

夏日
时光

怎少得了一顿美味

火锅

笑有吃有喝，岂不快哉，快快约起来吧！
临其境，亲口品尝才能体会。大家围锅而坐，同下筷，有说有笑，说起美食，就不得不提火锅了。吃火锅的乐趣，只有身

文图记者 梁兰



藏茶素火锅 深受本地人喜爱

一叶一世界藏茶素火锅位于拉萨市宇拓路吉彩美食街，已开业6年多。走进店内，木质隔板，搭配红色的纱帘，不失时尚感。店内的火锅锅底是经过特殊工艺制作而成的藏茶，既保留了茶的醇香与保健功能，又非常有特色，深受本地人及游客的喜爱。

爱情扎萨是该店的招牌，由一段美好的爱情故事而得名，其实就是西藏素火腿夹馍，是消费者进店必点的。香脆可口，要趁热吃才好吃哦！店内冰草、香菇、素食虾

仁、太平燕、茼蒿、鲜腐竹、魔芋节、三色香干条、海带芽都是不错的选择。

来一叶一世界，各类有机蔬菜、各种奇珍异草、各种特色小吃，给你不一样的体验。独立卡座，一人一锅，上完菜后服务员将纱帘放下，完全不用担心被打扰，你只需坐下来静静享受和朋友在一起的那份安宁，将工作的压力暂时放下，让心灵休憩。

人均消费60至80元。爱情扎萨9元；冰草26元；香菇16元；素食虾仁26元。

涨格火锅 牛油锅底味香醇厚

涨格火锅店位于拉萨市太阳岛颐堤半岛，店内装修温馨。锅底是纯手工炒制的牛油锅底，味香醇厚，整体温和不燥、香辣过瘾。有红汤、清汤、麻辣等口味。九宫格、奔驰锅、锅中锅等多种锅型供客人选择，一锅多味，可自由搭配。

打开菜单，店内的菜品道是招牌。店内食材非常丰富，吃火锅必点的鸭肠、毛肚、肥牛、黄喉、耗儿鱼，还有各种海鲜、鲜

虾，食材不但新鲜，量也不少呢。此外，店内还有搭配火锅的小吃，比如包子、炒饭、酥肉、汤圆等。

人均消费85元左右。菜品全场68折；充值同等金额当餐免费（充值金额后期消费满100减30，仅限菜品）；加99元送100瓶指定啤酒；吃一锅送一锅（下次消费锅底免费送）；花199元送10个荤菜、10个素菜、100瓶啤酒（需分十次消费）。以上活动可选其一，不能同享。



小郡肝串串香 涮烤一体酷炫美味

位于拉萨市宇拓路的城中小郡肝串串香是一家涮烤一体的老店。店内的锅底是正宗的老成都口味，锅底都是当天从成都空运过来的一次性锅底。红汤、菌汤、番茄锅底可以满足不同口味的人群。

店内的荤素串串种类丰富，达170余种，每一串的量都很足。除了串串，芹菜牛肉、秘制五花肉、新鲜牦牛肉等烤肉也深受消费者喜爱。据老板介绍，秘制五花肉是该店特色，是自己卤制的，口味独特，值得一尝。

当然，小郡肝基本上是每桌必点的，一口下去，最出彩的地方就是口感，中间肉质比较嫩，旁边的肉质脆脆的，很有嚼劲，体验感不错。其次就是嫩牛肉，大概30秒左右就可以捞出了，这个时候口感是最嫩的，热辣的汤汁夹杂在牛肉的纹理中，一口下去，汤汁在嘴里“爆”开。开启味蕾的体验之旅。

人均消费在60元左右。全场荤素菜品每串1.2元，烤肉价格每盘38至68元不等。

鱼火锅 新鲜点杀不辣不腥

拉萨四豪鱼乡位于城关区太阳岛环岛南路，走进店内，古色古香、简约大方的装修风格引人注目。吃鱼火锅，鱼才是主角，这些鱼都是当天从内地空运而来的，顾客可以自己挑选。有草鱼、仔鲢、江团、黄沙、裸斑鱼、黑鱼、三角峰等二十多种河鲜。

到店内吃鱼，强烈推荐红汤锅底，这种锅底有别于传统老火锅。鲜嫩的肥牛、经典的豆皮、新鲜的蔬菜……在煮过鱼肉的

汤底里涮上一会儿，吃起来别有一番风味。

该店的松茸包子，一口咬下去，是满满的新鲜松茸的味道，刚好中和了火锅的麻辣口感，让人忍不住称赞叫绝！刚刚出炉的飞饼味道也是一级棒，轻轻咬上一口，清甜酥脆，值得一尝。

人均消费79元左右。梭边鱼每斤68元；仔鲢每斤68元；松茸小笼包每份32元；印度飞饼每份32元。