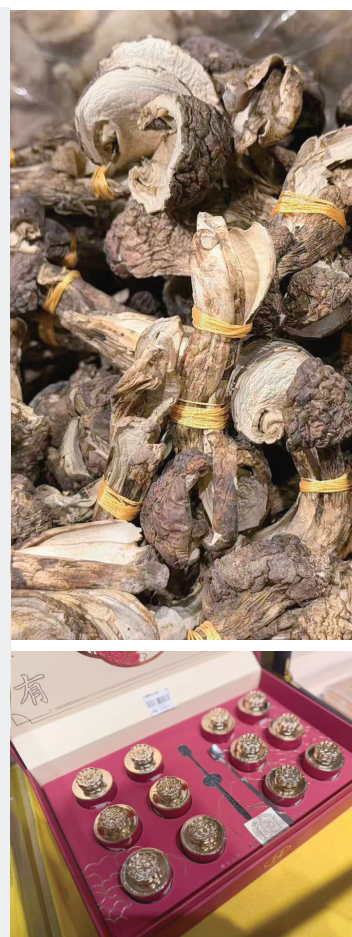




从田间地头到餐桌 拉萨秋日限定味道“拍了拍”你

秋高气爽,正是外出游玩、丰收采果的季节。十一假期你打算在拉萨怎么过呢?避开网红美食、避开拥挤的景点,从味蕾感受高原的秋天吧。

林芝波密的松茸跨越雪山抵达菜市场,经济果园里的苹果、山楂压弯枝头,石锅鸡咕嘟作响,林芝苹果烩肋排端上餐桌……从田间地头到菜市场,再到餐厅的灶台,一串应季味道串联起高原的秋天。近日,记者走访冲赛康市场、贡布堂综合农贸市场、八廓街周边餐厅及特产店,为市民游客奉上一份“秋日必吃榜”实用攻略。 文/图 记者 旦增玉珍 德吉央宗

田间地头到菜市场:秋季鲜味集中上市

秋天是收获的季节,也是菜市场最热闹的时候。

在贡布堂综合农贸市场蔬菜区,菌子摊无疑是当仁不让的“顶流”。摊主肖淑群告诉记者:“松茸是从林芝波密运过来的,一斤150元,天气乍暖还寒,松茸炖鸡汤是很多人秋日餐桌上的首选,所以买的人还是挺多的。”除了松茸,摊位上

的南瓜、芋头、土豆、红薯、板栗也堆得满满当当,价格亲民、做法多样,都是秋日炖菜、蒸食的好食材。

在丰收的季节,同样亮眼的还有应季水果。拉萨高新区德阳村经济果园里,苹果、桃子、山楂、梨子挂满枝头,正是最佳赏味期。村民向记者介绍:“我们村的经济果园属于集体经济,每年都

会有很多合作商家前来采购,经过果园的市民游客也会进来自助采摘,采摘的果实按斤收费。”对市民游客而言,这意味着不出远门便能在拉萨近郊体验到现摘现吃的乐趣。

需要提醒的是,选购松茸时尽量挑菌盖未完全张开、菌柄粗壮的“童茸”,香味足、口感嫩,回家冷藏保存不宜超过三天。

应季人饕:餐厅里的秋日限定味道

好食材离开菜市场,下一站便是餐厅后厨。这个秋天,拉萨多家餐厅不约而同地把应季食材写进了菜单。

多旺·鲁朗石锅(拉萨店)内座无虚席,一口石锅咕嘟咕嘟冒着热气,锅里是应季松茸配土鸡,菌香混着肉香飘满整个屋子。正在等打包的市民旦增告诉记者:“这家店的味道非常正宗,我们家一直都在这家店打包石锅鸡,秋

天就该吃点菌子、喝点汤。吃饱喝足带着老人小孩走走生态廊道消消食、赏一下秋景,非常惬意。”

一锅石锅鸡,既暖了胃,也串起了一条吃饭加散步的休闲路线。

融合菜爱好者则把目光投向了神力时代广场的扎噶 Drakar 餐厅。这里推出的林芝苹果烩肋排、藏式辣椒坚果土豆泥,把本地应季食材做出了新花样。正在用餐的市民德吉表

示:“这家餐厅环境很不错,从窗口就能远眺布达拉宫,非常出片。最主要的是这家餐厅的融合菜都很有特色,他们家的林芝苹果烩肋排秋天吃还挺应景的,苹果的清香掩盖了肋排的油腻,口感非常丰富。”从枝头到市场,再到餐桌上的清香,不仅是拉萨秋日美食不可或缺的味道,更是拉萨秋日的待客之道。

把秋天带回家:伴手礼选购与实用贴士

吃完了这一季,不少游客还想把“拉萨的秋天打包”带走。在八廓街周边的特产店,干松茸、苹果干、牦牛奶制品都是热销品。相比鲜松茸,干松茸便于携带和保存,泡发后炖汤风味不减,价格从几百元到上千元一斤不等。值得注意的是,选购时注意闻香味:优质的干松茸香气浓郁、无硫熏味;菌片完整、色泽自然的为佳。苹果干、黄桃干则是零食伴手礼的性价比之选,酸甜适口,老

少咸宜。

对于行程紧凑的游客,推荐的“一日秋日寻味路线”是:上午前往贡布堂综合农贸市场或冲赛康市场逛菌子摊和秋果摊,感受本地烟火气;中午到多旺·鲁朗石锅(拉萨店)或扎噶 Drakar 吃一顿应季餐;下午驱车前往高新区德阳村经济果园体验自助采摘;傍晚沿生态廊道散步消食感受日光城的秋日黄昏。

需要提醒的是,秋季高原昼夜温

差大,采摘和户外活动注意添衣保暖;购买松茸等生鲜食材需当天食用或妥善冷藏;若计划将菌类、果干托运出藏,建议提前咨询航空公司对食品托运的要求,密封打包更稳妥。

从林芝波密的森林到拉萨德阳村的果园,从菜市场的菌子摊到石锅前的第一口热汤,拉萨的秋天不只在于风景,更藏在这一口应季的鲜里。趁秋意正浓,不妨照着这份“秋日必吃榜”,去把属于高原的秋日限定味道一一尝遍吧。

