



盛夏的风，越过折多山垭口，拂过塔公草原的绿浪，最终温柔地落在康定老城的青石板路上。这里，是情歌故里，是川西咽喉，更是一座用烟火香气写就风物诗的雪域小城。当国内许多城市被热浪席卷，康定却以20℃的清凉与满城飘散的香味，拥抱着每一位风尘仆仆的旅人。

在这个喧嚣的暑期旅游旺季，人们奔赴康定，不仅为了一睹蜀山之王贡嘎的日照金山，也不仅为了在木格措的碧水边放空心灵，更为了在街巷深处那一锅翻滚的浓汤、一块焦香的青稞饼、一碗醇厚的酸奶中，寻找旅途最熨帖的慰藉。风景治愈眼眸，而美食，则以其最质朴的方式，温暖了每一颗在路上的心。近日，记者深入这座小城的肌理，记录下游客们与康定美食初次邂逅或久别重逢的真实瞬间，解锁那些藏在雪山脚下的人间至味。



藏餐菜品。

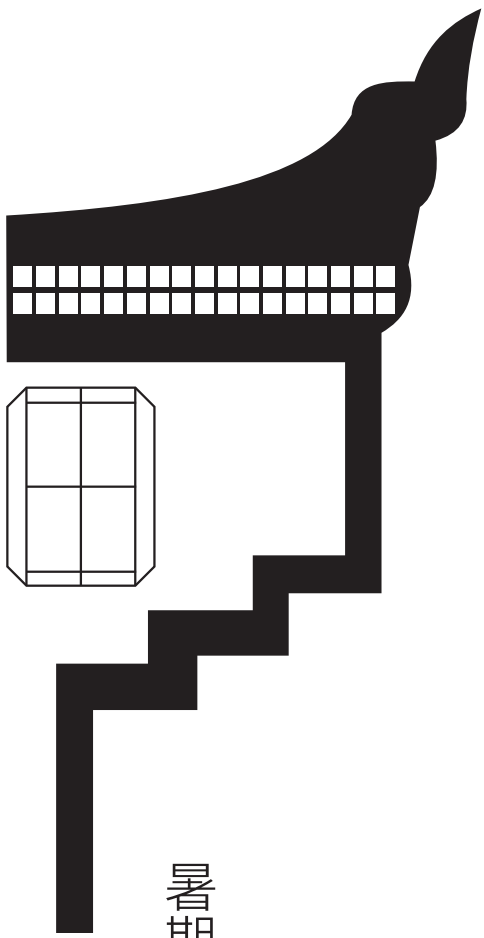
高原的天，黑得晚，却凉得快。当夜幕为跑马山披上黛色，康定老城美食街的灯火便次第亮起，橙黄暖光透过氤氲水汽，在石板路上投下斑驳光影。循着那股混合着草药与肉香的醇厚气息，记者走进一家本地人常去的汤锅老店。店内人声鼎沸，座无虚席，每一口翻滚的铜锅里，都藏着一个关于治愈的故事。

来自西安的刘先生一家三口，正沉浸在美食带来的满足中。作为资深美食爱好者，他此行自驾川西，首要任务便是寻味。“出发前做了详尽的攻略，所有人都在推荐这锅汤，说它是高原的‘灵魂食物’。”刘先生一边为妻子盛上一碗清亮的骨汤，一边兴致勃勃地与记者分享，“我们吃过潮汕的鲜牛、重庆的老油，但康定这锅汤，鲜得有层次，醇厚得令人惊艳。老板说，牦牛是喝雪水、吃虫草长大的，这肉质的紧实与回甘，是圈养牛永远给不了的。”

谈及汤锅的独特口感，刘先生细细分享道：“最绝的是汤底，不是厚重的重油重辣，而是用牦牛大骨搭配二十多种高原草药，慢火熬煮8个小时以上熬制出来的，汤色清亮醇厚，自带食材本身的鲜香。第一口一定要先喝汤，温热的汤汁顺着喉咙滑进胃里，瞬间驱散高原的凉意，旅途的疲惫一扫而空。”

他7岁的儿子正埋头大快朵颐，母亲在一旁温柔地擦拭他嘴角的油渍：“这孩子平时很怕膻味，今天却主动吃了两大碗。这肉久煮不老，越嚼越香，蘸上本地的辣椒干碟，香辣激发肉香，根本停不下来。”

而让全家人赞不绝口的，不只是肉。正值盛夏，高原的雨季催生了最鲜美的山珍。一盘刚采摘的牛肝菌与松茸入锅，菌盖吸饱了8小时熬制的牛骨高汤，入口瞬间，山野的清香与油脂的醇厚在舌尖炸裂。刘太太感慨：“来之前担心高原饮食粗糙，没想到食材本真的鲜味能被发挥到这种极致。白天在木格措走了一天，浑身疲惫，晚上被这口热汤一暖，感觉整个人都‘活’过来了。”这锅汤，是康定呈给游客最热情的见面礼，它用滚烫的温度，驱散了高原的寒凉，也拉近了人与这片土地的距离。



暑期旅游旺季康定特色美食游客沉浸式体验记

雪域烟火暖人间 一箸一味是康定



游客打卡溜溜城美食街。

◎全媒体记者 秦松 泽仁正光 文/图



品尝一碗冰镇牦牛酸奶。



游客品尝牦牛肉烤串。

如果说汤锅是康定的“面子”，那么散落在大街小巷的酥油茶馆与小吃店，便是这座城市的“里子”。那里藏着更古老、更粗粝、也更具生命力的饮食密码。在老城一处极具民族风情的二楼小店里，记者遇到了4位来自广州的大学生。他们刚刚结束

塔公草原的行程，正围坐一桌，对着一桌子琳琅满目的藏式小吃“开盲盒”。

“来之前刷了好多避雷帖，都说酥油茶像咸奶茶加黄油，青稞饼像没发酵好的全麦面包。”性格活泼的林同学笑着告诉记者，“但我觉得，来都来了，必须吃最地道的，哪怕踩



游客品尝手工酥油茶。

雷也是独特的记忆！”事实证明，这次勇敢的尝试收获了巨大的惊喜。

当被问到最推荐的单品，4人异口同声：“手工牦牛酸奶！”陈同学小心翼翼地捧着手里的酸奶碗，像在展示一件艺术品：“你们看这个质地，浓稠到可以‘挂杯’，不对，是‘挂勺不掉’！入口是极致的酸，很纯粹，加一点点白糖，酸甜绵密，带着高原阳光的味道。在广东永远吃不到这种带着野性的奶香。”在高原炽热的午后，一碗冰镇牦牛酸奶下肚，燥热顿消，肠胃也得到了温柔的安抚。

而对于声名在外的酥油茶，林同学坦言经历了大型“真香”现场：“第一口确实有点怪，咸的，还有油脂感。但小口慢咽之后，竟然品出了坚果和奶的复合香气，很顺滑。那天在折多山有点轻微高反，头疼，喝了两杯热酥油茶，竟然缓解了很多，那一刻突然懂了本地人为什么离不开它。”

桌上金黄酥脆的青

稞饼也备受好评，外酥内软、麦香浓郁。“青稞饼看着朴实无华，却是最扎实的高原美味。”林同学拿起一块青稞饼品尝着，“口感像老式面包，瓷实有嚼劲，带着青稞独有的天然香气及甜味，这是高原最诚实的味道。”

敢于尝试的几名同学，还大胆体验了藏式血肠、奶渣饼等小众美食。“藏式血肠口感软糯紧实，肉质鲜香，没有腥味，风味很独特；奶渣饼带着淡淡的奶香，微甜不腻，越嚼越香。”几名同学坦言，原本以为藏餐口味小众、难以接受，实际体验后才发现，每一道美食都贴合高原的气候与生活，藏着独属于高原的饮食智慧。

这群年轻人的旅行哲学，恰好契合了康定小吃的精髓：不追求精致的摆盘与讨好大众的口味，它们只是沉默地服务于这片土地上的人们。当游客放下偏见去尝试，味蕾便成为了解高原生活智慧最直接的通道。

3 一碗家常牦牛肉面块：慢游时光里的市井温情

避开喧闹的网红街区，拐进老城深处一条不起眼的小巷，这里的时间流速仿佛变慢了。在一家只有四五张桌子的家常面馆里，坐满了说着各方言的散客。记者在此遇到了来自上海的退休教师张叔叔和李阿姨。他们开着房车，打算用两个月的时间慢慢丈量川西，而康定，是他们停留最久的一站。

“我们出去旅游，最不喜欢扎堆排队，就爱找这种本地人端碗蹲在门口吃的小店。”张叔叔面前放着一只硕大的土陶碗，里面是堆得冒尖的牦牛肉面块。手工揪出的面片形态各异，却格外劲道，浸润在深褐色的牦牛骨汤里，配上几片翠绿的白菜叶，朴实无华。“这一大碗才十几块钱，在上海想都不敢想。”张叔叔挑起一块炖得软烂的牦牛肉，“这肉带着筋，入口即化，汤底虽然颜色深，但喝起来很清，没有杂味，就是肉香和淡淡的中药香，老板说加了党参



汤锅飘香。

和当归，特别养人。”

李阿姨对昨天在甲根坝吃的藏式鸡汤念念不忘，赞不绝口，“那才是真正的跑山鸡，皮黄肉紧，汤上面飘着一层金黄的油珠，但喝起来一点都不腻，鲜得掉眉毛。我们老两口点了一整只鸡，老板还送了三个素菜，价钱公道得让人心疼。

在景区吃的是风景，在这种地方吃的才是生活。”

让二老感动的，不仅是美食的实惠与美味，更是食物背后的人情味。张叔叔感慨：“每次问老板这是什么、那怎么吃，他们都特别耐心，恨不得把祖传的菜谱都告诉你。昨天我们想尝尝手抓肉，老板看我们年纪大，

牙口可能不好，特意挑了一块肋条肉，教我们用藏刀割着吃，蘸着椒盐和野葱沫，那种被真诚对待的感觉，比什么山珍海味都珍贵。”对于慢游者而言，康定的魅力在山水之外，更在于这市井烟火中流淌的淳朴与善意。一碗面、一锅汤，让异乡变成了温柔乡。

记者手记

于烟火深处，读懂康定的风土人情

历时数日的走访，记者听到最多的词，并非“惊艳”或“震撼”，而是“舒服”与“安心”。不同的年龄、不同的口味，在康定都找到了属于自己的那味“解药”。

来自湖南的资深旅友王女士说：“走了那么多古镇古街，很多地方的‘特色美食’已经流水线化了。但在康定，吃牦牛肉你能尝出草场的风，喝酸奶你能品出雪水的甜。这种原生态的滋味，是模仿不来的。”而初次进藏的00后小周则表

示，自己原以为高原食物会粗犷难咽，没想到竟如此贴合现代人追求“干净饮食”的理念：“没有复杂的添加剂，肉就是肉味，面就是面味，吃完身体觉得很轻松，没有负担。”

多次重游康定的吴先生，道出了许多回头客的心声：“这几年康定建设很快，酒店越来越高级，路也越来越好，但幸好，巷子深处那家老馆子的味道一点没变。这种‘不变’，在如今快节奏的旅游市场里，显得尤为珍贵。”

盛夏的康定，用雪山留住视线，用烟火留住人心。从翻滚着热浪的野菌汤锅，到挂勺不滴的浓郁酸奶；从清晨茶馆里第一壶熬煮的酥油茶，到深夜路边摊最后一块焦香的青稞饼——这些味道交织在一起，构成了康定最生动的表情。它们是高原的馈赠，更是连接游客与这片神秘土地最柔软的纽带。当游客带着满身烟火气离去，他们带走的不仅是对美景的赞叹，更是对康定那份深沉而温暖的人间情义的绵长回味。

06

甘南日报

社会民生

2026年8月3日
星期一

责任编辑 赵春燕
编辑 刘娅灵
校对 周燕
版式设计 边强

新闻热线
0836-7777385
投稿邮箱
garb@gznews.com