

「喀什古城街道擠爆」「喀什古城一房難求」「南疆遊團費一月內翻倍」……接二連三的熱搜讓旅遊業內人士們都沒想到，疫情過後新疆旅遊的熱度已持續高漲了一年。新疆錦程國旅負責人李先生坦言：目前熱門線路的導遊、司機和住宿都屬於嚴重短缺狀態，其實新疆特別的景點比比皆是，像是南疆的庫車、塔縣等都不應錯過。希望遊客願多走些地方，發現、領略多樣的大美新疆。

餅 弟（文、圖）

天山山脈，將新疆分成了景色與風格截然不同的南北兩疆。北有喀納斯、那拉提、賽里木湖等仙境之景，南有大漠戈壁、喀什古城、庫車王府等西域之境。南疆自古以來就是維吾爾族、塔吉克族等多民族聚居的地區，濃郁的民族特色讓這裏的人文景觀絢麗多彩。

從喀什出發，大半日車程才能到達的塔縣，就是一塊常被遊客忽略的「美玉」。「塔縣」全名塔什庫爾干塔吉克自治縣，位於新疆西南部，西北相望塔吉克斯坦，西南相接阿富汗，南連巴基斯坦，是全國唯一一個與三國相鄰的縣城。

湖水如鏡 沙丘如網

途中必經的白沙湖是像仙俠電影中才會出現的景色：一個被綿延千米的銀沙丘包圍的沙漠湖泊。湖水平靜如明鏡，沙丘絲滑如白網，上下天光，一碧萬頃。向對岸眺望，彷彿另一個神秘世界，美景讓人沉醉，又令人不敢褻玩。若在此處停留一陣，隨着陽光的移動，湖水從藍到綠會顯示出不同的深淺，在白沙丘這塊天然的背景板前尤為明顯。

湖區外圍更是群巒疊嶂，南岸矗立着崑崙山脈慕士塔格山的最高主峰公格爾峰，海拔高達七千七百一十九米。金字塔形的山體終年被冰雪覆蓋，巍峨莊嚴，壯觀至極。若能翻過此峰，就能直抵塔吉克斯坦與巴基斯坦。慕士塔格山被稱為「冰川之父」，就是當年擋住唐僧西行取經的險峰。

穿越山丘 下一站塔縣

再經三小時左右顛簸的車程就到了塔縣，此時若覺得略有不適，可以打開預先準備的吸氧瓶吸一小會，因為你已站在了帕米爾高原上的海拔三千多米。城中的美食一條街「未見其街，先聞其香」，牦牛火鍋是一定不能錯過的大餐。肉質不僅不柴不腥，在各種高山藥材燉煮出的湯中反而軟爛入味，暖身又暖心。

當地百分之八十以上的民眾都是五官深邃立體的塔吉克族。「天生的舞蹈家」這句讚譽就好像是為他們量身定製的稱呼，在漢朝遺址、也是古絲綢之路上的軍事堡壘石頭城景區遊覽時，這些塔吉克族工作人員能隨時變身專業的歌舞演員，令人不禁喝彩。

經中巴公路還可以登上海拔五千米的國門紅其拉甫口岸，這是中國與巴基斯坦的邊界，沿途的冰川、雪山、荒原的色調與廣闊，誰能分得清這裏是神秘的冰島還是美麗的新疆。

美景如畫 美食飄香 南疆風情醉人

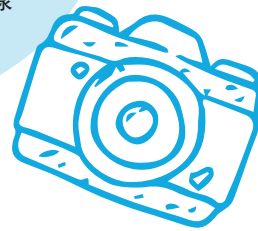
▶塔縣沿途的雪山。



白沙湖與《西遊記》

話你知

白沙湖亦稱布倫庫勒湖，曾入圍「神奇西北100景」榜單，是國家5A級旅遊景區。新疆白沙湖距離喀什市區大約200公里左右，地處克州阿克陶縣布倫口鄉314國道旁，坐落在海拔大約3300米左右的喀喇崑崙山脈中。整個區域內的白色沙子就像潔白的雪花一樣散落於此。據稱《西遊記》中所描寫的流沙河就是這裏。



▲白沙湖據稱是《西遊記》中所描寫的流沙河。

一羊一鴿子 一飯一碗湯

食指大動

作為中國的邊沿經濟特區，「五口通八國，一路連歐亞」的喀什除了其重要的經濟樞紐地位，從古至今都是各色文化的交匯之地。因為百分之八十的居民都是能歌善舞的維吾爾族，所以整個城市都自然地演繹着美好的「異域風情」。

雖然維吾爾族美食在新疆各地都很容易吃到，但若是來到喀什，作為新疆菜「小饗」還是要推薦兩樣「此物只應喀什有」的特色美味。

首先便是中午來晚一點就吃不到飯的「老牌網紅」艾力扎提抓飯館。為什麼稱它為「老牌」呢？因為在還沒有網絡時它就很紅了，無論有沒有遊客，「一座難求」都是常態。

在新疆，幾乎沒有任何兩家餐廳出品的羊肉抓飯口味一模一樣，因為影響抓飯口味的因素有很多。羊的年齡種類，選取羊肉的部位，炒製羊肉的火候，水和油的比例，胡蘿蔔和黃蘿蔔的質量，鍋的材質……每一部分的細微差別都能影響抓飯出鍋時的風味和口感。有的人喜歡吃飯粒分明的偏硬口



▲羊肉抓飯。

感，有的人則喜歡吃米粒熟透的軟潤狀態。艾力扎提抓飯館的抓飯就屬於後者，肉香完全滲入了米芯，入口就與熟透了的胡蘿蔔融為一體，隨即創造出一種嶄新的味覺體驗。

羊肉抓飯很養人，是維吾爾族世代代代傳承下來的美食。洋葱（新疆話叫「皮牙子」）富含維生素和礦物質，對腸道、心脑血管健康都有積極的促進作用。胡蘿蔔和黃蘿蔔中大量的胡蘿蔔

素，不僅能抗氧化、預防心血管疾病，也是視力與肌體抵抗力的「衛士」。而胡蘿蔔素只有經過加熱才能充分釋放，且要與油脂混合才易被人體吸收。優質的羊肉低膽固醇但蛋白質含量高，其所含的維他命D又有益骨骼健康。幾大抓飯「主角」的營養作用絲絲相扣，是名副其實的「十全大補飯」。

最好吃的鴿子湯在喀什

第二樣便是被當地稱為藍岩鴿的瓦灰鴿。牠們在南疆乾燥風大等自然條件的鍛煉下，不管是寒冬還是酷暑，都要在風沙岩碩中艱辛地覓食。所以藍岩鴿特別善於飛翔，胸肌發達，肉質緊實。

就像全港都有的燒鵝，最好吃的就在深井一樣，全疆都有的鴿子湯最好吃的就在喀什。這幾年在烏魯木齊陸續開過幾間藍岩鴿的餐廳，都因做不出喀什的正宗味道，最後都慘淡收場。

一套完整的鴿子套餐包括一碗鴿子湯，湯中有煮軟的鷹嘴豆，一份鴿子湯麵，一隻清燉鴿子和一個饅頭。藍岩鴿肉補肝腎、益精血、強筋骨，每一口都是鮮美和營養的味道。

喀什這座瓜果飄香，物產富饒的西域古城，用中國最甜的小白杏、石榴、西瓜、葡萄……歡迎你來一一品嚐。

和田夜市「奇妙夜」

夜貓行動

佛教東傳的第一站，和田，是除了喀什之外的南疆又一旅遊重鎮，是沙漠與綠洲的相遇。除了塔克拉瑪干、尼雅遺址等景點之外，總想去玉龍河邊碰碰運氣，能撿到一塊珍貴的和田玉也說不定。待夜幕降

臨那一刻，就是和田夜市裏人聲鼎沸之時。

一路走來，在每個攤位前都會不自覺駐足，「亂花漸欲迷人眼」的維吾爾族美食讓人不得不懊悔自己只有一個胃。若只來一兩次，那定是吃不過來，但留個吸引你回來的念想，也是美事。

先來一碗嫩爽到能滑溜進胃裏的手作涼粉，經過口腔時用酸辣冰涼迅速刺激遍了每一顆味蕾，霎時間食慾爆發。這時，羊肉串在吡啦吡啦的炭火上桑拿，那外焦裏嫩的肉塊就在告訴你「好香」，羊蹄子在咕嚕咕嚕的湯汁中沐浴，那膠原豐盈的肉就在告訴你「好

吃」。烤羊肝、烤羊腸、烤羊腰、烤羊心管爭相鬥艷，西瓜可能怎麼也想不到自己有一天能變湯鍋燉烤着枸杞紅棗鴿子湯，一顆烤烏蛋裏綜合了鴿子、雞、鴨、鵝等多種禽蛋的蛋黃……好一場熱鬧的美食盛宴。

酒足飯飽到連起身動作都變緩慢的時候，轉頭才發現：烤包子、拌麵、羊肉湯、大盤雞、椒麻雞、酸奶糝子……還列着隊等待你檢閱呢。



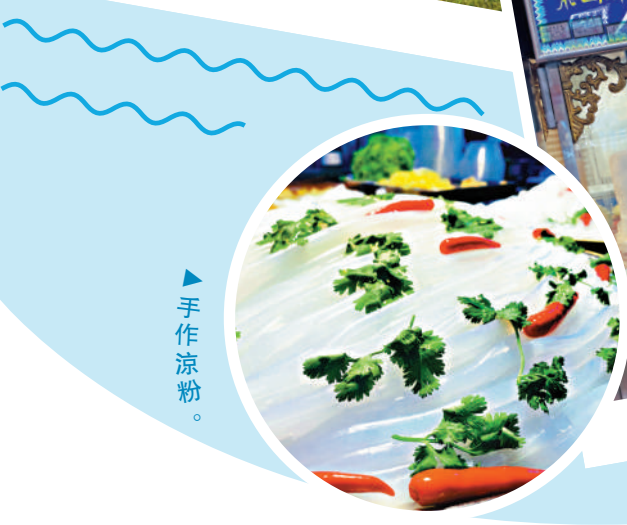
▲烤雞蛋。



▲白沙湖被綿延千米的銀沙丘包圍。



▲塔縣一景。



▶手作涼粉。



▲和田夜市美食豐富。

▲鴿子湯。