

ẨM THỰC DÂN GIAN TỘC NGƯỜI MẠ, CHƠ RO VÀ XTIÊNG Ở ĐÔNG NAM BỘ

PHAN ĐÌNH DŨNG* - LÊ THỊ MINH THU**

Tóm tắt: Miền Đông Nam Bộ (Việt Nam) là địa bàn cộng cư của nhiều thành phần tộc người, trong đó, người Mạ, Chơ ro và Xtiêng sinh sống khá lâu đời. Cùng sinh sống trên môi trường tự nhiên có những điểm tương đồng, các tộc người này có những điểm tương đồng trong một số tập quán, phong tục, đặc biệt trong khai thác môi trường tự nhiên để chế biến thực phẩm đáp ứng nhu cầu cuộc sống. Cùng với các loại hình văn hóa khác, ẩm thực dân gian của các tộc người đã góp phần tạo nên bức tranh văn hóa đa dạng, là nguồn tài nguyên để khai thác du lịch.

Từ khóa: ẩm thực dân gian, du lịch, Đông Nam Bộ, văn hóa dân tộc.

Abstract: The Southeastern Region of Vietnam is an area of co-habitation for various ethnic groups, among which the Ma, Cho ro, and Xtiêng people have lived for a considerably long time. Living together in a natural environment with certain similarities, these ethnic groups share common ground in some customs and practices, particularly in the way they exploit the natural environment to process food to meet their daily needs. Alongside other cultural forms, the folk cuisine of these ethnic groups has contributed to creating a diverse cultural landscape, serving as a resource for tourism exploitation.

Keywords: folk cuisine, tourism, Southeast region, ethnic culture.

1. Cộng đồng người Mạ, Chơ ro và Xtiêng ở Đông Nam Bộ

Trước ngày 1-7-2025, khu vực Đông Nam Bộ có diện tích 23.597,9 km², gồm 6 tỉnh thành: Đồng Nai, Bình Dương, Bình Phước, Tây Ninh, Bà Rịa - Vũng Tàu và TP.HCM. Đây là vùng đất có sự cộng cư của nhiều tộc người qua các thời kỳ lịch sử. Theo Nghị quyết số 76/2025/UBTVQH15 của Ủy ban Thường vụ Quốc hội về việc sắp xếp đơn vị hành chính năm 2025, khu vực Đông Nam Bộ có sự thay đổi về hành chính nên đã thay đổi về địa giới, cư dân. Đông Nam Bộ còn 3 tỉnh: TP.HCM (Bình Dương, Bà Rịa - Vũng Tàu sáp nhập), tỉnh Đồng Nai (Bình Phước sáp nhập), tỉnh Tây Ninh (Long An sáp nhập).

Theo thống kê năm 2019, dân tộc thiểu số ở Đông Nam Bộ có những tộc người tại chỗ và từ nơi khác đến sinh sống qua các thời kỳ lịch sử. Tính đến tháng 4-2019, toàn khu vực có 17.828.907 người. Tộc người Mạ, Chơ ro và Xtiêng (1) thuộc ngữ hệ Nam Á, nhóm ngôn ngữ Môn - Khmer. Người Xtiêng có 99.955 người, người Chơ ro có 25.289 người và người Mạ có 3.460 người (2). Sinh sống trên môi

trường rừng núi, các tộc người Mạ, Chơ ro và Xtiêng có những tương đồng trong hoạt động kinh tế (canh tác, nghề thủ công, săn bắt...), trong tín ngưỡng (thờ đa thần, thần linh liên quan tự nhiên, lễ nghi chu kỳ đời người, cây trồng)... Hiện nay, môi trường sống và xã hội của các tộc người này có những biến đổi (thiết chế quản lý cộng đồng, tiếp biến văn hóa đa tộc người, tiếp nhận tôn giáo mới...).

2. Ẩm thực dân gian của người Mạ, Chơ ro và Xtiêng

Tri thức trong khai thác, chế biến

Lương thực

Trước đây, lương thực chính của người Mạ, Chơ ro và Xtiêng chủ yếu từ lúa và hoa màu (bắp, đậu, mì...) theo lối canh tác thủ công từ rẫy (lê thuộc hoàn toàn vào tự nhiên). Nguồn thức ăn khai thác môi trường tự nhiên qua săn bắt, hái lượm (rừng, núi) và đánh bắt (sông, suối, bầu...). Lúa là lương thực chính trong năm với việc canh tác một vụ mùa và được bảo vệ cẩn thận từ khi gieo trồng đến thu hoạch.

Gạo là nguồn lương thực chính trong cơ cấu bữa ăn của người Mạ, Chơ ro và Xtiêng. Từ các loại lúa (tẻ, nếp với nhiều tên gọi), các tộc người này chế biến thành cơm, sử dụng hằng ngày. Đặc biệt, cơm lam/ cơm ống được chế biến từ lúa nếp, thức ăn khá thông dụng khi người Mạ, Chơ ro và Xtiêng đi làm rẫy, săn bắt. Cơm lam được gọi các tên như piêng prùng (Mạ), piêng đinh (Chơ ro) và spiêng (Xtiêng). Cách chế biến



Thiếu nữ Chơ ro chế men rượu từ các loại thực vật
Ảnh: tác giả

cơm lam khá độc đáo, gạo nếp cho vào ống lồ ô và nướng từ lửa và than nóng. Một số người lớn tuổi cho biết, muốn cơm ngon thì phải có kinh nghiệm chọn lồ ô có độ dài lóng, độ dày thành ống và có màng phân phía trong. Quá trình nướng chú ý thời điểm nướng ống khi dựng thẳng, nước sôi, bịt lá đầu miệng ống và canh lửa, trở ống cho đều trên than đỏ khi để ống nằm ngang. Cơm chín được lột vỏ ống, giữ lấy phần cơm và ăn với gia vị là đậu, muối (3).

Bên cạnh cơm, các loại củ có nhiều tinh bột (mì, nân, chụp) được người Mạ, Chơ ro và Xtiêng khai thác để bổ sung trong bữa ăn khi mùa màng thất thu, thiếu lúa. Củ mì trồng trên rẫy và khai thác chủ động, củ nân, củ chụp khai thác trong môi trường tự nhiên. Riêng củ chụp là loại dây leo và rễ ăn sâu trong lòng đất (từ 0,5m đến 1m) nên phải dùng cây thân gỗ tạo đầu tua ở phía đầu để đào, chụp phần đất bám theo củ. Hai loại củ (nân, chụp) thường có một số độc tố nên phải có cách khử trước khi chế biến bằng cách ngâm nước lá bứa, muối. Dạng củ này được nấu hoặc nướng để sử dụng với một số gia vị (muối, mè, đậu phộng).

Một số loại bánh được người Mạ, Chơ ro và Xtiêng chế biến khá phong phú, dùng trong bữa ăn cũng như lễ vật trong một số nghi lễ. Người Mạ có bánh dẻo làm từ bắp xay bột nhuyễn. Người Chơ ro làm bánh dày (pieng puh) từ nếp bằng cách ngâm và nấu xôi, trộn với mè, muối rồi đem giã nhuyễn và bánh gói là lũng (piêng chum) làm từ nếp và đậu đỏ nấu chín (4).

Thức ăn

Các tộc người Mạ, Chơ ro và Xtiêng khai thác thực vật và động vật chế biến thức ăn rất phong phú,

theo kinh nghiệm và khẩu vị của cộng đồng. Trong đó, các món rau và canh khá nhiều bởi nguồn thực vật trong môi trường thuận lợi. Một số thực vật (rau, củ, quả) được các tộc người này chế biến thành những món ăn có những điểm tương đồng (các loại canh). Ba loại thực vật được khai thác chủ yếu và phổ biến: măng, rau nhíp và đọt mây được chế biến độc đáo (nấu,

nướng). Những loại thực vật này được khai thác theo mùa, dùng nấu hoặc nướng, chế biến với một số loại thịt động vật (thú, cá).

Người Mạ chế biến các loại canh: canh đọt mây (mây đắng, mây bột, mây nước) với rau rừng, có thể bổ sung một số thịt động vật và gia vị; canh thụt (rau rừng, cà, trái cây non ăn được, cá, thịt, tôm) nấu trong ống lồ ô, thụt nát; canh bồi (rau rừng, thịt, bột gạo rang, nước từ lá nhao) (5). Người Xtiêng có một số loại canh thông dụng, chế biến có sự phối hợp một số loại rau, củ với thịt: canh chua (ruột heo, măng chua), canh lá nhíp (rau nhíp, thịt trâu), canh bột (bột gạo, thịt ba ba) (6). Ngoài một số loại canh giống của người Xtiêng, Mạ, người Chơ ro có loại canh nấu từ nhiều loại rau với nước luộc từ thịt thú rừng phơi khô (gọi là canh xum co).

Trước đây, tài nguyên rừng được khai thác tự do nên người người Mạ, Chơ ro và Xtiêng săn bắt và dự trữ nhiều loại thịt thú rừng. Thịt tươi dùng để luộc, nướng, ăn cùng với các loại thức ăn trong bữa cơm hằng ngày. Một số thịt được nấu chín hoặc phơi khô, giữ để sử dụng dần khi có nhu cầu, trong đó có các lễ nghi gia đình hay cộng đồng. Đối với người Xtiêng, thịt thú khi dự trữ chế biến thành thịt muối, đặc biệt là thịt heo rừng. Thịt được xắt từng miếng mỏng, ướp muối, xâu bằng dây mây, ban ngày phơi nắng và hong trên gác bếp. Nguồn thủy sản từ sông, suối và bầu, ao hồ được người Mạ, Chơ ro và Xtiêng khai thác từ nhiều cách (đánh lưới, suốt/ chắt làm cá say từ thực vật, tát bầu). Cá được chế biến bằng cách kho với gia vị vừa phải, dùng hằng ngày. Bên cạnh đó, một số cá

dùng làm canh thụt (chung với các loại rau, bột gạo, thịt thú). Người Xtiêng có tập quán tát bầu (bầu nước tự nhiên trong khu vực cửa làng) để dân làng cùng nhau đánh bắt chung. Lượng cá đánh bắt khá nhiều nên được lưu trữ sử dụng về sau bằng cách phơi khô và làm mắm. Món mắm bò hóc được chế biến từ các loại cá: làm sạch, phơi khô, cho vào ống tre thụt nát và bịt nắp (xơ mướp, tro), để trên gác bếp một thời gian. Mắm sử dụng trong bữa ăn hằng ngày hoặc làm gia vị chế biến các món khác (7). Đối với Người Mạ có một loại mắm chua được làm từ huyết trâu tươi, thịt trâu, xương trâu và cơm nguội theo tỷ lệ phù hợp. Tất cả nguyên liệu cho vào ché ủ khoảng nửa tháng. Khi mắm có mùi chua thì đem ra nấu chín để ăn (8).

Thức uống

Tri thức về khai thác và chế biến thức uống của người Mạ, Chơ ro và Xtiêng từ thực vật rất độc đáo. Những kinh nghiệm chủ yếu được duy trì và truyền lưu trong cộng đồng về nhận biết các loại dược chất, chế biến để chữa bệnh và dùng trong ẩm thực. Một số loại cây có tính chất bổ sung sức khỏe như sâm đất, gừng, trái ươi... các tộc người này chế biến dùng làm thức uống. Rượu cần là thức uống quan trọng, đặc biệt được người Mạ, Chơ ro và Xtiêng đều chế biến để dùng và là lễ vật không thể thiếu trong các nghi lễ gia đình, cộng đồng.

Rượu cần được chế biến với quá trình, các công đoạn thủ công, chuẩn bị nguyên liệu chu đáo, thậm chí có những kiêng kỵ. Nguyên liệu làm rượu cần của các tộc người này có những điểm giống nhau từ nguyên liệu (gạo rẫy) và các vị chất khai thác từ môi trường tự nhiên để làm men. Các loại rễ, vỏ, lá, củ của một số loại thực vật được khai thác, chế biến men rượu với bột gạo. Quá trình làm bột, nguyên liệu, cũng như các công đoạn kỹ thuật, thời gian ủ rượu được tuân thủ chặt chẽ. Người Chơ ro sử dụng 48 loại thực vật: rễ sâm (sơ kna), lá củi đèn (sơ kompu), lá cây sáu (sơ pun guk), củ lan cánh gà (poon pơ nai ia), dây chìa vôi (xe cãm moa), củ thiên niên kiện (cốt vum vi) (9)... Người Mạ làm rượu cần có nhiều kiêng kỵ trong nhiều các công đoạn. Các vật dụng được vệ sinh kỹ với nhiều loại lá để khử mùi và chống các vi khuẩn lạ xâm nhập trong quá trình ủ. Những thực vật sử dụng làm men chủ yếu là lá cây găng, cây dung, cây vlân, lá mít... đặc biệt là vỏ cây kò-ram có vị đắng. Các loại nguyên liệu giã nhuyễn với bột gạo làm men. Tùy thuộc vào thể tích ché mà định lượng nguyên liệu và thời gian ủ cho



Thức ăn truyền thống của người Mạ được chế biến phục vụ khách du lịch - Ảnh: tác giả

rượu ngon (10). Người Xtiêng có hai loại rượu cần: đắng và ngọt. Tùy thuộc vào chủ đích của chất rượu mà chọn nguyên liệu làm men. Rượu cần đắng dùng những loại cây có dược liệu lạnh tính và vỏ cây hồ muôn l, lá pra reng làm chủ đạo chế biến cùng với bột gạo, cơm. Chế biến rượu cần ngọt dùng chủ đạo vỏ, lá cây krai đặng, ler, mól, krạ (11).

Vấn đề bảo tồn và phát huy ẩm thực người Mạ, Chơ ro và Xtiêng

Cùng sinh tụ trên môi trường tương đồng, ẩm thực của các tộc người Mạ, Chơ ro và Xtiêng có những đặc điểm chung về nguồn nguyên liệu đa dạng, cách thức chế biến thủ công và tập trung đảm bảo nhu cầu cuộc sống. Tuy nhiên, mỗi tộc người với sự thích ứng và khẩu vị khác nhau nên có những nét riêng trong chế biến các loại thức ăn, tạo nên sự độc đáo. Khai thác nguồn nguyên liệu và kinh nghiệm trong chế biến ẩm thực là hệ thống tri thức dân gian của người Mạ, Chơ ro và Xtiêng được hình thành, truyền lưu qua nhiều thế hệ. Hiện nay, trong bối cảnh xã hội có những thay đổi (địa bàn cư trú, giao thoa với nhiều tộc người, chính sách quản lý tài nguyên rừng, điều kiện xã hội phát triển...), ẩm thực truyền thống của người Mạ, Chơ ro và Xtiêng cũng có những biến đổi.

Trong thời gian qua, thực hiện chính sách nhà nước về bảo tồn văn hóa, những địa phương có người Mạ, Chơ ro và Xtiêng sinh sống đông đảo đã được quan tâm đến việc nghiên cứu những giá trị văn hóa của các tộc người này. Một số công trình nghiên cứu văn hóa nói chung, trong đó có loại hình văn hóa ẩm thực được sưu tầm, trưng bày, triển lãm (bảo tàng, xuất bản các công trình nghiên cứu). Một số lễ hội tín ngưỡng của người Mạ, Chơ ro, Xtiêng được phục hồi, là môi trường thuận lợi để các giá trị di sản cộng đồng duy trì: ẩm thực

(chế biến thức ăn truyền thống, lễ vật), biểu diễn nghệ thuật (nhạc cụ, múa hát dân gian), trò chơi giải trí. Tiêu biểu, năm 2021, tri thức chế biến rượu cần của người Xtiêng Bình Phước (nay thuộc Đồng Nai) được ghi danh Di sản văn hóa phi vật thể quốc gia. Hiện nay, trong cộng đồng các tộc người này đã có nhiều cá nhân có ý thức, trách nhiệm về bảo tồn văn hóa cộng đồng, đặc biệt, một số cá nhân được phong tặng danh hiệu nghệ nhân.

Trong định hướng phát triển kinh tế, xã hội vùng miền núi hiện nay, nhà nước có nhiều chính sách đầu tư, hỗ trợ đối với các dân tộc thiểu số. Địa bàn cư trú của người Mạ, Chơ ro và Xtiêng thụ hưởng những các nguồn lực từ nhà nước và xã hội. Khi du lịch được xác định là ngành kinh tế mũi nhọn, những giá trị văn hóa của các tộc người này được xem là nguồn tài nguyên trong định hướng phát triển du lịch địa phương. Loại hình du lịch cộng đồng trong thời gian qua được quan tâm phát triển ở những điểm đến gắn với sinh thái tự nhiên và văn hóa tộc người tại chỗ: người Mạ làng Tà Lài gắn với vườn quốc gia Cát Tiên; người Xtiêng gắn với Khu bảo tồn văn hóa dân tộc sóc Bom Bo và vườn quốc gia Bù Gia Mập; người Chơ ro gắn với Khu bảo tồn thiên nhiên văn hóa Đồng Nai... Một số thiết chế văn hóa cơ sở duy trì các lễ hội hằng năm (lễ cúng thần núi, bên sông, mừng lúa mới...) thu hút nhiều du khách tham dự, trải nghiệm. Một phần không thể thiếu và độc đáo thu hút du khách trong khai thác du lịch gắn với sinh thái, lễ hội là văn hóa ẩm thực. Cùng với việc khám phá thiên nhiên, chiêm ngưỡng kiến trúc nhà sàn, thưởng ngoạn nghệ thuật, trải nghiệm không khí lễ hội... du khách thường thức các món ăn truyền thống của người Mạ, Chơ ro và Xtiêng. Những món ăn độc đáo được khai thác từ tự nhiên và chế biến thủ công (đáp ứng tiêu chí an toàn vệ sinh) là các sản phẩm cần được lựa chọn trong dịch vụ khai thác du lịch. Du khách có thể tìm hiểu trực quan sinh động, tham gia trong khai thác nguyên liệu, trải nghiệm chế biến và thưởng thức một số món ăn, thức uống độc đáo: các loại rau rừng, món canh, thịt nướng, cơm ống, rượu cần...

3. Kết luận

Ẩm thực của người Mạ, Chơ ro và Xtiêng phản ánh sự đa dạng trong tri thức dân gian của văn hóa tộc người ở Đông Nam Bộ. Tri thức này được hình thành khá sớm, gắn với cộng đồng trong thích ứng linh hoạt, hài hòa trong môi trường tự nhiên, được

truyền lưu qua nhiều thế hệ. Mặc dù có những biến đổi với các yếu tố, ẩm thực dân gian của các tộc người này không chỉ đáp ứng nhu cầu trong cuộc sống mà còn là nguồn tài nguyên để phát triển du lịch sinh thái gắn với văn hóa tộc người. Nhận diện và chọn lọc những giải pháp phù hợp trong hệ thống tri thức ẩm thực dân gian đặc trưng các tộc người thiểu số ở Đông Nam Bộ sẽ góp phần phát triển du lịch, tạo sinh kế cộng đồng và lan tỏa nét đẹp văn hóa truyền thống ■

P.Đ.D - L.T.M.T

1. Danh xưng các tộc người được sử dụng thống nhất trong bài viết theo cách gọi trong thống kê dân số năm 2019.
2. Tổng cục Thống kê, *Kết quả toàn bộ Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019*, Nxb Thống kê, Hà Nội, 2020.
- 3, 6, 7, 11. Huỳnh Văn Tới, Phan Đình Dũng, Phạm Hữu Hiến, *Văn hóa người Xtiêng*, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội, 2015, tr.71-72, 76, 79, 79-80.
- 4, 5, 10. Huỳnh Văn Tới, Lâm Nhân, Phan Đình Dũng, *Văn hóa người Mạ*, Nxb Văn hóa - Thông tin, Hà Nội, 2013, tr.101-102, 56, 58.
8. Bảo tàng Đồng Nai, *Di sản văn hóa người Mạ - Tà Lài*, Nxb Đồng Nai, 2021, tr.66-67.
9. Bảo tàng Đồng Nai, *Văn hóa làng Chơ ro Lý Lịch*, Nxb Đồng Nai, 2019, tr.151-152.

Tài liệu tham khảo

1. Phan Đình Dũng, *Lễ cúng lúa mới của người Chơ ro ở Đồng Nai*, Nxb Văn hóa dân tộc, Hà Nội, 2019.
 2. Nguyễn Thị Vân Hạnh, *Phát triển du lịch bền vững*, Nxb Đại học Quốc gia TP.HCM, 2023.
 3. Nguyễn Thị Hiền, *Quản lý, bảo vệ và phát huy giá trị di sản văn hóa dựa vào cộng đồng*, Nxb Văn hóa dân tộc, Hà Nội, 2022.
 4. Ngô Văn Lê, Huỳnh Ngọc Thu, Ngô Phương Lan (đồng chủ biên), *Tri thức bản địa của các tộc người thiểu số ở Đông Nam Bộ trong tiến trình phát triển xã hội ở Việt Nam*, Nxb Chính trị quốc gia Sự thật, 2016.
 5. Huỳnh Văn Tới, Lâm Nhân, Phan Đình Dũng, *Văn hóa người Chơ ro*, Nxb Văn hóa - Thông tin, Hà Nội, 2013.
 6. Huỳnh Văn Tới, Lâm Nhân, Phan Đình Dũng, *Văn hóa người Mạ*, Nxb Văn hóa - Thông tin, Hà Nội, 2013.
 7. Huỳnh Văn Tới, Phan Đình Dũng, Phạm Hữu Hiến, *Văn hóa người Xtiêng*, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội, 2015.
- Ngày Tòa soạn nhận bài: 10-8-2025; Ngày phản biện, đánh giá, sửa chữa: 25-8-2025; Ngày duyệt bài: 26-9-2025.