

Khâu nhục Lạng Sơn: Hương vị truyền thống từ núi rừng Đông Bắc

06:20 28/12/2025

Khâu nhục, một trong những biểu tượng ẩm thực của vùng núi Đông Bắc Việt Nam, không chỉ là món ăn mà còn là minh chứng cho sự giao thoa văn hóa giữa các dân tộc. Với lớp thịt mềm tan, thấm đẫm gia vị, món ăn này chinh phục biết bao thực khách, trở thành đặc sản không thể thiếu trong hành trình khám phá Lạng Sơn.



Khâu nhục Lạng Sơn: Hương vị truyền thống từ rừng núi Đông Bắc
(Ảnh: VN Express)

Theo các tài liệu ẩm thực, khâu nhục vốn bắt nguồn từ Trung Quốc, cụ thể là từ vùng Quảng Đông và cộng đồng người Khách Gia, nơi nó được coi là món ăn dân dã trong đời sống hàng ngày. Khi du nhập vào Việt Nam qua dòng người Hoa di cư đến vùng Đông Bắc, món ăn được người dân tộc Tày và Nùng ở Lạng Sơn tiếp nhận, cải biên để phù hợp với nguyên liệu địa phương và khẩu vị bản địa. Từ đó, khâu nhục không còn là món ăn xa lạ mà trở thành di sản ẩm thực

truyền thống, thường xuất hiện trong các dịp Tết Nguyên đán, lễ hội, đám cưới hay những bữa tiệc quan trọng của cộng đồng. Sự biến tấu này không chỉ giữ nguyên tinh túy mà còn làm phong phú thêm bản sắc văn hóa vùng cao, nơi con người gắn bó chặt chẽ với thiên nhiên và truyền thống.

Để chế biến khâu nhục đúng chuẩn Lạng Sơn, nguyên liệu cần được chọn lọc kỹ lưỡng, đảm bảo tươi ngon và hài hòa về hương vị. Thành phần chính là thịt ba chỉ heo, khoảng 1-2 kg, phải là loại thịt tươi với lớp nạc mỡ đan xen đều, màu hồng tự nhiên, không quá nạc để tránh khô cứng khi nấu. Kèm theo là khoai môn hoặc cải mén (còn gọi là tàu soi) muối mặn, giúp tạo độ bùi ngậy và cân bằng vị.

Các loại nấm như nấm hương và mộc nhĩ khô được ngâm nở để tăng thêm chiều sâu hương thơm. Không thể thiếu đậu phụ thối, mắc mật khô giã dập, và đậm tương để tạo nên lớp nhân đặc trưng. Gia vị ướp thịt bao gồm hành tỏi băm, rượu trắng hoặc rượu gừng, mật ong, xì dầu, dầu hào, ngũ vị hương, hạt tiêu trắng, đường, muối và giấm. Những nguyên liệu này không chỉ dễ tìm ở vùng núi mà còn phản ánh sự khéo léo tận dụng sản vật địa phương, như mắc mật từ rừng núi Lạng Sơn, góp phần tạo nên sự khác biệt so với phiên bản gốc Trung Quốc.



Quy trình chế biến công phu (Ảnh: minh họa)

Quá trình chế biến khâu nhục đòi hỏi sự tỉ mỉ và kiên nhẫn, thường mất từ 4-6 giờ, nhưng kết quả xứng đáng với công sức bỏ ra. Trước tiên, sơ chế thịt bằng cách cạo sạch lông, rửa với chanh và muối để khử mùi, rồi chần qua nước sôi có gừng, quế, hồi trong 20-25 phút để thịt chín sơ và thơm. Tiếp theo, châm lỗ đều trên lớp da bằng xiên tre hoặc dĩa để da phồng giòn khi chiên, sau đó xát muối

mỏng và phết giấm, hong khô khoảng 10 phút. Chiên thịt trong dầu nóng với lửa lớn, da úp xuống trước, đập vung để tránh bắn dầu, đến khi da vàng phồng thì vớt ra ngâm ngay vào nước lạnh hoặc nước luộc cũ để da giòn hơn. Cắt thịt thành lát mỏng khoảng 1cm nhưng giữ phần nạc dính nhau, không đứt rời.

Phần nhân được chuẩn bị bằng cách ngâm cải mền hoặc khoai môn để giảm mặn hoặc làm mềm, thái nhỏ nấm hương và mộc nhĩ, rồi xào chung với hành tỏi phi thơm, thêm đậu phụ thối giã nhuyễn, mắc mật, đậm tương và các gia vị như xì dầu, rượu gừng, đường, mật ong, hạt tiêu. Xếp thịt vào bát tô với da úp xuống đáy, phủ lớp nhân lên trên, nén chặt và ướp thêm 30 phút để ngấm. Cuối cùng, hấp cách thủy ở lửa nhỏ trong 3-4 giờ đến khi thịt mềm tan, chất nước sốt ra đun sánh với bột năng rồi rưới lại lên thịt. Bí quyết để món ăn ngon nằm ở việc kiểm soát lửa và thời gian hấp, giúp thịt thấm đều mà không bị nát.



Khi thưởng thức, khâu nhục nên được dùng nóng hổi để giữ trọn hương vị. Món ăn được úp ngược ra đĩa, lộ lớp da vàng óng, thịt mềm quyện với nhân bùi béo, thơm lừng mùi ngũ vị và mắc mật. Cắt lát mỏng vừa miệng, ăn kèm cơm trắng, xôi nếp hoặc rau cải luộc để cân bằng vị béo ngậy, tránh ngấy. Vị mặn ngọt hài hòa, kết hợp giữa thịt tan trong miệng và lớp khoai môn hoặc cải mền dai dai, tạo nên trải nghiệm khó quên. Ở Lạng Sơn, thực khách thường kết hợp với rượu ngô địa phương để tăng thêm phần thi vị.



Khâu nhục luôn có trong mâm cỗ của người dân Lạng Sơn (Ảnh: Beatlangson)

Ngoài giá trị ẩm thực, khâu nhục còn mang ý nghĩa văn hóa sâu sắc, đại diện cho sự gắn kết cộng đồng và tôn vinh lao động thủ công. Món ăn giàu dinh dưỡng với khoảng 2.467 kcal cho khẩu phần 4-6 người, cung cấp protein từ thịt, carbohydrate từ khoai môn, cùng các vitamin từ nấm và rau củ, phù hợp cho những ngày se lạnh vùng cao.

Ngày nay, khâu nhục không chỉ giới hạn trong các gia đình Tày, Nùng mà còn được giới thiệu rộng rãi qua du lịch, với nhiều biến tấu hiện đại như thêm hải sản hoặc giảm bớt đậu phụ thối để phù hợp khẩu vị miền xuôi. Tuy nhiên, phiên bản truyền thống vẫn giữ vị thế đặc biệt, nhắc nhở về hành trình lịch sử và sự sáng tạo của người dân Lạng Sơn trong việc bảo tồn di sản ẩm thực.

L.T (t/h)