

Các món ăn của người dân tộc Điện Biên đặc biệt nổi bật, nhất là những thú vị của những loại gia vị đặc biệt của núi rừng Tây Bắc.

Xôi nếp nướng, thịt trâu hun khói hay hoa ban là những món ăn đặc sắc khi đi chân đất vùng đất Điện Biên Phủ lịch sử.

1. Xôi nếp nướng

Nói đến Điện Biên, người ta nghĩ ngay đến nếp nướng với những hạt nếp căng tròn, mềm dẻo. Cách để xôi nếp nướng khá công phu, gạo nếp phải được ngâm trong nước giã gạo khi đi xôi mới không bị sượng. Xôi phải được để trong chỗ gạo được biết của dân tộc, chín bằng hơi, mềm dẻo chỉ không dính tay, qua hai lần để mới dẻo thơm. Sau khi được lên thơm, người ta đem ra rải lên đĩa để ra cho đẹp, để một lúc sau lại cho vào chỗ và tiếp tục để cho đến khi xôi chín đẹp.



Ngày nay, xôi nếp nướng được chiên lên ăn cùng với nước cũng mang lại hương vị hấp dẫn.

Ngoài xôi nướng, để tạo màu sắc cho xôi, người ta còn lấy các loại cây rừng để tạo màu xanh, tím, vàng làm cho món xôi càng trở nên hấp dẫn. Vào buổi sáng xôi trên tay, những nhà thơ đang thả mình hít thở hương vị dẻo thơm của xôi này.

2. Thịt trâu hun khói

Thịt trâu gác bếp là một những món ăn đặc trưng của đồng bào dân tộc ở Điện Biên. Để làm món thịt trâu ngon, người ta phải lựa chọn thịt trâu gân, lọc sạch bì mỡ thừa, sau đó thái miếng nhỏ cỡ 3-4 ngón tay, ướp gia vị gồm muối, gừng, tỏi, ớt khô băm nhỏ, mắc khén giã nát rồi để khô 2-3 tiếng, sau đó lấy que xiên và sấy trên than củi, để xa cho thịt chín đều, chín đều. Thịt được sấy cho đến khi vừa chín đều không làm mất vị ngọt của thịt. Khi ăn, người ta hay cho vào chảo xào 30 phút. Vị ngọt của thịt trâu đậm đà trong súp đậm đà của các gia vị tạo nên súp hấp dẫn cho đặc sản vùng cao.

3. Pa pò nh (cá nướng)



Món cá nướng hấp dẫn.

Với sự pha trộn khéo léo và kết hợp giữa các loại gia vị đặc địa, món cá nướng là món ăn mang đậm hương vị Tây Bắc. Để làm món cá nướng, người ta dùng các loại cá như cá chép, trôi, mè trắm, kho 1kg để chế biến. Cá được rửa sạch, ướp muối, mắc khén, ớt tẩm ướp kỹ, hành tỏi, rau thơm, rau mùi thái nhỏ...trộn đều rồi nhồi vào bụng cá. Sau đó, cá được nướng trên bếp than hồng.

Khi cá chín vàng, con cá được gắp ra nguyên vẹn, không vỡ nát, dậy mùi gia vị bên trong, khi ăn cảm nhận được vị ngọt béo của cá, vị cay của ớt, mắc khén, màu xanh của hành, rau thơm làm màu vàng của thịt da cá trông rất hấp dẫn.

4. Măng đắng

Măng đắng là sản vật và là món ăn rất phổ biến của người Điện Biên. Với măng đắng, người ta có thể chế biến thành nhiều món ăn hấp dẫn như xào, luộc, nướng, hầm xương. Đặc biệt nhất là món măng đắng chầm với chम्म chéo (thường chế chम्म đặc đặc trứng của người Thái) khi ăn nhiều người mê mẩn.

Với nhiều người lên Điện Biên rất thích món măng đắng nướng vì nó vẫn còn giữ được nguyên vị đắng, chất. Khác với các loại măng thông thường khác khi chế biến cần phải ngâm muối để khử bớt vị đắng, cái ngon ở măng đắng Điện Biên chính là vị đắng khó quên.

5. Rau ban

Những du khách lên Điện Biên vào tháng 3 sẽ thấy người dân tộc bản địa, bản đ, bản tím. Người Thái ở đây thường sử dụng loại hoa và lá ban non để chế biến thành các món ăn phổ biến cho bữa ăn hàng ngày như hoa ban xào thịt lợn nướng, nem hoa ban chiên giòn, hoa ban nướng... Các món ăn này đều rất ngon và rất dễ ăn, vị ngon ở từng món ăn cũng rất khác nhau, mang lại những hương vị đặc biệt.

VNExpress - Anh Phan Anh