

拉萨夜食 正在重构城市的“味觉记忆”



当暮色降临,拉萨的夜晚在炭火的噼啪声与食客谈笑中苏醒。八廓门冲夜市的藏式血肠摊、天海夜市的牦牛肉烤架、城关万达金街的特色烧烤铺……一个个热气腾腾的小摊位,如同点亮城市夜空的繁星,撑起高原民生的广阔图景。同时,藏式岩烤牛小排的创新演绎、牦牛肉噜噜煲的风味融合,以及美食博主镜头里甜茶与藏面的奇妙碰撞,又勾勒出拉萨夜间美食文化的独特魅力。从市井烟火到匠心经营,从舌尖美味到文化传承,让我们一同探索拉萨夜间经济蓬勃发展背后的生动故事与温暖力量。

文/记者 谭瑞华 图/记者 郑容容



从舌尖美味到文化传承

烟火夜市:小摊位撑起大民生

走进八廓门冲夜市,此起彼伏的吆喝声、滋滋作响的烹饪声、食客们的欢笑声交织成一首热闹的夜曲。各摊位整齐排列,藏式烤肉、甜茶、凉粉等特色美食香气四溢。经营藏式血肠摊的摊主扎西每天傍晚五点准时出摊,他一边熟练地翻动着烤架,一边向记者介绍:“以前白天摆摊,收入不稳定,现在夜市固定了摊位,还有稳定的客流,月收入比过去翻了一番。”据了解,八廓商城的八廓门冲夜市于2023年10月开业运营,近50个

摊位涵盖特色小吃、小商品、工艺品及服装鞋帽等,吸引了不少周边居民和游客前来打卡。

天海夜市作为拉萨“元老级”夜市,烟火气十足。阿旺师傅的烧烤摊前,牦牛肉串在炭火上滋滋冒油,香气扑鼻。“肉都是当天从牧场运来,烤串讲究火候和调味。”阿旺一边翻转肉串一边介绍。在这里经营15年,他见证着天海夜市的蜕变。游客王女士吃得津津有味:“牦牛肉鲜嫩,味道太赞了!”本地居民次仁感慨:“从小

吃到大,这里承载着太多回忆,每次来都倍感亲切。”

城关万达金街夜市是附近居民的“深夜食堂”。东北烤冷面摊位前,摊主周老板手脚麻利地制作美食,“咱这酱料是独家秘方,酸甜可口,很受欢迎。”他笑着说。市民小杨和朋友们常来光顾:“这里美食多,价格实惠,特别适合我们聚餐,每次来都能发现新美味。”而在藏式烧烤摊,老板娘央吉调制着特色蘸料:“用本地香料调配,让大家尝尝地道的藏味。”

匠心经营:共筑拉萨夜间美食魅力

云鹿·时盐店长滕晓霞介绍,店内招牌菜藏式岩烤牛小排,以高原牦牛肋排为原料,经秘制藏地香料腌制后,用喜马拉雅山岩板炙烤,锁住肉汁的同时又赋予独特风味,是传统与创新的结合。门店夜间客流量占比达70%,为此推出58元单人餐、799元双人餐等多元套餐,满足不同客群需求。经营中,餐厅通过智能备餐系

统预测客流,减少食材浪费;采用灵活排班制应对夜间人力调配。滕晓霞建议,拉萨可打造“主题美食街区”,融合藏式、中式、西式美食,并定期举办美食文化节,增强体验感。

熊见见噜噜煲的牦牛肉噜噜煲,将紧实的牦牛肉与川渝香辣汤底结合,形成独特的高原麻辣风味。门店采取线上线下联动策略,线上通过美

团、抖音发布短视频引流,推出团购套餐;线下针对大学生群体推出8.5折优惠,周末营业至23点。针对线上流量转化率的问题,餐厅优化视频内容,突出用餐体验,并邀请博主探店宣传。店长叶珍君提议,搭建拉萨夜间美食官方新媒体矩阵,通过直播云探店、发放福利等方式,打造城市美食IP,让拉萨夜食走向更大市场。

美食博主:分享高原烟火气的流量密码

西藏知名美食博主“妍妍”,分享了通过新媒体推广高原美食的“流量密码”。“妍妍”介绍,拉萨的夜晚美食极具吸引力,既有藏式传统美食,也有充满市井气息的街边小吃。暖黄灯光下,氤氲着香气的酥油茶,浓郁醇厚,承载着藏族同胞的生活智慧;夜市里滋滋作响的烤牦牛肉,鲜嫩多汁,香气弥漫。这些美食不仅满足了食客的味蕾,更成为

了解当地文化的窗口,传递着高原独有的人情味。

在拉萨拍摄夜间美食视频时,“妍妍”始终坚持“原创镜头里的市井烟火气,才是流量核弹”。她拍的视频一经发布,便收获粉丝热烈反馈。粉丝们照着攻略打卡,使用团购券人均节省50多元,评论区满是“抄作业成功”的喜悦分享,美食成了连接各地游客与高原文化的纽带。

对于如何通过新媒体平台更好地宣传推广拉萨夜间美食,“妍妍”分享了自己的经验与见解,总结为三个“铁律”。首先,要摒弃千篇一律的摆拍式硬广视频,善用环境声和光影变化打造沉浸式体验;其次,赋予内容“人味儿”,深挖厨师故事、独特吃法和地域饮食哲学;最后,放大高原差异化,突出“海拔3650米的烟火气”等独特标签,制造稀缺感。

消费者:舌尖上的拉萨印象

“那锅汤喝第一口就惊了,有藏红花的香,还有点说不清的草药味。”来自成都的李然正翻着菜单拍照,“服务员说这汤要熬8小时。”让他难忘的是用餐体验:“隔壁桌的藏族大哥看我们不会捏糌粑,直接过来教,还分了我们一块他们自己带的奶渣。”

“夜市的甜茶总不对味。”拉萨市民央金皱着眉搅动纸杯,“奶味太淡,像是兑了水。”她怀念老茶馆的氛围:“以前大昭寺旁边有家茶馆,阿佳们边打酥油茶边聊天,现在的夜市太吵,喝不出那个静气。”她期待更多“老味道”回归。

在拉萨上班的王浩说:“加班后必点八廓门冲夜市的炸羊排。老板会撒两种辣椒面,一种提香,一种提辣,配拉萨啤酒绝了。”他喜欢夜市的“江湖气”:“有次下雨,摊主直接把伞移到我头上,自己淋着雨炸串,这种热乎劲在写字楼里找不到。”但他也吐槽:“停车场太难找了,上次绕了三圈才停好,建议夜市和周边商场合作,凭消费小票免停车费。”

从烟火夜市里的烧烤摊,到匠心经营的餐饮店;从“妍妍”镜头下冒着热气的甜茶,到央金记忆里老茶馆的味道——拉萨的夜晚美食早已超越“饱腹”的范畴,成为高原文化的鲜活注脚。这些带着执着的坚持、藏在食材里的故事、混着油烟的欢笑,才是这座城市最动人的烟火气。

公告

致:中天项目管理有限公司(统一社会信用代码91540100MA6T4A8Y20)

根据贵方与山南市水利电力勘测设计研究院就位于山南市扎囊县阿扎乡高效节水灌溉工程施工项目形成了建设工程施工合同法律关系。因案涉项目因贵方遗留问题导致迟迟不能通过竣工验收,我方接受山南市水利电力勘测设计研究院的委托,于2025年6月27日分别向贵方和贵方法定代表人符成峰(合同预留手机号:13892028777)发送了律师函,但截止目前我方给定期限早已过,贵方及贵方法定代表人却未有任何回应,届时由此带来的一切不利后果也应当由贵方承担,特此公告!

西藏法鉴律师事务所

2025年7月7日

债权申报公告

因经营调整,现就西藏佰兆实业有限公司、拉萨三树家具加工厂、堆龙叁树房屋装饰装修部三家主体债权债务清理公告如下:

请债权人自公告发布之日起15日内,携带债权凭证(合同、借据等原件及复印件)、有效身份证明及联系方式,通过以下方式联系:

电话:13648982106

地址:拉萨经济技术开发区柳东路9号西藏三树商贸有限公司三层办公楼一栋。

逾期未申报,后果自负。

特此公告

李传斌

2025年7月7日