

中国藏餐食谱

གུང་གི་འོ་བོད་ཟུང་གུན་གསལ་མེ་ལོང་།



ཕྱག་ལྷོ་ཁྱོད་ཟུང་གུན་གསལ་མེ་ཡོད།
ཕྱག་ལྷོ་ཁྱོད་ཟུང་གུན་གསལ་མེ་ཡོད།
ཕྱག་ལྷོ་ཁྱོད་ཟུང་གུན་གསལ་མེ་ཡོད།
ཕྱག་ལྷོ་ཁྱོད་ཟུང་གུན་གསལ་མེ་ཡོད།

辽海传播出版社

图书在版编目(CIP)数据

藏餐食谱 / 西藏自治区旅游局编. —北京: 五洲传播出版社, 2003.8

ISBN 7-5085-0276-0

I. 藏 ... II. 西 ... III. 藏族—食谱—中国

IV. TS972.182.814

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074914 号

中国藏餐食谱

西藏自治区旅游局 编

五洲传播出版社出版

中国北京北三环中路 31 号

(邮政编码: 100088 电话: 82008174 64475076)

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 3000 本

ISBN 7-5085-0276-0 / TS·03

定价: 36.00 元

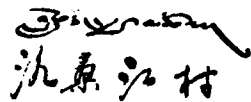
序 言

西藏有着悠久的历史，灿烂的民族文化。藏式餐饮是藏民族文化的重要组成部分，经历代去粗取精的继承和发展，在琳琅满目的中国烹饪文化中，风格独特，自成体系。

随着西藏旅游业的快速发展，挖掘藏民族文化内涵，通过旅游业来弘扬优秀的民族传统习俗，同时将藏文化做为重要的旅游资源，挖掘、整理、包装，招徕吸引海内外游客，已成为迫在眉睫的工作。自治区旅游局和中国西藏信息中心对现有的藏餐饮食谱录、食疗著作及相关资料进行认真细致地搜集、整理、翻译，对藏餐内涵、历史演变、风味特征等进行科学评价，编辑形成了这本《中国藏餐食谱》，填补了藏式饮食文化研究的空白，是一件对弘扬继承藏民族传统文化极有意义的工作。

在该书即将出版发行之际，应自治区旅游局和中国西藏信息中心之邀，为该书作序，有诸多感慨。西藏旅游业发展到今天，令人欣慰的地方颇多，大量唯我独有的自然资源、人文资源得到有效开发、合理利用，使我区的旅游产品日益丰富，而作为中国饮食文化一枝奇葩的藏餐，通过这本书也将得到进一步的弘扬光大，通过发展旅游业来弘扬民族先进文化，同时利用好藏餐这些民族文化的精髓为旅游业服务，这两者的相互包容与结合是我们最终要达到的目的。

我衷心期望广大游客能通过这本书，更多的了解西藏、了解西藏民族文化，激发到西藏旅游的浓厚兴趣，也希望这本书能够成为广大游客喜爱的旅游参考工具书。

A handwritten signature in black ink, appearing to be '贾向东' (Jia Xiangdong), written in a cursive style.

2003年6月于拉萨

目 录

(1) 雪域明珠	1	(26) 藏北羊腿	26
(2) 虫草羊排	2	(27) 羊腩炖萝卜	27
(3) 雪域金菊	3	(28) 红花羊排	28
(4) 满园春色	4	(29) 红烩羊排	29
(5) 四斋合一	5	(30) 萝卜炖牛肉	30
(6) 三色桃仁	6	(31) 虫草八宝饭	31
(7) 菊花桃仁	7	(32) 生牛肉酱	32
(8) 虫草牛肉丸	8	(33) 煮羊头	33
(9) 龙凤呈祥	9	(34) 筋子肉	34
(10) 虫草蒸蛋	10	(35) 香辣牛头肉	35
(11) 高原之宝	11	(36) 麻辣牛筋	36
(12) 黄菇虫草羹	12	(37) 麻辣秋秋	37
(13) 虫草牛排	13	(38) 麻辣牛肚	38
(14) 酥油黄菇	14	(39) 红油牛舌	39
(15) 蛋蒸人参果	15	(40) 麻辣牛皮冻	40
(16) 奶油人参果	16	(41) 翡翠肚丝	41
(17) 蛋菇合炒	17	(42) 水果酸奶	42
(18) 芙蓉肉丝	18	(43) 酸奶煮秋瑞	43
(19) 藏式烧蛋	19	(44) 酸奶加饭	44
(20) 虎皮鸡蛋	20	(45) 奶油猫耳朵	45
(21) 红花凤丸	21	(46) 酥油煮胶奶	46
(22) 牛奶蒸蛋	22	(47) 醪糟煮酥汁	47
(23) 金银肉片	23	(48) 包肉面疙瘩	48
(24) 羊肉蛋卷	24	(49) 红花鱼丸	49
(25) 香炸羊排	25	(50) 米娘菠萝	50

(51) 雅砻羊排	51
(52) 红花炒肉	52
(53) 红花三烩	53
(54) 红花雪莲	54
(55) 贝母鸡脯肉	55
(56) 牛筋贝母	56
(57) 卫藏牛肉丝	57
(58) 蜜汁土豆	58
(59) 雪山松鼠	59
(60) 香酥鱼条	60
(61) 香菜春鱼	61
(62) 雪域灌肠	62
(63) 酸辣灌肺	63
(64) 奶酪肉片	64
(65) 黄菇煮蛋	65
(66) 翡翠肉片	66
(67) 地生鸡腿	67
(68) 藏式粉汤	68
(69) 浇汁羊肉	69
(70) 牛舌蒸菜	70
(71) 藏式烤肉	71
(72) 秋瑞	72
(73) 吉祥如意	73
(74) 红花奶酪	74
(75) 老翁耳面	75

(76) 藏式扣香猪	76
(77) 推	77
(78) 玛尔森	78
(79) 奶酪包	79
(80) 奶豆包	80
(81) 岷达	81
(82) 藏式汤包	82
(83) 藏式荤粥	83
(84) 翡翠肉卷	84
(85) 藏式春卷	85
(86) 青稞肉末粥	86
(87) 晋巴生鱼酱	87
(88) 什锦果糕	88
(89) 南北合食	89
(90) 夏阔牛脑	90
(91) 夏阔牛舌	91
(92) 拉萨美人	92
(93) 虫草蛋卷	93
(94) 高原土豆泥	94
(95) 嘉康扎玛	95
(96) 麻辣藏香猪	96
(97) 酥油土豆丝	97
(98) 鱼茸蛋卷	98
(99) 肉末土豆	99
(100) 咖喱鸡丸	100

西藏

食谱

材料

冬虫夏草 10 根，黄菇 20 克，酥油 100 克，盐 3 克，味精 2 克，水淀粉适量。

制作

冬虫夏草插在黄菇上，盛在碗中加盐、味精、净水少许，上笼蒸熟取出，盛在盘中，碗中汤注入锅内烧片刻，勾芡浇在菜上即可。

特点

补虚补肾，营养丰富。

ཁུང་གི་ཁོ་བོ་ཟས་ཀྱི་གསལ་མེ་ལོང་།

China Tibet Food



中国藏餐食谱

雪域明珠

ཁུང་གི་ཁོ་བོ་ཟས་ཀྱི་གསལ་མེ་ལོང་།

བྱང་ཁོའི་བོད་ཟས་ཀྱི་གསལ་མེ་ལོང་།

China Tibet Food

西藏

食谱

材料

羊排 400 克，冬虫夏草 15 根，酥油 500 克，花椒 5 克，八角 5 克，草果 4 粒，盐 9 克，葱 10 克，孜然 5 克。

制作

羊排洗净控水，烧热油锅，把羊排放入锅中炸 3 分钟后沥出；

锅中放油，加入排骨、花椒、八角、草果、盐、葱、虫草，再加入少许水用小火烧熟加入孜然起锅装盘即可。

特点

鲜、香、酥、脆。



虫草羊排

བྱང་ཁོའི་བོད་ཟས་ཀྱི་གསལ་མེ་ལོང་།

食谱

材料

桃仁 50 克，肚根 250 克，酥油或猪油 65 克，孜然 10 克，姜 10 克，葱 20 克，水淀粉适量。

制作

牛肚根剥去皮，上花刀，桃仁泡在水中剥去内衣；

将牛肚根、姜、孜然、盐拌匀腌 30 分钟，放入热油锅翻炒几下，随后放入桃仁、葱炒几下装盘即可。

特点

香脆可口。



雪域金菊

བྱང་ཁྱིའི་བོད་ཟས་ཀྱི་གསལ་མེ་ལོང་།

China Tibet Food

西藏

食谱

材料

鲜黄菇 150 克，桃仁 60 克，酥油 65 克，葱 5 克，盐 2 克，水淀粉适量。

制作

黄菇、桃仁放开水中氽一遍，锅内放油，放入黄菇、桃仁炒出香味后加入葱、盐，装盘即可。

特点

咸、鲜、香、脆。



满园春色

བྱང་ཁྱིའི་བོད་ཟས་ཀྱི་གསལ་མེ་ལོང་།

西藏

食谱

材料

桃仁70克，土豆200克，酥油或青油100克，盐5克，咖喱粉3克，葱10克，水淀粉适量。

制作

桃仁剥去内衣，土豆洗净煮熟后制成土豆泥，加入葱、盐、咖喱粉做成土豆球，放入油锅内炸至金黄色捞出盛在盘中，桃仁下锅炒出香味，勾芡装盘即可。

特点

色泽金黄，味鲜。



四斋合一

材料

鲜桃仁 100 克，白萝卜、胡萝卜、青笋各 50 克，青油或酥油 250 克，姜 15 克，胡椒 5 克，盐 4 克，葱 15 克，水淀粉适量。

制作

桃仁泡在水中剥去内衣，青笋、萝卜去皮切成条，放在沸水中氽一遍待用；

锅烧热后加入青油或酥油，放入姜，胡椒翻炒几下，加少许水后下入桃仁、葱、水淀粉勾芡后盛入盘中即可。

特点

鲜、脆、爽口。



三色桃仁

西藏

食谱

材料

核桃仁250克，去皮鸡脯肉250克，
鸡蛋1个，酥油1000克，姜15克，
葱5克，盐4克，水淀粉、干淀粉
适量。

制作

桃仁泡在水中剥去内衣，将去皮鸡
脯肉上菊花花刀，加入蛋清、干淀
粉拌匀；

鸡脯肉片放入热油锅内过油，八成
熟时沥出；

锅内加入姜、葱翻炒几下，放入桃
仁、鸡脯肉烧一会儿，勾芡后装盘
即可。

特点

脆、香、味浓。



菊花桃仁



虫草牛肉丸

材 料

冬虫夏草 10 根，净牛肉 250 克，酥油 25 克，鸡蛋 1 个，盐 4 克，姜 4 克，野葱 4 克，干淀粉、水淀粉适量。

制 作

牛肉剁成茸，加入蛋清、淀粉、盐搅拌均匀后制成丸子，放入沸油中炸至金黄色，捞出插上虫草，盛入盘中；

烧热油（酥油）锅，放入姜、盐、野葱、少许水翻炒几下，勾芡浇在盘中即可。

特 点

味鲜可口，营养丰富。

西藏

食谱

བྱང་གི་འོ་ཁྱུ་ལྟ་བུ་གསལ་མེ་ལོང་།

China Tibet Food

材料

冬虫夏草15根，鸡脯肉200克，鸡蛋1个，酥油300克，姜5克，胡椒10克，葱5克，盐3克，干淀粉、水淀粉适量。

制作

冬虫夏草放入碗中上笼清蒸；

鸡脯肉上花刀，用搅拌均匀的蛋清、淀粉糊裹上，投入热油中炸黄捞出盛在盘中；

留少许热油在锅中，放入姜、盐、胡椒、葱、鸡肉、蒸熟的虫草，在锅中推动滑热，勾芡后装盘即可。

特点

鲜、香、可口。



中国藏餐食谱

龙凤呈祥



虫草蒸蛋

食谱

材 料

冬虫夏草12根，鸡蛋20个，酥油50克，盐5克。

制作

虫草、蛋清、蛋黄分别放入碗中，上笼清蒸；

将蒸熟的蛋清、蛋黄切成片，放上
虫草盛在盘中；

热油锅中放盐、水淀粉勾芡，浇在盘中即可。

特点

细腻柔润，鲜香可口。

材料

羊肉或羊里脊肉 200 克，冬虫夏草 15 根，酥油 70 克，姜 10 克，盐 5 克，孜然 5 克，水淀粉适量。

制作

虫草放入碗中上笼清蒸；

肉切成薄片，上花刀，加水淀粉拌匀，放入热锅炒熟，放入姜、盐、孜然翻炒几下，勾芡盛入盘中，虫草撒在盘中即可。

特点

肉质细嫩，浓香四溢。



高原之宝

ཀྲུང་གོ་ནི་བོད་ཟས་ཀྱི་ན་གསལ་མེ་ལོང་།

China Tibet Food

西藏

食谱



材料

冬虫夏草15根，黄菇4克，酥油100克，盐5克，姜10克，香菜5克，鸡蛋3个，水淀粉适量。

制作

将黄菇、虫草、姜、盐放入开水中烧开，加入香菜、蛋清、水淀粉即成。

特点

清香爽口。

黄菇虫草羹

ཀྲུང་གོ་ནི་བོད་ཟས་ཀྱི་ན་གསལ་མེ་ལོང་།