

藏香鸡和藏香猪是青藏高原的珍稀品种,因其半牧放养的饲养方式,肉质天然更健康。藏香鸡具有高蛋白、低脂肪、高能量的特点,比普通鸡营养更丰富,肉质更细嫩鲜美。藏香猪脂肪含量很低,猪皮薄,肉质鲜美,营养丰富,被称为“高原之珍”。藏香鸡和藏香猪的做法多种多样,清炖、红烧、爆炒……初来西藏的客人,不妨尝尝这高原美味,不一样的做法,有着不一样的味道;而不一样的味道,为你呈现不一样的精彩……

文图实习记者 王莎莎

愿尝西藏肉味香 散放田园有鸡、猪



铁板藏猪肉 美食发现地:光明泽藏餐厅

位于八廓街上的光明泽藏餐厅是一家完全藏式风格的餐厅,推出的菜品也很具有藏家风味。这里以藏香猪为主料推出了一系列菜品,除了萝卜炖猪肉、野菇炒藏香猪等较平常的做法,这里还将藏香猪做出了另一种新意——铁板藏猪肉。

铁板藏猪肉是选取新鲜的藏香猪肉,切块后,裹上面粉、蛋液,再加入盐、胡椒等调味料,经过调料的腌制,将铁板烧热,放油,将腌制好的藏香猪肉放在铁板上烤制即可。在腌制过程中,盐、胡椒等调味料的香味都融进了猪肉中,与之融为一体。经过铁板的烧烤,藏香猪肉里的油脂融化,香味

散发,混合着调料的香、藏香猪肉的香味和烧烤的独特香味。在烤制好的藏香猪肉上,撒上小茴香、孜然等调味料,光是闻起来的香味就已经很诱人了,当然,吃起来味道更香。藏猪肉经过铁板的烤制,外皮香酥,肉质香嫩,外焦里香,香而不腻。由于事先经过调料的腌制,各种调味料已经与藏香猪

肉融为一体,有一种天然的鲜香味。另外,爱吃辣椒的客人,还可以要求在烧烤的过程中加入一些辣椒,吃起来会更辣、更爽、更过瘾。因为藏香猪肉多瘦肉,所以一点也不会觉得油腻,吃过后还口有余香。对于爱吃铁板烧烤的客人来说,铁板藏猪肉真不失为一种美味。



天麻火腿藏香鸡 美食发现地:朝阳坡鲜椒鱼庄

太阳岛西桥的朝阳坡鲜椒鱼庄,是座两层小楼,装修得简洁舒适。这里推出了一系列以高原土特产为原料的菜品,天麻火腿藏香鸡就是其中之一。初来西藏,不妨来这里尝尝天麻火腿藏香鸡,享受美味的同时,还在无形之中为身体补充了营养。

这里的天麻火腿藏香鸡做法独特,味道更是一绝,深受顾客喜爱。天麻火腿藏香鸡,从名字就可看出主要原材料,天麻、火腿和藏香鸡。但这些原材料还是很有说头的。天麻是一种名贵的中药材,润而不燥,对头痛眩晕有良好的功效,比较适合西藏干燥、缺氧的高原环境,对于外地的游客有很好的抗缺氧的作用。火腿选用的是云南的宣威火腿,色鲜肉嫩,香味浓郁,肥瘦相间,食而不腻。藏香鸡更不用说了,滋味鲜美,肉质细嫩,还具有很高的营养价值。天麻火腿藏香鸡是将这几种食材一起放进砂锅里,再加上红枣、枸杞、党参等材料,文火慢炖,直至汤汁浓白,炖出各种食材的不同味道,一锅原汁原味的美味鸡汤就可以出锅了。汤色是清亮的黄色,香气扑鼻,盛一碗汤,细细品味,除了鸡汤的鲜美滋味外,还融进了各种食材的香味,不愧是色香味俱全,并且很滋补。再看鸡肉,颜色白嫩,在秘制的料碟中蘸一下,细细品尝,肉质十分细嫩、紧实,还透着中药材三七的香,三七有利于抗高原反应。火腿肉质鲜香,色泽红润,口感爽滑,经过鸡汤的浸煮,滋味更加鲜美。在肉与汤的交替中,让你尽享美味的冲击。如果觉得只吃肉会略显单调,不妨点几样素菜,生菜、油菜或是香菇等,在汤锅中涮制,味道更是可想而知的鲜。另外,这里的凉粉也别有风味,香辣中遮不住的酸酸爽爽,配上天麻火腿藏香鸡,不吃不过瘾。

辣子藏鸡 美食发现地:蜀都名吃

位于八廓街上的小餐馆蜀都名吃,虽然是一家川菜馆,却也将藏香鸡做出了新口味。藏香鸡与四川风味结合,会是一种怎样的滋味?去八廓街游玩的游客,不妨到这里坐坐,尝尝川味藏香鸡。

辣子藏鸡看名字就可以想象到这道



虫草蒸鸡 美食发现地:香格里拉藏餐吧

北京东路的香格里拉藏餐吧是一家藏式餐厅,经营多种地道的藏餐,这里的菜品均是以高原上的土特产为食材,做成了一道道具有藏家风味的菜品。虫草蒸鸡就是这里一道比较有特色的菜。

虫草蒸鸡的主要食材是虫草和藏香鸡,虫草是名贵的滋补佳品,藏香鸡也是高原珍品,营养丰富,将二者一起蒸,既保持了营养成分,又兼具了独特美味。虫草蒸鸡的做法并不是简单地将虫草和藏香鸡上笼蒸,而是要经过一系列的程序:先将处理过的藏香鸡在开水中焯一下,

菜的味道了,不错,是四川菜的香辣风味。做法也比较简单,和家常菜爆炒鸡丁做法类似,只是这里的主料换成了别具风味的藏香鸡。辣子鸡丁首先要将精选的新鲜藏香鸡肉切成小块,在开水中焯一下,加入酱油,拌匀;再与七星椒、葱、姜、蒜等一起放入油锅爆炒,稍加料酒、豆瓣等调味料,炒至鸡肉出油,颜色变成金黄,再加入盐、醋、糖、水、料酒,小火慢煮;待汤汁浓稠时,加水淀粉勾芡,搅匀,待汤汁收汁后,再下入葱段,充满浓郁香味的辣子藏鸡就可出锅了。盛在盘中,香味缭绕,金黄的鸡块中还点缀着鲜红的七星椒,光是色泽就已将人的食欲勾引了起来,让人馋涎欲滴。迫不及待地上一块,尝一下,鸡肉肉质鲜嫩,加上小米椒的辣味,香辣浓郁,让人忍不住想来第二块。对于爱吃川味菜的客人,辣子藏鸡真是一道色香味俱全的美味。



虫草花二米烩藏香猪

美食发现地:庸园

庸园位于天海路,是座两层楼的饭店,装修风格高雅大方。这里将西藏的土特产藏香鸡、藏香猪、虫草花等做成了一道道独具特色的美味佳肴。虫草花二米烩藏香猪就是其中的一道特色菜,也是庸园的创新菜。

虫草花二米烩藏香猪的主要材料就是虫草花、藏香猪和小米,虫草花不仅味道鲜美,还具有很好的保健功能。将虫草花、小米和藏香猪一起做菜,其中的营养价值是不可估量的。做虫草花二米烩藏香猪,程序还是比较复杂的。先将小米在鱼汤中煮,直到小米的香味充分熬制出来,吸取鱼汤的鲜美滋味,捞出。再选取干的虫草花,加入小米中,在黏稠的小米中烩制藏香猪和虫草花。小米的浓香、鱼汤的鲜香、藏香猪肉的香、虫草花的鲜香,所有香味都在这一锅中凝聚、升华。待猪肉成熟,就可以出锅了。舀一勺米粥,滋味香浓,还透着虫草花的独特清香。再尝一块藏香猪肉,经过虫草花的淡化,香而不腻,嚼起来很有口感;而虫草花,味道更好,在本来的鲜味中又加入了小米的香,很有韧劲,鲜香滋味让人回味无穷。虫草花二米藏香猪因为有了藏香猪和虫草花的特殊功效,加上小米的米香,不仅滋味鲜香,还是不错的滋补佳品,对于初来西藏的游客,不仅可以尝到地道的藏香猪,还有利于抵抗高寒缺氧所造成的身体不适,是一道很不错菜品。