

TẬP QUÁN ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI HMÔNG Ở HAI XÃ HANG KIA, PÀ CÒ HUYỆN MAI CHÂU, TỈNH HOÀ BÌNH

HỒ LY GIANG

Người Hmông ở Hoà Bình sống tập trung tại hai xã Hang Kia và Pà Cò thuộc huyện Mai Châu. Địa hình ở đây phần lớn là núi đá có độ dốc cao, độ cao từ 900 đến 1500m so với mực nước biển. Hai xã này thuộc vùng khí hậu ôn đới, lại ở độ cao lớn nên khí hậu rất lạnh, đặc biệt vào mùa đông. Ở cả hai xã đều không có sông, suối chảy qua. Nước sinh hoạt chủ yếu là dùng nước khe. Vào mùa khô ở đây thiếu nước nghiêm trọng, nhất là ở Hang Kia. Người dân thường phải đi xa 5-6 km để lấy được nước về dùng.

Do địa hình bị chia cắt nên việc đi lại thường rất khó khăn. Đường vào các bản trước đây chủ yếu là đường mòn. Vài năm trở lại đây do được Nhà nước đầu tư làm một con đường liên xã nên việc đi lại dễ dàng hơn. Trong những tháng mùa mưa việc vận chuyển và giao lưu hàng hoá của người dân trong vùng nhất là một số bản ở Hang Kia còn gặp nhiều trở ngại.

Tính đến năm 1998, hai xã Hang Kia và Pà Cò có 486 hộ với 3851 khẩu, trong đó Pà Cò có 247 hộ sống trong 7 bản. Hang Kia có 239 hộ sống tại 5 bản. Xã Hang Kia có 100% dân số là người Hmông Hoa (Hmông Lèn), còn dân cư ở xã Pà Cò chủ yếu là người Hmông Đen (Hmông Đu) và một số người Hmông Hoa sống xen kẽ ở bản Xà Lĩnh (22 /74 hộ). Giữa hai nhóm Hmông này ngoài những nét tương đồng về cách thức sản xuất, ăn uống, nhà cửa... còn có một số điểm khác biệt trong trang phục, ngôn ngữ và phong tục tập quán.

Đơn vị xã hội của người Hmông ở hai xã Hang Kia- Pà Cò là giào (bản), tương ứng với làng của người Kinh. Bản thường được bố trí trên các sườn núi hoặc trên những bãi đất tương đối bằng phẳng, là nơi đất tốt và gần rừng. Mỗi bản có vài chục nóc nhà.

Nương rẫy là nguồn sống chính của người Hmông ở đây. Tổng diện tích đất đai nông nghiệp của hai xã là 2.884 ha, đất lâm nghiệp 2.047 ha, đất chuyên dùng 48 ha, còn lại là đất khác. Đất ở Hang Kia- Pà Cò chỉ phù hợp với cây ngô và chỉ trồng được một vụ. Ngoài cây ngô, đất ở đây có thể trồng được một số cây ăn quả khác như: mận, đào, hồng...

Người Hmông tại địa phương còn có nghề rèn, rết, làm giấy, đan lát, mộc, nấu rượu đạt đến trình độ khá cao, nhưng sản phẩm chưa trở thành hàng hoá mà chỉ để phục vụ sản xuất và trong sinh hoạt gia đình.

1. Nguồn lương thực và thực phẩm

Nguồn lương thực chính của đồng bào Hmông ở đây là lúa và ngô. Trừ những ngày lễ tết và thời gian thu hoạch trong năm cùng với một số gia đình khá giả là ăn

gạo, còn phần lớn thời gian khác trong năm, các gia đình phải ăn ngô hoặc ngô độn gạo. Ngô được chia làm ba loại: ngô nếp, ngô tẻ và ngô Bioseed. Ngô nếp chủ yếu để làm bánh và luộc ăn chơi, ngô tẻ xay ra đồ hoặc độn với gạo nấu thành cơm hoặc dùng làm thức ăn cho gia súc, gia cầm. Lúa có hai loại: lúa nếp và lúa tẻ. Lúa nếp có: *blê dỏ*, *plê sáng* (lúa nếp đỏ), *blê la*, *blê chư hang*. Lúa tẻ có *plê cẳng*, *blê chua* và *plê tư*.

Năng suất trung bình của lúa và ngô chỉ đạt trên dưới 1 tấn/ha, do vậy mức sống của họ còn nhiều hạn chế. Để bổ sung thêm cho phần lương thực thiếu hụt, họ có thể bán các sản phẩm khác như dong riềng, gừng, mận, đào... để mua thêm lương thực hoặc khai thác thêm từ thiên nhiên như củ mài, thân cây báng, củ nâu... Họ cũng thu hái các loại rau và các loại lâm thổ sản có thể ăn được vốn rất sẵn ở trong rừng như rau *jua*, rau ngót (rau *hán giống*), măng, nấm (*giê*), hoa chuối (*pàng chia*)... Một số nguồn thực phẩm khác có được nhờ săn bắn như muông thú, côn trùng. Nhưng những năm gần đây, nguồn lương thực và thực phẩm này bị hạn chế vì nạn đốt rừng làm nương ngày một gia tăng.

Ở trên nương, đồng bào không chỉ trồng lúa và ngô mà thường trồng xen đậu, khoai, bầu, bí, rau xanh và các cây gia vị như gừng, tỏi, ớt và một số loại gia vị khác. Các loại rau gồm có rau trồng trên nương và ở trong vườn như bí xanh (*tong*), bí đỏ (*làng cua*), rau cải (*jau jua*), rau dọc mùng (*cán dừ*). Rau tự nhiên mọc trên nương trên rừng được thu hái như: rau *jua* (*đắng*), rau cau. Các loại đậu gồm có đậu ván (*tó đay*), đậu *tó kê*, *tó mao*, *tó mong đĩa*, *tó nha lang*, *tó cẳng*, đậu tương (*tó pơ*), đậu đũa (*tó chãng*), đậu vu ve (*tó pôn chông*). Những thứ quả có thể kể: quả su su (*su*), bầu (*tau e*), mướp đắng (*ki-a*), dưa (*ki*), cà (*lự*). Các thứ măng (*sông*): măng *sông pô*¹, măng tre, măng nứa, măng bương, măng luồng, măng đắng. Gia vị gồm có: hành (*clò*), tỏi (*kê*), rau mùi tàu (*cang páu sà*), rau húng trồng ở nước (*pơ hơ*), rau răm (*lúa lia*), rau kê, rau *páng đê* (giống lá tía tô), rau *sí phừ sãng* (mọc ở đất bùn), rau diếp cá (*giờ trơ a*), rau ngải cứu (*cua su*), gừng (*ká*), rau *rơ chơ a*, *pua hơ dề*, *pua hờ lá*. Các thứ củ gồm: củ nâu (*con giống*), củ mài đỏ (*con pua*), củ mỗ (*cao sư lênh*), khoai sọ (*cau plông*), khoai lang (*cau la*).

Đồng bào Hmông chăn nuôi nhiều loại gia súc, gia cầm khác nhau như: ngựa, trâu, bò, lợn, gà... Năm 1996, ở Hang Kia có 800 con trâu, 1.200 con bò, 400 con ngựa, 1.700 con lợn. Trâu, bò chủ yếu để kéo cày và vận chuyển, chỉ được giết thịt vào dịp tế lễ. Gà được thả xung quanh nhà, mỗi gia đình có khoảng từ 20-40 con. Trước đây việc chăn nuôi trâu bò, lợn gà, nặng về thả rông, nên tỷ lệ chết rất cao. Nhưng nay phần lớn các hộ gia đình đã làm chuồng trại theo mô hình VAC. Hầu như lợn gà cũng ít được dùng trong các bữa ăn hàng ngày mà chủ yếu phục vụ cho

¹ Măng Sông Pô: Là măng của một loại tre mọc ở trên rừng, thân giống cây trúc nhưng có gai ở từng đốt. Măng này luộc ăn mềm, ngọt, thơm.

các dịp lễ tết, ma chay, cưới xin, hội hè và được thịnh khi có khách hoặc khi ốm đau cần bồi dưỡng.

2. Món ăn và cách chế biến

Món ăn của người Hmông ở đây bao gồm cơm, canh và thức ăn. Cũng như cư dân nương rẫy nói chung, món ăn của họ thường đơn giản, và ít được chế biến cầu kỳ, tinh xảo. Hệ thống món ăn của người Hmông ở Hang Kia-Pà Cò bao gồm các loại như:

Cơm (chua): Để chế biến thành cơm, gạo có thể được đồ hoặc nấu. Cơm đồ (*chua chu*) làm theo cách: ngâm gạo qua đêm, sau đó trút ra rá cho ráo rồi mới đưa vào đồ, hay dùng gạo nấu lẫn với ngô hoặc sắn thành cơm độn ngô (*chua sía pò cừ*) và cơm sắn (*chua sía còn tông*)... Ngày nay, lúa trồng trên nương chỉ đủ ăn trong một vài tháng, nên họ phải mua thêm gạo tẻ bổ xung thêm. Vào những tháng giáp hạt, món ngô đồ (*chu pá cừ*) là món chính không thể thiếu trong mỗi bữa cơm hàng ngày. Ngô đồ được chế biến khá cầu kỳ. Người ta xay ngô thành bột nhỏ bằng cối xay đá rất nặng. Xay xong phải dầm cho sạch mảy ngô. Sau đó bột ngô được đổ ra mẹt và vẩy một ít nước lạnh vào bột, dùng tay vò cho bột thấm nước đều. Bột ẩm vừa phải, cho vào chõ rồi bắc chõ lên chảo nước trên bếp lửa hồng để đồ. Đun như vậy đến khi hơi nước từ chảo bốc lên miệng chõ, độ nửa tiếng thì đổ bột ngô ra mẹt. Tiếp tục vẩy nước lạnh vào bột ngô, dùng tay vò cho nước thấm đều, bột ngô tơi đều, sau đó đồ lần thứ hai. Lần này cũng chờ cho hơi nước từ chảo bốc lên độ nửa tiếng là bột ngô chín kỹ.

Ngô xay thành mảnh nhỏ còn độn với gạo nấu thành cơm. Cơm độn ngô là món cơm phổ biến được người dân ở đây dùng ăn quanh năm. Ngoài cơm độn ngô, họ còn độn với sắn thái mỏng hoặc cắt thành từng miếng. Nếu là sắn khô, họ phải giã nhỏ thành bột sau đó trộn với gạo rồi đồ.

Vào những năm hạn hán mùa màng thất bát, người Hmông phải vào rừng tìm củ nâu (*con gióng*) hoặc củ mài (*con pua*) đem về mài ra, ngâm với nước một đêm, bỏ nước chát, vò bỏ bã, chắt lấy bột lắng, trộn với gạo hoặc ngô rồi đồ thành cơm. Họ còn trồng củ mỡ (*cao sư lênh*) để lúc giáp hạt có thể thái ra đồ với gạo.

Canh (cua-giờ): Nguyên liệu để nấu canh có rất nhiều thứ, từ rau đến các loại củ, hạt hoặc thịt, song có thể chia thành hai loại canh: canh nhạt và canh mặn.

Canh nhạt (*rau chũa*): được nấu chủ yếu với các loại rau rừng (như bầu, bí, rau cải, đậu...), rau thu hái được từ nương như rau *ju a* và rau chua (*rau tàu cau*) lấy ở các hốc đá trên rừng. Thường người Hmông nấu canh rau nhạt bằng cách cho rau vào nước đồ cơm mà không cho phụ gia như muối, mì chính, mỡ vào canh. Rau làm theo cách này chín rất kỹ, thậm chí đến nhừ. Có thể nói, canh nhạt là món ăn đặc trưng của đồng bào Hmông. Trong bữa cơm dù tươm tất hay xoàng xĩnh, thường

phải có món này. Nếu không có món canh này thì họ có thể dùng nước đun sôi để nguội thay thế.

Canh mặn được nấu với nhiều loại nguyên liệu và ngoài muối có thể thêm các phụ gia khác như mỡ, mỳ chính hay gia vị như hành, tỏi... Canh mặn nấu bằng rau trồng là phổ biến hơn cả, hoặc nấu với các loại rau lấy từ rừng như măng, lá của cây *tô chông*, cây *tống la*, cây *si*, lõi cây chuối rừng. Canh cũng có thể được nấu bằng các loại củ (sắn, củ mỡ), khoai (khoai lang, khoai sọ), với một số loại hạt (hạt đậu, hạt đỗ) và cả với thịt và xương. Người Hmông có món canh đậu tương rất phổ biến. Hạt đậu tương ngâm nước một đêm rồi mang xay nhỏ thành bột (lấn nước). Muốn cho bột đậu tương đông lại, người ta thường nấu lẫn với nước chua. (nước nấu lá cây *cuốc cơ* mọc ở rừng). Sau đó lấy đậu đông nấu thành canh, và có thể nấu lẫn rau cải, rau bí...

Món luộc (hớp): Bên cạnh việc luộc một số loại lương thực để ăn thay cơm hay ăn phụ như ngô, sắn, khoai, hầu hết thịt con vật được nuôi trong nhà như trâu, bò, lợn, gà đều được người Hmông dùng để luộc. Các loại măng lấy về ngoài làm chua hay để xào hoặc nấu canh, cũng được luộc ăn chấm với muối ớt. Để chấm món luộc, người ta thường dùng nước muối, trộn với mỳ chính và ớt nướng.

Món xào (ki): Món xào được áp dụng cho cả rau và cả thịt. Nhưng đối với một số muông thú bắt trong rừng như sóc, chuột, chim... và với những vật nuôi trong nhà như chim, gà, vịt... họ có thể dùng để xào với các loại rau. Rau cũng có thể xào với mỡ và một số gia vị như hành, tỏi, muối... Cách chế biến món xào của người Hmông cũng rất đặc trưng và khác với cách chế biến của các dân tộc khác. Thịt, xương và lòng của các con vật nói trên được băm nhỏ cùng với gừng rồi xào lên cho đến khi thịt săn vàng và dậy mùi thơm.

Món rang(thanh): Đối với các loại thịt, cá, họ thường rang khô và cho muối mặn.

Món hầm(chô): Chỉ được áp dụng cho những con vật to như trâu, bò, lợn và một số muông thú to săn bắn được với mục đích ninh xương lấy nước làm canh.

Món nướng(chi): Đây là món ăn phổ biến ở người Hmông, bởi nó tiện lợi và có mùi vị riêng, được mọi người ưa thích. Ngoài ngô, khoai, sắn dùng để nướng, người Hmông còn nướng một số loại thịt thú nuôi như bò, lợn, gà, vịt và các muông thú săn bắn được, họ đều có thể dùng để nướng. Trước khi nướng, họ thường khía miếng thịt thành nhiều khía để muối và gia vị có thể ngấm đều, dùng que xiên qua miếng thịt rồi nướng chín bằng hơi nóng của than. Món bánh nướng cũng được người Hmông ưa dùng. Món măng đắng, thường được họ vùi dưới than củi, sau đó mang ra chấm với muối trộn ớt.

Món dôi lợn(cờ nhú): Lấy thịt nạc băm cùng với rau thơm, trộn lẫn với tiết và muối, sau đó dôi vào lòng già luộc lên. Có thể treo dôi sống lên gác bếp, khi nào ăn thì tiếp tục chế biến.

Tiết canh (sắng là): Người Hmông ăn tiết canh của một số con vật như lợn, dê, gà. Cách chế biến: trước hết tiết được hãm bằng muối (cho một lượng muối nhất định để tiết không bị đông), lấy thịt nạc và phổi luộc băm nhỏ làm nhân. Sau đó lấy nước luộc thịt để nguội hoà tiết, đổ vào bát hoặc đĩa đựng nhân. Khi ăn rắc thêm lá chanh và ăn cùng với rau thơm.

Món bánh(júa pa):

Bánh dày (giú pa plê): Loại bánh này giống như bánh chưng của người Kinh. Trong ngày tết, bánh dày không thể thiếu được trên bàn thờ tổ tiên của mỗi gia đình. Bánh dày được làm từ gạo nếp. Gạo phải ngâm một ngày một đêm. Sau đó cho vào chỗ đồ chín thành xôi rồi đem giã cho mịn, dẻo. Lấy lòng đỏ trứng gà (đã luộc) xoa vào lòng bàn tay để đỡ dính, nắm thành từng nắm to, dẹt, bọc trong lá chuối đã hơi héo. Bánh có thể ăn ngay. Song nếu bánh cứng có thể đem nướng hoặc cắt thành miếng nhỏ rán với mỡ. Cách chế biến như vậy làm bánh nở to, vàng ngậy, ăn dẻo và thơm.

Bánh ngô non(nhú pa pô cư): Muốn làm được loại bánh ngô này, phải lấy ngô từ lúc hạt ngâm sữa (ngô non), dùng dao bặt lấy hạt rồi xay thành bột. Để cho bột ráo, khô và dẻo nắm thành từng nắm rồi lấy me(vỏ) ngô bọc lại. Xếp bánh lên vỉ tre, đặt trong chảo, luộc cách thuỷ cho bánh chín bằng hơi nước. Thường họ lấy lá *cao chú* (một loại lá lấy trong rừng, to như lá khoai sọ) úp lên bánh, sau đó đun cho tới khi sống lá phồng lên là bánh chín.

Bánh ngô(nhú pa phúa): Lúc làm bánh, người ta mới đem bấp ngô tẻ lấy hạt rồi xay thành mảnh nhỏ, sàng sảy cho sạch mày, lấy ngô trộn lẫn với hạt đậu tương xay nhỏ, rồi ngâm với nước một đêm, sau đó xay thành bột nước. Để bột ráo nước, đem nấu chín rồi ủ kín một ngày cho lên men thơm. Lấy bột gói vào lá chuối, sau đó đặt lên vỉ tre, luộc cách thuỷ từ 3-4 tiếng thì bánh chín.

Bánh sắn(pá cò tông): Sắn có thể cắt khúc hoặc thái mỏng trộn với gạo nếp đồ chín, sau đó làm tương tự như làm bánh dày.

Bánh lá (dúa giòng pua): Đem ngâm gạo nếp một ngày, một đêm. Để gạo ráo rồi đổ gạo vào lá rong hoặc lá *blong trê* (lấy ở trên rừng) gói tròn như bánh tày của người Kinh, dài khoảng 20cm. Sau đó cho vào nồi luộc khoảng 9-10 tiếng là bánh chín.

Một số món ăn của người Hmông không những có giá trị về dinh dưỡng mà còn được người dân ở đây sử dụng như một vị thuốc để chữa bệnh. Ví dụ: Phụ nữ Hmông sau khi sinh đẻ thường ăn kiêng, trong một vài tháng đầu sản phụ thường ăn thịt gà nấu với rau *jua*. Rau *jua* được xem là loại rau lành nhất và cũng là loại thuốc bổ đối với sản phụ, làm cho họ chóng phục hồi sức khoẻ và có nhiều sữa cho con bú. Ngoài ra, rau *páng đê*(lá giống lá tía tô) dùng ăn sống hoặc nấu với nước luộc gà. Người đẻ ăn rau này cũng có nhiều sữa cho con bú. Để chữa chứng đau

bụng hành kinh của phụ nữ, người ta lấy rau *jua* ngâm với nước nóng để uống. Nếu sản phụ bị đau bụng không rõ nguyên nhân thì cho ăn rau *pua hơ* là một loại rau thơm, thái nhỏ trộn với trứng gà đồ chín.

Để chữa bệnh sốt rét người ta dùng rau răm (*đuá lia*), rau diếp cá (*giờ trơ a*) bằng cách băm nhỏ đồ chín với trứng gà. Ngoài ra, họ còn lấy rau *sí phừ săng* (mọc ở nước bùn, lá to dày như lá *jua*) ăn sống để chữa sốt rét. Để chữa cảm, họ ăn sống lá cây *tú phàng* (mọc ở nước).

3. Đồ uống và thức hút

Đồ uống của người Hmông ở Hang Kia- Pà Cò tương đối đơn giản. Hàng ngày ở nhà, họ uống nước lã, nước chè hoặc nước lá cây *chìa pà cò* (loại lá cây rừng).

Cũng như nhiều dân tộc khác, người Hmông ở đây có thói quen uống rượu trong các bữa ăn, trong dịp hội hè, lễ tết, ma chay, cưới xin... Rượu của họ chủ yếu cất từ ngô, sắn. Do gạo không có nhiều nên rượu chỉ được nấu bằng gạo tẻ vào dịp tết hoặc một số các dịp cúng, tế khác. Người ta cho rằng, nấu rượu bằng gạo nương hoặc gạo nếp dễ bị cháy.

Để nấu rượu ngô (*chìa pò cừ*), họ phải ninh ngô một ngày, sau đó trút ra, để ráo nước rồi rắc men và ủ khoảng 20 ngày thì đem cất rượu.

Rượu sắn (*chìa còng tông*) được nấu bằng cách: sắn tươi bóc vỏ, cắt khúc rồi đem luộc chín, trút ra để nguội rồi rắc men, ủ 6-7 ngày là có thể nấu thành rượu.

Dong riêng cũng được chế biến để nấu thành rượu (*chìa cầu công*). Cách làm rượu dong riêng như sau: dong riêng rửa sạch, gọt vỏ rồi luộc chín, sau đó để nguội, băm nhỏ rồi trộn với men, ủ khoảng vài ngày là có thể nấu rượu.

Cách nấu rượu của người Hmông giống một số các dân tộc khác như Phù Lá, Lô Lô... Họ dùng chõ gỗ đặt trên nồi đựng cái rượu. Phía trên chõ đặt chậu nước lạnh. Các phần khớp nối giữa các dụng cụ được bịt kín bằng tro bếp nhào nước. Khi nấu, hơi nước ngưng tụ vào đáy chậu nước lạnh, rơi xuống máng gỗ đặt trong chõ rồi theo đường dẫn chảy ra ngoài. Ngày nay, phần lớn các dụng cụ nấu rượu của người Hmông ở đây được mua từ người Kinh. Theo họ nồi nấu rượu của người Kinh vừa gọn nhẹ, vừa dễ sử dụng.

Người Hmông trước đây chủ yếu hút thuốc phiện và thuốc Lào. Từ khi nhà nước không cho trồng cây thuốc phiện, đã có nhiều người Hmông tự giác cai nghiện và không trồng thuốc phiện nữa. Ngày nay, người Hmông ở đây, nhất là nam giới chủ yếu hút thuốc lá và thuốc Lào.

4. ứng xử xã hội trong ăn uống

Việc tổ chức các bữa ăn hàng ngày của người Hmông phụ thuộc vào mùa vụ của nông lịch. Trong những ngày nông nhàn, họ thường ăn hai bữa: bữa sáng và bữa chiều. Xế trưa, trẻ em và người già có thể ăn đồ ăn nguội từ sáng để lại. Vào dịp

làm mùa, họ ăn ba bữa trong ngày: Bữa trưa ăn tại nương, đồ ăn có thể mang từ nhà đi hoặc nấu tại nơi làm.

Với người Hmông, bữa ăn là một dịp họp mặt cả gia đình. Họ thường ăn hai mâm: một mâm dành cho chủ hộ, vợ chủ hộ và các con trai của họ, được đặt ở nhà trên. Còn mâm kia dành cho con dâu và trẻ nhỏ trong gia đình, thường đặt ở cạnh bếp lửa trong gian bếp. Bữa ăn của họ rất đơn giản, thường chỉ có cơm (cơm độn ngô, khoai, sắn) hay ngô đồ với canh nhạt và một đĩa muối ớt. Nếu không có rau làm canh họ có thể dùng nước đun sôi để nguội thay thế.

Món ăn phong phú hơn chỉ được sử dụng trong các dịp tết, lễ. Tết của người Hmông sớm hơn tết Nguyên đán của người Việt. Dịp tết họ ăn uống, vui chơi hàng chục ngày. Lương lương thực, thực phẩm tiêu phí cho tết khá lớn, bởi họ không chỉ dùng trong nội bộ gia đình mà còn tiếp đãi anh em, họ hàng, khách khứa... Họ chủ yếu thịt lợn và gà. Gà được dùng nhiều vì không chỉ phục vụ cho nhu cầu ăn uống mà còn cho cả cúng bái. Trong các loại bánh, chỉ có bánh dày được gói vào ngày tết. Từ mỏng một đến mỏng ba tết, người Hmông ở đây kiêng không nướng bánh dày, bánh chỉ được rán. Theo tục lệ người Hmông, họ kiêng ba ngày tết không ăn rau. Theo họ nếu họ ăn rau thì quanh năm chỉ có rau mà không được ăn thịt.

Món ăn trong đám cưới, đám ma hay trong các lễ hội cũng rất đơn giản. Do yêu cầu các món ăn phải làm cho nhiều người ăn nên món ăn lễ hội cũng mang tính đại trà, dễ chế biến. Đặc biệt ở vùng người Hmông, món canh được tạo bởi nước luộc thịt với các loại rau cũng trở thành món phổ biến trong các dịp lễ, tết. Họ chỉ có món luộc và món canh (nấu xương). Tiết canh chỉ dành cho gia đình và những người trong họ. Riêng thịt trâu và thịt bò không được dùng trong đám cưới.

Mức độ chi dùng cho một đám cưới bình thường là: 30-40 lít rượu, hai con lợn (100 kg hơi), 200.000 đồng. Còn mức chi dùng cho đám ma thì lớn hơn nhiều. Từ lúc người nhà mới chết, họ phải mổ lợn cúng để báo cho ma nhà biết. Trước khi đưa người chết đi chôn, phải mang trâu, bò "trao" cho người chết rồi sau đó mới đi giết thịt.

Tổ chức ăn uống trong gia đình của người Hmông còn phụ thuộc vào các tập quán, tín ngưỡng khác, như lễ cúng cơm mới, cúng ma cửa, ma buồng, lễ đặt tên, cúng ma làm hại (đau ốm)... Trong mỗi lễ cúng nói trên, người ta có những quy định riêng về cách bố trí, bày đặt cũng như số lượng thức ăn và các dụng cụ cúng, thời gian cúng cũng khác nhau trong mỗi dòng họ. Họ Mùa làm lễ cúng cơm mới trước khi đi thu hoạch lúa, còn họ Sùng làm sau khi thu hoạch lúa. Trên bàn cúng lễ cơm mới bao giờ cũng phải có một bát cơm của lúa mới, một con gà luộc, một chai rượu, một chén rượu và hai, ba cái thìa. Trong lễ đặt tên của người Hmông Hoa phải có hai mâm cúng. Mâm cúng ma cửa gồm có hai con gà luộc (một trống, một mái), hai bát cơm, hai đôi đĩa, hai chén nước và một chén rượu; mâm còn lại cúng các thần linh trên trời. Lễ vật cúng thần linh cũng tương tự như cúng ma cửa, chỉ

khác là cúng thân linh chỉ cần một con gà trống. Còn trong lễ đặt tên của họ Mùa thuộc nhóm Hmông Đen cũng cúng hai mâm: mâm cúng ma của giống như của người Hmông Hoa và mâm cúng ma nhà gồm: một rá cơm, một miếng gan gà, một bát canh luộc thịt, 5 cái thìa úp xuống rá cơm, một chai rượu và một chén rượu. Ngoài một số nghi lễ nói trên, người Hmông còn nhiều các nghi lễ khác.

Qua cách tổ chức bữa ăn của người Hmông, cũng có thể thấy mối quan hệ trong gia đình, dòng họ. Với nhóm Hmông Đen, con dâu không được ngồi ăn cùng mâm, ngồi cùng bàn với bố chồng và các anh em trai của chồng mà thường ngồi mâm riêng với mẹ chồng, chị, em dâu, chị em chồng và trẻ nhỏ trong gia đình chồng. Nếu khách là nam giới, bất luận trong trường hợp nào cũng đều ăn mâm riêng với chủ nhà và các con trai của chủ nhà. Phụ nữ và trẻ con bao giờ cũng ăn cơm sau, không được ngồi chung với khách và phải có trách nhiệm phục vụ cho bữa cơm khách. Nếu khách là nữ giới thì vợ chủ nhà sẽ tiếp mâm riêng hoặc khách ngồi cùng mâm với phụ nữ và trẻ con trong gia đình. Mâm của chủ nhà được đặt dọc bàn thờ. Chủ nhà ngồi gần bàn thờ *sử ca*, sau đó đến các con trai trong gia đình. Khách ngồi đối diện với chủ nhà. Khách quý sẽ được chủ nhà thịt gà hoặc thịt lợn để tiếp đãi. Món ăn đãi khách cũng bày tỏ tình cảm mến khách của chủ nhà. Chén rượu uống quay vòng của người Hmông thể hiện tình cảm chân thành và đậm thắm của người mời đối với người được mời.

5. Sự thích nghi về ăn uống trong điều kiện môi trường biến đổi

Ngày nay, do điều kiện sống thay đổi và do có sự giao lưu kinh tế, do vậy tập quán ăn uống của người Hmông ở Hang Kia- Pà Cò cũng dần biến đổi. Trước đây, họ sống chủ yếu dựa vào làm nương rẫy và chăn nuôi, hiện nay họ biết trồng các loại cây ăn quả có giá trị kinh tế để bán lấy tiền mua thêm lương thực và thực phẩm. Đời sống kinh tế của người dân từng bước được nâng lên. Hầu hết các hộ gia đình người Hmông ở đây đã bỏ trồng cây thuốc phiện và thay vào đó là trồng các loại cây mang lại thu nhập chính như cây mận hậu, cây đào, y dĩ, gừng, dong riềng... Đến năm 1996-1997 mận, đào, dong riềng đã cho thu hoạch và đem lại một phần thu nhập trong đời sống của họ. Tuy nhiên, giá cả thu mua còn thấp và kinh nghiệm chăm bón còn ít ỏi nên đời sống của đồng bào Hmông ở đây vẫn gặp nhiều khó khăn. Đặc biệt là vào những tháng giáp hạt hoặc những năm mùa màng thất bát do hạn hán, lũ lụt, sâu bệnh, cuộc sống của người Hmông ở đây đã vốn khó lại càng khó khăn gấp bội. Nhiều người dân được hỏi cho rằng, từ tháng 5 đến tháng 7 là những tháng đói nhất trong năm. Lúc đó, nguồn lương thực dự trữ từ mùa trước đã bắt đầu cạn kiệt, lương thực của vụ mùa tới thì chưa đến thời kỳ thu hoạch. Nếu gia đình nào quá nghèo không có tiền mua ngô, mua gạo, họ có thể vay mượn tiền hoặc vay bằng ngô, thóc, dong riềng của các gia đình trong họ. Thậm chí những gia đình nào trong họ khá giả, họ có thể cho các gia đình nghèo hơn ngô, lúa mà không cần hoàn lại. Truyền thống tương trợ, lá lành đùm lá rách trong cộng đồng người Hmông ở Hang Kia - Pà Cò cho đến nay vẫn được duy trì và phát triển.