sinh thái, người Pà Thên đã duy trì các hình thức trồng trọt, phát triển chăn nuôi, khai thác các nguồn lợi tự nhiên

phục vụ cho nhu cầu ăn uống và trao đổi mua bán.

- Sau hơn 20 năm Đổi mới đất nước, các điều kiện giao lưu giữa các cộng đồng tộc người ngày một thuận lợi nên đã tạo ra những biến đổi rõ nét trong tập quán sinh sống nói chung, cách chế biến món ăn và tổ chức ăn uống nói riêng của người Pà Thẻn. Cùng với sự phát triển của nền kinh tế, chất lượng đời sống hiện nay của đồng bào cũng được nâng cao hơn, biểu hiện qua việc tiếp thu cách chế biến một số món ăn của các tộc người láng giềng, đặc biệt là nguồn thức ăn của họ đã thường xuyên được bổ sung qua trao đổi mua bán.

- Nếu như trước kia người Pà Thẻn chủ yếu ăn ngô, gạo nương độn khoai, sắn cùng với một số loại thực phẩm do nuôi trồng hoặc tìm kiếm từ trong rừng thì hiện nay họ đã thường xuyên ăn gạo cùng các loại rau, thịt, cá do gia đình tự sản xuất hoặc qua trao đổi. Còn cách chế biến, tuy vẫn chủ yếu thông qua các hình thức xào, nấu canh, nướng, đồ, hầm... nhưng họ đã biết tạo ra nhiều món ăn mới như các món rau và thịt luộc, thịt lợn quay, giò lụa... Hơn nữa, các món ăn này còn được phối kết hợp lý với nhiều loại gia vị vừa tinh tế vừa thơm ngon hơn.

- Bên cạnh đó, trong các dịp lễ hoặc tết cổ truyền, nhiều món ăn và cách chế biến theo truyền thống của người Pà Thẻn vẫn còn được duy trì. Chẳng hạn như cách đồ xôi nhiều màu, làm bánh sừng trâu hoặc bánh dày to bằng miệng nời; cách chế biến các món thịt gà xào nghệ, vịt xào khô, thịt lợn

hoặc cá nướng có ướp gia vị... Đó là những đặc điểm mang tính tộc người Pà Thẻn trong cách chế biến món ăn, cần được gìn giữ và phát huy trong bối cảnh kinh tế thị trường, mở rộng giao lưu và hội nhập văn hóa trong và ngoài nước.

Tài liệu tham khảo

1. Ninh Văn Hiệp (chủ biên), Khổng Diễm, Hoàng Tuấn Cư, Võ Mai Phương (2006), *Văn hoá phong tục người Pà Thẻn - bảo tồn và phát huy*, Nxb Văn hoá Dân tộc, Hà Nội.

2. Đỗ Đức Lợi (chủ biên) (2002), *Tập tục chu kỳ đời người của các tộc người nhóm ngôn ngữ Hmông - Dao ở Việt Nam*, Nxb Văn hoá Dân tộc, Hà Nội.

3. Phòng Nghiên cứu các dân tộc thuộc ngôn ngữ Hmông-Dao và Hán-Tạng (2007), *Văn hoá người Pà Thẻn ở Việt Nam: Truyền thống và biến đổi*, Tài liệu lưu trữ tại Thư viện Viện Dân tộc học.

4. Tổng cục Thống kê (1999), *Tổng điều tra dân số và nhà ở Việt Nam 1999*, Nxb Thống kê, Hà Nội.

5. Nông Quốc Tuấn (chủ biên), Đỗ Đức Lợi, Trần Văn Ái, Lục Văn Tư, Ngô Văn Hoè (2004), *Văn hoá truyền thống dân tộc Pà Thẻn*, Nxb Văn hoá Dân tộc, Hà Nội.

6. Hà Văn Viễn, Hà Văn Phụng (1972), *Các dân tộc thiểu số ở Tuyên Quang*, Ban Dân tộc tỉnh Tuyên Quang xuất bản.