品味生活 Lifestyle

五一旅遊黃金周

暫離繁囂好去處

旅遊（Tour）這個詞來源於拉丁語的「tornare」和希臘語的「tornos」，其含義是「車床或圓圈，亦指圍繞一個中心點或軸的運動」。旅遊就像這樣按照圓形軌跡地移動，離開後再回到起點。

隨着人們生活水平的提高，很多家庭或三數友人會選擇在假期出遊，除了一些主流景點，中國的大好河川其實還有很多地方值得我們去探索和體驗，並藉此放鬆心情。本期介紹幾個特別有情調的地方，讓大家感受遠離塵囂的寧靜。

大公報記者　周怡

湖南吉首鳳凰縣

位於湖南吉首市與懷化市之間偏西的地方，這裡的城區傍沱江而建，人們叫它鳳凰縣。城內大街小巷中，飄着辣子與熏肉的香。清晨或月夜，苗民男女們的對歌聲可喚醒每一個臨水的古房。山頂有一方池爲「天池」，山下有奇梁洞，洞內有雲霧山、天堂、龍宮、陰陽河等景致。

吉首市地處武陵山區中心腹地，起源於西元前約二〇二〇年，屬古夜郎國轄地，明清時期屬國家直管地，是湘西土家族苗族自治州首府。

鳳凰縣是國家歷史文化名城、首批中國旅遊強縣、國家4A級景區、湖南省湘西土家族苗族自治州所轄八縣市之一。曾被新西蘭著名作家路易艾黎稱讚爲中國最美麗的小城。

雲南麗江玉龍雪山

玉龍雪山位於麗江的西北部，距離縣城約十五公里，是中國最南的雪山，也是橫斷山脈的沙魯里山南段的名山。雪山山腰雲騰霧繞，遠望像一條銀白色的巨龍，因此得名。

玉龍雪山是納西族的神山和聚居地之一；納西族人稱雪山爲「波石歐魯」，意爲白沙的銀色山岩。雪山南北長三十五公里，東西寬十三公里，共有十三峰，主峰扇子陡海拔五千五百九十六米。

在麗江古城中可以看到扇子陡，如果想要看清玉龍十三峰，需要乘車到鳴音覽雪亭。

玉龍雪山主峰還是一座處女峰，尚未被人類征服。山上經常雲遮霧罩，只有太陽很好的時候，才能觀賞到其眞面目。

一九八八年，玉龍雪山與麗江古城、虎跳峽和寧蒗瀘沽湖四個片區組成雲南麗江玉龍雪山風景名勝區，被國務院批准列入第二批國家級風景名勝區名單。二〇〇七年，麗江市玉龍雪山景區經國家旅遊局正式批准爲國家5A級旅遊景區。

江南水鄉周莊

周莊鎮位於蘇州城東南三十八公里地，著名畫家吳冠中曾撰文說：「黃山集中國山川之美，周莊集中國水鄉之美。」亦有海外報刊稱「周莊爲中國第一水鄉」。

周莊有着近九百年的歷史，有豐富的文化蘊涵。西晉文學家張翰、唐代詩人劉禹錫、陸龜蒙等曾居周莊。周莊還是元末明初江南巨富沈萬三的故鄉，也曾留下柳亞子、陳去病等人的足跡。

古鎮周莊，春秋時期稱「搖城」，隋唐時稱貞豐里。宋元祐元年（一〇八六年）改名爲周莊。周莊是全球十大最美小鎮、全球綠色城鎮、世界文化遺產預選地、首批國家5A級旅遊景區。

井字型河道上完好保存着十四座建於元、明、清各代的古石橋。八百多戶原住民枕河而居，六成以上的民居依舊保存着明清時期的建築風貌。「吳儂軟語，阿婆茶香，櫓聲欸乃，崑曲悠揚」，這樣「小橋流水人家」的景致，恍如畫卷之上。

塔爾寺旅遊區

塔爾寺是我國著名的喇嘛寺院，是喇嘛教黃教創始人宗喀巴誕生地，亦是西北地區佛教活動的中心。

該寺規模宏偉，最盛時有殿堂八百多間，是我國著名的六大喇嘛寺之一（其餘五寺爲西藏的沙拉寺、哲蚌寺、扎什倫布寺、甘丹寺和甘肅的拉卜楞寺），在全國和東南亞一帶享有盛名。

塔爾寺至今已有四百多年歷史。塔爾寺依山勢起伏，是由大金瓦寺、小金瓦寺、大經堂、大廚房、九間殿、大拉浪、如意寶塔、太平塔、菩提塔、過門塔等許多宮殿、經堂、佛塔寺組成的一個氣勢宏偉，藏漢藝術風格相結合的古建築群。

寺院殿宇相連，白塔林立，整座寺不僅造型獨特，富於創造性，而且細部裝飾也達到了高超的藝術水準。寺內的酥油花、壁畫和堆繡，被稱爲「塔爾寺三絕」，具獨特的民族風格和很高的藝術價值。

每年農曆正月、四月、六月、九月，塔爾寺舉行四大法會。十月、二月舉行兩個小法會。

四川阿壩

阿壩縣爲藏名的譯音，對「阿壩」名的由來和含義說法多樣，但以以下解釋者居多。在藏族知識界、宗教界等人士中認爲，「阿壩」一名形成於一千二百年以上的時間。唐太宗貞觀年間，吐蕃王松贊干布以武力進攻松潘向唐求婚，佔領松州以西地區後，從土蕃腹地遷民至本地並居住下來繁衍生息。

縣內野生動、植物中藥材品種繁多，量多質好，植物藥材有六十九科一百七十九種，儲量達六百萬斤。主要產品有貝母、蟲草、甘松、羌活、赤芍、佛手參、川黨參等。

旅遊資源亦十分豐富，分布全縣城北部有高原濕地生態系統自然景觀區，西北部有奇峰異石、冰川雪峰、湖泊草原等高原山地生態系統自然景觀區，南部有高山峽谷、原始森林生態系統自然景觀區，中部有民居建築、服飾歌舞、飲食文化、宗教文化和民風民俗等組成的「安多民族文化走廊」等人文景觀區。

▼旅遊能放鬆心情，並以更好的狀態回歸工作與生活

吉林長白山天池

長白山天池又稱白頭山天池，坐落在吉林省東南部，是中國和朝鮮的界湖，湖的北部在吉林省境內。長白山係複合式盾形休眠火山，爲中國東北和歐亞大陸東部最高峰，亦是松花江、鴨綠江、圖們江之源。

天池除了水之外，就是巨大的岩石。天池水中原本無任何生物，但近幾年天池中出現一種冷水魚虹鱒魚，此魚生長緩慢，肉質鮮美。

長白山也是我國三大自然資源寶庫之一，也是世界重要的物種基因庫，被譽爲「天然博物館」及「物種貯存庫」。

長白山豐富的溫泉群爲這座中國名山增色不少，這裡溫泉群大小有幾十處，「聚龍泉」是其中水量最大、分布最廣、水溫最高的，被譽爲「長白山第一泉」。

「溫泉水滑洗凝脂」，長白溫泉水中含有對人體有益的元素數十種，而且水流量、水溫、水質常年恆定，水溫常保持在四十二攝氏度，隆冬時節熱氣騰騰，故有人又將天池叫溫涼泊。

◀紅色牛仔褲別具一格

▼復古牛仔褲夠經典

經典「牛」

男士爲衣櫥添裝，不可能缺少牛仔褲。美國牛仔服飾品牌7 For All Mankind新一季男裝系列，糅合高雅和穩重的元素。

Vintage 7系列今季再度登場，推出多款復古、經典和破舊牛仔褲。由剪裁、修剪、洗水到縫合等每一個細節，都由一班對牛仔布瞭如指掌的手工匠親自製作。品牌每件製作都以原色牛仔布爲基礎，以人手加工，將面料變成最獨一無二的Vintage 7系列。

Luxe Performance系列則引入全新面料和造型。全新的靛藍面料，感覺穩重，別具氣派。系列亦有灰色、深啡色、紅色、淺藍色及淺橙色等款式，爲男士提供型格舒適並重的體驗。

至於Luxe Sport奢華運動系列，以奢華元素結合運動風格示人，同時還推出利用靛藍沖洗、靛藍水洗及優質日本混合纖維所打造的Knit Cargo高密度針織系列，將丹寧布外觀與針織物料融合，爲傳統丹寧服裝注入時尚運動風格。品牌亦推出多款上衣及外套，方便男士配襯。

潘少談食

「奢侈」的海膽炒飯

圖、文：潘　少

一大粒、一大粒的海膽黃澄澄的，在青葱、碎蛋和泛着油亮的白飯中閃閃發光，誘得人「垂涎欲滴」。

但憶起初嘗海膽的糟糕經驗，現在回想起來都還會生氣。

剛上大學一年級的時候，每次去海邊吃海鮮，廣東各沿海地區長大的同學們都愛吃海膽，但潘少始終對那一「坨」稀軟的黃色物體提不起興趣。最終在同學們的盛情與鼓勵下，舀起一大勺送入口中，並用舌頭將其在上顎鋪開。霎時間，一陣強烈的苦辣與腥臭從舌尖到鼻腔，且後味悠長，以致吐到毫不保留。

再碰海膽是約莫一年後，在當時還叫吉之島的日式超市裡，不記得是爲什麼事情慶祝，好友「忍痛」買了一盒北海道海膽刺身，以「只能給你一點兒」的姿態「逼迫」潘少吃下一口。一陣冰涼的清甜讓想吐出口又不好意思的潘少舒展了原本緊皺的眉頭，竟要求好友再「施捨」一口。原來這才是大家愛吃的海膽呀。

◀魚煲的味道也不錯　▲海膽炒飯抵食

海膽又叫雲丹，全世界能吃的約有一百五十種，而在日本，海膽應該能穩坐海鮮類食物排行榜的前三把交椅。尤其是北海道最多，其他地方也有出產的「馬糞海膽」，口感綿密，不像加拿大海膽那麼「挺身」，六、七月更是其最肥美的季節。若這段時間能來到函館的朝市，親手挑上幾個，讓老闆現場打開、挑乾淨內臟後，就這麼新鮮的吃，鮮甜伴隨着淡淡的海水味，入口即溶，眞是美食人生中不可多得的體驗。

前一陣子，友人攜女友在號稱深圳最美的海灘西涌拍婚紗相。影畢即在周圍找吃，就讓他們發現了又平又靚的海膽炒飯。

潘少獲悉後立刻動身北上，一嘗究竟。

這是一家典型的海畔南方海鮮飯館，近門口有枱數張，「排排企」的方形大缸裡鮮活的魚蝦蟹鮑以及各種貝類與螺類，在吐着泡泡。

不一會，海膽炒飯上桌，一如本文開頭的景象。每一口炒飯都吃得到海膽的感覺「奢侈」且幸福，這足二人分量的炒飯裡面竟有四兩多的新鮮海膽，卻只售六十八元人幣，坐的士來都抵食。

海膽性平，含大量優質蛋白質，益心強精，其提取物可以抑制癌細胞生長，是難得的可多食卻不會有後顧之憂的美食。

魯迅胞弟周作人先生年輕時在日本留學多年，對日本海產甚是喜愛。他到了七十多歲，仍去信多封給香港翻譯家鮑耀明，索要雲丹等食物，並自嘲道：「老饕以口腹細故累人遠寄，亦可笑也。」

▲以蝦入饌，味鮮是賣點