



GREAT Australian
Ald



Cowater
ĐIỂM ĐẾN VIỆT NAM

CẨM NANG DU LỊCH MỘC CHÂU

MOC CHAU VISITOR GUIDE

CẨM NANG DU LỊCH MỘC CHÂU

CẨM NANG DU LỊCH MỘC CHÂU

MOC CHAU VISITOR GUIDE



ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN MỘC CHÂU



SÁCH KHÔNG BÁN

MOC CHAU VISITOR GUIDE



Năm 2022

MỤC LỤC

CONTENTS

PHẦN I: GIỚI THIỆU

ABOUT MOC CHAU

1. Mộc Châu - Miền đất tươi đẹp <i>Moc Chau - A Beautiful Land</i>	07
2. Mộc Châu - Đậm đà bản sắc văn hóa <i>Moc Chau - Rich in Cultural Identity</i>	15
3. Mộc Châu - Rộn ràng mùa lễ hội <i>Moc Chau - Bustling in the Festive Seasons</i>	21
4. Mộc Châu - Rực rỡ bốn mùa hoa <i>Moc Chau - Brilliant and Blooming in all Four Seasons</i>	23
5. Đặc sản địa phương, các món ngon <i>Local specialties and delicacies</i>	31

PHẦN II: CÁC ĐIỂM THAM QUAN VÀ TOUR DU LỊCH

ATTRACTONS AND TOURS

I. CÁC ĐIỂM DU LỊCH CẦN ĐẾN <i>MUST-VISIT TOURIST ATTRACTIONS</i>	53
1. Mộc Châu Island <i>Moc Chau Island</i>	53
2. Rừng thông <i>Pine Woods</i>	59
3. Khu phố đi bộ - Chợ đêm <i>Walking Street - Night Market</i>	65
4. Thác Dải Yếm <i>Dai Yem Waterfall</i>	67
5. Di tích Hang Dơi <i>Bat Cave</i>	71
6. Happy Land <i>Happy Land</i>	73
7. Địa điểm lưu niệm Trung đoàn 52 Tây Tiến <i>Tay Tien Regiment 52 Monument</i>	75

06

8. Điểm du lịch Đồn Mộc Lý

Moc Ly Fort

9. Du lịch tâm linh Chùa Vặt Hồng

Vat Hong Pagoda

10. Các điểm di tích lịch sử - văn hóa

Historical - Cultural places of interest

11. Du lịch mạo hiểm đỉnh Pha Luông

Adventure Tours on Pha Luong's Summit

12. Điểm du lịch Đồng cỏ, Trang trại Bò sữa

Grassland and Dairy Farm

13. Các điểm du lịch đồi chè

Tea hill plantations

14. Các điểm trải nghiệm nông nghiệp

Agricultural Attractions

15. Các bản du lịch cộng đồng

Community based Tourism Villages

16. Các lễ hội văn hóa

Cultural Festivals

17. Sự kiện thể thao

Sports Festivals

18. Các lễ hội nông nghiệp

Agricultural Festivals

II. CÁC TOUR DU LỊCH

TOURS FOR EVERY SEASON

PHẦN III: CÁC DỊCH VỤ

SERVICES

I. DỊCH VỤ LƯU TRÚ, ĂN UỐNG

HOTELS, MOTELS AND GUESTHOUSES

II. DỊCH VỤ ĂN, UỐNG

A TASTE OF MOC CHAU - RESTAURANTS & LOCAL FOOD

III. CÁC DỊCH VỤ KHÁC

SHOPPING, SERVICES & SOUVENIRS

III. CÁC THÔNG TIN HỮU ÍCH

GENERAL INFORMATION

77

79

81

87

91

95

101

105

113

131

135

141

150

151

181

197

209

Chào mừng đến với Mộc Châu

Xin mời bạn hãy đến vùng sơn cước, huyền bí và huyền diệu; đây là nơi bạn sẽ có những người bạn thân thiện và hiếu khách với những nét văn hóa riêng của từng dân tộc. Là nơi có thể đi bộ trên những con đường đầy hoa trái, thưởng thức hương vị tươi ngon của rất nhiều đặc sản sạch từ núi rừng, ruộng vườn hay trang trại. Tới đây, bạn có thể lưu nghỉ vài đêm để trải nghiệm các không gian truyền thống qua kiến trúc từng loại ngôi nhà của từng dân tộc.

Bạn ơi hãy thư giãn! Hãy hít một hơi thật dài để thấy cái không khí trong lành của khí hậu nơi đây nhé!



Nào, hãy bắt đầu
cuộc hành trình của bạn!

Welcome to Moc Chau

To the mystical, magical, mountainous land where you'll find friendly locals with unique culture, where you can explore food and village trails, taste the local flavours fresh from the forest, farm gate or village garden, and stay a night or two in a traditional architectural style house.

Relax and breathe in the mountain air. The temperature drops... the majestic mountains rise; the rolling hills and richly fragrant valleys surround you.

Your adventure begins!





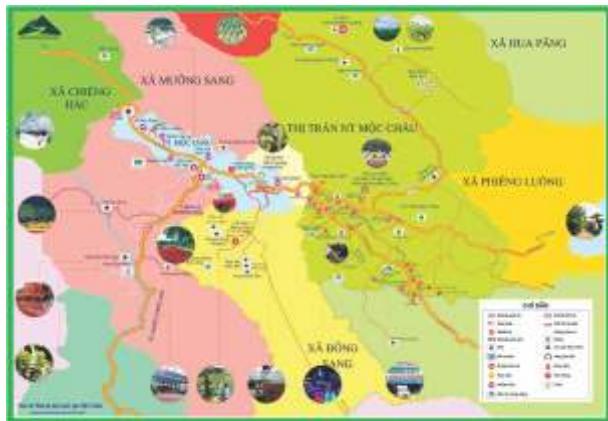
PHẦN I

GIỚI THIỆU

About Moc Chau

A photograph of a man and a woman in traditional Moc Chau clothing. The woman is holding a yellow parasol and a long, traditional wooden instrument, while the man stands beside her holding a similar instrument.

1. Mộc Châu - Miền đất tươi đẹp



Mộc Châu là huyện vùng cao, biên giới, nằm ở phía đông nam tỉnh Sơn La, có diện tích tự nhiên 1.072,09 km², dân số 113.937 người, độ cao trung bình 1.050m so với mực nước biển. Phía đông giáp huyện Văn Hồ, phía tây giáp huyện Yên Châu, phía bắc giáp huyện Phù Yên, huyện Bắc Yên của tỉnh Sơn La, phía nam giáp huyện Soppabou, tỉnh Hủa Phăn nước Lào.

Với đặc trưng địa hình miền núi vùng Tây Bắc (địa hình Caxc-tơ), Mộc Châu có nhiều núi, đồi cao nhấp nhô, nằm kề nhau chạy theo hướng tây bắc - đông nam, xen giữa các dãy núi là những vùng thảo nguyên, lòng chảo, khe vực, suối, sông. Pha Luông , đỉnh núi cao nhất, cao 1.880 mét, là nóc nhà của Mộc Châu và sông Đà là con sông lớn nằm ở phía bắc của huyện dài 65km.

Moc Chau - A Beautiful Land



Geography Moc Chau, located in the southeast of Son La Province, is a border highland district, with an average altitude of 1,050m above sea level. It covers 1,072.09 km² and is home to 113,937 people. Moc Chau borders Van Ho District to the East, Yen Chau District to the West, Phu Yen District and Bac Yen District of Son La Province to the North, and Sop Bao District, Houaphanh Province of Laos to the South.

With its mountainous terrain (Karst topography), in the North-West, Moc Chau is a land of undulating mountains and hills. Amidst these mountain ranges are the steppes, basins, ravines, streams, and rivers. Pha Luong is the summit, with an altitude of around 1.880 metres and the mighty Da River in the North has a length of about 65 kilometers.

Về mặt địa hình, Mộc Châu được chia làm 4 khu vực chính: khu vực cao nguyên, khu vực vành đai cao nguyên, khu vực dọc sông Đà và khu vực biên giới.

- Khu vực cao nguyên Mộc Châu: Gồm 02 thị trấn (thị trấn Mộc Châu và thị trấn Nông Trường Mộc Châu) và 03 xã (Đông Sang, Mường Sang và Phiêng Luông). Đây là khu vực kinh tế động lực, tập trung phát triển nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao, sản xuất chế biến các sản phẩm nông nghiệp sữa, chè, hoa quả, là trung tâm của Khu du lịch quốc gia Mộc Châu

- Khu vực vành đai cao nguyên Mộc Châu: Gồm 05 xã (Chiềng Hắc, Tân Lập, Tà Lại, Nà Mường và Hua Păng) có địa hình những vùng đồi, thung lũng xen giữa các dãy núi, khí hậu thuận hòa. Tập trung phát triển nông nghiệp hàng hoá và du lịch cộng đồng

- Khu vực dọc sông Đà: Gồm 02 xã (Quy Hướng và Tân Hợp) có địa hình bị chia cắt mạnh, tập trung phát triển nông nghiệp quy mô hộ gia đình, rừng phòng hộ đầu nguồn, nuôi trồng thuỷ sản, cây ăn quả và phát triển du lịch lòng hồ, bản du lịch cộng đồng.

- Khu vực biên giới: Gồm 03 xã (Chiềng Sơn, Lóng Sập và Chiềng Khừa), có địa hình chia cắt phức tạp, tập trung phát triển nông nghiệp quy mô hộ gia đình, rừng phòng hộ, trồng cây nguyên liệu và cây dược liệu, chăn nuôi đại gia súc, dịch vụ thương mại cửa khẩu quốc tế Lóng Sập với nước Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào, phù hợp với phát triển các loại hình du lịch mạo hiểm leo núi, chợ văn hóa vùng biên.



Moc Chau is divided into 4 main areas based on topography: Moc Chau plateau, the plateau belt area, the Da River area, and the border area.

Moc Chau plateau consists of 02 towns (Moc Chau Town and Moc Chau Farm Town) and 03 communes (Dong Sang, Muong Sang and Phieng Luong). This is a dynamic economic area with a focus on high-tech agriculture, production and processing dairy, tea and fruit agricultural products. It is the heart of the Moc Chau National Tourist Area.

The Moc Chau plateau belt area consisting of 5 communes (Chieng Hac, Tan Lap, Ta Lai, Na Muong, and Hua Pang) is characterized by hills and valleys interspersed between mountain ranges as well as a pleasant temperature. The development of agriculture commodities and community-based tourism is essential.

The area along the Da river includes 02 communes (Quy Huong and Tan Hop) with strongly fragmented terrain, focusing on developing household-scale agriculture, watershed protection forests, aquaculture, and fruit trees and developing river tourism and community-based tourism.

The Border Area which has a highly dissected topography includes the three border communes of Chieng Son, Long Sap and Chieng Khua. The area focuses on expanding small-scale agriculture, forest protection, tree planting for raw materials, medicinal plant planting, and cattle raising. Adventure tourism, which involves mountain climbing is growing near the international border with Laos in Long Sap. Commercial services are being established. It is noted for its cultural border markets



Khí hậu

Mộc Châu có khí hậu mát mẻ, một năm có 4 mùa rõ rệt, nhiệt độ trung bình trong năm khoảng 18 - 20°C. Độ ẩm trung bình từ 85 - 86%/năm.

Đặc biệt, có số ngày sương mù cao, trung bình trên 80 ngày/năm. Vì vậy, vùng đất này được mệnh danh là “xứ sở sương mù” - “Mường Mok” (theo tiếng Thái “Mok” có nghĩa là sương mù). Thời gian đi du lịch đẹp nhất là từ đầu mùa thu cho đến đầu mùa hạ.



Mộc Châu - truyền thống lịch sử

Thời các vua Hùng, Mộc Châu thuộc bộ Tân Hưng - một trong 15 bộ của nước Văn Lang. Thời kỳ Bắc thuộc, Mộc Châu thuộc vùng đất Châu Phong. Thời nhà Lý (1010 - 1225) thuộc châu Lâm Tây, châu Đằng. Thời nhà Trần (1225 - 1400) thuộc đạo Đà Giang, cuối đời nhà Trần lại đặt Mộc Châu thuộc trấn Thiên Hưng.

Đến đời Lê sơ theo Dư địa chí của Nguyễn Trãi, phủ Gia Hưng có một huyện là Thanh Xuyên và 5 châu gồm trong đó có Châu Mộc. Như vậy, tên Châu Mộc chính thức có từ thời nhà Lê (thế kỷ XV), thuộc phủ Gia Hưng, xứ Hưng Hóa

Năm 1949, Mộc Châu hợp nhất với huyện Yên Châu gọi là liên huyện Mộc - Yên. Sau kháng chiến chống thực dân Pháp, từ năm 1955 đến năm 1962, Châu Mộc thuộc Khu tự trị Thái - Mèo. Năm 1962, tỉnh Sơn La được tái thành lập, Mộc Châu thuộc tỉnh Sơn La từ đó đến nay.

Ngày 10/6/2013, Chính phủ ban hành Nghị quyết số 72/NQ-CP một phần diện tích và dân số huyện Mộc Châu được tách ra để thành lập huyện Vân Hồ. Huyện Mộc Châu còn lại 13 xã và 2 thị trấn. Ngày 14 tháng 6 năm 2019, Bộ Xây dựng Ban hành Quyết định 532/QĐ-BXD công nhận đô thị Mộc Châu (gồm thị trấn Mộc Châu và thị trấn Nông Trường Mộc Châu) là đô thị loại IV. Đây là trung tâm chính trị, kinh tế - xã hội, trung tâm du lịch của khu du lịch quốc gia Mộc Châu, theo lộ trình đến năm 2025 huyện Mộc Châu sẽ trở thành thị xã.

Climate

Moc Chau enjoys a mild, cool climate year-round

with four distinct seasons.

Its average annual temperature is around 18 - 20°C. Humidity regularly sits at 85-86%. Foggy days are common and Moc Chau can experience 80 days or more in a year which explains why it is often referred to as "the land of fog" - ("Muong Mok") The most beautiful time to visit is from early autumn to early summer.



History

Under the Hung kings, Moc Chau belonged to the Tan Hung region, one of the 15 regions of the Van Lang state. During the Northern Domination period, Moc Chau was a part of the Chau Phong region. Under the Ly Dynasty (1010-1225) it belonged to Lam Tay and Dang Counties and during the Tran Dynasty (1225 - 1400), it belonged to Da Giang county before coming under the administration of Thien Hung county.

According to Nguyen Trai's Geographical Notes, the name Moc Chau dates back to the 15th century (during the Le dynasty), when it was one of five districts under the Gia Hung administration called Chau Moc in the county of Thanh Xuyen, Hung Hoa region.

In 1949, Moc Chau merged with Yen Chau District, before coming under Thai administration following the resistance war against the French colonialists. In 1962, Son La Province was re-established, and Moc Chau has since been under the administration of Son La Province.

On June 10, 2013, Moc Chau district was split into two smaller districts, Moc Chau and Van Ho. Consequently, Moc Chau district consisted of 13 communes and 2 townships. On June 14, 2019, Moc Chau was officially granted Grade IV urban center status (including Moc Chau town and Nong Truong Moc Chau town). This is the political, economic, and social center, as well as the tourist center of Moc Chau national tourist area. According to the plan, the district of Moc Chau is expected to become a town by 2025.



Mộc Châu - Điểm du lịch an toàn, thân thiện

Những năm gần đây, Mộc Châu đã trở thành điểm du lịch ưa thích của du khách trong và ngoài nước, với những điểm trải nghiệm hấp dẫn, người dân thân thiện, giàu lòng mến khách, hệ thống dịch vụ dần hướng đến chuyên nghiệp, tất cả đang làm nên thương hiệu của Du lịch Mộc Châu.

Khu du lịch quốc gia Mộc Châu là vùng trọng điểm phát triển kinh tế, trung tâm sản xuất nông nghiệp, lâm nghiệp, dịch vụ, là vùng bảo tồn rừng sinh thái quốc gia và là khu vực có vị trí quan trọng về an ninh quốc phòng. Cảnh quan thiên nhiên tươi đẹp, hệ sinh thái đa dạng, đặc biệt là vùng thảo nguyên có những đồng cỏ, đồi chè rộng lớn; hệ thống hang động kỳ thú; hệ thống sông, hồ, thác nước có không gian đẹp; các thung lũng bằng phẳng bốn mùa hoa trái tốt tươi; những cánh đồng hoa cải trắng, hoa dã quỳ, rừng hoa đào, hoa mận



Moc Chau - A safe and friendly tourist destination

Moc Chau has become a favourite destination for both local and international tourists, with its natural beauty, delicious local food, and friendly, hospitable people. Moc Chau tourism operators and the government are striving to protect its natural resources, local culture, and identity.

Moc Chau's key tourist areas include forests, conservation reserves, diverse natural landscapes and ecosystems including grassland steppes and tea hills, extensive cave and river systems, lakes, waterfalls, and valleys lush with white rapeseed flowers, wild sunflowers, and fruit trees. Four distinct seasons offer their own unique attractions including the flowering of peach and plum blossom trees.

2. Mộc Châu - Đậm đà bản sắc văn hóa

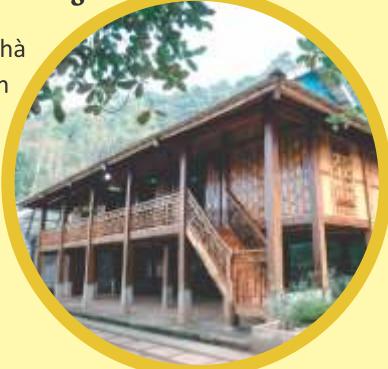
Hiện nay, huyện Mộc Châu có 12 dân tộc. Các dân tộc ở đây sống tập trung thành những bản, mường nhỏ, đan xen nhau.

Đặc điểm cư trú đã tạo cho vùng đất Mộc Châu nền văn hóa phong phú, đa dạng trong sự giao thoa và kế thừa.



Nhà ở truyền thống

Có hai loại cơ bản là nhà sàn và nhà trệt. Nhà sàn của dân tộc Thái, Mường, Kho Mú, Xinh Mun; nhà trệt chủ yếu của các dân tộc Kinh, Mông, Dao.



Moc Chau - Rich in Cultural Identity

Moc Chau is home to 12 ethnic minorities. The ethnic groups are settled in small, intertwined mountain villages.

The residential characteristics have created a rich and diverse culture for the land of Moc Chau, with the exchange and inheritance.



Traditional Housing

There are two basic types of traditional houses: stilt and single-story houses. The stilt houses are built by Thai, Muong, Kho Mu, and Xinh Mun ethnic groups, while the single-story houses are mainly built by Kinh, Mong, and Dao ethnic groups.



Trang phục

Các dân tộc Mộc Châu có trang phục đặc đáo nhiều màu sắc được sử dụng trong các dịp lễ tết, hội hè. Trang phục của phụ nữ được trang trí cầu kỳ và đẹp mắt, thể hiện cảm quan thẩm mỹ, sự khéo léo, tài hoa và phản ánh bản sắc văn hóa đặc trưng của từng tộc người. Cách trang trí trên trang phục đều lấy thế giới động thực vật làm đối tượng phản ánh.



Ẩm thực

Các món ẩm thực các dân tộc Mộc Châu khá phong phú, đa dạng, được chế biến từ nguyên liệu tươi sạch tại địa phương, đã tạo nên những món ăn mang đậm dấu ấn văn hóa bản địa hấp dẫn khách du lịch khi đến với Mộc Châu.



Costumes

Moc Chau ethnic groups have unique colorful costumes worn during holidays and festivals. Women's costumes are elaborately and beautifully decorated, reflecting their aesthetic sense, ingenuity, talent, and unique ethnic cultural identity. The decoration on the costumes all seeks to project elements of the animal and plant world.



Cuisine

The cuisine of Moc Chau is a delicious melting pot of rich ethnic diversity. Fresh, local ingredients are at the heart of every meal, creating dishes infused with indigenous culture and flavor.

Tín ngưỡng

Cộng đồng người dân tộc thiểu số ở Mộc Châu quan niệm “Vạn vật hữu linh” theo tín ngưỡng đa thần. Các lễ nghi nông nghiệp được tổ chức thường kỳ vào mùa xuân, mùa thu, cầu cho mưa thuận gió hòa, mùa màng bội thu, dân chúng ấm no.



Beliefs
The ethnic community in Moc Chau believe that "all things have a soul". Agricultural rituals are held regularly in spring and autumn, praying for favorable weather, good crops, and people's well-being.



Văn học và nghệ thuật dân gian

Các dân tộc ở Mộc Châu đều có tiếng nói riêng, dân tộc Mông, Thái, Dao còn có chữ viết riêng. Nội dung của các tác phẩm văn học dân gian đều phản ánh cuộc sống lao động sản xuất, xã hội tộc người, nguồn gốc lịch sử của dân tộc mình, ca ngợi tình yêu đôi lứa, tình cảm gia đình. Mỗi dân tộc đều có kho tàng nghệ thuật dân gian riêng của dân tộc mình, chứa đựng những tâm tư, tình cảm và nhận thức của họ về tự nhiên, xã hội, con người cũng như tài năng sáng tạo văn hóa trong lịch sử dân tộc.



Literature and Folk Art

All ethnic groups in Moc Chau have their own distinct identity - Mong, Thai and Dao ethnic groups even have their own script. Folklore storytelling reflects the work, traditions, and history of their culture and identify and praises for the couple's love and family affection. Each ethnic group has its own folk-art treasure, containing its thoughts, feelings, and perceptions

3. Mộc Châu - Rộn ràng mùa lễ hội

Có rất nhiều lễ hội cổ truyền được tổ chức hàng năm như

- Lễ hội Nào Xồng, lễ hội Cúng đá ở các bản dân tộc Mông vào tháng 12 âm lịch.
- Lễ hội Cầu mưa của dân tộc Thái tổ chức ở xã Muồng Sang vào 15/2 âm lịch.
- Lễ hội Hết Chá được tổ chức ở xã Đông Sang tháng 3 dương lịch.
- Lễ hội Pang A của người La Ha, các lễ hội Cầu mưa.
- Lễ Cơm mới của dân tộc Dao tổ chức ở xã Phiêng Luông và xã Tân Lập vào tháng 5, tháng 10 âm lịch.
- Ngày hội khinh khí cầu vào ngày lễ Tình nhân tháng 2.
- Hội trà tháng 4.
- Hội Hải quả tháng 5.
- Ngày hội Hoa Lan tháng 6.
- Ngày hội Văn hóa các dân tộc - Tết Độc lập được tổ chức vào Quốc khánh 2/9 hàng năm.
- Hội thi Hoa hậu bò sữa Mộc Châu tháng 10.



Moc Chau - Bustling in the Festive Seasons

There are many traditional annual festivals celebrated in Moc Chau villages. Each festival is a place to honour ethnic cultural identity with the bustle of music and brilliant costumes. Festivals include:

- Mông- Nao Xong Festival and Sacred Stone Worshiping Festival
- Thái- Praying for Rain Festival, December, Muong Sang Commune.
- Het Cha Festival - February 15 of the lunar calendar, Dong Sang Commune
- La Ha - Pang A Festival – March of the solar calendar, pray for a good crop
- Dzao - New Rice Festival 5 and 10 of the lunar months, Phieng Luong and Tan Lap Communes.

Other notable festivals and events are:

- The Hot Air Balloon Festival Valentine's Day February 14
- Tea festival in April
- Fruit Picking Festival in May
- Orchid Festival in June

Other festivals include the Ethnic Cultural Festival - Independence Day held annually on National Day, September 2, and Moc Chau's Miss Milk Cow Beauty Contest in October.



4. Mộc Châu - Rực rỡ bốn mùa hoa

Vào dịp cuối đông, đầu xuân, khi đất trời cao nguyên bừng lên hương sắc của muôn hoa, sắc màu ấy như tô điểm thêm cho bức tranh thảo nguyên tươi đẹp sẽ níu chân du khách mỗi lần đến và lưu luyến trên mỗi bước về.



Hoa Mơ, hoa Mận

Là vẻ đẹp đặc trưng của Mộc Châu vào mùa xuân mà không phải nơi nào cũng có được.

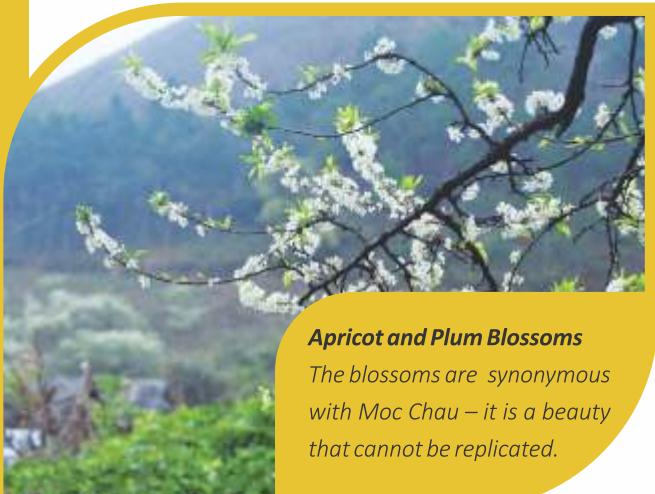


Hoa Cải

Từ tháng 10 đến tháng 12, thảo nguyên Mộc Châu đẹp như một bức họa trắng muốt xanh mát giữa chốn thần tiên vô cùng lãng mạn.

Moc Chau - Brilliant and Blooming in all Four Seasons

At the end of winter and the beginning of spring the plateau glows with the scent and colour of flowers, which blanket the beautiful steppe landscape landscape and are a magnet for visitors.



Apricot and Plum Blossoms

The blossoms are synonymous with Moc Chau – it is a beauty that cannot be replicated.



White Canola Flowers

From October to December, Moc Chau plateau is bathed in the pure beauty of white rapeseed flowers and aglow with the gold rapeseed flowers which cover the hillsides, extending from the valley to the feet of surrounding mountains.

Hoa Đào

Mộc Châu có rất nhiều giống hoa đào khác nhau như Mai Anh Đào từ Đà Lạt, Anh Đào từ Nhật Bản. Nhưng đẹp nhất là Đào Phai.



Peach Blossoms

Moc Chau has many varieties of peach blossoms from Da Lat's *Prunus Cerasoides*, to cherry blossoms from Japan, but the most beautiful is "Đào Phai" (*Prunus persica*)

Hoa Ban

Là biểu trưng của núi rừng Tây Bắc mang vẻ đẹp thuần khiết, e ấp, đắm say mỗi độ xuân về



Camel's Foot (Bauhinia) Flowers

A symbol of purity of the North-West mountains and forests that appears every spring.

Hoa Lan

Là nữ hoàng của các loài hoa với nhiều chủng loại. Ngày hội hoa Lan được tổ chức vào tháng 6 hàng năm.



Orchid Flowers

The queen of flowers with many varieties. The Orchid Festival is held every June attracting orchid lovers from far and wide.

Hoa Muồng Hoàng Yến

Màu vàng tươi của hoàng yến lung linh trong nắng như những chiếc đèn lồng đẹp mắt giữa trời xanh, nở vào tháng 5, 6 hàng năm.
Hoa Hướng Dương:

Là một loài hoa tượng trưng cho sự chung thủy, chân thành, trường thọ, sự lạc quan, hi vọng, hướng về tương lai.



Hoa Dã Quỳ

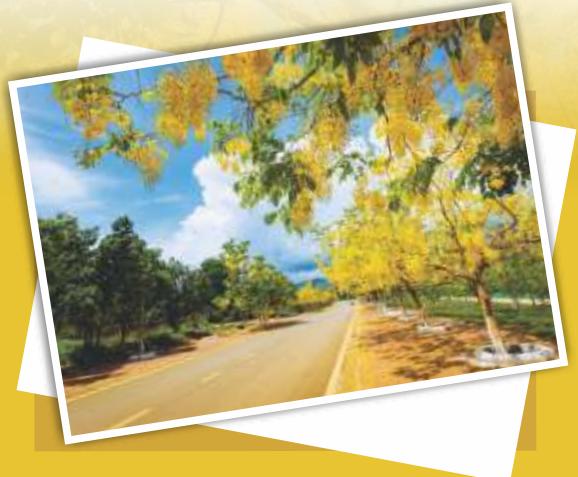
Loài hoa có vẻ đẹp hoang dại này là một biểu tượng của Mộc Châu vào cuối thu đầu đông



Golden Shower Flowers (*Cassia Fistula*)

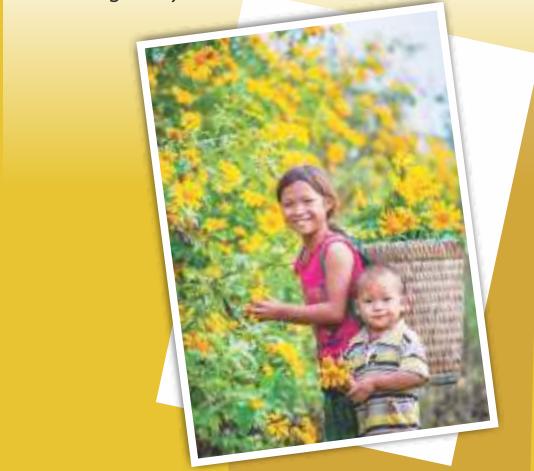
The bright yellow colors of the Cassia Fistula shimmer in the sun like beautiful lanterns in the blue sky, creating golden pathways of petals for pedestrians. The blooming season of the flowers lasts from May to June. Sunflowers

This kind of flower represents faith, sincerity, longevity, optimism, hope, and looking forward to the future.



Wild sunflowers

This flower with the wild beauty is a symbol of Moc Chau in late autumn and early winter. Its bright yellow colour glimmers through the fog and shines in the sunlight attracting many visitors.





Hoa Tam Giác Mạch

Xen lẩn màu xanh của cỏ cây, mây trời là những thảm hoa tím bạt ngàn pha lẩn sắc trắng, hồng khiến chúng ta cảm thấy bình yên lạ thường.

Buckwheat flowers

Juxtaposed against the green of the trees and blue of the sky, these purple, white and pink flowers blanket the ground.



Hoa Cúc Họa Mi

Trong không gian se lạnh, dưới tán vườn cây mận, cây mơ, cúc Họa Mi nở tinh khiết tô điểm cho khung cảnh càng thêm lãng mạn.



Daisy Flowers

Under the canopy of plum trees and apricot trees, the daisies bloom – incredibly romantic!



5. Đặc sản địa phương, các món ngon

Local specialties and delicacies

5.1. Trà Mộc Châu

Uống trà là nét văn hóa trang nhã, đã trở thành bản sắc văn hóa truyền thống

Các sản phẩm chủ yếu của trà Mộc Châu là chè xanh xuất khẩu và chè xanh tiêu thụ trong nước gồm có: Trà Vân Sơn, Trà Việt, Trà Ô Long, Trà Thế kỷ, Trà Sen.



5.2. Sữa Mộc Châu

Với nhiều sản phẩm chính như: sữa tươi thanh trùng, sữa tươi tiệt trùng, sữa chua ăn, sữa chua uống - thực phẩm sạch từ chuỗi giá trị nông nghiệp bền vững và khép kín, sữa Mộc Châu đã phân phối ở trên 50 tỉnh, thành.



Moc Chau Tea

Tea drinking which was formerly considered an elegant practice is today appreciated by many around the world. It has become a part of Vietnam's traditional cultural identity. Popular award-winning brands in Moc Chau include Van Son Tea, Vietnamese Tea, Oolong, Century Tea, and Lotus Tea.

Moc Chau Milk

Known for its quality dairy products in particular fresh milk, and yogurt, Moc Chau Milk is distributed in over 50 provinces. It champions sustainable, clean farming practices and is an important part of Moc Chau's fresh food reputation.



5.3. Các loại quả

Mộc Châu có các loại cây ăn quả có giá trị kinh tế cao, như: mận hậu, bơ, hồng giòn, quả có múi... với diện tích trên 10.000ha. Ngoài ra, Mộc Châu còn có quả dâu tây, cũng là một đặc sản của vùng cao nguyên Mộc Châu



5.4. Đông trùng hạ thảo

Là sản phẩm được nuôi cấy thành công từ năm 2015, đây là một loại dược liệu được dùng để bào chế các bài thuốc bồi bổ sức khỏe hoặc hỗ trợ điều trị bệnh.



Fruits

Moc Chau has long been famous for its greengage plums, apricots, and crispy persimmons, and now strawberries are also a specialty. High-value fruit trees like plum, avocado, crispy persimmon, and citrus now cover an area of over 10,000 hectares.



Cordyceps – medicinal herbs

This medicinal-like herb has been successfully cultivated since 2015. It is used to prepare health-promoting remedies and support wellness.

5.5. Các món ngon

Traditional Village Food

1. Xôi ngũ sắc (Xôi tình yêu)

Là nét văn hóa ẩm thực đặc đáo của người Thái, được làm từ gạo nếp nương, ngâm với nước lá cây màu tạo thành các màu xôi khác nhau: trắng, tím, đỏ, vàng, xanh tượng trưng cho âm dương ngũ hành. Món xôi hấp dẫn bất kỳ du khách nào bởi độ dẻo, thơm và màu sắc hòa quyện.

Five-colors of Sticky Rice (Sticky Rice of Love)

A unique culinary culture of the Thai people, this dish is made from sticky rice, soaked with a variety of leaves to form different colors of white, purple, red, yellow, and green, representing the yin and yang of the five elements. Delicious!



3. Các loại bánh

Làm từ gạo nếp như bánh sừng trâu của người Thái, bánh đôi của người Dao, đặc biệt là bánh dày của người Mông.

Bánh Dày: Là loại bánh đặc trưng của dân tộc Mông được làm từ nếp nương thơm dẻo đem giã nhuyễn. Khi ăn có thể rán với mỡ lợn hoặc nướng trên than hồng chấm với mật ong rừng hoặc mật mía.

Sweets & Cakes

Styles and ingredients vary from Thai glutinous rice cakes, double cakes a specialty of the Dao people and Mong's round sticky rice cakes.

Round Sticky Rice Cakes: A typical cake of the Mong ethnic group, made from pounded fragrant sticky rice. This dish can be fried with lard or grilled on embers and served with wild honey or molasses.

2. Cơm Lam

Gạo nếp ngâm cho vào ống giang, nướng trên bếp cho cháy hết lớp vỏ sau đó bóc lấy phần bên trong. Ăn cơm Lam cùng với thịt hun khói xé nhỏ tạo nên hương vị vô cùng hấp dẫn.

Bamboo-tube Rice

Glutinous rice is soaked in a tube of bamboo, grilled on the stove until the skin is burnt off, then peeled to expose the inside. Served with shredded smoked meat it you'll want to try more than once.



4. Cá suối

Là một trong những đặc sản nức tiếng của vùng Tây Bắc. Cá suối bé, thân thuôn dài, tròn lẳn. Cách chế biến ngon và đơn giản nhất là chiên vàng để thịt và xương cá đều giòn tan.

Stream Fish

One of the famous specialties of the North-West region. Stream fish are small, with an elongated, round body. The most delicious and simplest way to cook is to fry until the fish turn golden brown and bones are crispy.



6. Cá hồi

Được nuôi ở huyện Mộc Châu, nơi có nguồn nước sạch và lạnh, khí hậu quanh năm mát mẻ. Cá hồi có giá trị dinh dưỡng cao, được chế biến thành nhiều món ngon như: gỏi, xông khói, chả, chiên, lẩu, cháo.

Salmon

Caught in the clean, cold waters of Moc Chau, local salmon is highly valued for its flavor and nutrition and features in a variety of delicious cultural dishes such as: salad, smoked, fried fish, grilled fish, hot pot, porridge.

5. Cá nướng gấp đôi (Pa Pỉnh Tộp)

Cá được chế biến và ướp gia vị theo bí quyết gia truyền của dân tộc Thái, nướng trên than hồng, thường thức cùng xôi ngũ sắc.

Double-folded Grilled Fish (Pa Pinh Top)

Prepared and seasoned according to traditional secrets of the Thai people, the fish is grilled on embers, and served with 'Five-Colour Sticky Rice'.



7. Thịt gác bếp

Thịt trâu, bò, lợn được lựa chọn kỹ ướp gia vị, trong đó không thể thiếu hạt mắc khén, được gác lên giá bếp cho khô dần. Khi thưởng thức, có thể đồ lén hoặc gói lá vùi tro bếp nóng ăn với xôi nếp sẽ cảm nhận được vị ngọt và hương thơm đặc đáo. Món ăn này chấm với "Chảm Chéo" cay nồng sẽ cảm nhận hết độ ngọt ngon ngọt, thơm của thịt.

Smoked Meat

Considered a delicacy by visitors to the North-West and Moc Chau region. Buffalo, beef and pork are carefully selected and marinated with local ingredients including the all-important, Mắc Khén seeds. The meat is then placed on kitchen racks to gradually smoke-dry.

Typically, the dish is then parboiled or wrapped in leaves and buried in hot ash. It is often served with sticky rice to elevate its unique sweetness and aroma. Enjoy with hot "Chảm Chéo".



8. Thịt chua

Là món ăn đặc sắc của người Dao Tiên, thịt lợn được muối chua qua nhiều công đoạn. Khi ăn kèm với lá lốt, lá mùi gai, húng vịt. Thịt chua là món ăn không thể thiếu cho mâm cỗ trong những ngày tết và để tiếp đón khách quý.

Sour Meat

A special dish of the Dao Tien people, pork is salted and soured many times. It is served with guise leaves, saw leaves, and wild basil. Sour meat is a staple dish for a table on the 15th day of the lunar month, New Year's Day, and a treat to welcome cherished guests.

9. Lợn bản

Là giống lợn địa phương, nuôi theo hình thức thả rông, thức ăn chủ yếu là rau, củ tự nhiên, thịt lợn chắc, ngọt đậm và sạch. Lợn bản thường được chế biến thành các món đặc sản như: luộc, hấp, nướng, hun khói, xào...

Free-range pork

served with natural vegetables and tubers the meat is sweet and often prepared as specialty dishes. Pork specialties are prepared in a variety of ways, including boiled, steamed, grilled, smoked, and fried dishes.



10. Gà đồi

Là giống gà của đồng bào các dân tộc được nuôi thả tự nhiên trên đồi, chỉ khoảng trên dưới 1kg, chế biến thành nhiều món như nướng, luộc, hấp, móc... thường được chấm với "Chảm Chéo".

Free-range Chicken

Raised naturally on the surrounding hills, growing to just one kilogram. Prepared many ways, this dish is often served with "Chảm Chéo".

11. Bê chao

Món ăn đặc sản từ những chú bê được sinh ra trên vùng đất thảo nguyên Mộc Châu, nguyên liệu chính là thịt bê sữa được khoảng 01 tuần tuổi. Miếng thịt bê non, mềm, ngọt, vị ngọt, chấm tương gừng.

Fried Veal

A special dish from calves born on the Moc Chau grasslands. A juicy, tender week-old veal is served with a ginger sauce.



12. Thắng cố

Là món ăn đặc sản của người Mông, thắng cố được chế biến từ thịt tươi và nội tạng ăn được của con ngựa với các gia vị đặc trưng. Thường thức thắng cố và nhâm nhi cùng chén rượu ngô thơm nồng giúp du khách cảm nhận hương vị vùng cao.

Horse Meat Soup (Thắng Cố)

A Mong specialty, flavored with local spices and traditionally enjoyed with a cup of fragrant corn wine.



13. Khoai sọ Mán

Là loại khoai của người Dao tiền trồng tại Mộc Châu có vỏ tía, ruột vàng, khi chín có màu vàng ươm như màu mỡ gà. Khoai sọ Mán thường được ninh với nước xương, khi chín khoai không bở tung, ăn vừa dẻo, vừa thơm.

"Mán" Taro

A type of taro of the Dao Tien people, it has purple skin, and yellow flesh when ripe. "Mán" taro is usually simmered with bone broth and when cooked, it does not fall apart but becomes flexible and fragrant.

14. Cải Mèo

Là loại rau cải của người Mông trồng tự nhiên quanh nương rẫy nên rất ngọt và mềm, rau thường chỉ có vào mùa đông và mùa xuân. Cải Mèo được chế biến thành nhiều món như: lẩu, xào, luộc.

Mong Mustard Greens

Grown naturally and harvested by the Mong people – it is sweet and soft. Usually only available in winter and spring, it is cooked in hot pots, stir-fried, and boiled dishes.



15. Măng đắng

Là loại măng có thể chế biến thành các món ăn như: luộc chấm chảm chéo, xào thịt bò. Những người thích vị đắng có thể để nguyên măng tươi đem nướng, cùng vị cay nồng của "Chảm Chéo" sẽ là hương vị khó quên với du khách.

Bitter Bamboo Shoots

A type of bamboo shoot that can be boiled and served with 'chảm chéo' or stir-fried with beef. Those who like a bitter taste can bake fresh bamboo shoots and then enjoy with the pungent "Chảm Chéo" for an unforgettable taste.



16. Canh Bon

Là món ăn dân dã nhưng nguyên liệu và khâu chế biến cũng khá cầu kỳ và cẩn thận. Món canh bon ăn vào những ngày hè nắng nóng rất hợp, rất lành và mát.

Water-taro Soup (Bon Soup)

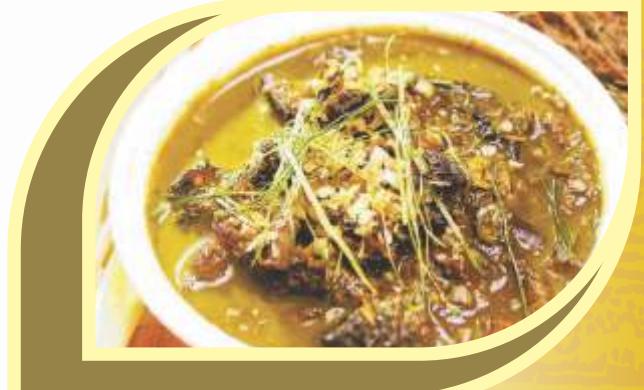
Seemingly a relatively simple dish, the ingredients and preparation are quite sophisticated. This soup is served on hot summer days to keep healthy and cool.

17. Näm Pia

Là món ăn đặc trưng của người Thái, có khả năng tiêu độc, tốt cho tiêu hóa và có tác dụng giải rượu.

Näm Pia

(nam means water in the Thai language and "pia" refers to the digestive juices found in a cow's intestine). A local specialty, it is a typical Thai dish, known to detoxify and aid digestion. With a blend of sweetness and bitterness, it is popular with visitors who are brave enough to try it!



18. Chảm Chéo

Là một thứ nước chấm đặc sắc, đậm đà các loại gia vị cổ truyền của dân tộc Thái dùng để chấm thịt, chấm rau và để ăn với quả chua.

Chảm Chéo

A special sauce, rich in traditional spices of the Thai people. 'Chảm Chéo' is used in daily meals or as a treat to guests from the lowlands. Served with meat and vegetables, the Thai people also serve 'Chảm Chéo' with sour fruits.



20. Rượu Hoǎng của người Dao Tiề̂n

Là loại rượu được ủ theo cách đặc biệt làm gạo nếp nương thơm ngon. Rượu Hoǎng có vị ngọt, thơm, không cay, hăng như loại rượu trắng thông thường.

'Hoǎng' Wine of the Dao Tien People

A type of wine brewed in a special way from sticky rice. Compared to ordinary white wine, 'Hoǎng' wine is characterized by a sweet, aromatic, taste.

19. Mắm Hén

Là loại nước chấm có hương vị đặc biệt làm từ con Hén tươi được ướp với muối, ớt và tỏi giã nhỏ và ủ chua. Thức chấm đỏ au, đặc sánh này thường được người Thái ăn kèm với măng luộc, thịt lợn và xôi nếp nương.

Hén sauce

A special flavored sauce made from fresh Hén (the name of a small, black, water strider-like creature in the lowlands found in rivers and streams) marinated with salt, chili and pounded garlic. This red, viscous sauce is often served by the Thai people with boiled bamboo shoots, pork, and upland sticky rice.



Đến Mộc Châu bằng cách nào

Mộc Châu cách Hà Nội khoảng 3 tiếng rưỡi đi bằng đường bộ. Du khách đi xe theo đường Quốc lộ 6, hướng Hà Nội - Sơn La, qua huyện Vân Hồ thì đến huyện Mộc Châu. Có nhiều lựa chọn đối với dịch vụ vận chuyển, du khách có thể đi xe khách giường nằm, xe chất lượng cao limousine, hoặc các nhà xe khách khác (xem phần dịch vụ vận chuyển).

Ở Hà Nội, phần lớn các nhà xe xuất phát từ bến xe Mỹ Đình và bến xe Yên Nghĩa.

Sắp tới, khi Dự án cao tốc Hòa Bình - Mộc Châu được đưa vào sử dụng, du khách chỉ mất khoảng 2h để di chuyển từ Hà Nội đến Mộc Châu.

Getting There & Away

Moc Chau is a three-and-a-half-hour drive from Hanoi via National Highway 6 which also connects Moc Chau to the Van Ho District and the city of Son La..

There are numerous transportation options available. To get to Moc Chau from Hanoi, visitors can take a sleeper bus, a limousine, or other bus services (see: Transport Services).

In Hanoi, buses to Moc Chau depart from the stations of My Dinh Bus and Yen Nghia.

In the near future, when the Hoa Binh-Moc Chau Expressway Project is completed, visitors from Hanoi will be able to reach Moc Chau in about two hours.