

图①:卡赛  
图②:牦牛肉干  
图③:炸羊排  
图④:藏香猪  
图⑤:拉拉  
图⑥:牦牛肉包子  
图⑦:藏式火锅

本报记者 唐斌 摄  
本报记者 旦增兰泽 摄  
本报记者 旦增兰泽 摄  
资料图片  
本报记者 旦增兰泽 摄  
本报记者 旦增兰泽 摄  
资料图片



图⑧:鲁朗石锅鸡  
图⑨:咖喱牛肉饭  
图⑩:酸奶  
图⑪:朋必  
图⑫:凉粉  
图⑬:藏面

本报记者 旦增兰泽 摄  
本报记者 旦增兰泽 摄  
本报记者 王敏 摄  
本报记者 旦增兰泽 摄  
本报记者 旦增兰泽 摄  
本报记者 旦增兰泽 摄



## 『冬游西藏』系列策划 —— 寻味暖冬 品鉴『食』光

本报记者 旦增兰泽

西藏一直是许多游客心中的“白月光”，热播电视剧《日光之城》更是展现了西藏别样魅力，引来众多游客感受美丽的自然风光和人文魅力。说到人文魅力，品尝一方美食，了解一地文化，越来越多的游客纷纷踏上了用舌尖味蕾品味西藏的旅途。西藏，是什么味道？

在西藏，美食不仅是一种舌尖上的享受，更是一种深厚文化的传承。中华饮食文化博大精深，西藏美食作为中华饮食文化的重要组成部分，承载着丰富的历史和民俗文化。来到西藏，你可以深入大街小巷去体验高原的丰富味道——

藏香猪肉肥而不腻，入口即化，特别是配上本地的辣椒，味道绝绝子；牦牛肉干肉质紧实、嚼劲十足，越嚼越香；糌粑，藏族人的能量站，“一碗糌粑，十里飘香”，吃过一次，你就能感受到那种独特的魅力；藏面，碱味中的筋道，汤汁是它的精髓，用高原牦牛骨熬制而成，口感醇厚而不腻；酥油茶是用酥油和浓茶制作而成；青稞酒，清香醇厚、绵甜爽净。每一种美食都承载着藏族人民的智慧与热情，每一口都让人感受到高原的纯净与独特。

沐浴清晨的阳光，漫步在西藏

的街头，随处可见街头巷尾的甜茶馆里坐满了喝茶、吃面、聊天的食客。要是游客不知道该怎么点单，藏面、甜茶、牦牛肉饼的黄金组合绝对不会让你失望。藏面口感绵糯、色泽微黄，烹制时将晾好的面盛入碗中浇上滚烫的、浓香扑鼻的牦牛骨汤，再撒上些许牦牛肉丁和葱花即可食用。要是你喜辣，还可以加入西藏特有的水调辣子“么都”。吸溜一口爽滑的藏面再配上喷香酥脆的牦牛肉饼，最后喝上一口醇厚的甜茶，即可开启能量满满的一天。

西藏，这片拥有壮丽自然风光和深厚文化底蕴的土地，其美食文化源远流长，独具特色。每一道美食都承载着西藏人民的生活智慧与情感记忆，是西藏地域文化的生动体现。

近年来，我区为弘扬西藏美食文化，促进文旅融合，推动旅游消费，提升西藏美食文化的影响力与市场竞争力，着力打造“西藏味道”美食文化品牌，以美食为媒，以文化为魂，举办“西藏味道”体验周、“中华美食·西藏味道”美食大赛等活动，让广大市民与游客朋友更好地体验高原烟火气，畅游幸福新西藏。



13