



主人给参加聚会的村民倒酥油茶。

藏历五月，西藏各地陆续进入美好的夏季，阳光明媚，鲜花盛开，人们纷纷汇聚林园草地，在那里弹唱起舞，称为过林卡或林卡节。

雪顿节是西藏藏族的传统节日之一，在藏语中，“雪”是酸奶子的意思，“顿”是“宴”、“吃”的意思，合起来就是“酸奶宴”。每年藏历七月一日举行，为期四五天。后来逐渐演变成以演藏戏为主，又称“藏戏节”。按藏传佛教格鲁派（黄教）的规定，每年藏历六月十五至三十日为禁期，大小寺庙的喇嘛不许外出，以免踩死小虫，待六月三十日解禁之后方可下山。喇嘛下山时，农牧民拿出酸奶敬献，这就是雪顿节的由来。

还有望果节，这个节日已有1500多年的历史了。据西藏有关文献资料记载：早在公元5世纪末，雅砻地区已经兴修水渠，开始使用木犁耕地，农业生产比较发达。这时，为了确保粮食丰收，藏王布德贡杰便向苯教教主请求赐以教旨，教主根据苯教教义，教农人绕田地转圈，求天保丰收，这就是“望果”。只是在这个时期，“望果”还不是一个正式的节日，而是开镰收割前的一种活动。公元8世纪后期，西藏进入以宁玛派为代表的印度佛教兴盛时期，“望果”活动也带上了宁玛教派的色彩。公元14世纪时，格鲁派创始人宗喀巴来到西藏，通过整顿西藏各教派，格鲁教成了西藏的主要教派，居统治地位。这时望果节也就成为西藏一个非常重要的节日了。

美食清淡老少咸宜

藏族的进餐非常考究。藏式菜肴有风干肉、奶渣糕、辣牛肚、灌肠、灌肺、炖羊肉等。主食有酥油糌粑、奶渣包子、藏式包子、藏式饺子、面条、油炸面果等，品种多样，风味独特。

藏餐的口味讲究清淡，平和。

说到西藏美食，酥油是离不开的一样原料。

酥油糌粑是藏族牧民传统主食之一。“糌粑”是炒面的藏语译音，糌粑是将青稞炒熟后，用手磨磨成的粉。它是藏族人民天天必吃的主食，在藏族同胞家做客，主人一定会给你双手端来喷香的奶茶和青稞炒面，金黄的酥油和奶黄的“曲拉”（干酪素）、糖叠叠层层摆满桌。酥油是从牛奶中提炼出来的奶油，吃酥油糌粑时先倒奶茶小半碗，再放入酥油、炒面、曲拉、糖，在碗中用手指拌匀，并捏成小团食用，它具有酥油的芬芳，曲拉的酸脆，糖的甜润。这种食物特别适合高原生活，牧民们出远门时腰间总要挂一个糌粑口袋，饿了，就从口袋里抓把糌粑吃。

酥油茶则是藏族群众每日必备的饮品，是西藏高原生活的必需。寒冷的时候可以驱寒，吃肉的时候可以去腻，饥饿的时候可以充饥，困乏的时候可以解乏，可谓一举多得。藏区绝少产茶，制作酥油茶的茶叶，最初多来自中原地区。据史书记载，早在公元四五世纪时，吐蕃军队就曾通过与内地的战争夺得了大量茶叶，但直到公元5世纪以前，吐蕃社会还没有形成饮茶的习惯，茶叶也只是作为一种珍贵的保健品而为社会上层所珍藏。唐开元以后，随着唐蕃之间交往的增多，饮茶习俗渐渐传入吐蕃。但因为砖茶含鞣酸多，刺激肠胃蠕动加快消化，单喝极易饥饿，加了酥油或牛奶酥油茶则具有极高的热量，淳香可口，喝上一口，精神顿爽。

还有酥油花，这是一种独特的雕塑艺术，它用酥油揉以各色矿物颜料塑成形态各异的形象，大至山川人物，小至花草虫鱼，无不逼真细腻，栩栩如生，具有很高的艺术价值和审美价值。

西藏的包子和内地的也不太一样。藏式包子也称为“夏馍馍”，是一种深受藏族人民喜爱的食品。藏包的馅以搅碎的牛羊肉为主，掺合少量葱，佐以食盐、花椒、清油、肉汤拌合而成，用不发酵的死面包好蒸熟。

还有种奶渣包子。奶渣包子顾名思义就是用奶渣做馅。奶渣是什么呢？新鲜的牦牛奶煮沸以后被藏族人用传统而独特的方式分解，最贵重、最精华的是酥油，其次是奶渣，也就是提炼了酥油以后剩下的渣子。新鲜的奶渣酸酸的、白白的，可以用来做馅，奶渣包子由此而来。

奶渣晒干以后，藏族人习惯把它当零食吃，也放在粥或者汤里面做佐料，干奶渣汉族人不太吃得惯，不过奶渣包子倒不论你是藏族还是汉族或者其他民族都喜欢，老少皆宜。■