



## 1 高原晨光: 酥油茶与糌粑的温暖邂逅

5月24日,78岁的旺扎爷爷家里格外热闹,大儿子和小女儿携家人来看望旺扎夫妇。他和老伴早早地准备好了丰盛的早餐,饭桌上不仅有美味的藏式传统饭菜,还有深受年轻人喜爱的时令菜品。

旺扎一边捏着糌粑一边说道:“一天之中,早餐很重要,所以我每天都会吃糌粑、喝几口酥油茶,这个搭配不仅饱腹感强,还很健康。”

人们平常吃的早餐有粥、包子、豆浆、面条等,而在高原地区,糌粑和酥油茶是当地人的营养早餐,也是藏族人餐桌上的必选。其中,酥油茶是为适应高寒环境而创

造的特色饮品。它是将牦牛奶提炼的酥油与砖茶汤混合,加入盐调味制成的,口感浓郁醇厚。其高脂肪、高热量的特性,既能抵御严寒,又可缓解高原缺氧带来的疲劳,既是当地人的早茶,也是日常生活中必需品。

餐桌上,人们习惯把糌粑作为主食,把它揉成团,也有人喜欢把糌粑弄成糊状,加入少量白糖、细奶渣,再兑上酥油茶享用。这两种吃法不仅营养丰富,还增强了口感。整个制作过程遵循天然、绿色的原则,无任何化学物质或添加剂。

# 舌尖上的雪域 探寻三餐四季的

西藏,素有“世界屋脊”之称,这里不仅有壮丽的自然风光,还有独特的高原美食文化。随着旅游业的发展,西藏的许多美食都广为人知,并且开始与现代元素融合,为食客们带来全新的味觉体验。今天,就跟随记者一起来感受西藏从古至今三餐和四季的美食奥秘吧!

文/图 记者 卓嘎

# 味觉 记忆



## 2 餐桌乡愁: 藏地特色的味觉记忆

西藏不仅风景如画,美食也别具一格。在西藏,炒菜类菜品同样富有本地特色,比如酸萝卜炒牛肉,光听名字就让人觉得酸爽开胃。酸萝卜的酸味与牦牛肉的鲜美相得益彰,无论是搭配米饭还是糌粑,都能让人食欲大增。

这道酸萝卜炒牛肉也出现在了旺扎家的团圆饭上,厚切的牛肉带着恰到好处的酸味,深受一家人喜爱。“这道菜色香味俱全,大家都爱吃。”旺扎爷爷笑着说。

此外,饭桌上还有一道常见菜品——土豆炖牦牛肉。牦牛肉被誉为“牛肉之冠”,营养价值极高,与土豆一同炖煮,美味无比。土豆的软糯与牛肉的筋道完美结合,每一口都能让人感受到食材的鲜美和汤汁的醇厚。这道菜不仅美味,还是一道滋补身体的家常菜。

记者发现,如今许多藏餐馆已从最初仅有的藏面,发展到如今的藏式菜系齐全,顾客可根据个人口味自由选择美食。在辣酱藏餐馆,土豆烧牛肉是店内招牌,每日上菜率极高,许多顾客会慕名而来。

除了常规的高蛋白大餐,西藏还有许多特色美食,酸奶拌饭便是夏日爽口美食之一。酸奶带着牦牛奶独特的鲜味,提炼后形如“豆腐脑”,白嫩滑溜,口感微酸与微甜交织,令人身心愉悦。在藏族世代延续的饮食文化中,酸奶拌

饭因其丰富的营养价值,深受人们喜爱。

在西藏,有一种面食叫“帕图”,是藏族人晚餐的首选,不仅美味,还能驱寒。它由面疙瘩、萝卜、肥瘦相间的牦牛肉丁一同熬制而成,尤其在寒冷的冬天食用,暖身又暖心。萝卜有补气顺气、止咳化痰的功效,吃上一碗热气腾腾的“帕图”,浑身便充满热量。还有“糌图”,是用糌粑熬制的;“焯图”,是用青稞粒做的。这些“图吧”类美食,不仅美味营养,更承载着妈妈的味道。



## 3 季节流转: 藏地美食的时令之约

初夏的西藏,荨麻草、蘑菇等茁壮成长,它们与藏式美食紧密相连。西藏有荨麻草熬粥的习俗,主要食用时间为每年三月底至五月初。该粥以荨麻草为原料,加入羊肉或牛肉熬制而成,具有独特的味道,配以糌粑食用风味绝佳。它属于季节性食品,每年开春时当地人会大量食用。在藏语里,荨麻草叫“萨布”,适应性强,喜欢湿润且光照充足的生长环境。“萨布”具有养胃、助消化、调理气血等功效,对关节也有益。喝上一碗暖和的荨麻粥,胃暖了,心也暖了起来。

提及夏天,记者又想到一道美味佳肴,雨后更容易寻得,那就是新鲜的蘑菇。烤蘑菇在这里是一道名菜,通常叫它“色夏玛扎”。制作方法简单,只需将新鲜的蘑菇洗净,抹上酥油和盐,置于文火上烘烤。当酥油渗入蘑菇时,撒少许糌粑面即可食用。烤蘑菇清香鲜嫩,味道鲜美。

再来看看高原秋季有哪些特色美食。据老一辈人讲,秋后一定要吃生牛肉酱,这也是拉萨特产之一。拉萨的生牛肉酱是一道富有神秘色彩的特色美食,以其独特的口感和制作方法而闻名。这里的“生”并非指未处理的生肉,而是源于对“鲜”的极致追求。这道菜肴将草药和新鲜牛肉的精华融合在一起,制作方法简单:将草药捣碎后与新鲜牛肉混合,通常会和传统主食糌粑一起食用。

在高原,人们还热衷于原汁原味的零食,风干牦牛肉是藏族人民的冬季宝藏零食。风干牛肉必须在严寒的冬季制作才能保留其原汁原味,牦牛的后腿或里脊肉最适合做风干牛肉。把肉切成粗条,用盐巴或花椒、辣椒等香料揉搓,悬挂在阴凉的通风处,高原的严寒和干燥的空气促使牛肉自然风干。这样做出的肉干嚼劲十足,是真正的高原蛋白质,也是藏族人待客的首选美味。

来西藏一定要尝尝地道的美食,每一道菜品都承载着藏族人民的热情与智慧。这些特色佳肴不仅美味可口,更蕴含着深厚的文化底蕴和民族情感。如果您是来旅游的,不妨放慢脚步,细细品味这些高原上的美味佳肴,感受那份来自雪域高原的舌尖美味。