

名廚走訪

克羅地亞 美味的千島之國

克羅地亞對很多人來說是一個陌生的名字，然而當地的美景、美食和美酒都讓人難忘。很久以前，這裡曾經是羅馬和威尼斯帝國的一部分，羅馬人、威尼斯人和鄂圖曼人都在這裡留下不少歷史痕跡。直到二十年前，前南斯拉夫爆發戰爭，克羅地亞才成為獨立的國家。憑着當地延綿3500多哩長的海岸線、1100多個島嶼，以及眾多高質素的餐廳和酒店，克羅地亞逐漸成為熱門的海濱度假勝地。

名廚兼旅遊玩家安東尼·波登將由中世紀古城羅維尼出發，帶大家深入認識克羅地亞。 文、圖：TLC旅遊生活頻道提供 整理：Christy

養殖場品嚐海鮮

波登乘船到當地參觀青口養殖場。當地漁人沿用傳統的人手方法養殖青口，他們在長峽灣的深海底下垂吊着一個個沉重的袋子，只要將鉤子一拉，袋子便會浮出水面，可以新鮮地撈青口。這裡就算夏天遊客也不多，水質清澈乾淨，溫度、鹽度與純淨度平衡得非常好，最適合養殖青口及生蠔。當地人以羅馬人的傳統方法烹調青口，以橄欖油、蒜頭及麵包，加入白酒製成湯汁，讓青口自己打開，吸收湯汁。波登嚐過後亦對此簡單的烹調方法讚口不絕。

尋找天然白松露

森林是克羅地亞的國有財產，任何人都可以到森林裡尋找松露。松露生長在橡木附近，藏在林地的土壤裡。當地人倚靠狗隻或豬來尋找松露。白松露價格十分昂貴，一安士要55美元。其價值不菲的原因在於松露不能像菇菌般人工種植，又容易變壞，必須在五天之內食用。克羅地亞擁有世上面積最大的白松露產地——伊

斯特拉的白松露森林。山上小鎮莫托文，十四世紀時由威尼斯人建造，是著名的松露鎮。遊客若前來拜訪，必須把車停在山腳下，然後步行上山。山上的孟多酒館懂得用各種方式烹調土產松露，價格跟曼哈頓賣的漢堡差不多。能夠以如此實惠的價錢品嚐高級松露，一定要吃夠本。

帕格島享受日光浴

距離本島只有短暫船程的帕格島從外觀看來很像月球的表面，島上種植了千年橄欖樹。很久以前，威尼斯人曾在克羅地亞砍樹開路，建造威尼斯城堡。這一區相對來說比較安靜悠閒。居民以生產乳酪和羊肉為生，他們自己釀酒，過着自給自足的生活。後來觀光客漸多，才漸漸變成派對島，沙灘上開始躺滿享受日光浴的旅客。位處山上的波什克納酒店除了可以俯瞰島上風光，更提供全克羅地亞最具特色的美食，如陶鍋燉章魚和燉羊肚等，用料十分地道，取自附近一百五十公尺範圍內的食材烹調而成。波登斷言，愛吃意大利菜的人一定會愛上這裡的克羅地亞菜。



■ 當地養殖場現撈的生蠔十分新鮮肥美。



■ 克羅地亞是一個陌生中帶點唯美色彩的歐洲國家。



■ 主持人波登在品嚐海鮮大餐。

漁村裡的葡萄酒莊

美食之外，又怎能少了美酒。位於斯克拉克丁的普拉斯基村是一個安靜的漁村，對着亞德里亞海彼端的多斯加尼。當地有一間公元五世紀前已經開始釀酒的比比奇家族酒廠。克羅地亞位於地中海及巴爾幹半島潘諾尼亞平原的交界處，日照充足，葡萄含糖量高。酒廠背靠山脈，海拔高度二百多呎，夏天晚上有微風吹拂，能夠保留葡萄酒的酸度與香氣，是釀酒非常理想的位置。酒廠雖然沒有附設餐廳，卻也慢慢成為當地一流的用餐地點之一。因為酒廠女主人是受過專業訓練的主廚，她懂得炮製煙燻鱈魚黃瓜雪酪及干貝配山羊芝士等多道精緻菜餚，搭配高品質的葡萄酒，可謂色香味俱全。當地人喝的卡本內梅洛葡萄酒也非同凡響，不少愛酒之人慕名而來便是為了一嚐此頂級紅酒。

克羅地亞得天獨厚，來這裡是一個不折不扣的人間天堂，十分適合享受人生。不妨將克羅地亞列入你的旅遊目的地，來一趟美食、美酒之旅。

《波登不設限第八季》

逢星期二晚上九時於TLC旅遊生活頻道播放 (有線電視54台、now寬頻電視213台、bbTV 317台)。



■ 夕陽下的克羅地亞被染上一道迷離的光彩。

旅人手記

文、圖：Natalie & Hiro

體會朝鮮零資訊生活

編按：Natalie和Hiro這對80後小夫妻在2010年毅然放下工作，環遊世界追夢。兩人在本欄將與大家分享他們出走473天的旅遊經歷與見聞趣事。(www.nathiro-travel.com)

朝鮮是全世界碩果僅存的封閉國家之一，要到境內一探究竟實在不易，想要自由行朝鮮根本上是「不可能的任務」，而身為炎黃子孫的我們尚可藉着中朝友好關係，參加國內旅行團到朝鮮。今時今日，由中國出發到朝鮮的旅行團多得驚人，北京出發的飛機團一星期有三團以上，而丹東的火車團更是天天出發，無論在何時何地，總會找到合口味的朝鮮旅行團。

雖說是跟團旅遊，但遊朝鮮最好有兩手準備，這是同團的中國團友告訴我們的。好！就姑且聽聽他們的外遊貼士：一，不妨多帶些食物，以杯麵花生香腸等零食最好，團餐不合口味時用以充飢，如果看到朝鮮小朋友還可以贈送他們一點心意。二，帶本書去消磨時間，朝鮮旅行團主要以景點觀光為主，消閒娛樂不多，長夜漫漫會有點難捱。三，帶多兩張相機記憶卡，朝鮮不能帶太大的照相機，遊客更只能在指定的遊覽地點才能拍照，萬一被軍人沒收了還有卡可用。當然朝鮮之旅也讓我們親身體驗這三點的重要性。

進入朝鮮，就要接受跟科技和外界斷絕關係的日子。入境時，遊客除了可攜帶一部簡單的數碼相機以外，所有電子

產品如手提電話及電腦等通訊器材均禁止入境，就連小小的MP3機也不能帶進去。我們先後通過數次金屬探測儀的檢測及被關員搜遍全身，如果有官方違禁品會被即時充公，沒人敢以自己的器材賭一把。在日間參觀指定景點是朝鮮旅遊的一貫標準，手中有相機時，總會忍不住想拍下這個國家的真實景況，但這是不允許的。導遊聲明只能在指定地方拍照，不能隨便在街上亂拍，如有發現會即時被要求刪除相片。但道高一尺魔高一丈，偷偷拍照成為全團每日的指定動作，在旅遊巴士上如是在街上也如是，如被發現則假裝無知無辜，混水摸魚下又能順利過關。

晚上絕對是朝鮮最漫長又最難捱的時間，旅行團通常安排下午5時吃晚餐，約6時已經返回酒店，那麼之後呢？我倆實在被這問題考起，店內沒有娛樂設施供應，店外沒有交通工具配套，連想上網打個卡炫耀自己曾到過也是痴心妄想。幸好酒店內僅備有一部老爺電視機，但全國只得一個電視頻道，閣下可選擇對着電視機唱國歌，或是看革命紀錄電影，細味他們偉大領導人的輝煌事跡。想到這樣……還是算了，看看書早點休息吧！

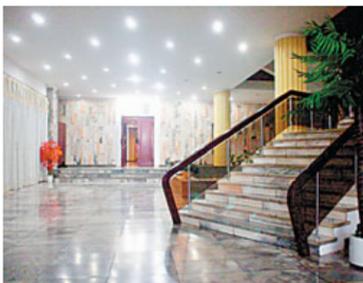
2010年9月6日



■ 酒店電視只有一個台，內容單調，好悶呀！



■ 被安排參觀學校的表演。



■ 酒店大廳沒有任何活動設施，只可以在房內睇電視消磨時間。

嘉陵江畔最柔美的記憶

乍聽南充市，有點摸不着頭腦。但這個以盛產柑橘和絲綢聞名於世，素有「果城」之稱的城市，是中國西部唯一一座「中國綢都」。南充位處四川省的東北方，近年更憑着獨特的地理優勢，成為一個以「風水」為主的旅遊城市。南充市內的名勝，都有精妙的水局，如兩大唐代衛數大師不約而同的定址之地閣中古城，及自然景觀符合「左青龍、右白虎」風水妙局的凌雲山等。

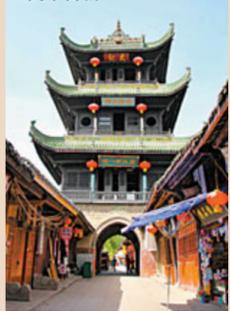
閣中古城是中國四大古城之一，位於嘉陵江上游，擁有逾2,300年悠久歷史，建築群融合南北風格於一體，素有「開苑仙境，風水寶地」的美譽，看其三面臨水、四面環山的格局，水在山水之餘，城亦在水中，山水與古城融為一體，正是「三面江光抱城廓，四圍山勢鎖煙霞」。現在從南充市，經新開通的廣南高速公路前往，約50分鐘便可抵達，比以前方便得多。

而凌雲山則是風水聞名之地。「四相五行」被譽為中國古代風水天文中的精髓，高坪區的凌雲山正是渾然天成的「左青龍、右白虎、前朱雀、後玄武」的自然景點，切合「四相五行」的玄機。景區面積達20平方公里，以凌雲山、白山、圖山為主體，分佈在老君鎮、青蓮鎮、浸水鄉、萬家鄉境內。除風水勝景外，這裡更是國內罕有「儒、佛、道」三教和諧並存的地方。景區有釋迦牟尼、觀音三十二化身、東方三聖、西方三聖等石窟雕刻。

來到南充，除了品味「風水」之外，也不要忘記到西山風景區看看。西山風景區分萬卷樓、開漢樓和棲樂山三大景區，集三國文化、自然生態及川北風情於一身。不說不知，原來西晉著名史學家兼《三國志》作者陳壽也誕生於南充，其舊居遺址位於安漢故城西郊果山之麓，但由於陳壽讀書和治學之所萬卷樓已遷至西山的玉屏山上，故陳壽舊居亦重建於萬卷樓下。舊居模擬魏晉年間耕讀型家庭的室內佈置，亦揭示陳壽的家世以及陳壽在家鄉27年的生活情景。

如果時間充裕的話，不妨到周子古鎮、百牛渡江等地走走，感受一下嘉陵江畔的點點滴滴。

閣中古城



凌雲山

