

Xôi trám đen - Đặc sản rừng núi trong ngày Tết đoàn viên

21:37 15/02/2026

Mỗi dịp Tết đến xuân về, trên mâm cỗ của nhiều gia đình miền núi phía Bắc Việt Nam, món xôi trám đen luôn hiện diện như một biểu tượng của sự gắn kết và no ấm. Món ăn dân dã này không chỉ mang hương vị độc đáo từ quả trám rừng mà còn chứa đựng giá trị dinh dưỡng, khiến thực khách khó quên sau mỗi lần thưởng thức.

Xôi trám đen xuất phát từ các tỉnh như Phú Thọ, Cao Bằng và Lạng Sơn, nơi quả trám đen mọc hoang dã trên những cánh rừng núi. Mùa thu hoạch trám thường rơi vào tháng 7 đến tháng 8 âm lịch, khi quả chín mọng với lớp vỏ đen bóng. Người dân địa phương từ lâu đã sáng tạo món xôi này để tận dụng nguyên liệu sẵn có, biến nó thành món ăn quen thuộc trong các dịp lễ hội, đặc biệt là Tết Nguyên Đán. Tại đây, xôi trám không chỉ là thức ăn hàng ngày mà còn tượng trưng cho sự sum vầy gia đình, thường xuất hiện trong mâm cỗ cúng tổ tiên hoặc bữa cơm đoàn tụ. Ở Lạng Sơn, món ăn này được coi là đặc sản "xứ Lạng", kết hợp hài hòa giữa gạo nếp địa phương và quả trám rừng.



Xôi trám đen - Đặc sản rừng núi trong ngày Tết đoàn viên (Ảnh: internet)

Để làm nên món xôi trám ngon đúng điệu, nguyên liệu chính bao gồm gạo nếp nương chất lượng cao, quả trám đen tươi và một chút muối. Đầu tiên, gạo nếp được vo sạch rồi ngâm trong nước từ 6 đến 10 giờ để hạt nếp no nước, đảm bảo xôi dẻo mềm sau khi đồ. Song song đó, quả trám đen cần rửa sạch bằng nước ấm khoảng 30-35 độ C để loại bỏ lớp nhựa dính, tránh làm đắng món ăn. Sau khi ngâm, trám được om hoặc luộc đến khi nứt vỏ, tách lấy phần cùi bùi ngọt.

Tiếp theo, trộn đều cùi trám với gạo nếp đã ráo nước, thêm một chút muối để tăng độ đậm đà và giúp xôi giữ dẻo lâu hơn. Hỗn hợp được cho vào chõ hấp, dàn đều mà không nén chặt để hơi nước len lỏi, làm chín đều. Thời gian hấp thường kéo dài khoảng 30-45 phút, đến khi hạt xôi nở bung và tỏa hương thơm nức. Một số biến tấu có thể thêm thịt ba chỉ, Lạp xưởng hoặc cá nướng để tăng phần hấp dẫn, nhưng phiên bản truyền thống chỉ cần trám và nếp là đủ.



Xôi trám đen - Hương vị sum vầy trong dịp Tết cổ truyền (Ảnh: internet)

Khi thưởng thức, xôi trám đen nổi bật với màu tím hồng đẹp mắt từ nước cốt trám ngấm vào hạt nếp. Hương thơm của nếp dẻo hòa quyện cùng vị bùi béo ngậy từ cùi trám, tạo nên sự cân bằng hoàn hảo giữa ngọt nhẹ và béo mịn. Không dính tay, không ngấy, món ăn mang đến cảm giác dân dã nhưng tinh tế, gợi nhớ về những cánh rừng miền núi. Ở Cao Bằng, người ta thường ăn kèm muối vừng hoặc thịt hun khói để tăng thêm chiều sâu hương vị. Mỗi miếng xôi như đánh thức vị giác, khiến thực khách cảm nhận rõ nét sự tươi mới từ nguyên liệu thiên nhiên.



Chọn mua và sơ chế trám là công đoạn mất nhiều công sức, thời gian

Quả trám đen không chỉ là nguyên liệu mà còn là "vị thuốc" quý từ thiên nhiên. Theo y học cổ truyền, trám có tính bình, vị chua ngọt chát, giúp thanh nhiệt, giải độc, lợi họng, sinh tân và chỉ khát. Nó hỗ trợ điều trị viêm họng, khàn giọng, viêm phế quản mãn tính, đồng thời giải rượu và bảo vệ gan. Y học hiện đại cũng xác nhận quả trám giàu protein, lipid, chất xơ, vitamin E, B, P cùng các khoáng chất như canxi, sắt, kali, góp phần bảo vệ tim mạch, chống lão hóa và an thần. Khi kết hợp với gạo nếp, món xôi trở thành nguồn năng lượng dồi dào, phù hợp cho những ngày Tết se lạnh, giúp cơ thể ấm áp và khỏe mạnh hơn.



Xôi trám đen xuất phát từ các tỉnh như Phú Thọ, Cao Bằng và Lạng Sơn, nơi quả trám đen mọc hoang dã trên những cánh rừng núi (Ảnh: internet)

Nhiều người từng thử xôi trám đen đều bày tỏ sự yêu thích qua các chia sẻ trên mạng xã hội và diễn đàn ẩm thực. Một thực khách ở Phú Thọ mô tả món ăn "ngọt bùi, ăn một lần là nghiện", đặc biệt khi kết hợp với cá nướng hoặc muối vùng. Trên YouTube, các video hướng dẫn làm xôi trám nhận hàng ngàn lượt xem, với bình luận khen ngợi vị béo ngậy độc đáo, khác biệt so với xôi thông thường. Dù vậy, một số ý kiến cho rằng món ăn kén người vì vị chát nhẹ ban đầu, nhưng sau đó lại tạo sức hút riêng. Xôi trám là món ăn dân dã, nhiều dinh dưỡng và khả năng gợi nhớ quê hương...

Xôi trám đen không chỉ là món ăn mà còn là cầu nối văn hóa, mang hơi thở núi rừng vào mâm cỗ Tết. Nếu có dịp, bạn hãy thử tự tay chế biến để cảm nhận hết sự kỳ diệu từ nguyên liệu giản dị này.

L.T (t/h)