

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、味蕾嚐鮮。



■ 檳城的叻沙又香又辣，十分美味。



■ 春節期間，更可以點上燈籠、放個煙火，與當地人一起同樂。



■ 檳城小食色香味俱全，引人口水直流。



■ 春節期間，「花車巡遊」是不可錯過的節目之一。

熔爐裡的檳城飲食文化

檳城是馬六甲海峽的美食之都，當地料理深受各方影響，包括移民當地的中國商人、印度勞工和馬來西亞人。檳城也是馬來西亞西北的一座島，臨近馬六甲海峽，整座島宛如一個文化大熔爐，東西混雜，終年節慶不斷。當地熱氣逼人，充滿亞熱帶風情。華人、印度和馬來西亞的飲食與文化，在此處經過幾個世紀的交融，早已磨合一種獨特的味道。

文、圖：TLC旅遊生活頻道

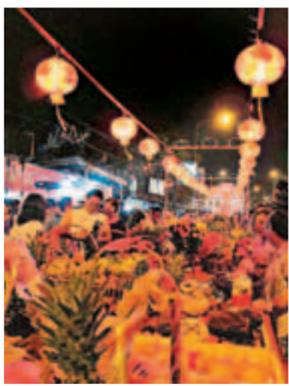
地道食物處處皆是

來到檳城，一定要品嚐當地的美食。檳城整個社會環境和氣候造就了「飲食至上」的文化特色，其與別不同之處在於它有一種世界性，譬如當地規模龐大的進福飲食中心（CF Food Court），那裡匯集了許多昔日檳城的街頭小販，他們售賣各式各樣的的地道食物，包括傳統的福建豬肉麵和雲吞麵，都是檳城式的療癒系食物。除了文化的交融，土產食材的利用也十分重要。拿小海螺為例，它是介於濱螺與蛾螺的吸螺，要用「吸嘍法」來吃。這都是歷經好幾代，才成就出來的菜式，而這一切的結合也造就了美食之都的誕生。

叻沙也是這裡的地道食物之一。受泰國影響，檳城的叻沙香料和酸味都很濃，配上濃郁的魚湯，份量多又夠辣，愛吃麵和吃辣的人一定會愛上它，因為辛辣叻沙麵可以帶來味覺的喜悅。

春節與蛇狂歡

檳城最大的節慶是中國的春節，當地人會以兩周的歡騰，迎接農曆新年的到來。上世紀交接時，第一批福建鄉民來到繁華的喬治城（Georgetown）碼頭工作，他們在海岸旁搭建了與老家建築相仿的高腳屋。這裡每一座姓氏橋都代表一個氏族，如周橋和林橋就代表周族和林族。居民即使不是宗親，也十分熟絡。時至今日，福建人在馬來西亞全國開枝散葉，但許多人仍會回到檳城過農曆新年。在兩個星期的節慶中，福建人最重視初九的玉皇大帝誕辰，他們會準備祭拜用的供品，如豬肉、香蕉和蘋果等，擺滿一大桌。大家也會酬謝豬拜神、誦經、放煙花，大肆慶祝。春節活動如火如荼展開，燈籠和煙花到處皆是，一切如夢似幻。



■ 紐冷路上有很多攤位，販賣不同的食物。

檳城的印度社群至今依然蓬勃。他們也和其他移民一樣，帶來自己的飲食習慣與傳統。檳城的印度人大多都是南部來的工人，或是做買賣的生意人。傳統印度食店在這裡落地生根，食堂林立。檳城的印度菜式都很正宗很辣，如果有興趣，不妨去一些以芭蕉葉咖哩作招牌菜的印度餐廳，試一下他們的蔬菜咖哩和螃蟹咖哩，嚐嚐傳統的芭蕉葉飯。

通常兩個文化的碰撞，弱勢一方不免被同化或邊緣化，但檳城卻像個大熔爐，交融出豐富而鮮明的飲食文化。

街上小吃吃不停

人在檳城，不可不去紐冷路（New Lane），晚上，那裡會從一條普通的馬路化身為美食天堂。街頭上販賣着煎蠔、炸水雞、福建麵、咖哩麵和沙嗲等，全都是檳城的精選美食。特別推薦這裡的炒粿條。傳統的炒粿條先用豬油起鍋，加入蝦子、粿條、豆芽、蒜末和豆瓣醬一起炒，美味的醬汁是菜式的精髓，這裡的醬汁不是單純的陳年醬油，而是店家事先調好的秘方。而炒粿的秘訣在於鑊氣，在家絕對炒不出好吃的粿條，而街頭小販的鍋很多都炒了好幾代，鍋底很厚，經過千錘百煉，同樣的猛火，這種鍋不會燒焦，還會炒出甜香，不論窮人富豪都很愛吃。

歷史相傳，檳城最早被稱作淡水島，深受船員喜愛。幾千年前就有來自東西各地的移民，當地的料理有深厚的傳統。而喬治城是全東南亞，保存得最完整的殖民城市。不論是公共空間、公營機構或房屋，殖民時期的建築依然聳立，東西文化在此處百花齊放，是旅遊人士不能錯過的景點。

《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）。



■ 晚上的檳城就是一個美食天堂。



■ 進福飲食中心匯集了許多昔日的街頭小販及傳統美食。



■ 吃叻沙最重要的是品嚐其麵條。

旅人手記

文、圖：Natalie & Hiro

美國西岸 越過高山越過谷

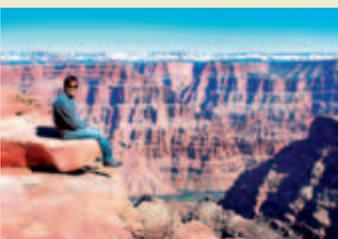
編按：Natalie和Hiro這對80後小夫妻在2010年毅然放下工作，環遊世界追夢。兩人在本欄將與大家分享他們出走473天的旅遊經歷與見聞趣事。（www.nathiro-travel.com）

選擇到美國西岸的原因是欣賞兩大自然奇景：黃石國家公園（Yellowstone National Park）及大峽谷國家公園（Grand Canyon National Park），但這次卻來得不是時候，前者在二月期間還是白雪茫茫，要進去非常困難，在網絡上查找了資料，說一二月份進去黃石公園的道路會因路況不佳而封閉。雖然有一點遺憾，不過我們還有大峽谷這個不能錯過的世界七大自然景觀。說到底其實旅行中有很多東西都未能盡如人意，遇上了，我們也得欣然接受。

以前去參觀大峽谷國家公園必定會到南邊的峽谷，又稱南緣（Grand Canyon South），那裡有完善的交通配套，還有最壯麗的大峽谷全景。但自從西緣（Grand Canyon West）的旅遊路線逐漸開發後，大峽谷上的Grand Canyon Skywalk（坊間有馬蹄鐵之稱）已成為遊客必到的地方。另外一個好處是，西緣距離拉斯維加斯很近，開車不用3個小時，可即日來回參

觀。不過往西緣有一個很大的問題，就是現在沒有公共交通工具可到達，只能夠跟團前往。在拉斯維加斯有各式各樣的大峽谷一天團，不要相信街上的旅遊店舖，因為網上報名會便宜很多。一個遊覽西緣大峽谷的一天團只需約125美元，還包含早午餐及門票，實在超值。

由拉斯維加斯到大峽谷西緣的大本營需要花兩個半小時，到達後就是跟團常做的動作：等！先要等導遊派入場券及午餐券，然後就是等她解釋一番，最後就是等巴士接駁到峽谷邊緣。基本上一般旅行團只會送你到西緣大本營，之後便是自由活動4小時。到大本營之後，要再乘坐當地遊客中心安排的接駁車才可以到達馬蹄鐵及大峽谷，車程大約5分鐘（不包括等車時間），這一段車程景色非常優美，車子沿着峽谷邊緣行走，絕美的景致令車上的人嘩聲四起，真是未出



■ 膽大者不妨試試立於崖邊，欣賞大峽谷風景。



■ 大峽谷旅行團午餐味美，有多款肉類及麵包餅食可供選擇。



■ 大峽谷景觀壯闊，了無邊際。

發先興奮！當我們一到大峽谷的邊緣，不知為何心情反而平靜下來。站在這個出自大自然鬼斧神工之手的景點上，看着天空中的飛鷹自由地翱翔天際，牠們像在說：「你們活在地上的人類真渺小！」我感受著谷底下靜靜流過的河流，聽著從大峽谷繞過來的疾風巨響，曾經在澳洲烏魯魯（Uluru）經歷過的震撼感覺又浮現出來了！然而不同的是，每當站在崖邊上，不知為何總有一種威風凜凜的感覺，「大地在我腳下」就是這般滋味嗎？至於峽谷的另一主打「馬蹄鐵」，它是一個U字形橫架在大峽谷上的玻璃天橋，要有走過大峽谷上空的感

覺，就要拿出一點勇氣，因為橋底全以玻璃製成，可透視腳底下的風景。站在幾乎是全玻璃打造的天空步道上，心有戚戚然，腳仔微微軟。大會為了安全和觀光品質，規定入場人次，只允許120人同時進入，遊客會獲發一雙鞋套，避免滑倒及刮傷透明玻璃。但我們倒覺得站在崖邊看比較有看頭，常言道：一「失足」成千古恨，一不小心行差踏錯的話便死得轟烈！話口未完，前面一個穿着印第安民族服裝的外籍導遊正危站於峽谷懸崖邊的一塊大石上，看似身輕如燕，其實危機重重，還打趣叫我走過去一同站在石頭上。我的小小創舉還未完成，才不要上演「出師未捷身先死」的經典場面！ 2011年2月28日 Day167