

# 拉萨“山上美早”： 把法式浪漫揉进日光之城的美食中



工作中的榆钱。图由受访者榆钱提供

拉萨,是无数人梦想开始的地方,有人在这里找到奋斗目标,有人在这里抒写自由与浪漫,也有人凭着对这片土地深沉的爱,扎根高原,用自己的方式回馈这片热土。在与布达拉宫遥遥相望的慈觉林,有一家名为“Mountain Brunch山上美早”的餐厅,这里不仅飘散着融合东西方精髓的早午餐香气,更承载着主理人榆钱对这片土地最深沉的爱意。从法国蓝带到拉萨街头,这位怀揣匠心的美食诗人,用极高标准的“漂亮饭”和藏地生态食材,书写着高原餐饮的新篇章。

记者 张琳

## 从游客到店主 因热爱而留在拉萨

2008年,榆钱以游客的身份第一次来到拉萨。在拉萨游玩的日子里,榆钱在古城老街的转角与宿命相遇。“拉萨的阳光有种魔力,它能照进灵魂最深处。”这位曾辗转多城的游子,似乎在海拔3650米的拉萨找到了归宿。“这么多年来我去过很多城市,也在别的城市生活过,但始终没有再遇到比拉萨更好的地方。”榆钱说,“与其说是我选择拉萨,不如说是拉萨接纳、收留了我。”那时榆钱便开始考虑,以什么样的方式回馈这座接纳她的城市。

决定留在拉萨的榆钱在拉萨的学校做过一段时间教培工作,“在和小朋友们相处的那段时间里,我发现这里的孩子们有很多没吃过、没见过的东西。”那时的榆钱心中便萌生了开餐饮店的想法。“我想让高原的孩子们知道,美食可以是艺术,更是爱的表达,我希望能给这里的人们带来不一样的美食体验。”榆钱告诉记者。

2019年5月,“Mountain Brunch山上美早”在拉萨诞生了,榆钱也由此开启了她用刀叉丈量拉萨的创业故事。开业以来,餐厅的面积不断扩大,就餐环境越来越好,榆钱对餐品品质的要求却始终如一的严格,使得这家餐厅受到越来越多人的喜爱。在用心

经营餐厅的过程中,榆钱也遇到了一些美好的“缘分”。

## 从农场到餐桌 开启健康食材溯源之旅

“记得刚开业不久,几位来自洛扎县的工作人员专程来到店里,带着当地产的藏鸡蛋和有机蔬菜,希望能建立长期合作。”榆钱回忆道。当这些藏鸡蛋在平底锅中泛起金黄的色泽,一个完整的生态循环在后厨悄然呈现——啤酒厂改造的黄粉虫养殖基地,为藏鸡提供高蛋白饲料;藏鸡产出的蛋与肉成为餐厅的优质食材;而鸡粪与虫壳又回归土地,化作有机蔬菜的天然养分。这些蔬菜不仅供应餐厅,也反哺黄粉虫的养殖,形成了一条自给自足的绿色生态链。

前往洛扎县实地考察后,榆钱与洛扎县合作,建立了洛扎县藏鸡养殖合作示范点。“这些自由奔跑的藏鸡,每一只都是高原的馈赠。”她轻抚着带有阳光温度的蛋壳说道。如今,黄粉虫喂养的藏鸡、零污染的有机蔬菜,都化作了盘中的美食。

多年来,由于对食材的高要求和对洛扎县政府带领群众一起养鸡致富的情怀的钦佩,榆钱一直保持着和洛扎县的合作。榆钱笑着说,“希望我能用高品质的藏鸡肉、藏鸡蛋、有机蔬菜等食材,为大家做出有温度的美食。”

## 从灶台到心间

### 手把手带出餐厅厨师团

榆钱告诉记者,为了学好做菜,她卖掉了房子,用全部积蓄前往位于东京的法国蓝带厨艺学院东京分校学习厨艺。“料理是门走心的手艺。”榆钱眼神笃定。这位法国蓝带毕业生将西方厨艺的严谨与藏地人文的温暖完美融合,而这份“走心”的信念,不仅体现在她对美食的追求上,更贯穿于餐厅团队的管理理念中。

“技术可以培养,但人心才是最珍贵的。”在组建团队时,榆钱始终将这样的价值观放在首位。对店员,她不仅倾囊相授厨艺,更以家人般的温暖关怀着每一位员工。“最近工作累不累?家里有需要帮忙的地方吗?”这样贴心的询问,成为她定期与员工交流的日常。正是这份真诚的关怀,让餐厅团队的凝聚力远超同行,员工流动率常年保持在行业较低水平。

和榆钱一同漫步在餐厅,风格多元化的布局与藏式画作的和谐共处,恰如这座城市包容的灵魂。“我不是在经营餐厅,而是在雕刻时光。”榆钱望向餐厅的每一处,眼底是藏不住的热爱。“就像造钟者专注于钟表的品质和精美,我只在乎每一道菜是否对得起这片土地的馈赠。”榆钱说道。

当夕阳为布达拉宫披上金纱,“山上美早”的灯光依然温暖——那里有位厨师,正用自己的热忱和毕生所学,回赠给这座安放她全部热爱的“日光之城”。

# 闽韵飘香 这家福建菜馆即将正式营业

品山海风味,到八闽会馆



记者 贡曲罗杰 摄

**商报讯(记者 张琳)**福建菜,又称闽菜,作为中国八大菜系之一,其以山海交融、汤鲜味醇、技法精巧著称。它既有独特的沿海风味,又将中原文化和海外饮食完美融合,形成了符合国人口味的闽菜。在川、湘菜遍地的拉萨,八闽会馆的出现,对于喜爱闽菜的食客来说无疑是一个好消息。这是一家以闽菜为主,同时提供川菜、粤菜,适合就餐宴请、商务洽谈的会馆。

八闽会馆位于拉萨市柳梧新区察古大道空港佰翔花园酒店内,老板来自福建省。说起八闽会馆名字的由来,饱含着老板对家乡深深的热爱。“八闽”是福建省的别称,在宋元时期,福州、建州、泉州、漳州、汀州、南剑州六州以及邵武、兴化两军(南宋时期建州升级为建宁府)构建了当时的八个府级行政区。由此,老板将会馆取名为“八闽会馆”,看似简单的名字背后,是对家乡无尽的温情与牵挂。

走进八闽会馆,大气简约的中式装修风

格映入眼帘。会馆分为两层,一楼设有卡座4个、下午茶区以及3个包间,可为顾客提供简餐、下午茶、功夫茶等服务;二楼有11个装修考究、环境优雅的用餐包间,每个包间的名字均取自福建省的地名、街名,足以看出老板对家乡的热爱,同时也希望来此就餐的顾客感受到来自福建的热情。

当然,来到八闽会馆怎么能不尝尝正宗地道的闽菜呢?该会馆经理崔女士介绍,店里最具特色的招牌菜便是泉州姜母鸭、佛跳墙、泉州海蛎煎、广式深井烧鹅等菜品。提起佛跳墙,大家都不陌生,这道被称为“闽菜状元”的菜品,将“集山海之精华”完美诠释,传说香味引得僧人翻墙而得此名。

而泉州姜母鸭也是一道必点菜品。一只2—3斤、肉质紧实的番鸭,搭配老姜、黑麻油、米酒等必备食材。当砂锅温度上升,煸姜的辛辣伴随着黑麻油的香气直冲鼻腔,焯过水的鸭肉块入锅炒至微焦,淋入米

酒激香,加入简单的调料,加水焖炖,直至鸭肉酥烂、汤汁浓稠。砂锅慢炖出的姜母鸭香气扑鼻,鸭肉软烂脱骨,适量的麻油让鸭肉香而不腻,老姜和麻油的加持赋予这道姜母鸭驱寒活血、润燥滋补的功效,是名副其实的地道闽菜。

除了姜母鸭这样的滋补类菜肴,海蛎煎的烟火气则能把你瞬间拉回到泉州充满烟火气的街头巷尾。海蛎煎是泉州、厦门、漳州一带极为流行的小吃,它以鲜嫩的海蛎(牡蛎)为主料,搭配地瓜粉、鸡蛋煎制而成,口感外酥里嫩,鲜香浓郁,是福建人从小吃到大的“古早味”。一口下去,煎熟的蛋液蓬松柔软,再往里是饱满多汁的海蛎,配以蒜苗或青葱,撒上甜辣酱或厦门辣椒酱,酸甜微辣,口感丰富,相信这道传承数百年的闽南地区名小吃,能让你感受到福建人记忆中家的味道。

除了闽菜,会馆还推出了创新版川菜和

地道粤菜。粤菜中最值得品尝的便是店内的招牌菜之一——广式深井烧鹅。深井烧鹅是粤菜的经典烧腊,其皮脆肉嫩、脂香浓郁,琥珀色脆皮淋上焦香的蜜汁,堪称一绝。一口咬下,烧鹅的脆皮在口中“咔嚓”作响,肥瘦相间的鹅肉满口留香,用传统荔枝木或枣木炭烤的烧鹅还能尝出淡淡的烟熏香,配以酸梅酱,解腻开胃,鲜美无比。

值得一提的是,该会馆内设有专门的海鲜池,顾客可以看到鲜活的海鱼、海虾、海蟹,还能亲自挑选澳龙、帝王蟹等海鲜,真正做到了“看得见、摸得着”的新鲜。

目前,八闽会馆正处于试营业阶段,期间除海鲜外的所有菜品均可享受88折优惠。

订餐电话:13549093456

详细地址:拉萨市柳梧新区察古大道空港佰翔花园酒店一楼大厅进门左手边

停车:可停在空港佰翔花园酒店院内,停车位免费