



电视剧《日光之城》讲述了无数人怀念和热爱的拉萨，剧中的每一个人都生动地展现出了拉萨多数人的生活状态。剧中人物包括金句百出的慈祥玉珍奶奶，看似固执但内心柔软的一家之主土登，为了供弟弟上大学而自己放弃上学机会但展现女性力量的曲宗，以及一心创业、想将西藏美食传播出去的索朗等。

剧中王珍奶奶说出火遍全网的金句——“奶渣要慢慢吃，话要慢慢说”和“热壶里倒出的甜茶是热的，相爱的人眼窝里的目光是烫的”，激发了无数人对拉萨的美食的浓厚兴趣。

文/图 记者 张琳

跟着《日光之城》，一起探索拉萨的美食世界



融合从每一天的一杯甜茶就开始

跟着《日光之城》“逛吃”拉萨

“别晒了，在外地的我被馋到了”“非常想念这一口”“建议全部打包到海南”“藏面到底是什么味道啊”……无数网友在网上留言表达对拉萨美食的思念，他们中有在异地求学的西藏学子，有对拉萨有着无限向往和好奇的外省群众，也有曾经来过拉萨、品尝过拉萨美食的朋友。随着《日光之城》的热播，大家纷纷被剧中出现的拉萨美食所吸引，唤起了人们对拉萨的美好回忆和无限向往。

剧中，温婉大气的曲宗给人们留下了深刻的印象，她在剧中经营着母亲留下的甜茶馆。“四碗藏面”、“一磅甜茶”、“两个肉饼”每天早上，曲宗的

《日光之城》的取景地主要在八廓街内，对于游客来说，八廓街是必打卡的“旅游景点”。但对于世世代代生活在这里的人们而言，它不仅是家、是生活，更是无法割舍的挂念。在八廓街热闹的巷弄中，人们相遇、交流，邻里之间相互熟悉、相互关照，浓厚的人情味和烟火气在这古老巷弄里得到了极致的体现。

那么，八廓街里都藏着哪些美食呢？剧中，索朗和达珍相对而坐的卡擦凉粉

看完《日光之城》后，你一定对拉萨充满了向往，不再只是向往某个景点，而是想要走进古城的大街小巷，亲身感受这里的温暖人文和治愈美食。除了甜茶馆和凉粉店，拉萨还有不少美食值得品味。

八廓街内的古院厨房，是不少拉萨本地群众享用午餐和下午茶的地方。正如其名，古院厨房是一个传统的藏式院落，虽小却很温馨。院落上方布满绿色藤条植物，阳光透过绿枝洒在餐桌上，为食物增添了诱人的色泽。

古院厨房主营印度菜品，与其他印度餐厅相比，其菜品将调料与食材本身的味道完美融合，更符合大众口味。香辣咖喱牛肉并不辣，牛肉裹满浓郁的番茄味酱汁，非常开胃。马萨

甜茶馆内顾客的点单声此起彼伏，忙碌的曲宗乐在其中，为古城内的居民们端上一碗碗热气腾腾的藏面。你可别小瞧这一碗藏面，它可承担着“无数人的一天能否完美的开启”的重任。

藏面、甜茶、肉饼，是拉萨人几乎必点的经典早餐组合。藏面看似普通，但其内在却大有乾坤：掺有青稞面粉的面条有独特的口感和香味，搭配浓郁的牛肉汤，再撒上一把牛肉粒和些许葱花。在冬季的早晨，一口面条一口热汤，再咬上一大口松软的肉饼，每一口都充满了惬意。此时，搭配上一壶甜茶，浓郁的奶香与茶香交织，入

口醇厚，瞬间便能温暖你的身心，这样的早餐怎能不爱？

实际上，拉萨城里遍布着许多甜茶馆，这些小馆没有华丽的装饰，没有高昂的价格，甚至没有显眼的门牌。它们隐藏在拉萨的大街小巷中，面积不大，藏式装修，有些老甜茶馆内桌椅都被盘“包浆”了，但这并不影响店里藏面的味道和甜茶的浓香。在拉萨，你总能在不经意间发现一家不起眼的甜茶馆，里面常常传来人们的欢声笑语。这些甜茶馆不仅是人们填饱肚子的地方，更是拉萨人放松身心的温暖港湾，承载这拉萨的文化。

藏在老城区的“拉萨味道”

店就位于八廓街的一条小巷内。不少拉萨网友对导演的选景赞不绝口：“《日光之城》的导演也太会选了！”原来，这家凉粉店在八廓街已经开了将近20年。小店宛如一座温暖的玻璃房子，店主在店里种满了各类鲜花。电视剧中展现的店内环境与现实的环境完全一样，无需任何改变和修饰，反而给观众呈现出了温馨、熟悉、接地气的美感。

除了真实而美好的环境，凉粉店当然以凉粉为主打。卡擦凉粉店的凉粉价格亲民，Q弹爽滑的凉粉配上店家

特制的辣椒，再撒上一层花生碎，看似简单口感却层次丰富，让人回味无穷。除了凉粉，卡擦凉粉店还供应炸土豆、凉面等具有代表性的拉萨小吃。嗦粉吃面的同时，能真正感受到日光之城的温暖和花朵的治愈，这样的美好体验可能就在你身旁的小店中。

在拉萨，凉粉店众多，其中不乏排长队的网红凉粉店。相比之下，卡擦凉粉店显得更加“低调”。它等待的不是专程而来的顾客，而是八廓街里的“老朋友”和偶然走进店里的“有缘人”。

看《日光之城》，品拉萨美食

拉土豆花菜配上粒粒分明的印度长香米，美味至极！古法酸奶也值得一尝，其质地不同于市面上的其他酸奶，厚重如融化的奶酪。酸奶表面撒有糖粉，搅拌后溶于酸奶，酸甜适口。院子里还有一只非常亲人的大橘猫，可以陪你一起晒古城的太阳。

紧邻八廓街的北京东路，有一家非常受拉萨群众欢迎的餐厅——顿尼亚餐厅酒吧。它隐藏在熙熙攘攘的街边，如果不仔细看，很容易错过。店内主营藏餐、尼泊尔餐、中餐，可供选择的菜品较多，多数是盲点都不会出错的菜品。在这里，你可以品尝到正宗的藏式牛肉包子，一口咬下，牛肉馅爆汁，格外美味。你也可以点一份辣味炒鸡配烤馕饼，炒鸡中的番茄和彩椒与大块鸡肉相得益彰，酸甜与鲜香的口感融合得恰到好处。此时再来一壶甜

茶，这一餐包你吃得满意。

位于城关区丹杰林路的餐色藏餐馆也值得打卡。该餐馆凭借一份土豆牛肉盖浇饭被网友们誉为“八廓街必吃”店铺，这碗售价22元的土豆牛肉盖浇饭究竟有何魅力？走进餐厅，狭小的空间内弥漫着淡淡的肉香。店内的顾客似乎都是奔着这碗土豆牛肉盖浇饭来的。这碗盖浇饭分量十足，用料扎实。软糯的土豆和牛肉混合在一起，香气扑鼻。将土豆牛肉和米饭充分搅拌后，满满一勺送进口中，堪称“一口入魂”。

如果你担心一份盖浇饭吃不饱，可以提前在位于同一条巷子的“爷爷奶奶肉饼”买上一个肉饼。这家店同样是城关区的老店，深受拉萨群众的喜爱。肉饼脆而不油，面粉和肉馅的香气完美融合。建议上午12:00前去，这家店铺通常卖完肉饼就早早关门啦！

◎影评

电视剧《日光之城》吹起收视太阳风

观众 罗次

电视剧《日光之城》10月2号起在央视一套，芒果TV、腾讯视频播出之后，从拉萨的街头巷尾到全国各大城市的观众都在讨论这部西藏当代都市题材的电视剧。人们被它独特的地域情怀，简单朴素的情感故事所打动。电视剧通过一个藏式院落里的人间烟火，通过土登一家人的故事主线，为我们展现了一个当代拉萨年轻文化传承与创新创业、爱情与友谊、传统与时尚观念碰撞的新拉萨。电视剧完全可以称得上是一部表现新西藏、新拉萨的热剧。大量网友影迷纷纷在手机和电视屏幕前等待，因为他们看见了一个真实、多元、甜蜜、慈悲、碰撞、宽容的拉萨。通过创业主线既反映了两代人的观念冲突，又反映了互相理解鼓励的温情细节，反映了西藏传统文化的传承与发展，又反映了一个现代化的多元的祥和的拉萨。既有藏汉之间的友情爱情，又有兄弟姐妹之间的亲情理解，既有传统的藏式家庭，又有藏汉组成的“团结族”家庭。通过一个又一个鲜活的故事和人物形象，表现了一个交流、交往、交融的新西藏。

就像片头汉语歌曲《追日》中唱到的“追逐热腾腾的日光，耀明显晃的梦想”电视剧一开始就是满满的阳光青春、文化交融之感。歌曲节奏生动灵巧，一群新时代西藏追梦者的形象跃动荧屏。歌曲充满了前进行走之感，时尚多元碰撞之感，让人载歌载舞，满怀喜悦。一个现代化的拉萨，随着古老的布达拉宫和八廓街呈现在我们眼前。插曲《蓝天上的云》在许少杰和曲宗面对爱情和现实焦灼之感时，在最恰当的时候出现。它让《日光之城》这部电视剧的气质和这座城市高度同频。

从一个家庭、一个创业故事，上升到大爱的美学境界，极大的丰富了故事的主题，是这部电视剧延伸主题最大的亮点之一。它仿佛抓住了所有藏族家庭最柔软的、最悲伤的、最念想的，最终极的思考和神经。相信很多人会因为这首歌，记住这部电视剧最难忘的瞬间。这也是《蓝天上的云》这个插曲迅速火遍西藏最为重要的原因。

片尾曲充满了流行音乐前沿时尚的质感，让人在歌声中感觉故事意犹未尽，满满的期待感。三首歌曲和整部故事相得益彰。在故事和歌曲中，不仅让我们看见了拉萨的人间烟火，更让我们感受到了西藏文化独有的魅力。建筑、音乐、饮食、非遗、民俗、语言等在剧中都有巧妙的体现。这必将成为西藏文旅推广的最经典的案例之一，是西藏文旅和影视融入最成功的案例。希望通过这部剧的带动，有更多的影视人才、影视资本关注西藏文化，诞生更多的表现西藏人民生活的影视剧。让全国、全世界人民更多的了解西藏，喜欢西藏，让更多的人走进这片充满阳光的高地。