B2 又到如东尝鲜时

# 新民旅游

B3 呼朋唤友去松江“撒欢儿”

本报专刊部主编 | 第 577 期 | 2016 年 11 月 1 日 星期二 责编:沈琦华 编辑邮箱:shenqh@xmwb.com.cn

## 在肯尼亚感受灿烂的“东非之心”

文 / 利珠 图 / 徐征泽

近期,肯尼亚旅游局携手上海中青旅行社在上海召开“奇妙肯尼亚精彩全年”推广会,旨在大力推广肯尼亚全年旅游,吸引更多中国游客前往肯尼亚体验灿烂的“东非之心”。肯尼亚既有内罗毕那样高楼林立的现代都市,亦有马赛族那样钻木取火的原始部落。不仅有一年一度的动物大迁徙,还有 60 多个国家公园及自然保护区,而其 42 个风情各异的部族也带来了不一样的文化体验。在这里,本刊为你梳理了在非洲大地上的旅途,有那么一些绝对值得推荐。

【马赛马拉】

### 百万动物雄军大迁徙

马赛马拉国家公园,是肯尼亚境内野生动物最密集的地方,也是纪录片和摄影师的最爱。每年的六至八月,是马赛马拉最热闹的日子。数百万的角马和斑马大军,浩浩荡荡的在绿丝绒般的草原上行进。鹿群,狮子,豹子穿梭其间,随时可能上演生与死的较量。选一个晴朗的清晨,乘坐热气球追逐动物大军,眼前铺展开的画面,绝对令人震撼并且永生难忘,这是来自生命的力量。

【马拉河】

### 斑马与鳄鱼的生死搏斗

大草原中几乎每一日都上演着猎杀,而马拉河畔最为惊心动魄。这是整个马赛马拉水草最为丰美的地方,聚集着大量的食草动物。然而这样宁静唯美的画面背后,处处隐藏着致命的危机。潜伏在岸边的鳄鱼,躲藏在林间的猎豹都在伺机而动,等待着猎物的疏忽。

【安博塞利】

### 与乞力马扎罗深情凝望

安博塞利国家公园位于肯尼亚和坦桑尼亚的交界地区,气候十分干旱,常年充斥着漫天的黄沙和干涩的飓风,但却是观看非洲第一高山乞力马扎罗的绝佳之处。站在安博塞利的草原之上,一望无际的草原尽头是高耸入云的山峰,山顶常年的积雪就像一件崭新雪白的皮毛,雍容华贵。平原上造型奇异的树木和偶尔经过的一群群野生动物与静止的高山构成了一幅动静相宜的壮阔画面。

【博戈里亚湖】

### 火烈鸟的粉红天堂

博戈里亚湖位于东非大裂谷区的边缘,是肯尼亚境内众多的盐碱碳酸钙湖之一,距离首都内罗毕约六小时车程。因为生长着大量的蓝绿藻,每年都吸引了数万只火烈鸟聚集于此,整个湖面如铺展开来的粉红地毯般美丽动人。由于湖附火山活动频繁,博戈里亚湖的西岸散落着间歇泉和地热泉,且大多都达到了沸点,蒸气很多,短时间内就可将鸡蛋轻松煮熟,也吸引了不少游客参观。

【纳瓦莎湖】

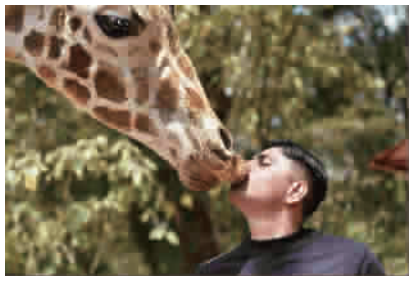
### 河马与水鸟的亲密接触

河马,非洲五大兽之一,看似娇憨笨拙,实则凶猛。而距内罗毕一小时车程的纳瓦莎湖,则是近距离观看河马的最佳选择。租一艘快艇游湖,与露出半个身子的河马群擦肩而过,伴着浪花追逐上百只的鹈鹕,若是幸运,还可以看到金雕捕食的精彩。

【长颈鹿庄园】

### 与最萌动物共进午餐

在草原上奔波了多日,还在为自然界的生死法则唏嘘不已,不妨在返回内罗毕时到位于凯伦区的长颈鹿庄园享用一顿午餐。这座始建于20世纪30年代的私人庄园,位于内罗毕市郊20公里。该庄园以居住着众多长颈鹿而出名,它们会在你享用美餐的时候,好奇地穿过前门伸进脖子和游客来个鼻碰鼻的亲密接触。游人也可以花上一个小时徒步观光,穿过自然森林,感受首都中心的原生态之地。



### 相关链接

**■ 交通**

肯尼亚水陆空交通网络发达,为游览肯尼亚风光带来很多便利。

**公路:** 游客可通过公路通往大部分的主要景区,尤其是马赛马拉安博塞利等国际著名的景区。

**铁路:** 肯尼亚铁路总长 2765 公里,从内罗毕火车站可前往其他主要城市,其中内罗毕至蒙巴萨线备受游客青睐。车票在火车站和当地旅行社均可售。另外由乌干达通往蒙巴萨港的铁路穿越查沃国家公园,乘坐列车饱览非洲草原的壮丽景色绝对是令人毕生难忘的经验。

**航空:** 肯尼亚全国共有 3 个国际机场,4 个国内机场和 300 多个小型或简易机场。国际上,肯尼亚航空公司开设 16 条国际航线,与 30 多个国家通航。在国内,在内罗毕的威尔逊机场可乘坐飞机直飞国内主要景点,省去了长途乘车的不便和辛劳,为游客带来极大的便利。

**■ 餐饮**

肯尼亚自然物产丰富,大裂谷中肥沃的火山土壤出产众多的新鲜蔬菜,而沿海地区则有丰富的热带水果以及新鲜的海鲜。肯尼亚的西式餐点相当普遍而且正宗。大量的亚洲裔居民又为这里带来了为数众多的印度、巴基斯坦和其他次大陆风味的饭店。沿海地区还是著名的斯瓦希里烹饪的发源地,这是一种中东及非洲烹饪的结合,又含有沿海地区的风味。

肯尼亚人喜爱肉食。烤肉通常在篝火或炭火上缓慢烤制,装盆是加上混合的绿色蔬菜以及 Ugali(乌伽黎)。Ugali 是在肯尼亚非常受欢迎的主食。这基本上是一种稠密的玉米糊,Ugali 上桌的时候是大块、新鲜烧煮的砖块状。把 Ugali 掰碎,与肉,炖菜或蔬菜一起食用。