



## RAU DẠ HIẾN, TINH TÚY CỦA ĐẤT TRỜI

● QUỲNH

**K**hách du lịch tới vùng núi phía Bắc, được ăn cơm lam, ngủ nhà sàn, đi chợ phiên thì coi như đã biết cái thú của miền sơn cước. Nhưng một lần thưởng thức rau dạ hiến, loại rau hội tụ tinh túy của núi rừng thì cái thú kia mới trở nên trọn vẹn.

Rau dạ hiến có ở vùng núi phía Bắc nhưng nhiều nhất vẫn là vùng đất Cao Bằng, nơi sinh sống chủ yếu của người Tày. Rau dạ hiến là một trong những đặc sản, thú vị của những món ăn, thức uống nơi đây.

Rau dạ hiến còn có tên khác là rau bò khai, khâu lương... Dạ hiến thường mọc cheo leo ở vùng núi đá Cao Bằng, sống bám giữ trên những cây gỗ lớn. Thân cây chia làm nhiều nhánh to bằng đầu đũa để vươn lên đón lấy cái trong trẻo của ánh sáng và khí trời. Ngon rau thoát nhìn giống ngọn su su nhưng mềm hơn và có màu xanh non tơ.

Rau dạ hiến rất dễ chế biến. Chỉ cần rửa rau sạch, ngắt nhỏ như rau muống là có

thể đem xào, rau ngon hơn nếu được xào tái. Rau dạ hiến thường được xào chung cùng thịt bò, lòng gà, trứng hay phở tạo thành đặc sản phở chua. Cách chế biến món ăn truyền thống của người Tày rất thú vị và đa dạng, là sự kết hợp hài hòa giữa đắng, cay, mặn, ngọt tạo cảm giác mới lạ, tăng hương vị đậm đà cho món ăn.

Ai thưởng thức dạ hiến một lần sẽ nhớ mãi, bởi hương vị ngai ngái, béo ngậy. Người thích ăn dạ hiến cũng giống người thích ăn sấu riêng, khi đã quen thì thành "nghiện". Rau dạ hiến là sự hòa quyện giữa hương đất, cái thanh khiết của dòng nước nơi ngọn nguồn cùng không khí trong lành của đất trời. Vì vậy, món ăn càng trở nên quyến rũ hơn.

Các món ăn từ rau rừng ngoài giá trị ẩm thực còn có giá trị chữa bệnh rất tốt. Có thể kể đến hàng chục loại rau rừng thường xuyên trong các món ăn hàng ngày như: rêu đá, rau chuối rừng, hoa ban... Dạ hiến còn là một vị thuốc quý,

bổ thận, mạnh gân cốt. Tuy là loại rau dại nhưng dạ hiến rất khó kiếm. Vì vậy, người đi rừng ngắt được một nắm rau dạ hiến là quý lắm, ngỡ như thứ "son hào hải vị" mà thiên nhiên ban tặng.

Dạ hiến là thực đơn đầu tiên khi được lựa chọn trong mâm cỗ mỗi dịp lễ tết hoặc dành tiếp khách quý. Những cô sơn nữ đi từ bản xa gánh rau dạ hiến ra chợ thị xã bao nhiêu cũng không đủ bán. Dạ hiến là món ăn quán quện trong nỗi nhớ của người xa quê. Ngày nay, dạ hiến không chỉ là món rau "độc" ở Cao Bằng mà còn được bảo quản, vận chuyển về xuôi, được người thành phố ưa chuộng.

Trong đời sống của người Tày Cao Bằng, rượu là nét văn hóa ẩm thực và gắn bó của đồng bào lâu đời. Vì vậy, ăn bữa cơm có rau dạ hiến, nhâm nhi chén rượu gạo, ngô hay sắn thật thú vị.