

这种野草能吃? 真的,味道还不错

“‘萨巴’煮熟后,往锅里倒糌粑,边倒边搅拌。”“将牛肉切丁或切碎熬汤,随后放入‘萨巴’,出锅后撒上辣椒粉,搭配糌粑团。”连日来,“萨巴”出现在拉萨的大街小巷,占据人们的餐桌“C位”。作为西藏群众每年必定要享用一次的美食,你对“萨巴”了解多少?近日,记者走上街头,采访“萨巴”卖家与顾客,了解“萨巴”的美味故事……

文/记者 次吉 德吉曲珍
图/记者 桑旦欧珠



微信朋友圈里晒的“萨巴”美食。



冲赛康天桥下售卖的“萨巴”。

一碗5元“萨巴”销量佳

“这是什么?可以吃吗?”“这叫‘萨巴’,我们一般是做成糊糊吃,味道呀咕嘟。”近段时间,拉萨街头不少摊位都在售卖一种野草,游客经过时往往会驻足观察,好奇地询问。

“萨巴”是藏语,意为荨麻草,是我区较常见的一种野草,每年四五月间,“萨巴”就开始出现在拉萨市区,成为当地群众餐桌上的一道美食。

在拉萨市城关区冲赛康天桥下,卓玛正坐在小马上售卖荨麻草。她面前的两个麻袋中,翠绿的荨麻草挂着水珠,很新鲜。不时有人停下脚步询问价格。“‘萨巴’怎么卖的?是不是新摘的?”“一碗5元,是刚采摘的。”

今年43岁的卓玛是拉萨市曲水县人,卓玛的家人负责采摘荨麻草,她负责前往拉萨市区售卖。她告诉记者,每年这个时节,自己都会来拉萨市区售卖荨麻草,生意也一直很好。近年来,随着人们越来越注重饮食健康、青睐绿色食品,纯天然的荨麻草更受大家欢迎。“这个季节要养好身体,就应该吃这种美味且纯天然的食材。生意也挺好的,每天下午四五点左右这两个麻袋就能卖空。”卓玛说。

2 营养丰富 烹调方式多样

在西藏,不少人认为,在春天食用荨麻草熬煮的热粥,一年内不会再中食物之毒。作为重要的药材,藏医药也将荨麻草入药,多用于除湿、治疗消化不良等。荨麻草的茎和叶含有丰富的蛋白质、多种维生素、胡萝卜素及各种微量元素,区外一些地方也会用来制作凉拌菜、汤菜、烤菜、荨麻汁、饮料和调料等。

“哎呀挺好的,今天的晚饭就是‘萨度’(藏语,意为荨麻粥)了。”今年52岁的次仁拉姆买了三碗荨麻草,她告诉记者,荨麻草买回家要先分拣,并将根部与夹带的杂草择出来,洗干净后倒入锅中熬煮。“荨麻草煮熟后,我们会慢慢往锅里倒糌粑,边倒边搅拌,再煮几分钟

就可以出锅了。”次仁拉姆说。

次仁拉姆所述是西藏最普遍的一种荨麻草吃法。还有一种是将牛肉切丁或切碎熬汤,随后放入荨麻草煮熟,出锅后撒上辣椒粉,搭配糌粑团,也是一绝。

“便宜一点,把剩下的荨麻草都卖给我吧。”一番讨价还价后,市民扎西罗布将钱递给卓玛,卓玛麻利地将荨麻草装入袋中。“一部分‘萨巴’我要和糌粑、牛肉丁一起煮着吃,剩下的我要晒干了,想吃的时候再拿出来吃。”扎西罗布告诉记者,将荨麻草清洗干净后晒干,戴上手套揉搓成粉状,易于保存,也不会影响原本的味道。

3 味道鲜美 但也不宜贪多

荨麻草生命力顽强,乡村的田野里、墙角边、石缝间都有它的身影。荨麻草株高一般在50到100厘米左右,有钝钝的棱角,稀疏的螫毛,叶子边缘有大型粗锯齿。卓玛告诉记者,采摘荨麻草时,要挑选尖上的嫩叶,味道会更鲜美。采摘时要注意佩戴好手套、准备剪刀,以防被蜇。“虽然很注意了,但还是会被蜇。被蜇后,我会马上涂抹鼻涕或口水,缓解痒痒感。”卓玛举着手指笑道。

据悉,荨麻草之所以能蜇人,是茎叶上的一种表皮毛在作怪。这种毛尖端尖锐如刺,基部是由许多细胞组成的腺体,腺体分泌的蚁酸等对人和动物有较强的刺激作用。人和动物一旦触及,刺毛尖端便断裂,释放出蚁酸,刺激皮肤产生痛痒的感觉。如果不慎被荨麻所蜇,用肥皂水冲洗就可缓解。

“荨麻草生命周期短,等长到1米左右的时候就会长满虫子。所以,每年这个时节我们都会抓紧采摘,以免错过这道美食。”卓玛说。

西藏卓康医院中医科主任杨秀云表示,荨麻草虽美味,但也不宜多吃,尤其是孕妇及体质虚弱者需慎用。另外,对于荨麻草过敏的患者也不可食用,以防出现过敏症状,若不慎服用,可能会出现头晕、恶心、呕吐等不良反应。

采摘的“萨巴”。

中国邮政集团有限公司日喀则市分公司院内自来水管网改造项目 公开竞争性磋商公告

项目概况

中国邮政集团有限公司日喀则市分公司院内自来水管网改造项目的潜在供应商应在拉萨市城投翰林苑3栋2单元102号获取采购文件,并于2024年5月20日15点30分(北京时间)前递交响应文件。

一、项目基本情况

项目名称:中国邮政集团有限公司日喀则分公司院内自来水管网改造项目

项目编号:OBGCGL2024016

采购方式:公开竞争性磋商

最高限价(含税):581323.32元(大写:伍拾捌万壹仟叁佰贰拾叁元叁角贰分)

采购内容:

该项目需对日喀则市分公司院内自来水管网进行改造,需采购项目的施工任务,主要建设内容包括:本项目涉及的拆除、建筑装饰及安装工程等。具体内容及要求等详磋商文件。

二、申请人资格要求:

(一)该项目要求供应商必须是在中华人民共和国境内(港澳台除外)依法注册的、具有独立法人资格的、能独立承担民事责任的、有能力为本项目提供服务的单位。

(二)该项目要求供应商具备具备建筑施工总承包叁级(含叁级)或以上资质,并提供合格的安全生产许可证,区外企业需在西藏自治区建筑市场监管公共服务平台报送企业信息。

(三)供应商具备有效的营业执照、税务登记证、组织机构代码证(如企业是“三证合一”的新营业执照,则提供“三证合一”的营业执照即可);能够开具正规的增值税专用发票;供应商具有良好的商业信誉和健全的财务会计制度,在信用中国、政府采购网、裁判文书网、中国执行信息公开网、全国建筑市场监管公共服务平台、西藏自治区建筑市场监管公共服务平台等征信平台无可能体现履约能力等问题影响项目执行的诉讼,被执行及其他不良信息记录;近三年承接过的项目无围标、串标、转包、违法分包及欠薪信访等违法行为和不良记录。

(四)企业法定代表人为同一人或者存在控股、管理关系的不同投标人,不得同时参加本项目的投标。

(五)与邮政无投资关系且存在以下情况的,不得参加该项目的投标:邮政领导人员及其亲属和其他特定关系人、邮政员工持股(限非上市公司),以个人身份(组织委派的除外)担任法人、董事长、总经理、监事的企业,以及邮政所属工会或员工集体出资成立的企业。

(六)本项目不允许转包、违法分包,不接受联合体磋商。

(七)供应商未被中国邮政企业列入采购供应商黑名单管理准入限制范围。

三、获取采购文件

时间:2024年5月8日至2024年5月13日(磋商文件的发售期限自开始之日起不得少于5个工作日),每天09:30至18:30,(北京时间,法定节假日除外)

地点:拉萨市城投翰林苑3栋2单元102号

方式:(1)投标人报名需满足上述“二、申请人资格要求”,并提供法定代表人身份证复印件及委托代理人的身份证原件以及委托书原件以及公司营业执照、资质证书复印件盖章。

(2)以上资料在报名时需提供逐页加盖单位公章原件一份。符合上述要求的供应商,报名资料由招标代理机构留存。未按照要求提供资料不予报名。不允许提供虚假材料,一经核实将追究法律责任(提供承诺函)。

售价:850元/份

四、响应文件提交及开启

截止时间:2024年5月20日15点30分(北京时间)

地点:拉萨市城投翰林苑3栋2单元102号。

五、其他补充事宜

本项目公告将在《西藏商报》《中国邮政集团有限公司官网》上同时发布。

六、凡对本次采购提出询问,请按以下方式联系。

采购人信息

名称:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司

地址:拉萨市城关区北京中路33号

采购代理机构信息

名称:欧邦工程管理集团有限公司

地址:拉萨市城投翰林苑3栋2单元102号

联系方式:苏女士 18689097558