

# 远方的客人 美味酸奶献给你

酸奶本是西藏的一种小吃,已有上千年的历史,因为味道的与众不同,如今已发展成一种西藏的文化。这里一年中最盛大的节日“雪顿节”,就是以酸奶来命名的。西藏酸奶是由生长在青藏高原上的奶牛或牦牛所产的牛奶所制,因为高原上的牛一般是原生态放养,吃的是青草,喝的是露水,所产的牛奶味道独特,天然无公害。经常吃酸奶的人会有这种感觉,那就是不发生腹胀。以酸奶为原料做成的各种小吃、菜品,都别有特色。来到西藏,不可不尝尝西藏的酸奶或酸奶食品。西藏酸奶厚重的层次感、纯正干净的口感,就像西藏湛蓝纯净的天空上点缀着的洁白浮云,品西藏酸奶,所产生的境界难以超越。

■文/记者 孙颖 实习记者 王莎莎 ■图/记者 孙颖

## 酸奶水果沙拉

美食发现地:酸奶坊

布达拉宫旁边有个小店——酸奶坊,不管是外来旅游者还是当地人,都喜欢聚集在这里,一品西藏酸奶的美味。酸奶坊环境优雅舒适,是旅游者的小天地,墙上贴满了各地旅游者的照片。一低头,木质桌面上写满了游客的留言,读起来别有趣味,但更吸引人的,还是这里的各色酸奶。

这里的酸奶是选用拉萨周边的奶牛和牦牛挤出的新鲜牛奶,经过加热煮熟、自然发酵等一系列土方法制作而成的。在生产过程中没有添添加剂,天然纯净,富

含益生菌。制好后的酸奶凝结为块状,颜色雪白,质地浓稠,形似“豆腐脑”,口味厚重,酸而纯,营养极其丰富,如果不加糖,会特别酸。外地游客如果受不了这种酸,除了加白砂糖,还可以在纯酸奶中加入葡萄干、龟苓膏、蜂蜜、果冻等,吃起来更有味道。

当然,在这里人们的创意和尝试使得酸奶的吃法花样繁多。为了适应各类人群口味,酸奶坊还推出了以纯酸奶为底料的各种小吃,酸奶水果沙拉就很有创意,很漂亮,也很美味。酸奶水果沙拉的做法很简

单,只是将平常的沙拉酱换成了酸奶坊自制的酸奶。将西瓜、苹果、香蕉、香橙等时令水果切成小块状,再加入葡萄干、白砂糖,用纯酸奶拌制而成。五颜六色的水果上淋上雪白的酸奶,犹如无限苍穹中挂着的一道彩虹,色泽绚丽,更像是一道艺术品,让人只顾着欣赏,都不舍得吃了。酸奶水果沙拉除了带给你视觉的享受外,还会彻底俘获你的味觉,尝一口,酸奶的厚重感立刻袭来,似有水果跳上舌尖,酸爽滋味中透着淡淡的奶味。酸奶的酸爽与各种水果的脆甜融合,让你忍不住还想吃。

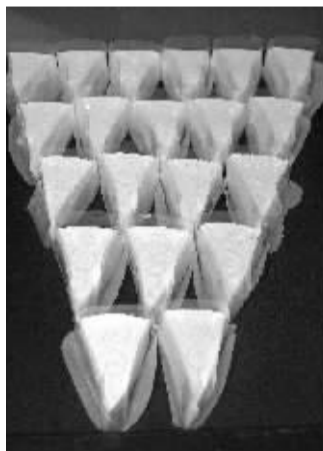


## 酸奶饭

美食发现地:阿罗仓餐厅

除了纯酸奶,西藏人还将酸奶做成了一道特色的甜品类主食——酸奶饭。酸奶饭是藏餐中的一大特色,因其美味,既可以当甜品小吃,一吃为快,又可以当主食来充饥。朵森格路上有家小餐馆名为阿罗仓餐厅,藏式的装修风格,宽敞大方,推出的菜品也是以藏餐为主,除了普通的藏餐,这里的酸奶饭别有风味。

酸奶饭制作方法简单,口味独特,深受顾客喜爱,其主料是酸奶和米饭。制作酸奶饭前要先焖制大米,将大米焖熟,直至米饭变干,捞出;将熟米饭装入容器,取适量酸奶、白糖、酥油加入米饭,搅拌均匀;再铺上一层层的人参果、葡萄干等,压紧,盛在大碗中,或倒扣盘中,就可以吃了。酸奶饭色泽美观,有米饭的雪白和酸奶的乳白色相互交融,有人参果和葡萄干点缀在白色中间,像一个小蛋糕,样子很是诱人。用勺子舀一勺,黏黏的,还散着热气;尝一下,酸甜可口,米饭的清香中还透着酸奶的奶香,酥油的香,米粒黏稠很有嚼劲,偶尔还有人参果的甜香,葡萄干的酸甜跳上舌尖,美妙滋味让人留恋,吃过后不仅口有余香,胃也暖暖的。



## 酸奶蛋糕

阿可丁藏式面包坊

来到西藏,一定要尝尝阿可丁的酸奶蛋糕。阿可丁藏式面包坊是一间极为有趣的小店,店里的装修风格十分温馨,每个角落都被精心装扮过,让这里看起来更像一个舒适、浪漫的藏式小楼,这里不乏有趣的玩意、有趣的人,更不乏好吃的美食。

阿可丁的老板巴次是地道地道的藏族小伙,而阿可丁出品的各色菜品中,也都带有浓郁的藏式色彩,如康巴牛扒、康姆牛扒、藏香牛肉比萨等以牦牛肉为原料的美味珍馐;青稞雨露饼干、黑青稞牛粪面包、青稞小蘑菇饼干等以优质青

稞为原料的精致点心;还有含有“泡日里”(一种薄荷)的海拔3500比萨……

在阿可丁,最受欢迎的要数酸奶蛋糕了,尝过这里的酸奶蛋糕,一定会被那清甜微酸的味道吸引。为了追求口感的细腻和味道的纯正,巴次选用了本地纯天然无污染的优质牦牛酸奶,纯白的酸奶、清香的饼干底,酸奶冻入口即溶,瞬间有一种冰凉爽快的感觉涌上来,而这蛋糕的酸甜中,还透着柠檬的清香味道。

中间一层绵软蓬松的海绵蛋糕带着酸奶冻渗下来的甜香,吃过后清香满口,而最底层的饼干底,口感

酥脆,与蛋糕和酸奶冻一起品尝,味道互相融合,为你带来一阵清爽。这简单的一款蛋糕,让人的味觉、视觉和嗅觉都得到了满足。

来到阿可丁,享受美食的同时更是可享受这里富有浪漫艺术气息的氛围。找一段闲暇的时光,坐在这里,品一块清新美味的酸奶蛋糕,尝一口酥脆甜香的青稞雨露饼干,浅酌一杯浓香的咖啡,看着窗外迷人的蓝天白云,这样的悠闲,这样的惬意,一定会为你的西藏之行留下精彩的一笔。

## 酸奶饼

美食发现地:扎西祥和之家饭馆

扎西祥和之家饭馆在八廓街的小巷子路,也是以经营藏餐为主。在八廓街众多美食店中,这家小店自有它地道的藏家风味。除了藏包、炖牦牛肉、手抓牛肉等普通的藏餐外,这里还有自己的特色,酸奶饼就是这里的一道特色小吃。

酸奶饼圆圆的,金黄色,有点像中秋节的月饼,只是口味完全不一样。看似一简单小饼,做起来可并不简单。酸奶饼有两种做法,不同的做法,口味也大不相同。

一种是在平底锅中煎的,制作这种酸奶饼首先要调面糊,面糊的面可以是小麦面,也可以选择玉米面、荞麦面、青稞面等。在面中加入酸奶、白糖、鸡蛋,将这些材料一起搅拌均匀,呈糊状,就做好面糊了。接着准备好平底锅,加热,在锅中涂一层厚厚的酥油或是加入一些稀的奶油,油热后,将做好

的面糊糊适量倒进去,翻转平底锅,使面糊糊均匀,呈圆形,一面变黄后,翻到另一面,直到两面都呈金黄色后,就可以出锅了。这种酸奶饼的做法类似于内地的摊煎饼。刚出锅的酸奶饼色泽金黄,闻起来香喷喷的,有薄薄的一层脆皮,咬下去,里边香甜柔软,有酸奶的奶香味和鸡蛋带来的蓬松感。

酸奶饼除了像煎饼一样的做法外,还可以油炸,这是另一种滋味。油炸酸奶饼的做法和煎饼很不一样,先和面,在面团中加入酸奶、白砂糖、鸡蛋、泡打粉等,面揉好后,要醒一会儿;然后将醒好的面团擀成一个一个小饼,放入热油锅中炸制而成。炸好的酸奶饼表皮是诱人的金黄色,吃起来酥脆鲜香,外表脆,里边软,很有嚼劲。除了鸡蛋和糖的香甜,还透着酸奶微微的奶香味。



## 炸酸奶

光明泽藏餐厅

酸奶的吃法真的很多,爱好酸奶的西藏人民将酸奶做成了各种美食,无奇不有。炸酸奶是西藏的一道特色小吃,味道鲜美,做法独特,很值得一尝。八廓街上的光明泽藏餐厅就有这样一道菜。而对于初来西藏的客人,不免会心生疑问,酸奶怎么还可以炸?其实是这样的……

炸酸奶并不是真的把酸奶放

进油锅里炸,还要配合其他材料和独特而复杂的制作方法。做炸酸奶首先要将酸奶兑生粉、鸡蛋清、面粉和盐,倒在大汤碗中,搅拌均匀;再倒入锅中煮,煮沸后转为文火,慢慢翻炒,呈糊状后铲起,放在盘内摊开晾凉,然后放冰箱上格,待冷却变硬后取出切块;再将面粉加油、水、盐、发酵粉,放在盆内拌匀,调成炸酸奶用的脆

浆;锅里放油,烧热至六成,然后再将切好的冰冻奶糕放入面浆中滚上脆浆,逐只放入油锅,炸至金黄色就可以上碟开吃了!尝一口,外边的面皮酥脆香甜,还是热乎乎的,而里边的酸奶则是凉的,咬上去脆脆的,凉凉的,还透着酸奶的奶香味,有点油炸冰激凌的味道。在这冷热交替的双重口味中,体味到的是不同的快感。