



Xôi đen - Vị thuốc bổ của miền núi

Người Sán Dìu ở Trung Mỹ - xã miền núi của huyện Bình Xuyên, tỉnh Vĩnh Phúc có rất nhiều món ăn độc đáo. Chỉ riêng xôi nếp cũng đã có rất nhiều loại, từ xôi vàng với quả dành dành, xôi xanh với nhiều loại lá rừng đặc sản, xôi tím với quả khoé, xôi đỏ với quả gấc, xôi hồng với quả rôm,... Đặc biệt xôi đen với lá cây xau xau là quý nhất, vừa là món ăn ngon để bảo quản được lâu vừa là vị thuốc quý chữa bệnh.

Đối với bà con dân tộc Sán Dìu, trong lễ tết Thanh Minh tảo mộ hàng năm, nhất thiết phải có xôi đen để dù có phải đi tảo mộ xa hàng mấy ngày đường, xôi cũng không bị hỏng. Cách làm xôi đen cũng khá đơn giản.

Cây xau xau là loại cây rừng thân gỗ có mùi thơm hương nhu, lá non có thể dùng làm rau gia vị. Lá cây xau xau ngâm vào thùng nước sẽ cho màu tím đen. Muốn đen tuyền thì nhúng mũi cày đã nung đỏ vào nhiều lần, nước sẽ càng đen sẫm lại. Đem lọc bỏ bã lấy nước để ngâm gạo nếp, sau một đêm vớt ra thấy gạo nếp đã đen đều thì xóc lên rắc chút muối rồi đem đồ xôi. Hạt xôi đã chín càng đen bóng lại, đem ra đĩa bày lên mâm cỗ.

Xôi đen để lâu vẫn dẻo thơm và càng đen bóng. Xôi đen chỉ bảo quản bình thường cũng lâu bị ôi thiu nên dùng làm thức ăn dự trữ đi đường xa hoặc luộc rừng sâu rất thuận tiện.

Ăn xôi đen rất dễ tiêu, chữa được bệnh hay đau đầu và rất phù hợp với người ốm yếu da xanh do sốt rét rừng, bởi ăn xôi đen còn có tác dụng bổ máu.