

西藏夏日限定美味

这些时令野菜
你吃过几种

西藏的雨季来临，山野馈赠的美味也悄然登场。各种野菜不仅在郊野田埂边陆续冒头，拉萨的街头巷尾也出现了它们的身影。记者在街头发现，嫩绿的荨麻草、清香的野生芹菜摆满摊位，摊主们的吆喝声与市民的挑选声交织成独特的市井乐章。此外，夏季的拉萨街头还有一种特色美食——“姐玛”新鲜上市，吸引着游客们好奇的目光。

这些藏地特色野菜不仅承载着高原饮食文化的独特韵味，更串联起村民增收的致富密码、年轻人追寻的乡野乐趣，以及世代传承的养生智慧。让我们一同走进西藏的夏日“食光”，探寻这些山野珍馐背后的故事。

文/图 记者 德吉曲珍 次吉



街头散卖的“姐玛”。

从山间到市集 这些野菜热销

“‘撒巴(既荨麻草)’每斤5块5，新鲜采挖的‘撒巴’。”在宗角禄康公园东门熙熙攘攘的人群中，索朗旺姆背着竹筐吆喝着。竹筐里散落着嫩绿的荨麻草，叶片小巧而饱满。过往市民纷纷驻足购买，将这份来自山野的美味带回家中。

索朗旺姆来自林周县，每年这个时节，她都会来拉萨市区售卖荨麻草。“荨麻草生命力旺盛，在我们村里到处都是，必须得趁它刚长出来时采摘，不然就会长满虫子，没法吃了。”索朗旺姆说道。

市民央金一边挑选，一边跟同伴打趣

道：“你不买点吗？今晚可以熬制荨麻粥，再搭配糌粑，味道肯定鲜美！”

眼下正是野菜上市季，拉萨周边的许多村民采挖各种野菜后，拿到市区售卖。不久前，野生芹菜、荨麻草等野菜就已经上市了。记者在拉萨市北京中路转了一圈后发现，荨麻草、野生芹菜每斤55元至7元不等，销量都不错。

“野生芹菜一般长在草坪上，跟杂草混在一起，找的时候需要细心一点。”售卖野生芹菜的商贩琼达说。记者询问了多位商贩后得知，两种野菜的日销量大多在30—50斤，成为村民增收的“致富菜”。



清洗干净的荨麻草。

挖野菜 享受的是乡野乐趣

每年4月中下旬，在农村，常常会看到很多人挖野菜的身影，其中不乏年轻人的参与。对于他们来说，去郊外挖野菜享受的是接近大自然的野趣。

今年27岁的旦增益西出生于曲水县，每年这个时候，他都会回老家挖各种野菜。久而久之，他也发现了不少挖野菜的好地方。清明假期，旦增益西和几个发小相约挖野菜。“我知道不同的野菜长在哪里，像荨麻草长在房屋附近，而野生芹菜则长在湿地或者田野间。”旦增益西说，“小时候，父母让我去挖野菜，总觉得挺累的，但现在我觉得挖野菜很有意思。”

野菜挖得多了，旦增益西也总结了不少经验，比如最好不要去路边或农田里挖，可能打了农药；要去农村的自留地或湿地周边挖，那里的野菜通常比较肥。他还分享了荨麻草的吃法和

储存方法，“荨麻草挖回去后要把根修剪一下，去泥洗净后在水里焯一下，稍微放点盐，随即捞出来熬粥。”

旦增益西告诉记者，挖野生芹菜并不是特别费力，难的是清洗。首先要将野生芹菜全部浸入清水中，再一叶一叶拾掇，把杂草和枯萎的部分挑拣出来，然后再清洗一遍，整个过程耗时一小时左右。“眼下，正是野生芹菜生长的好时节，我们第一次采挖时，孩子们边玩边挖，一下子采挖了两篮子的野生芹菜，就是清洗耗时一点，这些野生芹菜我们做了包子吃。”

记者在城关区丹杰林巷见到了散卖野生芹菜的琼达，他的摊位上堆满了清洗干净的野生芹菜，挑选的市民也不在少数。“我们家周围长满了野生芹菜，昨天全家人采挖了10斤左右，由我负责来市区售卖，每天的销量还不错。”

高原野菜 药食同源

西藏各地对荨麻草的吃法大相径庭，素有将荨麻草熬成粥的习俗，人们以藏荨麻草为原料，加入羊肉或牛肉熬制而成，或配以糌粑食用。也可以把清洗干净的新鲜荨麻草晒干后揉成粉状，冷藏至秋季食用，口感照样鲜美。而野生芹菜的做法比较丰富，切碎后与肉丁包成肉包子，或兑红烧猪肉罐头做成罐头包子，也可以做成素包子，口感鲜美。

值得注意的是，食用荨麻草前一定要先用冷水浸泡5至6分钟，再焯水烹饪。荨麻草是公认的绿色食品，也是中药材，有消炎、解毒功效。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食。另外，对荨麻草过敏的患者也不可食用，若不慎服用可能会出现头晕、恶心、呕吐等不良反应。

除了荨麻草和野生芹菜，夏季美食“姐玛”(即芫根)也出现在街头，几名游客好奇地盯着这些酷似白萝卜的美食，商贩大哥跟游客解释道：“这是最新鲜的‘姐玛’，是今年第一批，20元一斤，价格也不贵，买去尝尝鲜吧。”

记者注意到，为了能卖个好价钱，街头的不少商贩把“姐玛”清洗得干干净净的，还会帮顾客剥皮。“姐玛”每年藏历4月中旬成熟，本地很多人都喜欢吃，算是一种夏日解渴美食，因此销量也很不错。

另外，“姐玛”是高海拔地区特有的食、药两用植物，具有味甘性温、清热解毒、治疗隆病、润肺止咳、滋补增氧、抗氧化、益气，使人健壮，疗黄疸，利小便，养胆等功效。



野菜熬制的粥。