

TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HOÁ HÀ NỘI  
KHOA VĂN HÓA DÂN TỘC THIỂU SỐ

-----\*\*\*-----



**ĐỒ ĂN UỐNG TRUYỀN THỐNG  
CỦA NGƯỜI MƯỜNG Ở XÃ MAI HẠ,  
HUYỆN MAI CHÂU, TỈNH HOÀ BÌNH  
XƯA VÀ NAY**

*Giảng viên hướng dẫn: PGS.TS TRẦN BÌNH*

*Sinh viên thực hiện: PHAN DUY TOÀN*

**HÀ NỘI - 2014**

# LỜI CẢM ƠN

*Đe hoàn thành khóa luận này, em đã nhận được sự giúp đỡ tận tình, hiệu quả của bà con người Mường ở đội 4 xã Mai Hạ, UBND xã Mai Hạ, UBND huyện Mai Châu (Hòa Bình), các giảng viên Khoa văn hóa dân tộc thiểu số, PGS. TS. Trần Bình và các bạn sinh viên lớp VHDT16C,... Nhân đây em xin gửi lời cảm ơn chân thành nhất tới tất cả mọi người.*

*Mặc dù đã rất cố gắng, song do khả năng còn nhiều hạn chế, khóa luận chắc chắn sẽ còn nhiều khiếm khuyết. Em mong nhận được những ý kiến đóng góp của các giảng viên, các bạn sinh viên, và tất cả những ai quan tâm đến văn hóa Mường, âm thực Mường.*

*Em xin chân thành cảm ơn !*

**Phan Duy Toàn**

# MỤC LỤC

<b>MỞ ĐẦU</b> .....	4
1. Tính cấp thiết của đề tài .....	4
2. Lịch sử nghiên cứu .....	5
3. Mục đích, nhiệm vụ nghiên cứu .....	6
4. Đối tượng, phạm vi nghiên cứu.....	7
5. Phương pháp nghiên cứu .....	7
6. Nội dung, bố cục của khóa luận.....	8
<b>Chương 1: KHÁI QUÁT VỀ NGƯỜI MƯỜNG Ở MAI HẠ (MAI CHÂU, HÒA BÌNH)</b> .....	9
1.1.....	Đặc
điểm địa bàn cư trú.....	9
1.1.1 Đặc điểm tự nhiên ở xã Mai Hạ.....	9
1.2. Tên.....	gọi,
lịch sử tụ cư, phân bố cư trú.....	11
1.3. Tập.....	quán
mưu sinh.....	11
1.4 Đặc điểm xã hội truyền thống.....	13
1.5.....	Đặc
điểm văn hóa .....	14
1.5.1. Đặc điểm văn hóa vật chất .....	
14	
<b>Chương 2: CÁC ĐỒ ĂN UỐNG TRUYỀN THỐNG CỦA NGƯỜI MƯỜNG Ở MAI HẠ (MAI CHÂU, HÒA BÌNH)</b> .....	20
2.1. Khái quát về ẩm thực của người Mường ở Mai Hạ.....	
20	

2.2.	Đồ .....	ăn
	uống truyền thống của người Mường ở Mai Hạ .....	23
2.2.1.	Nguyên liệu chế biến đồ ăn.....	23
2.2.2.	Các .....	loại đồ ăn truyền thống
	31	
2.3.....		Tìm kiếm
	nguyên liệu chế biến đồ ăn uống.....	46
2.3.1	Tìm kiếm nguyên liệu trong tự nhiên .....	46
2.3.2.	Kỹ thuật chế biến các loại đồ ăn uống .....	48
2.4.	Đồ ăn uống truyền thống với văn hóa Mường Mai Hạ.....	59
<b>Chương 3: BIẾN ĐỔI CÁC LOẠI ĐỒ ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI MƯỜNG Ở</b>		
<b>MAI HẠ (MAI CHÂU, HÒA BÌNH) HIỆN NAY .....</b>		
<b>62</b>		
3.1.	<b>Những biến đổi về ăn uống ở Mai Hạ hiện nay .....</b>	<b>62</b>
3.1.1.	Biến .....	đổi nguồn lương thực, thực phẩm
	62	
3.1.2.	Biến .....	đổi cách thức chế biến .....
	63	
3.1.3.	Biến .....	đổi
	dụng cụ chế biến và cách bảo quản.....	64
3.1.4.	<b>CO.....</b>	<b>câu các món ăn</b>
	<b>thay đổi .....</b>	<b>64</b>
3.1.5.	Biến .....	đổi ung xử trong ăn uống
	66	
3.2.....		N
	nguyên nhân dẫn đến sự biến đổi.....	68

3.2.1 .Môi trường xã hội có nhiều thay đổi.....	68
3.2.2. Môi trường tự nhiên thay đổi.....	70
3.2.3. Biến đổi các hoạt động kinh tế.....	70
3.2.4. Giao.....lưu văn hóa diễn ra mạnh mẽ 71	
3.3. Bảo.....tồn, phát huy các giá trị của đồ ăn uống Mường ở Mai Hạ 71	
3.3. Giải..... pháp nâng cao hiểu biết, nhận thức ..... 71	
3.3.2. Giải pháp đầu tư, triển khai, thực hiện.....	73
3.3.3. Giải pháp thông tin, tuyên truyền, quảng bá.....	73
KẾT LUẬN..... ..... 75	
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	78
PHỤ LỤC..... ..... 81	

## MỞ ĐẦU

### 1. Tính cấp thiết của đề tài

*Người Mường, còn có tên tự gọi: Mon, Mual, Mỡ/,...*, là một dân tộc sống ở khu vực miền núi phía Bắc Việt Nam, tập trung đông nhất ở tỉnh Hòa Bình và các huyện miền núi tỉnh Thanh Hóa, Sơn la, Phú Thọ,... Cùng với quá trình dựng nước và giữ nước, người Mường đã xây dựng được nền văn hóa tộc người đặc sắc, đóng góp lớn vào nền văn hóa đa dạng ở Việt Nam.

Đến nay đã có tới hàng ngàn công trình nghiên cứu về văn hóa Mường đã được công bố. Tuy vậy, đối với các nhóm Mường ở các địa phương, đến nay cũng chưa hẳn đã được quan tâm tìm hiểu một cách thấu đáo. Trong số đó có nhóm Mường ở Mai Châu. Mặc dù có nhiều đặc điểm tương đồng như các nhóm Mường khác, nhưng họ cũng có nhiều khác biệt. Những khác biệt đó có thể được qui định bởi các yếu tố: quá trình tụ cư, quy mô và mức độ giao tiếp văn hóa với các dân tộc láng giềng, cung cách thích ứng với môi trường sinh sống,... Người Mường ở Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình), là một trong những trường hợp như vậy. Bởi thế, tìm hiểu người Mường Mai Hạ, trong đó có ẩm thực của họ, nhằm nâng cao hiểu biết về văn hóa của cộng đồng này là đòi hỏi của khoa học và thực tiễn hiện nay.

Đồ ăn uống, hút truyền thống là một trong những thành tố của văn hóa tộc người. Muốn hiểu biết cặn kẽ về bản sắc văn hóa của dân tộc, bắt buộc phải nghiên cứu, tìm hiểu ẩm thực. Trong bối cảnh hiện nay, nghiên cứu đồ ăn ' uống, hút truyền thống còn cung cấp cơ sở khoa học cho việc giải quyết vấn đề dinh dưỡng, xây dựng chế độ ăn uống nhằm tăng cường thể lực, nâng cao sức khỏe, an toàn dinh dưỡng, lương thực,... cho các cộng đồng. Không những thế, nghiên cứu đồ ăn uống, hút truyền thống, còn góp phần xác định tiềm năng, nguồn lực phát triển du lịch văn hóa. Bởi vậy, nghiên cứu ẩm thực người Mường ở xã Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình) là nhu cầu

của thực tiễn hiện nay.

Với những lý do trên, em chọn *Đồ ăn uống truyền thống của người*

*Mường ở xã Mai Hạ, huyện Mai Châu tỉnh Hòa Bình xưa và nay* làm đề tài khóa luận tốt nghiệp Cử nhân ngành Văn hóa dân tộc thiểu số của mình.

## **2. Lịch sử nghiên cứu**

Xưa kia, nghiên cứu đồ ăn uống, hút được xếp vào mảng văn hóa đảm bảo nhu cầu sinh tồn còn gọi là văn hóa vật chất. Từ rất xa xưa, ăn uống đã được đề cập đến trong các công trình nghiên cứu Dân tộc học ở cả trong và ngoài nước. Trong *Lĩnh nam chích quái* đã đề cập khá kỹ lưỡng về tục ăn trầu, tục gói bánh chưng, bánh dày làm đồ cúng dâng và cũng là món ăn ngon,... Cuốn *Nữ công thập lục* của Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác cũng đã giới thiệu cách chế biến hơn 100 món ăn. Vào thế kỷ thứ VIII, cuốn *Vũ trung tùy bút* của Phạm Đình Hổ nói tới tục uống trà. Dần dần, việc ăn gì, uống gì, ăn với ai, uống với ai, ăn như thế nào, uống vào lúc nào, ăn uống phản ánh quan hệ gì với môi trường tự nhiên, xã hội... trở thành đối tượng nghiên cứu của Dân tộc học, Văn hóa học, Y học, Dinh dưỡng học... Đến nay đã có khá nhiều công trình nghiên cứu về ẩm thực: “*Văn hóa ẩm thực dân gian Mường Hòa Bình*”, “*Tinh hoa ẩm thực đất Bắc*”; “*Văn hóa ẩm thực ở Trà Vinh*”; “*Văn hóa ẩm thực ở Kiên Giang*” và “*An uống của người Việt ở Kinh Bắc*”

VỀ đồ ăn uống, hút truyền thống dân tộc Mường ở Việt Nam hầu hết được đề cập trong các công trình chuyên khảo chung. Tuy chưa thành hệ thống, chưa thật chuyên sâu, nhưng qua những chuyên khảo cũng có thể hiểu

được một cách khái quát về ăn uống của người Mường: Bùi Chỉ trong: *Văn hóa ẩm thực dân gian Mường Hòa Bình*; Từ chi với *Văn hóa Mường*; Bùi Chỉ với *Văn hóa ẩm thực dân gian Mường Hòa Bình*; Nguyễn Thị Thanh Nga (và các tác giả) với *Người Mường ở Tân Lạc, Hòa Bình*; Sở văn hóa Thông tin, Hội văn hóa các dân tộc Hòa Bình với *Văn hóa dân tộc Mường*; Sở Văn hóa - Thông tin tỉnh Hà Sơn Bình Bùi Tuyết Mai với *Người Mường với văn hóa cổ truyền Mường Bỉ*; Cao Sơn Hải với *Văn hóa dân gian Mường*; ...

Trong đó, *Văn hóa ẩm thực dân gian Mường Hòa Bình* của Bùi Chỉ là nghiên cứu đáng chú ý nhất. Đây là công trình đề cập tương đối cụ thể về ẩm thực Mường. Trong đó tác giả đã phân tích những tác động của môi trường tự nhiên đến mưu sinh, nguồn nguyên liệu để chế biến đồ ăn uống; các kỹ thuật chế biến đồ ăn uống và ứng xử trong ăn uống;... của người Mường.

Tuy vậy, nghiên cứu đồ ăn uống truyền thống Mường ở Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình), một vùng Mường có quan hệ giao tiếp đặc biệt với cộng đồng người Thái, vẫn chưa phải đã được quan tâm đúng mức. Hy vọng khóa luận này sẽ phần nào góp phần tìm hiểu đồ ăn uống truyền thống Mường ở Mai Hạ.

### **3. Mục đích, nhiệm vụ nghiên cứu**

- *Mục đích*; Nâng cao nhận thức, hiểu biết về đồ ăn uống truyền thống người Mường Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình).

- *Nhiệm vụ*:

Tìm hiểu những vấn đề tự nhiên, xã hội liên quan đến đồ ăn uống truyền thống của người Mường Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình)

Tìm hiểu về đồ ăn uống truyền thống của người Mường Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình) và những biến đổi của nó hiện nay.

Tìm kiếm và đề xuất giải pháp nhằm bảo tồn, phát huy các giá trị của đồ ăn uống



truyền thống Mường Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình).

#### **4. Đối tượng, phạm vi nghiên cứu**

- *Đối tượng nghiên cứu*: đồ ăn uống truyền thống của người Mường Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình), sẽ là đối tượng nghiên cứu chính của khóa luận. Để hiểu biết hơn, các thành tố văn hóa khác của người Mường Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình), cũng sẽ là đối tượng nghiên cứu phụ của khóa luận.

“ *Phạm vi nghiên cứu*: xã Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình), trước và sau *Đổi mới* (1986) đến nay.

#### **5. Phương pháp nghiên cứu**

Khóa luận xác định: tìm hiểu đồ ăn uống truyền thống Mường ở Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình) trong bối cảnh chung của văn hóa Mường ở Mai Châu (Hòa Bình). Theo đó, mỗi quan hệ đồ ăn uống truyền thống - văn hóa - tự **nhiên - xã hội - con người,... được đặc biệt chú trọng. Trong đó, mỗi thành tố** đều là tác nhân và là kết quả tác động của thành tố khác; thành tố này biến đổi, các thành tố khác cũng phải biến đổi để thích ứng; các điều kiện tự nhiên, xã hội nhân văn ở Mai Châu thay đổi, buộc các thành tố văn hóa, trong đó có đồ ăn uống cũng phải thay đổi để thích ứng;...

Phương pháp chủ đạo được sử dụng trong quá trình điều tra, nghiên cứu hoàn thành khóa luận là *nghiên cứu điền dã ở thực địa*, với các kỹ thuật chủ yếu: quan sát, phỏng vấn, hỏi chuyện, ghi chép, chụp ảnh... Thông qua các đợt nghiên cứu thực địa ở Mai Hạ, tác giả đã làm việc trực tiếp với cộng đồng người Mường ở Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình), để thu thập tư liệu, phục vụ việc hoàn thành khóa luận.

Để bổ sung tư liệu, nghiên cứu tài liệu thứ cấp, tham khảo các sách, các tạp chí chuyên ngành,... cũng được chú trọng thực hiện.

#### **6. Nội dung, bố cục của khóa luận**

Ngoài phần *mở đầu, kết luận, phụ lục*, nội dung chính của khóa luận được trình

bày trong ba chương:

Chương 1: *Khái quát về người Mường ở xã Mai Hạ, huyện Mai Châu tỉnh Hòa Bình*

Chương 2: *Các loại đồ ăn uống truyền thống của người Mường Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình)*

Chương 3: *Biến đổi Các loại đồ ăn uống truyền thống của người Mường Mai Hạ (Mai Châu, Hòa Bình) hiện nay*

## DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Văn Ân (2002), *Đường lên trời*, Nxb, Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
2. Đinh Văn Ân (2005), *Nhạc lễ của người Mường và người Thái ở Phù Yên, tỉnh Sơn La*, Nxb, KHXH, Hà Nội.
3. Nguyễn Thị Bảy (2004), *Văn hóa ẩm thực vùng núi cao phía bắc*, Tạp chí Dân tộc học, số 1 (127), tr. 22-30.
4. Trần Bình (2001), *Tập quán hoạt động kinh tế của một số dân tộc ở Tây Bắc Việt Nam*, NXB, Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
5. Trần Bình (2014), *Các dân tộc thiểu số ở Việt Nam (Giáo trình dành cho học viên, sinh viên các ngành KHXH~NV)*, NXB, Lao động, Hà Nội.
6. Bùi Chỉ (2001), *Văn hóa ẩm thực dân gian Mường Hòa Bình*, Nxb VHDT, Hà Nội.
7. Ma Ngọc Dung (2007), *Văn hóa ẩm thực của người Tày ở Thái Nguyên*, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội.
8. Jeand Cuisinier (1995), *Người Mường (Địa lý nhân văn và xã hội học)*, Nxb Lao động, Hà Nội.
9. Thái Hà (2001), *Những áng văn ẩm thực*, Nxb Văn hóa thông tin, Hà Nội.
10. Cao Sơn Hải (2006), *Tục ngữ Mường*, Nxb Văn hóa - Thông tin, Hà Nội.  
1 i. Cao Sơn Hải (2005), *Truyện Nàng Nga hai mối*, Nxb KHXH, Hà Nội.

12. Cao Sơn Hải (2006), *Văn hóa dân gian Mường*, Nxb Văn hóa Dân tộc, Hà Nội.
13. Cao Sơn Hải (2013), *Lễ tục vòng đời người Mường ~ Điều tra khảo sát hồi cố ở vùng Mường Thanh Hóa*, NXB. Đại học quốc gia Hà Nội, Hà Nội, 2013.
14. Đỗ Thị Hòa. *Trang phục các tộc người thiểu số nhóm ngôn ngữ Việt - Mường và Tày - Thái*, NXB. VHDT, Hà Nội, 2003.
15. Đinh Gia Khánh (1989), *Văn hóa trong ăn uống*, Tạp chí Văn hóa dân gian, số 3, tr. 25-32.
16. Lương Quỳnh Khuê. *Góp phần tìm hiểu lịch Khao đoi của đồng bào Mường*, Nguồn sáng dân gian, số 1/2007, tr. 29-34.
17. Nguyễn Trung Kiên, *cảng chiêm trong đời sống người Mường ở xã Sủ Ngòi, Thành phố Hòa Bình, tỉnh Hòa Bình*, Khóa luận Cử nhân ngành VHDTTS, Đại học Văn hóa Hà Nội, 2013.
18. Bùi Văn Kín (1972), *Gúpphần tìm hiểu tỉnh Hòa Bình*, Ty văn hóa tỉnh Hòa Bình.
19. Lã Văn Lô (1985), *Các món ăn dân gian xứ Lạng*, Tạp chí Văn hóa dân gian, số 3, 4, tr. 37 - 40, tr. 43 ~ 48.
20. Lã Văn Lô (1998), *Một số kinh nghiệm làm bánh trong dịp tết và một số món ăn của đồng bào Tày - Nùng tỉnh Lạng Sơn*, Dân tộc học, số 4, tr. 43 - 48.
21. Bùi Tuyết Mai (2003), *Người Mường ở Việt Nam* (sách ảnh), Nxb Văn hóa dân tộc, Hà Nội.