

TRUNG TÂM XÚC TIẾN ĐẦU TƯ, THƯƠNG MẠI VÀ DU LỊCH TỈNH LAI CHÂU  
LAI CHAU INVESTMENT, TRADE AND TOURISM PROMOTION CENTER

# DU LỊCH LAI CHÂU

LAI CHAU TOURISM  
8 AMAZING EXPERIENCES

8 TRẢI  
NGHIỆM  
THÚ VỊ



<http://dulichlaichau.vn>  
<http://laichau.tourism.vn>



<http://dulichlaichau.vn>  
<http://laichau.tourism.vn>

Chịu trách nhiệm xuất bản: Phạm Đức Chín - Phó Giám đốc Trung tâm Xúc tiến Đầu tư, Thương mại và Du lịch tỉnh Lai Châu. Biên tập: Nguyễn Thị Duyên, Lò Văn Thanh, Nguyễn Mạnh Thắng. Biên dịch: Nguyễn Thu Phương. Ảnh: Xuân Lộc, Trần Huỳnh, Ngọc Sơn, Tuấn Anh, Huy Hòa. GPXB số ...../GP - STTTT, do Sở TT&TT Lai Châu cấp ngày ...../06/2020. Chế bản, in, và gia công 1.000 quyển kích thước 17cm x 23cm tại Doanh nghiệp in tư nhân Hà Phát, số 6 Ngọc Hà, Ba Đình, Hà Nội. Nộp lưu chiểu tháng 06/2020. Tài liệu không kinh doanh.

- 1. THÀNH PHỐ LAI CHÂU**  
*The young city of Lai Chau*
- 2. CẦU KÍNH RỒNG MÂY**  
*Rong May glass bridge*
- 3. BẢN DU LỊCH CỘNG ĐỒNG SIN SUỐI HỒ**  
*Sin Suoi Ho community based tourism village*
- 4. BẢN DU LỊCH CỘNG ĐỒNG VÀ ĐIỂM DÙ LƯỢN SÌ THÊU CHẢI**  
*Si Thau Chai community based tourism village and paragliding site*
- 5. CHINH PHỤC NHỮNG ĐỈNH CAO**  
*Conquering the heights*
- 6. NGƯỢC DÒNG ĐÀ GIANG**  
*Going up Da river*
- 7. SẮC MÀU VĂN HÓA CHỢ PHIÊN**  
*Cultural colors of local fairs*
- 8. ẨM THỰC - ĐẶC SẢN**  
*Cuisine - Specialties of Lai Chau*

# DU LỊCH LAI CHÂU

Ẩn mình trong bạt ngàn núi rừng Hoàng Liên Sơn, cách thủ đô Hà Nội gần 400 km, Lai Châu đang trở thành một điểm đến có sức quyến rũ đặc biệt đối với nhiều du khách trong nước và quốc tế.

Với cảnh quan thiên nhiên hùng vĩ, khí hậu trong lành và sự thân thiện mến khách, du khách sẽ không khỏi ngỡ ngàng trước vẻ đẹp của thiên nhiên nguyên sơ, những bản làng nơi lưng trời, những sắc màu văn hóa truyền thống độc đáo cùng sự mộc mạc mến khách của đồng bào nơi đây.

Hãy cùng Du lịch Lai Châu điểm qua 8 trải nghiệm thú vị nhất dành cho du khách khi muốn khám phá mảnh đất này.

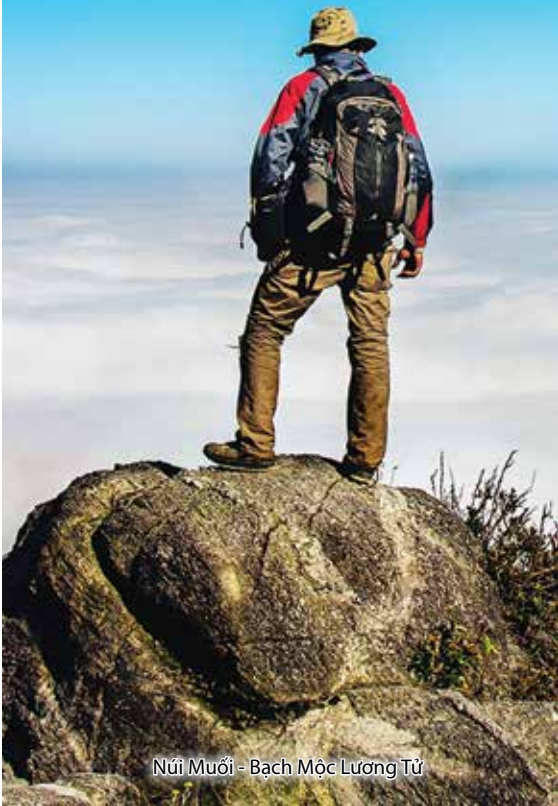
## LAI CHAU TOURISM - 8 AMAZING EXPERIENCES

Nestled in the immense mountains and forests of the Northwestern Vietnam, nearly 400 km from the capital of Hanoi, Lai Chau has become a very attractive destination for domestic as well as international visitors recently.

Lai Chau will surprise visitors with pristine natural scenery, the villages in the sky, the unique traditional cultural colors and the warm hospitality of the local people.

Let keep in mind 8 of the most interesting experiences in Lai Chau for your discovery plan in the coming time.

# 8 TRẢI NGHIỆM THÚ VỊ



Núi Muối - Bạch Mộc Lương Tử





# THÀNH PHỐ TRẺ LAI CHÂU



Được thành lập từ năm 2004, thành phố trẻ Lai Châu đang trên đà phát triển với sức trẻ, năng động, hiện đại, nhưng vẫn mang bản sắc riêng biệt, độc đáo. Nằm ở độ cao trung bình gần 1.000 m, thành phố Lai Châu là một trong hai trung tâm tỉnh lỵ có độ cao lớn nhất Việt Nam (sau thành phố Đà Lạt).

Nơi đây hút hồn du khách bởi màu xanh mượt mát của những dãy núi bao quanh, ôm trọn thành phố, những đồi chè thơ mộng trải dài, hồ nước trong xanh lấp lánh, những dòng suối nhỏ quanh co... tất cả được sắp xếp hài hòa với những nếp nhà xinh xắn được trang điểm bởi muôn ngàn sắc hoa, nổi bật lên là những công trình khang trang, hiện đại. Là trung tâm chính trị của tỉnh nhưng thành phố Lai Châu luôn là một địa điểm mà khách du lịch yêu thích.

## THE YOUNG CITY OF LAI CHAU

*Founded in 2004, the young city of Lai Chau is on the rise with youth, dynamism, modernity and especially a unique identity. Located at an altitude of nearly 1,000 m above sea level, Lai Chau city is one of the two provincial centers with the highest elevation in Vietnam (the other being DaLat city).*

*This place attracts tourists by the lush greenery of the surrounding mountains embracing the city, broadening romantic tea plantations, sparkling blue lakes and winding little streams. All are arranged in harmony with the lovely houses decorated with flowers of a thousand colors, highlighted by spacious and modern buildings. As the political center of the province, Lai Chau city is also an attractive tourist destination.*





## NHỮNG ĐỊA ĐIỂM KHÔNG THỂ BỎ QUA KHI ĐẾN THÀNH PHỐ LAI CHÂU

WHERE MUST BE CHECKED IN LAI CHÂU CITY

1

**QUẢNG TRƯỜNG NHÂN DÂN; TƯỢNG ĐÀI BÁC HỒ VỚI CÁC DÂN TỘC LAI CHÂU; KHU TRUNG TÂM HÀNH CHÍNH TỈNH LAI CHÂU**

PEOPLE SQUARE; MONUMENT OF PRESIDENT HO CHI MINH AND LAI CHAU PEOPLE; ADMINISTRATION CENTER AREA



2

**CHÙA LINH ỨNG**

LINH UNG PAGODA



3

**CHỢ PHIÊN VÀ BẢN DLCT SAN THANG**

SAN THANG MARKET DAY AND  
SAN THANG COMMUNITY TOURISM VILLAGE



5

**QUẦN THỂ HANG ĐỘNG PU SAM CÁP**

PU SAM CAP CAVE



6

**COFFEE DREAMY**

DREAMY COFFEE



4

**BẢN DLCT GIA KHÂU**

GIA KHÂU COMMUNITY  
TOURISM VILLAGE



7

**TAM ĐƯỜNG TEA**

TAM DUONG TEA



## THÔNG TIN TƯ VẤN DU LỊCH

*Tourist support information*

**TRUNG TÂM XÚC TIẾN ĐẦU TƯ, THƯƠNG MẠI VÀ DU LỊCH TỈNH LAI CHÂU**

INVESTMENT, TRADE AND TOURISM PROMOTION AGENCY OF  
LAI CHAU PROVINCE (IPA LAI CHAU)

Tel: (+84 213) 3 799 919

**PHÒNG VH TT THÀNH PHỐ LAI CHÂU**

CULTURE AND INFORMATION DEPARTMENT OF LAI CHAU CITY

Tel: (+84 213) 3 790 160





# CẦU KÍNH Rồng Mây

## THÔNG TIN TƯ VẤN DU KHÁCH

TOURISTS SUPPORT INFORMATION

Tel: (+84 247) 3 012 005

Hotline: 0984 659 677/ 0918 299 199

<https://rongmay.vn>

Email: Caukinhtrongmayhn@gmail.com



Hoàng hôn cầu kính

Nằm cách thị trấn Sa Pa chừng 17 km, Cầu kính Rồng Mây đang trở thành một điểm nhấn vô cùng hấp dẫn của du lịch Lai Châu.

Khu du lịch Cầu kính Rồng Mây là công trình đầu tiên của Việt Nam có hệ thống thang máy lồng kính trong suốt, cao hơn 300m bám vào vách núi đá sừng sững, phần cầu kính vươn ra khỏi vách núi 60m, nhìn xuống khe núi sâu hơn 1.000m tạo cảm giác rất mạo hiểm và thách thức sự can đảm của người tham quan. Từ độ cao 2.200 m, đèo Ô Quý Hồ và dãy Hoàng Liên Sơn hùng vĩ sẽ nằm trọn trong tầm mắt của du khách.



Cầu vồng



Đón nắng

## RONG MAY GLASS BRIDGE

Located about 17 km from Sa Pa town, Rong May Glass Bridge is becoming an extremely attractive highlight of Lai Chau tourism.

Rong May Glass Bridge is the first tourist area in Vietnam that has a transparent glass elevator system with the height of more than 300m, clinging to the towering rocky cliff. The part of the glass bridge outstretches 60m from the cliff, overlooks the ravine with a depth of more than 1,000 meters which create a very adventurous sensation and challenging the courage of the visitors. From a height of 2,200m, O Quy Ho pass and the majestic Hoang Lien Son mountain range will be fully captured in the eyes of visitors.





CHECK IN  
CẦU KÍNH  
*Rừng Mây*







Thác trái tim

# DU LỊCH CỘNG ĐỒNG SIN SUỐI HỒ



Vườn đào Sin Suối Hồ

Người ta hay gọi bản Sin Suối Hồ là “Thiên đường hoa địa lan”, “Bản người Mông đẹp nhất Tây Bắc”. Điều gì đã khiến cho 1 bản DLCĐ ở Lai Châu tạo dựng được ấn tượng như vậy?

Du khách sẽ bị ấn tượng bởi một Sin Suối Hồ có những nét văn hóa truyền thống vô cùng đặc sắc của đồng bào Mông ở Lai Châu... bởi một cộng đồng đều sẵn sàng chung tay xây dựng bản làng, sẵn sàng chia sẻ “cơm áo” cùng nhau; Một bản du lịch mà mỗi người dân từ những đứa trẻ nhỏ đến người già đều vui vẻ, niềm nở với khách vì khách đến bản đều là khách nhà mình... .

Bên cạnh đó, người ta yêu Sin Suối Hồ còn bởi bầu khí trong lành ở độ cao hơn 1.400 m, bởi hàng chục ngàn chậu hoa địa lan, hàng nghìn gốc đào rừng khiến ai đến cũng phải trầm trồ. Còn bạn, bạn đã đến Sin Suối Hồ chưa?

## SIN SUOI HO COMMUNITY BASED TOURISM VILLAGE

*Sin Suoi Ho village was called “Paradise of Cymbidium” and “The most beautiful Hmong village in the Northwest”. How a community-based tourism village in Lai Chau have made such an impression? Visiting Sin Suoi Ho, visitors will be awe-struck by a special traditional culture of Mong people in Lai Chau, by a community willing to join hands in building their village and share rice and clothes with each other, by a warm hospitality of locals from children to the elderly when welcoming guests. In addition, the fresh atmosphere at an altitude of more than 1,400 m above sea level, tens of thousands of pots of cymbidium and thousands of forest peach trees definitely make everyone admire. And you, have you been there?*



Ruộng bậc thang Sin Suối Hồ



Trẻ thơ Sin Suối Hồ



# TRẢI NGHIỆM SỊN SUỐI HỒ

## EXPLORING SIN SUOI HO



Một góc Sin Suối Hồ



Check in Sin Suối Hồ



Chợ Sin Suối Hồ



Vườn lan Sin Suối Hồ



Một ngày làm cô gái Mông

### THÔNG TIN TƯ VẤN DU LỊCH

*Tourist support information*

### PHÒNG VH TT HUYỆN PHONG THO

CULTURE AND INFORMATION DEPARTMENT  
OF PHONG THO DISTRICT

Tel: (+84 213) 3 896 189

### HOMESTAY VÀNG A CHỈNH

VANG A CHINH HOMESTAY

Mobile: (+84) 912 019 475



Vẽ sáp ong



## BẢN DU LỊCH CỘNG ĐỒNG VÀ ĐIỂM BAY DÙ LƯỢN



Du khách trải nghiệm Si Thầu Chải

### Si Thầu Chải

**B**ản Du lịch cộng đồng Si Thầu Chải ở xã Hồ Thầu, huyện Tam Đường, cách thành phố Lai Châu gần 30km. Đây là một bản nhỏ của người Dao nằm ở độ cao hơn 1.400m, hưởng trọn sự mát mẻ, trong lành của khí hậu vùng cao. Cuối bản là đỉnh thác Tác Tình huyền thoại quanh năm tung bọt trắng xóa.

Si Thầu Chải có không gian trong lành, bình yên và rất thơ mộng. Những tán rừng già cổ thụ, những vườn đào trĩu quả thơm ngon, con đường xếp đá sạch sẽ với những gốc hồng cổ nở hoa thơm dịu...cùng với sự ấm áp, chân thành, mộc mạc của dân bản sẽ khiến du khách không thể nào quên.

Cách trung tâm bản hơn 2 cây số là điểm bay dù bay rất đẹp. Được tung cánh bay lượn không trung, ngắm nóc nhà thứ hai Đông Dương - Pu Ta Leng, được thưởng ngoạn trọn vẹn vẻ đẹp của thiên nhiên, bản làng sẽ là những xúc cảm và trải nghiệm tuyệt đẹp cho mỗi du khách khi đến Si Thầu Chải



Thác Tác Tình



Dù lượn



Si Thầu Chải trong sương



Check in Si Thầu Chải

### SI THAU CHAI COMMUNITY BASED TOURISM VILLAGE AND PARAGLIDING SITE

**S**i Thau Chai Community-based tourism village is about 30km from Lai Chau city, located in Ho Thau commune, Tam Duong district. This is a small village of the Dao people which is nestled at an altitude of more than 1400m above sea level with a fresh climate of the highlands. At the end of the village, there is legendary Tac Tinh waterfall, foaming all year round. Si Thau Chai has a clean, peaceful and very romantic atmosphere. The old canopy of the forest, the fruit-laden peach orchards, the clean stacked stone road with ancient fragrant roses... along with the warmth, sincerity and simplicity of the locals will enchant visitors. At more than 2 km from the center of the village, there is a very beautiful paragliding site. Fluttering in the air, admiring the second roof of Indochina which is called Pu Ta Leng peak, enjoying the nature's beauty as well as the village will be one of the most amazing emotions and experiences for every visitor coming to Si Thau Chai.





Nghề truyền thống



Thác Tắc Tỉnh

THÔNG TIN TƯ VẤN DU LỊCH

Tourist support information

PHÒNG VH TT HUYỆN TAM ĐƯỜNG

CULTURE AND INFORMATION DEPARTMENT

OF TAM DUONG DISTRICT

Tel: (+84 213) 3 879 045

HOMESTAY TẢN A ĐIỀU

TAN A DIEU HOMESTAY

Mobile: (+84) 973 064 479

CHECK IN  
SÌ THÊU  
CHẢI



Không gian Sì Thêu Chải



Sì Thêu Chải đón khách

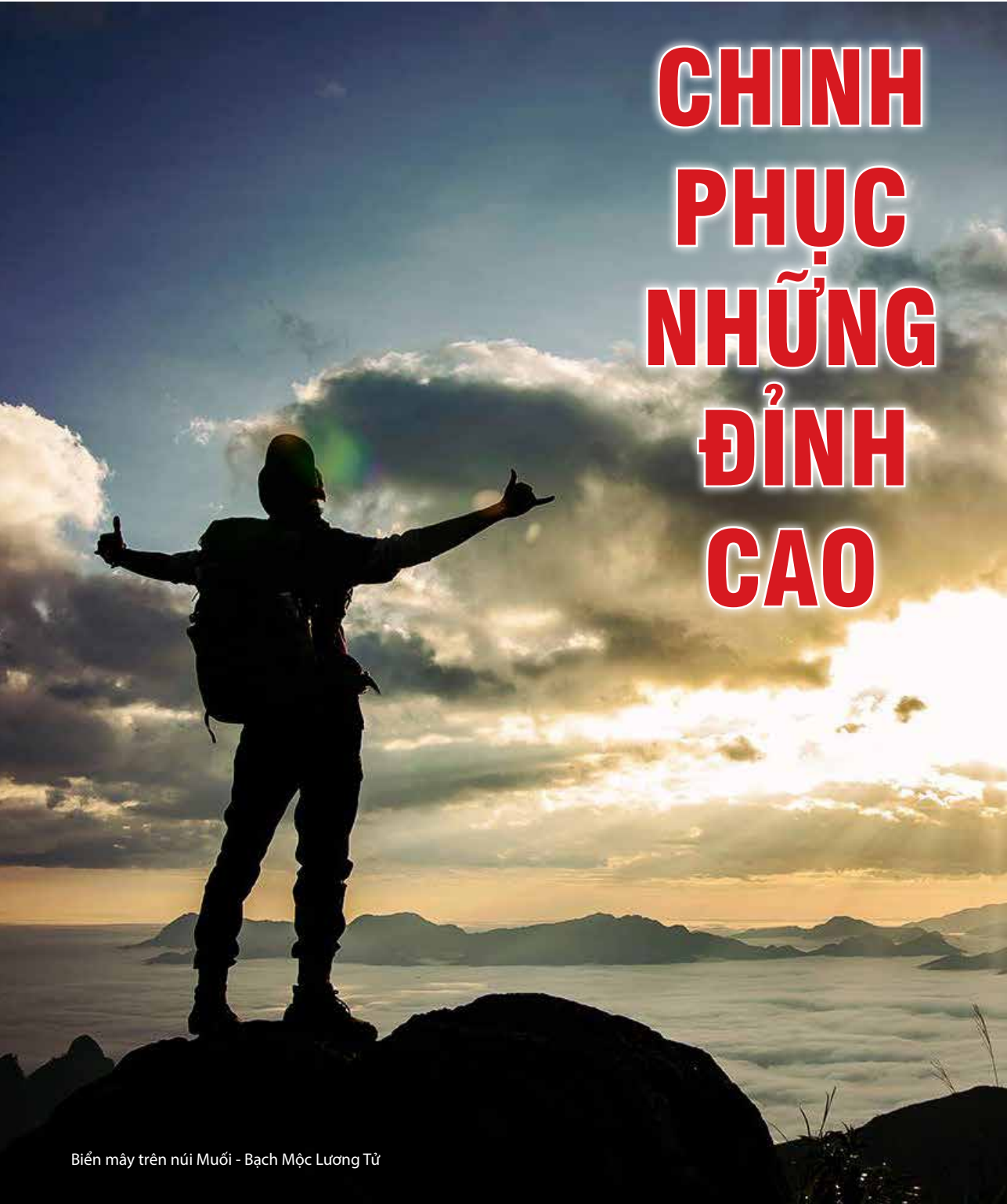


Bay lên Pu Ta Leng



Nụ cười tỏa nắng





Biển mây trên núi Muối - Bạch Mộc Lương Tử



Đường lên đỉnh Bạch Mộc Lương Tử

**D**ọc theo dãy Hoàng Liên Sơn, Lai Châu có 8 trong top 10 những đỉnh núi cao nhất Việt Nam, trong đó có một số đỉnh chung với Lào Cai. Những địa danh đặc biệt như Phan Xi Păng, Phu Si Lung, Pu Ta Leng, Bạch Mộc Lương Tử, Tả Liên Sơn, Nam Kang Ho Tao, Ngũ Chỉ Sơn, Chu Va đã trở thành niềm đam mê, thử thách, khát khao của dân leo núi. Hành trình băng qua những rừng già hoang vu, sương mù hư ảo, mốc biên giới thiêng liêng, biển mây hùng vĩ trên chặng đường chinh phục những đỉnh cao này sẽ là những trải nghiệm suốt đời không quên cho bất kỳ du khách nào.



Chinh phục đỉnh cao



Check mốc biên giới

### CONQUERING THE HEIGHTS

**A**long Hoang Lien Son mountain range, Lai Chau possesses 8 of the top 10 highest peaks in Vietnam, including some shared with Lao Cai. Several special peaks such as Fansipan, Phu Si Lung, Pu Ta Leng, Bach Moc Luong Tu, Ta Lien Son, Nam Kang Ho Tao, Ngu Chi Son and Chu Va have become passion, challenge and desire of climbers. The journey through the desolate jungle, hazy mist, sacred border landmark, majestic sea of clouds on the journey to conquer these peaks will be an unforgettable lifelong experience for every tourist.



## NHỮNG ĐỈNH NÚI ĐƯỢC DÂN LEO NÚI ƯA THÍCH Ở LAI CHÂU FAVORITE MOUNTAINS OF TREKKER IN LAI CHAU

Hoàng hôn Bạch Mộc Lương Tử

### 1 PHU SI LUNG - 3.083m PUSILUNG PEAK



### 2 PU TA LENG - 3.049m PUTALENG PEAK



### 3 BẠCH MỘC LƯƠNG TỬ - 3.044m BACH MOC LUONG TU PEAK



### 4 TẢ LIÊN SƠN - 2.987m TA LIEN PEAK



## THÔNG TIN TƯ VẤN DU LỊCH

*Tourist support information*

### PHÒNG VH TT HUYỆN TAM ĐƯỜNG

CULTURE AND INFORMATION DEPARTMENT

OF TAM DUONG DISTRICT

Tel: (+84 213) 3 879 045

### PHÒNG VH TT HUYỆN PHONG THỎ

CULTURE AND INFORMATION DEPARTMENT

OF PHONG THO DISTRICT

Tel: (+84 213) 3 896 189



# NGƯỢC DÒNG ĐÀ GIANG



Nơi con sông Đà chảy vào đất Việt

**X**ã Ka Lăng, huyện Mường Tè, Lai Châu là nơi dòng Đà Giang hùng tráng chảy vào đất Việt. Ngược dòng sông Đà, dọc hai bên bờ là những vách đá kỳ dị, độc đáo, những di tích của lịch sử ngàn năm ghi dấu cha ông, những bản làng còn nguyên sơ bản sắc độc đáo của các đồng bào thiểu số. Cùng với đó là những lễ hội truyền thống và phong tục tập quán của người dân bản địa được lưu giữ qua nhiều thế hệ như: Lễ hội Nàng Han, Lễ hội Then Kin Pang, Lễ hội Gạ Ma Thú...

Vùng lòng hồ thủy điện Lai Châu được ví như vịnh Hạ Long trên miền biên cương với muôn mênh sóng nước mặt hồ soi bóng những đại ngàn xanh thẳm, dãy núi kỳ ảo, hang động hấp dẫn, nhiều đảo lớn nhỏ. Bên cạnh đó vùng lòng hồ thủy điện Huổi Quảng; Thủy điện Bản Chát hứa hẹn mang nhiều điều mới lạ chờ đón du khách.

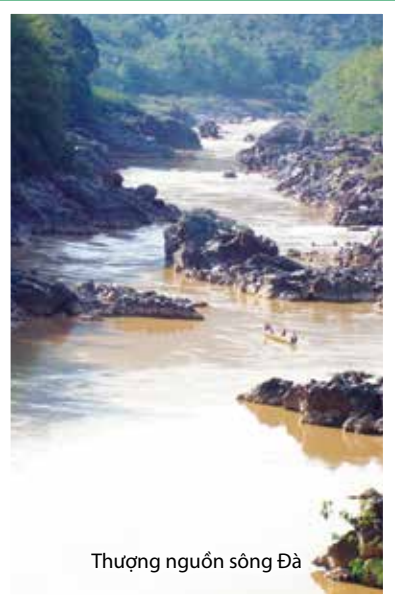
## GOING OF THE DA RIVER

*K*a Lang commune, Muong Te districts in Lai Chau province is the beginning of the majestic Da river in Vietnam. Going upstream, along the banks there are strange, unique cliffs, the relics of thousand-years-old history, the villages with pristine unique identities of the ethnic minorities. In addition, there are also traditional festivals and customs of indigenous people kept for generations such as Nang Han Festival, Then Kin Pang Festival, Ga Ma Thu Festival, etc.

The area of Lai Chau hydroelectric lake is called as Ha Long Bay on the border region with the immense waves. The surface of the lake reflects the surrounding green forests, magic mountains, fascinating caves, full of large and small islands. Besides, the area of Huoi Quang hydroelectric lake and Ban Chat hydropower promises a lot of surprises to visitors.



Lễ hội Nàng Han



Thượng nguồn sông Đà



Cô gái Hà Nhì





Khu bảo vật Quốc gia bia Vua Lê Thái Tổ



Vách đá kỳ lạ



Lễ hội Nàng Han



Lễ hội Gạ Ma Thú, người Hà Nhì



Cầu hang Tôm



Thủy điện Lai Châu



Lễ hội Then Kin Pang, người Thái



Trang phục dân tộc Cống



Cuộc sống trên dòng Đà Giang

# BÊN DÒNG ĐÀ GIANG

LIVING WITH DA RIVER



Bảo vật Quốc gia bia Vua Lê Thái Tổ

## THÔNG TIN TƯ VẤN DU LỊCH

Tourist support information

### PHÒNG VH TT HUYỆN NẬM NHÙN

CULTURE AND INFORMATION DEPARTMENT  
OF NAM NHUN DISTRICT  
Tel: (+84 213) 3 910 288

### PHÒNG VH TT HUYỆN MƯỜNG TÈ

CULTURE AND INFORMATION DEPARTMENT  
OF MUONG TE DISTRICT  
Tel: (+84 213) 3 881 183





Phiên chợ “Sùng” Sĩ Lờ Lầu

Lai Châu còn lưu giữ được những phiên chợ vùng cao mang nét nguyên sơ, độc đáo đầy bản sắc. Đứng đầu nhất là phiên chợ Đào San (huyện Phong Thổ) và chợ phiên Sin Hồ. Chợ chính họp sáng Chủ nhật nhưng từ chiều thứ Bảy đã rất tấp nập và náo nhiệt. Chợ San Thàng ở thành phố thì họp thêm một buổi vào sáng thứ Năm. Vào mỗi tối thứ Bảy, chợ đêm San Thàng là một trải nghiệm mới dành cho du khách. Chợ phiên Sin Suối Hồ nằm ngay giữa bản DLCT Sin Suối Hồ. Khu chợ sạch sẽ, được kê sỏi cuội và lợp mái lá. Độc đáo nhất có lẽ là phiên chợ Sùng ở Sĩ Lờ Lầu (Phong Thổ). Chợ họp vào các ngày “con có sùng” (ngày Sửu, ngày Mùi) trong tháng. Chợ Sùng là phiên chợ vùng cao còn nhiều điều bí ẩn, lôi cuốn nhất vùng Tây Bắc...

Đến chợ phiên, những sắc màu văn hóa rực rỡ, những niềm vui nhỏ hòa vào nhau tại một phiên chợ lớn, những thứ đặc sản không cần thương hiệu, những lưu luyến mong phiên chợ tới... tất cả những điều đẹp đẽ ấy là sự lột tả rõ ràng nhất về con người Lai Châu nơi ven trời Tây Bắc...

# SẮC MÀU VĂN HÓA

## Chợ phiên

Đường xuống chợ



Phiên chợ Sin Suối Hồ



Phiên chợ San Thàng



Phiên chợ Đào San

### CULTURAL COLOR OF LOCAL FAIRS

Lai Chau province still preserves the original and unique fairs of the highland. The most crowded fairs are Dao San market (Phong Tho district) and Sin Ho market. The main market is held every Sunday morning but it has always been busy since Saturday afternoon. San Thang Market located in Lai Chau city also opens on Thursday mornings. However, in every Saturday, San Thang night market is a truly novel experience for visitors. Sin Suoi Ho fair is located right in the middle of the Sin Suoi Ho community-based tourism village. The market is clean, covered with thatched roofs and pebbles on the ground. The most unique is probably the Horn Market in Si Lo Lau (Phong Tho district). The market meets on “the days of horned animals” (Ox, Goat) of the month. Horn market is a highland market with many mysteries, most attractive in the Northwest...

Coming to the fair, visitors will have chance to enjoy the colorful culture, the small joys blending together at a big fair, unbranded specialties, the longing for the fair to come which are the most obvious depiction of the Lai Chau people in the northwestern border.





**PHIÊN CHỢ SỪNG, SÌ LỜ LẦU (HUYỆN PHONG THỔ)**  
SI LO LAU LOCAL FAIR (PHONG THO DISTRICT)

**THÔNG TIN TƯ VẤN DU LỊCH**

*Tourist support information*

**PHÒNG VH TT THÀNH PHỐ LAI CHÂU**

CULTURE AND INFORMATION DEPARTMENT OF LAI CHAU CITY

Tel: (+84 213) 3 790 160

**PHÒNG VH TT HUYỆN PHONG THỔ**

CULTURE AND INFORMATION DEPARTMENT OF PHONG THO DISTRICT

Tel: (+84 213) 3 896 189

**PHÒNG VH TT HUYỆN SÌN HỒ**

CULTURE AND INFORMATION DEPARTMENT OF SIN HO DISTRICT

Tel: (+84 213) 3 896 189

**NHỮNG CHỢ PHIÊN  
ĐỘC ĐÁO  
CỦA LAI CHÂU**  
SOME IMPRESSIVE  
MARKETS DAY



**PHIÊN CHỢ SÌN HỒ (HUYỆN SÌN HỒ)**  
SIN HO LOCAL FAIR  
(SIN HO DISTRICT)



**PHIÊN CHỢ DÀO SAN (HUYỆN PHONG THỔ)/ DAO SAN LOCAL FAIR (PHONG THO DISTRICT)**



**PHIÊN CHỢ SÌN SUỐI HỒ  
(HUYỆN PHONG THỔ)**  
SIN SUOI HO LOCAL FAIR  
(PHONG THO DISTRICT)

**PHIÊN CHỢ SAN THÀNG (THÀNH PHỐ LAI CHÂU) / SAN THANG LOCAL FAIR (LAI CHAU CITY)**





# ẨM THỰC - ĐẶC SẢN LAI CHÂU



Bên bếp lửa

Lai Châu không chỉ được biết đến với những thắng cảnh tự nhiên hùng vĩ, những bản du lịch cộng đồng độc đáo, nơi đây còn nổi tiếng với vô số những món ăn ngon mà bạn khó có thể tìm thấy ở nơi nào khác.

Với nguồn nguyên liệu tự nhiên, chủ yếu từ rừng hay sông suối, ẩm thực Lai Châu luôn hấp dẫn thực khách qua những món ăn như lợn cắp nách, pa pỉnh tộp, thịt treo, bóng suối vùi gio, trâu sấy, xôi ngũ sắc, cơm tẻ dầu, nộm hoa ban, rau ngón rừng....Cùng những thứ gia vị đặc trưng nơi đây như thảo quả, mắc khén, hạt dổi, tiêu rừng và đặc biệt là cách chế biến cầu kỳ, khéo léo đã khiến cho mỗi món ăn của ẩm thực Lai Châu không chỉ nói về “văn hóa vật chất” mà cả về “văn hóa tinh thần”.

Giữa mênh mông rừng núi, bỏ lại bộn bề lo âu nơi phố thị, bạn hãy đến với Lai Châu để tận hưởng một cuộc sống bình dị, hòa mình vào văn hóa vùng cao và thưởng thức những món ăn ngon chất chứa tình người Tây Bắc...



Cá nướng gập (Pa pỉnh tộp)



Nộm hoa Ban



Lợn cắp nách



Thịt trâu sấy



Xôi ngũ sắc



Lạp xưởng

## CUISINE-SPECIALTIES OF LAI CHAU

Lai Chau is not only known for its majestic natural landscapes, unique community-based tourism village, but also famous for countless delicious food that you can hardly find elsewhere.

With natural ingredients, mainly collected from forests or rivers and streams, the cuisine of Lai Chau province always attracts diners by dishes such as small pig (lợn cắp nách), grilled fish (pa pỉnh tộp), hanging meat, gobies buried in ash, dried buffalo, 5-color sticky rice, mulberry rice, flower salad, wild vegetables, etc. In addition, the typical spices such as cardamom, Zanthoxylumrhetsa (mắc khén), “hạt dổi”, pepper and especially the sophisticated and skillful processing make each dish impressed not only by “material culture” but also by “spiritual culture”.

In the midst of the mountains, leaving the metropolitan anxiety behind, come to Lai Chau to enjoy a simple life, immerse yourself in the upland culture and enjoy delicious dishes made from the heart of people in the Northwestern of Vietnam.



Rau rừng



Cá hồi





# DU LỊCH LAI CHÂU

LAI CHAU TOURISM

8 AMAZING EXPERIENCES

8



TRẢI  
NGHIỆM  
THÚ VỊ

**TRUNG TÂM XÚC TIẾN ĐẦU TƯ, THƯƠNG MẠI VÀ DU LỊCH TỈNH LAI CHÂU**  
**LAI CHAU INVESTMENT, TRADE AND TOURISM PROMOTION CENTER**

Địa chỉ (Add.): Tầng 4 (floor), nhà 01 (block), Khu hành chính các đơn vị sự nghiệp tỉnh Lai Châu  
(Provincial Administration Units), TP. Lai Châu (city), Lai Châu (province).

Tel : (+84 213) 3 799 919 - Email: [ttxttdt.sokhdt@laichau.gov.vn](mailto:ttxttdt.sokhdt@laichau.gov.vn)