

Rau Dạ hiến

Dạ hiến (còn gọi là rau bồ khai), tiếng Tày-Nùng gọi là *Phjắc diển*, thường mọc hoang ở vùng núi đá Cao Bằng. Đây là loại cây thân dây rất giòn, bẻ dễ gãy. Dù là thứ rau dại, mọc hoang nhưng rất ít gặp. Vì thế, khoảng thời gian từ tháng 2 đến tháng 7 âm lịch, ai vào rừng hái được một, hai nắm rau Dạ hiến là cảm thấy rất quý.

Cách xào Dạ hiến cũng gần như xào rau muống, mỡ càng già càng tốt và chỉ cần đảo nhanh tay cho rau vừa chín tới (xào tái), là ngon nhất. Dạ hiến xào có vị béo ngậy, thơm ngon. Nhiều lương y cho rằng, Dạ hiến không chỉ đơn thuần là một thứ rau rừng có vị ngon hấp dẫn, mà còn là một vị thuốc bổ thận, mạnh gân cốt. Đặc biệt, rễ cây rau Dạ hiến đỏ còn là một trong nhiều vị thuốc chữa vô sinh.

Do ngon và có nhiều chất bổ dưỡng nên từ nhiều năm nay, Dạ hiến trở thành đặc sản ở Cao Bằng. Vào dịp xuân hè, ở thị xã cũng như ở các thị trấn, thị tứ hầu như không có bữa tiệc, bữa cỗ nào là không có đĩa rau Dạ hiến xào lẫn thịt bò tươi, v.v. Trong vài ba năm lại đây, nhiều vị khách quen từ miền xuôi lên Cao Bằng công tác hoặc thăm người thân vào dịp từ tháng 2 đến tháng 6, tháng 7 âm lịch đều không quên tìm ăn món phở xào rau Dạ hiến.

Dạ hiến còn là loại rau rừng rất sạch bởi thế các bà, các cô từ các làng bản xa gánh ra chợ thị xã bao nhiêu cũng không đủ bán. Hiện nay thứ rau này không chỉ có ở Cao Bằng, mà người ta đã biết cách bảo quản để chuyển về dưới xuôi làm "quà".
