

## 西藏菜经典菜肴介绍 07：咖喱羊排

咖喱羊排据说是从尼泊尔嫁到西藏的赤尊公主带来的一道美食。赤尊公主因为思念她的家乡尼泊尔，所以就用从尼泊尔带来的咖喱和西藏羔羊排一起烹饪了这道独特的美食，用来慰藉思乡之情。



这道菜的做法也非常简单，将西藏特有的雪域羔羊腌制后，加入鸡汤咖喱等调料焖熟即可。出锅后的羊排肉肥汁美，肥而不腻，让人欲罢不能，是西藏人用来招待亲朋好友的特色美食。

## 西藏菜经典菜肴介绍 08：藏红牦牛肉



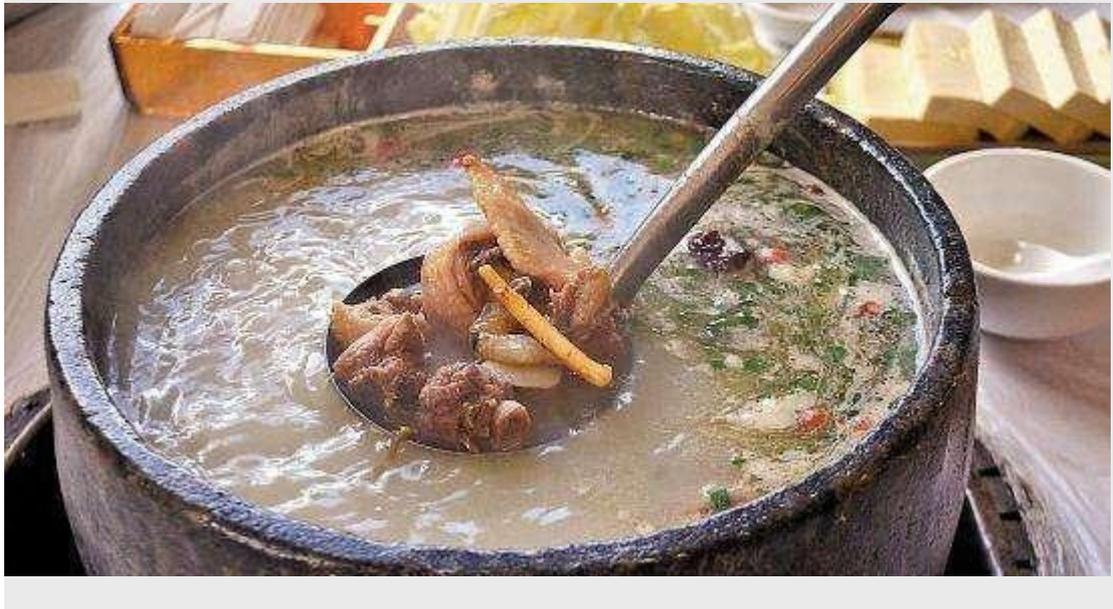
藏红牦牛肉是拉萨一道非常著名的美食，拥有悠久的历史，相传文成公主进藏，不习惯传统藏式美食，便命其所带的御用厨师改良牦牛肉的做法，加入唐朝宫廷秘制的烹调方法制成藏汉合一的独特菜肴。其选最鲜嫩的牦牛肉的腿肉，牦牛腿肉的肉质细腻，肉香味浓。同时用牦牛骨和宫廷秘制调料熬制浓汤，色泽红亮，味鲜爽口，让人垂涎欲滴。因为高原特有的烹调技法，所以只有在拉萨本地烹制的藏红牦牛肉才是最地道雪域美食。

## 西藏菜经典菜肴介绍 09：酸菜面块



酸菜面块主要原料是酸菜，酸菜的制作方法很简单：把菜叶煮到快熟时，取出冷却，然后装入坛子或木桶里，密封好放在阴凉处。一星期左右就成了；制作面块，将面粉过筛后，用冷水或温水调和，在面盘内用双手反复揉搓，使其柔和。用擀面棒擀成薄片，撒上朴面裹成数层，用刀切成约二寸长、五分宽的长条块；制作面汤时首先加酸菜，其次加本地阴干的腊肉或新鲜牦牛肉，再加进土豆，面块和盐、葱等煮熟，香喷喷的酸菜面块便做出来了。

## 西藏菜经典菜肴介绍 10：鲁朗石锅鸡



1999年，鲁朗的第一家石锅鸡开张了，何代云选用的是从附近老百姓家里收购来的藏香鸡，辅以手掌参、天麻等四五种药材，用慢火炖制，汤中有一股淡淡的药材清香，鸡肉嫩而有弹性。“鲁朗石锅鸡”的名头一炮而红，其他人都纷纷效仿何代云，做起了石锅鸡。

## 西藏菜经典菜肴介绍 11：洛乍



洛乍又叫炸灌肺，是流行于西藏的一种用羊肺制成的美食。这道菜主要是饭桌上的一道凉菜，在吃饭前吃上一口炸灌肺，鲜香开胃，用它来作为一道开胃凉菜来说非常不错。

其做法是将羊肺裹上面粉和酥油等，先放锅里煮一下后炸至淡褐色即可。炸完后的洛乍外酥里嫩，味道香美。

## 西藏菜经典菜肴介绍 12：日喀则白肠



日喀则白肠是西藏自治区日喀则地区的特产，深受藏族人民的喜爱。从名字上看，我们就知道它的外观是白色的，不像正常香肠那样红艳，而是类似油脂的白色。但做法大体上是和其他种类的香肠类似，只不过里面的原材料不一样。白肠是将大米煮熟后和羊血、羊油、羊肉等装入羊肠中煮熟后切片而食。吃到嘴里的白肠肉质紧致，疏松细腻。

## 西藏菜经典菜肴介绍 13：氽灌肠



氽灌肠是一道西藏菜。又称三肠、五肠。以新鲜羊小肠为衣，分别灌以羊血、羊肉、青稞面或豆面，分称血肠、肉肠、面肠，合称三肠；另有灌以羊肝、羊油者，分别称肝肠、油肠，与前三肠合称五肠。

## 西藏菜经典美食介绍 14：糌粑



糌粑是西藏最出名的食物。藏族人民在平常顿顿都离不开他，尤其是吃肉的时候，不吃点糌粑垫着，就觉得少了什么。糌粑吃起来又香又有嚼劲，跟藏区的手抓羊肉可是绝配。

## 西藏菜经典美食介绍 15：西藏牦牛酸奶



西藏的牦牛酸奶绝对是一大特色，千万不要把这小小的一碗酸奶不当美食。它可跟咱们平常喝过的酸奶不一样。先从表面上看，它的模样就像是一碗早晨喝的豆腐脑，但喝的时候，就会感觉到这碗酸奶味道里竟然带着最原始的滋味。

它有点酸甜酸甜的，却一点都不涩舌头，一口喝下去只觉得凉爽又美味，特别的不错，而且越喝滋味越多，营养也非常的充足。

## 西藏菜经典美食介绍 16：藏族酥酪糕



藏族酥酪糕属于西藏人茶余饭后的一道甜点，在当地人心中地位颇高。口感上奶味浓郁，酥甜可口。因为西藏的畜牧业发达，这个奶味甜点是西藏人对待客人最优秀的糕点其做法并不复杂，采用提炼后的奶油和淀粉，加入黄油、葡萄干、人参果等原料放入笼屉中上锅蒸熟就能称为一款特色风味小吃。成品后的酥酪糕奶香味特别浓郁，咬一口下去软软嫩嫩的。

## 西藏菜经典美食介绍 17：碱面



碱面也叫藏面，是西藏人餐桌上必不可少的一道面食小吃。和其他地区的面食不同，它的面量不多，吃着就好像是面没有完全煮熟一样，有一点点夹生的感觉。对于第一次吃的朋友来说，可能有点不太习惯。这碗面的精髓主要在于汤，都是用西藏地区特有的牦牛肉、牦牛骨熬制的骨汤熬制而成，鲜美好喝。