

CÁCH CHẾ BIẾN VÀ BẢO QUẢN THỨC ĂN TRUYỀN THỐNG CỦA NG- ÒI TÀY

MA NGỌC DUNG

Ng- òi Tày là một trong những dân tộc thiểu số ở vùng Đông Bắc n- óc ta và vốn có truyền thống văn hoá lâu đời. Ăn uống của tộc ng- òi này đ- ợc xem là khía cạnh văn hoá đáng l- u ý. Về cơ bản, có thể phân chia việc chế biến thức ăn của họ thành ba ph- ơng thức: chế biến dùng lửa, chế biến không dùng lửa và kết hợp cả hai ph- ơng thức trên. Qua những ph- ơng thức này, văn hoá ẩm thực Tày đã biểu hiện nhiều nét độc đáo.

1. Chế biến dùng lửa

Đây là cách chế biến chủ yếu của ng- òi Tày. Lửa th- ờng đ- ợc họ duy trì bằng củi. Trong các gia đình ng- òi Tày, bếp luôn luôn có lửa, ủ suốt ngày đêm. Sau đây là những cách thức chế biến chính:

- **N- óng (pỉnh):** Thông th- ờng ng- òi ta dùng cách này để chế biến các nguyên liệu nh- thịt, cá, ngô, khoai, măng... Thịt để n- óng đ- ợc thái lát to, - óp muối và gia vị để một lúc cho ngấm rồi xiên vào que tre và n- óng trực tiếp trên than hồng. Còn với cá, sau khi làm sạch, ng- òi ta đem - óp muối rồi kẹp bằng kẹp tre thành từng gắp và cũng n- óng trực tiếp trên than hồng. Măng, quả núc nác hay hạt *đài hái* thì đ- ợc n- óng trực tiếp trong lửa bếp. Còn khi n- óng khoai, sắn, ng- òi ta vùi vào trong than nóng. N- óng là cách chế biến đơn giản, phù hợp với điều kiện sinh hoạt, lao động và điều kiện vật chất của miền núi. Đến nay, đồng bào Tày vẫn duy trì phổ biến cách thức chế biến này.

- **Rán (chen):** Để rán nguyên liệu, ng- òi ta phải dùng mỡ và dụng cụ rán là chảo gang. Tr- óc đây, do đời sống vật chất của đa số bà con còn khó khăn, thông th- ờng mỗi gia đình hàng năm chỉ có thể thit một con lợn vào dịp tết Nguyên đán nên phải để dành thit - óp, mỡ n- óc ăn quanh năm. Do đó, việc dùng mỡ để rán thức ăn đ- ợc coi là sang trọng; và chỉ khi có khách hay các ngày lễ tết mới có thể áp dụng cách này. Ng- òi Tày th- ờng chỉ rán một số nguyên liệu chủ yếu nh- sau:

+ **Cá:** Để rán cá, họ cho mỡ lợn vào chảo cho nóng già rồi bỏ cá đã đ- ợc làm sạch vào chảo; rắc muối thật đậm để muối bám và ngấm vào cá. Khi một bên thân cá đã vàng thì lật lại để cả 2 mặt vàng đều.

+ **Thịt:** Nếu nguyên liệu là thịt lợn, ng- òi ta cắt thịt ra thành miếng to rồi thả vào chảo nóng. Nếu nguyên liệu là thịt trâu, bò hay thịt thú rừng thì cho thêm mỡ lợn. Nguyên liệu đ- ợc rán đến khi cả 2 mặt đều chín vàng thì lấy ra thái mỏng để ăn.

+ **Ếch, nhái, chim, chuột:** Với những nguyên liệu này, nếu con vật to thì sau khi làm sạch, sẽ cắt đôi dọc thân; loại nhỏ thì để nguyên cả con. Sau đó, nguyên liệu đ- ợc thả vào chảo mỡ nóng già, đảo đều cho tới khi chín vàng là đ- ợc.

+ **Trứng:** Để rán trứng (vịt hoặc gà), ng- òi ta cho lòng trứng vào bát, thái lá họ hay hành hoa, cho thêm muối, đánh đều rồi cho vào chảo mỡ nóng già.

+ **Bánh (pẻng chen)**: Bánh rán bằng bột nếp, có 2 cách làm: Cách thứ nhất, nhào bột nếp vừa đủ dẻo, nặn thành từng chiếc bánh nhỏ bằng quả trứng gà, nhồi nhân bằng đỗ xanh (đã nấu chín, trộn lẫn d- ờng), cho vào chảo mỡ đang sôi và để bánh chín vàng thì vớt ra. Cách thứ hai, bột nếp d- ọc nhào vừa n- óc, cán mỏng thành từng miếng to, cho vào chảo mỡ và rán vừa chín tới. Sau đó vớt bánh ra, phết phẩm lên một mặt, cuộn tròn rồi cắt thành từng khoanh để ăn.

- **Rang (khũa)**: Dụng cụ để rang là chiếc chảo gang. Nguyên liệu d- ọc rang, tùy theo từng loại mà có thể cho ít n- óc hoặc không có n- óc. Khi rang, phải đảo đều nguyên liệu.

Các nguyên liệu để rang bao gồm: gạo (để làm bánh chè lam), thóc nếp non (để làm bánh cốm), hạt mạch (làm bỏng), ngô (để ăn chơi). Các loại lạc, đỗ t- ơng, đỗ xanh, vừng cũng d- ọc rang để làm bánh hoặc làm thức ăn. Các thực phẩm nh- thịt lợn băm viên, thịt ếch, nhái, chuột, chim cũng d- ọc rang làm thức ăn; x- ơng lợn có thể băm nhỏ rồi rang làm nhân tiết canh... ..

- **Xào (xẻo)**: Các món xào đều cần mỡ, và l- ợng mỡ ít hay nhiều là tùy thuộc vào từng món và tùy thuộc khẩu vị. Ng- ời Tày - a thích các món xào truyền thống. Tr- óc hết phải kể đến món thịt xào: thịt lợn ba chỉ hay thịt khở có mỡ thái mỏng cho vào chảo có chút mỡ đang sôi, đảo đều tay, cho thêm ít n- óc và muối vừa đủ rồi xào cho tới khi thịt chảy mỡ, cháy cạnh, toả mùi thơm thì bắc ra. Món thịt xào phối chế: gồm thịt nạc, thịt ba chỉ, xào vừa chín tới rồi cho thêm vài quả cà chua leo và xào tiếp cho nhuyễn cà chua là d- ọc. Nếu là thịt trâu, thịt bò và thịt gà thì khi xào,

ng- ời ta th- ờng chỉ nêm muối và ít gừng đã đập nát. Ngoài ra, thịt động vật có thể còn d- ọc xào với một số rau hay gia vị nh- : ếch, nhái xào d- a cải chua, thịt lợn xào nấm h- ơng, lòng gà xào lá tỏi. Ng- ời Tày rất ít khi xào rau, nh- ng khi trong nhà có nhiều mỡ họ vẫn có thể xào một vài loại rau nh- su hào, rau cải, rau rừng, và nhất là măng.

- **Quay (sliêu)**: Nguyên liệu dùng để quay chỉ có thịt gia súc, gia cầm, thú rừng và con vật d- ọc quay cũng chỉ là loại nhỏ vừa phải. Nếu quay cả con những loại nh- lợn, hoẵng, chó..., thì khi con vật đã d- ọc làm sạch, ng- ời ta nhồi các loại gia vị hay thêm chút phụ gia rồi khâu lại. Sau đó, họ dùng một cây gậy tre dài xiên dọc thân con vật và gác ngang trên bếp, giữ lửa cháy vừa phải, con vật d- ọc xoay qua, xoay lại cho tới khi chín đều. Những con vật nhỏ nh- vịt, ngan d- ọc làm sạch, nhồi đầy gia vị bên trong, buộc lạt lại và quay trong chảo có nhiều mỡ. Khi quay, phải để nhỏ lửa, lăn đều con vật trong chảo cho đến khi chín. Các loại gia vị để nhồi vào thịt quay gồm có lá mác mật, lá ổi, lá xả, lá chanh.

- **Luộc (slôm)**: Nguyên liệu để luộc th- ờng gồm cả động vật và thực vật. Để luộc thịt (thịt lợn, trâu, bò, ngựa, dê), ng- ời ta cắt thành từng miếng, cho vào chảo gang, đổ ngập n- óc, bắc lên bếp đun cho tới chín. Các loại l- ợng thực d- ọc luộc th- ờng là khoai, sắn, ngô, bánh ch- ng, bánh sừng bò, bánh trôi, bánh tro; còn các món rau luộc th- ờng có rau muống, rau cải, măng, bí các loại...

- **Nấu (hung, hang)**: Đồng bào Tày - a ăn các món nấu. Dù với bữa cơm bình th- ờng, cơm khách, hay ngày lễ tết, cũng đều có món nấu. Về cách nấu, phải tùy

thuộc vào từng loại thực phẩm và khẩu vị nh- ng nhìn chung th- ờng trải qua các b- ớc: sau khi mỡ trong chảo đ- ợc đun nóng thì cho nguyên liệu vào. Tiếp đó, cho muối, đảo đều rồi nêm các loại gia vị và cho n- ớc vừa đủ, dậy lại, đun sôi đến khi chín. Riêng các loại gia vị nh- hành, hẹ, lá tỏi, rau thơm, rau mùi tàu thì khi thức nấu đã chín mới cho vào.

Sau đây là cách chế biến một số món nấu của ng- ời Tày:

+ *Canh thịt lợn*: Thịt ba chỉ hay thịt *khổ* thái mỏng, xào chín cháy cạnh, cho cà chua leo (hay cà chua thóc) vào đảo, dầm nát rồi cho n- ớc vào, dậy vung đun sôi, cho thêm lá tỏi hoặc hành hoa.

+ *Canh thịt gà nấu trám*: Thịt gà chặt nhỏ, xào mỡ cho chín; rồi cho trám trắng vào đảo cùng với thịt để ngấm mỡ, muối, cho n- ớc vào đun tới khi thịt gà nhừ là đ- ợc.

+ *Canh ốc với mẻ chua hoặc với cà chua leo*: Ốc suốt đã ngâm n- ớc trong vài ngày, chặt bỏ phần chôn nhọn, đem rang cho thật chín, sau đó cho mẻ chua vào xào tới khi mẻ cháy vàng thì cho n- ớc vào nấu hoặc cho cà chua leo vào đảo đến nát cà chua mới cho thêm n- ớc để đun tiếp. Khi canh chín, cho thêm lá răm thái nhỏ.

+ *Canh cá hoặc canh thịt gà với măng chua*: Cá diếc, cá gáy rán giòn, hoặc thịt gà chặt nhỏ rang chín rồi cho măng chua (măng mai hay măng giang) và n- ớc vào đun. Có thể xào măng chua thật kỹ, nêm muối, cho n- ớc vào đun sôi rồi cho cá hoặc thịt gà vào đun tiếp đến khi nhừ là đ- ợc.

+ *Canh thịt ếch, nhái hoặc trứng chèo chèo nấu với gừng, mẻ hoặc rau răm*: Thịt ếch, nhái làm sạch, chặt nhỏ rang chín; hoặc trứng chèo chèo xào chín rồi cho mẻ vào xào tiếp đến khi mẻ cháy vàng

thì đổ n- ớc, cho gừng vào nấu thành canh. Nếu không dùng gừng thì đun canh đó cho chín rồi cho lá răm thái nhỏ.

+ *Canh trứng vịt với lá hẹ hoặc hành hoa*: Lòng trứng vịt cho vào chảo mỡ, đảo nát, cho muối vừa đủ, thêm n- ớc lã vào đun sôi rồi thái lá hẹ hoặc hành hoa vào.

+ *Canh mon với trám trắng*: Thân cây mon n- ớc đ- ợc t- ớc bỏ xơ ngoài, bẻ ra từng khúc, cho vào chảo mỡ đun đều cùng với mẻ cho chín. Tiếp đó, cho trám vào đảo cùng rồi cho n- ớc vừa đủ, đun đến khi mon chín nhừ, thâm đen là đ- ợc.

+ *Canh lõi chuối*: Lõi cây chuối hoa đỏ hoặc chuối *khé*, cắt khúc, chẻ nhỏ; dùng tay cuốn hết xơ nhựa rồi cho vào chảo mỡ nóng già đảo. Sau đó cho muối, n- ớc vừa đủ, đun chín là đ- ợc.

+ *Canh hoa chuối với cà chua leo*: Hoa chuối đỏ hoặc hoa chuối tiêu, chuối *khé* thái nhỏ, bóp muối cho bớt vị chát rồi cho vào chảo mỡ đảo đều cùng với vài quả cà chua leo. Đảo đến khi cà chua nát thì cho n- ớc đun chín là đ- ợc.

- **Bung (bung)**: Đây là cách nấu cần nhiều n- ớc, đun nhừ mà không có hoặc ít phối chế với các loại nguyên liệu và gia vị khác. Ví dụ, bung x- ơng để gỡ lấy thịt, bung thịt nhừ để nấu cháo, bung đỗ t- ơng, bung măng để nấu với x- ơng, bung ngô để nấu xôi hoặc để ăn ngay.

- **Hấp (sle pác mỏ)**: Khi nấu cơm, ng- ời ta chuẩn bị sẵn các đồ cần hấp, bóc rửa sạch; khi cơm cạn thì đặt lên cơm rồi dậy vung và cơm chín thì bỏ ra. Ng- ời Tày cũng rất - a ăn các món hấp vì nó vừa đơn giản, tiện lợi vừa giữ đ- ợc vị ngon của đồ ăn. Những món hấp th- ờng là: cà tím, cà chua, m- óp đắng, bí đỏ, sắn, khoai và cả thịt nạc, trứng gà...

- **Ch- ng:** Đây cũng là một dạng hấp vào nồi cơm hoặc có thể hấp trong nồi n- óc nh- ng thức ăn ch- ng th- ờng ở dạng n- óc hoặc lẫn trong n- óc. Ng- ời ta đựng thức cần ch- ng vào một cái bát rồi mới đặt vào nồi cơm hay nồi n- óc. Món ch- ng thông th- ờng là n- óc chấm (nh- mỡ trộn lẫn muối, tỏi, ớt, dùng để chấm rau luộc); trứng gà, vịt; cà chua ch- ng với mỡ, muối...

- **Đồ (nướng):** Dụng cụ đồ gồm có chảo gang và chõ gỗ. Thức ăn cần đồ đ- ợc cho vào chiếc chõ. Chõ gỗ hình trụ đục rỗng; ở khoảng 1/3 chõ kể từ mặt phía d- ới lên, có 3 cái mấu giữ 1 chiếc mảnh tre th- a. Trên mảnh tre, đ- ợc rải 1 tấm xơ m- ớp để làm đáy giữ thức ăn trong chõ, vừa có tác dụng thông hơi nóng từ chảo n- óc lên làm chín thức ăn. Chõ đặt vào chảo n- óc, ngập khoảng 5-10cm. Trên miệng chõ đặt lá chuối rồi đập vung. Thức ăn đồ trong chõ chủ yếu là các loại xôi mà đồng bào th- ờng chế biến vào các dịp tết, lễ. Ngoài đồ bằng chõ, ng- ời ta còn đồ bằng nồi. Để đồ, ng- ời ta lấy nồi to, cho n- óc ngập khoảng 1/4 chiếc nồi rồi kê một chiếc ống tre và đặt tấm mảnh nứa đan th- a lên trên chiếc ống, vừa khít lòng nồi. Sau đó, thức ăn đ- ợc cho vào nồi rồi bịt lá chuối, đập vung và đun. Cách đồ này chủ yếu dùng để làm bánh dậm hoặc cũng có khi đồ xôi.

Ngoài các cách thức truyền thống như trên, hiện nay đồng bào Tày còn biết chế biến theo cách ở miền xuôi như hầm, kho, dim. Tuy nhiên kỹ thuật hầm, kho, dim của họ ch- a đ- ợc ngon so với của ng- ời Việt. Vì thế các món này của ng- ời Tày còn đơn điệu, như hầm x- ơng với đu đủ và cho thêm lá răm; hầm x- ơng với măng

khô, măng t- ỏi; kho cá với riềng; dim thịt, cá với cà chua leo...

2. Chế biến không dùng lửa

Nhìn chung, các món ăn đ- ợc chế biến không dùng lửa chỉ là món phụ trong bữa ăn, có một số cách làm như sau:

- **Làm chua, lên men.** Với cách thức này, có thể chế biến đ- ợc những món:

+ **Nem chua (nửa sống):** Để làm nem chua, ng- ời ta lấy thịt lợn loại nạc thăn ngay sau khi mổ (không đ- ợc rửa), thái thật mỏng, - ớp với r- ệu gạo có nồng độ cao. Dùng lá chuối đỏ hay chuối khé, hồ lửa cho mềm để gói nem. Nem chua của ng- ời Tày th- ờng đ- ợc gói giống như chiếc kẹo, to bằng quả vải; hoặc gói dài khoảng 5cm, buộc túm 2 đầu lá. Sau đó, nem đ- ợc treo trên xà nhà khoảng 1 tháng là ăn đ- ợc. Lúc này, nem có vị chua và mùi thơm của r- ệu, khác với các loại nem chua của ng- ời Việt.

+ **Lạp x- ơng (pồng sàng):** Ng- ời ta lấy lòng lợn non rửa sạch, lộn ng- ợc phía trong ra ngoài. Thịt mỏng sắn đ- ợc bỏ bì thái mỏng, - ớp r- ệu đủ thơm, cho thêm hồ tiêu sống tán nhỏ trộn đều rồi nhồi chặt vào lòng non. Sau đó treo lên sào, ban ngày phơi nắng, buổi tối lại sấy trên gác bếp cho tới khi vỉ lạp x- ơng khô mọng, trong suốt, nhìn thấy thịt đỏ au là có thể ăn đ- ợc. Thông th- ờng, lạp x- ơng đ- ợc rán hoặc hấp tr- ớc khi ăn, như ng- ời cũng có thể đem thái mỏng ăn ngay. Lạp x- ơng của ng- ời Tày có màu hồng, có mùi thơm của r- ệu, vị cay của hồ tiêu và vị nồng của thịt - ớp.

- **Làm mắm:** Để làm mắm, ng- ời ta lấy tép rửa sạch, loại hết rác, sỏi lẫn trong tép rồi đem - ớp với muối trắng và bột thính (gạo nếp xay nhỏ). Mắm tép đ- ợc - ớp trong chum, cứ 1 l- ợt tép thì rải một l- ợt

muối và một l- ọt thính. Miệng chum bịt kín bằng lá dong rừng, khoảng 1 tháng trở lên là có thể ăn đ- ọc. Nếu mắm có mùi thơm ngậy của tép với thính, với màu đỏ gạch và l- ọng n- ớc cốt xâm xấp là loại mắm tốt; nếu mắm có màu đen, ít thơm là kém chất l- ọng, do ít bột thính, ít muối hoặc đây không kín. Mắm tép của ng- ời Tày ăn thơm, không mặn nh- mắm tôm và th- ờng đ- ọc ăn ngay, không cần đun nấu.

- **Làm d- a:** Ng- ời Tày th- ờng làm các loại d- a từ cải xanh, cải bắp, lá sắn, củ hành, củ kiệu, quả cà. Với các loại rau (cải xanh, cải bắp, lá sắn...), sau khi rửa sạch, đ- ọc thái nhỏ rồi cho vào vại. Sau đó, ng- ời ta cho muối trắng và đổ n- ớc lã vừa ngập; dùng tấm màn chẹn trên mặt rồi đây kín, và chỉ sau vài ngày là ăn đ- ọc. Riêng với d- a cải, ng- ời ta có thể đem đun (có thêm chút muối) đến khi lá cải tái thì cho vào chum, vại rồi đổ n- ớc ngập d- a và đây kín. Có nơi, ng- ời ta xếp cải vào vại rồi đổ n- ớc đun sôi để nguội, hoà với muối mặn, giống nh- cách làm của ng- ời Việt ở vùng đồng bằng Bắc Bộ.

- **Làm mẻ:** Ng- ời Tày thích ăn mẻ, nh- ng- ời Việt thích ăn dấm. Mẻ là phụ gia trong nấu n- ớng, hay có thể dùng để làm n- ớc chấm và có vai trò vô cùng quan trọng trong ăn uống của ng- ời Tày. Mẻ đ- ọc dùng làm phụ gia để chế biến các món ăn làm từ những nguyên liệu nh- cá, ốc, ếch, nhái, thịt... Để tạo ra mẻ, ng- ời ta ủ cơm vào một cái hũ nhỏ, trộn với ít x- ơng chín. Sau khi có *cái* mẻ, ng- ời ta nuôi mẻ bằng cơm thừa và x- ơng gà. Mẻ có vị chua, mùi nồng, có tác dụng khử mùi tanh của cá, thịt và làm cho món ăn đ- ọc thơm ngon hơn. Ng- ời Tày đặc biệt thích nấu các loại canh cá, canh ốc với mẻ để chấm rau sống, nh- ng- ời Việt thích món cà chua dim để chấm rau.

- **Làm sống:** Chế biến các thức sống để ăn cũng là một cách th- ờng thấy ở c- dân ng- ời Tày. Có thể lấy ví dụ một số món ăn đ- ọc chế biến theo cách này:

+ **Làm gỏi:** Cách này th- ờng dùng chế biến món *cá gỏi hay thịt gỏi*. Để làm cá gỏi, ng- ời ta phải lấy loại cá quả (*pia lai*), loại bỏ da, mỡ, x- ơng. Nếu làm thịt gỏi, phải lấy loại thịt thăn (ngay sau khi mổ), thái thật mỏng, cho một chút n- ớc mắm hoặc muối, trộn thêm rau thơm rồi vắt chanh vào trộn đều. Cũng có thể lấy gan, tim hoặc thận để làm gỏi, nh- ng tất cả đều không đ- ọc rửa qua n- ớc. Gỏi là một trong những món lạ miệng, chủ yếu dùng để uống r- ợu khi có khách quý. Ngày nay các món ăn gỏi, ăn sống đã dần dần ít dùng bởi bà con ý thức đ- ọc rằng ăn gỏi, ăn sống là không hợp vệ sinh.

+ **Làm nộm sống:** Nộm sống của ng- ời Tày th- ờng làm từ các loại nh- hoa chuối, đu đủ hay lõi chuối rừng. Tất cả đều đ- ọc thái mỏng, trộn muối trắng, vắt khô n- ớc rồi vắt chanh vào, đảo đều. Đôi khi ng- ời Tày cũng làm nộm trộn, phối chế nhiều nguyên liệu, nhiều loại gia vị khác nhau, nh- ng so với các loại nộm chua ngọt của ng- ời Việt thì đơn giản hơn. Ng- ời Tày vốn ít ăn các món có vị ngọt, trừ hoa quả, bánh trái. Vì vậy khi chế biến nộm cũng nh- hầu hết các loại thức ăn họ không hay cho đ- ờng nh- ở ng- ời Việt và ng- ời Hoa.

+ **Rau sống (ghém):** Ng- ời Tày th- ờng ăn ghém các loại rau trồng nh- rau cải, rau muống, cải soong, cải cúc, rau bao, lá lốt, các loại rau thơm (mùi, húng) và một số loại rau rừng nh- rau má, rau bầu khai (*phắc hiển*), lõi chuối rừng, lá *sau sau*. Đôi khi đồng bào cũng phối chế các loại rau sống ăn ghém nh- lõi chuối thái mỏng trộn với rau thơm, hay các loại rau có mùi vị khác nhau tạo nên một món ghém thập cẩm, nhiều mùi vị.

3. Chế biến kết hợp

Ng- ời Tày còn chế biến món ăn kết hợp giữa đồ ăn sống với đồ ăn đ- ọc nấu chín, trong đó các đồ chín phải đ- ọc nấu hay rang, xào thật kỹ (theo quan niệm của đồng bào, để nó “bù” vào phần sống). Sau đây là cách chế biến kết hợp của một số món ăn.

- **Tiết canh:** Thông th- ờng tiết canh đ- ọc hãm từ tiết lợn (lấy ngay khi vừa chọc tiết), hứng vào một chiếc bát có pha sẵn ít muối, khuấy đều để tiết khỏi đông lại. Nhân tiết canh chủ yếu đ- ọc làm từ x- ơng sụn, một phần phổi băm nhỏ, rang mỡ cho thật kỹ. Khi hãm, ng- ời ta cho một ít nhân vào bát nhỏ, sao cho khi thêm tiết vào sẽ đầy bát. Đây là đặc điểm khác biệt của ng- ời Tày so với cách chế biến tiết canh của các dân tộc khác (ng- ời Việt th- ờng *đánh* tiết canh vào bát ăn cơm, khoảng 2/3 bát, một số dân tộc khác *đánh* vào bát to). Tr- ớc khi cho tiết vào bát đựng nhân, ng- ời ta cho thêm n- ớc lã vào tiết hoà loãng ra. Khi hãm, tiết đông đặc lại là tốt. Ngoài tiết canh lợn, ng- ời Tày còn *đánh* tiết canh vịt, ngan, dê và nhân tiết canh th- ờng là cổ cánh băm nhỏ, rang chín kỹ. Cách chế biến tiết canh vịt, ngan, dê cũng giống nh- tiết canh lợn.

- **Nộm trộn:** Ngoài loại nộm sống bình dân, ng- ời Tày cũng chế biến nhiều loại nộm trộn. Các loại nộm trộn có ph- ơng thức chế biến chung là phối hợp nguyên liệu sống với nguyên liệu đã đ- ọc làm chín. Nộm trộn của ng- ời Tày th- ờng là đu đủ, su hào thái chỉ nhỏ, trộn muối, gừng hoặc lòng gà thái nhỏ đã xào chín.

4. Cách bảo quản thực phẩm truyền thống

Ng- ời Tày bảo quản thức ăn chủ yếu là sơ chế ở dạng làm khô, kể cả thịt, cá và

rau quả, măng, nấm, bằng cách dùng nhiệt l- ợng (lửa, nắng). Bảo quản bằng cách này có thể để đ- ọc lâu đến hàng năm.

- **N- ớng khô:** Đây là biện pháp rất phổ biến của ng- ời Tày dùng để bảo quản thịt các động vật nhỏ nh- chim, chuột, sóc, ếch, nhái... Những con vật này đ- ọc làm sạch lông, bỏ ruột, bỏ đầu và tứ chi rồi mổ phanh ra, kẹp vào 1 hoặc 2 chiếc kẹp tre, hơ trên than hồng cho tới khi chín khô thì cho lên gác bếp.

- **Áp chao:** Cách này th- ờng dùng để bảo quản các loại thịt động vật lớn có mỡ nh- thịt lợn. Ng- ời ta cắt thịt thành từng khối rồi cho vào chảo, để nhỏ lửa tới khi thịt tự chảy mỡ làm chín thịt. Sau đó ng- ời ta cho cả những miếng thịt và số mỡ tự chảy vào một chiếc chum hoặc vại. Cách bảo quản này rất tốt vì nó có thể sử dụng đ- ọc quanh năm mà thịt vẫn thơm ngon.

- **Sấy:** Đây là hình thức chế biến để bảo quản tạm thời, th- ờng dùng để chế biến thịt các con vật nhỏ. Sau khi làm sạch, con vật đ- ọc - ớp muối mặn rồi treo lên gác bếp; hơi nóng và khói lửa bốc lên sẽ làm cho thịt khô lại.

- **Luộc chín rồi phơi khô:** Cách bảo quản này khá phổ biến, đ- ọc áp dụng đối với các loại thịt gia súc lớn hay thú rừng lớn nh- trâu, bò, ngựa, h- ơu, nai. Thịt đ- ọc cắt thành miếng to, cho vào nồi đun chín tới, có thể xát thêm ít muối bên ngoài rồi đem phơi thật khô và cất vào trong ống b- ơng, nút thật kỹ để lên gác bếp.

Ngoài 4 cách bảo quản khô qua nhiệt kể trên, ng- ời Tày còn sử dụng cách bảo quản bằng - ớp muối và r- ợu trắng. Cách bảo quản này chủ yếu áp dụng đối với thịt

lợn. Thịt - óp muối và r- ọu để bảo quản cần đ- ọc th- ờng xuyên kiểm tra vì nếu không dậy kín, thịt - óp dễ bị nhiễm khuẩn, sinh ra ròi và phân huỷ thực phẩm.

Đối với quả và măng, nấm, cách bảo quản chủ yếu là đem phơi khô. Quả trám (trắng, đen) đ- ọc om n- ớc cho mềm, tách bỏ hạt rồi phơi; măng (nứa, tre, mai) đ- ọc luộc chín, tách mỏng, phơi thật khô; nấm h- ơng, mộc nhĩ thì đem phơi nắng hoặc sấy trên gác bếp cho khô.

Tóm lại, cũng giống nh- cách thức chế biến các món ăn của nhiều dân tộc khác, ng- ời Tày áp dụng 3 ph- ơng thức chế biến là dùng lửa, không dùng lửa và kết hợp cả hai loại ph- ơng thức này. Điều đó chứng minh khả năng và nghệ thuật chế biến món ăn của đồng bào Tày là rất đa dạng. Trong 3 cách thức chế biến thức ăn nói trên, ng- ời Tày thiên về cách thức chế biến dùng lửa, trong đó 2 cách phổ biến nhất là nấu canh và xào. Tuy nhiên trong chế biến đồ ăn, thức uống (kể cả cơm, cháo, bánh trái và các món ăn) của ng- ời Tày, do đặc điểm kinh tế của đồng bào nói chung còn thiếu thốn, ít chủng loại nguyên liệu so với vùng thấp, đặc biệt là ít gia vị và phụ gia khác nên đã hạn chế nhiều đến chất l- ượng các món ăn và sự nghèo nàn về đặc tính trong mỗi món ăn so với vùng đồng bằng và đô thị.

Một đặc điểm trong cách chế biến thức ăn ở ng- ời Tày là dựa vào kinh nghiệm, hay do sự dạy dỗ qua truyền khẩu, học hỏi lẫn nhau giữa những ng- ời trong gia đình và đồng tộc. Do sống ở vùng thung lũng, núi thấp, ng- ời Tày đ- ọc thiên nhiên - u đãi các nguồn lợi tự nhiên: từ các loài thực vật, động vật trên rừng đến các loại ở ruộng đồng, soi bãi, đầm lầy, sông ngòi, ao hồ. Nguồn nguyên liệu này tạo nên sự phong phú của các món ăn. Một số món ăn

đ- ọc chế biến từ nguyên liệu đặc tr- ng của khu vực đã trở thành đặc sản của vùng Việt Bắc nói chung, của ng- ời Tày nói riêng. Ở ng- ời Việt, khi nói đến các món ăn ngon, ng- ời ta th- ờng liên hệ tới những ng- ời nội trợ giỏi, đó là những ng- ời phụ nữ (ng- ời vợ, ng- ời mẹ, ng- ời bà). Nh- ng ng- ời phụ nữ Tày th- ờng chỉ nấu n- ớng bữa ăn hàng ngày; còn tài bày mâm cỗ và chế biến các món ngon, các món đặc sản sang trọng thì lại thuộc về ng- ời đàn ông, nhất là khi có cỗ lớn nh- c- ới xin, lễ hội, ma chay.

Ngày nay, cách thức chế biến và đồ ăn uống của ng- ời Tày đã có nhiều thay đổi, nhất là ở những vùng có điều kiện tiếp xúc với thành thị, kinh tế phát triển. Nhiều loại nguyên liệu thực phẩm đ- ọc nhập từ nơi khác về, trong đó có các loại phụ gia đ- ọc chế biến tinh xảo và thực phẩm công nghiệp. Mặt khác, những kinh nghiệm chế biến đồ ăn uống qua giao tiếp, qua sách vở và các ph- ơng tiện thông tin đã làm cho cách chế biến đồ ăn uống của ng- ời Tày thay đổi. Nhiều món ăn truyền thống của ng- ời Tày, kể cả một số món đặc sản và món ăn th- ờng ngày đã bị mất dần. Tuy nhiên, ở một số nơi thuộc vùng đồng bằng lại có xu h- ớng phục hồi những món ăn và cách thức ăn uống ở miền núi, trong đó có một số món ăn của ng- ời Tày nh- măng nhồi, m- óp đắng nhồi, rau bò khai xào, nấm h- ơng xào thịt gà, cơm lam, thịt nấu lá mác mật, ớt ngâm măng với quả mác mật... Điều này chứng tỏ có sự giao thoa văn hoá ẩm thực giữa các vùng, miền, dân tộc. Những món ăn kể trên của đồng bào miền núi, trong đó có ng- ời Tày, phần nào đã có thay đổi chút ít về cách phối chế nguyên liệu và phụ gia, gia vị, làm cho ngon miệng hơn, đẹp mắt hơn.