

NHỮNG MÓN ĂN TIÊU BIỂU CỦA MỘT SỐ DÂN TỘC THiểu SỐ Ở NƯỚC TA

NGUYỄN VĂN MẠNH

Việt Nam có 54 dân tộc, trong đó người Việt chiếm gần 90% dân số, các dân tộc còn lại số lượng tuy ít nhưng phân bố trên một địa bàn rộng lớn ở khắp các vùng rừng núi của hầu khắp đất nước.

Các dân tộc thiểu số Việt Nam có trình độ phát triển kinh tế rất không đều nhau. Trong khi có những dân tộc có trình độ phát triển tương đối cao như Nùng, Tày, Thái... chịu nhiều ảnh hưởng văn hoá người Việt, thì đa số các dân tộc còn lại sống trong những hoàn cảnh tự nhiên gặp nhiều khó khăn, trình độ phát triển kinh tế văn hoá xã hội vô cùng thấp kém, một vài dân tộc còn sống chủ yếu bằng kinh tế khai thác các sản vật có sẵn của tự nhiên.

Vì vậy, ăn uống ở các đồng bào các dân tộc thiểu số Việt Nam về cơ bản rất đơn giản; món ăn ở họ chủ yếu cơm và canh. Món cơm có nhiều dạng khác nhau: Có thể là cơm không (nấu từ gạo với nước lã), có thể là cơm độn, cơm ghế với sắn, khoai ngô, có thể là phôi (bột ngô, sắn nấu thay cơm), có thể là canh lập làng, hồ lớn với đủ các loại rau, quả, củ nhật hái được trong rừng, ngoài nương rẫy nấu với các loại cá, tôm, cua ốc bắt được ở các khe suối.

Còn các món thịt, cá chủ yếu là nướng, luộc, kho và ướp muối để dự trữ. Nhưng nguồn thực phẩm này rất thất thường, phụ thuộc hoàn toàn vào công việc săn bắt và đánh bắt cá của từng gia đình. Còn gia súc, gia cầm chăn nuôi được chủ yếu phục vụ trong các dịp lễ tết, cúng tế, không dùng làm thực phẩm để ăn bình thường hàng ngày. Công việc chế biến món ăn từ thịt ở đồng bào các dân tộc thiểu số đều do người đàn ông đảm nhiệm.

Theo J. Cuisier việc phân công người làm bếp theo giới tính rất được chú ý ở người Mường (một dân tộc thiểu số ở Việt Nam) là: đàn bà ở trong nhà thổi cơm, nấu canh; đàn ông chuẩn bị thịt, trên một bếp hoặc nhiều bếp đặt ở ngoài trời.... "từ chọc tiết con vật, mổ thịt và đem ra suối rửa, cho đến khi nấu chín xếp quây tròn những miếng thịt thái nhỏ, đặt trên đĩa và trên lá chuối. Ngay cả việc xếp thịt chín, đàn bà cũng không có quyền đụng đến"(1).

Điều này do sự phân công lao động tự nhiên ở đồng bào quy định người phụ nữ hái lượm, chuẩn bị những bữa ăn hàng ngày trong gia đình, người đàn ông săn bắn và chế biến những món ăn từ thịt động vật săn bắn được.

Vào dịp lễ tết, đồng bào còn làm nhiều loại bánh khác nhau như bánh chưng, dày, bánh lá... Về đồ uống, ngoài việc uống nước thiên nhiên, nước chè xanh, nước lá để giải quyết nhu cầu "khát", đồng bào rất thích uống rượu. Rượu ở đồng bào là rượu chưng từ lúa gạo, khoai sắn, hoặc cũng có thể là từ loại nước lấy từ các thân cây trong rừng như rượu đoác, hoặc cũng có thể là rượu cần (rượu dùng cần tre nhỏ để hút)...

Sau đây là một vài món ăn tiêu biểu của một số dân tộc thiểu số Việt nam:

1. Cơm

Ở đồng bào các dân tộc thiểu số, có nhiều cách nấu cơm cổ truyền. Đó là cách hấp đồ, nấu trong nước, lùi dưới tro bếp...

- Ở người Mường, đồng bào dùng một cái "hông" để đồ gạo chín thành cơm. "Hông" là một chiếc ống bằng gỗ, đường kính từ 10 - 15 cm, chiều cao gấp đôi đường kính. Khi nấu người ta dựng đứng hông vào nồi. Dưới hông có tấm vỉ bằng những thanh tre bện sích lại với nhau làm thành đáy "hông", phía trên miệng "hông" cũng có nắp đậy bằng tre. Khi nấu cơm người ta đặt trên vỉ tre của miệng hông những tấm lá chuối tươi để giữ hơi nóng. Để giảm lượng hơi nước thất thoát ra ngoài, người ta làm một cái dây xoắn bằng thân cây chuối đẽm vào chỗ thành cong ở phía trên miệng của nồi, vừa đảm bảo kín nồi, vừa giữ cho thăng bằng "hông".

Khi nấu, người ta kê cao "hông" lên khỏi đáy nồi và đổ gạo vào 2/3 hông; cho nước ở phía dưới khoảng hở giữa đáy hông và đáy nồi, rồi đun trong một thời gian tương đối lâu. Hơi nước luôn qua đáy "hông" và bốc lên trên miệng nồi, rồi luôn qua những nút của chiếc dây xoắn, giữ hơi nóng ở trong "hông", làm cho hạt gạo nở phồng và dẻo. Kiểu đồ cơm như vậy đòi hỏi mất nhiều thời gian hơn là cho gạo và nước vào nồi đun. Vì vậy khi vội đồng bào thường cho gạo và nước vào nồi để nấu cơm. Song cơm không ngon như nấu "hông".

Người Thái thường sử dụng một cái đồ cơm giống hình cái hông của người Mường, nhưng không làm theo kiểu hình ống tròn, mà làm theo hình ống đa diện (tám mặt) ở giữa thân hơi phình ra.

Người Nguồn làm chiếc hông bằng một miếng vỏ cây không thấm nước và rất dai, đôi khi họ làm bằng một cái mo cau hình chóp, với đường kính của đáy rộng khoảng 30 cm. dưới đáy có tấm tre đan che kín (khi toả mùi thơm ra ngoài). Sau khi để nguội, người ta chẻ vỏ ống tre rồi bốc cơm ra. Cơm nấu theo kiểu này rất dẻo, thơm ngon.

Ở người Rục (một nhóm của dân tộc Chứt) do đời sống rất khó khăn, họ ăn pôi thay cơm. Pôi là hình thức nấu lẫn các bột sắn, ngô, lúa thành món ăn, cũng có thể nấu riêng bột ngô, sắn thành pôi ngô, pôi sắn. Cách nấu pôi được chia thành hai bước như sau:

+ **Bước 1:** nghiền ngô, sắn, lúa thành bột.

- Cách nghiền ngô: ngâm hạt ngô từ 3-4 giờ, khi hạt ngô đã ngâm nước mềm ra, thì để ráo nước và bỏ vào cối, giã ngô thành bột.

- Cách nghiền sắn: Củ sắn được gọt vỏ, rửa sạch, chặt thành nhiều mảnh, rồi cho tất cả vào cối giã nhỏ. Sau đó dùng tay vát bột sắn thành từng nắm cho dính kết với nhau.

- Cách nghiền lúa: Cho lúa vào cối giã mịn thành bột (cả phần gạo và phần vỏ trấu).

+ **Bước 2:** Nấu pôi.

Có hai cách nấu pôi: Cách lùi trong lửa và chưng cách thủy.

- Cách lùì trong lửa: dùng một ống tre non, một đầu có mắt bịt kín, đầu kia để rộng. Cho bột ngô, khoai, sắn, lúa vào trong ống tre với một lượng nước thích hợp. Bịt kín miệng ống tre bằng lá chuối rừng, rồi lùì chúng vào bếp lửa. Khi mùi thơm của món ăn được toả ra ngoài là lúc ống pôi đã chín.

- Nấu cách thủy: Cho bột ngô, khoai, sắn, lúa vào ống tre (như mô tả ở trên), rồi đặt chúng vào trong nồi nước theo chiều dựng đứng (phía có mắt tre kín ở đáy nồi; và miệng ống nhét lá chuối ở phía trên nồi. Sau đó, người ta đổ nước vào nồi rồi dùng lá chuối đậy kín miệng nồi để cho hơi nước không thoát ra ngoài. Khi người thấy mùi thơm thoát lên, tức là cơm pôi đã chín. Cũng có thể thay các ống tre bằng một ống gỗ lớn. Ống gỗ được làm từ một khúc gỗ đục rộng cả hai đầu. Khi nấu người ta dựng đứng ống gỗ vào trong nồi và cho các loại bột ngô, sắn, lúa vào ống pôi rồi đổ đầy nước vào nồi. Phần đáy ống pôi tiếp xúc với nồi có đặt một tấm vĩ tre, trên đó lót lá chuối để giữ cho cơm pôi ở trong ống. Giữa đáy ống pôi với đáy nồi người ta kê ba hòn đá để tạo thành một khoảng trống chừng 10cm. Phần trên miệng ống pôi đậy kín bằng lá chuối. Pôi được nấu theo kiểu này tốn thời gian rất nhiều, chừng vài ba giờ, khi nấu canh chừng nước cạn để đổ thêm nước vào nồi.

2. Món canh

Canh là thức ăn chính của đồng bào các dân tộc ít người dùng để ăn với cơm. Món canh của đồng bào chủ yếu là canh tập tàng. Đó là món nấu hỗn hợp có nhiều nước và các loại rau, quả, mắm (có thể thái nhỏ) vừa là thứ trồng được, vừa là thứ mọc dại trong rừng, cùng với ít cá tôm, cua, ốc vụn bắt được ở sông suối. Trong những ngày mưa lũ không bắt được tôm cá, món canh chỉ ít rau quả nấu trong nhiều nước với ít thịt lợn muối dự trữ thái nhỏ, thậm chí có thể chỉ có rau quả nấu trong nhiều nước với muối. Đồng bào thường có thói quen bỏ lẫn vào canh một ít cơm, với quan niệm cho rằng cơm canh bao giờ cũng gắn bó với nhau và rằng nồi canh có cơm là nồi canh tinh khiết.

Canh dùng để ăn lẫn với cơm. Trong bữa ăn, cứ mỗi thành viên trong gia đình được chia một bát canh, còn cơm để chung trong rá lớn. Mọi người dùng tay nắm cơm để ăn cùng với canh. Điều này khác với người Việt là cơm xới riêng từng bát cho mỗi thành viên trong gia đình còn thức ăn (trong đó có canh) thì dọn chung ở mâm, mọi người tự chọn món ăn theo ý thích của mình.

3. Món thịt

Món thịt được dùng trong các buổi cúng lễ. Sau khi con vật được cúng xong, người ta xẻ chúng thành nhiều miếng nhỏ trên lá chuối. Lúc đầu họ phân con vật thành bốn phần, sau đó tùy cách chế biến món ăn mà phân tiếp thành những miếng thích hợp. Về cơ bản ở đồng bào các dân tộc ít người có hai kiểu chế biến thịt thành món ăn. Đó là nướng và luộc.

- Có nhiều cách nướng thịt, nhưng chủ yếu là xẻ thịt thành từng khối to rồi kẹp vào những thanh tre tươi nướng trên bếp lửa. Cũng có thể nướng thịt riêng, xương riêng hoặc nướng lẫn cả xương và thịt.

Ở người Mường có tục lệ làm món nướng băm cả thịt lẫn xương, viên thành từng miếng chả tròn bọc trong lá tươi rồi kẹp vào những thanh tre đem nướng. Ở người Chứt còn có món thịt chim nướng trong ống nứa. Đồng bào làm sạch con chim, cho lẫn một ít muối và lèn chặt chim vào các ống nứa non rồi đặt trên bếp lửa để nướng, khi nào ống nứa đổi từ màu xanh sang màu nâu thẫm là thịt đã chín. Đồng bào gọi đó là món chim lam(2).

Ngoài ra, đồng bào còn nướng khô các loại thịt, như thịt lợn, bò, thịt thú rừng... để làm thức ăn dự trữ.

Món thịt luộc cũng rất phổ biến ở đồng bào. Thường thì họ hay chặt con vật đã làm sạch thành những khối thịt lớn rồi cho vào nồi đổ nước lã luộc chín. Cũng có thể người ta cho những thân chuối non cắt khoanh tròn mỏng lót lớp dưới soong và trên đó đặt thịt để luộc như ở người Mường, cũng có thể cho ít muối, rau thơm trong thịt để luộc như ở người Chứt. Nhưng đồng bào thường luộc thịt lẫn xương với nước lã rồi cắt thành từng miếng to chấm với muối ớt để ăn.

4. Bánh

Các loại bánh thường làm vào dịp tết, hoặc trong một số lễ cúng giỗ, cưới xin. Các thứ bánh được thay đổi tên gọi theo hình dáng nhiều hơn là theo khẩu vị, bởi vì bánh đều được làm chủ yếu bằng bột hoặc hạt gạo nếp, một số dân tộc như người Tày, Thái, Mường còn làm bánh từ bột đậu. Bánh thường được gói bằng lá chuối rừng. Nhân bánh là thịt lợn để từng miếng hoặc vụn nhỏ cả thịt lẫn xương. Bánh làm từ nguyên liệu để nguyên hạt gạo nếp thì thường là bánh chưng, bánh dầy, còn từ bột gạo là bánh u, bánh lá gói. Tùy từng dân tộc từng gia đình mà có thể làm bánh mặn hay bánh ngọt bằng cách cho muối lẫn vào nhân bánh, hoặc chấm thên nước mắm, hoặc chấm vào mật ong...

Tóm lại, món ăn đồng bào các dân tộc ít người ở nước ta rất đơn giản nó phản ánh phần nào trình độ phát triển kinh tế - xã hội thấp kém của đồng bào, đồng thời nó cũng phản ánh loại hình nghệ thuật ăn uống đặc thù của bộ phận dân cư sống ở vùng rừng núi Việt Nam.

(1). Trần Chí Dối: *Thực trạng kinh tế và văn hoá của ba nhóm tộc người đang có nguy cơ bị biến mất*, Nxb Văn học Dân tộc, H. 1996, tr. 31.

(2). Trần Chí Dối: *Sdd*, tr. 31.