

Bánh trứng kiến: Hương vị núi rừng độc đáo của người Tày

10:24 13/03/2026

Trong những ngôi nhà sàn nép mình bên sườn núi ở Lâm Bình, tỉnh Tuyên Quang, món bánh trứng kiến nổi lên như một biểu tượng ẩm thực của đồng bào dân tộc Tày. Món ăn này không chỉ mang đến trải nghiệm vị giác mới lạ mà còn gắn liền với đời sống văn hóa của cộng đồng địa phương. Du khách đến đây thường bị cuốn hút bởi sự kết hợp hài hòa giữa nguyên liệu tự nhiên và bàn tay khéo léo của người dân.

Món bánh trứng kiến có nguồn gốc từ cộng đồng người Tày sống ở các tỉnh miền núi phía Bắc như Tuyên Quang, Cao Bằng, Bắc Kạn và Lạng Sơn. Tại Lâm Bình, một huyện thuộc Tuyên Quang (cũ) với địa hình rừng núi phong phú, món ăn này được coi là đặc sản địa phương, thường được chế biến từ trứng kiến đen rừng thu hoạch trong mùa xuân. Trong tiếng Tày, bánh được gọi là “pẻng khày mật” hoặc “Pẻng Lăng Lay”, phản ánh mối liên hệ chặt chẽ với thiên nhiên rừng núi. Người dân địa phương kể rằng, món ăn này đã tồn tại từ lâu đời, trở thành phần không thể thiếu trong các nghi thức truyền thống.



Bánh trứng kiến: Hương vị núi rừng độc đáo của người Tày (Ảnh: internet)

Quy trình chế biến bánh trứng kiến đòi hỏi sự tỉ mỉ và kiên nhẫn. Đầu tiên, trứng kiến được lấy từ tổ của loài kiến đen rừng – loại kiến thân nhỏ, đuôi nhọn, lành tính và giàu dinh dưỡng. Mùa thu hoạch rơi vào khoảng tháng 4 đến tháng 5 dương lịch, khi kiến đẻ trứng trên các loại cây như vầu, nứa, găng hay xoan. Việc lấy tổ đòi hỏi sức khỏe và kỹ năng, sau đó trứng được làm sạch kỹ lưỡng để loại bỏ tạp chất. Trứng kiến có kích thước nhỏ hơn hạt gạo, màu trắng đục, thân mẩy và tròn, chứa từ 42-47% protein cùng hơn 31 vi chất thiết yếu như vitamin A, E, B1.

Phần vỏ bánh làm từ bột nếp nướng – loại gạo nếp vùng cao được ngâm 2-3 giờ, xay mịn rồi nhào với nước đến khi dẻo mịn. Nhân bánh là phần quan trọng nhất: trứng kiến được xào với mỡ lợn, hành phi thơm hoặc lá hẹ, đôi khi thêm thịt lợn băm nhỏ, lạc rang giã vụn hoặc lá kiệu thái nhỏ để tăng hương vị. Bột được nặn thành hình tròn, cho nhân vào giữa, sau đó gói bằng lá vả non (gọi là lá ngổa trong tiếng Tày) – một loại lá cây rừng họ với lá sung, mọc dọc đường rừng. Cuối cùng, bánh được hấp cách thủy trong nồi hoặc chõ gỗ khoảng 30-50 phút đến khi mùi hương lan tỏa.



Quy trình chế biến bánh trứng kiến đòi hỏi sự tỉ mỉ và kiên nhẫn. Đầu tiên, trứng kiến được lấy từ tổ của loài kiến đen rừng – loại kiến thân nhỏ, đuôi nhọn, lành tính và giàu dinh dưỡng. (Ảnh: Báo Sức khỏe và Đời sống)

Khẩu vị của bánh trứng kiến thực sự khiến người thưởng thức khó quên. Bánh mang vị béo ngậy từ trứng kiến, dẻo thơm từ bột nếp nướng, kết hợp với hương

thanh mát từ lá vả. Nhân bánh tạo nên sự hài hòa giữa vị ngọt bùi tự nhiên của trứng, thơm lừng từ hành họ và thịt lợn, tất cả quyện lại thành một tổng thể đậm đà, không ngấy. Nhiều người miêu tả đây là món ăn mang dư vị núi rừng, với độ mềm dẻo của vỏ bánh và sự giòn tan nhẹ từ nhân.

Bánh trứng kiến thường được sử dụng như một món ăn dinh dưỡng cao, giàu protein và vi chất, phù hợp cho cả gia đình. Tuy nhiên, những ai nhạy cảm với hải sản hoặc nhộng nên thử một lượng nhỏ trước để tránh phản ứng phụ, dù trứng kiến không độc. Món ăn này phổ biến trong các dịp lễ hội, đặc biệt là Tết Thanh minh (mùng 3 tháng 3 âm lịch), khi con cháu dùng để cúng tổ tiên và tảo mộ. Tại Lâm Bình, bánh còn được chế biến quanh năm nhưng cao điểm từ tháng 3 đến tháng 7 âm lịch, trùng với mùa kiến phát triển mạnh.



Bánh được gói bằng lá vả non (gọi là lá ngỗ trong tiếng Tày) – một loại lá cây rừng họ với lá sung, mọc dọc đường rừng (Ảnh: internet)

Để tăng phần hấp dẫn, bánh trứng kiến thường ăn kèm với xôi nếp cẩm – hai món không thể thiếu trong Tết Thanh minh của người Tày Tuyên Quang. Cách thưởng thức lý tưởng là ăn nóng ngay sau khi hấp, để cảm nhận trọn vẹn độ dẻo của bột và vị bùi của nhân. Bánh có thể ăn nguyên chiếc hoặc cắt vuông cho đẹp mắt, thậm chí lớp lá vả gói ngoài cũng có thể nhấm nháp vì mang vị chất nhẹ thú vị. Ăn nguội cũng ngon, tùy theo sở thích, và nhiều du khách mua về làm quà từ các homestay ở Lâm Bình.

Món bánh trứng kiến Lâm Bình không chỉ là thức ăn mà còn là cách người Tày gìn giữ bản sắc văn hóa. Nếu có dịp ghé thăm Tuyên Quang, bạn đừng bỏ lỡ cơ hội nếm thử để khám phá hương vị độc đáo này.

L.T (t/h)