

青稞,是高原上主要的农产品之一,哺育着世代代的高原人。青稞具有丰富的营养价值,不仅可以被磨成面粉做青稞面条等主食,还被做成了西藏“四宝”之一的糌粑,被酿成了蜚声中外的青稞酒,当然,还被做成了一道道别具特色的小吃、菜肴……来西藏的客人,尝一尝美味的青稞食品吧!

■文/记者 孙颖 实习记者 王莎莎 ■图/记者 孙颖

青稞入菜 淡香弥漫的高原美食

青稞米花糖

美食发现地:潘氏青稞米花糖

青稞是高原的种子,带给人们希望和未来的祝愿。勤劳的人将青稞做成了各种美食,也吸引着外来人的关注。林廓北路上有一家小店,叫潘氏青稞米花糖,经营此店的老板是贵州人,他将高原上的青稞,融进了米花糖的做法,发明了青稞米花糖。

潘氏青稞米花糖店专卖米花糖,目前有玉米米花糖和青稞米花糖两种,而青稞米花糖似乎更受顾客的欢迎,大概是高原上的人们都比较钟情于青稞吧。青稞米花糖,看似很普通的小吃,不过在拉萨这还是第一家。小店里摆着一口熬制米花糖的大锅,现做现卖。其实,青稞米花糖的做法还是源自内地的米花糖的做法,只是将大米换成了青稞,不过这一简单调换,味道可是大有区别。做米花糖要先选取晒干的青稞,去皮后成一粒粒的青稞粒;将青稞粒洗净之后在膨化机中进行膨化,使之成为一粒粒

蓬松酥脆的小青稞粒,很像小时候吃的爆米花,只不过比爆米花的颗粒小。之后就要用上这口大锅了,将锅中加入植物油、麦芽糖,等锅热后,先将麦芽糖和植物油熬制成糖稀,然后加入花生、芝麻、爆好的青稞,热锅炒制;等配料成熟,呈黏稠状时,倒进特制的模具中,将其压成方块状,冷却后倒出,就是一大块的青稞米花糖了。然后将大块的米花糖切成小块,就可以吃了。吃起来香脆可口,酥酥的,甜甜的,有青稞的清香味,中间还掺杂着芝麻和花生,嚼起来香脆可口,味道很好。青稞米花糖是一道很不错的小吃,当零食也不错。因为青稞米花糖是现做现卖,在制作过程中不会添加任何添加剂或香料,一切配料都是天然的,大可放心食用。来西藏旅游的游客,不妨带几块给家乡人尝尝这青稞做的米花糖,相信会给他们带来不一样的感觉。



小茴香拌青稞

美食发现地:四川会馆

用小茴香拌青稞,可能很多人都难以想象这是怎样的一道菜品,完全不同风格、不同口味的食材,是怎样完美结合到一起的呢?四川会馆的厨师们用新颖的构思和精巧的烹调技艺,为你烹制这样一道特别的菜品,让你感受不同风味的青稞。

很多人一说到茴香,首先想起的是颗粒均匀、质地饱满、色泽黄绿、芳香浓郁的小茴香调味料,其实,今天为大家介绍的菜品中的茴香是指茴香草。用翠绿的小茴香草作为主要材料,除了味道特别外,卖相也非常符合西藏好山好水、生机盎然的8月,这样的颜色,绿得灵动,

绿得耀眼,十分诱人食欲。

在茴香草中,掺杂着这道菜的主角——青稞。蒸过后的青稞,有点粘性,一颗颗、一粒粒,质地饱满,蒸的过程中,青稞的香味也被慢慢地蒸发出来,这种淡淡的粮食香,与茴香草的香辛味混在一起,两种味道都得到了提升。

吃这道菜,可以细细地品尝青稞原本的味道,有的饭店在以青稞为原料做菜时,都喜欢将青稞磨成细粉,再做成花样百出的美味,可这些菜品,好像尝不到青稞的原味,也见不到青稞的“本来面目”。

青稞粥

美食发现地:光明泽藏餐

位于八廓街的光明泽藏餐也将青稞做出了地道的藏家口味。炒青稞不仅颜色美观,味道也很鲜美,吃起来香脆酥嫩,很有嚼劲。不过,这里最令人回味的还是青稞粥,一碗碗散发着青稞麦香的青稞粥,吸引了很多外来的游客。

其实,青稞粥对于青藏高原上的人来说就是一道家常饭,就像内地人吃的八宝粥,只是主料不再是大米,而是青稞。青稞粥的做法也很简单,先选取去皮的比较嫩的青稞粒,用清水洗净;在锅中加水,置于火上,将青稞放进水中,加入人参果、奶渣,当然,也可以加几颗红枣、枸杞等自己喜欢的适合熬粥的食材。文火慢煮,煮开后要边煮边搅,直到青稞米粒爆裂开,散发出清香味,汤汁变得黏稠,加入红糖稍焖一会即可,揭开锅盖,香味随着热的蒸汽散发开来,一锅香喷喷的青稞粥就出锅了。观其颜色,因为放了红糖,粥的表面泛着晶莹的红润,再加上红枣、枸杞的点缀,美不胜收。盛一碗,用汤勺搅一搅,粥汤黏稠,还散发着清香;尝一尝,清香滋味立即盈口,细细品味,是青稞的自然香味;红糖的甜和奶渣的奶香味一起交融,让味觉得到了充分的满足。青稞粥不仅清香美味,还很养胃。来高原的客人,喝一碗香醇的青稞粥,让高原的一切美好事物都融进这粥里,留作以后慢慢回味……



青稞雨露饼干

美食发现地:阿可丁藏式面包坊

手写餐单、世界上最贵的藏面、各种青稞做的小点心、创意无限的相片墙……这些都是阿可丁的关键词,而在其中,以青稞为原料的点心可谓阿可丁的特色之一。

青稞在很多游客的眼里,充满了神秘感,青稞究竟是什么?味道怎样?可以怎么吃?这些疑问,诱导着大家一探青稞美食的究竟,格桑林卡小区的阿可丁藏式面包坊,有很多以青稞为原料的餐点。

青稞雨露饼干看起来与普通曲奇饼干相似,尝过后,才知道它味道的独特,饼干吃起来具有甜香的口感,甜味先是淡淡的,

口中有一股青稞的浓香,后面越嚼越香,越嚼越甜,尝过后,回香甘甜。这小小的饼干,吃起来并不觉得太干,细细地品其中青稞的甘味,感受不同风味的青稞美食。

据老板巴次介绍,青稞雨露饼干制作的原料只有青稞、油和少许的香料,很多人很难相信这样美味又绵软的饼干在制作的时候不会加水,可巴次说,这样做饼干,饼干的口感会更好,而且不加水、不加奶,饼干呈现出的是原汁原味的青稞味道,让很多没有品尝过青稞美食的人真正地了解到青稞的味道是怎样的。



库玉玛粒粒香

美食发现地:库玉玛餐吧

库玉玛餐吧位于八廓街,是纯藏式餐厅,藏式的装修风格,温馨舒适,推出的菜品也是很有民族特色的藏餐。高原上的餐馆是钟情于高原上的产物的,库玉玛餐吧将青稞做成了一道菜,命名为库玉玛粒粒香。

库玉玛粒粒香的主料是青稞,去了皮的青稞是一粒粒的还带点青色的青稞麦粒,而这道菜就是由这一粒粒的青稞粒做成的。做这道菜,首先要选用刚脱了皮的新鲜青稞粒,将青稞粒在水中泡软,但不能去掉青稞的麦香味。然后将青、红椒切成比青稞粒稍

大点的小颗粒,再切一些小肉粒;上锅加植物油,油热后,将青稞粒和小肉粒、青、红椒粒,一起放进油锅中炒,加入盐、料酒、鸡精等调料,翻炒至有青稞香味散发出来即可。库玉玛粒粒香的做法简单,味道也很不错,有家乡菜的朴实滋味。青稞有一种天然的清香味,与肉粒一起炒,肉的鲜香与青稞的香味融于一体,青稞粒很有嚼劲,韧滑有口感,肉粒香而不腻,并透着青稞的清香味,再加上鲜椒的脆爽,三者融于一体,滋味互补,鲜香美味。