

CẨM NANG DU LỊCH

# Tủa Chùa



# BẢN ĐỒ TỬA CHÙA - ĐIỆN BIÊN



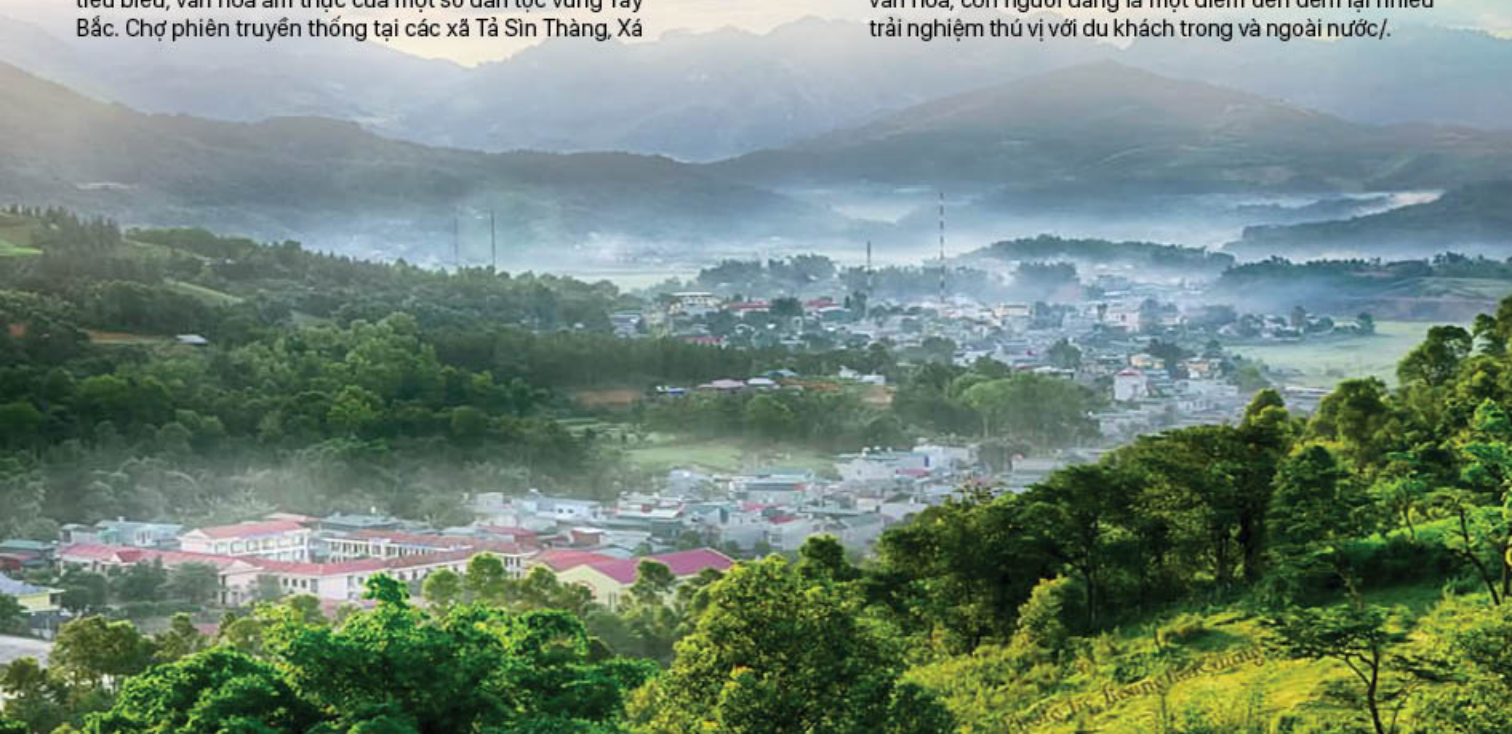
# Giới thiệu về **HUYỆN TỬA CHÙA**

Tủa Chùa là huyện miền núi vùng cao nằm ở phía Đông Bắc tỉnh Điện Biên, trung tâm huyện cách thành phố Điện Biên Phủ 126 Km; phía Bắc giáp huyện Sin Hồ, tỉnh Lai Châu; phía Nam giáp huyện Tuần Giáo, phía Tây giáp huyện Mường Chà, tỉnh Điện Biên; phía Đông giáp huyện Quỳnh Nhai, tỉnh Sơn La. Với nhiều dân tộc cùng sinh sống đặc biệt là dân tộc Mông là nơi tập trung người Mông đông nhất của tỉnh Điện Biên. Với bản sắc văn hóa, truyền thống dân tộc lâu đời các giá trị văn hóa vật thể và phi vật thể độc đáo, phong phú tạo nên những dấu ấn riêng của du lịch Tủa Chùa.

Tủa Chùa là nơi có nhiều tiềm năng du lịch, đặc biệt là du lịch sinh thái, du lịch văn hóa như: Văn hóa đặc trưng tiêu biểu, văn hóa ẩm thực của một số dân tộc vùng Tây Bắc. Chợ phiên truyền thống tại các xã Tả Sìn Thàng, Xá

Nhè, Huổi Sớ. Các lễ hội dân gian cao nguyên đá cổ Tả Phìn, hệ thống ruộng bậc thang, hệ thống hang động đã được công nhận là di tích danh lam thắng cảnh cấp quốc gia (hang Xá Nhè, hang Khó Chua La, hang Pê Ràng Ky). Ngoài ra còn có vùng lòng hồ Thủy điện sông Đà, di tích kiến trúc nghệ thuật thành Vàng Lồng, cao nguyên đá cổ Tả Phìn, rừng chè tuyết shan cổ thụ, rừng thông cổ, rừng hoa Ban Tả Sì Láng cùng ẩm thực tiêu biểu là đặc sản gà xương đen, cá sông Đà, Lợn cắp nách, Dê núi đá Tủa Chùa, măng, các loại rau rừng... với cách chế biến và gia vị đậm đà hương vị dân tộc Tây Bắc...

Du lịch Tủa Chùa như cô sơn nữ đẹp, e ấp, ẩn hiện giữa mây ngàn Tây Bắc. Vẻ đẹp, sức hấp dẫn từ thiên nhiên, văn hóa, con người đang là một điểm đến đem lại nhiều trải nghiệm thú vị với du khách trong và ngoài nước/.



## HANG ĐỘNG CẤP QUỐC GIA

### Hang Khó Chùa La – Xã Xá Nhè

Hang động Khó Chùa La thuộc xã Xá Nhè, huyện Tủa Chùa, được gọi tên theo tiếng của dân tộc Mông địa phương (Khó có nghĩa là hang động, Chùa có nghĩa là núi đá hoặc mỏm đá, La có nghĩa là khi, dịch sang tiếng phổ thông Khó Chùa La có nghĩa là hang động khi). Hang động Khó Chùa La được hình thành từ những kiến tạo



địa chất trong hàng triệu năm đã tạo nên một hang động ẩn sâu trong núi đá với vẻ đẹp kỳ bí, nguyên sơ với những khối nhũ đá lộng lẫy và hình thù kỳ lạ độc đáo của núi rừng. Hang động cao khoảng 1.000m so với mực nước biển, ẩn sâu vào núi hơn 800m, nơi rộng nhất 15 - 18m, nơi vòm cao nhất 18 - 25m. Trong hang động du khách sẽ ngỡ ngàng trước vẻ đẹp hết sức sinh động và lộng lẫy do thạch nhũ tạo nên hình các con vật như: Voi, hươu, rồng, phượng, rùa, các loại chim... đang ẩn mình trong thảm thực vật được tạo ra bởi những nhũ đá. Trong hang, nhiệt độ luôn ở mức 20 - 21°C, tạo cho chúng ta cảm giác mát mẻ, thích thú khi được trải nghiệm trước vẻ đẹp thiên nhiên đầy huyền bí này. Khó Chùa La đang là điểm du lịch, điểm dừng chân lí tưởng cho du khách thích khám phá vẻ đẹp hoang sơ, cùng hệ thực vật phong phú quý hiếm, được sống và trải nghiệm cùng những cánh rừng nguyên sinh bạt ngàn của núi rừng. Là điểm tham quan lí tưởng của mỗi du khách khi đặt chân lên mảnh đất Tủa Chùa yêu thương.

Với sự đa dạng, phong phú trên, năm 2015, hang động Khó Chùa La được công bố và đón nhận Di tích Danh lam thắng cảnh cấp quốc gia.



khám phá một nơi nguyên sơ đầy thú vị. Động dài 700m, gồm 5 khoang lớn nhỏ khác nhau, mỗi khoang đều có một vẻ đẹp kì bí riêng. Trên vòm động là những khối nhũ đá rủ xuống lấp lánh với đường nét khi thì mềm mại, uyển chuyển như thác nước, lúc mang dáng vẻ sắc nhọn như san hô biển.

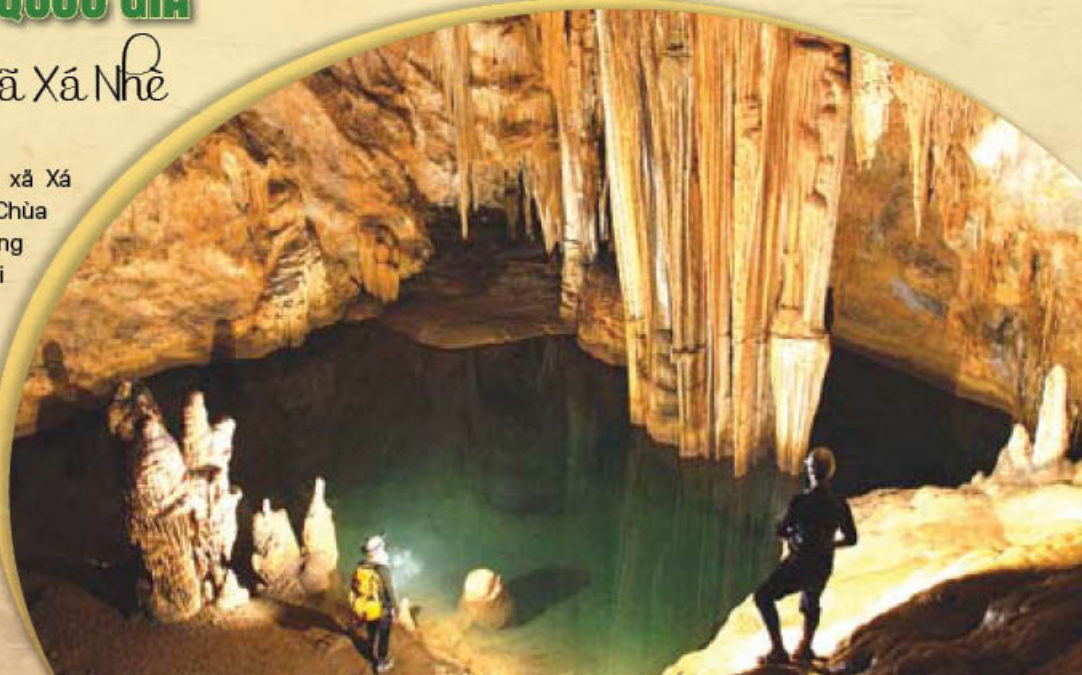
Từng khối thạch nhũ như những dòng thác đang tuôn chảy với vô số hạt kết tinh sáng lấp lánh. Dưới nền động là những rừng măng đá, nhũ đá muôn hình muôn vẻ với nhiều hình thù kỳ lạ, khơi gợi trí tưởng tượng của du khách.

Năm 2014, Hang động Xá Nhè đã được công bố và đón nhận Di tích Danh lam thắng cảnh cấp quốc gia.

## HANG ĐỘNG CẤP QUỐC GIA

### hang Xá Nhè – Xá Xá Nhè

Động Xá Nhè thuộc xã Xá Nhè, huyện Tủa Chùa là một trong những động đẹp nhất của Điện Biên với khung cảnh thiên nhiên hết sức đẹp và hùng vĩ, núi non, cây cỏ vẫn giữ nguyên vẻ đẹp tự nhiên, mang lại cho du khách đến thăm động cảm giác như đang tự mình





## HANG ĐỘNG CẤP QUỐC GIA

Hang Pê Răng Ky – Xã Huổi Sô



**H**ang động Pê Răng Ky thuộc xã Huổi Sô nằm trong vùng cao nguyên đá của huyện Tủa Chùa (Điện Biên), hang động Pê Răng Ky dài 800m, ở độ cao trên 1.000m so với mực nước biển, giấu mình dưới chân vách đá, giữa một vùng núi non hùng vĩ, điệp trùng. Hang động Pê Răng Ky - danh thắng được hình thành từ những kiến tạo địa chất hàng triệu năm, qua thời gian, do địa hình núi



đá vôi chia cắt cùng với hiện tượng phong hóa đặc trưng của những miền núi đá vôi bị nước chảy xói mòn đã hình thành các nhũ đá, măng đá, sông suối ngầm... tạo nên vẻ đẹp hoang sơ, kỳ bí mê hoặc lòng người.

Nhiều năm qua, hang động Pê Răng Ky đã trở thành một địa điểm du lịch, cuốn hút biết bao du khách trong và ngoài nước tìm về để chiêm ngưỡng, khám phá vẻ đẹp kỳ bí, nguyên sơ của di tích, danh lam thắng cảnh này.

Năm 2018, hang động Pê Răng Ky đã được công bố và đón nhận Di tích Danh lam thắng cảnh cấp quốc gia.



# DI TÍCH KIẾN TRÚC NGHỆ THUẬT

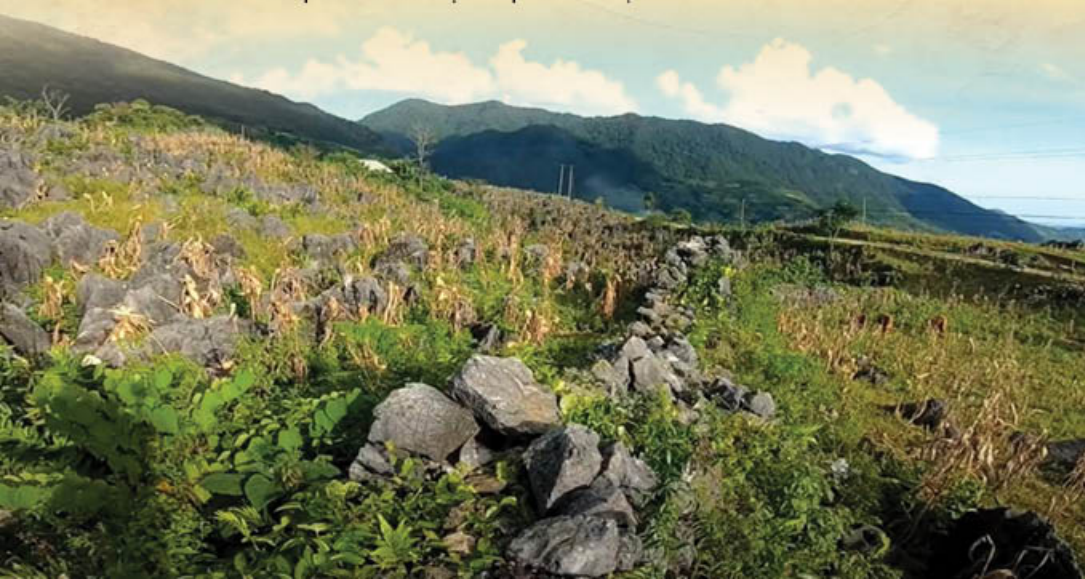
## Thành Vàng Lồng

### CẤP TỈNH - XÃ TẢ PHÌN

Theo lời kể của một số cụ già sống gần thành thì Thành Vàng Lồng là do một gia đình người Mông giàu có nhất vùng xây dựng lên để bảo vệ ngôi nhà và tài sản của mình. Thành Vàng Lồng được xây dựng thành một vòng tròn khép kín bởi kỹ thuật xếp đá thủ công, không có sự tham gia của các chất kết dính. Các phiến đá được xếp theo một

trình tự khoa học: Những phiến đá to được xếp từ phía dưới cùng và đến những phiến đá nhỏ được xếp dần lên đến mặt thành, tạo thành mặt phẳng. Thành cao khoảng 3m, rộng trên 1m, không những người mà ngựa cũng có thể đi được trên thành.

Cho đến nay, thành Vàng Lồng vẫn ẩn chứa nhiều câu chuyện hấp dẫn và kỳ bí. Bãi đá Tả Phìn và Di tích Thành Vàng Lồng là điểm đến hấp dẫn cho những du khách thích trải nghiệm và khám phá.



Cao nguyên đá cổ

## Tả Phìn

Cách thị trấn Tủa Chùa khoảng 35 km về phía Bắc là xã Tả Phìn, đến đây quý khách sẽ được thưởng ngoạn cao nguyên đá cổ dài khoảng 4km với những phiến đá tai mèo đua nhau mọc từ dưới thung lũng lên đỉnh đồi trông như những chiếc măng đá tua tủa hướng lên trời trông thật hùng vĩ.

Bên cạnh đó, đến với Tả Phìn, quý khách còn được tận hưởng khí hậu mát mẻ, ngắm phong cảnh yên bình và được chiêm ngưỡng một công trình kiến trúc nghệ thuật thành cổ xưa, chứa đựng nhiều huyền thoại đó là Thành Vàng Lồng.





# Chợ phiên

## Độc đáo Chợ phiên

### Xá Nhè - Tủa Chùa

Cách thị trấn Tủa Chùa 15km, chợ phiên Xá Nhè được tổ chức họp 6 ngày một phiên vào ngày Dậu (con gà) và ngày Mão (con mèo) theo lịch can chi. Đồng bào các dân tộc Mông, Dao, Thái, Phù Lá... của các xã: Xá Nhè, Mường Đun, Tủa Thành, Mường Báng... và một số địa phương khác đổ về đây mua bán trao đổi hàng hóa, giao lưu, thăm hỏi sức khỏe.

Chợ họp từ sáng sớm đến xế chiều, hàng hóa mang xuống chợ trao đổi chủ yếu là nông sản thực phẩm, dụng cụ lao động sản xuất, trang phục các dân tộc... Người xuống chợ mang theo hàng hóa có khi chỉ là một con gà, một thố ngựa ngô, rau quả, có người mang theo cả radio, kèn cho vui.



Các buổi chợ phiên luôn là những ngày hội của đồng bào dân tộc nơi đây. Chợ không chỉ là nơi mọi người trao đổi, mua bán hàng hóa, mà còn là nơi giao lưu, thể hiện tình cảm, sinh hoạt văn hóa. Chợ phiên trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống tinh thần của đồng bào vùng cao như người dân địa phương thường nói "đi chơi chợ". Mặt hàng ở chợ Xá Nhè khá phong phú như: mật ong, thuốc Bắc, thổ cẩm... trong đó có những sản phẩm đặc sản địa phương như gà đen (còn gọi là gà thuốc) và rượu Mông Pê (rượu ngô của người Mông).

Khi mặt trời xuống núi cũng là lúc tan chợ, mọi người lại bịn rịn chia tay nhau trở về nhà tiếp tục lao động sản xuất và hẹn nhau đến phiên chợ sau.





## Chợ phiên vùng cao Tả Sìn Thành - Tủa Chùa

Hợp ngay ở thung lũng trung tâm của xã giữa bốn bề núi dựng và sương trắng bồng bênh, Cách thị trấn Tủa Chùa 42km, chợ Tả Sìn Thành được tổ chức họp 6 ngày một phiên vào ngày ngọ (con ngựa) và ngày Tý (con Chuột) chợ vùng cao Tả Sìn Thành tụ hội đầy đủ sắc màu Tây Bắc của một phiên chợ vùng cao. Từ bao đời nay, chợ phiên Tả Sìn Thành không chỉ là nơi mua bán, tụ họp mà còn là ngày hội thực sự đối với những người dân nơi đây. Đi chợ là đi chơi, là giao lưu, tìm hiểu bạn tình, chọn bạn đời... nên không ai tất bật, vội vã.

Thử rượu Mông Pê, loại rượu đặc sản của đồng bào Mông nơi đây. Rượu Mông Pê được ủ bằng ngô men lá trồng trên các đá tai mèo nên vị rượu nóng mà dịu, mạnh mà không choáng khiến người uống lúc nào cũng lâng lâng, say mà vẫn tỉnh.



# RỪNG CHÈ CỔ THỤ TUYẾT SHAN



## Chè cổ thụ

### Tuyết Shan Sín Chải

Rừng chè cổ thụ xã Sín Chải hiện có gần 4000 cây chè cổ thụ được đánh giá là rừng chè cổ thụ đẹp nhất, cây to nhất có đường kính 2,5 m, sống



đầy đặc nhất so với tất cả các vùng chè ở khác trong cả nước. Những thân chè cổ thụ tuổi đời hàng trăm năm, có gốc to ba người ôm không xuể, mọc san sát cách nhau vài mét, cao cả chục mét, từng búp chè một tôm hai lá mập ú, lá bánh tẻ dày cứng, xanh mướt biểu hiện một sức sống khỏe khoắn, phát triển mạnh trước tự nhiên.

Đến với Sín Chải trong quãng thời gian từ tháng 3 đến tháng 10, ngoài tham quan, khám phá những phong cảnh còn nguyên nét hoang sơ của thiên nhiên, những phong tục tập quán độc đáo của cộng đồng dân tộc bản địa, du khách còn có cơ hội được trải nghiệm thu hoạch hái chè cây cao cổ thụ. Đây sẽ là một trải nghiệm không thể nào quên đối với du khách.



# Ruộng bậc thang



Đến Tà ChùA vào dịp tháng 4, tháng 5 hoặc tháng 9, tháng 10 là khoảng thời gian lúa chín. Trên những triền núi thoải dài, những thửa ruộng bậc thang xếp tầng dẫn dụ ánh nhìn vào một mê cung vàng đầy cám dỗ, mê hoặc. Xen giữa những sắc vàng là bình yên nếp nhà sàn, là những con đường nhỏ quanh co tạc vào thung lũng như những dải lụa mềm vắt ngang. Phóng xa tầm mắt, tất cả cảnh vật trên những thửa ruộng bậc thang vào mùa lúa chín hòa quyện với nhau như đang mời gọi du khách đến trải nghiệm, khám phá.



# DU LỊCH LÒNG HỒ

## Thủy điện Sơn La



Từ khi công trình thủy điện Sơn La được hoàn thành, vùng trũng của bản Huổi Trảng, xã Tủa Thành và bản Pa Phông, xã Huổi Sớ, huyện Tủa Chùa chìm dưới làn nước sông Đà, xen kẽ những mỏm núi nhấp nhô. Vào những ngày cuối thu, làn nước sông Đà in bóng trời xanh ngắt. Vẻ đẹp vừa hùng vĩ vừa thơ mộng ấy khiến chúng tôi không khỏi không liên tưởng đến vịnh Hạ Long.

Từ đỉnh đèo phóng tầm mắt xuống bản, khu tái định cư như một ốc đảo xanh được bao bọc bởi làn nước hồ trong vắt. Cánh đồng ruộng bậc thang khoác cho bản tấm áo vàng, xa xa những con đò như tô điểm cho bức tranh thủy mặc thêm sinh động. Tiếp tục dọc theo lưu vực sông Đà, cách trung tâm xã Huổi Sớ khoảng 10km, chúng ta đến bản Pa Phông. Điều đặc biệt ở Pa Phông là nơi đây có "vịnh" của sông Đà; bờ lưu vực sông uốn lượn có một phần lấn sâu vào nội địa, có cây cầu Pa Phông bắc qua, vách núi đá dựng đứng như những hòn đảo trong vịnh. Với khí hậu, địa chất, địa mạo ấy đã khiến nơi này trở thành quán tụ của đa dạng sinh học bao gồm hệ sinh thái rừng kín ven bờ với nhiều tiểu hệ sinh thái, nhiều loài động, thực vật đặc hữu quần cư. Đến với "Hạ Long" ở Tủa Chùa, đặc biệt vào những ngày thu, du khách thỏa sức

ngắm phong cảnh hùng vĩ mà rất đời nên thơ với trời xanh, mây trắng. Trên vùng lòng hồ ấy thấp thoáng những con đò ngược xuôi. Nếu có dịp lên với Tủa Chùa, mời bạn ghé thăm "Hạ Long" để thấy được vẻ đẹp hiếm có của thiên nhiên nơi đây.

Du khách có thể trải nghiệm tour khám phá dọc sông Đà xuôi từ Mường Lay xuống Tủa Chùa, Quỳnh Nhai (Sơn La)... Dọc hành trình là phong cảnh hùng vĩ hai bên sông, kết hợp tham quan các hang động đẹp như Pê Răng Ky (Huổi Sớ, Tủa Chùa), tìm hiểu văn hóa dân tộc Dao...



## Hội xuân đầu năm

Đến với huyện vùng cao Tủa Chùa (tỉnh Điện Biên) vào những ngày đầu xuân, du khách được hòa mình vào không gian của núi rừng và không khí lễ hội. Hội xuân thường được diễn ra từ ngày mùng 1 đến ngày 15 tháng Giêng (âm lịch) hằng năm và trở thành nét văn hóa đặc sắc của đồng bào ở các thôn, bản rẻo cao.

Sau một năm lao động vất vả, người dân có điều kiện gặp gỡ nhau, giao lưu tình cảm và đặc biệt là tham gia các trò chơi dân gian, truyền thống, qua đó thể hiện sức sống mãnh liệt, cũng như tinh thần đoàn kết của bà con nhân dân trên địa bàn.



## Hội chơi Dê

Đến với cao nguyên đá Tủa Chùa, du khách không chỉ được chiêm ngưỡng những cảnh quan kì thú như thung lũng mây huyền ảo, những cánh đồng đá kì lạ, những hang động diễm lệ, mà còn được tham dự Hội chơi dê vô cùng sôi động. Lễ hội chơi dê đã đem đến vùng cao nguyên đá Tủa Chùa không khí sôi nổi, hào hứng trong những ngày đầu năm. Chính quyền ở đây luôn mong mỏi qua những lễ hội đầy sức thu hút như thế này sẽ góp phần giúp các xã vùng cao Tủa Chùa “đánh thức” tiềm năng du lịch còn tiềm ẩn để vươn lên.





## Lễ Tù Cải

(DÂN TỘC DAO) XÃ HUỖI SÓ

Đối với đồng bào dân tộc miền núi đặc biệt là đồng bào Dao Quần chẹt ở xã Huổi Sớ, huyện Tà Chù (Điện Biên), con trai trong các gia đình đều phải trải qua lễ Tù Cải (lễ đặt tên âm) thì mới được coi là người đã trưởng thành có tâm, có đức, biết phân biệt phải trái, mới có đủ tư cách làm các công việc trong lễ cúng tổ tiên; có làm lễ Tù Cải khi chết hồn mới được về đoàn tụ với tổ tiên.



Lễ Tù Cải nghiêm trang trong phần lễ, phóng khoáng vui vẻ trong phần trình diễn, chào đón xum vầy, tiễn đưa tổ tiên. Lễ Tù Cải còn là dịp giao thoa văn hóa cộng đồng và cũng là nơi gặp gỡ của gia đình, dòng tộc, bạn bè, con người càng cảm thông với nhau, hưởng đến những điều tốt lành; có tác động tích cực đến việc giáo dục thế hệ trẻ, góp phần xây đắp nên sự gắn kết cộng đồng, bảo tồn những nền tảng, tinh hoa văn hóa của cộng đồng dân tộc Dao.





## Thêu thổ cẩm NGƯỜI MÔNG XÃ SINH PHÌNH

Thôn Tà Là Cáo, xã Sinh Phình cách trung tâm thị trấn Tủa Chùa 10km, giao thông tương đối thuận lợi. Tổ hợp thêu được thành lập và hoạt động từ năm 2003 đến nay. Tổ hợp hiện có hơn 100 thành viên, trong đó hơn 50 thành viên thường xuyên duy trì sản xuất các loại sản phẩm như: Vòng cổ, khăn mùi xoa, khăn trải bàn, mũ, áo, túi, bao đựng điện thoại, dây đeo chìa khóa ô tô, xe máy, vòng đeo tay... Các sản phẩm có hình thức đẹp, mẫu mã độc đáo, được khách hàng đặt và tiêu thụ ổn định từ nhiều năm nay. Hoạt động của Tổ hợp thêu đã góp phần duy trì bảo tồn và phát triển nghề thêu dệt thổ cẩm của đồng bào người Mông góp phần tạo công ăn việc làm, tăng thu nhập, cải thiện đời sống



## NGHỆ THUẬT THÊU HOA TRÊN GIÀY



### NGƯỜI HÈA (XẠ PHANG)

Nằm trong danh sách 19 dân tộc anh em của tỉnh, người Xạ Phang sinh sống rải rác ở các xã, huyện biên giới Nậm Pồ, Mường Chà, Tủa Chùa. Đây cũng là địa bàn cư trú của dân tộc Thái, Mông... do đó, văn hóa người Xạ Phang cũng bị ảnh hưởng ít nhiều trong quá trình giao thoa. Tuy nhiên, có một nét văn hóa truyền thống người Xạ Phang ở Điện Biên vẫn được lưu giữ gần như nguyên vẹn đó là những nét hoa văn tinh xảo, độc đáo trên đôi giày thêu rực rỡ sắc màu.

Cùng với trang phục truyền thống, nét hoa văn độc đáo trên đôi giày thêu đã tạo nên "thương hiệu" không thể nhầm lẫn của người Xạ Phang Điện Biên. Mong rằng, bây giờ và mãi về sau, dân tộc Xạ Phang sẽ tiếp tục bảo tồn và phát huy những nét đẹp văn hóa đó như cách mà họ đã và đang làm được.







## Khèn người Mông

Tiếng khèn từ lâu đã thấm sâu vào máu thịt người Mông, con trai Mông từ 13 tuổi đã có cây khèn trên vai mỗi khi lên nương, xuống chợ. Đến Cao nguyên đá Tà Chù và ấn tượng về vùng đất này đó chính là vẻ đẹp hút hồn của thiên nhiên hoang sơ, kỳ vĩ, cùng sức sống mãnh liệt, hài hòa của con người nơi đây. Đặc biệt, từ lâu, Tà Chù vẫn luôn gìn giữ cho mình nhiều bản sắc dân tộc hết sức độc đáo, trong đó tiêu biểu là văn hóa của người dân tộc Mông.



Khèn Mông vốn là loại nhạc khí hơi có từ rất lâu đời, khèn gồm 6 ống khí bằng trúc, trong ống khí có lưỡi gà bằng đồng, gắn với bầu khèn bằng gỗ pơ mu. Trúc để làm khèn và mọc ở những vùng núi cao như Tà Chù cũng có những điểm khác với tre, trúc mọc ở nơi khác như thân nhỏ, dóng dài, mọc chen chúc và cong cong duyên dáng hơn. Âm thanh của khèn không chỉ là tình cảm, nồng ấm, gần gũi mà còn thể hiện sự mạnh mẽ, gan góc như chính cuộc sống của người Mông nơi núi cao, đá dựng. Có lẽ chính vì vậy, mà trải qua biết bao cuộc thiên di, người Mông không chỉ gìn giữ tiếng khèn mà còn lưu truyền cách chế tác, để loại nhạc khí và cũng là đạo cụ trình diễn này có cơ hội sinh tồn mãi mãi.



## múa xòe Thái, nhảy sạp



## Biểu diễn khèn Mông





# Văn hóa ẨM THỰC

Không thực sự được nhận ưu đãi từ thiên nhiên, nhưng chính trong cái trắc trở của địa hình, sự đồng hành của khí hậu, người dân Tủa Chùa đã được mài giũa để trở thành những người con cần cù, sáng tạo. Nhờ vậy mà từ lâu, những sản vật quen thuộc của Tủa Chùa được nhiều người biết đến như: rượu Mông pè, dê núi đá, cá sông Đà, gà chạy bộ... từ lâu đã trở thành món quà quý chẳng ai có thể quên trong hành trình khám phá Tủa Chùa.



## Lợn "Cắp nách"

Lợn "Cắp nách" được coi là một trong những sản vật đặc trưng của cao nguyên đá Tủa Chùa. Lợn "Cắp nách" Tủa Chùa nổi tiếng bởi vị thơm, ngon riêng có và hấp dẫn bởi cách chế biến đậm đà hương vị Tây Bắc mà du khách đến với mảnh đất này đều muốn thưởng thức để cảm nhận. Lợn "cắp nách" có thể chế biến thành nhiều món khác nhau, mỗi món lại có cách tẩm ướp gia vị riêng tạo nên mùi vị đặc trưng. Tiêu biểu là món nướng, món nướng có thể nướng nguyên con, nướng xiên que hoặc nướng trong ống tre, nứa (lam). Nếu nướng nguyên con, khi sơ chế lợn được mổ moi, thui vàng bằng rơm, tẩm ướp gia vị gồm: lá và quả cây móc mật, muối, mắc khén, ớt, hạt dổi và các loại gia vị khác... Các loại gia vị được trộn đều và nhồi vào trong bụng con lợn, phần bên ngoài được tẩm ướp kỹ càng sau đó cho lên than hoa quay đều cho thịt chín từ từ. Sau khi quay xong, con lợn có màu vàng ruộm



đẹp mắt, thơm lừng bởi các loại gia vị, béo ngậy của mỡ, giòn tan của lớp da và vị ngọt đặc trưng của thịt.

## Nộm hoa Ban

Tháng 2 hàng năm, khi rừng đào, rừng mận đã lui hết hoa, chỉ còn những chồi non xanh biếc chính là thời điểm mà những cánh hoa ban bung nở trắng trời. Hoa ban là loài hoa đẹp, đặc trưng của núi rừng Tây Bắc. Với đồng bào người Thái, hoa ban còn thể hiện nét văn hóa ẩm thực đặc sắc. Từ những cánh ban trắng muốt, người Thái đã sáng tạo ra nhiều món ăn độc đáo như: đồ xôi hoa ban, nấu canh xương hoặc xào cùng tỏi... Trong đó ấn tượng nhất là Nộm hoa Ban, bởi món ăn này hội tụ đầy đủ nhất các loại gia vị và nguyên liệu đặc trưng của vùng đất Tây Bắc. Nộm hoa Ban là món ăn có sự hòa quyện của nhiều vị đó là: vị cay của ớt, giềng, tỏi; vị mặn của muối; vị đắng của măng; vị ngọt của cá; vị bùi của lạc hòa quyện trong mùi thơm thoang thoang của cánh Ban rừng và cảm giác tê tê nơi đầu lưỡi bởi mắc khén rất kích thích vị giác.



## Cá nướng (Pa Pỉnh Tộp)

Người Thái có câu "cáy mản mọk má ha, bấu to pa pỉnh tộp ma sú", nghĩa là "gà tơ tân đem đến, không bằng pa pỉnh tộp đem cho" để thể hiện sự tinh tế và sự quý trọng món ăn này. "Pa pỉnh tộp" là món cá suối còn tươi sống chọn con cỡ 0,5 – 0,8kg, làm sạch vảy rồi mổ lấy hết ruột ra, không rửa lại bằng nước. Đặc biệt, khi mổ cá phải mổ dọc sống lưng, gia vị gồm mắc khén và mầm măng cây sa nhân, rau rừng, rau thơm như húng dũi, hành củ, hành lá, sả, ớt, gừng, sả được thái nhỏ được nhồi trong bụng cá. Cá được nướng trên than củi liu riu, khi gần chín, mỡ cá rò xuống củi, nổ lách tách, mỡ cá béo ngậy quyện với mùi gia vị thơm nức mũi.



## Gà xương đen

Trên cao nguyên đá Tà Chù, tỉnh Điện Biên, có một giống gà đặc sản mà không vùng đất nào có được, đó là giống gà xương đen của đồng bào dân tộc Mông. Loại gà đen của Tà Chù có đặc tính rất riêng biệt là "lông xước" khác hoàn toàn so với các loại gà đen ở các vùng khác. Gà xương đen là món ngon, đặc sản độc, lạ duy nhất của cao nguyên Tà Chù mà hầu hết du khách đến Điện Biên đều muốn một lần được ăn thử bởi nổi tiếng thịt chắc và thơm, ai đã ăn thử một lần sẽ nhớ mãi.



## Xôi nếp nướng

Xôi nếp nướng Điện Biên được làm từ những hạt gạo nếp dẻo thơm trồng trên nương và sau hai lần đổ với chõ gỗ riêng của người dân tộc nơi đây thì mới ăn được. Nếp nướng là một trong những loại nếp đặc trưng ở các tỉnh Tây Bắc, nhưng nếu nói tới loại nếp ngon nhất người ta thường nghĩ ngay đến Điện Biên. Những hạt nếp nướng được trồng ở Điện Biên căng tròn, khi nấu lên tỏa mùi hương thơm độc đáo, khi ăn thấy được vị mềm dẻo và ngọt thơm không nơi đâu có được. Xôi nếp nướng cùng các món ăn như thịt lợn nướng, cá nướng,... để gia tăng hương vị cho món ăn. Dưới thời tiết se lạnh ở Điện Biên, du khách khó lòng cưỡng lại được sự hấp dẫn của xôi nếp nướng.





## Chấm chéo

Chấm chéo là loại gia vị miền Tây Bắc đã đi vào huyền thoại, không thể thiếu trong bữa ăn của người Thái đen được làm chủ yếu từ quả Mắc Khén. Món ăn Chấm chéo thường được dùng để chấm các đồ luộc, xôi, đồ nướng, rau sống... Khi có sự kết hợp với món chấm chéo giúp hương vị của món ăn thêm độc đáo và thơm hơn.



## Gà nướng mắc khén

Gà nướng mắc khén là món ăn rất nổi tiếng của người Thái ở vùng Tây Bắc, trong đó có Tà Chua, Điện Biên. Gà nướng mắc khén có da vàng, thịt thơm, vị ngọt, đậm mùi mắc khén, xả, gừng, ớt... khiến bao thực khách ăn rồi nhớ mãi không quên.



## Bắp cải cuốn nhót xanh

Đến Tà Chua, Điện Biên du khách sẽ rất ấn tượng với món nhót xanh cuốn bắp cải, rau mùi, chấm với chấm chéo nơi đây. Món ăn trất đặc trưng của người Tây Bắc nói chung và Tà Chua Điện Biên nói riêng. Nguyên liệu là những quả nhót xanh mướt, hơi mèm mèm, chưa mọng nước và chua ròn rớt, được cuốn cùng với bắp cải lá vừa tấm, lá tỏi, lá rau mùi, gừng thái lát cùng chấm với Chấm chéo. Đầu tiên bạn sẽ thấy vị ngọt hơi ngái của bắp cải tươi, sau đó là vị chua của nhót, hăng của lá tỏi tươi, vị cay của gừng và chấm chéo... Sau tất cả, các vị này hòa vào nhau, cùng với vị phảng phất của rau thơm tạo ra một hương vị vô cùng đặc biệt, ăn một lát cứ muốn ăn thêm nhiều miếng nữa.



## Măng đắng

Măng đắng là một loại sản vật đặc sản mà chỉ có vùng núi rừng như Tà Chua Điện Biên mới có. Măng đắng được mọc lên từ những dây đối, sườn núi, và được nhú lên từ mặt đất, khi có mưa rào măng mọc lên rất nhanh, măng ngon nhất là được hái từ lúc còn chưa nhú khỏi mặt đất, khi đó từng búp măng sẽ trắng ngán nõn nà trông thật hấp dẫn. Măng đắng được chế biến thành nhiều món ngon như: măng luộc chấm với chấm chéo, măng đắng nướng; xào với thịt lợn, bò hoặc hầm với xương tất cả các món đều rất ngon. Khi thưởng thức bạn sẽ cảm nhận được vị đắng, ngọt của măng, vị cay của tỏi, ớt, mắc khén, vị bùi, thơm của rau mùi... Tất cả hương vị của tự nhiên đều được hòa quện vào một món ăn tạo nên sự khác biệt của vùng núi Tây Bắc Điện Biên mà không đâu có được.



## Rêu đá "cây nặm"

Người Thái gọi rêu đá là "cây nặm" bởi rêu được ví ngon như thịt gà là món ăn dân dã và độc đáo trong ẩm thực dân



tộc Thái. Rêu mọc ở những tảng đá dưới lòng suối được chế biến thành nhiều món ngon không phải ai cũng biết; cùng với khẩu lam, pa pỉnh tộp (cá nướng gập), nhứa giăng (thịt khô), chằm chéo... thì các món ăn được chế biến từ rêu đá được biết tới là một trong những đặc sắc nghệ thuật ẩm thực dân tộc Thái Tây Bắc. Một số món rêu đá tiêu biểu như rêu nặm, nộm rêu, rêu nướng trong đó rêu nướng còn gọi là "Tau pho" là món lạ được nhiều người ưa thích nhất. Sau khi sơ chế, rêu được xé tơi rồi cắt khúc ướp cùng gia vị gồm: sả, lá chanh, rau răm, một ít hạt dổi, mắc khén băm nhỏ, giã nhỏ trộn đều với rêu, nêm muối, mỳ chính... sau đó gói lá chuối nướng trên lửa, vùi trong tro, than nóng hoặc kẹp que rồi đem nướng trên than hồng đến khi món rêu dậy lên mùi thơm phức, có vị ngọt đặc trưng. Món rêu nướng nóng hổi, thơm phức được nhấm với rượu nếp thơm lừng thì thật tuyệt vời hoặc dùng cùng cơm tẻ, xôi nếp cũng vô cùng hấp dẫn.

## Chè Tuyết Shan

Với độ cao hơn 1400m so với mực nước biển, Tủa Chùa được ví như "cổng trời" của vùng Tây Bắc Việt Nam. Chính điều kiện khí hậu đặc biệt với bốn mùa trong một ngày cùng thổ nhưỡng thích hợp của cao nguyên này giúp cây chè Shan Tuyết phát triển và chứa đựng bao huyền thoại. Chè Tuyết Shan Tủa Chùa có hương thơm đặc trưng, màu nước vàng óng ánh, trà mới uống có vị hơi đắng chát của mùi lá cây rừng lâu năm, sau khi uống có vị ngọt đặc biệt lưu lại nơi đầu lưỡi với đủ các vị chát, ngọt, ngậy... Chè Shan Tuyết Tủa Chùa là một trong những món quà được nhiều du khách chọn làm quà sau hành trình khám phá Tủa Chùa Điện Biên.



## THÔNG TIN TIỆN ÍCH

### UBND HUYỆN TỬA CHÙA, ĐIỆN BIÊN

Tổ dân phố Thăng Lợi 2, Thị trấn, h. Tủa Chùa, Điện Biên  
ĐT: 0215 3845163 - 0215 3845165

### PHÒNG VĂN HÓA THÔNG TIN HUYỆN TỬA CHÙA

Tổ dân phố Thăng Lợi 2, Thị trấn, h. Tủa Chùa, Điện Biên  
ĐT: 0215 3845337

### TRUNG TÂM VĂN HÓA - TRUYỀN THANH - TRUYỀN HÌNH HUYỆN TỬA CHÙA

Tổ dân phố Đông Tâm Thị trấn, h. Tủa Chùa, Điện Biên  
ĐT: 02153845785

### TRUNG TÂM Y TẾ HUYỆN TỬA CHÙA

Tổ dân phố Quyết Thắng, Thị trấn, h. Tủa Chùa, Điện Biên  
ĐT: 02153845135

### NGÂN HÀNG AGRIBANK HUYỆN TỬA CHÙA

Tổ dân phố Thống Nhất, h. Tủa Chùa, Điện Biên  
ĐT: 02153845222

### NHÀ KHÁCH UBND HUYỆN TỬA CHÙA

TDP Đồng Tâm, Thị Trấn Tủa Chùa, Tủa Chùa, Điện Biên  
ĐT: 0215 3845115

### KHÁCH SẠN HOÀNG TRÂM ANH

Đội 4, xã Mường Báng, Tủa Chùa, Điện Biên  
ĐT:

### NHÀ NGHỈ ĐỒNG TÂM

TDP Đồng Tâm, Thị trấn Tủa Chùa, Điện Biên  
ĐT: 0355306979

## Giao thông

HÀNG KHÔNG: HÀ NỘI - ĐIỆN BIÊN

HÀNG KHÔNG: HẢI PHÒNG - ĐIỆN BIÊN

TAXI HOA BAN ĐIỆN BIÊN: 0215 3898989

TAXI XUÂN LONG: 0215 3767676

TAXI HIM LAM: 0215 3727272

BẾN XE TÀ CHÙA	XUẤT BẾN	SỐ ĐT	NHÀ XE
Tà Chùa - Điện Biên (00231)	04h15	0948825268	Lợi
Tà Chùa - Điện Biên (00275)	05h00	0979481334	Lai
Tà Chùa - Điện Biên (00152)	05h00	0975857116	Trình
Tà Chùa - Điện Biên (00061)	05h30	0975299500	Quân
Tà Chùa - Điện Biên (00355)	05h30	0979887648	Dũng
Tà Chùa - Điện Biên (00312)	07h00	0977885222	Hoài
Tà Chùa - Điện Biên (00433)	09h00	0919342929	Trung
Tà Chùa - Điện Biên (00255)	11h30	0912394698	Toàn
Tà Chùa - Điện Biên (00301)	12h00	0988082959	Linh
Tà Chùa - Điện Biên (00417)	12h00	0842076888	Thành
Tà Chùa - Điện Biên (00051)	12h30	0377380207	Quý Hằng
Tà Chùa - Điện Biên (00225)	13h15	0977986950	Của
Tà Chùa - Điện Biên (00294)	14h15	0967900989	Hương

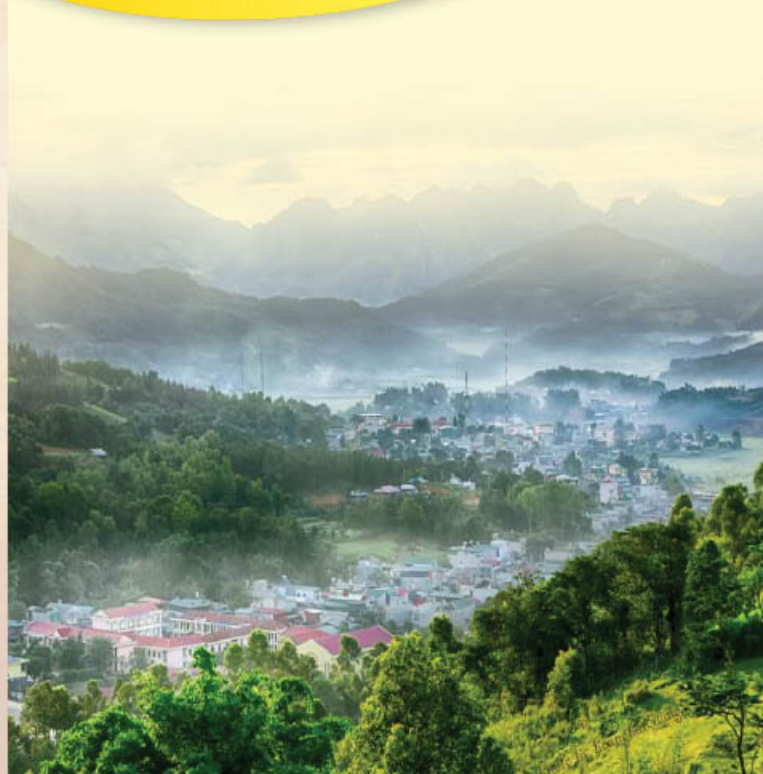
Tà Chùa - Điện Biên (00172)	14h45	0917784486	Phương
Tà Chùa - Điện Biên (00187)	14h45	0838289569	Dũng
Tà Chùa - Điện Biên (00495)	15h30	0912579529	Chiến
Tà Chùa - Điện Biên (00489)	16h00	0989077227	Triều Mai
Tà Chùa Quảng Ninh (cái rỗng) (00326-00399)	15h15	0971648678	Hùng Long
Tà Chùa - Quảng Ninh (00451-00490)	16h15	0981271616	Khánh Thuận - Thành Công
Tà Chùa - Thái Bình (Thái thủy) (00591)	16h00	0968019904	Phương Thủy
Tà Chùa - Thái Bình (BX thành phố) (00493)	16h30	0966525159	Mắt Nai
Tà Chùa - Hà Nội (Yên Nghĩa) (00482-00376)	17h30	0868684326	Đức Quyển
Tà Chùa - Tuần Giáo (00415)	16h15	0971368118	Quân Thọ
Tà Chùa - Sơn La (00172)	14h00	0972459342	Thành
Tà Chùa - Sơn La (00187)	07h30	0975438238	Tấn
Tà Chùa - Bắc Ninh (BX Quế Võ) (415-77 và 416-45)	15h45	0961459972	Đức Quyển

## MỤC LỤC

Giới thiệu về huyện Tủa Chùa	4
<b>Di tích, Danh thắng Văn hóa</b>	<b>6</b>
<b>Hang động cấp quốc gia</b>	
Hang Khó Chua La - Xã Xá Nhè	6
Hang động cấp quốc gia hang Xá Nhè - Xã Xá Nhè	8
Hang động cấp quốc gia hang Pê Răng Ky - Xã Huổi Sớ	10
<b>Di tích kiến trúc nghệ thuật Thành Vàng Lông cấp tỉnh - Xã Tả Phìn</b>	<b>12</b>
Cao nguyên đá cổ Tả Phìn	14
<b>Chợ Phiên</b>	<b>16</b>
Độc đáo Chợ phiên Xá Nhè – Tủa Chùa	16
Chợ phiên vùng cao Tả Sin Thàng – Tủa Chùa	18
Rừng chè Cổ thụ Tuyết Shan	20
Chè Cổ thụ Tuyết Shan Sín Chải	20
Ruộng bậc thang	22
Du lịch lòng hồ Thủy điện Sơn La	24
<b>Hội Truyền thống</b>	<b>26</b>
Hội xuân đầu năm	26
Hội chợ Dê	27
Lễ Tù Cải (dân tộc Dao) xã Huổi Sớ	28
<b>Làng nghề Truyền thống</b>	<b>30</b>
Thêu thổ cẩm người Mông xã Sính Phình	30
Nghệ thuật thêu hoa trên giấy người Hoa (Xã Phang)	31
Khèn người Mông	32
<b>Nghệ thuật Truyền thống</b>	<b>34</b>
<b>Ẩm thực</b>	<b>36</b>
<b>Thông tin tiện ích</b>	<b>43</b>



*Ấn hiện giữa mây ngàn Tây Bắc*







## PHÒNG VĂN HÓA & THÔNG TIN HUYỆN TỬA CHÙA

ĐC: Tổ dân phố Thắng Lợi 2, thị trấn Tủa Chùa

ĐT: 0215 3845 337