

## 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。