



**CIP**  
INTERNATIONAL  
POTATO CENTER  
A CGIAR RESEARCH CENTER



INITIATIVE ON  
Nature-Positive  
Solutions

# SÁCH NẤU ĂN CỦA SA PA

*Chế biến món ăn từ Bí Đỏ, Cải Mèo, Chuối và Khoai Sọ của người Sa Pa - Lào Cai*

## SA PA COOKBOOK

*From Sa Pa to your table: A collection of traditional recipes of Pumpkin,  
H'Mong mustard greens, Musa, and Taro*



# NHÓM TÁC GIẢ

# THE AUTHORS



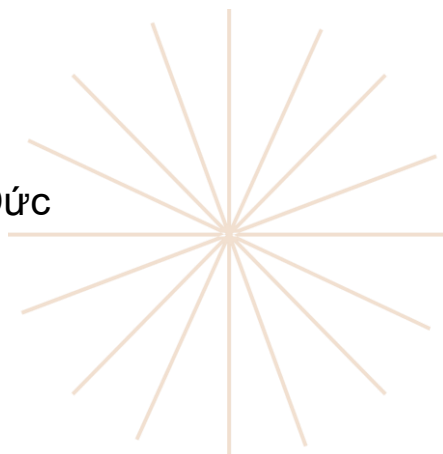
## Trung tâm Tài Nguyên Thực vật (Plant Resources Center)

Vũ Đăng Toàn  
Vũ Đăng Tường  
Tạ Diệp Viễn Phương  
Đỗ Ngọc Trâm Anh

## Trung tâm Khoai tây Quốc tế (International Potato Center)

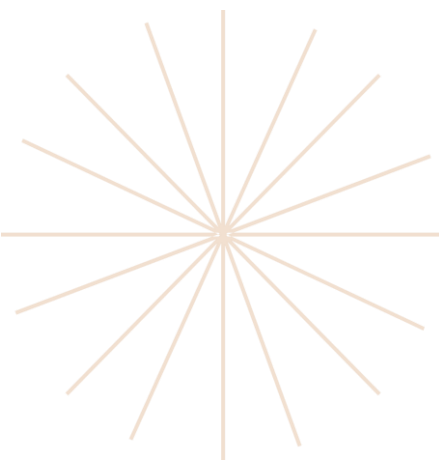
Diego Naziri  
Stef de Haan  
Israel Navarrete  
Võ Anh Thư

Thiết kế (Editor): Nguyễn Minh Đức  
Võ Thị Thu



# MỤC LỤC

# TABLE OF CONTENTS



## **BÍ ĐỎ PUMPKIN**

**4**

SỮA BÍ ĐỎ  
PUMPKIN MILK

**5**

GÀ HẦM BÍ ĐỎ  
PUMPKIN CHICKEN STEW

**7**

CHÈ BÍ ĐỎ  
PUMPKIN SWEET GRUEL

**9**

BÍ NẾP (BÍ NGÒI XÀO) THỊT BÒ  
STIR-FRIED ZUCCHINI WITH BEEF

**11**

**14** **CẢI MÈO  
H'MONG MUSTARD GREENS**

**15** CẢI MÈO LUỘC  
BOILED H'MONG MUSTARD GREENS

**17** THỊT LỢN GÁC BẾP XÀO RAU CẢI MÈO  
STIR-FRIED H'MONG MUSTARD GREENS WITH SMOKE PORK

**19** THỊT BA CHỈ CUỘN CẢI MÈO NƯỚNG  
GRILLED PORK BELLY WRAPPED IN H'MONG MUSTARD GREENS



# MỤC LỤC

## TABLE OF CONTENTS

22	<b>CHUỐI</b> <b>BANANA</b>
23	MỨT CHUỐI BANANA CHIPS
25	NỘM HOA CHUỐI BANANA FLOWER SALAD
27	ỐC OM CHUỐI ĐẬU BRAISED SNAIL WITH BANANA AND TOFU
29	CANH CHUỐI XANH HẦM XƯƠNG GREEN BANANA SOUP WITH PORK RIBS
31	CÁ KHO THÂN CHUỐI NON FISH BRAISED WITH BANANA YOUNG STEM

### **KHOAI SỌ** **TARO** 34

KHOAI SỌ LUỘC 35  
BOILED TARO

CANH KHOAI SỌ CẢI MÈO 37  
SOUP OF H'MONG MUSTARD GREENS AND TARO

BÁNH KHOAI SỌ HẤP 39  
STEAMED TARO CAKE



Hình 1 : Bản đồ tỉnh Lào Cai

Nguồn : “Thông tin đối ngoại Lào Cai”, <https://www.laocai.gov.vn/>

Fig1 : Map of Lao Cai province

Source : “Official information portal of Lao Cai province”, <https://www.laocai.gov.vn/>

## MỞ ĐẦU

Sa Pa là một huyện vùng cao nằm ở phía tây tỉnh Lào Cai, Việt Nam. Huyện nằm ở độ cao 1.600 mét so với mực nước biển và cách thành phố Lào Cai khoảng 38 km, với tọa độ là 22°20'8"B và 103°50'3"Đ. Sa Pa với diện tích khoảng 678,6 km<sup>2</sup> là nơi sinh sống của các dân tộc như Mông, Dao, Tày, Giáy, Xá Phó, Kinh, Hoa. Mỗi dân tộc sinh sống ở đây đều mang những nét đặc trưng riêng.

Ngoài ra, khí hậu ở Sa Pa cũng là một điểm thu hút lớn đối với khách du lịch, cho phép họ trải nghiệm bốn mùa trong một ngày: vào buổi sáng, thời tiết giống như mùa xuân; vào buổi trưa, ánh nắng nhẹ nhàng kết hợp với khí hậu mát mẻ gợi nhớ đến đầu mùa hè; vào buổi chiều, mây dày và sương tạo nên bầu không khí giống như mùa thu; và vào ban đêm, không khí trở nên lạnh lẽo, giống như mùa đông.

Với sự đa dạng của các dân tộc và khí hậu đặc trưng, Sa Pa mang đến cho du khách cơ hội khám phá vẻ đẹp thiên nhiên và tham gia vào các phong tục và truyền thống văn hóa độc đáo của cộng đồng địa phương. Ẩm thực Sa Pa có các món ăn truyền thống đặc trưng của từng dân tộc, từ những bữa ăn đơn giản và quen thuộc đến những chế biến phức tạp hơn. Người dân địa phương biến những công thức nấu ăn truyền thống này thành những trải nghiệm ẩm thực độc đáo cho du khách.

## PREFACE

Sa Pa is a highland district located in the west of Lao Cai province, Vietnam. It is situated at an altitude of 1,600 meters above sea level and lies approximately 38 kilometers from Lao Cai city, with coordinates of 22°20'8"N and 103°50'3"E. Covering an area of approximately 678.6 km<sup>2</sup>. Sa Pa is home to various ethnic groups, including the Mong, Dao, Tay, Giay, Xa Pho, Kinh, and Hoa. Each of these groups brings its unique characteristics to the region.

In addition, the climate in Sa Pa is also a great attraction for tourists, allowing them to experience four seasons in a single day: in the morning, the weather resembles that of spring; by noon, gentle sunshine combines with a cool climate reminiscent of early summer; in the afternoon, thick clouds and dew create an autumn-like atmosphere; and at night, the air turns chilly, similar to winter.

With a variety of ethnic groups and a distinctive climate, Sa Pa offers tourists opportunities to explore natural beauty and engage with the unique customs and cultural traditions of local communities. The cuisine of Sa Pa features traditional dishes specific to each ethnic group, ranging from simple and familiar meals to more complex preparations. The local people transform these traditional recipes into unique culinary experiences for visitors.

Cuốn sách “*Sách nấu ăn của Sa Pa - Chế biến món ăn từ bí đỏ, cải mềo, chuối và khoai sọ của người sa Pa – Lào Cai*” nhằm giới thiệu những món ăn truyền thống của các dân tộc thiểu số trong vùng đến với người dân địa phương và du khách. Mô tả ngắn gọn, giàu hình ảnh về các thành phần và phương pháp chế biến được cung cấp, giúp độc giả quan tâm đến việc học và tái tạo các công thức nấu ăn này tại nhà dễ dàng tiếp cận. Ghi chép và quảng bá các công thức nấu ăn truyền thống là một trong những con đường khuyến khích bảo tồn đa dạng sinh học nông nghiệp tại địa phương. Chúng tôi tập trung vào bốn loại cây trồng: chuối, khoai môn, cải xanh H'mông và bí ngô. Chúng được chọn vì Việt Nam là trung tâm xuất xứ của chúng hoặc sở hữu sự đa dạng bản địa phong phú, rất quan trọng để bảo tồn cho các thế hệ tương lai.

Khi tìm hiểu sâu hơn những trang này, độc giả sẽ khám phá ra một loạt các công thức nấu ăn truyền thống, giàu dinh dưỡng, tôn vinh di sản nông nghiệp của chúng tôi. Mỗi món ăn là minh chứng cho mối liên hệ sâu sắc giữa thực phẩm, văn hóa và đa dạng sinh học. Bằng cách làm nổi bật và chia sẻ những công thức nấu ăn này, chúng tôi mong muốn khuyến khích cộng đồng địa phương và du khách trân trọng và đón nhận hương vị di sản của chúng ta. Quảng bá những kho báu ẩm thực này là một chiến lược quan trọng để bảo vệ đa dạng sinh học nông nghiệp, nền tảng của hệ sinh thái và hệ thống thực phẩm địa phương.

The book “*Sa Pa cookbook - From Sa Pa to your table: a collection of traditional recipes of pumpkin, H'mong mustard greens, musa, and taro*” aims to introduce the traditional dishes of the region's ethnic minorities to both the local residents and visitors. Concise, image-rich descriptions of the ingredients and preparation methods are provided, making it easily accessible to readers interested in learning and recreating these recipes at home. Documenting and promoting traditional recipes is one of the pathways for encouraging the conservation of local agrobiodiversity. We focused on four crops: banana, taro, H'mong mustard greens, and pumpkin. They have been selected as Vietnam is either their center of origin or possesses a wealth of native diversity that is critical to preserve for future generations.

As they delve into these pages, readers will discover an array of traditional and nutrition-rich recipes that celebrate our agricultural heritage. Each dish is a testament to the profound connection between food, culture, and biodiversity. By highlighting and sharing these recipes, we aim to encourage local communities and visitors alike to appreciate and embrace the flavors of our heritage. Promoting these culinary treasures is a vital strategy in safeguarding the agrobiodiversity that underpins our local ecosystems and food systems.

Sách hướng dẫn nấu ăn này được Trung tâm Tài nguyên thực vật (PRC) và Trung tâm Khoai tây Quốc tế (CIP) cùng phát triển, phối hợp với các cán bộ địa phương và thành viên cộng đồng của huyện Mai Sơn, trong khuôn khổ sáng kiến CGIAR về Giải pháp tích cực cho thiên nhiên (Nature+). Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn tới tổ chức Liên minh Đa dạng sinh học và Trung tâm Nghiên cứu Nông nghiệp Nhiệt đới về những góp ý cho bản thảo ban đầu của chúng tôi.

Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến các cán bộ phát triển nông nghiệp và nông thôn của tỉnh Lào Cai, đặc biệt là các cán bộ từ xã Thanh Bình và Mường Hoa, đã hỗ trợ việc thu thập các công thức nấu ăn. Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến các cộng đồng nông dân địa phương của thị xã Sapa vì những đóng góp nhiệt tình, trình bày các công thức nấu ăn của họ, cung cấp kiến thức truyền thống quý giá và đảm bảo hoàn thành thành công bộ sưu tập ẩm thực tuyệt vời này.

This cookbook was collaboratively developed by the Plant Resources Center (PRC) and the International Potato Center (CIP), with support from local officials and community members in the Mai Son district, as part of the CGIAR initiative on Nature+ Solutions. We would like to thank the Alliance of Bioversity and the International Center for Tropical Agriculture for their valuable feedback on our initial draft.

We extend our sincere gratitude to the agricultural and rural development officers of Lao Cai province, particularly those from the Thanh Binh and Muong Hoa communes, for their assistance in gathering the recipes. A special thank you goes to the local farming communities of Sapa town for their enthusiastic contributions, and for sharing their recipes and valuable traditional knowledge, which helped ensure the successful completion of this wonderful culinary collection.



## BÍ ĐỎ / PUMPKIN

Bí ngô, bao gồm bí rợ và bầu là những cây leo thuộc họ Cucurbitaceae, một họ thực vật bao gồm hơn 900 loài. Ở Việt Nam có nhiều giống bí ngô phân bố rộng rãi trên khắp các vùng sinh thái. Chúng là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất thiết yếu. Chúng cũng chứa các chất chống oxy hóa mạnh, chẳng hạn như alpha-carotene và beta-carotene, có thể trung hòa các gốc tự do góp phần gây ra các bệnh mãn tính, như bệnh tim và ung thư.

Pumpkins, including squash and gourds are vine-growing plants belonging to the Cucurbitaceae family, a botanical family that includes over 900 species. In Vietnam there are many varieties of pumpkins widely distributed across ecological regions. They are a good source of essential vitamins and minerals. They also contain potent antioxidants, such as alpha-carotene and beta-carotene, which can neutralize free radicals contributing to chronic diseases, like heart disease and cancer.

## SỮA BÍ ĐỎ

Bí đỏ Sa Pa thường có vị ngọt tự nhiên, thơm ngon và giàu dinh dưỡng. Người dân Sa Pa đã tận dụng nguồn cung cấp bí đỏ dồi dào và kết hợp với sữa, đường và một số loại gia vị khác để tạo ra sữa bí đỏ. Ban đầu, thức uống này có thể chỉ được làm tại các hộ gia đình hoặc cửa hàng nhỏ, nhưng nhờ hương vị độc đáo và lợi ích dinh dưỡng, sữa bí đỏ Sa Pa dần trở nên nổi tiếng và được nhiều du khách biết đến. Sự kết hợp giữa hương vị thơm ngon và lợi ích cho sức khỏe đã đưa sữa bí đỏ trở thành một phần không thể thiếu trong trải nghiệm ẩm thực của du khách khi đến Sa Pa.

## PUMPKIN MILK

Pumpkin in Sa Pa often has a naturally sweet, delicious taste and is rich in nutrients. Local residents have leveraged the abundance of pumpkins and combined it with milk, sugar, and some other spices to create pumpkin milk. Initially, this drink might have been made only in households or small shops, but thanks to its unique flavor and nutritional benefits, Sa Pa pumpkin milk gradually became famous and well-known among tourists. The combination of delicious taste and health benefits has made pumpkin milk an indispensable part of the culinary experience for visitors to Sa Pa.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Bí đỏ: 500g
- Lá nếp: 2 lá
- Sữa tươi không đường: 1.5 lít
- Sữa đặc: 20ml

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Bí đỏ gọt vỏ, bỏ ruột, thái miếng.
- Lá nếp rửa sạch.

### Chế biến

- Luộc chín bí đỏ trong khoảng 20 phút, sau đó xay nhuyễn.
- Cho vào nồi 1 lít sữa tươi không đường, 400ml sữa đặc và bí đỏ xay nhuyễn.
- Thêm lá nếp và nấu lửa nhỏ trong 30 phút cho các nguyên liệu hòa tan với nhau.

### Hoàn thành

- Sữa bí đỏ sau khi nấu xong có thể thưởng thức luôn hoặc để nguội, bảo quản trong bình kín ở tủ lạnh.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Pumpkin: 500g
- Glutinous leaves: 2 leaves
- Unsweetened fresh milk: 1.5 liters
- Condensed milk: 20ml

## Method

### Preparation

- Peel the pumpkin, remove the seeds, dice into pieces.
- Washed glutinous leaves.

### Cooking

- Boil the pumpkin for about 20 minutes, then puree it.
- Put in a pot 1 liter of unsweetened fresh milk, 400ml of condensed milk, and the pureed pumpkin.
- Add the glutinous leaves and cook over low heat for 30 minutes until the ingredients are well combined.

### Finish

- Pumpkin milk can be enjoyed after cooking or allowed to cool and stored in a sealed container in the refrigerator.

## GÀ HẦM BÍ ĐỎ

Sa Pa có khí hậu mát mẻ, thuận lợi cho việc nuôi gà và trồng bí đỏ. Gà ở Sa Pa thường được nuôi thả rông, có thịt chắc và thơm ngon. Gà hầm bí đỏ nổi bật nhờ sự kết hợp giữa thịt gà tươi ngon, bí đỏ bổ dưỡng cùng với các loại gia vị thuốc bắc tạo nên hương vị thơm ngon, hấp dẫn và rất bổ dưỡng, phù hợp cho mọi lứa tuổi. Món ăn này đặc biệt phù hợp cho những ngày lạnh giá ở vùng cao Sa Pa, giúp cung cấp năng lượng và giữ ấm cho cơ thể.

## PUMPKIN CHICKEN STEW

Sa Pa has a cool climate, favorable for raising chickens and growing pumpkins. Chickens in Sa Pa are often free-range, delicious meat. Pumpkin chicken stew stands out due to the combination of fresh chicken, nutritious pumpkin, and various aromatic Chinese herbs, creating a delicious, appealing, and highly nutritious dish suitable for all ages. This dish is especially suitable for cold days in the highlands of Sa Pa, providing energy and warmth for the body.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Gà: 500g
- Bí đỏ tròn: 1 quả
- Nấm hương: 20g
- Kỳ tử: 10g
- Ý dĩ: 10g
- Táo đỏ: 10g
- Hành, tỏi: 1 củ mỗi loại
- Ớt: 1 quả
- Muối: 1 thìa cafe

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Rửa sạch gà và chặt khúc vừa ăn.
- Rửa sạch bí đỏ và loại bỏ phần ruột bí đỏ.
- Nấm hương cắt miếng nhỏ.
- Băm nhỏ hành, tỏi và ớt.

### Chế biến

- Ướp gà với muối và các gia vị thuốc bắc trong 10 phút.
- Xào gà đã ướp trong chảo với lửa nhỏ trong vòng 5 phút cho ngấm ra vị.
- Thêm 1 lít nước và đun đến khi sôi, cho tất cả vào trong quả bí đỏ cùng với nấm hương, hành, tỏi và ớt. Hầm cách thủy trong vòng 3 –4 tiếng.

### Hoàn thành

- Thêm muối, múc ra bát hoặc thưởng thức ngay trong quả bí đỏ.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Chicken: 500g
- Round pumpkin: 1 fruit
- Shiitake mushrooms: 20g
- Goji berry: 10g
- Coix seed: 10g
- Red apple: 10g
- Onion, garlic: 1 bulb of each
- Chili: 1 fruit
- Salt: 1 teaspoon

## Method

### Preparation

- Clean the chicken and cut it into bite-sized pieces.
- Wash the pumpkin and remove the seeds.
- Cut the shiitake mushrooms into small pieces.
- Finely chop the green onions, garlic, and chili.

### Cooking

- Marinate the chicken with salt and the herbs for 10 minutes.
- Stir-fry the marinated chicken in a pan over low heat for 5 minutes to absorb the flavors.
- Add 1 liter of water and bring to a boil, then transfer everything into the pumpkin along with shiitake mushrooms, green onions, garlic, and chili. Steam for 3-4 hours.

### Finish

- Add salt, serve in a bowl or enjoy directly from the pumpkin.

## CHÈ BÍ ĐỎ

Cùng với sữa bí đỏ, chè bí đỏ, là một món ăn ngon tuyệt của vùng đất Sa Pa. Được phục vụ như một món ăn nhẹ thú vị hay một cách giải khát trong những ngày nắng nóng, Món ăn này làm say mê các giác quan bởi màu sắc sặc sỡ của nó. Sự kết hợp hài hòa giữa hương thơm nước cốt dừa, vị ngọt và dai của bí ngô, mùi vị phong phú béo ngậy của dừa non bào sợi cùng với vị bùi bùi thanh mát của hạt đậu xanh. Tất cả tạo nên một trải nghiệm vị giác không thể quên. Không chỉ vị ngon của nó, chè bí đỏ cũng cung cấp nhiều dưỡng chất cần thiết cho cơ thể.

## PUMPKIN SWEET

### GRUEL

Along with pumpkin milk, pumpkin sweet soup is a delightful dish from Sa Pa. Served as a refreshing snack or a cooling treat on hot days, this dish captivates the senses with its vibrant colors. The harmonious combination of the aroma of coconut milk, the sweet and chewy texture of pumpkin, the rich and creamy flavor of shredded young coconut, and the nutty and refreshing taste of mung beans creates an unforgettable culinary experience. Not only is it delicious, but pumpkin sweet soup also provides essential nutrients for the body.

## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Bí đỏ: 250g
- Hạt đậu xanh: 50g
- Bột năng hoặc bột sắn dây : 50g
- Đường: 100g
- Nước cốt dừa: 150ml
- Dừa bào sợi: 100g

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Bí đỏ gọt vỏ, bỏ ruột và thái hạt lựu.
- Đậu xanh rửa sạch và để ráo.

### Chế biến

- Luộc bí ngô trong khoảng 20 phút cho đến khi mềm. Trộn bí đỏ nghiền với bột sắn và nặn thành hình tròn.
- Luộc viên bí đỏ cho đến khi nổi trên mặt nước (khoảng 1 – 2 phút).
- Đậu xanh đem hấp chín.
- Thêm 150g bột năng vào nước sôi để làm nước dùng (Thêm lượng bột năng phụ thuộc vào sở thích).
- Thêm 200g đậu xanh đã nấu chín và 200 - 300g đường vào nồi đun sôi đến khi chín.

### Hoàn thành

- Cho viên bí đỏ, nước cốt dừa và dừa bào sợi vào ăn kèm.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Pumpkin: 250g
- Mung beans: 50g
- Tapioca starch/arrowroot powder: 50g
- Sugar: 100g
- Coconut milk: 150ml
- Shredded coconut: 100g

## Method

### Preparation

- Peel, deseed, and dice the pumpkin.
- Wash and drain the mung beans.

### Cooking

- Boil the pumpkin for about 20 minutes until tender. Mix the mashed pumpkin with tapioca flour and shape into round forms.
- Boil pumpkin balls until they float to the surface (about 1 – 2 minutes).
- Steam the mung beans until cooked.
- Add 150g of tapioca starch to boiling water to make the broth (Adjust the amount of tapioca starch according to your preference).
- Add 200g of cooked mung beans and 200-300g of sugar to the pot and bring to a boil until cooked.

### Finish

- Add the pumpkin balls, coconut milk, and shredded coconut.

## BÍ ĐỎ NON XÀO THỊT BÒ

Khí hậu Sa Pa phù hợp cho việc canh tác nhiều loại rau, trong đó bí nếp/bí ngò. Bí nếp xào bò là một món ăn thường xuất hiện trong mâm cơm của người dân Sa Pa. Vị giòn mát của bí nếp kết hợp với vị mềm ngọt của thịt bò hòa quyện với hương thơm của tỏi và gừng, tất cả làm nên một món ăn phải thử cho du khách mỗi khi đến Sa Pa.

## STIR-FRIED YOUNG PUMPKIN WITH BEEF

The climate in Sa Pa is suitable for cultivating various vegetables, including zucchini. Stir-fried zucchini with beef is a common dish in the meals of Sa Pa residents. The crispy and refreshing taste of zucchini combined with the tender sweetness of beef, along with the aroma of garlic and ginger, makes it a must-try dish for tourists visiting Sa Pa.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Bí non: 300g
- Thịt bò: 200g
- 1 thìa café muối
- 1 củ gừng
- 1 củ tỏi
- Hành lá vừa ăn

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Rửa sạch bí đỏ non và thái lát.
- Thái thịt bò mỏng và ướp với muối, tỏi nghiền và gừng đập dập trong 5 phút.
- Thái nhỏ hành lá.

### Chế biến

- Phi thơm hành tỏi, cho bí đỏ non vào xào trong 2 – 3 phút.
- Thêm thịt bò, đảo đều tay đến khi chín.
- Trước khi thưởng thức thêm lá hành cắt nhỏ và trộn đều.

### Hoàn thành

- Bày ra đĩa và thưởng thức.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Young gourd: 300g
- Beef: 200g
- 1 teaspoon salt
- Ginger: a small tuber
- Garlic: 1 bulb
- Scallions to taste

## Method

### Preparation

- Wash the young pumpkin and slice it.
- Slice the beef thinly and marinate with salt, minced garlic, and smashed ginger for 5 minutes.
- Chop the green onions.

### Cooking

- Sauté the garlic and onions until fragrant, then add the young pumpkin and stir-fry for 2-3 minutes.
- Add the beef and stir until cooked through.
- Before serving, add the chopped green onions and mix well.

### Finish

- Put on a plate and enjoy





## CẢI MÈO

### H'MONG MUSTARD GREENS

Cải mèo thuộc họ Brassicaceae và có nguồn gốc từ các vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới châu Á. Ở Việt Nam, loại cây này được trồng rộng rãi ở các vùng núi phía Bắc. Cải mèo rất giàu dinh dưỡng, chứa nhiều khoáng chất, vitamin (A, B, C, K), canxi, sắt, chất chống oxy hóa và các vi chất dinh dưỡng khác có lợi cho sức khỏe con người. Hơn nữa, đây là một loại cây dễ trồng và có giá trị cao, có thể thu hoạch nhanh chóng, do đó cung cấp cho nông dân một nguồn thu nhập ổn định.

H'mong mustard greens, belongs to the Brassicaceae family and are native to tropical and subtropical Asia. In Vietnam, this plant is widely cultivated in the northern mountainous regions. H'Mong mustard greens are highly nutritious, being rich in minerals, vitamins (A, B, C, K), calcium, iron, antioxidants, and other micronutrients beneficial to human health. Furthermore, it is an easy to grow and high-value crop that can be harvested quickly, thus providing farmers with a stable source of income.

## CẢI MÈO LUỘC

Thổ sản các vùng cao nguyên lạnh ở Lào Cai, Sơn La và Hà Giang, cải mèo phát triển mạnh trong điều kiện khí hậu địa phương. Một món ăn chủ yếu trên bàn ăn của những vùng này, cải mèo luộc là một món ăn đơn giản và mát mẻ được yêu thích bởi kết cấu giòn và vị đắng nhẹ của chúng.

## BOILED H'MONG MUSTARD GREENS

H'Mong mustard green is widely cultivated in the mountainous provinces such as Lao Cai, Son La, Ha Giang... thanks to the cool climate and suitable soil. Boiled mustard greens are a common dish on the daily dining table of the local people. Moreover, this is also one of the most popular ways of processing this vegetable because it is both quick and simple.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Cải mềo: 300g
- Nước: 1.5 liters

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Cải mềo rửa sạch, cắt khúc khoảng 10 cm.

### Chế biến

- Khi nước sôi cho cải mềo vào nồi.
- Nấu với lửa vừa trong khoảng 10 phút cho đến khi rau chín.

### Hoàn thành

- Bày ra đĩa và thưởng thức.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- H'Mong green mustard: 300g
- Water: 1.5 lít

## Method

### Preparation

- Wash the H'mong mustard greens thoroughly and cut them into 10cm lengths.

### Cooking

- When the water boils, add the H'Mong mustard greens to the pot.
- Cook over medium heat for about 10 minutes until the greens are tender.

### Finish

- Put on a plate and enjoy.

## THỊT LỢN GÁC BẾP XÀO RAU CẢI MÈO

Một đặc sản của Lào Cai, thịt lợn gác bếp xào rau cải mèo là một món ăn yêu thích của dân tộc H'mong, Dao Đỏ và các dân tộc thiểu số khác ở Sa Pa. Vị giòn ngọt của cải mèo non kết hợp với vị đậm đà cùng một chút hương khói của thịt lợn muối, tạo nên một phần của di sản văn hóa khu vực cũng như là một món ăn ngon.

## STIR-FRIED H'MONG GREEN MUSTARD WITH DRIED PORK

A culinary hallmark of Lao Cai, smoked pork stir-fried with mustard greens is a beloved dish among the H'mong, Dao Do, and other ethnic minority groups in Sa Pa. The crispy texture of young mustard greens complements the rich, smoky flavor of the cured pork, creating a dish that is as much a part of the region's cultural heritage as it is a delicious meal.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Thịt lợn gác bếp: 150g
- Cải mè: 400g
- 1 củ gừng
- Muối: 1 thìa café
- Ớt bột: 1 thìa cafe

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Thịt gác bếp rửa sơ, thái lát mỏng vừa ăn.
- Rau cải rửa sạch, thái khúc khoảng 7 – 8 cm.
- Gừng cạo vỏ và đập dập để lấy nước.

### Chế biến

- Xào thịt lợn ở lửa vừa trong khoảng 15 phút, thi thoảng đảo đều.
- Thêm cải mè cùng với nước gừng và nấu đến khi màu xanh hơi héo.

### Hoàn thành

- Thêm gia vị cho vừa ăn, bày ra đĩa và thưởng thức.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Smoked pork: 150g
- H'Mong green mustard: 400g
- Ginger: 1 bulb
- Salt: 1 teaspoon
- Chili powder: 1 teaspoon

## Method

### Preparation

- Wash the dried meat, cut into thin and bite-sized.
- Wash the H'Mong mustard green, cut into 7-8 cm pieces.
- Peel and crush the ginger to exact the juice.

### Cooking

- Stir-fry the pork over medium heat for about 15 minutes, stirring occasionally.
- Add the H'Mong mustard green with ginger juice and cook until the green is slightly wilted.

### Finish

- Add spices to taste, put on a plate and enjoy.

## THỊT BA CHỈ CUỐN CẢI MÈO NƯỚNG

Một món ăn đặc sản ở Sa Pa, thịt lợn cuốn cải mèo nướng là một món ăn phải thử đối với mỗi du khách. Là một món ăn độc đáo, phổ biến ở các tỉnh miền núi Lào Cai, Sơn La và Hà Giang, phô diễn hương vị đặc trưng của vùng miền. Thịt ba chỉ heo được thái mỏng ướp với gia vị địa phương, cuốn xung quanh bởi cải mèo và được nướng trên than. Món ăn thường được dùng với nước chấm đậm vị được làm từ "mắc khén" và hạt tiêu, khiến nó được yêu thích không chỉ bởi người địa phương mà còn cả du khách.

## GRILLED PORK BELLY WRAPPED IN H'MONG MUSTARD GREENS

A specialty in Sa Pa, grilled pork wrapped in H'Mong mustard greens is a must-try dish for every visitor. This unique dish, popular in the mountainous provinces of Lao Cai, Son La, and Ha Giang, showcases the distinctive flavors of the region. Thinly sliced pork belly is marinated with local spices, wrapped in H'Mong mustard greens, and grilled over charcoal. The dish is often served with a flavorful dipping sauce made from "mac khen" and peppercorns, making it a favorite not only among locals but also tourists.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Thịt lợn ba chỉ: 200g
- Cải mè: 200g
- 1 củ gừng
- 1 thìa café muối
- 1 thìa café bột ớt

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Rửa sạch thịt lợn và thái lát mỏng vừa ăn.
- Rửa sạch cải mè, gấp thành khúc khoảng 7 - 8 cm.
- Gừng giã lấy nước.

### Chế biến

- Ướp thịt trong nước gừng.
- Cuộn thịt xung quanh cải mè rồi cố định bằng xiên tre.
- Nướng trên than trong 5 – 10 phút tới khi chín.

### Hoàn thành

- Thêm muối và bột ớt cho vừa ăn, bày ra đĩa và thưởng thức.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Pork: 200g
- H'Mong mustard greens: 200g
- Ginger: a small tuber
- Salt: 1 teaspoon
- Chili powder: 1 teaspoon

## Method

### Preparation

- Wash the pork and slice it into thin, bite-sized pieces.
- The H'Mong mustard greens are washed clean and cut into 7-8 cm pieces.
- Pound the ginger and extract its juice.

### Cooking

- Marinate the meat in ginger juice.
- Wrap the meat tightly around the H'Mong mustard greens and secure it with a bamboo skewer.
- Grill over charcoal for 5-10 minutes until cooked.

### Finish

- Add chili powder and salt to taste, put on a plate and enjoy.





# CHUỐI / BANANA

Chuối là một loại cây thân thảo khổng lồ thuộc họ Musaceae. Việt Nam là một trung tâm đa dạng quan trọng, với nhiều loại chuối bản địa được trồng ở các vùng sinh thái khác nhau. Ở nước này, chuối được tiêu thụ rộng rãi và là nguồn cung cấp chất xơ, kali, vitamin B6, vitamin C, chất chống oxy hóa và các chất dinh dưỡng vi lượng quan trọng khác.

Banana is a giant herbaceous plant belonging to the Musaceae family. Vietnam is an important center of diversity, with many indigenous banana grown in different ecological zones. In the country, bananas are widely consumed and are an important source of fiber, potassium, vitamin B6, vitamin C, antioxidants, and other vital micronutrients.

## MỨT CHUỐI

Mứt chuối là một món đồ ngọt ăn chơi ngày lễ tết của bà con đồng bào vùng cao tỉnh Lào Cai, đặc biệt là tại thị xã Sa Pa. Vị giòn thơm của chuối kết hợp cùng hương gừng và ngọt ngào của đường tinh, thưởng thức cùng tách trà Shan tuyết ấm nóng vừa là thú vui tao nhã vừa là cách giữ ấm cơ thể hiệu quả của bà con nơi đây trong thời tiết se lạnh của mùa xuân Tây Bắc. Hoặc đôi khi trong nhà có quá nhiều chuối, gia đình tiêu thụ không hết có thể bỏ ra chế biến, vừa tăng thời gian bảo quản vừa có một món ăn ngon để chiêu đãi khách đến chơi nhà.

## BANANA CHIPS

Banana chips are a delightful snack beloved during holidays by the locals in the highlands of Lao Cai province, especially Sapa Town. The crispy taste of banana combines with the aroma of ginger and the sweetness of refined sugar. When enjoyed with a cup of warm Shan Tuyen tea, the dish not only provides an elegant pleasure but also serves as an effective way to keep the body warm during the cold Spring weather. Sometimes, families have an abundance of bananas, so making these chips is a great way to preserve the fruits while creating a delicious dish to share with guests



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Chuối: 5 quả
- Nước cốt chanh: 200ml
- Muối: 30g
- Dầu ăn: 2ml
- Gừng: 1 miếng nhỏ
- Đường tinh: 20g

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Gọt vỏ chuối xanh, cắt miếng mỏng. Ngâm vào nước chanh pha muối (tỷ lệ cho 500ml nước: 200ml nước chanh + 30g muối + 480ml nước lọc) trong vòng 20 phút để bớt vị chát.
- Gừng: giã để lấy nước cốt.

### Chế biến

- Đun nóng dầu ăn.
- Cho chuối đã thái lát vào dầu và chiên trong 1-2 phút cho đến khi giòn.
- Vớt ra khỏi dầu và đặt lên khăn giấy thấm dầu để khô.
- Cho đường và nước vào chảo, thắng ở lửa nhỏ cho đến khi hỗn hợp chuyển màu vàng nâu.
- Thêm nước gừng và đun thêm 1-2 phút.
- Cho chuối vào đảo đều đến khi có một lớp đường trắng mỏng bao quanh từng miếng chuối.

### Hoàn thành

- Chuối sau khi sên đường được để nguội để tăng độ giòn.
- Thưởng thức ngay hoặc bảo quản trong hộp kín.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Bananas: 5 fruits
- Lemon juice: 200ml
- Salt: 30g
- Cooking oil: 2ml
- Ginger: 1 small bulb
- Refined sugar: 20g

## Method

### Preparation

- Peel the bananas, and slice them into small pieces. Soak in salted lemon juice (ratio for 500ml water: 20ml lemon juice + 30g salt + 480ml filtered water) for 20 minutes to reduce the tartness.
- Ginger: pound for water to extract the juice.

### Cooking

- Heat the cooking oil.
- Put the sliced bananas in the oil and fry for 1-2 minutes until crispy.
- Remove from the oil and place on some oil-absorbing paper to dry.
- Add sugar and water to a pan, cook on low heat until the mixture turns golden brown.
- Add ginger juice and simmer for another 1-2 minutes.
- Add the bananas and stir until each slice is coated by a thin layer of white sugar.

### Finish

- Allow to cool to increase crispiness.
- Enjoy immediately or store in a sealed box.

## NỘM HOA CHUỐI

Gỏi hoa chuối là món ăn dân dã của người Việt, thường dùng làm món khai vị hoặc ăn kèm với các món chính có hương vị đậm đà. Vị chua, cay, mặn, ngọt hòa quyện hài hòa với vị chát của hoa chuối, vị giòn của tai heo, vị bùi của lạc rang để lại ấn tượng khó quên cho thực khách.

## BANANA FLOWER SALAD

Banana flower salad is a rustic dish of the Vietnamese people, often used as an appetizer or side dish to accompany strong-flavored main courses. The sour, spicy, salty, and sweet tastes blend harmoniously with the astringent taste of banana flowers, the crispiness of the pig's ears, and the nutty taste of roasted peanuts leaving an unforgettable impression.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- 1 bông chuối
- Tai lợn: 200g
- Giấm: 1 thìa cà phê
- Muối: 1 thìa cà phê
- Ớt: 1 quả
- Chanh: 1 quả
- Tỏi: 1 củ
- Rau thơm: 1 bó

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Cắt nhỏ hoa chuối và ngâm trong hỗn hợp nước cốt chanh và giấm để giảm vị chát.
- Tai heo cạo sạch lông, rửa sạch với chanh và muối để khử mùi hôi. Luộc trong 15-20 phút, sau đó vớt ra ngâm vào nước đá 5 phút. Sau đó thái lát mỏng.
- Chanh vắt lấy nước.
- Tỏi, ớt băm nhỏ.
- Rau mùi cắt nhuyễn.
- Lạc rang chín, bỏ vỏ lụa.

### Chế biến

- Trộn tai lợn và hoa chuối thái nhỏ với bạc hà, tỏi và ớt. Sau đó thêm nước cốt chanh, đường và muối.
- Nêm nếm gia vị cho vừa ăn.

### Hoàn thành

- Sau khi trộn xong, để khoảng 20 phút cho các nguyên liệu thấm đều, sau đó cho ra đĩa và rắc đậu phộng rang lên trên.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- 1 banana flower
- Pig ear: 200g
- Vinegar: 1 teaspoon
- Salt: 1 teaspoon
- Chili: 1 fruit
- Lemon: 1 fruit
- Garlic: 1 bulb
- Spearmint: 1 bunch

## Method

### Preparation

- Chop the banana flowers, and soak in a mixture of lemon juice and vinegar to reduce its astringency.
- Shave the pig's ears, and wash them with lemon and salt to remove the smell. Boil for 15-20 minutes, then remove from the water and soak in ice water for 5 minutes. Then thinly slice.
- Squeeze lemon juice.
- Chop garlic and chili.
- Finely chop the coriander.
- Roast the peanuts, remove the skin.

### Cooking

- Mix the pig's ear and the chopped banana flowers with spearmint, garlic, and chili. Then add the lemon juice, sugar, and salt.
- Adjust the seasoning to taste.

### Finish

- After mixing, set aside for about 20 minutes for the ingredients to absorb, then put on a serving plate and sprinkle with the roasted peanuts.

# ỐC OM CHUỐI ĐẬU

Ốc om chuối đậu là món ăn truyền thống thường xuất hiện trong bữa cơm của người dân miền Bắc, Việt Nam. Mỗi nơi sẽ sử dụng những loại gia vị và cách chế biến khác nhau cho món ăn này. Nguyên liệu làm ốc om chuối đậu gồm có chuối, ốc, đậu rán, nghệ, tía tô. Một bát ốc om chuối đậu đậm đà với nhiều lớp hương vị: vị bùi của chuối xanh, vị giòn và tươi của ốc, mùi thơm của đậu rán... chan nước dùng nóng hổi, chan lên những sợi bún trắng, thêm chút rau thơm như hành lá, tía tô, lá trầu không... Chỉ vậy thôi cũng đủ khiến thực khách xuýt xoa không ngừng.

# BRAISED SNAILS WITH BANANA AND TOFU

Braised snails with tofu and green bananas is a traditional dish often found in the meals of Northern Vietnamese people. Each region uses different spices and cooking methods for this dish. The ingredients for braised snails with tofu and green bananas include bananas, snails, fried tofu, turmeric, and perilla leaves. A bowl of braised snails with tofu and green bananas is rich with multiple layers of flavors: the nutty taste of green bananas, the crunchy and fresh texture of snails, the aroma of fried tofu... all soaked in hot broth, poured over white vermicelli noodles, and garnished with herbs like green onions, perilla leaves, and betel leaves... Just that is enough to make meals unforgettable.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Thịt ba chỉ: 300g
- Chuối xanh: 5 quả
- Ốc nhồi/ ốc mít: 1kg
- Giấm, nước chanh: 1 thìa cafe
- Nghệ, gừng, hành tím: mỗi loại 1 củ nhỏ.
- Lá lốt, tía tô, hành lá: 2 – 3 lá mỗi loại

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Rửa sạch thịt ba chỉ rồi thái thành từng miếng vừa ăn.
- Ngâm ốc để loại bỏ cặn bẩn, sau đó luộc chín, bỏ vỏ và ruột.
- Cắt lát chuối xanh và ngâm với hỗn hợp nước cốt chanh và giấm để loại bỏ vị chát.
- Giã nát và băm nhỏ nghệ, gừng và hành tím.
- Tía tô, lá lốt và hành lá rửa sạch, thái nhỏ.

### Chế biến

- Phi thơm hành băm, cho thịt ba chỉ vào đảo ở lửa lớn trong 3 phút.
- Cho thịt và chuối vào nồi, thêm nước và các gia vị đun trong khoảng 1 tiếng đến khi mềm.
- Đậu phụ thái miếng vừa ăn, đem đi rán.
- Cho ốc, đậu phụ vào nồi đang nấu chuối, thịt và nấu tiếp trong khoảng 30 phút.

### Hoàn thành

- Thêm rau thơm cắt nhỏ, trộn đều và múc ra bát thưởng thức.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Pork belly: 300g
- Green banana: 5 fruits
- Stuffed snails/jackfruit snails: 1kg
- Vinegar, lemon: 1 teaspoon each
- Turmeric, ginger, shallots: one piece of each
- 2 – 3 leaves of perilla, piper lolot and scallion.

## Method

### Preparation

- Wash the pork belly and slice into bite-sized pieces.
- Soak the snails to remove the residue, then boil, remove the shell and intestines.
- Slice the green bananas, and soak with a mixture of lemon juice and vinegar to remove astringency.
- Crush and chop the turmeric, ginger and shallots.
- Perilla, piper lolot and scallion are washed and chopped.

### Cooking

- Fry the minced onion, stir the pork belly on high heat for 3 minutes.
- Put the meat and bananas in a pot, add water and spices and simmer for about 1 hour until tender.
- Cut tofu into bite-sized pieces and fry.
- Add the snails and tofu to the bananas and meat and cook for about 30 minutes.

### Finish

- Add chopped herbs, mix well and scoop into a bowl to enjoy.

## CANH CHUỐI XANH HẦM XƯƠNG

Canh chuối xanh hầm xương là một món ăn xuất phát từ những nguyên liệu quen thuộc, gần gũi trong đời sống hàng ngày của người dân nơi đây. Canh chuối xanh hầm xương là món canh có tính mát, thường được sử dụng trong những bữa cơm ngày hè. Nước dùng ngọt thanh từ xương lợn sánh quện với vị ngậy từ quả chuối xanh thưởng thức ngay khi còn nóng chung với cơm hay bún đều ngon.

## GREEN BANANA SOUP WITH PORK RIBS

Green banana and pork ribs soup is a dish made from familiar ingredients that are a part of daily life for many people here. This cool soup is often enjoyed during summer meals. The sweet broth from pork ribs combines with the rich flavor of green banana, and it is best enjoyed hot alongside rice or noodles-both of which are delicious pairings.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Thân chuối: 300g
- Sườn heo: 500g
- Hành lá: 200g
- Bột ngọt: 1 thìa nhỏ
- Muối: 1 thìa nhỏ
- Chanh: nửa quả
- Giấm: 1 thìa nhỏ

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Củ chuối gọt vỏ, thái miếng vừa ăn rồi đem ngâm với chanh và giấm để cho bớt chát.
- Xương lợn: rửa sạch, chặt miếng, trần qua nước sôi rồi rửa lại lần nữa.
- Hành lá đem rửa sạch, thái nhỏ.

### Chế biến

- Xào xương lợn cùng với các gia vị trong 3 phút cho thấm.
- Thêm khoảng 3 lít nước và ninh trong 30 phút.
- Thêm củ chuối, đun nhỏ lửa trong 7 - 10 phút tới khi củ chuối chín.

### Hoàn thành

- Thêm hành lá và múc ra bát thưởng thức.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Banana stem: 300g
- Pork ribs: 500g
- Scallions: 200g
- MSG: 1 teaspoon
- Salt: 1 teaspoon
- Lemon: a half fruit
- Vinegar: 1 teaspoon

## Method

### Preparation

- Peel the banana, slice it into bite-sized pieces, then soak it with lemon and vinegar to make it less astringent.
- Pork bones: wash, chop pieces, blanch in boiling water, then rinse again.
- Scallion are washed and finely chopped

### Cooking

- Stir-fry the pork ribs with the spices for 3 minutes to absorb.
- Add about 3 liters of water and simmer for 30 minutes.
- Add the bananas, simmer for 7-10 minutes until the bananas are well cooked.

### Finish

- Add green onions and scoop into a bowl to enjoy.

# CÁ KHO THÂN CHUỐI NON

Cá kho thân chuối thường được nấu trong ngày đông do những nguyên liệu có tính ấm được sử dụng kết hợp trong đó như gừng, ớt, lá gừng... Tại Sa Pa, món ăn này nổi tiếng nhờ hương vị đặc trưng và sự kết hợp hài hòa giữa cá, thân chuối non và các gia vị địa phương. Đây là một món ăn tương đối cầu kì do sự phức tạp của quy trình và đòi hỏi người nấu bỏ rất nhiều tâm huyết và thời gian. Muốn có một nồi cá kho thân chuối ngon, thịt cá phải săn chắc, tằm ướp sao cho không bị tanh, xương cá mềm tan, thân chuối non nấu sao cho dẻo bùi, không bị sượng sồng. Cá kho vừa phải, ăn chung với cơm trắng là sự lựa chọn hoàn hảo cho một chiếc bụng đói sau một ngày lao động mệt mỏi.

# FISH BRAISED WITH BANANA YOUNG STEMS

Banana young stems braised fish is often cooked on winter days due to the warm ingredients used in combination such as ginger, chili, ginger leaves, etc. In Sa Pa, this dish is famous for its signature flavor and harmonious combination of fish, young stem bananas, and local spices. This is a relatively sophisticated dish due to the complexity of the process and requires a lot of effort to cooked. If you want to have a delicious pot of banana braised fish, the fish meat must be firm, marinated so that it is not fishy, the fish bones are soft, the young stem bananas are medium cooked so that they are not raw or too swollen. The medium braised fish, eating it with rice is perfect choice after a hard day.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Cá: 400g
- Chuối xanh: 3 quả
- Giềng: 1 nhánh
- Ớt: 1 quả
- Tương bần: 1 thìa
- Nước mắm: 2 thìa
- Mì chính: 1 thìa cafe
- Muối: 1 thìa cafe
- Đường: 1 thìa cafe

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Cá rửa sạch, thái khúc nhỏ.
- Chuối xanh gọt vỏ, thái miếng, ngâm với hỗn hợp nước chanh và giấm để khử chất.
- Giềng thái lát, giã nhỏ.
- Ớt rửa sạch.

### Chế biến

- Xếp giềng xuống đáy nồi, xếp lượt cá lên trên, cho chuối, ớt và giềng đã giã vào cùng, cho nước hàng và tương bần vào, đun nhỏ lửa cho đến khi cá rục.

### Hoàn thành

- Bày ra đĩa và thưởng thức.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Fish: 400g
- Green banana: 3 fruits
- Galangal: 1 branch
- Chili: 1 fruit
- Bean sauce: 2 tablespoon
- Fish sauce: 3 tablespoon
- MSG: 1 teaspoon
- Salt: 1 teaspoon
- Sugar: 1 teaspoon

## Method

### Preparation

- Wash the fish, slice into small pieces.
- Peeled green bananas, cut into pieces, soaked with a mixture of lemon juice and vinegar to de-astringency.
- Galangal slice and pound.
- Wash the peppers.

### Cooking

- Place the galangal slices at the bottom of the pot, layer the fish on top, add the bananas, chili, and crushed galangal, then add caramel sauce and fermented soybean paste. Simmer over low heat until the fish is tender.

### Finish

- Serve on a plate and enjoy.





# KHOAI SỌ / TARO

Khoai sọ là một loại rau củ đa năng và là loài được trồng rộng rãi nhất trong số một số loài thực vật thuộc họ Ráy (Araceae). Khoai môn được đánh giá cao vì củ, lá, thân và cuống lá có thể ăn được. Việt Nam được coi là trung tâm xuất xứ của khoai môn, nơi khoai môn được trồng rộng rãi trên khắp cả nước, đặc biệt là ở các vùng núi phía bắc. Khoai môn phát triển mạnh ở nhiều địa hình khác nhau, từ đất khô đến đất thấp và đất mặn. Khả năng thích nghi với điều kiện khắc nghiệt khiến khoai môn trở thành cây trồng quan trọng cho an ninh lương thực..

Taro is a versatile root vegetable and the most widely cultivated species among several plants in the family Araceae. It is valued for its edible corms, leaves, stems, and petioles. Vietnam is considered the center of origin for taro, where it is grown extensively across the country, particularly in the northern mountainous regions. Taro thrives in diverse terrains, ranging from dry soil to lowland and saline soils. Its adaptability to harsh conditions makes taro a vital crop for food security.

## KHOAI SỌ LUỘC

Khoai sọ luộc là món ăn quen thuộc, giản dị được người dân vùng cao Lào Cai ưa chuộng. Cách chế biến đơn giản này mang lại hương vị tự nhiên của củ. Thông thường, người ta thêm gia vị địa phương để tăng thêm sức hấp dẫn cho món ăn và làm nổi bật kết cấu sánh mịn của khoai sọ.

## BOILED TARO

Boiled taro root is a familiar, simple dish enjoyed by locals in the highlands of Lao Cai. This straightforward preparation brings the natural flavor out of the root vegetable. Typically, local seasonings are added to enhance the dish's appeal and to highlight taro's -creamy texture .



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Khoai sọ: 500g
- Nước: 1 liter

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Khoai sọ rửa sạch, cạo vỏ, cắt nhỏ, ngâm với hỗn hợp nước muối và gừng cho bớt ngứa.

### Chế biến

- Đặt khoai sọ vào nồi, thêm nước ngập mặt khoai.
- Đun sôi với lửa nhỏ trong khoảng 30 phút cho đến khi khoai chín.
- Vớt ra đĩa và thưởng thức.

### Hoàn thành

- Bày ra đĩa và thưởng thức.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Taro: 500g
- Water 1 lít

## Method

### Preparation

- Wash, peel, and chop the Taro into small pieces. Soaking in salted ginger water to remove itching agent.

### Cooking

- Place the taro in a pot and cover it with water.
- Boil for approximately 30 minutes over low heat until the taro is cooked.
- Remove from the pot and serve

### Finish

- Serve on a plate and enjoy.

## BÁNH KHOAI SỌ HẤP

Bánh khoai sọ hấp là một món ăn vặt phổ biến và cung cấp năng lượng được người dân SaPa ưa chuộng. Bánh mang đến một hương vị độc đáo bởi sự kết hợp của nhân ngọt và nhân mặn. Nhân ngọt bao gồm đậu xanh và dừa hay nhân mặn có thịt thái nhỏ và gia vị địa phương. Hương thơm bùi bùi của bột khoai môn và gạo nếp, kết hợp với các loại nhân khác nhau được gói trong lá chuối, bánh khoai sọ hấp tỏa ra một mùi thơm và hương vị độc đáo, làm nên một món ăn phải thử cho du khách khi khám phá các vùng núi phía Bắc.

## STEAMED TARO CAKE

Steamed taro cake is a popular and energy-boosting snack favored by the people of SaPa. The cake offers a unique flavor due to the combination of sweet and savory fillings. The sweet filling includes mung beans and coconut, while the savory filling contains finely chopped meat and local spices. The rich aroma of taro flour and glutinous rice, combined with various fillings wrapped in banana leaves, gives the steamed taro cake a distinctive fragrance and taste, making it a must-try dish for tourists exploring the northern mountainous regions.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Khoai sọ: 300g
- Bột gạo tẻ: 150g
- Lá chuối: 1 lá

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Khoai sọ rửa sạch, cạo vỏ, cắt nhỏ, ngâm với hỗn hợp nước muối và gừng cho bớt ngứa.
- Lá chuối rửa sạch, trần sơ qua nước sôi, để ráo.
- Ngâm bột gạo tẻ trong nước 20 phút.

### Chế biến

- Trộn khoai với tỉ lệ 4 khoai : 2 bột, để hỗn hợp nghỉ trong 30 phút cho bột nở.
- Đun nhỏ lửa hỗn hợp ở mức lửa vừa cho đến khi hỗn hợp chín một phần.
- Chia hỗn hợp thành các phần vừa ăn và gói vào lá chuối, có thể thêm nhân tùy thích, hấp trong 1 giờ.

### Hoàn thành

- Bày ra đĩa và thưởng thức.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Taro: 300g
- Glutinous rice flour: 150g
- 1 banana leaf

## Method

### Preparation

- Wash, peel, and chop the taro into small pieces. Soaking in salted ginger water to remove itching agent.
- Wash the banana leaves, blanch in boiling water then let them dry.
- Soak the rice flour in water for 20 minutes.

### Cooking

- Mix the taro with the flour in a 4:2 ratio and let the mixture rest for 30 minutes to allow the flour to expand.
- Simmer the mixture over medium heat until it is partially cooked.
- Divide the mixture into serving-sized portions, wrap them in banana leaves, optionally add fillings, and steam for 1 hour.

### Finish

- Serve on a plate and enjoy.

## CANH KHOAI MÔN CẢI MÈO

Khoai môn và cải mềo là hai nguyên liệu phổ biến ở vùng cao Sa Pa. Canh khoai môn và cải mềo là một trong những món ăn đặc trưng của người dân vùng cao, thể hiện sự kết hợp khéo léo của các nguyên liệu tự nhiên sẵn có. Vị bùi của khoai môn kết hợp với vị mát và hơi đắng của cải mềo rất thích hợp để dùng vào những ngày hè nóng bức.

## SOUP OF TARO AND H'MONG MUSTARD GREEN

Taro and H'Mong mustard greens are two common ingredients in the highlands of Sa Pa. Soup of Taro and H'Mong Mustard green is one of the characteristic dishes of the highland people, showing the skillful combination of readily available natural ingredients. The starchy taste of taro combined with the cool and slightly bitter taste of H'Mong mustard green is very suitable for use on hot summer days.



## Nguyên liệu

(Công thức cho 2-3 người ăn)

- Xương sườn: 300g
- Rau cải mè: 100g
- Khoai sọ: 300g
- Hành lá tùy khẩu vị
- 1 thìa café mì chính
- 1 thìa muối

## Hướng dẫn

### Sơ chế

- Xương lợn: Rửa sạch, chặt miếng, trần qua nước sôi rồi rửa lại lần nữa.
- Rửa sạch cải mè, thái khúc 7 – 8 cm.
- Khoai sọ bỏ vỏ, rửa sạch, bỏ khúc vừa ăn. Ngâm vào hỗn hợp nước muối và gừng cho bớt ngứa.
- Hành lá đem rửa sạch, thái nhỏ.

### Chế biến

- Xào xương lợn cùng với các gia vị trong khoảng 3 phút cho thấm, thêm khoảng 3 lít nước và ninh trong 30 phút.
- Thêm khoai, đun nhỏ lửa trong 7 – 10 phút.
- Thêm rau cải mè và nấu trong khoảng 5 phút.

### Hoàn thành

- Thêm gia vị cho vừa ăn, rắc hành lá lên trên và thưởng thức.

## Ingredients

(For 2-3 servings)

- Ribs: 300g
- H'Mong mustard greens: 100g
- Taro: 300g
- Scallions to taste
- 1 teaspoon MSG
- 1 teaspoon salt

## Method

### Preparation

- Rinse the ribs, chop into pieces, blanch in boiling water, then rinse again.
- Wash H'Mong mustard greens and cut into 7-8 cm pieces.
- Peel and wash the taro corms, then cut into bite-sized pieces. Soaking in salted ginger water to remove itching agent.
- Wash thoroughly and chop finely.

### Cooking

- Stir-fry the ribs for 3 minutes to absorb the flavors, then add about 3 liters of water and simmer for 30 minutes.
- Add the taro, simmer over lower heat for 7-10 minutes.
- Add H'Mong mustard greens and cook for about 5 minutes.

### Finish

- Add seasons to taste, top with chopped scallion, and enjoy.

*Chúc ngon miệng!*

*Have a delightful meal!!*