

多彩高原

是饮食符号，更是温度与记忆

# 酥油融暖意 醇香满高原

本报记者 明吉 郑璐 曹琳 冯琳琳

酥油，这种从新鲜牛奶中提炼而成的乳脂，不仅是藏族饮食文化的主角，更承载着高原民族的生存智慧，凝结着高原人民对大自然的敬畏与对生活的热爱。不论是酥油茶，还是“推”（一种藏式点心），或是藏历新年家家必备的酥油花，都是由酥油制成，由此可见酥油在藏族人民生活中不可或缺的核心地位。

## 诞生：酥油香润物细无声

选择新鲜的牛奶，将其过滤净化，去除杂质，经过加热煮沸、入桶、反复抽打、分离油脂等工序，将奶汁中的油水逐渐分离，令浮起的淡黄色脂肪质冷却，酥油由此诞生。

在高寒缺氧的高原地区，酥油是大自然最慷慨的馈赠。酥油热量高且富含各类维生素，能迅速为人体补充能量，有效对抗高原缺氧与严寒。

每一户藏族人家，基本上都囤着不少酥油，由于在制作过程中，去除了水分、蛋白质和乳糖，酥油具有极长的保质期，常温下可保存数月，冷藏或冷冻的情况下保存的时间则更久。酥油茶是酥油最广泛、最通常的呈现形式，酥油、砖茶液、盐混合后形成的味蕾层次感，来上一口，就像尝到阳光的味道。

日出唤醒高原的清晨，家住拉萨市的卓玛老人用一碗热气腾腾的酥油茶，一团散发青稞香的糌粑开启新的一天。这样一份经典的藏式早餐，能够维持她一上午所需的能量，可以有效对抗困倦和寒冷，也有足够精力去迎接一天的工作。

此外，酥油的药用智慧亦在民间代代相传。轻微烫伤时涂抹在伤口，可缓解疼痛；与特定草药混合外敷，能舒缓关节不适；对于干燥的嘴唇和皮肤，它更是天然保湿剂。

总之，不论食用还是药用，酥油总能在无形中带给人们温暖、细腻的感觉，可谓“润物细无声”。

## 器具：酥油“加工站”的过去和现在

如今，每户囤着酥油的家庭里，都少不了一台电动打茶机，它每天都在待命。

千年的变迁，酥油茶的制作也历经变化与发展。在电动打茶机还没普及的年代，高原人家都是用传统酥油桶来制作酥油茶，它与电动打茶机最大的不同，就是全程需要人工操作。两者的制作原理大同小异，通过搅动使茶水和酥油相融，但是，花费的时间和人力可能差了不少一半点。

尽管电动打茶机的普及让传统酥油桶的日常使用率下降，但它存在的意义远不只是一个古老工具。它是藏族饮食

文化的“活化石”，也是现代化冲击下装盛高原人民精神文化的器皿。

在八廓街，记者看到一家名为“奇宝酥油桶藏古玩店”的店铺，店内空间不大，却摆放着满满当当的“宝贝”——各式各样的传统酥油桶、老式酥油茶壶、老式酸奶桶……像一座小小的主题博物馆，展示着高原人民的勤劳与智慧。

店主扎西旺堆热情地向记者介绍店内各种古朴美丽的物件，他说：“其实，传统酥油桶依然活跃在当代生活中，在许多重大节日和场合，人们依旧会使用传统酥油桶。因为它不仅是酥油茶的制作工具，更是一种连接过去和现代的情感纽带。现在，越来越多的人开始重新关注酥油桶的使用，传统酥油桶正在焕发属于它的生机。”

## 茶馆：酥油是一种带着香味的文化

“我看过酥油花，也吃过酥油拌糌粑。对我而言，酥油是一种‘凝固的温暖’，是藏族朋友生活的缩影，更是一种带着香味的文化。”来自山东的赵先生说。

走在拉萨的大街小巷，最常见的就是茶馆，这里除了吸引本地客人，还成为游客探访地道美食的去处。

《四部医典》早有记载：“酥油性温，能增力、暖身、润肺。”现代研究亦证实其多重保健价值。酥油的乳脂肪在人体内氧化产热效率比植物油高15%至20%，是高原居民抗寒的“利器”，冬季食用酥油能快速提升体温，增强对低温环境的适应力。

“相比甜茶，我更喜欢酥油茶的味道——奶味浓郁且味道独特，喝完之后感觉身子暖暖的。”在拉萨某茶馆里，记者遇到了来自湖北的胡女士，她告诉记者，她每年都会来西藏旅游，主要的打卡项目就是爬山和在茶馆喝酥油茶。

“我喜欢爬山，但是在高原爬山会比在平原地区更累一些，这样就需要补充高热量食品补充体能。喝完酥油茶，让我满血复活、浑身充满力量。而且我很喜欢大家坐在一起喝酥油茶轻松、愉悦的氛围，让我心里很温暖。”小胡说。

需要注意的是，酥油虽属高热量食物，但传统饮食中讲究适量食用，大多数人家通常将此搭配青稞食品与蔬菜，保障营养均衡。现代营养学家建议：非高原居民每日食用不宜超过15克，可作为特色调味品用于烘焙或饮品调制。

漫长岁月里，酥油早已渗透进高原人民生活的方方面面，它默默滋养着一代代高原人的成长。酥油已经不再仅仅是一种食材，它见证了高原的历史变迁，更作为一种文化象征，延续在每个高原儿女的生活和精神中。



图①：用酥油制成的酥油花。 本报记者 王敏 洛桑 摄

图②：拉萨市福利院的工作人员为老人端上热腾腾的酥油茶。 本报记者 唐斌 摄

图③、⑥：芒康县朱巴龙乡“红色昌都 振兴奋进”活动传统生产生活技能酥油制作比赛。 本报记者 欧珠次仁 摄

图④：扎西曲登社区112号民宿主人为游客们倒酥油茶。 本报记者 洛桑 唐斌 旦增兰泽 摄

图⑤：奇宝酥油桶藏古玩店。 图⑦：冲赛康里的酥油店。 图⑧：奇宝酥油桶藏古玩店内的传统酥油桶。 本报记者 明吉 郑璐 曹琳 冯琳琳 摄