

Xôi nếp Tú Lệ - Đặc sản dẻo thơm của núi rừng Tây Bắc

05:21 06/03/2026

Xôi nếp Tú Lệ từ lâu được xem là một trong những đặc sản tiêu biểu của vùng Tây Bắc. Được làm từ giống nếp Tan Lả trồng tại thung lũng Tú Lệ -Yên Bái (cũ), nay là tỉnh Lào Cai, món xôi nổi bật với hạt dẻo, thơm tự nhiên và vị ngọt thanh đặc trưng. Không chỉ là món ăn quen thuộc trong đời sống hằng ngày, xôi nếp Tú Lệ còn gắn liền với văn hóa, lễ hội và phong tục của đồng bào Thái nơi đây.



Xôi ngũ sắc nếp Tú Lệ. (Ảnh: internet)

Nếp Tú Lệ, hay còn gọi là nếp Tan Lả theo tiếng dân tộc Thái, có nguồn gốc từ thung lũng Tú Lệ thuộc huyện Văn Chấn, tỉnh Yên Bái (cũ) nay là tỉnh Lào Cai. Đây là vùng đất nằm trong lòng chảo Mường Lò, được bao quanh bởi ba ngọn

núi Khau Phạ, Khau Thán và Khau Song. Theo truyền thuyết dân gian, đồng bào Thái được vị tiên ban tặng hạt thóc quý, với lời dặn phải tìm vùng đất phù hợp để gieo trồng. Sau hành trình dài qua nhiều vùng Tây Bắc, họ dừng chân tại Tú Lệ nhờ dòng suối Mường Lũng mát ngọt và cảnh quan tươi tốt. Hạt giống nảy mầm, cho ra loại nếp dẻo thơm đặc trưng, dẫn đến việc cộng đồng định cư và phát triển giống lúa này. Độ dẻo thơm của nếp Tú Lệ nhờ nguồn nước từ suối Ngòi Hút, Nậm Lung và các chi lưu như Huổi Sán, Huổi Tông, Huổi Lại, Bản Mạ, Nậm Ban – những dòng chảy mang phù sa giàu dinh dưỡng. Đất đai tươi xốp, khí hậu với biên độ nhiệt độ lớn và đêm dài hơn ngày giúp tích tụ tinh bột, tạo nên chất lượng vượt trội. Giống lúa này chỉ trồng một vụ mỗi năm, thu hoạch từ tháng 9 đến cuối tháng 10, và đã được cấp chứng nhận bảo hộ nhãn hiệu tập thể cũng như chỉ dẫn địa lý, khẳng định vị thế là một trong những loại nếp ngon nhất Việt Nam.



Xôi nếp Tú Lệ từ lâu được xem là một trong những đặc sản tiêu biểu của vùng Tây Bắc. Được làm từ giống nếp Tan Lả trồng tại thung lũng Tú Lệ. (Ảnh: internet)

Cách chế biến xôi nếp Tú Lệ khá đơn giản nhưng đòi hỏi sự khéo léo để giữ trọn hương vị tự nhiên. Đầu tiên, sàng lọc gạo để loại bỏ tạp chất, rồi vo sạch 2-3 lần bằng nước. Ngâm gạo trong nước khoảng 6-8 giờ để hạt nở đều, sau đó vo nhẹ lại và để ráo. Trộn gạo với một chút muối để tăng hương vị và khử mùi. Tiếp theo, đun sôi nước trong chõ hấp – công cụ truyền thống của người Thái, thường làm từ tre – rồi cho gạo vào, đậy nắp kín. Hấp khoảng 30-40 phút, đảo đều tay mỗi 10 phút để xôi chín tới, mềm mà không nhão. Không nên hấp quá lâu để tránh hạt dính bết. Kết quả là nồi xôi với hạt rời rạc, thơm lừng.



Xôi nếp Tú Lệ thường ăn kèm với muối lạc rang thơm bùi, ruốc bông mềm mịn, thịt nướng Tây Bắc hay gà đồi. (Ảnh: internet)

Về khẩu vị, xôi nếp Tú Lệ chinh phục thực khách bởi hương thơm thoang thoảng tự nhiên, độ dẻo vừa phải và vị ngọt thanh từ tinh bột. Hạt gạo trắng trong, hơi đục ở đầu, giàu protein, chất xơ, đạm và chất chống oxy hóa anthocyanin, mang lại lợi ích sức khỏe như hỗ trợ chống ung thư và bệnh tim mạch. Khác với nếp thông thường, xôi Tú Lệ không dính tay, hạt rời ra từng hạt, tạo cảm giác dễ chịu khi ăn.

Món ăn này được sử dụng rộng rãi trong đời sống hàng ngày của người dân Yên Bái, từ bữa sáng đơn giản đến làm quà biếu. Nếp Tú Lệ còn là nguyên liệu cho nhiều món khác như cốm, bánh chưng, bánh dày, chè hay rượu cần. Trong các dịp lễ, xôi nếp Tú Lệ thường xuất hiện trên mâm cỗ cúng ông bà tổ tiên, đặc biệt vào Tết Nguyên Đán, lễ hội ruộng bậc thang Mù Cang Chải hay các nghi thức truyền thống của dân tộc Thái như đám cưới, lễ mừng nhà mới. Tại Tuần Văn hóa Du lịch danh thắng quốc gia Ruộng bậc thang Mù Cang Chải, món ăn này được du khách ưa chuộng, với cốm Tú Lệ bán chạy hàng trăm ký mỗi ngày.



Xôi thành phẩm mềm dẻo, thơm mùi. (Ảnh: internet)

Xôi nếp Tú Lệ thường ăn kèm với muối lạc rang thơm mùi, ruốc bông mềm mịn, thịt nướng Tây Bắc hay gà đồi. Những món kèm này cân bằng vị ngọt của xôi, tạo nên sự hài hòa. Cách thưởng thức lý tưởng là ăn khi xôi còn nóng hổi, dùng tay cuốn thành nắm nhỏ hoặc dùng đũa gắp từng hạt để cảm nhận độ dẻo và hương thơm lan tỏa. Kết hợp với chén trà xanh hoặc rượu cần, món ăn trở nên đậm đà hơn, gợi nhớ về bản làng núi rừng.

Xôi nếp Tú Lệ không chỉ là món ăn, mà còn là câu chuyện về sự gắn kết giữa con người và thiên nhiên. Nếu có dịp ghé Yên Bái, đừng quên thử để cảm nhận hết sức hút của đặc sản này.

L.T (t/h)