

Phát triển du lịch qua văn hóa ẩm thực trong lễ hội Lồng Tồng ở Tuyên Quang

BÙI VĂN KHÁNH

Trong những năm gần đây, kinh tế du lịch đang phát triển khá mạnh, là một ngành công nghiệp "không khói" chủ yếu của nhiều địa phương. Tỉnh Tuyên Quang cũng nằm trong xu thế đó. Tuy nhiên, vấn đề đặt ra ở đây là làm thế nào để thu hút được nhiều khách du lịch trong và ngoài nước đến với một tỉnh miền núi như Tuyên Quang? Điều đó cho thấy cần phải tìm ra được những nét văn hoá đặc trưng riêng của từng vùng để giới thiệu, quảng bá nhằm thu hút khách du lịch. Tuyên Quang là một tỉnh miền núi có nhiều tộc người sinh sống như: Tày, Nùng, Dao, Sán Dìu, Hmông... Biểu hiện rõ nét nhất về văn hoá của cộng đồng các dân tộc nơi đây là lễ hội Lồng Tồng được tổ chức hằng năm. Trong lễ hội, đặc trưng nhất là văn hoá ẩm thực, mang đậm màu sắc truyền thống của đồng bào các dân tộc. Bài viết xem xét văn hoá ẩm thực trong lễ hội Lồng Tồng và nêu lên vai trò của văn hoá ẩm thực trong phát triển du lịch. Qua đó, tác giả đề xuất một số định hướng để khai thác các giá trị văn hoá ẩm thực trong lễ hội Lồng Tồng ở Tuyên Quang nhằm phát triển du lịch trong giai đoạn hiện nay.

Tuyên Quang là một tỉnh miền núi thuộc vùng Đông Bắc Việt Nam, với 22 dân tộc cùng chung sống. Tuyên Quang có nhiều nét văn hoá phong phú, đặc trưng, trong đó văn hoá ẩm thực trong lễ hội Lồng Tồng, là một trong những nét tiêu biểu của các tộc người nơi đây. Trong xu thế hiện nay, lễ hội ở Tuyên Quang gắn bó chặt chẽ với hoạt động du lịch. Nhiều loại hình du lịch ra đời và phát triển nhanh chóng, trong đó không thể không nói đến loại hình du lịch lễ hội - du lịch ẩm thực. Ẩm thực ở lễ hội không chỉ đơn thuần phục vụ nhu cầu ăn uống của khách, mà còn là hoạt động trọng tâm của các cuộc hành hương về với lễ hội dân gian, đó là du lịch thưởng thức hương vị ẩm thực.

Trên cơ sở điền dã dân tộc học, qua nghiên cứu phân tích nguồn tư liệu thứ cấp, chúng tôi quan sát thấy lễ hội Lồng Tồng ở Tuyên Quang được tổ chức vào tháng Giêng hằng năm ở hầu hết các địa bàn trong các huyện: Hàm Yên, Sơn Dương, Chiêm Hoá, Lâm Bình, Nà Hang. Lễ hội Lồng Tồng mang đậm màu sắc văn hoá tín ngưỡng dân gian, với những giá trị truyền thống được duy trì qua nhiều hình thức biểu hiện khác nhau, trong đó có các giá trị về văn hoá ẩm thực.

Vậy "Lồng Tồng" là gì? Và văn hoá ẩm thực trong lễ hội ra sao? Đã có khá nhiều các nhà nghiên cứu quan tâm đến văn hóa và lễ hội truyền thống của người Tày ở trung du miền núi phía bắc. Theo Lê Văn Kỳ trong sách *Lễ hội nông nghiệp Việt Nam*: "Có người gọi đó là "hội mùa" hay "lễ hội cầu mùa" thì cũng với ý nghĩa tương tự. Tuy nhiên, ngày nay người ta khó tìm một lễ hội nông nghiệp còn nguyên vẹn, thuần chất như kiểu lễ hội Lồng Tồng của cư dân Tày - Nùng" (Lê Văn Kỳ 2002: 7). Các tác giả khác cũng có cùng nhận định: "Hội Lồng Tồng nguyên văn trong tiếng Tày là "Lồng Tồng" nghĩa là xuống đồng (Hoàng Lan Anh, Hoàng Trà My, Nguyễn Hải Yến 2008: 115).

Văn hoá ẩm thực trong lễ hội là một hình thức sinh hoạt văn hoá truyền thống rất đặc trưng ở vùng đất này. Trong tiếng Tày, "kin" có nghĩa là ăn, uống. Ở lễ hội Lồng Tồng, "kin" đã trở thành một nét văn hoá đặc sắc, đậm màu sắc của các tộc người nơi đây, tạo nên nhiều ấn tượng hấp dẫn đối với du khách.

Như vậy, có thể nói rằng, ẩm thực trong lễ hội Lồng Tồng ở Tuyên Quang là một hình thức sinh hoạt văn hóa dân gian mang tính

nguyên hợp và có tính cộng đồng cao. Ẩm thực trong lễ hội Lồng Tồng có nguồn gốc từ sự cầu mùa với nhiều hình thức biểu hiện khác nhau, mang dấu ấn nông nghiệp.

1. Đặc trưng của ẩm thực trong lễ hội Lồng Tồng ở Tuyên Quang

Văn hoá ẩm thực trong lễ hội được cấu thành cơ bản bởi các yếu tố hữu hình và vô hình. Đó là các món ăn, thức uống đã hình thành và phát triển với các nghi thức, hình thức thực hiện chứa nhiều yếu tố tâm linh.

Các dân tộc thiểu số ở Tuyên Quang từ xa xưa sống gần với núi rừng, sông suối, vì vậy, họ còn lưu giữ khá nguyên vẹn những nét văn hóa ẩm thực cổ, đặc biệt là người Tày. Cách nấu ăn của họ chỉ tồn tại dưới dạng kinh nghiệm, truyền khẩu hay do sự giáo dục trực tiếp từ gia đình. Do sống ở vùng rừng núi Đông Bắc nên các nguyên liệu để chế biến các món ăn mang đậm hương sắc núi rừng. Chính điều này đã góp phần làm cho các món ăn trong lễ hội Lồng Tồng trở thành đặc sản và được nhiều khách du lịch ưa thích.

Trong lễ hội Lồng Tồng, mỗi một dân tộc, mỗi làng bản có cách chế biến, nấu nướng khác nhau. Các sản phẩm ẩm thực trong lễ hội Lồng Tồng ở Tuyên Quang có thể chia ra một số nhóm sau.

1.1. Món ăn

Nhóm những món ăn để dâng cúng lễ

Thịt gà: theo truyền thống, cũng như quan niệm của người dân nơi đây, gà trong mâm cúng được lựa chọn rất kỹ; gà cúng phải là gà ri hoặc gà rừng được thả trên đồi, chân khỏe, thịt chắc, thơm. Khi luộc, gà có màu vàng bóng, căng tròn. Người Tày xưa tin rằng khi mâm cỗ cúng thần linh mà có con gà như thế thì mùa màng sẽ tươi tốt, bội thu.

Xôi: khi thổi xôi, người dân nơi đây đặc biệt chú trọng tới cách chọn gạo. Gạo phải là nếp nương, có hương thơm đặc trưng của núi rừng nơi đây. Người Tày quan niệm rằng xôi là phải có màu sắc, màu sắc ở đây biểu tượng cho may mắn, hạnh phúc tràn đầy. Trong lễ hội Lồng Tồng, khi cúng Thần Nông, xôi đỏ

tượng trưng cho mặt trời, xôi trắng tượng trưng cho mặt trăng.

Thịt lợn: thịt trong mâm cúng Lồng Tồng được lựa chọn là loại lợn đen và được thả ngoài rừng. Các tộc người nơi đây chế biến thịt lợn cúng lễ rất đơn giản nhưng mang tính biểu tượng cao. Thường người ta chọn đầu, đuôi lợn hoặc chân giò. Theo quan niệm của người dân, để thần linh thưởng thức, cảm nhận hương vị, linh khí của của núi rừng thì chỉ nên luộc và lột vào lá chuối.

Các loại bánh: mỗi loại bánh của các tộc người trong lễ hội Lồng Tồng mang một dấu ấn riêng. Các loại bánh đa phần là từ gạo nếp: bánh chưng, bánh dày, bánh gai, bánh khảo, bánh bồng.

Nhóm những món ăn người dân sử dụng hằng ngày

Theo quan niệm của các tộc người nơi đây, nhà phải gần rừng, lưng tựa vào núi, cửa mở ra suối, chính vì thế, nguồn thức ăn hằng ngày của họ rất dễ kiếm, dễ làm. Đó là các món ăn dân dã, được lấy từ sản vật thiên nhiên, hay do chính tay họ làm ra. Các món ăn thường ngày của họ gồm cơm tẻ, cơm nếp, thịt, cá, các loại rau...

Người Tày chủ yếu dùng cơm tẻ, cơm nếp là chính trong bữa ăn hằng ngày. Ngoài ra họ còn chế biến gạo tẻ thành các loại bánh khác nhau. Gạo tẻ có thể xay thành bột làm bánh tẻ. Gạo nếp được dùng ít hơn và thường có trong các dịp lễ tết, cúng bái, cưới xin, ma chay, sinh trẻ nhỏ.

Nguồn thực phẩm cũng rất đa dạng, chủ yếu là tự cung, tự cấp, rau xanh tự trồng như: rau muống, rau dền, rau mùng tơi, các loại bầu, bí và các loại rau rừng như: rau dớn, rau ngót, rau khoai, măng tre, măng nứa, nấm. Các món ăn từ thịt gia súc, gia cầm tự nuôi như: thịt lợn, thịt gà, thịt ngan, các loại cá.

Nhóm những món ăn cho du khách thưởng thức

Trong xu hướng hiện nay, nhu cầu du lịch lễ hội - tâm linh đã và đang là một món ăn tinh thần không thể thiếu đối với du khách. Văn hoá ẩm thực là một yếu tố quan trọng tạo nên

nhu cầu đó. Có thể nói, ẩm thực đã trở thành một trong những mục đích chủ yếu cho các cuộc hành hương. Bên cạnh đó, cũng cần nhắc đến nhu cầu và tâm lý ngày càng tăng của cư dân đô thị đối với "thực phẩm sạch" trong bối cảnh hiện nay. Nắm bắt được nhu cầu đó, người dân nơi đây đã chế biến rất nhiều món ăn mang đậm bản sắc văn hoá dân tộc cho du khách thưởng thức.

Cơm lam (cơm ống): do điều kiện vị trí địa lý chủ yếu là đồi núi, đất canh tác của đồng bào các dân tộc ở Tuyên Quang chủ yếu là nương rẫy nên họ đã nghĩ ra một cách nấu cơm rất đặc trưng, đó là cơm ống để tiện cho việc lao động sản xuất. Cơm lam là món ăn chủ yếu của người Tày khi lên nương hay đi vào rừng. Cách chế biến món cơm lam của người dân nơi đây đơn giản nhưng chứa đựng hương vị của núi rừng. Họ chỉ cần kiếm một ống tre, ống giang hoặc ống nứa non. Vo gạo sạch rồi đổ gạo vào ống, nếu trong ống tre hoặc ống nứa có nước tự nhiên là ngon nhất, cũng có thể lấy nước mỏ ở suối hay nước của cây chuối rừng để nấu. Người ta lấy lá chuối nút đầu ống lại và đun cho cạn nước và ủ chín bằng than. Cơm lam có thể ăn với các loại thịt nướng. Cơm ống đã trở thành đặc sản của vùng đất này và được nhiều du khách thưởng thức, ưa thích mỗi khi về với lễ hội Lồng Tồng ở Tuyên Quang.

Măng rừng: người dân nơi đây gọi măng trên rừng là lộc trời. Cứ đến mùa mưa là măng trên rừng đầy đất mọc lên tua tủa. Riêng măng rừng có thể chế biến thành rất nhiều món ăn như: măng được ủ chua nấu cá, măng xào thịt, măng luộc, măng ninh xương.

Rau rừng: đây cũng là một món ăn không thể thiếu trong mùa lễ hội. Rau rừng được người dân cất công vượt đèo lội suối để hái về. Cây rau rừng được các tộc người nơi đây gìn giữ và bảo vệ như những cây thuốc quý. Ngoài làm thức ăn, một số loại rau còn là dược liệu quý. Đó là các món rau như: rau dớn xào lòng gà, rau dớn luộc, nấu canh, lá mắc mật quần thịt nướng, rau đắng cây xào thịt, luộc chấm tương. Rau đắng cây là một vị thuốc rất

tốt, được người dân nơi đây dùng làm những bài thuốc chữa đường ruột. Ngoài ra còn có món nộm hoa chuối rừng, hoa chuối xào, mọc nhĩ xào, nấu canh.

Các món được chế biến từ thịt đặc trưng trong lễ hội Lồng Tồng như: thịt trâu xào, sấy khô; thịt ngựa; thịt lợn tên lửa (lợn Mán) met, lợn rừng bảy món: luộc, xào, nộm, hấp, nướng, muối chua, rán; gà mò sáu món: nướng, luộc, xào lăn, nấu canh, hấp, tần. Ngoài ra còn có món dúi xào, chuột nướng, vịt suối, chim rừng để du khách thưởng thức. Những món ăn này được chế biến theo những cách riêng của từng dân tộc.

Cách chế biến nước chấm của đồng bào các dân tộc ở Tuyên Quang cũng rất đặc biệt. Người ta có thể dùng ớt tươi, tỏi, quả mắc mật, măng ngâm chua để làm nước chấm. Ngoài ra, người dân nơi đây còn dùng quả dổi rừng cho vào nước chấm hoặc tắm ướp các loại thịt nướng. Thứ nước chấm đó làm cho món ăn thêm nhiều hương vị núi rừng.

Ngoài ra còn có những món ăn đặc trưng của từng tộc người như: món xôi trứng kiến của người Cao Lan (Yên Sơn, Tuyên Quang). Để có được món ăn này, người ta phải vào rừng tìm những tổ kiến to, chờ đến đúng thời điểm kiến đẻ trứng nhiều thì chặt xuống, cắt đôi tổ kiến gỡ lấy trứng. Trứng kiến có thể chế biến thành nhiều món khác nhau như: ăn với xôi, rán với trứng gà, xào. Theo quan niệm của người dân, món này tượng trưng cho no đủ. Cùng với đó là món khâu nhục của người Hoa, món thắng cố của người Hmông, món bánh gù, bánh giò của người Tày...

Đó là những món ăn tiêu biểu và được sử dụng nhiều nhất trong lễ hội Lồng Tồng ở Tuyên Quang. Từ những món ăn đó, du khách có thể hiểu hơn về phong tục, tập quán và những nét văn hoá của đồng bào các dân tộc nơi đây.

1.2. Đồ uống

Đồ uống của đồng bào các dân tộc trong lễ hội rất đa dạng và phong phú, có thể làm say đắm du khách mỗi khi thưởng thức. Đồ uống

của người dân nơi đây được chế biến từ các nguyên liệu thiên nhiên. Theo quan niệm của Người Tày ở Tuyên Quang, khi "kin" là phải uống nước nguồn (nước của rừng) thì con ma rừng ma núi mới bảo vệ cho mùa màng tươi tốt. Có thể kể tên một số đồ uống tiêu biểu sau:

Rượu men lá: đây là loại rượu được chế biến rất công phu của người Tày ở huyện Nà Hang. Rượu men lá được dùng phổ biến trong các hoạt động cúng tế, ngày lễ, tết, ngày hội, ma chay, đám cưới, đặc biệt là trong lễ hội Lồng Tồng. Loại rượu này được chế biến rất công phu từ ngô hoặc gạo, được ủ với men lá trên rừng. Thời gian từ lúc ủ men đến khi nấu khoảng một tháng. Khi thành rượu, rượu men lá có mùi vị thơm, vị chua của men rừng. Theo quan niệm của người Tày, khi uống phải rót chén đầy và uống cạn, điều đó mới thể hiện được tình cảm chân thành.

Rượu chuối: đó là loại rượu của đồng bào các dân tộc ở xã Kim Bình, huyện Chiêm Hoá. Rượu được ủ lên men từ quả chuối chín, khoảng nửa tháng. Sau đó người ta đưa lên nấu, chưng cất thành rượu chuối. Đồng bào các dân tộc nơi đây rất quý loại rượu này vì cây chuối đã nuôi sống họ bao đời nay. Rượu có thể đem ra đãi khách và làm quà.

Rượu đao: là loại rượu được chế biến từ thân cây đao mọc trên rừng. Đây là loại rượu của đồng bào các dân tộc huyện Lâm Bình. Ai đã từng thưởng thức loại rượu này thì không thể nào quên được hương vị của nó.

Rượu thóc: có thể nói rượu thóc được khởi nguồn từ sự cầu mùa. Đây là loại rượu được chế biến từ hạt thóc được ủ lên men rồi đem nấu. Rượu thóc được đồng bào các dân tộc huyện Chiêm Hoá nấu và sử dụng nhiều trong dịp lễ hội. Theo quan niệm của người dân nơi đây, muốn cho mùa màng tươi tốt thì phải dâng lên thần sông, thần suối loại rượu thóc thơm ngon nhất.

Ngoài rượu ra, đồng bào các dân tộc ở Tuyên Quang còn dùng các loại lá cây để làm thức uống. Đó là các loại lá như: lá vối, lá nhân

trần, lá cổ lam, lá chè. Các loại lá đó được người dân đem về hãm uống tươi hoặc phơi khô dùng dần.

Có thể nói, đồ uống của đồng bào các dân tộc ở Tuyên Quang mang đậm màu sắc truyền thống dân tộc, các thức uống của họ đậm chất thiên nhiên. Chính điều đó đã mang lại cho người dân nhiều nét riêng trong văn hoá ẩm thực. Những đặc trưng trong văn hoá ẩm thực ấy đã và đang thu hút được nhiều du khách đến tham quan, trải nghiệm và thưởng thức trong lễ hội Lồng Tồng nói riêng và ở Tuyên Quang nói chung. Từ những tiền đề ấy, có thể thấy được vai trò quan trọng của văn hoá ẩm thực trong lễ hội Lồng Tồng đối với việc đẩy mạnh phát triển du lịch ở Tuyên Quang

2. Vai trò của ẩm thực trong việc phát triển du lịch ở Tuyên Quang

Có thể nói, văn hoá ẩm thực trong lễ hội Lồng Tồng có vai trò rất lớn trong việc thu hút, tạo sự lôi cuốn đối với khách du lịch đến với Tuyên Quang. Ngoài việc du khách đi xem, tham gia các hoạt động tế lễ, các trò chơi, trò diễn, du khách còn được trải nghiệm, được thử, được nếm các món ăn đậm chất dân tộc ở nơi đây.

Những món ăn đặc trưng kích thích sự tò mò, tìm hiểu của du khách về nguồn gốc, về nguyên liệu và cách thức làm ra nhưng món ăn đó. Ngoài ra văn hoá ẩm thực của các dân tộc trong lễ hội còn tạo cho du khách sự hứng thú khám phá, tìm hiểu về cách ăn, cách uống, cách giao lưu, chia sẻ của những người dân bản địa. Điều này có thể thúc đẩy du khách đến Tuyên Quang nhiều hơn.

Có thể thấy văn hoá ẩm thực ở Tuyên Quang đã trở thành một thành tố quan trọng để phát triển du lịch. Nhiều kênh thông tin như: truyền hình, phát thanh, báo chí, sách... có thể giúp quảng cáo, mời gọi các doanh nghiệp, các tour du lịch đến với lễ hội ở Tuyên Quang. Từ đó, những người làm du lịch có thể đưa những hình ảnh, danh sách các món ăn đặc trưng của vùng đất để quảng bá đối với du khách bằng rất nhiều hình thức khác nhau, hoặc đưa sản phẩm tới tận tay du khách.

Qua các phương thức giới thiệu, quảng bá, du khách sẽ hiểu được nguồn gốc, xuất xứ, nguyên liệu để làm ra từng món ăn, thức uống. Phát huy được thế mạnh về văn hoá ẩm thực sẽ góp phần giúp Tuyên Quang tạo dựng một thương hiệu riêng khiến cho nhiều người biết tới và muốn được thưởng thức ẩm thực nơi đây.

3. Một số định hướng, phương thức khai thác để phát triển du lịch ẩm thực ở Tuyên Quang

Để du lịch lễ hội - du lịch ẩm thực ở Tuyên Quang phát triển, thu hút được nhiều lượt khách, cần có sự chung tay của các cơ quan ban ngành, cấp chính quyền địa phương và người dân trên địa bàn tỉnh. Cần có một cơ chế quản lý, một chiến lược cụ thể để quảng bá, xây dựng thương hiệu. Trên cơ sở đó, có kế hoạch khai thác, xúc tiến du lịch hiệu quả đối với đặc trưng ẩm thực của từng dân tộc.

Du khách đến với Tuyên Quang ngoài việc chiêm ngưỡng cảnh đẹp, không gian văn hoá trong lễ hội Lồng Tồng, còn được thưởng thức, trải nghiệm nhiều nét văn hoá ẩm thực đặc sắc. Chính vì vậy, có thể tổ chức cho du khách đến ăn, ngủ, nghỉ tại nhà của đồng bào các dân tộc. Khách đến nhà, người dân nơi đây sẽ tự mình chế biến các món ăn đặc trưng, ngon nhất để đãi khách. Gia đình và khách sẽ có dịp giao lưu, chia sẻ trong bữa ăn. Qua đó du khách sẽ hiểu được tập quán sinh hoạt của họ, chính điều này sẽ gây nhiều ấn tượng đối với người trong chuyến du lịch.

Trong các hoạt động của lễ hội, có thể lồng ghép tổ chức các cuộc thi ẩm thực, chế biến các món ăn dân tộc. Có thể mời nhiều du khách tham gia cuộc thi để trải nghiệm, thưởng thức. Từ đó sẽ đẩy mạnh hơn việc xúc tiến quảng bá các nguyên liệu, các phương pháp chế biến cổ truyền để làm ra các món ăn, tạo nên một dư âm tốt cho du lịch ẩm thực.

Các nhà hàng, khách sạn nên chú trọng tới chất lượng sản phẩm ẩm thực. Có thể quay video, clip chiếu cho khách hàng xem trong lúc chờ đợi trước mỗi bữa ăn, một mặt để quảng bá hình ảnh, mặt khác làm cho du

khách chú ý, tò mò và yên tâm về hình thức cũng như chất lượng ẩm thực của các dân tộc ở Tuyên Quang.

Có thể tổ chức các hội chợ triển lãm ẩm thực của đồng bào các dân tộc Tuyên Quang. Qua đó mời gọi các cơ quan truyền thông đến đưa tin. Cùng với đó là các hoạt động quảng cáo trên mạng internet và các trang mạng xã hội.

Mặc dù ẩm thực được đánh giá là một yếu tố quan trọng để xúc tiến đầu tư, thu hút khách tham quan, nhưng ở Tuyên Quang vẫn chưa khai thác hết tiềm năng du lịch này. Bên cạnh mặt tích cực cần phát huy, cũng có một số mặt trái cần khắc phục trong thời gian tới. Đó là vấn đề chèo kéo khách tham quan, chặt chém du khách ở một số nhà hàng khách sạn.

Việc nhìn nhận, nắm bắt được các xu thế du lịch mới là một vấn đề rất quan trọng trong thời điểm hiện nay. Du lịch lễ hội - du lịch ẩm thực, hay du lịch tâm linh ở Tuyên Quang đang là một mảnh đất màu mỡ, chưa được khai thác nhiều, chưa được quan tâm đúng mức tương xứng với giá trị của nó. Cần nhìn nhận và đánh giá một cách khách quan, để du lịch văn hoá ẩm thực ở vùng đất này phát triển hơn nữa. ■

Tài liệu tham khảo

1. Hoàng Lan Anh, Hoàng Trà My, Nguyễn Hải Yến (2008), *Văn hóa lễ hội truyền thống cộng đồng các dân tộc Việt Nam*, Nxb. Quân đội Nhân dân, Hà Nội.
2. Phương Bằng (1990), "Đôi nét về lễ hội Lồng tồng và việc khôi phục nó", *Tạp chí Dân tộc học*, số 1, tr. 19 - 20.
3. Dương Kim Bội (1977), "Hội Lồng Tồng dân tộc Tày ở Bắc Thái", *Tạp chí Dân tộc học*, số 1, tr. 112 - 114.
4. Hồ Hoàng Hoa (1998), *Lễ hội - một nét đẹp trong sinh hoạt văn hóa cộng đồng*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Huy (1997), *Bức tranh văn hóa dân tộc Việt Nam*, Nxb. Giáo dục, Hà Nội.
6. Lê Văn Kỳ (2002), *Lễ hội Nông nghiệp Việt Nam*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
7. Lò Giảng Páo (1997), *Tìm hiểu văn hóa vùng các dân tộc thiểu số*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
8. Ngô Đức Thịnh (2010), *Khám phá ẩm thực truyền thống Việt Nam*, Nxb. Trẻ, Tp. Hồ Chí Minh.

ThS. BÙI VĂN KHÁNH
Đại học Tân Trào, Tuyên Quang