



寻味

XUNWEI XIZANG 西藏

雪域桃花漫食记

波密→鲁朗→林芝→百巴营地

春季的西藏,是桃花的主场。雪山脚下,桃花绽放十里,满眼雪域美景必然不能少了美食相伴。路过波密的桃花源、抵达鲁朗小镇,第一件事一定是品尝正宗的鲁朗石锅鸡。

鲁朗石锅鸡,将高原上的藏香鸡同野菌和当归、莲子、贝母、佛手参等滋补药材一同在石锅中熬煮,石锅本身的矿物质元素溶解进汤中,令汤汁更加醇厚,锅盖揭开的瞬间,肉香中掺着淡淡药材香气扑面而来,锅中的鸡汤金黄透亮,鸡肉软嫩不失弹性,两碗鸡汤落肚,心满意足,旅途的疲惫也随之烟消云散。

波密松茸,菌肉肥厚、肉质细嫩、香气浓郁、风味绝佳。波密是林芝松茸出土最早的地方,林芝各族人民自古以松茸为食,形成了特色的松茸饮食文化,其中有藏家特色的烤松茸、松茸酱、松茸包子、松茸手抓饭、松茸石锅鸡、清炒松茸等等。

与声名在外的石锅鸡、松茸不同,荨麻嫩芽汤是较为小众的一道美食。荨麻,一种看似不起眼、浑身长满细刺的植物,却是大自然的独特馈赠。不需要繁复的调味,只需油和盐,便能煮出一碗“春天味道”。荨麻汤入口那一刻,你便能体会到高原春季的山野清香。

三条旅游美食路线等你解锁

雪山下暖胃养生的石锅鸡、烟火气十足的拉萨早餐三件套、石板帕贡……西藏美景早已火遍大江南北,而雪域高原上的独特美食你又了解多少?记者梳理了3条特色旅游美食路线,皆可品美食、赏美景,一起来看看吧!

记者 张琳



荨麻嫩芽汤。



鲁朗石锅鸡。

美食图片由西藏专项旅游协会提供

莲花秘境采茶去

林芝→波密→墨脱→米林

来到林芝,怎能不吃藏香猪?生活在墨脱的巴族将雅鲁藏布江沿岸的皂石打磨成石锅、石板等,用于制作独具特色的高原美食,石板帕贡便是其中之一。在墨脱,人们有制作帕贡肉的习惯,帕贡肉由藏香猪肉腌制而成。藏香猪体型小、肉质紧实、肉味浓厚,用来制作帕贡肉最适合不过。石板上滋滋冒油的帕贡肉香味扑鼻,来上一块,旅途的幸福感又提升了!

好山好水出好茶。春暖花开,墨脱所产的高原生态有机茶正值采摘季,纯净无污染的土壤培

植出高品质茶树,绿茶和红茶中的茶氨酸高出其他茶叶133倍,泡出来的茶味道纯净、茶味浓郁,自己喝、送人都是不错的选择。

南迦巴瓦峰、南伊沟、雅鲁藏布大峡谷……米林不仅风景如画,当地特色美食也不容错过。生活在这里的珞巴族以土豆、鸡爪谷、青稞等为主食,当芭蕉叶裹着鸡爪谷端到面前,一缕自然的清香沁人心脾,再配上珞巴族喜食的各类野菜,蘸上辣椒,辛辣鲜香,让人直呼过瘾!

拉萨周边风物志

拉萨→林周→热振寺→德仲温泉→达普天文台→墨竹工卡

这条路线可以让你品尝到西藏较为经典和具有代表性的美食。比起其他地方,拉萨美食多了一丝“寻常百姓家”的烟火气。早晨起床,在街边随便找一家茶馆坐下,藏面、肉饼、甜茶,组成了最经典的拉萨早餐三件套。看似普通,但吃完后面,碗中牦牛骨汤的鲜香依然让人忍不住多喝几口,这样才算满足。

醇正的牦牛酸奶也是此次旅途必打卡的特色美食。牦牛酸奶质地浓稠、口感较酸,通常要搭配粗颗粒的白砂糖一起食用,还可以加上炒青稞、人参果、葡萄干等辅料,口感会更加丰富。

当然,来到西藏不得不提的就是温泉,墨竹工卡的德仲温泉便是不二之选。德仲温泉分上、中、下三个温泉,泉水中富含多种矿物质,据说对失眠、高血压、慢性风湿等疾病有一定的疗效。而墨竹工卡吸引人们的不止温泉,还有这里远近闻名的“肉丁汤”。鲜美的牛肉汤,配上青稞饼和藏式辣椒酱,别提多香多解馋了!



游客在林芝赏花。记者 索朗拉珍 摄



XUNWEI XIZANG 西藏