

CẨM nang du lịch Tuyên Quang

Điểm du lịch

Tuyên Quang nằm ở khu vực Đông Bắc, giáp Hà Giang ở phía bắc, Bắc Kạn và Thái Nguyên ở phía đông, Yên Bái ở phía tây, Vĩnh Phú và Phú Thọ ở phía nam. Trung tâm hành chính của tỉnh là thành phố Tuyên Quang, ngoài ra còn có 6 huyện gồm Chiêm Hóa, Sơn Dương, Hàm Yên, Yên Sơn, Lâm Bình và Na Hang.

Trong cách mạng tháng Tám, Tuyên Quang là thủ đô khu giải phóng, được chọn làm trung tâm cách mạng của cả nước. Tại các địa danh như Tân Trào - Sơn Dương - Tuyên Quang, đã diễn ra nhiều sự kiện lịch sử. Ngày nay, Tuyên Quang được coi là điểm đến du lịch phong phú, khi kết hợp tìm hiểu lịch sử và trải nghiệm thiên nhiên.

1 Thác Pác Ban - Thác Mơ Na Hang

- **Địa chỉ thị trấn** Na Hang, huyện Na Hang, tỉnh Tuyên Quang
- **Giờ mở cửa:** 7.00 - 18.00
- **Giá vé/ chi phí:** miễn phí tham quan
- **Phân loại điểm du lịch** thắng cảnh thiên nhiên
- **Nguồn thông tin**
<https://vinpearl.com/vi/thac-mo-tuyen-quang>
- **Thông tin về địa điểm:**

Du lịch thác Mơ, bạn vừa được chiêm ngưỡng cảnh sắc thiên nhiên hữu tình, vừa được nghe kể về truyền thuyết bí ẩn được truyền qua nhiều đời. Câu chuyện xoay quanh hai vợ chồng nàng Mơ cùng sinh sống dưới chân núi Pác Ban, mưu sinh bằng nghề bốc thuốc chữa bệnh cho người dân buôn làng.

Nàng Mơ không chỉ có nhan sắc nổi tiếng khắp vùng, da trắng, môi đỏ mà còn dịu dàng, đức độ. Hai vợ chồng sống với nhau rất hạnh phúc, hoà thuận.

Một ngày nọ, người chồng vào núi hái thuốc nhưng mãi không thấy về. Nàng Mơ lo lắng nhớ thương chồng, đợi mãi nên đã quyết tự mình băng qua rừng tìm chồng. Nàng càng đi càng thấy đỉnh núi cao chót vót và lạc lối tại đỉnh Pác Ban.

Tuy nhiên vì trời tối và đã thấm mệt nên nàng sẩy chân ngã xuống núi và hóa thành thác nước trắng xóa. Từ đó, để tưởng nhớ một người vợ thủy chung, một lòng sắt son vì chồng, người dân đã lấy tên nàng đặt cho thác và lưu truyền qua nhiều đời nay.

Về thác Mơ Na Hang Tuyên Quang, bạn sẽ đắm chìm trong vẻ đẹp đầm thắm giữa núi rừng Pác Ban. Nơi đây sở hữu địa thế tuyệt vời, ẩn khuất sau dãy núi lấp ló là một thác nước trắng xóa tựa như một đàn ngựa trắng đang tung bồm hăm hở lao xuống vực.

Tại đây, bạn hãy trải nghiệm hoạt động đi thuyền, thả hồn trong khung cảnh hài hòa giữa màu xanh của cây rừng và màu trắng của mây trời. Phía xa xa là khung cảnh thiên nhiên "núi ôm mây, mây ấp núi" cùng tiếng chim lãnh lót vô cùng sinh động.

Chinh phục thác Mơ, du khách yêu thích mạo hiểm có thể thử đắm mình vào dòng nước mát trong hồ. Nước ở đây trong vắt, mực nước cũng không quá sâu nên có thể dễ dàng ngụp lặn xuống tận đáy để ngắm nhìn những nhũ đá muôn vàn hình thù khác lạ. Hơi nước và hơi đá toát ra mang đến một cảm giác mát lạnh, không những giúp bạn xua tan mệt mỏi mà còn tạo hưng phấn để bạn tiếp tục chinh phục đỉnh núi.

• Các thông tin khác - Cách di chuyển

Thác Mơ (thác Pác Ban) nằm cách trung tâm Na Hang 5km theo đường QL279 và cách trung tâm thành phố Tuyên Quang khoảng 100km. Do đó, nếu đi từ trung tâm thành phố, bạn có thể di chuyển theo tuyến đường QL279 để đến khu du lịch Na Hang.

Từ đây, có hai cách để di chuyển đến thác đó là đi bằng thuyền hoặc đường bộ.

Đi bằng thuyền: Thông thường, thuyền tham quan thác Mơ được tổ chức dưới dạng tour du lịch thác Mơ. Vì thế, nếu bạn muốn thong thả và không tiêu tốn nhiều sức lực có thể đi bằng thuyền.

Đi bộ: Đường bộ đi lên thác Mơ Tuyên Quang đã phủ nhựa nên khá thuận tiện. Dọc đường đi lên thác có rừng nguyên sinh uốn lượn quanh co rất thơ mộng. Vì thế, nếu bạn thích trải nghiệm hơn thì có leo đường bộ để đến thác Mơ.

2 Đền Pác Tạ

- **Địa chỉ** Xã Khau Tinh, huyện Na Hang, tỉnh Tuyên Quang
- **Phân loại điểm du lịch** Di tích lịch sử - văn hoá
- **Nguồn thông tin**
<https://mia.vn/cam-nang-du-lich/du-lich-tuyen-quang-12902>
- **Thông tin về địa điểm:**

Đền Pác Tạ là một trong những điểm nguyện cầu linh thiêng được nhiều tín đồ ghé thăm khi du lịch Tuyên Quang. Địa điểm này nằm ngay dưới chân núi Pác Tạ, vốn được các tín đồ du lịch ngợi ca là nơi giao thoa giữa trời và đất. Đền Pác Tạ thờ phụng phu nhân của danh tướng Trần Nhật Duật. Tại đây còn lưu lại nhiều dấu ấn về cuộc kháng chiến chống quân Nguyên - Mông lần thứ 2 của nước ta. Không chỉ là điểm đến tâm linh huyền bí, Đền Pác Tạ còn sở hữu không gian thiên nhiên trong lành và giúp bạn trở nên thư thái, nhẹ nhàng hơn.

3 Hang Bòng

- **Địa chỉ** Thôn Tân Lập, xã Tân Trào, huyện Sơn Dương, tỉnh Tuyên Quang
- **Giờ mở cửa:** 7.00 - 18.00
- **Giá vé/ chi phí:** miễn phí tham quan
- **Phân loại điểm du lịch** di tích lịch sử
- **Nguồn thông tin**
<https://dulichtantrao.com.vn/lan-hang-bong/>
- **Thông tin về địa điểm:**

Là nơi ở và làm việc của Bác Hồ trong thời kỳ kháng chiến chống Pháp. Hang nằm ở trên lưng chừng núi Bòng, dưới chân núi là dòng sông Phó Đáy uốn khúc ôm lấy bên hữu dãy núi. Chính tại đây Bác Hồ đã chỉ đạo chiến dịch Biên giới 1950 và Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ II vào năm 1951. Hang không rộng lắm nhưng có trần cao và thoáng đãng. Trước hang khoảng 50m có một giếng nước tự nhiên hình thành từ các khe đá. Vị trí của hang không quá khuất nhưng đủ kín đáo, thuận tiện cho việc sinh hoạt, làm việc và quan sát từ xa. Chính vì những lý do đó nên Bác Hồ đã dựng lán tại hang Bòng và ở đây tới ba lần, có lần tới hơn một năm. Lán làm theo kiểu nhà sàn một gian thoáng, rộng chừng 20m², hiên lán bằng mái lá, lưng lán tựa vào vách hang. Từ đây có thể nhìn rõ con đường vào trung tâm xã Tân Trào, dòng sông Phó Đáy uốn lượn và cánh đồng làng Bòng trải đến đình Hồng Thái.

Lần thứ nhất Bác Hồ ở lán hang Bòng là từ ngày 17/10/1949 đến ngày 01/9/1950 (thời gian hơn 10 tháng). Tại đây, Bác Hồ đã ký Sắc lệnh Tổng động viên, nhằm huy động tất cả nhân lực, vật lực, tài lực cho cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp, thực hiện khẩu hiệu “Tất cả cho tiền tuyến, tất cả để chiến thắng”. Cũng từ lán hang Bòng, đầu tháng 1/1950, Bác Hồ bí mật sang Liên Xô theo lời mời của Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Liên Xô, thiết lập quan hệ ngoại giao giữa hai nước. Ngày 01/9/1950, Bác Hồ lên đường đi chỉ huy chiến dịch biên giới Thu Đông. Sau khi chiến dịch biên giới Thu Đông kết thúc thắng lợi, Bác Hồ trở về lán hang Bòng lần thứ hai và ở đây đến ngày 4/2/1951 (thời gian gần 4 tháng) để tiếp tục chỉ đạo kháng chiến. Đây cũng là thời gian Bác cùng Trung ương Đảng đưa ra nhiều quyết nghị quan trọng về nội chính và kinh tế. Lần thứ ba Bác trở lại lán hang Bòng là từ ngày 20/2/1951 đến 30/12/1952 (thời gian 01 năm, 10 tháng, 10 ngày).

Những tháng ngày ở lán hang Bòng, dù vô cùng bận rộn, có lúc phải đối diện với muôn vàn khó khăn, bệnh tật nhưng Bác Hồ vẫn làm thơ, trong đó có nhiều bài thơ đã theo suốt chiều dài lịch sử thi ca Việt Nam như: “Đi thuyền trên sông Đáy”, “Chúc mừng năm mới”, “Sáu mươi tuổi”, “Đôi trăng”, “Nhớ người chiến sỹ”, ...

4 Lán Nà Lừa

- **Địa chỉ** xã Tân Trào, huyện Sơn Dương, tỉnh Tuyên Quang
- **Phân loại điểm du lịch** Di tích lịch sử
- **Nguồn thông tin**
<https://vnexpress.net/cam-nang-du-lich-tuyen-quang-4691524.html>

- **Thông tin về địa điểm:**

Đây là nơi Chủ tịch Hồ Chí Minh ở và làm việc từ cuối tháng 5 đến cuối tháng 8/1945 để chuẩn bị cho tổng khởi nghĩa. Lán được dựng bằng tre theo kiểu nhà sàn. Ngày 4/6/1945, tại đây Chủ tịch Hồ Chí Minh đã triệu tập hội nghị cán bộ để chuẩn bị thành lập "khu giải phóng, quân giải phóng", tiến tới Quốc dân Đại hội và tổng khởi nghĩa. Hiện lán vẫn được bảo tồn và là điểm du lịch nổi tiếng dành cho du khách khi tới Tuyên Quang.

5 Mái Đình Hồng Thái

- **Địa chỉ** thôn Cả, xã Tân Trào, huyện Sơn Dương, tỉnh Tuyên Quang
- **Phân loại điểm du lịch** Di tích lịch sử, văn hoá
- **Nguồn thông tin**
<https://vnexpress.net/mai-dinh-hong-thai-cay-da-tan-trao-thuoc-tinh-nao-3614067-p3.html>
- **Thông tin về địa điểm:**

Năm 1919, đình Hồng Thái có tên là đình Làng Cả hay đình Kim Trận, được dựng hoàn toàn bằng gỗ, theo lối nhà sàn truyền thống, mái lợp lá cọ, gồm 3 gian 2 chái. Cũng như những ngôi đình khác của Việt Nam, đình Hồng Thái là nơi thờ Thành Hoàng làng, thần Sông, thần Núi, các vị thần xung quanh vùng. Ngoài ra, đình còn thờ Ngọc Dung công chúa.

Ngoài giá trị văn hóa tín ngưỡng, đình Hồng Thái còn mang nhiều giá trị lịch sử. Đây là điểm dừng chân đầu tiên của Hồ Chí Minh khi từ Pắc Pó (Cao Bằng) về căn cứ địa cách mạng Tân Trào ngày 21/5/1945. Đình cũng là nơi đón tiếp các đại biểu về dự Hội nghị cán bộ toàn quốc của Đảng và Quốc dân Đại hội vào tháng 8/1945. Trong kháng chiến chống Pháp (1946-1954), đình Hồng Thái trở thành một trạm đặc biệt quan trọng của Ban bảo vệ an toàn khu (ATK).

6 Khu di tích lịch sử Tân Trào - Cây đa Tân Trào

- **Địa chỉ** thôn Tân Lập, xã Tân Trào, huyện Sơn Dương, tỉnh Tuyên Quang
- **Giờ mở cửa:** 08:00 - 17:00. Lịch hoạt động khu di tích tất cả các ngày trong tuần từ thứ 2 đến Chủ Nhật.
- **Giá vé/ chi phí:** Vé tham quan cây đa Tân Trào (khu di tích lịch sử Tân Trào): Người lớn: 40.000VND/vé; Học sinh, sinh viên: 20.000VND/vé; trẻ em: Miễn phí vé tham quan.
Ngoài vé tham quan di tích, du khách đi thuyền hồ Nà Nưa mua vé: 100.000 VND/khách. Thuê hướng dẫn viên tại điểm 200.000 VND/hướng dẫn.
Chi phí thuê nhà sàn cộng đồng tại bản Tân Lập nghỉ qua đêm là 80.000 VND/khách, thuê riêng sàn 1.200.000 VND/sàn cho 20 - 25 khách.
- **Phân loại điểm du lịch** Di tích Quốc gia đặc biệt
- **Nguồn thông tin**
<https://dulich.pro.vn/tan-trao-tuyen-quang>
- **Thông tin về địa điểm:**

Khu du lịch Tân Trào là một chuỗi thắng cảnh thuộc Quần thể Di tích Quốc gia đặc biệt Tân Trào. Đây là một điểm tham quan không chỉ sở hữu cảnh quan đẹp mà còn lưu giữ những dấu tích lịch sử hào hùng của dân tộc.

Nổi bật nhất tại Khu du lịch Tân Trào phải kể đến Đình Tân Trào. Nơi đây là một công trình kiến trúc đã được xây dựng vào thời vua Tự Đức năm thứ sáu. Đình Tân Trào có nhiều giá trị lịch sử và ý nghĩa về mặt phong thủy mà bạn nên ghé thăm khi đến Tuyên Quang.

7 Quảng trường Nguyễn Tất Thành

- **Địa chỉ** 17 tháng 8, phường Tân Quang, Thành phố Tuyên Quang
- **Giờ mở cửa:** Cả ngày, kể cả ngày lễ.
- **Giá vé/ chi phí:** Miễn phí

- **Phân loại điểm du lịch** Tham quan
- **Nguồn thông tin**
<https://vnexpress.net/cam-nang-du-lich-tuyen-quang-4691524.html>
- **Thông tin về địa điểm:**

Quảng trường Nguyễn Tất Thành chính là trung tâm vui chơi giải trí nổi tiếng tại tỉnh Tuyên Quang. Đây là điểm diễn ra các hoạt động chính trị, xã hội và văn hóa của tỉnh Tuyên Quang. Thường ngày, Quảng trường Nguyễn Tất Thành có nhiều hoạt động vui chơi như đua xe mô hình, câu cá, tô tượng... Người dân bản địa và các tín đồ du lịch thường tìm đến đây để hóng gió và thư giãn cũng như khám phá nhịp sống của người dân bản địa Tuyên Quang.

Nằm ở trung tâm thành phố, ngay sát sông Lô, quảng trường Nguyễn Tất Thành có diện tích trên 8,5 ha, là điểm đến mang giá trị lịch sử, văn hóa có ý nghĩa với người dân Tuyên Quang. Chính giữa quảng trường là tượng đài "Bác Hồ với nhân dân các dân tộc tỉnh Tuyên Quang", sát chân núi Thỏ Sơn. Công trình khởi công đầu năm 2012 và hoàn thành vào kỷ niệm 125 năm ngày sinh Chủ tịch Hồ Chí Minh (19/5/2015).

Năm 2022, quảng trường Nguyễn Tất Thành được BTC giải thưởng "Phong cảnh thành phố châu á" công nhận là một trong 11 công trình, dự án xuất sắc.

8 Thành nhà Mạc

- **Địa chỉ** phường Tân Quang, thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang
- **Phân loại điểm du lịch** Di tích lịch sử
- **Nguồn thông tin**
<https://vinpearl.com/vi/thanh-nha-mac-tuyen-quang>
- **Thông tin về địa điểm:**

Thành nhà Mạc Tuyên Quang có tên gọi chính xác là Thành cổ Tuyên Quang. Đây là di tích cổ xưa có lịch sử tồn tại gần 500 năm. Mặc dù không còn giữ được nguyên vẹn dáng vẻ ban đầu nhưng những dấu ấn còn sót lại cho thấy đây từng là một thành trì vững chắc đóng giữ vai trò quân sự quan trọng.

Thành được xây dựng từ năm 1592, thời nhà Mạc và được sửa chữa vào thời đầu nhà Nguyễn (thế kỷ 19). Thành có vị trí quân sự quan trọng, án ngữ bên bờ sông Lô và nằm trên trục giao thông thủy bộ, từng gắn với nhiều sự kiện lịch sử quan trọng. Thành là di tích kiến trúc nghệ thuật, cũng là nơi đã diễn ra nhiều trận đánh của các cuộc khởi nghĩa nông dân, các trận đánh Pháp, Nhật, là nơi Chủ tịch Hồ Chí Minh nói chuyện với nhân dân Tuyên Quang khi về thăm sau 6 năm xa cách.

Thành nhà Mạc Tuyên Quang hiện còn giữ được nét kiến trúc cổ độc đáo. Theo nhiều tài liệu ghi lại thì thành được xây dựng vào khoảng những năm từ 1533 - 1548. Thành được xây theo kiểu kết cấu hình vuông với mỗi bề dài 275m, tường thành cao đến 3,5m, bề dày bên trên cùng của thành chừng 0,8m.

Giữa mỗi mặt của thành cổ Tuyên Quang có một cửa hình bán nguyệt mở ra bốn hướng Đông, Tây, Nam, Bắc. Phần mái được lợp bằng ngói vảy. Phía trong tường thành có một con đường nhỏ. Đây là con đường trước kia để tiếp đạn được, cấp cứu, tải thương. Thành cổ được xây bằng đá ong chứa quặng sắt, rất rắn. Bao quanh thành là một hồ sâu ngập nước. Vào đầu thời Nguyễn, thành nhà Mạc ở Tuyên Quang được sửa chữa, gia cố thêm bằng loại gạch nhỏ.

Thành cổ Tuyên Quang nằm trên trục giao thông thuận lợi, bên bờ sông Lô. Trong thành, nhìn về hướng Bắc là núi Thỏ Sơn. Núi cao gần 50m, dốc đứng, rất thuận tiện cho việc quan sát bên ngoài thành và cố thủ khi thành bị bao vây. Chính địa hình và cấu trúc đã khiến cho Thành nhà Mạc Tuyên Quang giữ một vị trí quân sự trọng yếu.

Trải qua thăng trầm của thời gian, thành cổ vẫn giữ được nét kiến trúc nguyên vẹn cho đến cuối thế kỷ XX. Tuy nhiên, trong quá trình phát triển thành phố Tuyên Quang, một số trục đường xây dựng chạy qua vị trí thành cổ. Chính vì vậy mà thành cổ bị chia cắt, nhiều đoạn tường thành không còn.

Hiện nay, thành nhà Mạc Tuyên Quang chỉ còn lại hai cổng thành phía Tây và phía Bắc. Đoạn tường thành duy nhất còn lại dài hơn 140m nằm ở góc đường Bình Thuận và Cổng Láp, TP Tuyên Quang. Ngày nay, Thành cổ Tuyên Quang là biểu tượng lịch sử vùng đất Tuyên Quang giàu truyền thống. Đây cũng là địa điểm du lịch nổi tiếng, thu hút nhiều du khách đến tham quan, tìm hiểu kiến trúc, lịch sử.

9 Động Song Long

- **Địa chỉ** xã Khuôn Hà, huyện Lâm Bình, tỉnh Tuyên Quang
- **Giờ mở cửa:**

- **Giá vé/ chi phí:**
- **Phân loại điểm du lịch**
- **Nguồn thông tin**
<https://vinpearl.com/vi/review-dong-song-long-tuyen-quang>
- **Thông tin về địa điểm:**

Động Song Long là một hang động đẹp, được bao bọc bởi 99 ngọn núi huyền thoại với lòng hang rộng khoảng 50m, chiều cao lên đến 40m, dài trên 200m. Bên trong hang động có nhiều cột thạch nhũ hình thù kỳ thú, đẹp mắt, màu sắc lấp lánh như hoa cương. Lòng hang có nhiều vách ngăn phân chia nối tiếp nhau.

Từ bến thuyền du lịch hồ thủy điện Na Hang, du khách đi khoảng 3 giờ đồng hồ là đến động Song Long. Với vẻ đẹp độc đáo hiếm có, ngày nay, động Song Long là địa điểm du lịch Tuyên Quang nổi tiếng, thu hút du khách khắp nơi đến tham quan.

Động được bao bọc bởi 99 ngọn núi, mất khoảng hơn 2 giờ di chuyển từ bến thủy Na Hang. Động có độ cao khoảng 200 m so với mặt hồ, dài hơn 200 m, độ cao trung bình bên trong là 40 m, nơi rộng nhất trên 50 m. Khám phá động Song Long, du khách sẽ có ấn tượng đầu tiên là "cọc đá chọc trời" ngay trước cửa hang mà người dân vẫn gọi là cọc Vải Phạ.

Động Song Long là một trong những hang động đẹp bậc nhất của tỉnh Tuyên Quang. Bước vào bên trong động, nhiều du khách đã không khỏi trầm trồ trước những cột thạch nhũ lung linh màu sắc. Bên trong hang động được phân chia bởi những vách ngăn. Mỗi vách ngăn tựa như một căn phòng triển lãm nghệ thuật điêu khắc đặc sắc.

Để lại ấn tượng sâu đậm trong lòng du khách ghé thăm có lẽ những chính là những tuyệt tác hoàn mỹ đến từng chi tiết được tạo nên bởi bàn tay của tạo hóa. Đó chính là các cột nhũ được chạm trổ khéo léo, tỉ mỉ giống như những chiếc đèn chùm treo ngược. Có người nhìn chúng lại cho rằng nó giống như những gốc nghiêng cổ thụ có các vân đá độc đáo. Hình dáng của những cột nhũ có lẽ cũng thay đổi theo trí tưởng tượng của người chiêm ngưỡng nó.

Động Song Long còn mê hoặc du khách ghé thăm bởi những sắc màu độc đáo, đẹp mắt. ánh sáng tự nhiên bên ngoài theo khe đá chiếu vào hang. Những tia nắng mặt trời lấp lánh kết hợp với nhũ đá trong hang tạo nên một sắc màu lung linh, huyền ảo tựa cảnh sắc thần tiên. Không khí trong động Song Long quanh năm mát mẻ, trong lành, không gian yên tĩnh cũng chính là điểm thu hút khách tham quan tìm đến.

10 Thác Nặm Me

- **Địa chỉ Xã Khuôn Hà, huyện Lâm Bình, tỉnh Tuyên Quang**
- **Giờ mở cửa:**
- **Giá vé/ chi phí:**
- **Phân loại điểm du lịch**
- **Nguồn thông tin**
<https://vinpearl.com/vi/thac-nam-me-tuyen-quang>
- **Thông tin về địa điểm:**

Thác bắt nguồn từ đỉnh Sinh Long, chảy xuống đến hạ nguồn rồi nhập vào dòng sông Gâm. Thác có bề mặt rộng và thoáng, chiều dài khoảng 4.000m với 15 tầng thác lớn xen lẫn các tầng thác nhỏ.

Tên thác Nặm Me được gọi theo tiếng Tày, có nghĩa là Thác Mẹ, Suối Mẹ. Thác nước chảy len lỏi qua những cánh rừng nguyên sinh, dãy núi đá vôi trùng điệp. Quanh thác có những vách đá dựng đứng phủ rêu phong xen lẫn những cây cổ thụ lớn. Thác ngày nay giữ trọn vẻ đẹp nguyên sơ với dòng nước chảy bốn mùa trong vắt, trở thành địa điểm du lịch Tuyên Quang hấp dẫn, thu hút du khách ghé thăm.

Theo truyền thuyết, xưa kia ở vùng thượng nguồn sông Gâm có chàng trai tên Tài Ngào mồ côi cha, sống cùng mẹ. Chàng được mọi người trong vùng gọi là Khổng lồ bởi có thân hình cao lớn khác thường. Chàng Tài Ngào đi, đầu chạm vào tầng mây. Chàng nằm, đầu gối đỉnh Mã Pì Lèng, chân gác đến núi Pác Tạ. Chỗ chàng ngồi lõm xuống thành thung lũng Thượng Lâm. Trong một lần khai hoang, Tài Ngào ném hai hòn đá. Theo truyền thuyết, hai hòn đá ngày nay chính là núi Tam Đảo và Ba Vì.

Khi Mẹ của Tài Ngào qua đời, chàng đã khóc thảm thiết. Chỗ chàng đứng khóc biến thành dòng Thác Lớn mà dân bản gọi là thác Nặm Me. Thác nước đổ quanh năm trong vắt, không bao giờ cạn như nước mắt của chàng Tài Ngào khóc vì không thôi nhớ mẹ.

Ở vùng Nặm Me, phụ nữ Tày, Nùng, Dao khi trưởng thành, thường tắm ít nhất một lần tại dòng thác Nặm Me. Theo quan niệm của người dân nơi đây, được tắm ở dòng nước mắt chàng Tài Ngào thì sẽ trẻ đẹp như bông hoa của núi, thân thể dẻo dai, khỏe mạnh như cây cổ thụ ở rừng già.

Ẩm thực

1 Thịt lợn đen Lãng Can

Thịt lợn đen Lãng Can Lợn đen Lãng Can là một trong những đặc sản Tuyên Quang nổi tiếng với hương vị độc đáo. Được chăn thả tự nhiên tại vùng cao, lợn đen Lãng Can ăn ngô, khoai, sắn và rau rừng nên thịt thơm ngon, săn chắc, bì dày, mỡ thơm không ngán cũng như cho giá trị dinh dưỡng cao.

Các món ngon từ thịt lợn đen Lãng Can như nướng riềng mẻ, xào lăn, nướng ngũ vị, lợn quay... là lựa chọn hấp dẫn cho bạn nếu có dịp du lịch Tuyên Quang.

- **Giá bán tham khảo:** 100.000 - 200.000 VND/kg.
- **Nguồn thông tin** <https://mia.vn/cam-nang-du-lich/dac-san-tuyen-quang-13919>

2 Gỏi cá bống

Gỏi cá bống Sông Lô cũng là một đặc sản Tuyên Quang hấp dẫn mà bạn nên thưởng thức nếu có dịp xách vali lên và đi đến vùng đất xinh đẹp này. Cá bống sống tự nhiên trong vùng nước trong chảy siết nên thịt cá rất sạch và ngon.

Đặc biệt, gỏi cá bống ở đây sử dụng xương cá rang và giã nhuyễn thay cho lớp thính bằng gạo thông thường nên ăn cũng ngon hơn hẳn. Thịt cá mỏng trắng phau cuốn với bánh tráng, lá sung, chuối xanh, khế chua và chấm chéo. Hương vị chua, cay, mặn, ngọt hòa quyện hoàn hảo vào nhau để tạo nên một trải nghiệm ẩm thực khó quên.

- **Giá bán tham khảo:**
- **Địa chỉ tham khảo:** Một số địa chỉ mà bạn có thể ghé qua:
 - Nhà hàng **Tràng An:** Đường Phạm Văn Đồng, TP. Tuyên Quang
 - Nhà hàng **Dũng Cá:** Tổ 2 TP. Tuyên Quang
- **Nguồn thông tin** <https://mia.vn/cam-nang-du-lich/dac-san-tuyen-quang-13919>

3 Vịt bầu Minh Hương

Vịt bầu Minh Hương là một đặc sản Tuyên Quang nổi tiếng có hương vị thơm ngon. Giống vịt bầu Tuyên Quang này đã tồn tại từ lâu đời tại vùng đất Minh Hương, Hàm Yên và được nuôi dưỡng bởi dòng suối Cham Chu, trải qua chế độ ăn uống tự nhiên nên thịt vịt vô cùng thơm ngon và ít mỡ.

Bạn có thể tìm thấy hàng chục hàng quán bán món vịt bầu tại xã Minh Hương, Hàm Yên với nhiều lựa chọn hấp dẫn như om sấu, rang muối, xào sả ớt chua cay.

- **Địa chỉ tham khảo:** Một số địa chỉ mà bạn có thể xem qua:
 - Nhà hàng **Hoa Thảo:** gần cổng Ủy ban xã Minh Hương
 - **HTX Bằng Tiến:** thôn 5, Minh Tiến, Minh Hương, Hàm Yên
- **Nguồn thông tin** <https://mia.vn/cam-nang-du-lich/dac-san-tuyen-quang-13919>

4 Bánh trứng kiến

Bánh trứng kiến là một đặc sản thú vị của người dân tộc Tày ở Tuyên Quang. Nhân bánh bùi bùi, vừa béo vừa đậm đà được làm từ trứng non của kiến đen, thịt lợn, lạc rang, rau thơm.

- **Giá bán tham khảo:** 10.000 - 15.000 VND/ bánh.
- **Địa chỉ tham khảo:** Chợ Thụt, Phù Lưu, Hàm Yên của tỉnh Tuyên Quang
- **Nguồn thông tin** <https://mia.vn/cam-nang-du-lich/dac-san-tuyen-quang-13919>

5 Bánh Gai Chiêm Hóa

Bánh Gai Chiêm Hóa cũng là một đặc sản của người Tày tại Tuyên Quang mà bạn có thể lưu vào cẩm nang du lịch của mình để thưởng thức nếu có dịp. Loại bánh này thường được làm vào ngày rằm tháng bảy để thờ cúng tổ tiên, thể hiện lòng hiếu thảo và biết ơn đối với ông bà.

Mỗi chiếc bánh gai Chiêm Hóa được làm từ nhân đậu xanh kết hợp với dừa mịn màng, thơm mùi đường mía, lá gai và lá chuối khô. Tất cả tạo nên hương vị ngọt thanh và không quá ngấy.

- **Giá bán tham khảo:** 10.000 - 15.000 VND/cặp.
- **Địa chỉ tham khảo:** Bạn có thể tìm mua bánh Gai tại nhiều quán bánh hoặc các khu chợ ở thị trấn Vĩnh Lộc, Chiêm Hóa, Tuyên Quang
- **Nguồn thông tin** <https://mia.vn/cam-nang-du-lich/dac-san-tuyen-quang-13919>