

# 聖域體驗 走進拉薩

▼布達拉宮氣勢宏偉，享有「世界屋脊上的明珠」美譽



具有1300年歷史、海拔約3650米的高原古城拉薩，是雪域的心臟和靈魂，在全世界的旅行者心中，拉薩都是令人嚮往又神秘遙遠的聖地。記者參加了「朗盛中國登峰至極」活動，隨登山隊尋訪了拉薩的三大世界文化遺產。

文、圖：本報記者 楊楠

拉薩在藏語意為「神聖的土地」，而矗立在拉薩市區西北的瑪布日山（紅山）上，那座規模宏大的宮堡式建築群，更是聖地中的聖地，它的名字梵語是「Potalaka」，音譯「布達拉」或「普陀珞珈」，即「佛地」，如今被列為世界文化遺產。

## 朝聖佛地布達拉

高原上的每座山都是一位神靈，共同拱護着布達拉宮，因此每次進山前，攀登者都要一級一級沿着台階，虔誠地朝聖布達拉，瀝盡身心、祝福神山、祈禱平安。

一路攀上去，眼前的布達拉宮依山壘砌，蜿蜒直上山頂，幾乎佔據整座山峯，主體建築「紅宮」居中，東連「白宮」，西接「扎廈」，相互貫通，總計有房屋近萬間，建築面積約13萬平方米。建築物的外部都用紅、白、黃三色粉刷，象徵着威嚴、恬靜、圓滿，色彩和樣式鮮明的藏傳佛教特徵，也是西藏和拉薩的象徵。

及至宮內，靜謐而神聖的氣氛、豐富的藏品最為人驚嘆，其中最重要的是安放歷代達賴喇嘛遺體的靈塔，五世達賴的靈塔高14.85米，使用了11萬兩黃金和15000多顆珍珠、瑪瑙、寶石等。此外，宮內還有各式唐卡（佛教卷軸畫）近萬幅，金、銀、玉、木、泥質的各類佛像數以萬計，金汁書寫的《甘珠爾》、《丹珠爾》（皆是藏文的《大藏經》）、貝葉經《時輪註疏》、釋迦牟尼指骨舍利、清朝皇帝御賜金冊金印等都堪稱稀世珍寶。

## 體悟虔誠大昭寺

當地人說，每提起拉薩，就一定會想到大昭寺，藏族同胞甚至有「先有大昭寺，後有拉薩城」之說，活佛轉世的「金瓶掣籤」儀式歷來在大昭寺進行。

在大昭寺門前，滿滿都是磕長頭的信眾，大部分是藏民，亦有信佛的遊客加入行列，每個人臉上寫滿了景仰、敬畏。

## 群山環拱 法王寺

文、圖：本報記者 柳海林

群山拱衛的法王寺藏在河南登封嵩山深處，前往法王寺的盤山公路上，色彩斑斕的山景秋色，美不勝收。置身在法王寺山門前，感覺到的是空氣的靜謐寧靜。相比不遠處的少林寺，遊覽法王寺的遊客稀稀落落。其實，法王寺的厚重、底蘊，遠遠蓋過少林寺，只是世人投向少林寺的目光較多。

公元71年，法王寺建立。這是佛教傳入中國後建設的第一座漢傳佛教寺院，東漢明帝延請的兩位印度高僧攝摩騰、竺法蘭在這裡建造了中國第一個菩提道場，傳播佛法，翻譯了中國最早一批佛經。在法王寺存世424年後，少林寺方才誕生。

其時，法王寺是嵩山地區最負盛名的寺院。法王寺方丈釋延佛說，嵩山地區的所有寺院，寺門都是朝着法王寺的方向，法王寺可謂是眾星捧月。

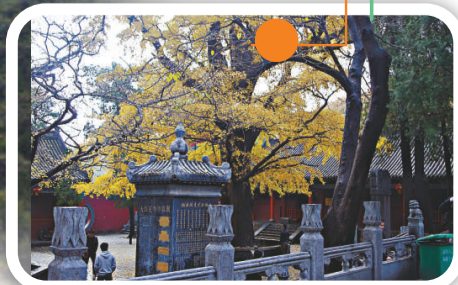
法門寺因安置釋迦牟尼佛指骨舍利而成為舉國仰望的佛教聖地。而法王寺，也同樣供奉着釋迦牟尼佛骨舍利。在中原地區的寺院中，這是絕無僅有的。佛骨舍利在該寺至今已有一千四百餘年歷史了。

走進法王寺，感受着庭院深深的沉寂。房舍對稱而建，院落裡兩株千年杏樹，一樹淡黃的葉子，陽光在葉面泛出凌亂的光芒。葉子鋪滿一地。風吹來，葉子紛紛而下。

在遠山輪廓的映襯下，寺院後的幾座古塔，從蒼茫的大地而起，伸向天空。

▲法王寺藏在嵩山深處

▼法王寺的千年杏樹



## 走進新會陳皮世界

本報記者 黃寶儀

「陳皮、老薑、禾稈草」，廣東三寶以陳皮居首；「千年人參，百年陳皮」的俗語，更表明了陳皮的珍貴。這裡說的陳皮，是指廣東新會所產大紅柑的乾果皮，是新會著名特產。由於它具有很高的藥用價值，又是傳統的烹調佐料，早在宋代已成爲南北貿易的「廣貨」之一。

對廣東人來說，陳皮是日常生活中不可缺少的食療產品，但對於陳皮的製作過程卻了解甚少。新會民間流傳，凌雲塔又名龍子塔，看見該塔的地區是陳皮的原產地，傳說以會城梅江口圍所產最正宗、品質最好，因為這裡在西江的洪水和潭江潮水及南海的海水共同作用下，形成獨有的「三水融通」水土特色，決定了新會的土壤兼具多種土壤成分。凌雲塔是到新會旅遊不可錯過的景點之一，北看是圭峰疊翠；南眺是銀州湖粼粼波光；東瞰是檣次鱗比的江門市區；西望是一水如帶的西江。近看，是民風淳樸、新屋舊居相間的天馬、茶坑古村落，以及一樹成林十五畝、萬鳥起落是天堂的小鳥天堂。

一個普及新會陳皮知識的樂園就在凌雲塔下、小鳥天堂附近誕生，它就是位於天馬村的新會陳皮 GAP 產業園，在這裡遊客可以親身體驗新會「採柑開皮」、「嘗柑曬皮」獨特的農耕樂趣，還可了解新會柑、新會陳皮的相關知識。

園內，正在開皮的婦女最吸引遊客的目光，簡單的兩刀，柑皮就被剝開三片，每片大小相差無幾，柑肉卻絲毫無損，略為曬乾後將其翻開，仿似是一個三葉風車。由於盛產陳皮，當地人發明了許多相關的菜式，如具有化痰理氣功效的陳皮水鴨湯、皮脆肉滑的陳皮炒鰱魚、使用廣東三寶一起製作的陳皮老薑禾稈肉、甘香軟滑的陳皮香茅綠豆糕，還有可當餐前小吃又可炒菜的陳皮 XO 醬等，因此陳皮宴也是不容錯過的環節之一。



▲果農正在採摘新會柑 黃寶儀攝

## 旅遊 TIPS：

高原反應：高原反應屬正常生理現象。

交通：北京、上海、西安、昆明、成都等都有到拉薩的航班。北京、上海、廣州、成都、重慶、蘭州、西寧都有開往拉薩的火車。

住宿：拉薩酒店、賓館、客棧遍布大街小巷，高中低檔皆有。

飲食：藏餐具有代表性的是炸羊排、糌粑、酥油茶、青稞酒、酸奶、藏式包子等，以肉食為主，烹調簡單。川菜已在拉薩普及，城內也可吃到尼泊爾菜、印度菜、西餐等。

風俗禮儀：須尊重藏族禮儀和要求，在遊客常到的寺院裡，露天拍照通常不會有限制，但在佛殿裡拍照則被嚴格禁止。



▲虔誠的信眾在五體投地膜拜

▲從布達拉宮俯瞰，藍天下的拉薩城壯觀美麗

▼雅魯藏布江從拉薩市郊靜流過



►布達拉宮下虔誠轉經的信眾

## 向未知的高度攀登

本報記者 楊楠

記者此行進藏，源自享譽全球的最頂級極限單人徒手登山家布本多爾夫及中國著名登山機構西藏登山協會共同發起，得到德國和奧地利駐華大使館支持的「朗盛中國登峰至極」活動。作為剛進藏的未受過專業訓練人員，並考慮到缺氧和高山安全問題，記者一行沒有陪同登頂，但亦有幸面對面分享了布本多爾夫此次在西藏的傳奇。

這支登山隊由布本多爾夫擔任領隊，並由中歐頂級登山運動員共同組成，包括4名藏族人、2名漢族人、2名登山嚮導，以及來自奧地利的2名高山攝影師，他們都擁有多年的豐富經驗。

在西藏的高原地區，中歐兩種不同文化背景的登山運動員攜手合作，登上了至今無人問頂的險峰——9月23日，布本多爾夫和他的登山隊成爲史上第一批登頂常年由冰雪覆蓋的西藏險峰「比孜」（Bi-Tsi，位於拉薩西北約100公里）的人員。

## 明年再征七千米峰

在登山前，這支隊伍遠赴奧地利阿爾卑斯山、西藏的多個訓練營地進行了強化訓練。平日，他們則在位於羊八井的「西藏登山學校」營地強化登山技能。中國西藏登山協會秘書長張明新表示，在這次登山活動，中國登山運動員有機會學習了西方攀岩技術，同時也了解了最新的專業設備。

布本多爾夫登山前接受大公報採訪時說，他們已將目標鎖定另一未登高峰——「2012年將再次來到西藏，挑戰一座海拔超過7000米的險峰，這爲交流登山知識和經驗提供了一個絕佳的機會」。



▲布本多爾夫率領中歐聯合團隊登頂「比孜」峰

## 閩南特色小吃饞煞人

本報記者 蔣煌基

漫步在福建安海古鎮，街邊、集市上密集的攤點，一碗一碗的土筍凍煞不起眼；然而，想到它的滋味，迫不及待就想吃一碗。

### 酸醋芥末土筍凍

土筍凍形圓略扁，一條條肥美的土筍在碗裡，玲瓏剔透、灰白相間，猶如果凍。澆上蒜蓉，淋上醬油醋後送入嘴裡，那爽口的滋味飽滿鮮美，痛快淋漓，一條一條的土筍嚼之清脆，滋味無窮。

製作土筍凍的材料是一種野生於沿海江河入海處灘塗的星蟲，做法很簡單，先把土筍從沙裡逮出，泡水放養一天，吐清雜物，再鋪在石板上碾壓破肚，洗去殘餘泥漿雜質，然後加水在鍋裡猛火旺燒，只需滾沸兩三分鐘就成。經過泡、壓、煮三道工序，最後，便是舀起倒入模具中冷卻成型。因爲土筍富含高度膠原蛋白，冷卻後就凝固成一碗土筍凍。

土筍除了製成土筍凍外，還可炒食、煮湯等。

### 炸菜粿酥脆爽口

到過泉州的人一定不會忘記，與安海土筍凍一樣出名的閩南佐餐小菜菜粿。

菜粿也稱蘿蔔糕，外酥內嫩，表皮呈金黃微焦；一口咬下，稻米的爽口和蘿蔔的清甜溢滿滿嘴。

在菜粿攤前看到的油炸，只是製作菜粿的最後一道工序。此前，先將白蘿蔔和陳年米去皮洗淨碾成漿，按比例混合，加入鹽等調料，再熬至稀稠狀，放入蒸籠蒸煮8小時，製成菜粿坯。待冷卻後，切成塊狀，放置油鍋中油炸即可。

雖然製作材料和流程大致一樣，但閩南各地區的菜粿口味各有不同，或鹹或淡，或軟或硬。甚至油炸的功夫不同，菜粿的口味也會大相逕庭。此外，閩南特色小吃還有田螺肉碗糕、海蠣煎、麵線糊、蓮美豆乾、糯米灌大腸、豬血口粿、苦茶大腸湯、蝦皮番薯粉糰、蝦羹等。

▲土筍凍淋上醬油醋滋味無窮 網上圖片

