

# 品尝那悠悠绵长的西藏味道

拉萨融媒记者 满文妍文/摄

经历了一年的奔波、打拼,难免有些疲惫,总想找个机会,给自己一场说走就走的旅行,远离尘嚣,在浪迹天涯的日子里放逐身心,沉淀思绪。随着人们生活水平的提高,选择到异地欢度佳节的人逐渐增多,旅游成为越来越多人选择的过节方式。那么,春节、藏历新年假期,你也不妨来一次“冬游西藏”,到西藏过一个有意义的假日。这样的美丽相遇该是怎样的幸福呢?

不过在你来西藏旅游之前,应该了解这里的美食,牛羊肉、酸奶、酥油茶、糌粑、甜茶、青稞酒……不仅是当地最常见的食物,也是游客最喜爱的食物。

说起拉萨的美食,那可是别具特色。或许是因为这里海拔高,饮食风格自然与平原地区是不同的。这里有最可口的秘制酸奶、最美味的甜茶、最香醇的青稞酒,也有藏式火锅等,趁着春节、藏历新年的节日气氛,在拉萨享受美食,别有一番风味。

在这个惬意的冬天,记者带你走进拉萨,沐浴在“日光城”的暖阳,你可以抛开所有的私心杂念,就这样静静地让心灵与美食对话。在酸奶坊、玛吉阿米餐厅、青稞酒坊、各色茶馆……



▲逢重大节日,藏族朋友用风干牛肉、酸奶、青稞酒等来招待客人。



▼玛吉阿米餐厅特色的人参果。

## 酸 圣洁的奶白色

**推介:**酸奶坊、玛吉阿米餐厅  
**地址:**布达拉宫脚下的酸奶坊  
八廓街东南角的玛吉阿米餐厅  
**价格:**25元/份  
**特色:**酸奶蛋糕

来拉萨旅游,游客会惊奇地发现,拉萨街头的很多地方,尤其是八廓街有不少独具特色的美食店,供人们尽情地享用。无论是日常生活中,还是在盛大节日,拉萨的人们都喜欢吃上一碗酸酸甜甜的酸奶,养胃怡情。因此,拉萨有一个盛大的酸奶节——雪顿节。

酸奶这一古老的美食如今被人们加入了很多新元素。人们将特有的人参果加入酸奶中,不仅味美,而且红白两色的搭配更增添了人们的食欲;最新鲜的水果邂逅香浓的酸奶就是一道藏式水果沙拉;青稞熟了,配上酸奶就是一道绝佳的饭后甜品;人们更是将酸奶做成蛋糕,宴请四方客人,香飘街头巷尾……酸奶的吃客们多数会来到酸奶坊、玛吉阿米餐厅,因为这里不仅酸奶别致,环境氛围也很好。

在八廓街,有一家特色的酸奶坊,当你来到这里,首先映入眼帘的是坊内的墙上贴着一幅世界地图,每天都有来自世界各地的游客在地图上画出各种路线,如若画满了,店家就会换一张新的继续贴上。另外,各种车票、机票、门票等也“你挤我挤”的,点缀其间。但让人暖心的是那些大大小小的涂鸦纸条,有的写道:“猪猪,我已经到拉萨了,这里的天空很蓝、纯净,希望明年我们能到这里度蜜月。”“妈妈,孩儿因为工作太忙,今年的春节又不能回到您的身边,您辛苦了,我爱您!”……

欣赏着游客在一张张纸条上写的思念和祝福,感动满满。当然,能吸引这么多客人的不仅仅是它的布置,还有特别值得一尝的特色酸奶。这家店的服务员还给我们介绍了酸奶的制作过程以及它独特口感的成因。

**配方:**西藏酸奶在制作中有一个独特的配方,正如我们做好的馒头里加入“老面”一般,西藏酸奶加的则是“老酸奶”。酸奶坊的所有酸奶全部都是自制的,工作人员每天下班之前,先要把从牧区运来的新鲜牛奶煮开,然后再加进去一些已经做好的老酸奶作为引子,搅拌均匀后倒入桶中,盖上几层棉布捂上一夜,第二天上午营业后,就可以直接盛到碗里吃,那种香味,沁入心脾。醇香浓厚的酸奶里再加上一两勺白糖,或者加一些葡萄干、红豆,更加味美爽口。

**做法:**作为高原特有的美食,做酸奶用的牛奶一般都是最新鲜的牛奶。在加热牛奶的过程中(温度达到70摄氏度左右)加入“老酸奶”即发酵益生菌,20分钟后关火自然冷却,经过6至7小时的发酵过程,这样西藏式酸奶便闪亮登场了。

节日期间去玛吉阿米餐厅,必须要品尝的特色菜就是人参果八宝沙拉酸奶。以西藏特产人参果为主的八种蔬菜水果丁合拌而成的沙拉,营养丰富,配上自酿的天然纯酸奶做的沙拉酱更具特色。

如果到藏族朋友家作客,你会品尝到一种也是用牛奶制作而成的西藏特有的传统小食品——奶渣。奶渣,白色,味酸,具有极强的助消作用,而这也是藏族朋友待客常用的一种小零食。

## 甜 热情的咖啡色

**推介:**光明甜茶馆、八廓街甜茶馆  
**地址:**丹杰林巷内、八廓街各巷子  
**价格:**价格不等  
**特色:**甜茶、酥油茶、藏面等

甜茶是藏族人民特别喜欢的饮品,只要有时间,就会去茶馆,喝一口甜茶,吃一碗糌粑或者一碗藏面,舒适而惬意,而人们的一天也是从喝甜茶开始的。

说起甜茶,就不得不说光明甜茶馆。它在拉萨有悠久的历史,几乎没有人不知道。即使时隔这么久,每天来这里喝甜茶的人依然络绎不绝。

上午12时,光明甜茶馆宽阔的院子里已经坐满了人。清晨的阳光从遮阳棚的缝隙里钻进来,照在人们的脸上,照在甜茶的热气上。人们或低头交谈,或安静喝茶,一派其乐融融的景象。

勤快的服务员穿梭其间,只要见到客人桌上的杯子空了,就会热情地立刻给你续满。这里还有一个不成文的规矩,就是客人只要走进来,自然地在

桌上放喝甜茶或者吃藏餐的钱,没有人喝了茶不给钱走人的现象。对于客人多余的茶钱,服务员也会主动拿给顾客,从未出现推诿或者扯皮的现象。

据资料显示,甜茶的前身,就是一种原始的奶茶,呈咖啡色,略稠,热气腾腾、浓香扑鼻。甜茶的原料很简单,主要是采用本地的新鲜牦牛奶,外加红茶和糖。制作时,先熬制好红茶水,再加入牛奶和糖,均匀搅拌后即可饮用。

甜茶馆其实也是交流、沟通的场所。位于丹杰林巷内的光明食品商店甜茶馆,顾客也是络绎不绝。在这里,喝喝甜茶,聊聊天,饿了吃碗藏餐,还有人边喝甜茶边晒太阳。打扑克、打吉布、玩骰子等应有尽有。

有人说,拉萨是一座可以让人忘记时间的“慢”生活之城,一壶酥油茶,一盘炸土豆,一个阳光明媚的角落,这是享受西藏冬天最好的写照。再约上三两个朋友围坐一起侃大山,时而喝一口甜茶。

这便是拉萨萨伏哉游哉的生活。

## 醇 清淡的姜黄色

**推介:**藏家自酿青稞酒  
**地址:**八廓街周围的老街巷口  
**价格:**10至20元/壶不等  
**特色:**青稞酒、风干牛肉

在西藏这个美丽的地方,有太多让人值得留恋的东西,美景、美食,还有我们热情的藏族朋友,这些都构成了一幅幅动人的画面。香醇的青稞酒、美味的风干牛肉也是这幅画里不可或缺的一部分,过年过节,或者是日常生活中,人们都会用青稞酒、风干牛肉来招待亲朋好友。

青稞酒在藏语中叫做“羌”,有着悠久的历史。据相关史料记载,酿酒是高原先民与生俱来的手艺,由于它独特的醇香而受到藏族人民的普遍喜爱。随着拉萨旅游业的发展,很多游客也是冲着青稞酒而来,不喝上一口就会觉得不舒服。

青稞酒如此让人情有独钟,那么,我们就先来了解一下青稞酒的制作过程吧。

那天中午,记者来到一酿制青稞酒的人家,一打听才知道这家青稞酒卖得非常好,凡是品尝过这家青稞酒的游客都会竖起大拇指赞赏:“甘甜,醇香,

非常好喝。”

这家作坊位于八廓街南街,整洁的院子里,有阿妈啦在自家作坊里制作青稞酒。

记者曾经前来采访过这家作坊的青稞酒制作流程。阿妈啦介绍说,制作青稞酒的青稞一般要清洗两遍,这样酿制出来的青稞酒会更加纯净,没有杂质。制作青稞酒的步骤并不复杂,但其中如何把握好度是关键,老阿妈酿的青稞酒之所以好喝,跟她熟练的技艺密不可分。据阿妈啦介绍,青稞煮好后捞出、铺开打散,把“羌渣”(“羌渣”是类似酵母的东西,也就是酒曲,能够让青稞自然发酵)撒在上面。最后,将煮好并拌入酒曲的青稞装入密封的容器里,接下来就是耐心等待,一两天后,香甜的青稞酒就可以饮用了。

如今市面上有各种品牌的青稞酒,但许多人家还是会亲自酿酒,购买年华的人们也会在年货市场上买酿制的青稞酒,以备招待客人。青稞酒不仅凝聚着青稞麦穗的粮食精华,更凝聚着人们对幸福生活的向往。

另外,风干牦牛肉也成了游客来西藏必尝的美食之一。



▲布达拉宫脚下酸奶坊里的人参果八宝沙拉酸奶。



▲可口的纯酸奶。



## 声明

藏A6970E号车现车主,请你自登报之日起15日内与原车主联系办理过户相关手续。逾期一切法律后果自负,与原车主无关。

联系电话: 18076998222

特此声明

原车主: 旦增平措  
2020年1月17日



点燃激情 飞扬梦想

诚聘 广告业务精英

待遇: 底薪+提成+“五险一金”  
熟悉拉萨广告市场,具有较强的沟通能力。

应聘热线: 18008905559 (王先生)

## 遗失声明

- ★洛桑达瓦不慎,将道路运输从业资格证件遗失,号码为540127198509057518,声明作废。
- ★黑牙牛肉拉面馆不慎,将营业执照正本遗失,号码为540192600112271,声明作废。
- ★土登益西不慎,将警官证遗失,警号为639103,声明作废。
- ★鲁子土特产店不慎,将营业执照副本遗失,号码为540193600136674,声明作废。
- ★甲玛罗布茶馆不慎,将食品经营许可证正本遗失,号码为540122198901205122,声明作废。
- ★尼玛央宗不慎,将警官证遗失,警号为112062,声明作废。
- ★拥中加措不慎,将道路运输从业资格证件遗失,号码为5400024703,声明作废。

## 关于选定经开投资公司下属子公司离任人员审计单位的公告

采购人: 拉萨经济技术开发区投资发展有限公司。

基本情况: 选取经开投资公司下属子公司离任人员审计单位。

采购方式及要求: 1. 具有独立法人资格且能够提供其相应的服务(以营业执照经营范围为准)。2. 各单位在1月17日至1月19日之间报名,提供营业执照、资质原件及加盖公章的复印件。3. 我公司将提供所需审计的相关材料,于2020年1月20日召开公开询价现场会议,各单位需提供书面加盖公章的报价。

联系地址及电话: 拉萨市金珠西路189号经开区管委会4楼412室

15728986661 (朱女士) 18908939567 (边先生)

拉萨经济技术开发区投资发展有限公司  
2020年1月17日

## 合同解除通知书

致: 西藏奥维建筑工程有限公司

贵公司与我公司于2017年10月20日签订了《土地租赁合同》(以下简称合同)。根据合同第四条第1款约定,租金采取“按年支付、先付后用”的方式,每年1月6日之前将全年租金一次性打入我公司账户;合同第五条第1款约定如乙方逾期缴纳租金的,每逾期一天按该年度租金总额的2%/天计算违约金。如乙方逾期超过陆日仍未全额缴纳该年度租金的,则视乙方单方违约,甲方有权无任何条件下解除租赁合同,并有权追究乙方所欠租金和违约金;合同第十条第2款约定,乙方违约,甲方有权单方解除本合同,同时乙方在该地块上所建的所有建筑物及配套固定设施全部无偿归甲方所有。

按照上述合同约定,贵公司应当于2020年1月6日前将2020年度的全部租金付清,但贵公司于期限届满

前未付。无奈,我公司于2020年1月8日向贵公司催告,要求贵公司限期交纳租金。但贵公司至今未向我公司支付2020年度的全部租金。

根据合同的约定,贵公司的行为已经构成严重违约,给我公司造成了严重的经济损失。为了维护我公司的合法权益,我公司出于无奈,决定解除我公司与贵公司之间签订的《土地租赁合同》。根据相关法律法规之规定,本合同解除通知书送达贵公司之日,即我公司与贵公司之间签订的《土地租赁合同》解除。请贵公司在接到本通知书之日起1个月内将租赁土地和地面上的建筑物等全部移交给我公司,并将违约期间占用我公司土地的租金和违约金如数支付于我公司。

特此通知

拉萨聚源实业发展有限公司  
2020年1月17日