



营养与美味兼得

探索家常牦牛肉的独特魅力

藏族家庭都喜爱的家常牦牛肉的独特魅力吧！上都洋溢着牦牛肉的香气。接下来，跟随记者一同探索藏正是品尝新鲜牦牛肉的最佳时节。此时，千家万户的餐桌肉、热气腾腾的牦牛排骨炖萝卜、暖胃的丁肉汤……冬季，馅料十足的牦牛肉包子、清爽解腻的酸萝卜炒牦牛

文/记者张琳 图/记者贡曲罗杰



手把牦牛肉

“出锅啦！”随着一团浓浓雾气的升腾，“咕嘟咕嘟”翻滚着的牦牛排骨炖萝卜呈现在大家眼前。在市民梅朵的家中，这道美食深受大人孩子的喜爱。“冬天的牦牛肉是最新鲜的，每年冬天，我们家都喜欢用牦牛排骨炖萝卜，既有营养又能促进消化，家里的老人和孩子都能吃。”梅朵说。

牦牛排骨炖萝卜不仅是藏族同胞喜爱的餐品，也深受常年居住在西藏的外地朋友的青睐。长期生活在拉萨的王女士分享了她的烹饪秘诀：“把牦牛肋排剁成喜欢的大小，用清水泡出血水，再冷水下锅，放葱姜、料酒焯水去腥。之后放到高压锅，加入姜片和足量的水，炖煮1小时，再将白萝卜切成滚刀块放进去炖20分钟左右。出锅的时候加入盐、白胡椒、葱花调味即可！”

牦牛肉包子同样广受欢迎。云喜家宴的后厨里一番忙碌的景象，主厨旦增措正忙着包牦牛肉包子。“牦牛肉包子是很多顾客都爱点的。”旦增措说，“牦牛肉包子的肉馅儿首选牦牛的前腿肉，再加上葱花、洋葱简单调味就可以了，这样既能去腥味，又能保留牛肉的原汁原味。”其实，牦牛肉包子是很多藏族家庭都会做的家常美食，而且不需要用高压锅蒸，大家判断包子是否熟透有着自己的一套独家窍门。“我们在家蒸牦牛肉包子时，时间差不多了打开锅盖，把手放在水蒸气上擦一擦，如果擦着发黏，那就说明包子已经熟了。”旦增措说道。

记者走访发现，大大小小的藏餐馆里，都少不了一道名叫“酸萝卜炒牦牛肉”的菜品，可见这道菜在人们心中的重要地位。位于北京东路的顿尼亚餐厅酒吧里，热气腾腾的酸萝卜炒牛肉在阳光下散发出诱人的光泽。夹起满满一筷送进口中，萝卜的酸爽搭配牦牛肉的浓香，既解馋又爽口，堪称“下饭神器”。

牦牛肉肠也是无数家庭冬季爱做的一道美食，市民拉姆告诉记者：“每年冬天我们家都会灌牦牛肉肠，不仅吃起来方便，储存起来也方便。”记者了解到，牦牛肉肠主要分为两种，一种由纯牦牛肉制成，另一种由牦牛肉和牦牛血制成，两种牦牛肉肠各有各的风味，而血肠是很多藏族家庭过年时餐桌上的必备菜品。“血肠一定要蘸着自家做的辣酱，特别好吃！”拉姆说，“也可以把血肠烤一烤，滋滋冒着油，焦脆的肠衣包裹着鲜嫩的肉，真是越说越让人流口水！”

总有人认为西藏是美食荒漠，实则不然。或许，西藏的美食没有其他省市那么丰富多样，也没有位列中国八大菜系之列，但它仅凭“原材料极好”这一点，便能形成自己的风格和魅力，滋润着高原儿女，书写着一道道美食背后的温情故事……



藏式牛肉包



土豆炒牛肉配饼子



牛肉包



酸奶、奶渣糕配牦牛肉



酥油茶配上手把牦牛肉

