

寻找 拉萨味道

撰文
乔风
摄影
张静 等

如果你问拉萨有什么好吃的？许多人或许只能想起青稞、牦牛肉、甜茶。在人们的传统印象中，拉萨并非典型的美食城市，但这里的餐饮产业早已经百花齐放，发展到新的高度。古老的饮食传统与新的理念和各地文化碰撞融合，激荡出与众不同的拉萨味道。

如今的拉萨，不再是只有藏餐的高原孤味之城，而是一座敞开怀抱交各种朋友的美食聚集地。人们的口味是会改变的，每一代人的口味都不同，最传统的拉萨味道，有属于他们自己的时代背景，但是当下的拉萨味道却还在变化的过程中。





寻味拉萨，从青稞开始

在雅鲁藏布江的源头播下一颗种子，顺着水流，流向田野，流向每个藏族家庭的餐桌……在高寒的青藏高原上，作为唯一可以广泛种植的谷物，青稞至少在三千多年前，已在这片土地上扎下了根基，为藏族先民们提供着源源不断的生活保障。

我来到拉萨的一家青稞类食品公司内部，尚未开馆的青稞博物馆里面，负责人巴桑卓玛指着一幅青稞种植地图介绍道：青稞沿着雅鲁藏布而生，藏民族则跟随青稞而活。

青稞和藏族的联系，贯穿着整个西藏历史。根据藏族的创世传说，当猕猴和罗刹女在泽当的原野上最初结合，他们的子孙从天神处获得了青稞之种——山南泽当的萨热



在蒲巴仓·演艺藏餐厅，几位大厨正在用牛舌制作一道招牌藏菜：牛气冲天。中间的厨师是烹饪大师、“拉派”藏菜创始人拉巴次仁，他曾在南京和广州等地学习淮扬菜、粤菜，也曾师从班禅大师的厨师精研藏餐，此后逐步开始藏餐的研发，将传统融入创新。随着人民生活改善、交通运输与仓储技术水平发展，本就具有多元化血脉的藏餐也有了越来越多的可能性，使拉萨拥有愈加丰富的饮食味道。

美味藏餐，构成拉萨味道的基石

索当，成为整个雪域高原的第一片青稞田。位于雅江中下游的山南市乃东区诞生了西藏的农耕文明。到了唐代，西藏地区的青稞种植已很普遍，成为当地核心粮食作物之一。

在人们过去的认知里，青稞只能用来做糌粑。然而青稞米、青稞黄精茶、青稞啤酒等各类制品的成功研发，让青稞踏上了一条全新的革命之路。“对面是我们正计划打造的青稞餐馆，以青稞为主要食材，结合西藏餐饮的特点进行改良创新。”巴桑卓玛指着对面一栋新建的楼房介绍说。

从某种意义上说，青稞是藏民族饮食的火种，它养育了先民，使人们来到如今蔬果丰硕的时代。而今经过千年的发展，青藏高原已不仅限于青稞麦类作物的种植，各类蔬菜食材已然进入拉萨普通人民的生活。

位于林周县甘丹曲果镇卡多村的蔬菜大棚种植基地，不仅培育各种蔬菜，更是成为当地经济发展的有力支撑。当我走进基地时，一片片翠绿映入眼帘，大棚里种植的海青、萝卜、青笋、白菜等蔬菜长势喜人，当地村民在大棚内忙着采摘蔬菜。负责人唐志勇告诉我：“我们的蔬菜大棚有105座，占地面积120亩，也为村民提供了良好的就业机会，平均每天每人有150元的收入。”

卡多村村民罗珍也说：“在这里工作离家近，工作时间也比较自由，还能兼顾到家里，一个月有三四千元的收入。”

拉萨净土产业则发展起独特的“订单农业”模式。在与其合作的林周甘丹曲果镇的鹏博产业园，种植的中药材黄芪已进入收获期，因其品相好、品质优、销路广，当地村民感受到丰收喜悦的同时，也和罗珍一样吃上了“产业饭”。达孜工业园区的企业也积极为农牧民工人创造多元化发展机会：西藏藏缘青稞酒业的锅炉工桑热杰近期成为吸粉上万的藏族歌舞网络带货主播，仅两个月销售额就达到120万元。他对粉丝们说：“我是达孜区唐嘎乡的农民，感恩新时代赐予的机遇。”

从一粒青稞开始，到如今满目蔬果的产业园地，一条全新的拉萨美食之路正在崛起。这些食材经由拉萨人的匠心，转化为一道道独具特色的美食，而我也踏上了寻找拉萨味道的旅途。

回归原味，火锅里的西藏味道

松赞干布13岁继位于危难之秋，完成高原统一大业，建立吐蕃王朝，将牧业经济发展为半农半牧——牧区的牦牛和农区的青

稞，汇集在拉萨。农牧区不同的饮食风格，也在此逐渐交流融合，拉萨餐饮开始萌芽。

1727年，清政府在拉萨设立驻藏大臣，管理西藏。随着经济文化交流的日趋紧密，藏汉人民往来频繁，各地饮食文化“润物细无声”地传入了西藏。现在藏式火锅很受欢迎，有趣的是其藏语“甲果”原意却是汉式

火锅，这是清末驻藏大臣时期的产物。当时拉萨城里有李家菜园、张家菜园等好几个由驻藏大臣们经营的菜园，目前拉萨一中所在位置，早期就是驻藏大臣时期的菜园之一。

藏式火锅，用的是类似老北京火锅的铜锅，事先把所有食材整齐地放在涮锅里，加汤炖熟，汤底是牦牛骨汤，食材丰富，口味





拉萨人可以享受经典的藏餐美味，如藏火锅（左图 摄影 / 南木加），也可以品味藏地传统食材的新吃法，如青稞啤酒（上图）。不仅如此，这座城市还集合了各地美食，除了藏餐、尼泊尔餐，还有西餐、咖啡厅，更汇集了串串、牛肉面、重庆小面、天津包子等南北美食。下方图片均拍摄于城关区八一路，这里仅仅是拉萨城内一条比较普通的街道，全国美食已是一应俱全。丰富的美食选择，也为拉萨生活的幸福指数增添了浓重的一笔（摄影 / 许阳）。

**南北美食，
都可以是当今的
拉萨味道**





偏淡，强调原汁原味。肉类是牦牛肉，菜类有土豆、胡萝卜、茼蒿、白菜、菜花、金针菇、宽粉等。上锅后直接就可以吃，也可以配上香油、蒜泥、香菜、葱及辣酱等蘸料。

2021年3月，位于拉萨东郊的一间名为德伟林的素食馆里，老板普布扎西正在制作他的素食藏式火锅底料。沿街的铺面不大，内部装潢却是精巧别致，一派藏式风雅。老板普布扎西看上去大概四五十岁的样

子，却是一位从事厨师行业三十几年的老行家，也是阿沛·阿旺晋美的厨师之一。

这间素食馆与传统的藏式火锅大相径庭，其由来却又颇具传奇色彩。一次偶然的机遇，2019年普布扎西受邀去广东发展，受当地煲汤习惯影响，开始研究如何将广式汤锅与藏式火锅结合。不曾想，研究刚开始没多久，疫情突然爆发，直接打断了普布扎西的内地发展之路……困则思变，在灾难



十几年前，巴桑次仁因为爱情，创建了阿可丁藏式面包坊。十几年来，阿可丁从最初的一家小店发展成为拉萨年轻人最爱的潮酷地带。这些年，阿可丁研制出很多新的菜品，青稞面包、青稞冰激凌、各类青稞甜品等等，甚至还有根据藏族男女性格而设计的牦牛肉牛排，名为康姆与康巴。摄影 / 阿可丁

**阿可丁的味道，
是当下西藏年轻人的味道**

面前，普布扎西开始思索健康的意义。

受环境和习惯所限，过去的西藏人民偏爱肉食，但对于现代人的劳动强度来说，单纯的肉食并不利于健康，于是他想从素食出发，打造新的健康饮食理念。就在他苦于没有合适的底料配方时，一位医生友人得知他的想法，欣然赠送给他一副配方，据说可比拟肉食的营养价值，就此，普布扎西的素食事业正式开始，而西藏也首创了第一家纯素食藏式火锅店。

时代碰撞，藏餐的华丽变身

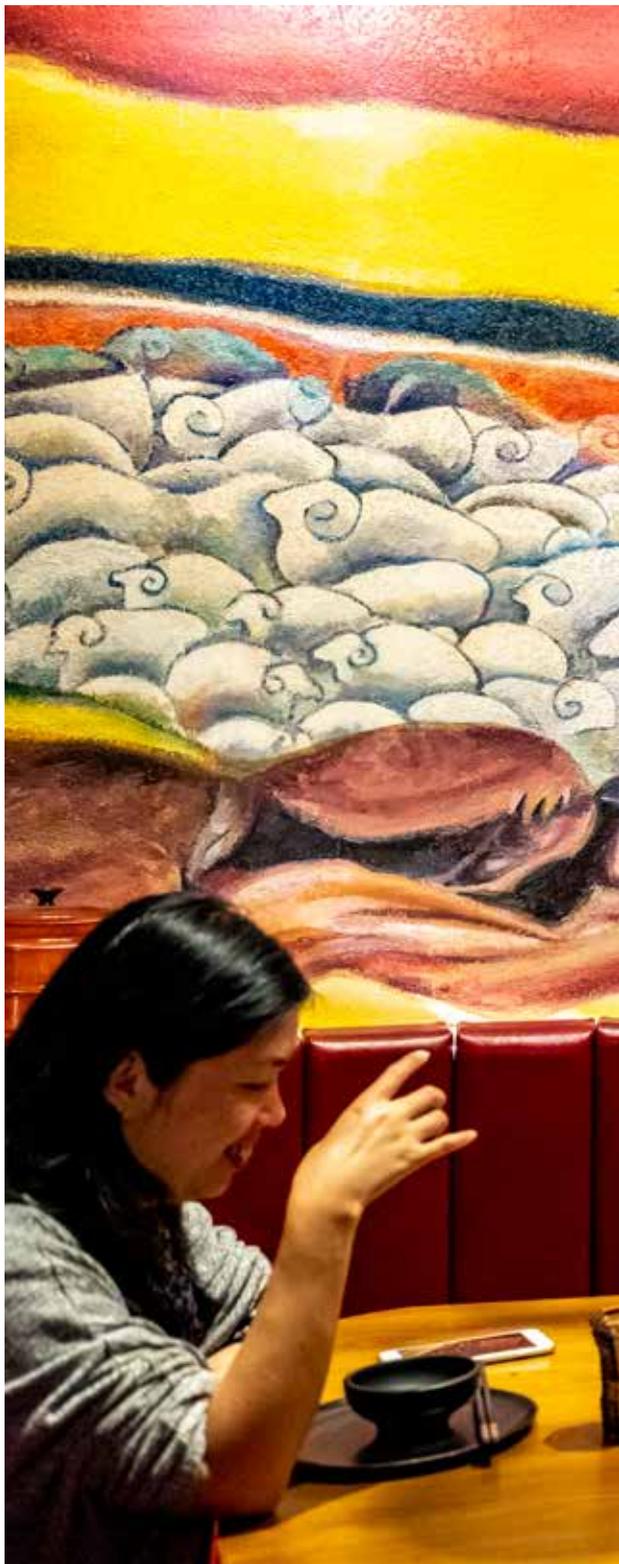
位于拉萨河畔的阿可丁天空牧场餐厅，春日3月的午后阳光炙热，河畔有潮湿的风吹过，老板巴桑次仁正在后院打磨新研制的餐盘，遮阳帽和口罩盖住了他大半张脸，露出一双眼睛透着干净纯粹的光芒。

十几年前，巴桑次仁因为爱情，创建了阿可丁藏式面包坊。十几年来，阿可丁从最初的一家小店发展成为拉萨年轻人最爱的潮酷地带。这些年，阿可丁研制出很多新的菜品，青稞面包、青稞冰激凌、各类青稞甜品等等，甚至还有根据藏族男女性格而设计的牦牛肉牛排，名为康姆与康巴。他说康姆的味道更多一点辣，像藏族的女性，而康巴则是硬朗，像康巴汉子一样。

巴桑次仁从来不认为自己只是一个厨师，这些年他一直在创作音乐，做舞台剧，以他自己的方式传播西藏文化。阿可丁的味道，不是传统西藏的味道，但却更像是当下西藏年轻人的味道：丰富，多元，包容而又充满挑战的趣味。采访的时候，巴桑次仁并未停下手中的活，正在打磨的餐盘逐渐变得光滑。他说，这个做好之后，上面会放一张纸印上关于西藏的传统文化的漫画对话，这

走出拉萨， 藏餐走进北京、南京

藏餐已作为我国饮食文化中不可或缺的一部分，在藏地之外生根发芽，除了西南地区以外，在北京、南京等城市，也可以看到藏餐的身影。本页图为南京的一家藏餐厅，拉萨豆腐、烤羊排、酸奶、酥油茶等菜品和饮品受到南京食客的热切追捧，店铺人气旺盛，口碑极高，在“大众点评”上获得了5星的评价。摄影 / 陈志文



样每一位食客就都能够在享受美食的时候，对西藏的文化多一分了解。

在他的餐厅，餐饮仿佛是一座桥梁，不仅是味蕾的交流，更是不同地区的文化交流。最近新推出的一款酸汤面，灵感来源于其苗族夫人家乡的传统口味，加上西藏的食材，却得到了当下年轻人的一致追捧。翻开菜谱，你很难找到那些传统的藏餐，用巴桑



次仁的话来说，人们的口味是会改变的，每一代人的口味都不同，最传统的拉萨味道，有属于他们自己的时代背景，但是当下的拉萨味道却还在变化的过程中。

千味拉萨，藏餐和它的朋友们

2020年8月份，西藏首家万达落户拉萨，与之一起落脚的还有西藏最全的餐饮联盟：韩式烤肉、日式料理、糖水铺以及各类海鲜自助……以美食为核心的商城三层，围绕着干净明亮的圆形长廊，环绕出西藏最为现代化的美食圈。

拉萨，不只有藏餐，还有它的朋友们。

或许对于拉萨人来说，一壶甜茶、一碗藏面、一份酸萝卜以及一张牛肉饼是开启一天生活的不二之选，而遍布八廓街大街小巷的茶馆，便是品尝这类美食的最佳选择地。但如果你是一位资深的吃货，那么就需要来认识一下茶馆之外的西藏美食聚集地了。

因文化而知名的文成公主美食风情街，不仅有美食，更有绝佳的视野。远眺布达拉宫，俯瞰拉萨全景，走遍拉萨没有一处是可以与此比拟的。

布达拉宫东面的八廓商城美食街，则更为接地气。这里集合了各色美食，不仅有藏餐、尼泊尔餐，还有西餐、咖啡厅，更汇集了火锅、串串、手抓肉、牛肉面、重庆小面、陕西面等南北美食。在八廓商城，除了美食街，还有必要一提的就是八廓商城酒吧街。酒吧街几乎与美食街同步成型，现在已经成了拉萨青年们常去的地方。

在拉萨，人们更偏爱穿梭于大街小巷，而功德林大街与众多商场最大的不同便是它的美食。这里有全国连锁的糕点店铺，有难得一遇的日本料理，同样也有着不可或缺的



藏餐馆和咖啡店。可传统，可西式，既能大快朵颐，也能品尝来自深海的美味。而最为火爆的莫过于德吉路美食街，在这里吃饭，你得“抢”！因为，不确定何时店里的位置就被预订完了。广东煲汤、北京烤鸭、川渝火锅、东北炭烤、西北羊肉串……德吉路，可以说是汇聚了全国各地的美食。而在这里，对于吃货们来说，最大的诱惑是“不熄灯”——不管你是半夜十一二点，或者凌



晨三四点来到这里，总能找到饭吃。

没错，这里是西藏，是拉萨。如今的西藏，不再是只有藏餐的高原孤味之城，而是一座敞开怀抱交各种朋友的美食聚集地。西藏的精神味道从未改变，西藏的饮食味道正越走越远，从青稞出发，从历史出发，沿着雅鲁藏布，穿越时间的洪流，走过村庄，走过田野，走上高速，走进21世纪城市居民的餐桌，走进每位游客的心胃之间。

拉萨，美食与美景高度融合之城

过去曾有人说，游客来到拉萨，是“眼睛在天堂，身体在地狱”，这句话的后半句显然已经不适合当今的拉萨了。这里有传统的藏餐、经典的甜茶、创新的融合菜、天南海北的美食美酒，为本地人与游客们的味蕾献上一次次惊喜。坐在观景酒店的餐吧远眺阳光下的布达拉宫，眼睛与身体仿佛都置身天堂。

摄影 / 平措康桑

责任编辑 / 任远方 图片编辑 / 王彤 刘翔 版式设计 / 介彬