

牦牛是西藏地区最具特色的动物,它特有于高海拔地区,为了适应高寒生态气候,它耐寒、耐缺氧、耐劳,这些因素也让它的肉质与普通的饲养牛有了很大的区别,肉质紧实,口感筋道,同时也兼具很高的营养价值。藏族人民衣食住行烧耕都离不开它,牦牛全身都是宝,所以以牦牛肉为原材料的菜品不在少数,而牦牛不同的部位,变换不同的烹饪技巧烹制,滋味也各有不同,今天就为大家推荐几款构思新颖、口感丰富的牦牛肉菜品。

■文/记者 孙颖
 实习记者 王莎莎
 ■图/记者 孙颖



盐焗带皮牦牛尾

美食发现地:四川会馆

牦牛可谓全身都是宝,肉可食,皮可缝制成衣,而牦牛肉的做法也是千奇百怪,不同的部位,也各有其特有的烹调方法。从头吃到尾,虽说都是牦牛肉,味道却也各有千秋,今天,就为大家推荐一道盐焗带皮牦牛尾,带你尝尝不一样的牦牛尾。

北京路上的四川会馆是一家享誉拉萨的川菜馆,所谓川菜馆,自然少不了地道的川菜,除此之外,最主要的是运用了川菜超群的烹调手法来制作以当地原材料为主的菜品。松茸、藏香鸡、藏香猪、牦牛肉、虫草、青稞、亚尔木耳……各式各样的西藏风味原材料,在这里被师傅们变成了一件件艺术品,除了能将原材料各自的鲜美滋味发挥到极致外,也将这些菜品的卖相做得更加精致、工巧。

盐焗带皮牦牛尾就是这些菜品中非常受欢迎的一道菜。上桌的盐焗带皮牦牛尾,被切成了段状的小块,铺在一层薄薄的黄瓜片上,用黄瓜翠绿的颜色映衬牦牛尾的精致卖相。牦牛尾中间的骨头被淡黄色的牛肉包围着,粉嫩的牛肉看起来特别诱人食欲,而在这牛肉的外面,是一层晶莹剔透的肉皮,这肉皮的颜色,让人分不清肉皮的口感,究竟是弹性十足,还是胶质丰盈?

这样诱人的牦牛尾做起来也是有着一窍窍的。师傅们选用一整条牦牛尾,洗净之后,经过泡、煮、蒸等制作方法,提炼出了牦牛尾的鲜味。而在将牦牛尾切成段的时候,师傅们会熟练地从每一个关节处下刀,让上桌后的牦牛尾不会有多余的碎骨渣,吃起来更方便。

盐焗带皮牦牛尾口感筋道,有嚼劲之余又很爽滑,肉很结实,肉皮很有弹性,吃了不会觉得油腻,喜欢吃辣的朋友不妨将这牦牛尾蘸点藏式辣椒一起品尝,在藏式辣椒里除了有辣椒粉,还特别加入了中药成分和一些藏式香料,口味很特别。



开怀宴亲友 呼尔端出牦牛肉

康巴牛柳

美食发现地:雀松林藏家宴

来到西藏,就一定要尝尝藏餐,在传统藏餐里,有多种多样你未曾见过的美食,土豆包子、血肠、牛舌、炸牛柳、糌粑配生牛肉酱等,大大小小的藏餐馆有的林立在繁华街道的两旁,有的隐藏在小巷子里,每一家有一家的特色,每一家有一家的独特好味道!而今天,就为大家介绍一道雀松林藏家宴的特色菜品——康巴牛柳。

在雀松林藏家宴精致的餐单中,一眼就看见了“康巴牛柳”这个菜名,康巴最有名的就是康巴人,俗话说,康巴的汉子,丹巴的女子,康巴汉子剽悍勇猛,而这道菜所选用的是新鲜的牦牛里脊肉,肉质紧实,象征着康巴汉子的精壮。

切成条的牦牛肉,裹上面糊,先炸后炒,用面粉封锁住牛肉的鲜味和肉香,也保持了牦牛肉的好口感。炸牛柳的过程,一定要控制住火候,要让炸好的牛柳既没有半生熟的肉腥,也不会因为炸得太过而流失肉里的水分,吃起来牛柳肉质筋道,有嚼劲,虽是炸过的牛肉,可吃起来牛肉并不干,而外面的一层面皮,炸得酥脆焦爽,一点都不显得油腻,味道浓香,面皮的焦香与牛肉的肉香混合在一起,味道鲜香四溢。

炸好的牛柳还要经过一道步骤才能成为大家餐桌上的美味佳肴,那就是炒制。炸好的牛柳跟洋葱、青椒、红辣椒等配料一起爆炒,用青红椒爆锅,爆出香气,再放入洋葱和牛柳以及一些调味料,快速翻炒,让牛柳全面地吸收锅里食材的味道,其中的洋葱不止能提味,还能去油腻,最后再以胡椒粉、孜然调味,味道浓香鲜美。



冒菜牦牛肉

美食发现地:张记铁板烧烤

朵森格路上的张记铁板烧烤不仅推出美味烧烤,还有各色冒菜,将牦牛肉做成烧烤或是冒菜,滋味也是很独特的。

冒菜牦牛肉是精选的新鲜牦牛里脊肉,拌上各种调味料,经过八、九个小时的腌制,让料味完全浸透在牦牛肉中,就不用怕肉没有味了。然后将腌制好的牦牛肉与土豆、粉条、香菇、海带、西兰花等蔬菜一起炖煮。炖煮的汤底是由棒子骨熬制的高汤,滋味鲜美。根据客人的口味,汤底可以调制成麻辣的,也可以是清汤的。冒菜牦牛肉的肉质鲜嫩、爽滑、口感好,里边的各种配菜也各有各的味道,经过高汤的炖煮,不仅味道很鲜,还可以调节一下口味,荤素搭配,营养更均衡,汤的味道也很鲜美,牦牛肉的鲜味和营养都融进了汤里,很滋补。

另外,这里的铁板牦牛肉也别有风味,先腌制牦牛肉,然后将其放在铁板上烧烤,随着牦牛肉在铁板上嗤嗤地冒着热气,一股焦香味也同时散发了出来。牦牛肉肉质外焦里嫩,有种孜然的香味,嚼起来是别样的细嫩鲜香。

重庆老盐菜炒牛舌

美食发现地:滨蕤牦牛庄

在拉萨,能吃到牦牛肉的饭馆可不在少数,北京路上的滨蕤牦牛庄就是其中之一。在这里,牦牛肉被做成了炒、涮、炖等多种做法的美味佳肴,让你一次品尝多种鲜美滋味。

在传统的藏餐里,牛舌都是煮好后蘸藏式辣椒品尝的,而滨蕤牦牛庄别具匠心的将牛舌与老盐菜炒在一起,将西藏的牦牛肉与重庆的老盐菜结合,再辅以川菜巧妙的烹调技艺,使得这道菜色香味俱全,爆炒菜品后浓香四溢,让人还未品尝,先

被这香气吸引。这道菜所需的食材很简单,除了主要的材料牛舌和老盐菜外,就有些点缀和调味的葱花和红椒了。牛舌去掉外面的一层面皮,片成薄如蝉翼的薄片,与老盐菜一起爆炒,慢慢地吸收老盐菜的咸味,让牛舌的咸鲜味非常浓重,而葱花也能解去牛舌微腥的味道,让牛舌吃起来香味更浓郁。

据滨蕤牦牛庄的宋经理介绍,用来做这道菜的老盐菜都是从内地空运而来,用老坛腌制的酸菜,这样纯天然的酸菜吃起

来酸香味醇、清凉爽口,吃起来回香无比。牛舌的口感很嫩滑,很有弹性,爆炒后老盐菜咸鲜味和油爆的香味全部融入到了牛舌里,让这牛舌越吃越有滋味,越嚼越香。吃牛舌的时候,再夹上一点老盐菜,口感脆爽,滋味适宜。

除了这道食材搭配新颖,烹调技艺独特的重庆老盐菜炒牛舌,滨蕤牦牛庄还有很多以牦牛肉为原料的菜品,风味牛尾、蒜烧牛鞭、香辣孜然牛排、香辣牛肝、鲜椒牛犊嘴、口水带皮牛肉、酸菜牛肝番茄牛尾汤……