

# 味蕾上的世界

## 第一集：跨越喜马拉雅的海拔食趣

### 尼泊尔-中国

#### 节目名称：

味蕾上的世界——中外美食大PK

其他备选：吃东吃西/餐盘中的世界/吃，吃全球

#### 一、关于“跨越喜马拉雅的海拔食趣”

本集来到分别位于喜马拉雅山南北的中国四川省甘孜藏族自治州理塘县和尼泊尔（具体城市或地区待定）。从两个国家的两个地域的特色美食入手，对比其具有共通性菜点的风味渊源和烹饪技艺展示两个国家的美食文化和民俗文化，呈现来自喜马拉雅南美两种不同美食文明的生活文化气质，体会其审美情趣和人文情怀。由专业拍摄团队进行拍摄制作，以当前传播率最高的短视频形式进行多平台、多渠道发布，同时与中国国际教育电视台（CEC）、中国国际广播电台（CRI）等国家媒体合作，实现全渠道多平台传播推广，增进中国与尼泊尔的传统文化交流，讲好中国故事，让更多人了解中国的人文美食文化，也让中国人民了解更多的尼泊尔美食文化。

#### 二、节目构架

第一部分：邀请尼泊尔驻华大使或政府机构官员参与节目拍摄制作，由尼泊尔推荐其经典美食和厨师团队，现场展示尼泊尔经典美食的制作。四川理塘县推荐其特色美食，由厨师团队进行现场制作。线下拍摄在北京民俗博物馆的火神庙或超级蜂巢进行，请美食网红同步进行线上直播。

第二部分：节目制作时会邀请知名民俗专家、国内外资深美食家、知名厨师到现场解读每道美食佳肴的文化背景、制作特色和美食故事，让大家了解两国的美食文化。

第三部分：由尼泊尔驻华大使介绍尼泊尔的文化和人文旅游。由四川理塘县的文化官员介绍理塘县的社会人文风貌。

#### 三、两地风物美食画像

喜马拉雅山南麓的尼泊尔地势北高南低，境内大部分属丘陵地带，海拔1千米以上的土地占总面积近一半。东、西、北三面多高山；中部河谷区，多小山；南部是冲积平原，分布着森林和草原。从喜马拉雅山北麓向东北而行，进入四川甘孜藏族自治州，“天空之城”之称的理塘县平均海拔在4000米以上。喜马拉雅是中国和尼泊尔的分界线，也是两个国家的连接线，深刻影响着这个地域不同的两个国家的饮食文化和民俗。

##### （一）尼泊尔（具体地点待定）

尼泊尔联邦民主共和国，简称尼泊尔，为南亚山区内陆国家，是世界三大宗教之一佛教的发源地，位于喜马拉雅山脉南麓，北与中华人民共和国西藏自治区相接。尼泊尔人敬畏神灵，性格温和内敛而不失热情，反映到美食上则是细腻的味道和感官上的精致相得益彰。

### 美食特色：

**莫莫（MOMO）：**尼泊尔美食中的国粹，也被称为“藏式蒸饺”。在我国西藏地区有一种由牦牛肉、羊肉馅做的烫面饺子，尼泊尔人把这种饺子发扬光大，除了肉馅外，还有各种素馅和水果馅，有蒸饺和汤饺两种做法。

由于很多尼泊尔人信奉印度教，所以被奉作神灵的黄牛不能随意宰杀，于是水牛肉成了替代品。喜马拉雅山谷里散养的黑色小猪肉是一大特色。烧烤的肉类与汤和沙拉一样是正餐的开胃菜。正餐与印度著名的 Thali 套餐很像，尼泊尔式大餐盘通常包括六道菜品，如具有印度风味的孜然姜粉拌土豆、酸菜酸汤、竹笋炖鸡等，主食包括豆子饭和烤荞麦饼，并配以酸黄瓜和带有干果、肉桂的甜奶酪等特色小吃。

## （二）四川理塘县

理塘县隶属四川省甘孜藏族自治州，位于四川省西部，甘孜藏族自治州西南部，县政府驻地高城镇，海拔 4014.187 米。理塘，系藏语，藏语拼音:Litang Zong。“理”意为“铜”，“塘”为“坝子”，即广阔坝子有如铜镜。故为里塘土司地，有藏族、汉族、蒙古族、回族、纳西族、土家族、彝族、苗族、羌族 9 个民族。

### 美食特色：

**牦牛：**全身都是宝，藏族人民衣食住行烧耕都离不开它。人们喝牦牛奶，吃牦牛肉（《吕氏春秋》中记载：“肉之美者，牦象之肉”），烧牦牛粪。

**理塘冬虫夏草：**四川省甘孜州理塘县的特产。理塘是虫草主产区，所产的虫草在虫草交易市场被公认为优质虫草。理塘县平均海拔 4014 米，县城被海拔 5000-6000 多米的群山环抱，其中部分海拔 4500 米-4800 米的阴坡上，生长着品相敢与青海玉树虫草、西藏那曲虫草一教高低的四川虫草。甘孜理塘县所产的虫草在虫草交易市场被公认为优质虫草。

**坨坨肉：**坨坨肉是彝族人逢年过节及招待贵客的招牌菜，其肉为 30 市斤以下以非现代饲料喂养而成的小猪为原料，辅以彝族特有的香料、佐料稍加加工而成。其肉块硕大，一般呈正方形，故称“坨坨肉”，入口化渣，肥而不腻，口感细嫩。彝族人吃坨坨肉的历史几乎和彝族文化本身一样古老。坨坨肉可说是彝族人饮食文化中最具代表性的一道菜。各种坨坨肉中，以崽猪坨坨肉最负盛名。坨坨肉要用强火，切忌文火。等坨坨肉一熟，立即捞出。放进大盆内趁热加盐、辣椒、木姜子、花椒及蒜末，并将其翻动均匀。要做一顿好的崽猪坨坨肉，在用料、宰杀、火候各方面都特别讲究。传统的做法是：选用 20、30 斤左右重的崽猪，宰杀放血后俯卧于干净处；用清水浇透崽猪全身，再用晒干的厥鸡草覆盖，然后点燃。适当时用木滚去掉草灰，用刮片或刀刮猪身。皮毛湿透又经烧烤后，猪身一刮能去掉猪毛和污垢。然后用厥鸡草烧烤全身，使其呈焦黄色脆皮并再刮洗干净，然后剖开砍成 2 寸见方的肉快，最后用冷水下锅煮。这样，坨坨肉就做好了。猪、牛、羊、鸡都可以做成坨坨肉。另外，彝族讲究主食肉食搭配。如猪肉配米饭，羊肉配荞饭，鸡肉配燕麦等等。

此外，理塘县还盛产野生菌，还有风干肉、青稞酒的特色饮食。

#### **四、播出平台和传播渠道**

本期节目视频拍摄完成后剪辑成短视频版和完整版，进行全平台多渠道发布推广。

**短视频平台：**抖音、快手、火山小视频、腾讯卫视、秒拍、西瓜视频等。

**国家媒体平台：**中国国际教育电视台（CEC）、中国国际广播电台（CRI）等。

**图文平台：**今日头条、网易、新浪、一点资讯、腾讯、百度、微信公众号等。