



藏式牦牛肉汤锅： 雪域冬日的暖胃佳肴



一年当中的第二十三个节气——小寒即将到来,全国多地气温骤降,迎来了“数九寒天”,标志严冬的正式到来。在南方,人们热衷于各类营养滋补的汤品;北方则偏爱暖身养胃的粥品;而在雪域高原,藏式牦牛肉汤锅成为了当地人冬季滋补不可或缺的佳肴。

文/记者 张琳 图/记者 贡曲罗杰

在拉萨,每年的冬季被视为品尝牦牛肉的最佳时节,刚刚过去的牦牛冬宰月,预示着这个时节的牦牛肉最为鲜美。大多数藏族同胞都会在这个时节购买大量的新鲜牦牛肉,将其以各种美味佳肴的形态呈现在自家的餐桌上,以此表达对这份珍贵食材的最大尊重。

随着小寒节气的来临,尽管被阳光偏爱,拉萨也泛起了丝丝寒意,而常年生活在此的人们却对这份寒冷并不在意。如意林卡铜锅牦牛肉店内,服务员将一盘盘鲜嫩的牦牛肉端上餐桌,在“吃货”们期待的目光中将其放入锅中沸腾的浓汤中,这一刻,“等待”被打上了“幸福”的标签。“太香了!”来自湖北的游客李孟江说,“一来拉萨就赶上降温了,朋友就带我来品尝这里的铜锅牦牛肉,肉质鲜美,汤底醇厚。”

其实,将牦牛肉以汤锅的形式呈现,不仅

深受游客们的喜欢,拉萨人同样喜欢这道暖胃滋补的菜肴。在某家藏餐馆的后厨中,主厨平措正在精心准备食材:将娃娃菜铺于锅底,将牦牛排骨铺在娃娃菜之上,再将白萝卜、青笋、胡萝卜、粉丝、午餐肉等整齐摆放在铜锅周围。最后,将牦牛肉、牛舌切成大小均匀的片状,将牛肚切丝,一同放入锅中,这道汤锅的食材准备才算大功告成。平措告诉记者:“通常我们会用提前熬制一整晚的牦牛骨汤做汤底,炖煮30分钟左右,就可以上桌了。”

在拉萨,不论是遵循传统餐品的藏餐馆,还是餐品进行过改良升级的藏餐馆,都少不了藏式牦牛肉汤锅的身影。因其简单的做法、丰富的营养,这道菜肴也走进了千家万户。“我们很多藏族家庭一到冬天,就隔三差五地煮一次牦牛肉汤锅,这个没有固定的配菜,喜欢吃什么就放什么。”市民白玛说,“自己家里煮汤锅

没那么讲究,用清水直接煮,煮出来的汤一样香,每次吃完身上都热乎乎的。”

西藏有句俗语:“吃了牦牛肉就像盖层被。”藏式牦牛肉汤锅能够长期占据家家户户的餐桌,自有其独到之处。牦牛作为生活在高海拔地区的哺乳动物,其肌红蛋白含量较高,且以纯天然牧草为食,其中不乏虫草、贝母、红景天等名贵草药,使得肉质比普通牛肉更加细嫩、鲜美、富有营养,被誉为“雪山下的珍饈”。这样的肉搭配上各式各样的蔬菜,再以牛骨汤炖煮,既饱腹御寒,又滋补养生,还保留了牦牛肉的原香味,让人很难不爱。

冬季的藏餐厅内,一口冒着热气的汤锅仿佛在诉说着人们对家乡传统美食的热爱。如果你在这个冬天来到拉萨,不妨品尝一口热腾腾的藏式牦牛肉汤锅,感受它带给你的温暖与美好。

