

群峰环抱的高野山，地势起伏，暮霭中，似莲花初绽。一百一十七座寺庙散落纪伊山地，庭宇静，苔色深，刀枪入库，马放南山，那些风云人物竟含笑长眠，于此泯了恩仇。

空海大师年少行山，便知此山为净土；遭唐求法，遍访高僧，月圆之夜他隔海遥望故土，投出三钵杵，随祥云东去，消失处即是圣地。

千年之后，又一个清朗的满月夜，我终于抵达，借宿惠光禅院。一盏纸灯引路，青石小径映着光。纸门吱吱呀呀移开，僧人早已备好了素斋。

禅院的素净之食

精进料理端进来时，树影疏花恰好映在禅院长廊的斜对面，一窗之隔，灯火温暖，有人静心诵经，如入无物之境。

我夹一箸芝麻豆腐入口，登时惊艳：细腻、绵糯，好味到难以言表；像布丁一样黏黏的，蘸一点酱油就非常的好吃。要吃到这种世上难觅的豆腐，必得早起，汲来高野山清泉，将当天要用的胡麻去皮、清洗、研碎，直到浓香四溢时，加入吉野葛、番薯粉，再无另外多余添加；1200年来，自空海大师时代传承至今的芝麻豆腐，一直是高野山参拜者的素净之食。

当地新采摘的安宝金柿正吃到爽脆可口，忽闻得屋外有人轻声耳语，说要结伴夜游，于是便蹑手蹑脚跟了去。走过一个街口，觉得有点不对劲——雪松高耸，石灯点点，忽然望见“奥之院”几个大字，黑暗中，一股不怒自威的肃穆之气扑面而来。

大晚上的，到墓地晃悠，有没有搞错！

周围人却并不发怵，兴致勃勃，一往无前；禅院住持秉烛引路，时而指点出石灯供奉的主人：丰臣秀吉家族、德川家康、织田信长、明智光秀、武田信玄、明治维新时四强藩……不是这个把那个逼死了，就是那个没放过这个，日本历史便是在他们的明争暗斗下前进；如今，在高野山彼此为邻，相安而眠。

从11世纪开始，达官贵族以死后能埋葬高野山为荣；贫民百姓也流行参拜至此，将水果和食物供奉空海和尚坟墓前，祈望灵魂永生。

品尝精进料理素斋

山中静好，一夜酣眠。

日出之前，便有僧人叩门。紧接着，走廊上响起窸窣脚步声，是赶着要去上早课，急促谨慎，怕吵到别人的那种心怀歉意。

公元816年，空海和尚得到嵯峨天皇圣允，在高野山建立禅修重地。817年，空海偕同弟子和工匠来到高野山，着手建造殿堂、楼阁、大塔、讲堂、僧坊等主要伽蓝，并把

高野山位于日本关西和歌山县境内，空海大师在此修炼并开创真言宗，使之成为佛教重地。2004年，联合国教科文组织将“纪伊山地的圣地与参拜道”列为世界遗产。1200年来，自空海大师时代传承至今的精进料理，一直是高野山参拜者的素净之食。

关西修行茹素高野山

文/小曲 摄/ 潘峰



此山命名为“金刚峰寺”。

日本佛教发展史上意义重大的真言宗总本山自此开创，高野山成为佛法圣地。

我借宿的惠光禅院（Eko-in），是禅寺也是旅馆，住持和尚由家族传承世袭，他不但可以结婚，还有个可爱的女儿。在高野山的禅寺下榻，每日品尝精进料理素斋，甚至还被允许喝少量的酒；随僧人上早课、修行、参观佛教圣境。

芝麻豆腐、安宝柿、八朔柑和素拉面是这里的特产，日本人珍惜一餐一饭，每一种食材都被细心料理，体现在精进料理中尤其明显，一片萝卜或者一只小蘑菇就能成为一小碟菜，毫不铺张也不寒酸，搭配得如同艺术品，让吃饭饮汤成为一种真正的人生美事。

山路无言，庙堂寂寥。参拜而来的信徒，白衣草笠，手持念珠金刚杖，须得多大的勇气，才可以一路跋山涉水徒步而来，立于金刚寺峰大塔之前，一字一句，默诵出心愿？

餐室里，屏风上，画着樱花、牡丹、睡莲和红枫；院子里，苍松下，石子石块描绘山水。天皇住过的地方空无一人，工匠们正在不远处搭建新塔，用的不是钢筋水泥，而是高野山浑圆的朴树原木。

“为什么？为的是百年之后即使我们都不在了，而它也能依然伫立。”

和Diana Rudolph一起下午茶

无论是英国皇会上流社会或是美国派克大街的聚会，皆钟情于讲究、优雅而又休闲的英式下午茶。让人眼花缭乱的三层塔式摆放的点心，一壶醇厚浓香的英式黑茶以及精美的骨瓷茶具，都是英式下午茶不可缺少的组成部分。

但是，正如“礼仪注重公司”和“华盛顿联合礼仪协议学院”的成员、毕业于欧洲及美国礼仪学校的资深礼仪专家 Diana Rudolph 女士所言，下午茶不仅是诞生之初，英国贵族妇人们在早餐和晚餐之间，用以对付让人难耐的饥饿和漫长时间的填充，如今更成为了现代人的一种新的社交和商务活动的方式。

在5月31日之前，每两周之周三下午3点至4点半，Diana Rudolph 女士将在上海浦东丽思卡尔顿酒店的 Aura 酒廊与幸运的客人一起享用精致的英式下午茶同时，更会分享更多有关的传统礼仪。Diana 对于英式下午茶与中国文化之间千丝万缕的联系的解说，让人莞尔。在维多利亚时代，那位懂得享受生活的英国公爵夫人安娜贝德芙七世“发明”了下午茶之前，对于下午茶的诞生，更值得提起的是中国茶以及精致的中国瓷器的引入。欧洲无疑应该感谢热爱航海的葡萄牙人对此作出的贡献。想知道为什么英式下午茶会有3层塔式的点心，享用下午茶有哪些礼仪呢？提前预约，约会 Diana，你会知道更多。

在 Aura 酒廊，继承了英式传统的经典三层套餐含原味烤饼和葡萄牙干烤饼配橘子酱及冻奶油、马斯卡西梅蛋糕、烟熏三文鱼配香草奶油和芝麻面包圈、鹅肝酱配洋葱果酱和奶油蛋卷、水煮虾配蟹肉和芒果沙沙、黄瓜卷配香葱奶油和白面包、烧鸡配皮塔饼、吞拿鱼三明治配蟹黄酱和飞鱼籽等等丰富的选择，食用顺序请遵从味道由淡而重、由咸而甜的法则。

大鱼



吃喝拉撒乃国计民生之首要。只谈吃喝而讳论拉撒，是因为目前已普及的第二代传统洁具所存在的种种尴尬。然而，自从有了引领“第三代洁具革命”的“飘香洁具”之后，吃喝拉撒似乎可以相提并论了。

民间戏称吃喝为“进口”，拉撒为“出口”。小到每个家庭，大到上海42000多家餐馆、宾馆、酒吧、茶馆，无不在关注“进口”的同时必然要涉及“出口”的“方便之处”。

自古以来，人类的“出口”总与一个臭字相随，尤其是在吃喝时更忌谈“拉撒”。于是，文人雅士便别出心裁地以“方便”一词来替代。

时至今日，凡去饭店、酒肆、茶馆的食客，无不以这家店的“方便之处”——卫生间的清洁程度，包括气味来衡量其综合管理水平，甚至于已成为食客能否成为“回头客”的一



个先决条件。于是，有品质的业主千方百计加强保洁措施，选择名牌洁具，最终目的无非就是要将“方便之处”的异味和氛围调整到令人愉悦的状态。然而，由于作为第二代洁具的抽水马桶、冲水便器至今无法改变其运作时的种种弊端，故，餐界业主仍时不时要为此而烦恼。

前不久，笔者探访了一个令人无不惊叹其神奇除臭、节水功能的“飘香”系列洁具，在安装了“飘香洁具”的公司卫生间，无需排气扇，无需开窗通风，不仅闻不到一丝异味，还有阵阵清香扑鼻而来……

“方便”有新味——“飘香洁具”访谈之一

文/丁汀

笔者窃想：这么个神奇的“飘香洁具”，不就是从根本上解决长期困扰餐饮业卫生间异味问题的革命性产品么？

据“协力飘香厕所科技（上海）有限公司”老总介绍，引领第三次厕所革命的“飘香洁具”于6年前研制应市，其4大人性化优势最终破除了人们的习惯思维而日渐走俏：神舟7号飞船太空舱，2008年北京奥运会游泳馆，上海“世博会”尼泊尔、菲律宾馆，2011年亚运会广州体育馆，上海火车站7号候车室等处的卫生间里均能感同身受

“飘香洁具”给人们带来的全新体验。

“飘香洁具”神奇而实用的4大优势是：首先是它的防溅功能。传统抽水马桶的S弯封堵工艺，常令人在“出恭”时有被水溅到的尴尬，即使名牌，也无法消除。其直排式和2次封堵的创新技术，使人类永远告别了这种尴尬；其次是隔臭飘香功能。它采用磁性翻板和泡沫覆盖技术，让您的“出恭物”及时穿越飘着清香的泡沫层和翻板，直接排入管道。所以，您不仅闻不到臭气，却能闻到阵阵清香，同时避免了嗅觉和视觉的污染；再

则，无堵塞之虞。成熟的直排工艺和泡沫技术确保了这个完美的效果；最后是节水功能。2006年，国标节水型抽水马桶的“大冲”为：小于或等于6升/次，“小冲”为：3升/次，而“飘香洁具”的“大冲”只需3升/次，“小冲”仅为0.5升/次，比任何品牌的传统抽水马桶节水达70%以上。如以单次计，似可忽略不计，但若以一个餐馆的全年计，若以某个城市计，这难道还是一笔小账么？！

“飘香洁具”在变革餐馆卫生间形象的同时，既能为国家节水，又能为企业省钱，这利国利己的好事，何乐而不为？！

公司地址：上海控江路1690号（凤凰大酒店15楼，近鞍山路）
咨询热线：021-33627259 400-820-2871
总公司网址：www.xlhbw.com