



拉萨迎来雪顿节



■ 赛牦牛是雪顿节的一个重要内容

日前拉萨迎来了一年一度的雪顿节。雪顿节期间有马术、赛牦牛、藏戏表演等一系列传统文化活动。

雪顿节是拉萨市最隆重的传统节日之一,去年被列入首批国家级非物质文化遗产名录。藏语中“雪”是“酸奶”的意思,“顿”是宴的意思。顾名思义,雪顿节便是酸奶节。雪顿节起源于公元11世纪,最早是一种宗教活动,到17世纪下半叶,雪顿节逐渐演变为以展佛和藏戏汇演为主、宗教与文娱相结合的节日。

今年的雪顿节于本月12日在布达拉宫广场和拉萨三大寺之一的哲蚌寺拉开了序幕。开幕式上,西藏马术队表演了斩劈、单人单马、射击、单人双马、射箭、双人单马、双人双马、拾哈达和多人多马等项目,最惊险的要数6人三马表演的“叠罗汉”节目,让人领略到藏民的强悍。传统的赛牦牛,趣味盎然,各种牦牛尽显风采。

藏民在看完马术表演和赛牦牛活动后,在赛马场的草地上过起了林卡,一家人或亲戚朋友围在一起,喝着酸奶、青稞酒,吃着糌粑、糖果,其乐融融。

在拉萨举行雪顿节期间,西藏民间表演艺术团体,如热芭、谐钦、喇嘛嘛呢、说唱格萨尔、林芝“羌博”、宁日“甲谐”等,格外活跃,拉场地、结帷幔、戴面具、

擦粉脸……未曾开演,雄劲亢奋的藏戏鼓钹声,已传到十里以外。人们背着糌粑口袋、青稞酒壶和烧茶用的“汉阳锅”等,倾家、倾村、倾城出动,扶老携幼,近的徒步翻山,远的骑马涉河,熙熙攘攘,络绎不绝,有的还自吟自唱,边走边舞,纷纷赶来观看演出。一个大型传统剧目,可以连续观看三五个昼夜。

如果这样看了还觉得不够过瘾,那么一家老小,或一村僧俗,拉起圈子,点旺篝火,以雪山、森林、峡谷或急流为天然布景,演上一段自己最喜欢的,也是最拿手的藏戏;抑或干脆就是比赛表演穿插在藏戏中的歌舞、民间艺术和特技性的节目,真是歌起舞落,恣意狂欢,通宵达旦,连续很多个日夜,沉浸在节日的欢乐里。

如果你想去看西藏,没有比雪顿节时去再好了,能看到一个多彩的西藏。不过建议你8月初就去,因为西藏民间的节日准备工作早就开始,富有传奇色彩,平时根本看不到。而且你还能尝到许多藏族特色小吃,藏民们都很好客。

旅游提示



■ 赛马比赛展示了藏族小伙的勇猛



■ 藏戏引人入胜

山东长岛玩海去



■ 站立海上的望夫礁



■ 鸟岛上万鸟聚集



■ 海上弥陀礁十分壮观

去过长岛吗?那可是个美丽的岛屿,岛上有老渔寨、九丈崖、月亮湾、仙境源、望礁等景点,还可乘船出海到长山角、八仙洞、鸟岛、钓鱼岛、庙岛,看鸟观海豹。

长岛位于山东半岛北边,与蓬莱隔海相望,全岛由南长山岛和北长山岛组成。南长山岛全长7公里;北长山岛全长5公里;两岛之间由人工大坝连成一体。与蓬莱、烟台相比,长岛最大的特点是安静,且有星罗棋布的岛礁景点、内涵丰富的妈祖文化、独具特色的民俗风情。岛上设五大特色园区——九丈崖月牙湾地质公园、林海烽山国家森林公园、望夫礁仙境源民俗风情、妈祖文化公园、海上石林公园,各具千秋。长岛还有“中国海带之乡、鲍鱼之乡、扇贝之乡”之称,游人可尽情享受海岛风光、渔家之乐。

旅游提示

交通:上海飞机或火车到烟台,长途汽车站坐烟台至蓬莱大巴,15元/人,打车到蓬莱码头。蓬莱到长岛船票23元/人。岛上包车,6个景点100元至120元,就看你砍价的功夫了。

住宿:当地渔家乐设有双人、三人、四人间,干净卫生、洗浴也方便,你可在渔家大嫂下厨,品尝到当地海产品。收费标准:包吃住60-100元/人/天。

特别注意:长岛没有天然沙滩浴场,如喜欢海水浴,建议到明珠广场边上的人工沙滩浴场玩,那里是免费的。

南海上川岛五日游

上川岛地处南中国海,是国内十大海岛之一,面积160平方公里。上川岛风光秀丽,沙滩未受污染,海水碧蓝,以岛东长5200米、宽200米的金沙滩、长3000米的月牙飞沙滩和长900米的银沙滩为最佳。岛南有石窟、望夫石、晶洞等景点。岛西南的沙堤港口是广东三大渔场之一;岛北部群山连绵,森林茂密。近岸的海岛上立有观音和弥勒的塑像。岛东几海里处有乌猪洲岛,景雅。上川岛山靚水秀,景观丰富,是避暑旅游的好地方。

游程设计

上海南站乘K511次9:50始发空调车,翌日7:03到广州,出站不远处是省汽车客运站,乘班车35元到台山市,台山总站坐车,15元到广海镇山咀港,转船37元半小时到上川岛。

上岛后再坐车5元到飞沙滩,门票32元/人。此有去各景点的专线车,如去“榄仔对娥眉”、望夫石、沙堤渔港,车价30元/人,作风情游,观赏鱼排;去九龙洞、乐川大佛(八仙过海、妈祖庙)、金沙滩(竹柏林、省级猕猴区),费用50元/人;总门票约180元。岛上除了专车,



■ 上川岛礁石错落



■ 海水浴场受欢迎

还可租小车、三轮、摩托等。有兴趣可去新地村参与渔民出海捕鱼。沙滩有冲浪、快艇、游泳、晚上篝火、烧烤、放烟火等活动。

游毕,第4天返广州,火车东站乘T100次18:10发车(沪预购11天往返票),第5天11:00抵上海站。(以上火车时刻仅供参考)

旅游提示

可乘船到下川岛一游,那里风景优美。另,当地海鲜相当不错,可品尝;海米、沙虫、虾酱是当地特产。

陕西凉皮四大风味

陕西的风味小吃中,“凉皮”是最受欢迎的品种之一,陕西的陕南、陕北、关中都有凉皮,但因做法、吃法、调料不相同,形成四种风格。

汉中米面皮 汉中属陕南,盛产大米,用大米面做面皮是汉中人民发明的,因风味独特,吃的人很多。

秦镇米面皮 秦镇米面皮和汉中米面皮的区别,主要在软硬和调料上,尤其是在辣椒油的制作上十分下功夫。秦镇人自称他们制作辣椒油的方法是别人学不去的,同时,秦镇的米面皮比汉中米面皮要稍硬,更适合一些年轻人、中年人。

麻酱酿皮 在陕西农村,也有用小麦面蒸凉皮的,农村人一般叫

酿皮。酿皮的做法和米面皮无差异,但在西安回民中,酿皮的吃法却与众不同,它除了放醋、盐、味素、辣椒油外,还要放芝麻酱,吃来又别有风味,所以在西安,人们又把回民的这种凉皮叫做麻酱凉皮。

岐山擀面皮 岐山人的凉皮做法很特殊,米面皮和酿皮是把面调成糊状,放在特制的铁笼上蒸,而岐山擀面皮则是先擀成面,然后再蒸,蒸熟后再切成比凉皮稍宽的条状,擀面皮口感硬,韧度高,有筋性。

凉皮一般是凉吃的,近年有人把凉皮热着吃,即现蒸现吃,故有人称其为热面皮,味道很特殊,颇受人青睐。