



“三——二——一,开始!”现场导演的声音从对讲机里传出来,几十台摄像机亮着红灯,上百个灶台同时启动了,切菜声、打火声、碗碟碰撞声在同一秒炸开。

《百厨大战》录制现场,“宝藏厨师”(节目中的称呼)旦增向巴是唯一的藏族厨师。

他身形适中,身穿藏式厨师服,案板上摆着手工锻造的藏式厨具,身边立着一个四层的彩绘木箱,每一层都码着不同的香料。

这些香料都是旦增向巴从西藏各地收集的——藏当归、藏薄荷、海拔四千米环境中生长的野生藏葱花,每样都被精心保存,旦增向巴把这些香料统称为“喜马拉雅香料”。

评委们凑过来,拿起香料嗅闻,草木的辛香穿过鼻腔,他们第一次知道,喜马拉雅的山野里还藏着一整个未曾见过的味道世界。

那是旦增向巴从小闻到的味道——早到他还是个站在灶台边、够不到锅沿的孩子。

灶台是一个世界

旦增向巴家里很多长辈都和炉灶打交道,外公在哲蚌寺做厨师,哪怕手头食材不多,也能把寻常东西做得有滋有味;叔叔是拉萨饭店的大厨,那些年,拉萨很多高规格的宴席,少不了他掌勺。

旦增向巴就这样在灶台旁长大,那里的火光、声响和香气,是他认识世界的第一种语言。

旦增向巴的母亲也会做饭,那时候她在八廓街摆摊,经常要去尼泊尔购进银器,去上海购进旅游纪念品。语言没掌握,但做饭学得地道,藏餐、各类炒菜、尼泊尔餐都很拿手。

旦增向巴最喜欢吃的是母亲特制的“素阿兹热”:树番茄、蕨麻、玉米、洋葱,全部切成小丁,红红黄黄的一片。油烧热,洋葱丁先滑进去,滋滋一声,甜香被大火逼出来。炒到洋葱变软透亮,再下西红柿、玉米和蕨麻,加一点青稞酒,等酱汁咕嘟咕嘟冒小泡,一勺香料撒下去,馥郁的香味立刻腾起来,漫到整个厨房。

母亲站在锅前,脸被炉火映得发红,发丝沾上热气变卷,他蹲在旁边等,香味钻进鼻子里,馋得直咽口水。

那时候,旦增向巴家里什么味道都有。母亲从尼泊尔带回的巧克力,锡纸剥开,可可的苦香混着奶味在舌尖上化开;客厅的橱柜上堆着各色进口罐头,掀开铁皮就是一股咸鲜;拉萨当时还没有麦当劳,母亲也会在家里试着做炸鸡给他吃。

后来家里的味道变了。因为父亲酗酒,父母离了婚,母亲带着旦增向巴搬到一间出租屋,她更加奔波劳碌,饭桌上的菜肴渐变得简单。

旦增向巴开始泡网吧,玩游戏,烟雾和泡面混在一起,熏得人眼睛疼。在拉萨饭店当大厨的叔叔看不下去,跟他说:“你去北京吧,那边的玛吉阿米在招学徒,你去长长见识,学门手艺。”

于是2008年,十七岁的旦增向巴一个人坐火车去了北京,包吃住,住六人一间的地下室。

那正是玛吉阿米最火的时候,餐厅里驻唱的三智才让、格茸农布后来都成了歌星。旦增向巴在后厨切菜配

“宝藏厨师”旦增向巴:

让世界品尝西藏味道

拾光工作室

菜,一天站十几个小时。夜里忙完,他就找个角落看演出——聚光灯打在这些歌手身上,眼花缭乱,台下的掌声一阵接着一阵。

夜里躺在地下室床上,听着宿舍管道里的水声,旦增向巴回想起玛吉阿米里的灯红酒绿,而自己一天到晚打杂切菜,到底能切出个什么名堂?

厨师是一门事业

在西藏,厨师被叫作“玛金”,有时候为了表示尊敬也会叫“玛金啦”,可旦增向巴总觉得,这一声“啦”叫得再客气,也就是个做饭的。不会有人因为菜做得好,跑去后厨感谢“玛金”;也不会有馆子把“玛金”的名字摆到门面上隆重介绍。

这个想法是在去北京的几个月后转变的。

玛吉阿米有位拉萨来的老师,名叫罗布,骂人不留情面,但教起东西来一点儿不藏私。那天休息,旦增向巴看见他坐在角落翻一本杂志,心里纳闷——一个厨师,怎么还看书?

他凑过去,那是一期人物专访,铜版纸硬挺光滑,带着一点新印的油墨气味。照片上的男人发型桀骜,手臂上纹着两个字:厨魔。他叫梁经伦,杂志里说他开创了一个时代,把分子料理这门手艺带到了中国,他的餐厅也一座难求。

旦增向巴手指摩挲着光滑的纸面,他第一次意识到,厨师不只是把人喂饱,厨师也可以有创意,可以有自己的表达,是一门值得拼尽全力去追求的事业。

那之后,旦增向巴像换了个人。刀工、火候、调味,他一样一样跟在大师傅身边学;为了盯好青稞酒和酸奶的温度,甚至好几次直接睡在发酵缸边上;后来他回拉萨精进藏餐技艺,跟着蒙古师傅学剔羊腿、又跟着西藏最早做蛋糕的师傅学烘焙。

从墩子工到掌勺人,灶上的功夫一点点扎实,心里也越来越有底。

旦增向巴一直记着罗布老师说的话——“想当好厨师,眼睛不能只盯着藏餐”。于是他又自费去北京跟着台湾师傅陈朝星、金亮学分子料理,球化、低温,一样一样地试。

分子料理是用科学破译味觉,旦增向巴把这套方法学了回来,却发现高原有另一套密码——沸腾、发酵、烘焙的时间全对不上;球化用的汁水,浓度得重新调,泡沫打发的进气量也要重新琢磨。

他只能一道菜一道菜重新摸索,把标准的配方一点点改成“高原适配”版本。后来他发现,味道有无数种,底层代码其实是一样的。

分子料理有个工艺叫低温慢煮,六十度恒温锁住汁水,旦增向巴想起过去和长辈泡温泉,也会把蛋放进泉水里慢慢加热——人在“吃一口”上的心思,竟也“不约而同”。

后来,他进了一家号称拉萨“小米其林”的新式藏餐厅,和一位台湾来的女厨师搭伙。他熬着一股劲,想把这些年学的东西,全使出来。

后厨的班子,旦增向巴一个一个搭起来;菜单上的菜,他一道一道定下来;食材从哪儿进货、成色如何,他亲自跑。很快,这家餐厅就以兼具老藏餐的厚重与新式料理的精致,在拉萨城里出了名。



图为旦增向巴在《百厨大战》的录制现场。(图片由受访者提供)

可他慢慢发现,当好一家餐厅的主厨和做好一顿饭并不是一回事。灶台之外,还有成本,有人事,许多他不以为意的小事都是餐厅经营管理的大事。好像对于做主厨来说,做饭反而没那么重要。

那年夏天,旦增向巴离开了这家餐厅。接下来的几个月,他一顿饭也不想做,但焦虑像一团散不去的油烟跟着他,闷得人打不起精神:“是不是也到这时候换条路试试了?”

他一直拿不定主意,直到有一天,旦增向巴的目光落在了墙角一只旧藏柜上。

西藏是一种味道

那是外公当年用的柜子,边角磨得发亮,一格一格,专放调料。旦增向巴记得小时候,外公做菜前总慢慢拉开抽屉,把香料取出细细捣碎,再捻进锅里。外公走后,把柜子留给了他,还留了一个本子,是外公亲手记的香料笔记:哪种香料配哪道菜,长在什么地方,什么月份采,有什么好处……一笔一笔,密密麻麻。

他翻着本子,忽然想去看看那些味道长出来的地方。

2023年秋天,旦增向巴开始往山里走。吉隆的山谷、错那的勒布沟、墨脱的边境线,他一个地方一个地方地跑。每到一处他就会问当地人,记录古老的配方,完善外公的笔记;他开始收香料,有的村民会晒好寄给他,有的他会亲自跑一趟,坐下来喝碗酥油茶,听老人讲哪种草长在哪片山坡,哪种花什么时候采最香。

他还会钻进山林,一棵一棵地闻,一株一株地认。

山的味道是活的。海拔四千多米的风刮在脸上,有棱有角;高山的泥土,翻上来带着湿润的土腥味。波密的树花椒在指尖捏开,是木姜子和薄荷的味道;“热果”拔出来,大蒜一样辛烈的汁水会冲得人眼眶发酸;同样的

“夏果唐杰”,长在低处的叶嫩而味淡,越往高处长,香气越浓郁霸道。

味道的世界,就这样在他眼前一层一层铺开,丰富,充盈。

旦增向巴慢慢明白,西藏的饮食,根就扎在这片土地上。它或许不像一些菜系那样声名远播,可这里的风、阳光和水土养出来的特别风味,只要肯静下心,用心去闻、去尝,就一定感受得到。

山里什么都有,一次在南山,旦增向巴迎面撞见了一只藏马熊。一团黑影隔着乱石慢慢靠近,他后背一紧,脚底下像生了根,动也不敢动。那影子近了些,却又停住,调过头朝林子深处去了。

他站在风里,听着心跳一点点平复,心里空出一块,又像是落回了原处。

两年,三百二十多种喜马拉雅香料,和他的名字一起,在餐饮圈里一点点传开。越来越多的人意识到,藏餐从来就不只是酥油茶和牦牛肉。

参加《百厨大战》时,旦增向巴主动选择了最负盛名的“米其林猎人”安德烈亚,他知道自己赢不了,可他想抓住这个机会,让世界顶尖的名厨看见这些来自喜马拉雅的古老味道。

现在,他在筹备自己的新餐厅,生意未必挣钱,但标准要严格,厨房要敞亮,设备要专业。

旦增向巴还想给更年轻的厨师搭个台子,把外面的师傅请进来上课,能做成什么样,他说不好,只想着能为那些对藏餐有兴趣的年轻人蹚出一条走得通的路。

最近网上很火的“莞根美食大赛”,旦增向巴也报了名,做的是外公教他的那道“雪域连籽酥糖莞根”:莞根丁在酥油里煎透,红糖炒出琥珀色,撒一撮香料,焦甜裹着奶香一缕缕升腾。他盛出一小碗,端端正正摆在录制的镜头前。碗里的莞根静静冒着热气,像要穿过那方屏幕,飘到更远的地方去。

(策划、统筹:米玛 统稿:玉珍 撰稿:琅青措 摄影:旦增央拉)

民生直通车

电动自行车的出现改变了出行方式,在方便人们生活的同时,也带来一些消防安全隐患。放眼全国,关于电动自行车起火的案例屡见不鲜。

近年来,随着我区经济社会发展和新业态快速兴起,电动自行车保有量持续增长,记者走访拉萨市部分住宅区,发现电动自行车违规上楼入户停放和充电,私拉乱接电气线路,“飞线充电”等现象依然存在,一旦起火极易造成群死群伤,对群众生命财产安全构成威胁。

如何从管理层面解决电动自行车充电安全隐患?近日,我区首部聚焦电动自行车停放充电领域的消防安全专项地方标准《电动自行车停放充电场所消防安全管理规范》(以下简称《规范》)应运而生,已经在全区正式实施。

填补运行管理空白

西藏消防救援总队政策法规处工作人员旦增土桑全程参与《规范》起草工作,他向记者介绍,为了从制度管理层面解决消防安全隐患,《规范》紧扣我区高原特殊气候、文物古建筑密集、城乡居住业态复杂、共享换电及寄递外卖行业快速发展等本地实际进行编制,为基层消防监管、行业单位日常管理提供重要技术遵循。

同时,《规范》规定了电动自行车停放充电场所消防安全管理的基本要求、消防安全管理主体和消防安全职责、日常消防管理、消防宣传教育,应急预案与灭火演练等内容。

旦增土桑说:“此前我区已有相关建设标准,但建成后的运行管理缺乏统一规范。本《规范》的出台,正是为了填补这一制度空白,实现‘建设’与‘管理’并重,从源头防范和化解电动自行车火灾风险。”

“车往哪停、电在哪充”

记者翻阅《规范》看到,《规范》明确了七类消防安全管理主体,同时对防火距离和技防措施等作出明确要求。

对未明确物业或管理单位的小区、城中村、城乡接合部,要求由乡镇人民政府、街道办事处指导,以书面形式落实管理责任,彻底解决“无人管、管不清”的问题。

融合西藏特色,明确电动自行车停放充电场所与文物古建筑保护范围的距离不应小于9米;居民大院、古建大院内的停放充电场所与建筑物、疏散出口的防火间距不应小于6米;历史文化街区内优先采用充电桩、换电柜等集中式设施,兼顾保护与安全。

大部分电动车使用者并不清楚一次充满电需要多久,充满是否会自动断电,这次《规范》要求充电装置必须具备充满自动断电、定时断电、过载保护等功能;设有电梯的公共建筑和住宅建筑,应安装电动自行车禁入电梯智能识别与阻截系统。

电动自行车使用人的责任划分更明确:不得将车辆或电池带入建筑内停放充电,不得在公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口等区域停放或充电,不得在出租屋、集体宿舍内充电,不得私拉乱接电线。

逐渐实现车不进楼、线不飞拉

近日,记者来到拉萨市城关区东苑小区,看到电动自行车集中充电区设备规范齐全,电动自行车禁入电梯智能识别与阻截系统已经安装完毕。住户桑某告诉记者:“用集中充电桩充电不怕雨淋更不用担心充电过载的问题,让人特别放心,不仅保护自己的财产安全,也是对他人负责。”

拉萨消防救援支队城关区大队四级指挥员和耀兰介绍,自8月14日《规范》在全区正式实施以来,城关区部分老旧小区已经开始改造,由社区牵头统一规划停车区域,安装具备智能断电和烟感报警功能的集中充电设施,从技术上杜绝违规进楼,实现安全与便民的统一。

对于使用电动自行车频率较高的寄递外卖、共享出行等行业,运营企业应建立车辆档案,定期检测电池、开展从业人员培训、落实24小时应急值守。通过对相关企业的指导督促和隐患约谈,推动其主动更换合规电池,配备专用充电桩,行业本质安全水平得到有效提升。

虽然整体工作在不断推进完善,群众安全意识逐渐增强,但在推进过程中也面临部分老旧小区和传统大院基础设施薄弱,集中充电设施缺口较大等客观困难。和耀兰表示:“我们将督促指导集中停放充电场所规划建设,对拒不整改、屡教不改的违规停放充电行为,依法依规严肃处理,并广泛宣传电动自行车消防安全知识,逐步实现真正意义上的车不进楼、线不飞拉、人走电断。”

北京援藏重点文化成果 《天湖·四季牧歌》在京上演

本本报萨10月8日讯(记者 裴璐)近日,作为北京援藏重点文化成果的原创游牧文化歌舞剧《天湖·四季牧歌》,在北京东城区幸福东方剧院倾情上演,为首都观众献上了一场跨越山海、承载高原风情与民族团结深意的文艺盛宴。

此次《天湖·四季牧歌》在京演出,既是雪域高原向援藏之城的一次文艺汇报,更是新时代京藏两地文化双向奔赴、同心共生的生动实践。

《天湖·四季牧歌》以纳木错湖畔的动人爱情故事为主线,根植于高原游牧文化、以牦牛精神为内核,用质朴真挚的艺术表达礼赞生命。舞台上,挤牦牛奶、打酥油、剪羊毛等原汁

原味的牧民生产生活场景一一重现,带领观众沉浸式感受藏族人民敬畏自然、热爱生活、忠贞向善的精神底色。

作为北京援藏重点扶持打造的精品文艺项目,《天湖·四季牧歌》已连续多年开展全国巡演。作品以文艺为纽带,持续擦亮当雄游牧文化名片,有力推动当地文旅产业深度融合,成为带动地方发展、促进群众增收的文化载体。

北京援藏干部、当雄县文旅局副局长朱凯表示:“这场演出,不只是一次常规巡演,更是京藏文化交融、铸牢中华民族共同体意识的鲜活见证,是北京援藏以文赋能乡村振兴、带动群众增收的一个缩影。”

WSE田径公开赛·拉萨站举行

本本报萨10月8日讯(记者 郑璐)近日,WSE田径公开赛·拉萨站在拉萨市群众体育中心体育场举行。

本次赛事设60米、100米、200米、400米、800米、1500米、4×100米接力、跳远、三级跳远等项目,兼顾速度、耐力、团队协作与田赛能力,为不同年龄、不同运动基础的参赛者提供了多样化的参赛选择。

来自辽宁的马文华今年67岁,是此次比赛中年龄最大的选手,参加了M65男子60米、100米两个项目的比赛。赛后,他说,这是他第一次在高原参赛并获得两枚金牌。

“比赛最有意义的地方就是——能让我们动起来,岁数大没关系,心要年轻,这样身体更强壮!也感谢我的老伴儿,她支持我比赛,我陪她旅游。”马文华说。

12岁选手陈志贤,参加了U12男子跳远项目比赛,并获得第一名。他告诉记者:“我很喜欢田径,今后会再接再厉,为自己喜欢的运动而努力!”

据悉,WSE田径公开赛是一项面向大众田径爱好者开放的赛事体系,强调公开参与、规范竞赛和个人运动成长。近年来,WSE田径赛事已在北京、上海、广州、杭州等多个城市举办,并拓展至新加坡、马来西亚等海外站点。

破解『车进楼、飞线充』难题

本报记者 王香香



藏式木箱。
图为旦增向巴盛放香料的

以“时时放心不下”的政治责任感 倾情倾力主动创安主动创稳

(上接第一版)

胡昌升指出,这次自治区党委副书记、政法委书记的调整,是中央从大局出发、根据工作需要通盘考虑、慎重研究决定的,充分体现了以习近平同志为核心的党中央对自治区党委领导班子建设的高度重视。

胡昌升强调,要坚决铸牢对党绝对忠诚,深入学习贯彻习近平法治思想和

习近平总书记关于政法工作、西藏工作的重要指示精神,做到真学真悟真用,在大是大非问题上始终头脑清醒、立场坚定、行动坚决,以实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。要坚决捍卫国家政治安全,坚持系统思维,增强忧患意识,科学分析形势,完善预案体系、强化实战演练,以“一失万无”的警醒和“万无一失”的准备,把各

项工作做得更扎实更有效。要坚决维护社会大局稳定,深入推进主动创安、主动创稳工作,加强社会治安整体防控,深化扫黑除恶专项斗争,依法严惩群众反映强烈的违法犯罪活动,防范重特大安全生产事故发生,确保西藏社会大局持续稳定、长期稳定、全面稳定。要坚决保障社会公平正义,树立和践行正确政绩观,站稳以人民为中心的根本