



### **Tổng hợp kinh nghiệm du lịch Lào Cai**

Lào Cai là một trong những tỉnh miền núi phía Bắc có tốc độ phát triển du lịch mạnh nhất vùng, đặc biệt nổi bật đó là Sapa với khí hậu mát mẻ và bản sắc các dân tộc thiểu số vô cùng đa dạng và phong phú và cũng bởi cảnh sắc phong thủy hữu tình nơi đây và tất nhiên là những món ăn đặc sản của địa phương làm say lòng những khách du lịch khi đặt chân tới đây.

### **Thời điểm thích hợp du lịch Lào Cai**

Mùa mưa ở Lào Cai từ tháng 6 – 8, tháng 12 – 2 là mùa đông lạnh, vì vậy thời gian thích hợp nhất để đến Lào Cai là từ tháng 9 – 11 và 3 – 5. Nếu muốn săn ảnh mùa lúa ở SaPa thì bạn nên đi vào tháng 4 – 5 là mùa cấy lúa non hay đi vào tháng 9 – 10 là mùa lúa vàng óng trên các cánh đồng. Đặc biệt Sapa vào mùa đông có thể có tuyết rơi, nếu thích trải nghiệm tuyết thì bạn nên chú ý thời tiết nhé.

### **Phương tiện di chuyển đến Lào Cai**

Du khách có thể dễ dàng di chuyển đến Lào Cai bằng tàu hỏa hoặc xe khách tại bến xe Mỹ Đình. Để tiết kiệm thời gian và chi phí, du khách nên chọn xe khách giường nằm chạy thẳng tới Sapa của các hãng Sao Việt, Hà Sơn, Hưng Thành, Hải Vân... Hầu hết xe chạy thẳng tuyến này đều hoạt động vào buổi tối với giá vé dao động từ 200.000 đồng – 250.000 đồng.

### **Phương tiện di chuyển ở Lào Cai**

Đến Sapa, du khách có thể di chuyển bằng taxi hoặc thuê xe máy với giá khoảng 80.000 – 200.000đ để tiện cho việc đi lại giữa các điểm tham quan.

### **Nhà nghỉ và [khách sạn tại Sapa](#)**

- Eco Palms House Homestay này tọa lạc ở bản Lao Chải với tầm nhìn vô cùng bao la là dãy Hoàng Liên Sơn và thung lũng tuyệt đẹp Mường Hoa. Eco Palms House gồm có 5 bungalow, mỗi bungalow được thiết kế như những ngôi nhà đặc trưng của các dân tộc thiểu số sinh sống ở Sapa gồm Mông, Dao Đỏ, Tày, Giáy và Xá Phó. Các ngôi nhà sàn đều được thiết kế với những vật liệu gần gũi với thiên nhiên và thân thiện với môi trường như gỗ, tre, mái lá... mát vào mùa hè và ấm vào mùa đông.
- Nam Cang Riverside Lodge nằm tại ngôi làng Nậm Cang, nơi sinh sống của tộc người Dao Đỏ. Chỉ cần đi qua một chiếc cầu treo bắc ngang dòng sông nhỏ là bạn đã đến được homestay tuyệt đẹp này. Nam Cang Riverside Lodge gồm có 7 phòng đôi và 2 phòng gia đình với đầy đủ tiện nghi không hề kém cạnh với bất kỳ một khách sạn hạng sang nào. Điểm đặc biệt làm bạn thích mê Nam Cang Riverside Lodge là view nhìn ra bờ sông tuyệt đẹp. Có gì tuyệt hơn là ngồi bên cạnh bờ sông, nghe tiếng nước róc rách chảy, nhâm nhi một ly trà nóng hay một ly cà phê và ngắm cảnh núi rừng hùng vĩ của Sapa.
- VietTrekking Homestay tọa lạc ở cuối đường Hoàng Liên, là địa chỉ lưu trú sẽ mang đến cho bạn cảm giác mỗi sáng thức dậy cứ ngỡ mình ở trên thiên

đường chứ không phải Hoàng Liên Sơn nữa. Điểm đặc biệt ở đây là có tầm nhìn ngắm biển mây cực đẹp. Căn nhà nhỏ nhắn xinh đẹp trên biển mây mỗi sáng là địa điểm không thể lý tưởng hơn để ngắm nhìn những tia nắng. Liếc mắt sang trái, bạn sẽ thấy bình minh le lói trên biển mây bồng bênh, đá con mắt qua phải là đỉnh Fansipan và dãy Hoàng Liên Sơn sừng sững diệu kỳ.

- Ngoài ra du khách có thể tham khảo và đặt khách sạn trực tuyến tại [Hotels in Sapa](#) để có mức giá phòng rẻ nhất.

## **Địa điểm tham quan khi du lịch Lào Cai**

### **Sapa**

Địa danh du lịch nổi tiếng nhất ở Lào Cai không đâu chính là Sapa. Nơi đây hội tụ mọi loại trải nghiệm hấp dẫn dành cho khách du lịch. Tới đây, bạn sẽ có cơ hội để khám phá “mái nhà của Đông Dương” – đỉnh Phan Si Phăng, rảo bước lang thang dưới thị trấn Sapa đầy sương khói mờ mờ hay ghé thăm những bản làng của bà con dân tộc thiểu số để trải nghiệm cuộc sống hay tục lệ thường ngày của họ. Ngắm những thửa ruộng bậc thang đẹp tựa tranh vẽ ở thung lũng Mường Hoa (Sapa) hay chinh phục con đường hiểm trở lên đỉnh đèo Ô Quy Hồ – một trong tứ đại ngọn đèo của miền Bắc, chắc chắn đây cũng sẽ là những trải nghiệm vô cùng tuyệt vời du khách không thể bỏ qua chút nào.

### **Y Tý**

Là một điểm đến đặc biệt của nhiều phượt thủ, “thiên đường của mây” Y Tý sẽ cho bạn cảm giác lâng lâng, bồng bênh như lạc vào chốn bồng lai. Những dòng sông mây cuộn cuộn trôi xuyên qua các khe núi chính là “tặng quà” độc đáo và vô giá mà thiên nhiên đã ưu đãi ban tặng cho nơi này.

### **Chợ Phiên Bắc Hà**

Những ngọn núi đại ngàn hùng vĩ vốn là nét hấp dẫn nổi tiếng của du lịch Lào Cai nói riêng và các tỉnh miền núi phía Bắc nói chung. Tuy nhiên, sẽ thật đáng tiếc nếu du khách chỉ mãi mê với cảnh vật núi rừng nơi đây mà bỏ qua những phiên chợ vùng cao đa dạng sắc màu. Đến chợ phiên Bắc Hà để cảm nhận không gian sinh hoạt văn hóa của độc đáo của đồng bào dân tộc thiểu số ở vùng núi miền Bắc là một trải nghiệm làm điều đứng rất nhiều du khách.

### **Bản Dền**

Nằm cách trung tâm thị trấn SaPa khoảng 30km về phía tây nam có một địa điểm du lịch hoang sơ và hấp dẫn mang tên Bản Dền. Bản Dền thuộc địa phận xã Bản Hồ, nơi có những cung đường núi đồi quanh co, uốn lượn, thực sự là thử thách đối với du khách đi phượt. Nhưng khi đã trải qua những khó khăn đó, du khách ắt hẳn sẽ bị quyến rũ hoàn toàn bởi cảnh sắc thiên nhiên tuyệt vời. Với đồi núi xanh thẳm, những dòng suối thơ mộng, những ruộng bậc thang mượt mà điểm xuyết là mái nhà nhấp nhô tạo nên khung cảnh thơ mộng đẹp đến nao lòng. Bản Dền nằm trong không gian núi rừng thoáng mát, trong lành, lại thêm sự quyến rũ đặc biệt từ Suối Tình mộng mơ nên nhanh chóng trở thành một địa điểm được du khách trong và ngoài nước đặc biệt quan tâm.

### **Bản Lũng Pô**

Để đến được Bản Lũng Pô, bạn sẽ phải vượt qua một quãng đường vô cùng chông gai và tràn đầy thử thách. Cách thành phố Lào Cai khoảng 70km, Lũng Pô với 23 hộ người Mông định cư ngay đầu nguồn sông Hồng chảy vào lãnh thổ Việt Nam, là một

trong những địa điểm phượt đáng để du khách khám phá. Sau khoảng thời gian mệt mỏi và căng thẳng đó, du khách sẽ được đền đáp bằng khung cảnh đẹp như tranh vẽ. Đứng từ trên cao của đỉnh núi, du khách còn có thể chiêm ngưỡng đàng xa phía dưới chân núi là những thung lũng trải dài mênh mông bạt ngàn, những thửa ruộng nằm đè lên nhau xanh mướt một màu.

### Lao Chải

Nơi này nằm cách Sapa tầm 7km, là một ngôi làng có hơn 70 hộ gia đình dân tộc người Hà Nhì Đen sinh sống giữa thiên nhiên hoang dã và hấp dẫn vô tận. Khác biệt với thị trấn Sapa náo nhiệt, đến đây, du khách sẽ cảm nhận thấy sự bình yên trong không gian tĩnh mịch vô cùng kỳ diệu. Không chỉ có cảnh quan tuyệt vời của núi rừng mà điểm đặc sắc làm nên nét riêng độc đáo cho Lao Chải chính là những thửa ruộng bậc thang uốn lượn mướt mà. Nếu du khách đến Lao Chải vào khoảng tháng 4 và tháng 9 thì ắt hẳn sẽ được ngắm nhìn những cánh đồng lúa chín vàng từng lớp, từng lớp sáng bừng cả một góc trời trong xanh. Mùa lúa chín cũng là lúc bản làng vào mùa nhộn nhịp, tươi vui, ấm áp nhất

### Chợ Mường Hum

Chợ Mường Hum là một chợ phiên cuối tuần nằm bên con suối Mường Hum trong vắt, xung quanh là những dãy núi cao xanh mát. Cũng giống như các chợ phiên khác của vùng cao, chợ Mường Hum thường họp vào chủ nhật và là một khu chợ nhỏ, lâu đời ở Bát Xát. Chợ Mường Hum là nơi gặp gỡ, giao lưu, mua bán và vui chơi của bà con các dân tộc Hà Nhì, H'Mông, Hoa, Giáy, Dao Đỏ, Dao Tuyển, Hán... nên tới đây, du khách không chỉ bị hấp dẫn bởi những sản vật được bày bán trong chợ mà còn bị loá mắt bởi những trang phục sắc sỡ của người dân tộc.

### Món ăn ngon nên thử tại Lào Cai

#### Thắng cố ngựa Bắc Hà

Đây là món ăn gây tò mò đến cực độ đối với đông đảo du khách nhất khi có chuyến du lịch Lào Cai này. Thắng cố là một món rất nổi tiếng của đồng bào dân tộc vùng núi phía Bắc. Tỉnh nào cũng có Thắng Cố nhưng để mang một hương vị đặc sắc, độc đáo và thơm ngon không lẫn vào đâu được thì chỉ có thắng cố ngựa Bắc Hà. Được nấu từ lục phủ ngũ tạng của con ngựa Bắc Hà, gia vị gồm rất nhiều những loại khác nhau từ thảo quả, quế, hồi, sả, địa liền, hạt dổi... đem tất cả ninh thật nhừ trong một chiếc chảo sâu đáy thật lớn.

#### Thịt lợn cắp nách

Món ăn này là món rất phổ biến ở đồng bào dân tộc miền núi phía Bắc. Lợn được nuôi thả rông với kích thước mỗi con vừa đủ kẹp vào nách để mang đi bán. Không giống như thịt lợn nuôi bằng cám ở dưới xuôi, thịt lợn cắp nách có độ ngọt vừa đủ, thơm lừng, thịt chắc, không có nhiều mỡ và có thể chế biến thành nhiều món đặc sản khác nhau. Các món lợn quay, lợn nướng, các món luộc hay lòng dồi được chế biến từ thịt lợn cắp nách đều có hương vị rất tuyệt, ăn rồi chắc chắn sẽ mong muốn ăn thêm.

#### Cá hồi Thác Bạc

Nói đến cá hồi người ta nghĩ miền núi thì làm gì có nhưng ở dưới chân thác Bạc Sapa lại có loại cá giàu giá trị dinh dưỡng này. Giờ đây người dân đã nuôi được những lồng cá hồi thơm ngon không kém các nước ôn đới chút nào. Khi du lịch Lào Cai và tới Sapa hãy thưởng thức hương vị độc đáo của món ăn từ loại cá này. Thịt

cá hồi săn, chắc, màu hồng tươi, không có mỡ và ngọt đậm được các đầu bếp nấu thành rất nhiều món ngon như sashimi, cá hồi nướng, cá hấp xì dầu, gỏi cá hồi, lẩu cá hồi...

### Đào Sapa

Đào Sapa, mạn Bắc Hà là câu nói nổi tiếng, quen thuộc với rất nhiều nơ nổi tiếng bởi sự thơm ngon của hai đặc sản này. Đào Sapa chín vào tháng 6 và chỉ đến giữa tháng 7 là hết vụ. Đào Sapa có nhiều loại như đào H'mông, đào Vàng, đào Pháp, đào Vân Nam... nhưng ít ai biết đến những cái tên ấy mà thường chỉ gọi cái tên chung là "đào rọ" vì cứ khi vào mùa, lúc những trái đào chín lúc liú trên cành thì người dân thường hái đào và bỏ chúng vào một cái rọ sau đó bày bán ở các chợ, ven đường...

### Mặn Bắc Hà

Loại trái này đã nổi danh từ lâu bởi sự thơm ngon cùng màu sắc đẹp của nó hơn hẳn những trái cùng loài trồng ở nơi khác. Mỗi dịp mùa hè khoảng tháng 5 – tháng 7 là thời điểm mạn tam hoa chín rộ, trở thành thứ quả rất được yêu thích ở Hà Nội và các tỉnh phía Bắc, trở thành đặc sản hiếm gặp và chỉ có ở những thành phố lớn trong miền Nam như Hồ Chí Minh, Cần Thơ...

### **Mua sắm và quà khi đi du lịch Lào Cai**

#### Nấm hương rừng ở Sapa

Đây là một trong những đặc sản rất hiếm ở Sapa. Nếu chỉ nhìn qua thì không thấy được sự khác biệt so với các loại nấm hương thông thường gì nhưng nếu đã ăn thì nó lại một hương khác. Chắc chắn rằng ai ai cũng sẽ phải khẳng định là không nấm ở đâu có thể sánh bằng.

#### Thổ cẩm ở Lào Cai

Nếu du lịch Lào Cai nhất là Sapa thì bạn đừng lưỡng lự mà không mua lấy cho mình những tấm thổ cẩm màu sắc sỡ với vô vàn họa tiết độc đáo. Bạn có thể mua những loại đồ lưu niệm đẹp như túi xách, ví, mũ... được may thổ cẩm rất đẹp.

#### Thịt trâu gác bếp

Thịt trâu gác bếp hay còn gọi là thịt trâu xông khói, là một đặc sản của đồng bào Thái đen, là món ă để đãi khách quý và dùng trong các dịp lễ Tết. Thịt trâu gác bếp có màu bên ngoài nâu sẫm, nhưng khi xé ra thì những thớ thịt bên trong có màu hồng hào, tươi tắn rất bắt mắt. Thịt trâu gác bếp thường được chế biến theo cách xé nhỏ chấm cùng nước chấm chéo làm món ăn nhậu khoái khẩu hoặc hấp, luộc qua với nước để thịt mềm sau đó thái nhỏ rồi bày ra đĩa.