ĐÔI NÉT VỀ TẬP QUÁN ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI PHÙ LÁ

MAI THANH SƠN

Đối với con người, ăn uống là một dạng sinh hoạt vật chất nhằm trực tiếp duy trì sự sống và tái sản xuất sức lao động. Hoạt động này không tạo ra các loại của cải mới; đây chỉ là khâu tiêu thụ sản phẩm của quá trình kinh tế diễn ra trước đó. Chính vì vậy, việc ăn uống của mỗi cộng đồng người phản ánh khá rõ diện mạo kinh tế của họ. Nhưng không chỉ dừng lại ở đó, qua phương thức chế biến thực phẩm, cách tổ chức bữa ăn..., chúng ta còn có thể biết được phần nào tập quán xã hội và quan niệm tín ngưỡng của từng cư dân. Với hướng tiếp cận vấn đề như thế, chúng tôi xin giới thiệu một vài tư liệu về tập quán ăn uống của người Phù Lá.

1. Với hơn 6400 nhân khẩu, người Phù Lá cư trú phân tán ở các tỉnh Lai châu, Lào Cai, Yên Bái và Hà Giang. Sự phân bố của họ hình thành căn bản trên hai tuyến chính, theo sự phân chia tự nhiên đối với vùng Tây Bắc bởi dòng Hồng Hà chảy từ biên giới Trung - Việt vào nội địa.

Nhóm Phù Lá Lão (1) chủ yếu phân cư bên hữu ngạn sông Hồng, trên triền núi và các nhánh phụ của dãy Hoàng Liên Sơn. Trước thập kỷ 60, họ không có ruộng nước; đây là cư dân du canh nương rẫy khá điển hình. Trên các mảnh ruộng nương của họ, lúa (xè mạ) là thứ cây lương thực chính yếu; bên cạnh đó còn có ngô *(á mờ)*, ke *(á xu mí te)*, ý dĩ (phú nà gụ)... Họ cũng trồng xen một số loại rau đậu, bầu bí, khoai sọ và các giống cây gia vị như ớt, gừng, hẹ, v.v... Nhìn chung thu nhập từ trồng trọt nương rẫy của người Phù Lá Lão hết sức bấp bênh và thường không đáp ứng được phân nửa nhu cầu về lương thực của bản thân. Trong khi đó, chăn nuôi của nhóm này lại kém phát triển. Họ không có đàn gia súc lớn có sừng. Vật nuôi quen thuộc trong mỗi gia đình gồm có lợn (*về mế*), gà (*hê mế*), chó (*xi mế*); nhưng số lượng không nhiều, lại thường xuyên bị dịch bệnh tàn phá. Sản phẩm của chăn nuôi ít được dùng trong các bữa ăn hàng ngày mà chủ yếu nhằm phục vụ cho các dịp hội hè, lễ tết, cưới hỏi... Chính vì kinh tế sản xuất còn ở trong tình trạng trì trệ như vậy nên các sản phẩm của kinh tế tước đoạt tự nhiên có vai trò đặc biệt quan trọng trong cơ cấu mỗi bữa ăn của cư dân Phù Lá Lão. Để bổ sung cho phần lương thực thiếu hụt, họ khai thác các nguồn tinh bột sẵn có trong tự nhiên như củ mài, củ bấu, củ nâu, thân báng... Họ cũng thu hái các loại rau dại, các loại lâm thổ sản có thể ăn được vốn rất sẵn ở vùng rừng nhiệt đới như rau tàu bay, rau ngót, măng, nấm, v.v... Nguồn đạm động vật chủ yếu được cung cấp từ các hoạt động săn bắn, đánh bắt cá cua. Nam giới Phù Lá Lão rất tinh thạo trong việc dùng súng kíp, bắn nỏ hay đặt bẫy bắt thú rừng; giăng chài lưới hoặc bắt cá bằng tay. Sản phẩm của các quá trình này đa dạng và ít có tính lựa chọn. Từ những loại thú lớn như hươu nai, hổ, gấu... đến các loại thú nhỏ như chồn, cáo, sóc, dúi, chuột, trăn, rắn... hay cua, cá, ốc, ếch... đều là những đối tượng săn bắt của họ. Ngoài ra, người Phù Lá Lão còn có một nguồn thu kinh tế nữa từ việc đi làm thuê, làm mướn cho cư dân các dân tộc khác đang cư trú trên cùng địa bàn như Tày, Giáy, Hmông, Dao... Thông thường, những người đi làm thuê được nuôi cơm bữa trưa, bữa chiều và được trả thêm công bằng hiện vật như

gạo, ngô hoặc sắn... Thậm chí đôi khi họ còn nhận công bằng cơm nguội, dành phần cho những người ở nhà. Hiện tượng này cho đến nay vẫn là một thực tế khá phổ biến.

Khác với nhóm Phù Lá Lão, tuyệt đại bộ phận cư dân Phù Lá Hán cư trú bên tả ngạn Hồng Hà, trên vùng cao của các huyện Bắc Hà, Mường Khương (Lào Cai) và Xín Mần (Hà Giang). Mặc dù cùng trong một thành phần tộc người nhưng xét về mặt kinh tế - xã hội, họ có bước phát triển cao hơn so với người Phù Lá Lão. Trong toàn bộ diện tích đất canh tác của nhóm này, ruộng bậc thang và nhất là nương định canh (nương cày, được khai thác lâu dài) chiếm tỷ lệ cao. Nương du canh cũng còn ở nhiều nơi song có vài trò hạn chế hơn. Với người Phù Lá Hán, ngô (*xa bơ*) và lúa (*mị*) là hai loại cây lương thực hàng đầu. Cây ngô được trồng trên cả hai loại hình nương rẫy với nhiều giống loại khác nhau. Cây lúa nước tuy có diện tích nhỏ hẹp hơn song do được chăm sóc tốt nên cũng luôn cho năng suất khá ổn định. Ngoài cây lương thực, họ cũng xen canh các loại rau đậu, bầu bí trên nương và trồng tỉa thêm ở vườn nhà. Do vậy, về căn bản họ tự túc được lương thực và rau xanh. Mặt khác, chăn nuôi và thủ công nghiệp gia đình ở đây cũng tương đối phát triển và sớm tham gia vào các qúa trình trao đổi. Họ bán gia súc, gia cầm; các sản phẩm của nghề mộc, nghề rèn, rượu ngô, đậu phụ v.v... mua về các nhu yếu phẩm cần thiết cho đời sống hàng ngày trong đó có thịt, cá, mắm, muối, v.v... Vì vậy cơ chế ăn uống của người Phù Lá Hán trong chừng mực nào đó đã có sự điều tiết nhất định theo nhịp điệu của các phiên chợ vùng cao thường họp mỗi tuần một lần như chợ Bắc Hà, Lũng Phìn, Cán Cấu, Mường Khương, Pha Long... Bên cạnh đó, kinh tế tự nhiên cũng góp thêm các sản phẩm của mình tạo nên sự đa dạng cho các bữa ăn hàng ngày, mặc dù vai trò của nó có khiêm tốn hơn.

Như vậy, nhìn tổng thể, cơ cấu vật chất trong ăn uống của hai nhóm Phù Lá có nhiều nét khác biệt nhất định và điều này rõ ràng là được quy định bởi chính các đặc điểm kinh tế của họ.

2. Phương thức xử lý lương thực, thực phẩm để chế biến món ăn của người Phù Lá cũng có những nét riêng thể hiện qua tập quán ở mỗi nhóm địa phương. Cư dân Phù Lá Lão lấy lúa gạo làm lương thực chính. Xưa kia gạo nếp được dùng nhiều theo cách nấu xôi vốn rất phổ biến ở vùng cao. Nhưng họ không có nồi đất hay chõ gỗ mà thường hông xôi trong các dụng cụ làm từ hai thân bương to ghép chồng lên nhau. Nhiều gia đình dùng thân cây móc gìa khoét rỗng ruột làm chõ. Ngày nay gạo nếp cũng vẫn được ưa dùng song cơm gạo tẻ đã chiếm ưu thế trong các bữa ăn thường nhật. Việc tãi hạt lúa ra khỏi bông và giã thành gạo đều được thực hiện trong một chiếc cối độc mộc có tên gọi là "lóong tè xè bá". Hình thức của loại công cụ này hoàn toàn giống chiếc "loỏng" của người Thái hay người Tày. Cơm được nấu bằng nồi và ủ chín trong than nóng, khi ăn mới dỡ ra mâm hoặc xới vào bát. Với ngô, ngoài việc luộc ăn tươi khi hạt đang non, họ còn dùng ăn độn với gạo (cơm độn ngô, xôi ngô) song phổ biến hơn cả là ăn ngô bung. Theo cách này, ngô hạt khô được luộc qua một lượt, giã sạch vỏ rồi lại đổ nước vào bung tiếp, khi nào hạt ngô chín mềm, nở đều mới nêm muối và bắc ra ăn. Gặp năm mất mùa hay giáp hạt, họ tìm các loại cây, củ rừng có bột ăn thay ngô, gạo. Củ mài là thứ được ưa dùng hơn cả. Ăn mài vừa ngon, vừa bổ lại chế biến đơn giản; nhưng loại củ "cao cấp" này ngày càng trở nên khan hiếm. Thay vào đó, họ đào của nâu, củ bấu. Đây là các loại củ dại có hàm lượng độc tố cao. Sau khi lấy về cần băm nhỏ, đem ra suối trãi nước một ngày một đêm cho nhạt hết nhựa rồi mới nấu lên ăn. Thân cây báng được

lược phần vỏ cứng bên ngoài, chẻ nhỏ, ngâm nước 5-7 ngày cho tơi ra, sau đó mới loại bỏ phần xơ và lọc lấy tinh bột đem phơi khô để ăn dần. Bột báng thường ăn độn với ngô, gạo hoặc nấu cháo ăn nguội cho khỏi nóng.

Ở nhóm Phù Lá Hán, việc chế biến các loại gạo thành cơm hay xôi về nguyên lý cũng không có gì khác so với nhóm Phù Lá Lão. Chỉ có điều họ dùng loại chõ gỗ được đẽo gọt khá công phu chứ không phải các đồ dùng tạm bợ. Nhưng với ngô, phương thức xử lý lại chịu ảnh hưởng sâu sắc của các dân tộc Nam Trung Quốc và hoàn toàn giống với cách chế biến của người Hmông trong vùng. Ngô hạt được xay thành bột bằng những chiếc cối đá to và nặng thường hai người mới kéo nổi. Bột ngô được giần sàng sạch sẽ, ngào với nước lã cho ẩm đều trước khi đưa vào những chiếc chõ gỗ. Mỗi nồi cơm ngô (*xa bơ già)* bao giờ cũng phải qua "hai lửa". Lần đầu đun cho chín tới sau đó dỡ ra nia, ngào với nước nguội một lần nữa, bóp cho tơi rồi lại cho vào chõ và hông kỹ. Nhờ vậy, ngày cả khi để nguội, món ngô của họ vẫn rất mềm và thơm ngon.

Thực phẩm được dùng trong các bữa ăn hàng ngày của người Phù Lá chủ yếu lá các loại rau đậu, bầu bí... Nhóm Phù Lá Lão ưa ăn canh hoặc rau luộc chấm muối ớt. Nếu điều kiện cho phép, họ thường nấu canh rau hoặc măng (măng tươi, măng chua...) với thịt, xương thú hay cua cá ở dạng sơ chế, Trái lại, cư dân Phù Lá Hán lại thích dùng các loại rau đậu xào. Nếu là nấu canh, họ thường nấu rau lẫn với đỗ tương xay nhỏ quấy đặc. Đây là món ăn vốn tương đối quen thuộc ở nhiều dân tộc đang cư trú dọc biên giới Trung - Việt.

Đối với thịt cá, họ cũng có những cách chế biến khác nhau. Người Phù Lá Lão hay ăn các món nướng như thịt thú nướng, sóc chuột nướng, cá nướng... Xôi gạo trắng ăn với cá nướng được xem là món ăn quý, thường được đưa ra đãi khách khứa. Trong các dịp hội hè, lễ tết, thịt lợn cũng thường được thui trước khi mổ và chế biến thành các món nướng hay luộc. Đặc biệt, khi có dịp cúng lễ, con gà được dụng làm đồ cúng bao giờ cũng phải thui hoặc nướng chứ không luộc. Cư dân nhóm này còn thích ăn các loại thịt chua như thịt thú, thịt lợn chua, cá chua... thậm chí cả gà chua. Phương pháp chế biến và bảo quản món này khá đơn giản: người ta chặt miếng hoặc thái mỏng thịt cá rồi trộn với thính gạo rang hay vài thứ lá rừng giã nhỏ, sau đó lèn chặt trong các ống nứa, để ra chỗ thoáng gió từ 5 đến 7 ngày là có thể ăn được. Nhóm Phù Lá Hán lại hay ăn các món xoà, rán hoặc kho mặn. Thịt xào và kho mặn của họ là hai món rất gần nhau về cách chế biến, tẩm ướp. Tuy nhiên, thịt kho thường được nêm nhiều muối hơn và thêm chút đường hoặc mật ong để có thể ăn trong nhiều ngày mà không sợ ôi thiu. Trong các buổi tiếp tân long trọng (ma chay, cưới hỏi...) của đồng bào, hiếm khi vắng bóng hai món "kháu nhục" (2) và thịt quay. Nhìn chung, cách dùng hương liệu; gia vị của nhóm này trong việc chế biến các món ăn từ cá, thịt đã ít nhiều chịu ảnh hưởng của phong cách Hán.

Có một điểm chung rất dễ nhận biết trong ăn uống giữa hai nhóm Phù Lá cũng như ở nhiều dân tộc ít người khác - là bao giờ trên mâm cơm của họ cũng có một đĩa muối ớt. Theo quan niệm dân gian, vị cay của ớt không chỉ "đánh lừa cái lưỡi" làm cho mỗi miếng ăn đậm đà hơn, mà còn có tác dụng tốt trong việc phòng chống các bệnh đường ruột và sốt rét.

3. Đồ uống của người Phù Lá có thể chia thành hai loại chính : nước uống thông thường và rượu. Cư dân Phù Lá Lão có phần "dễ dãi" trong việc tìm đồ uống. Hàng ngày họ

chủ yếu dùng nước lã lấy từ các nguồn khe cạn ven bìa rừng hay nước suối, chỉ người già và trẻ con mới uống nước đun sôi. Khi có khách, người ta lấy đôi ba búp sim búp ổi nướng chín trên bếp lửa rồi cho vào nồi đun làm nước uống. Trái lại, người Phù Lá Hán lại có phần cầu kỳ hơn. Họ đã biết dùng chè xanh, chè tàu nấu nước uống hàng ngày. Trong mùa nóng nực, họ biết dùng các loại chè giải nhiệt như chè sâm hành, chè mật (một loại lá rừng, vị ngọt, tính hàn, có tác dụng an thần, uống vào dễ ngủ)...

Cũng như ở nhiều dân tộc khác, người Phù Lá có thói quen uống rượu trong các bữa ăn, nhất là sau những ngày lao động mệt nhọc. Rượu cũng là thứ đồ uống không thể thiếu được trong mỗi dịp gặp mặt bạn bè, người thân hay trong những bữa cơm có sự tham gia của cộng đồng như ma chay, cưới hỏi, về nhà mới, v.v...Tuy nhiên, cũng có sự khác nhau nhất định trong cách chế biến và sử dụng rượu ở mỗi nhóm địa phương. Người Phù Lá Lão uống rượu hoẵng (zhé) rượu không chưng cất - được ủ bằng bột háng, gạo hoặc sắn. Men dùng để chế rượu được làm từ các loại thảo mộc như riềng, rễ ớt, lá me chua,v.v... trộn với bột gạo mà người ta quen gọi là men lá. Đồng bào thường trộn men giã nhỏ với các loại nguyên liệu chính (bột báng, gạo, sắn) đã được nấu chín rồi ủ từ 5 đến 7 ngày ở nơi yếm khí là có thể dùng được. Khi cần uống, người ta mới đổ nước vào, ngâm qua đêm rồi chắt ra ống hoặc chai. Quy trình làm rượu hoẵng của người Phù Lá Lão hoàn toàn giống với cách làm rượu cần của một số dân tộc ở Tây Bắc và miền Tây Thanh - Nghệ như người Thái, người Mường hoặc người Kháng... nhưng họ không hút bằng cần mà uống bằng bát hay ống. Rượu của người Phù Lá Lão thường có nồng độ thấp với đủ 4 vị cay, đắng, chua và ngọt. Trái lại, rượu (zì) của nhóm Phù Lá Hán lại được nấu bằng ngô hạt, qua chưng cất với nồng độ cao. Cách nấu rượu của họ giống người Hmông hoặc người Lô Lô. Ngô hạt sau khi bung chín, được ủ men lá khoảng 15 ngày rồi cho vào chõ gỗ lớn để hông cách thuỷ. Hơi nước từ đáy chảo bốc lên, thấm qua cái rượu, ngưng tụ ở đáy chảo làm lạnh thành rượu rồi theo máng gỗ chảy ra ngoài. Ở Bắc Hà, Mường Khương (Lào Cai), người Phù Lá Hán không chỉ nấu rượu để uống mà còn đem bán trong các phiên chợ vùng cao. Cũng như người Hmông người Dao... trong vùng, đồng bào Phù Lá Hán không chỉ đến chợ để mua bán mà còn để gặp mặt bạn bè muôn phương, mời nhau bát rượu, nói dăm ba câu chuyện tâm tình. Rã chợ, nhiều người say qúa đi không nổi. Đó cũng là một cách "xả hơi" sau một tuần làm việc mệt nhọc. Tuy nhiên, sự "quá tải" về rượu ở cả hai nhóm Phù Lá cũng là một hiện tượng đáng suy nghĩ, nhất là trong điều kiện sản xuất vật chất của họ còn gặp nhiều khó khăn.

4. Việc tổ chức các bữa ăn hàng ngày của người Phù Lá phụ thuộc vào nhịp điệu mùa vụ của nông lịch. Trong những ngày nông nhàn, họ thường ăn hai bữa; bữa sáng vào khoảng 7-8 giờ, bữa chiều lúc 17-18 giờ. Xế trưa, trẻ em và người già có thể ăn lót dạ chút đồ ăn nguội còn lại từ sáng. Vào dịp làm mùa, họ ăn ba bữa trong ngày; bữa sáng thường ăn trước 6 giờ, bữa chiều vào khoảng 19-20 giờ. Bữa ăn trưa được tổ chức ăn ngay tại ruộng hoặc nương với các loại đồ ăn nguội được gói đi từ nhà. Riêng người Phù Lá Lão ở nhiều nơi còn có thói quen ăn cơm lam (cơm nấu trong ống nứa tươi) trong những bữa cơm trên nương. Mặc dù được xem là bữa chính, song ăn trưa tại ruộng nương thường đơn giản, không có canh rau mà chỉ dùng đồ ăn nguội hoặc muối ớt.

Đối với người Phù Lá, giữa trăm ngàn bận rộn của đời thường, mỗi bữa ăn thực sự là một dịp họp mặt của một cộng đồng nhỏ. Những công việc gia đình thường được

bàn bạc quanh mâm cơm tối với sự phân công trách nhiệm cụ thể cho mỗi thành viên. Trong bữa ăn sáng, người chủ gia đình thường nhắc nhở con cái những chi tiết nhỏ dễ quên có thể ảnh hưởng ít nhiều đến tiến độ của sản xuất v.v... Ở mỗi buổi họp mặt như thế, các giá trị đạo đức truyền thống như sự hoà hiếu, thân ái, kính già, nhường trẻ... đã phần nào được thể hiện. Nếu như cha mẹ được coi trọng bởi ơn sinh thành, bởi kho tàng kinh nghiệm vô tận thì con trẻ được xem như những ưu vật quý giá của tương lai. Dù bữa cơm có đạm bạc khiêm tốn đến đâu thì phần ngon nhất cũng được dành cho họ. Chính tấm lòng thơm thảo của các thế hệ con cháu, sự mẫu mực của các bậc ông bà cha mẹ đã góp phần tạo nên không khí đầm ấm và tính bền vững trong mỗi gia đình dù cuộc sống của họ còn nhiều khó khăn.

Mặt khác, qua tìm hiểu cách tổ chức một bữa ăn của người Phù Lá, chúng ta cũng có thể thấy những mối quan hệ tế nhị khác trong mỗi gia đình. Ở nhóm Phù Lá Lão, người con dâu ít khi được ngồi cùng mâm với cha và anh em trai của chồng mà thường ngồi mâm riêng với mẹ, chị em gái hoặc các con của mình. Nếu có ngồi chung mâm, cô ta phải có giỏ cơm và bát thức ăn riêng chứ không ăn chung với những người khác, trong bữa cơm chung ấy, người con dâu thường ít tham gia vào câu chuyện của những người đàn ông. Khi nhà có khách là nam giới, phụ nữ và trẻ con bao giờ cũng ăn cơm sau và được dành riêng một mâm gần bếp lửa. Theo nhiều nhà nghiên cứu, hiện tượng trên là "tàn dư của một quy tắc xã hội đã từng tồn tại trong xã hội xưa kia, nhằm xác định chế độ hôn nhân một vợ một chồng, xoá bỏ nguyên tắc quần hôn trong chế độ ngoại hôn hỗn hợp" (3). Đối với người Phù Lá Hán, cũng có hiện tượng "chia mâm" khi tổ chức mỗi bữa ăn song thường chỉ ở những gia đình đông người hoặc cha mẹ già ốm cần có chế độ ăn kiêng chứ không hẳn là sự kiêng cấm. Việc bố trí cho khách ăn cơm cùng với cha, chồng và các anh em trai của chồng ở nhóm này - theo chúng tôi - chỉ là một biểu hiện của sự tôn trọng và tính hiếu khách mà thôi. Trong phạm vi gia đình - và đôi khi cả với các vị khách quen - phụ nữ Phù Lá Hán có thể giao tiếp khá thoải mái và không sợ vi phạm các quy tắc ứng xử đạo đức (4).

Như vậy, chúng ta có thể thấy rõ một điều là mặc dù cùng nằm trong một thành phần tộc người song nếp ăn uống của hai nhóm Phù Lá có những khác biệt nhất định. Hiện tượng đó không chỉ được quy định bởi môi trường tự nhiên, trình độ kinh tế mà còn có mối liên hệ nhân quả với tình trạng cư trú cũng như quá trình tiếp hợp văn hoá của mỗi nhóm trong từng khu vực. Ngược với khả năng thích ứng nhanh của ngươi Phù Lá Hán; do cách sống du canh du cư trên vùng núi cao tương đối biệt lập, nếp ăn uống của người Phù Lá Lão dường như "trì trệ" hơn, chậm thay đổi hơn và do vậy còn bảo lưu nhiều yếu tố cổ xưa hơn.

Tập quán ăn uống của mỗi cộng đồng người đương nhiên còn nhiều chuyện cần phải đề cập đến như tục kiêng khem liên quan đến ma thuật, đồ ăn thức uống mang tính chất y dược lý, v.v... Đối với những vấn đề này ở người Phù Lá, chúng tôi sẽ trở lại trong một chuyên đề khác.

Chú thích:

1. Người Phù Lá Lão còn có các tên gọi khác như *"Xá Phó"*, *"Bồ Khô Pạ"*, *"Phù Lá Hoa"*; trong bài viết này chúng tôi gọi theo xưng danh của bản thân họ là "Lão va sơ" tức"Người Lão".
2. Khâu nhục được làm bằng thịt ba chỉ, tẩm nhiều loại hương liệu, qua nhiều lần luộc, quay rồi mới hấp với dưa chua. Đây là món ăn mang đậm phong caách Hán, được nhiều dân tộc ở biên giới Trung-Việt ưa dùng.
3. Nguyễn Văn Huy: "Văn hoá và nếp sống Hà Nhì - Lô Lô". NXB Văn Hoá. H, 1985. Trang 100-101.
4. Đối với người Phù Lá Hán, tục kiêng kỵ còn đậm nét xung quanh gian buồng, chiếc giường của bố chồng hoặc con dâu. Nàng dâu không được vào buồng bố chồng, không được ngồi vào giường của ông ta và ngược lại.