



论吃喝玩乐，四川永远有惊喜。从成都出发，一路往都江堰、青城山，再从青城山到黄龙和九寨沟，这一路，不仅看遍世界文化和自然遗产，更有巴蜀人生、川地民俗、千古水利、壮美地貌，以及辣得让人上瘾的无数地方菜。

盘子里的世界遗产 寻味四川

文/小曲

我们驾车驶离成都市区，向着西北方向进发。这里已经完全从地震的阴影中走出，恢复了以往富庶的平原之乡。

成灌快铁刚刚开通，若不是自驾，我也许会选择从成都到都江堰的快铁，只需半小时，就能坐在南桥广场上，凭江临风，夜啤酒喝到爽。第二天酒醒，便可以继续往阿坝州去。

夜饮都江堰

都江堰这一带没有理由不出好吃东西：两千多年来，人们在全世界年代最久、唯一留存、以无坝引水为特征的宏大水利工程庇护下衣食无忧，繁衍生息，沉淀出独特的饮食文化：凉拌鸡、手掌鸡、毛血旺、藤藤菜炒豆豉、粉蒸牛肉、泡椒牛柳、腊肉茶树菇、毛肚……

“葱葱卷”在都江堰是从什么时候盛行的？连老都江堰人都说不准，反正在三分半巷，等吃“葱葱卷”的队伍占了半条街。薄如蝉翼的透明面皮裹着白萝卜丝、红萝卜丝和绿莴笋丝，便是“葱葱卷”，蘸的佐料却各家不同，甜酸鲜辣，让人欲罢不能。

至于炸洋芋，从小在都江堰长大的人告诉我，紫东街的最老、最好吃；果脯冰粉还是熊家婆的，从很小就吃起了，冬天还有热的，大人小娃儿都喜欢。

现在吃土豆花的地方比较多了，好吃的要数西街口子上那一家；渣渣面，清汤红汤都好吃，新马路上的生意好得很；尤兔头更不必说了，都江堰这么多年的特色，多少人从小吃到大。

“郭水饺”在都江堰的历史有点久，以前大观街还是条老街时，郭水饺就已经开在那边老屋的四合院里了，这么多年过去，店堂里还是人气不减。

现如今，都江堰市每年都会举办啤酒节，夜宵尤其出色，星光下，岷江边，露天而坐，河鲜、鱼虾和螃蟹吃到爽。

养生青城山

都江堰市西南10公里处的青城山，是道教发源地之一，同都江堰一起被列入世界遗产名录。自古道士们就崇尚自然，注重养生，自三国蜀汉，范长生在青城山建范氏

庄园，修炼长生术，采山之精、水之灵、珍林香草之花宝，巧妙烹饪，食之本色和本味，得享天年，寿齐彭祖。之后，药王孙思邈居青城，又将川芎、山药等做成药膳以滋补元气。唐安史之乱，明皇避乱蜀中，驻蹕长生宫，使道家饮食得以进一步发展和丰富。

我们尚未抵达青城山，已被告知千万不要错过这里的五绝：白果炖鸡、青城泡菜、老腊肉、洞天乳酒和青城苦丁茶。

“白果烧鸡”，青城山地区的传统名菜，以仔鸡和白果入膳，菜色淡黄，汤汁浓白，鸡肉鲜嫩，白果微甜，软熟适口。

“青城泡菜”，俗称青城道家泡菜菜，过去青城山道士用自己种植出的鲜黄瓜、豇豆、水红辣椒、萝卜、大蒜、白菜、仔姜、良姜等为原料，浸入山泉水、精盐、花椒等，几日后，脆嫩清鲜，回味无穷。

青城山老腊肉外观呈黑黄色，层次分明、肉皮金黄，具有光泽，瘦肉外观呈黑红色，切开呈玫瑰色。香味浓郁，入口清香，回味悠长，可蒸、可炒、可炖汤；若蒸二十分钟，冷后切片，再蒸熟食用，味道奇香。

“洞天乳酒”，以青城山所产的猕猴桃鲜果为原料，按道家传统工艺榨取果汁，再配以糯糟汁、冰糖水和少许曲酒酿造加工而成。酒味浓而不烈，甜而不腻。

唐时这里便是全国七大产茶区之一。宋时青城“紫背龙芽”、“白背龙芽”就被列为贡品；如今的洞天贡茶，茶质优良，汁色清澈，茶香回甘。

做客藏家九寨沟

都汶高速公路的开通，令我们去往九寨沟的自驾行程整整节省了五个小时。

刚到九寨沟，便被藏家邀去做客。

糌粑是藏族的主食，形似内地的炒面。糌粑的原料有青稞、豌豆、燕麦等。居住在九寨沟中的藏族同胞，无论下地劳动，上山放牧，出门旅行，都要随身携带糌粑。吃时碗里倒少许酥油，加酥油茶调和后食用。糌粑携带方便，又是熟食，在地广人稀、燃料缺乏的牧区是一种物美价廉、方便实用的食品。至于青稞饼，

则是用青稞面调制烘烤而成的，色泽金黄，香甜可口。

人参果饭被藏族同胞视为吉祥的食物，逢年过节或是待客才舍得吃，做法是把人参果煮熟，然后把米饭舀进碗里，饭上浇上煮熟的人参果，撒上白糖，最后淋一点滚烫的酥油汁就成了。

血肠是藏族食谱中的上等食物，贵客临门，能以血肠待之，那是主人的荣耀。血肠是由肠衣、血汁、香料及牦牛肉(或猪肉)制作而成，营养丰富，美味可口。

酸菜面块是一种特色很浓的藏族传统晚餐。酸菜的制作方法很简单：把菜叶煮到快熟时，取出冷却，然后装入坛子或木桶里，密封好放在阴凉处，一星期左右就成了。制作面汤时先加酸菜，其次加本地阴干的腊肉或新鲜牦牛肉，再加进土豆、面块和盐、葱等煮熟，香喷喷的酸菜面块便做出来了。到藏胞家做客，主人一般都会请你吃酸菜面块。

青稞酒一饮而尽，正好携手出门去看翠海、彩林和雪山。

饷食黄龙

黄龙位于四川省北部阿坝藏族羌族自治州松潘县境内的岷山山脉南段，距离九寨沟100多公里，两处风景区都被列为世界自然遗产。

我们四处打听哪里有当地好吃的，结果“众里寻它千百遍，得来全不费工夫”，黄龙游人中心推出的本地菜相当令人惊艳。

牦牛是生活在海拔3000米以上的高寒半野生放牧的珍稀动物，一生中摄入大量虫草、贝母等名贵中草药，富含蛋白质和氨基酸，用松潘本地牦牛肉，腌制、风干、煮熟撕碎，加佐料干拌，做成的手撕牦牛肉，肉质细嫩，极其鲜美。

松茸是本地一种非常珍贵的菌类，滋养抗癌，而鸡肉补气，两者一起炖，满屋香气逼人。

取材于丹云峡的高档冷水虹鳟鱼，肉质细嫩，刺少鲜美，用它做成刺身，新鲜、甘甜；野生的青杠黑木耳是上品，用它拌辣椒，爽脆、够味。

说到冒菜，外地人都以为这是种蔬菜，其实“冒”是动词，指的是一种做法：准备一锅麻辣鲜香的汤汁，把菜用一个竹勺装好，一般一勺就是一份，在锅里煮熟，然后盛到碗里，顺便再舀一勺汤汁。冒菜的原料不限，而黄龙这里野菜多、牛羊肉多、菌菇类也多，爱吃什么，随便“冒”吧！



展现了浓郁的上海气质和传统与现代的完美平衡，上周六，香格里拉酒店集团麾下第三家奢华酒店——静安香格里拉大酒店华丽揭幕。

位于繁华的静安寺地区，拥有4个餐厅与酒吧的静香无疑又将作为城中时髦男女约会及高档宴请的一个新去处。

全日制餐厅两咖啡厅的首层提供焕然一新的半自助用餐方式，由鲜绿、橙黄和褐色构成的色调靓丽明快。沿旋转楼梯上至二楼，是日式餐厅，主要提供和风料理。客人们在享受用餐之余，还能欣赏到花园、喷泉及3000平方米

中庭露天广场景观。

1515牛排馆酒吧将老上海电影与经典美式牛排馆风格融合在一起。餐厅精选各类牛肉，辅以美式甜点和特色酒品，为宾客创造出餐饮新概念。

而最令人期待的香格里拉标志性的中餐厅“夏宫”一登场，便让人惊艳。最先进入的是敞开心扉的厨房区，这里为美食鉴赏家们准备了精致传统的点心及各类佳肴。而走廊的墙面设计同样以青铜为材料，与一旁宽敞洁净的开放式厨

房互相辉映，流露出中华料理的大气与内涵。

转入敞开心扉的厨房区，则又呈现出截然不同的风格。占据满壁的深橘漆家具彰显非凡品位，中式丝绸灯笼沿大理石走廊一盏一盏吊起，唤起了食客们对怀旧魅力的追忆。而为数不多的中餐厅中央开放式厨房的设计，打破了客人对“厨房的秘密”的思考，能够亲眼目睹从厨师的巧手中制作出一份份饕餮美食。

踱步至供正式宴请的皇家

厅，从一盏盏纯手工流苏吊灯到一排排隔而不离的弧线雕刻版，处处彰显着帝王本色，提升了在此用餐的尊贵气度。

前往静香用餐，更可欣赏香格里拉不可或缺的艺术品。当客人抵店后，一幅长5.9米、高2.9米，由曾梵志先生创作的油彩画便映入眼帘。而出自周春芽先生经由豫园五景启发的五幅画作也陈列在酒店中。除此之外，静安香格里拉共收集多达207件艺术品，期待您的慢慢发现、品味。

艺术飨宴在静香

文/毛毛

