

深沉內斂的赫爾辛基

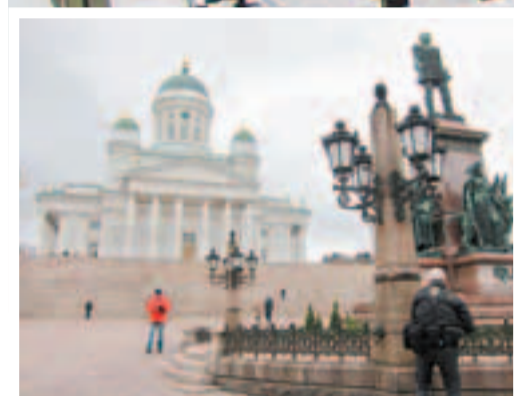
名廚走訪

編按：安東尼·波登是有名的廚師、作家、生活玩家，他主持的旅遊飲食節目《波登不設限》好評如潮，以美食引領觀眾深入世界各地，發掘每個地區的文化特色。本欄選取部分節目內容，讓大家的感官、味蕾嘗鮮。

■冰天雪地的芬蘭給人一種強悍不服輸的氣勢。

受第二大的粉絲基地——芬蘭粉絲在社交網絡上的呼喚，波登決定到芬蘭赫爾辛基（Helsinki）遊覽，並進行一趟品酒之旅，造訪世界上唯一一間電車酒吧及非常有特色的桑拿浴。

文、圖：TLC旅遊生活頻道



■芬蘭是世界高度發達的國家，國民享有極高的生活品質。

芬蘭人給人的印象很強悍，強悍得足以擊退納粹和蘇聯人的入侵。他們能夠忍受寒冷嚴酷的氣候，度過一個個漫長陰鬱的冬天，因為當地可以放肆飲酒的夏日短得可憐。但也因為這個原因，被稱為「懷爐」的克斯肯可瓦特加（Koskenkorva Vodka）得以成為芬蘭國民的飲品。



■血淋淋的傳統拔罐，乍看之下讓人十分恐懼，事實上只不過把壞血都吸出來。

品。每個芬蘭人身上都帶着「溫暖」，當地人不管生活多辛苦，都不會怨天尤人，他們擁有一種勇敢和永不放棄的固執精神。因而他們十分冷酷，少有輕鬆的微笑，甚至乎眼神交流，這是一個躁鬱的國度。

危險桑拿刺激十足

來到赫爾辛基，大家第一個聯想到的都是桑拿浴，所有人都會叫你去一試焗桑拿的滋味。桑拿浴是芬蘭人的傳統風俗，深受全國上下熱愛。當地還會每年舉辦桑拿浴世界錦標賽，三年前甚至有俄國人因此送命，最後獲勝的芬蘭人三級燙傷，也昏迷了二個月。芬蘭人焗桑拿時會一直倒水進去加熱，十分痛快。在流汗時，他們則會放幾條香腸到炭上烤，並喝啤酒和葡萄酒，補充流失的水分和鹽分，就像陰陽調和，剛好達到平衡。

媲美中醫的拔罐

這裡的傳統拔罐也十分有名，可以把身上的壞血從背部

吸出來，與中醫提倡的拔罐有點像。當地治療師首先套上外科手術用手套，再在病人身上放上罐子，然後開始用針刺，刺破皮肉後，再放上罐子吸出血。芬蘭人相信拔罐能把一年的壞血都吸出來，整個過程大約會流失約半公升的血。神奇的是，拔出一塊壞血竟凝結成有如腎臟大小的肉餅。壞血被放掉後，整個人會精神充沛，感覺既健康又充滿活力。

挑戰驚險賽車活動

除了桑拿和拔罐以外，芬蘭還有一個世上少見、危險的國民活動——大眾賽車。許多芬蘭人年輕時就學會駕車，隨便一個學童或老太太的駕駛技術都十分高超。不少世界頂尖的一級方程式賽車手都出自這裡。當地人賽車的玩法十分簡單，但也十分危險。他們會駕駛加裝了大馬力引擎的舊車在光滑的冰面走兩圈，但當中有一個規矩，車子不能裝雪胎或雪鏈。其實場地根本毫無抓地力，駕駛者除了要避免翻車，還要避開其他車，更要設法比別人先走完兩圈，實在驚險萬分。

品嚐經典料理

賽車後當然要嘗一頓傳統料理補充一下體力，幸運的是波登邀請到一位的士司機的媽媽大展身手。菜單上有著名的卡累利阿（Karelia）燉菜、炸銀魚、卡累利阿批及現採蘑菇沙拉配燉菜。有些人很不喜歡芬蘭的料理，但當深入當地文化以後，芬蘭菜其實非常有特色。如同這個「外冷內熱」的城市一樣，要經過細味才能吃出每道菜中間的層次。

如果吃得還不夠過癮的話，可以去喝杯酒。跟歐洲許多城市一樣，赫爾辛基也有電車系統，不過和其他城市不同的是，赫爾辛基為這項便利的交通工具增加了獨特貼心的設備——酒吧。這是全世界唯一可以合法賣酒的電車，但從來沒有人在車上喝醉鬧事過。波登一邊喝着啤酒，一邊笑着，所有的大眾運輸工具應該仿效芬蘭，將這個貼心的服務推廣到全球。

《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）。



■芬蘭食物其實非常有特色，要經過細味才能吃出食物中的層次感。

■在光滑的冰面上賽車，車子不能安裝雪胎或雪鏈，十分刺激危險。



旅遊動態

西班牙蕃茄大戰

8月的西班牙堪稱蕃茄之都，事關每年8月最後一個星期三在華倫西亞的布尼奧爾鎮上都堆積了數以百噸計的蕃茄，舉辦一年一度的「蕃茄節」（La Tomatina），屆時將有搶火腿及互擲蕃茄的大混戰，掀起一片紅色戰爭！

蕃茄節自1944年開始，就成為布尼奧爾鎮的傳統。關於蕃茄節的起源眾說紛紛，真正的起源已經無從證實。有說法是有一天眾多的年輕人在鎮上廣場觀賞嘉年華遊行，因情況混亂，導致一名青年跌倒，憤怒的他便拿身邊的人出氣，打成一團，正好附近有一個水果攤，發狂似的群眾拿起蕃茄互砸，直到被警方制止為止。隔年的同一天，心有不甘的青年自備蕃茄再度回到原地，掀起一片紅色戰爭。在1975年，該鎮正式宣佈蕃茄大戰為合法活動，促成現在的「蕃茄節」。



當天早上，參與蕃茄節的人會集合在布尼奧爾中心的人民廣場，先來一場「火腿搶奪戰」，大家鬥快爬上大木杆搶奪綁在杆頂的火腿，為蕃茄混戰揭開序幕。放在街道兩旁的大卡車早已盛載百噸蕃茄「彈藥」，一聲炮響過後，每人手持着紅色炮彈丟向四周，整條街道瞬間變成蕃茄湯、蕃茄河。當第二炮響起時，蕃茄大戰便結束，但可別以為戰役就此落幕，大家需要幫忙清理戰場，讓其回復本來的面貌。

西班牙人熱情奔放的一面可見一斑，想加入蕃茄戰？也不難。康泰旅行社將於8月推出涵蓋「蕃茄節」的旅行團，有興趣可致電21088888或向各大分社查詢。

旅人手記

文、圖：Natalie & Hiro

走進尋常百姓家

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）

Khama及Sara是馬拉維土生土長的非洲人，也是這次在馬拉維接待我們的沙發客，但因為馬拉維的示威令我們在馬拉維的旅行日數變短了，只可以在他們家中作客三天，十分遺憾。

第一次見到他們是在巴士總站。Sara說她會在巴士總站等我們，但老實說我們對黑人的臉孔實在分不清楚，眼裡看的全都是一樣。而在這個人來人往的巴士站，哪能找到一個帶着小孩的母親？況且很多婦人也帶着小孩呢！幸好我的那一條綠色民俗褲子起了些作用，下車不久一個年輕黑人婦人便抱着小孩走到我們面前，她便是Sara。我問她是怎樣找到我們的？她說其實我們這兩個不同膚色的人在人潮裡很突出。

相認後，Sara說巴士總站很亂不宜久留，她立即帶我們到附近的小巴總站坐車回家，但小巴總站比巴士總站還要亂，上百輛小巴停了一個廣場中，每輛小巴都很破舊，每個黑人也是一樣黑，完全沒有辦法識別方向，感覺就像走進迷宮裡一樣。幸好有Sara這個當地人帶路，拐幾個彎便找到了小巴。這是我們第二次在非洲坐當地人的小巴，第一次在南



■Khama一家和傭人一起同住。



■Khama家已算是村中家境不錯的家庭。



■很難想像一輛小型貨車竟可坐23人！

非，管理還算可以。一輛香港客貨車能坐15人已經非常厲害，不過一山還有一山高，在這裡一輛小型客貨車竟可以坐多達23人，非常不可思議，還有空間容下數個手抱嬰孩，一堆活雞鴨鵝，一籃臭鹹魚和兩個大背包，可見當地人很懂一寸空間一寸金的道理！

Khama及Sara住在離市中心幾公里外的一條村莊上，那裡沒有水泥公路，到處是黃沙，配套非常落後。下車後我們跟着Sara走入村莊，這裡很多居民都住在破舊的泥磚屋中，沒有自來水沒有電力，街上還有很多等待工作的人，但他們顯得非常友善，對着兩個外星來的怪物不斷的「Hello! Hello!」，而村內的小孩很快就把看到我們的消息傳開了。當到達住所門外時差不多有二十多個小孩跟在我們後面，場面煞是有趣。Khama一家住在村裡的一所平房內，雖然不過是用石磚建成的簡單平

房，不過跟村中其他的泥屋相比，已經好上很多，那裡有間歇的自來水及電力供應，還有一個工人每天打掃，已經算是村裡的高級住宅了。

雖然我們只在他們家留宿三天，但已經足夠令我們明白生活原來可以這麼簡單。我們學懂如何跟當地人一起迫小巴到市中心，再迫小巴回家；在沒有現代科技協助下以簡單的炭爐煮食，在沒有電的晚上學會早點睡；在時常沒有水的時候如何簡單快捷地洗一個澡；我們也學會怎樣自製蚊帳來防備擾人的蚊子；而最重要的是，這樣的生活其實很快樂。有電時我們一起聽音樂，有水時我們趕快去洗澡，吃飯時則點起浪漫的燭光，閒時跟老友們坐在街上一起談天說地。雖然生活環境不是很理想，但他們並不感到沮喪，反而更珍惜眼前的一切。

2011年7月24日 Day 314