

展现美食魅力 弘扬传统文化

——我区饮食文化掠影

本报记者 王雅慧 王雨霏

俗话说，民以食为天。

食，是在世间生存最基本的要素之一。在源远流长的中华文化中，饮食文化不可或缺。漫长的历史进程中，人们形成了共同的饮食礼节、饮食禁忌、饮食风格、饮食制作方法，也形成了各自不同的饮食文化。

从历史记载和神话传说来看，与我国其他地区各民族相同，西藏的各民族也经历过从茹毛饮血的生食到熟食、精加工烹饪的过程。随着经济社会的不断发展，人们的生存环境和生活条件不断完善，饮食习俗和礼仪也随之发展和丰富，形成了颇具风格的西藏饮食文化。



白朗县康桑农产品发展有限公司的员工将制成的糌粑称重分拣。

本报记者 丹增群培 唐斌 摄

一捧青稞粒 磨出藏家味



昌都市芒康县峨江优质青稞种植基地农牧民合作社工人在车间生产线上摆放青稞产品。

本报记者 丹增群培 唐斌 摄

在史籍和神话中记载，青稞曾为生活在青藏高原上的人们提供了“不种自收”的粮食，它的种植至少可以追溯到新石器时代，后经千百年的培育，青稞成为了高原上农作物的重要品种。

青稞是高原上最重要的粮食作物。糌粑是青稞炒熟后磨成的面粉，既可以直接食用，也可以与其他食物混合食用。糌粑的磨制方法各地大同小异，将青稞炒熟后用水磨或手磨磨成面粉即为糌粑。炒青稞技术要求很高，关键是炒制火候要恰到好处。将用清水浸泡过的青稞放入已经烧热加入沙子的炒锅中混匀翻炒，一颗颗青稞粒与滚烫的沙粒相互碰撞，迸裂出一颗颗小白花，这便是青稞花，香味四溢，酥香甜甜。

炒好的青稞经过磨制便成了高原上一年四季的主食——糌粑。糌粑的吃法有很多，最普遍的吃法叫做“玛巴”，取一只碗，加入酥油和糌粑，倒上滚烫的茶水，再加上奶渣和白砂糖，用手拌匀后抓捏成小团而食。糌粑的另一种吃法称为“觉玛达”，就是用酥油茶将糌粑、奶渣和白砂糖搅拌均匀食用。



家住拉萨市城关区嘎玛贡桑社区的达瓦顿珠一家正不亦乐乎地做“古突”。

本报记者 丹增群培 唐斌 摄

这种吃法一般用在早上。

而现在更被年轻人所喜爱的早餐则是藏面。每当清晨的阳光划过山脊照亮古城拉萨，遍布拉萨大街小巷的甜茶馆都会迎来热爱藏面的食客。当食客们熟练地掀开甜茶馆厚实的藏式门帘，喊上一碗藏面，再来一份炸土豆或者油饼，加上一壶甜茶，美好的一天便从唤醒味蕾开始了。藏面口感绵糯、色泽微黄，食用前先煮熟放凉备用，待食用时将面在汤锅中滚烫盛入碗中，浇上浓香扑鼻的牦牛骨汤，再撒上牦牛肉丁和葱花，就得到了一碗香喷喷的藏面。“一口面一口汤再加上一口酸萝卜，人间美味不过如此。”拉萨市民扎西顿珠这样形容藏面的美味。

说到主食，藏包子也不可不提。藏包子又被称为牛眼包子。包子的馅儿大多用上等的牦牛肉制作：先把肉细细地剁碎，边剁边洒水，加上盐、花椒、葱蒜等调料，再用面包皮包成宝瓶状，褶明而多。包子煮熟后，炖上一锅骨头汤，大家一边吃包子一边喝骨头汤，再蘸上藏式辣椒，包子的鲜美洋溢在齿间，让人回味无穷。

一碗青稞酒 唱出好客心

以青稞为原料酿制的青稞酒也是青藏高原上的一张“美食名片”。青藏高原上饮酒的历史十分久远，甚至远超前者的历史——拉萨贡嘎新石器时代遗址首次发现了陶制酒具圈足杯足以证明。

酿造青稞酒的工艺程序并不复杂，在西藏，藏族家庭主妇大都是熟练、高超的酿酒师，凭借经验她们能准确把握煮青稞时的火候和拌入酒曲时的温度。煮熟的青稞拌入酒曲后便被放置于木制的酒桶中，每桶酒可加水酿制三四次，酿出的酒被称为头道酒、二道酒、三道酒。为了使酒液适宜，许多人家酿酒时多是将几道酒掺和调匀饮用。色泽泛黄，味道醇厚甘甜、酒香浓郁的自酿青稞酒是藏族人待客的佳品。

生活在青藏高原上的门巴人也是酿酒的“好手”，不只是

青稞，玉米和鸡爪谷都是他们酿酒的原料：将磨碎的玉米或鸡爪谷煮熟，待温热时，加入酒曲发酵，将发酵后的酒米放在特制的竹编酒漏中，吊挂在火塘的一侧。酒漏下放一大铜锅，酿好的酒液一滴一滴地滴入铜锅里，然后将酒盛入竹筒中保存。这种酒度数较低，酸甜可口，是清热解乏的饮料，也是请客送礼的必备之物。

与门巴族相邻的珞巴族则偏爱达谢酒。“达谢”是一种棕榈类野生植物，淀粉含量高，故又名“木糌粑”。用“达谢”制酒，需要将树茎去皮，用刀砍成小薄片，用杵捣碎，煮两小时左右，滤干晾凉后，撒拌酒曲发酵装桶，数日即酿成。

有酒就有歌。在西藏，凡是人们欢聚、婚礼、婴儿降生、新房落成、大小节日都要饮酒庆祝。人们慢慢地饮酒，悠悠地歌唱，喝酒似醉非醉，唱歌如梦如痴，好不快乐！

一杯酥油茶 饮出“团结”情

中国是茶文化的发祥地，中华民族不仅开创了中国特色茶文化，还形成了各民族各地特色的茶文化。我区群众饮茶的历史很悠久，形成了独具特色的茶文化，是中国茶文化的重要组成部分，更是各民族交流交往交融的生动写照。

藏族饮茶的习俗最早可以追溯到西汉末期。汉武帝建元年间，唐蒙开南夷道，通往夜郎，司马相如趁势开通耶、苻等西夷之路，被称之为牦牛道，又称茶马古道（《藏族文化通论》，罗桑开珠著，中国藏学出版社）。茶叶最初被视为治疗疾病的珍稀之物，随着“茶马互市”的兴盛和发展，茶与西藏群众的生活联系越来越密切，成为人们日常饮食、迎客送礼、婚庆节日的必备之物。

在漫长的历史进程中，茶已经成为西藏老百姓生活的重要组成部分。藏族有句谚语：“饭可以一天不吃，茶却不能一顿不喝。”足以说明茶的重要性。

关于西藏人饮茶，最广为人知的便是酥油茶。酥油茶

的制作方法分两个步骤，一是熬制茶汁，二是打茶。将砖茶或沱茶加水熬成浓汁，倒入茶桶，放入盐，再加上鸡蛋和酥油，上下提拉一百次左右，便得出味道醇厚、十分可口的酥油茶。

在现代社会最容易被接受的是甜茶，它的口味类似于奶茶，却又独具特色。甜茶以红茶熬汁，滤去茶叶后加入牛奶和糖，茶香浓郁，甜而不腻。它的制作方法简单，脂肪含量较少，很受人们尤其是年轻人的青睐。

在我区，还有一种茶叫做清茶。传统的清茶用砖茶熬煮加入适量盐而成，不加酥油打制，可直接倒入碗内饮用。清茶还常被用作调制糌粑。现在，不少人已改喝不用熬煮而用开水浸泡的清茶了。

在中华民族不断融合的历史进程中，藏汉民族形成了深厚的民族情谊。特别是自唐代以来茶叶贸易成为藏汉政治联系的重要纽带，对维护祖国统一、促进两地经济互通互补和经济社会发展起到了重要作用。

一群藏牦牛 养出青藏魂

在高原上，最常见的便是牦牛，牦牛又被称为“高原之宝”，不难看出牦牛对高原人民的重要性。

几千年来，牦牛与高原人民相伴相随，成就了高原群众的衣、食、住、行等方面，并且深刻地影响了高原人民的精神性格，承载着他们的善良与勤劳、坚韧与厚重，成为青藏高原一个独特的象征和符号。

牦牛肉是高原群众最爱吃的食物之一。将牛肉用清水洗净再放到锅里煮熟，熟后用刀切割食用，再蘸上藏式辣椒，便是一顿可口的大餐。人们还喜欢灌制血肠：在宰杀牛羊时用新鲜的牛血或羊血混合少许糌粑和切碎的牛羊肝、心、油等加上调料灌入清洗过的小肠而成。

风干肉是极具特色的肉类食品。在冬季季节，几乎各家各户都会做风干肉：将肉切成约尺余长、寸余宽的长条，经数月自然风干后，味道清纯，口感酥脆，令人难忘。在现在的制作过程中，人们还喜欢抹上盐、辣椒粉等调料，做出

的肉干更有风味。

给牦牛挤奶也是妇女们的劳动内容之一，产奶旺季，每日需挤奶三次，早中晚各一次。一般将早晨挤的奶存放好，中午的奶做成酸奶，晚上挤完奶之后将三种奶混合在一起制成酥油。酥油，藏语为“玛尔”，是直接从牛奶或羊奶中提炼出来的，传统的提炼方法为：将奶汁倒入特制的大桶中，用一下端嵌有带缺或穿孔的类似活塞的圆木片“甲洛”一提一放上下搅拌，使水乳分离。等木桶表面漂浮着淡黄色的脂肪质时，用手捞出放入盛有清水的盆中，冷却后的脂肪质变硬便成为酥油。在西藏，酥油几乎无所不能：抓糌粑、打茶、油炸、连送礼、过节也必不可少。

奶的另外一种吃法是制成酸奶。在拉萨，除藏历新年外，最盛大的节日就是“雪顿节”，又意为“吃酸奶的节日”。由此可见酸奶的受欢迎程度。奶还可以制成奶渣，这也是藏族孩子们最爱的零食。



那曲市噶尔德生态畜牧业发展有限公司员工正在晾晒奶制品“拉拉”。

本报记者 丹增群培 唐斌 摄



林芝市米林县羌纳乡结果村村民旺杰在查看风干肉晾晒情况。

本报记者 王雅慧 摄

全面风险管理的三大支柱

孙杰 贺晨

风险是金融的永恒挑战。金融与风险总是相生相伴、如影随形。因此，防范和化解金融风险成为金融工作的重要主题。风险的本质是未来发生的不确定性。因此，防范金融风险的核心要义，就是通过全面风险管理，把这种不确定性降到最低。全面风险管理虽然涵盖了全行、全员、全业务、全流程、全产品、全类型风险的方方面面，但它的基础框架主要是三大支柱。

第一大支柱是道德风险。防范道德风险的关键点，就是我们常说的“不敢腐、不能腐、不想腐”。当监管制度真正成为“带电的高压线”“长牙齿的老虎”，才能成为道德风险的“看门人”“守夜人”和“吹哨人”。

第二大支柱是专业能力与责任担当。专业能力就是要用专业的人干专业的事，它解决的是“懂不懂”“能不能”“行不行”的问题。一名优秀的银行经理，一定是在尽职调查中，能够精准地甄别信息、判断风险、制定策略、作出决策；在海

量客户中善于发现优秀企业和优质项目；在激烈的市场竞争中快速响应客户需求，创新融资模式，牢牢把握融资主动权。这就需要客户经理了解客户、熟悉地方区情、理解这个行业、通晓银行同业、精通评审信贷业务，这正是金融行业为什么高度重视规划先行和研究能力的原因。其初心，就是让年轻同志在学习和研究中，尽快成为技术性员工、首席客户经理、第一营销员和专家型领导，形成高水平、高素质、高质量的投研团队，将“专家的银行”“学习的银行”“研究的银行”这个看家本领和金字招牌传承下去，成为金融企

业的核心竞争力。第三大支柱是内控合规。道德风险解决了“做正确的人”，专业能力解决了“做正确的事”，内控合规解决的是“正确地做事”。例如，通过严谨规范的制衡机制和集体决策，真正实现审贷分离，有效避免一个人决策的弊端；通过严格执行信贷制度，提升关键环节的风控能力，能够大幅提高内控管理的有效性。从辩证思维和系统思维角度看，全面风险管理的三大支柱是什么关系呢？第一，内控合规能够有效规避重大的决策失

误。但是，没有高水平的专业研究能力，将使内控合规开创的规范管理成果化为乌有。其结果，形式上的合规造成了实质上的违规，表面上的合规造成业绩上的不作为。第二，专业能力的提升，有助于金融机构开拓新的蓝海，发现潜在的优质客户，进入新的“利润空间”，能够吹糠见米、觅得“真经”。但这中间存在一条底线，这就是与重大决策相适应的严格规范的流程制度。背离这条底线，必将导致贷款决策脱离制度的轨道，不可避免地造成重大风险和损失。第三，监管制度利剑高悬，有利于防范道德风险。但是，离开

了专业能力和内控合规，我们无法告诉各部门做什么才是正确的、怎样做是合理的、做到什么程度是可以接受的。丢掉守正创新的灵魂和规范管理的操守，一家银行将变成一个平庸的组织。

我们必须从三大支柱之间作出系统的、辩证的思考，做一名在工作中不断自我提升的行动者，实现制度约束、风险防控、业务推动三者的深度融合，才能抓住关键，成功地走向未来，真正实现“高质量发展与高水平安全的良性互动”，真正达到“既要把业务做上去也要把风险降下来”的目标，真正为客户创造价值，为经济社会的高质量发展作出新的更大贡献。

（作者单位：国家开发银行、国家能源集团）