



荒漠行腳

內蒙古額濟那旗之旅

■ 曾雍威 / 臺北醫學大學牙醫學士
德威牙醫診所

● 美麗的沙浪

看過「英雄」這部片子的人，一定對張曼玉和章子怡兩位女主角為爭奪情人，在一片滿地落葉的林子中決鬥的經典畫面印象深刻。腳步踏碎枯葉的窸窣聲和刀鋒裙襬揚起的紅葉，讓觀眾感受到秋意的肅殺。這幕戲的景點就在內蒙額濟那旗。自治區裡，「旗」相當於「縣」，額濟那位於內蒙自治區最西北角，離首府呼和浩特有三個台灣頭尾遠，旗內的居延海是漢武帝時期霍去病征匈奴到過的最遠之地。天候特色就是乾燥，年雨量七百釐米蒸發量卻是兩千釐米。

沙漠奇蹟胡楊林

胡楊是沙漠中的高大喬木，只生長在新疆的塔克拉瑪干沙漠和內蒙的巴丹吉林沙漠，其中又以內蒙的族群最為壯觀，由於生長環境惡劣，樹皮斑剝、枝桠猙獰，看起來陰森恐怖。如果說它美，那是一種蒼涼遲暮之美吧？有一句形容胡楊的話是「胡楊千年不死，死了千年不倒，倒了千年不朽」。檢視斷裂的樹幹，發現它雖有千年樹齡，但材質卻不像台灣檜木那樣緻密，反而像是由一束束乾稻草匝起來的朽木，所以木材本身除了當柴燒或做獸欄外，沒什麼用處。但它的落葉可供樹下羊



● 沙漠駝隊


群食用，羊群繼而排泄在地上形成食物鏈。當地游牧民族對胡楊林的依存度很高。由於環境及氣候的轉變這種珍貴的植物正迅速的消失中，是屬於聯合國及中國的世界級重點保存地區。

艱苦的游牧民族

在觀察過許多邊疆民族之後，覺得蒙古人民是最辛苦的。新疆的維吾爾和哈薩克人由於終年有天山雪水的滋潤綠草如蔭瓜香果甜。反觀蒙古地區一望無際的平坦高原沒有充沛的水源，無法務農，連牲口吃的草都有限。困苦的環境使得蒙古民族性強悍，不難想像他們的祖先為何想

盡辦法向南向西侵略擴張。

畜牧大都是粗活兒，所以蒙古人不論男女，都練就一身黝黑的皮膚和厚實的肌肉。帳幕下男女一樣得做工，看不到嬌滴滴細皮嫩肉的女人。如果台灣的軟腳蝦男人娶到蒙古壯婦，不老實的話，一拳就會被打斷骨頭。



● 蒼茫的胡楊林



● 不濺血的宰羊技術

在嚴重缺水的環境下發展出來的殺羊功夫，完全不需要半點水去善後。想想我們的屠宰場要是沒水還得了。

不敢領教的大餐

主人在餐前端來幾盤點心，是些乾果及油炸物，看起來不太新鮮，我只意思嘗點。然後前菜上來了，就是「血腸」，羊最腥羶的部位就是

血和腸，我自認為是很不

忌口了，還是不敢

領教。蒙古人卻

吃得津津有味，

大家一邊唱歌

一邊喝腐酸怪

味的馬奶酒，

而且還是用同一

個酒器輪流喝，

為了誠意我也顧不

得衛生跟著喝。

不濺血的宰羊技術

有一回到牧民朋友的蒙古包

吃飯，他們牽了一隻羊來招

待。我目睹了遊牧民族的

宰羊絕技；一開始，師

傅把羊綁翻了，用一

支小刀在羊肚上劃個

十公分的缺口，只破

表皮沒流血。手伸入缺

口將皮往上撐開，食指在

羊皮下直探羊脖子的胸骨切

跡，迅速以指擰斷頸大動脈，抽

出手壓住腹部傷口。羊由於內出血迅速癱

軟，看起來相當殘忍，但過程不到五分鐘

羊就掛了，沒有痛苦掙扎。然後劃開羊肚

用勺子舀起胸腹中的積血另存，這些血將

會灌入羊腸中成為他們最愛吃的血腸。

把皮剝開攤著，正好當作切羊肉的墊

子，整付骨架與肉很快的被肢解成數段，

由婦人拿去煮。空蕩蕩的羊皮被師傅一

收，我不禁驚嘆，地上竟沒半滴血，這是



● 待宰的羊望著茫然的前方

接著那隻可憐的羊來了，變成

一大鍋的羊肉湯，我的記憶仍停留在殺羊

的景象，沒什麼胃口，而且這鍋湯除了鹽

巴以外，沒有任何調味料，甚至找不到醬

油來沾白切羊肉，一點蔥花或薑會使味道

大大不同，可是放眼這寸草不生的沙

漠、、、也許有錢也買不到蔥花吧！喝了

幾口臊味十足的湯，只覺得好好一隻羊煮

成這樣真是曝殄天物，可惜啊！可惜。

單攻 屏風山



■ 周敏雄 / 臺北醫學大學牙醫學系 21 屆
台南縣新化鎮統一牙醫診所執業
中華民國山難救助協會南區委員會
先鋒小組組員
南區溯溪俱樂部會員
台南市微笑登山協會幹部

屏風山（3248m），三等三角點 6378 號，位於花蓮縣秀林鄉，百岳排名 60，為台灣高山九嶂之一。依現在的地形看，屏風山是由奇萊主山北峰北向分出的支脈，稜脈三面為塔次基里溪及其支流托博闊溪所包為；而中央山脈主脊則由畢祿山以南，向西迴繞了一個大圈，經過合歡群峰，由合歡東峰再折回奇萊連峰，使屏風山像是躲在脊樑山脈的彎臂裡。

若依地形觀點，按切峰面的形狀而論，脊樑山脈可以分為三星階段山地、南湖山塊、能高千卓萬山塊、關山山塊與大武地壘五區，南湖山塊係由三星階段山地之南境延伸至能高山北坡。如此看來，畢祿山、屏風山和奇萊連峰，在地形上應是同一山塊；試看，現在的中央山脈主脊從畢祿山以南即一直垂降至大禹嶺的合歡啞口，高度僅有 2640 公尺，是南湖地塊主脊之最低處；合歡群峰稜脈的走向又與南湖地塊主脊稜脈極不吻合，而屏風山明顯

的南北走向的高聳稜脈，則隔著塔次基里溪與畢祿山縱接。由此觀之，中央山脈主脊似乎原由畢祿山直接與屏風山銜接，而後受塔次基里溪上游向源劇烈的侵蝕，使主脊截斷，中央山脈主脊形成畢祿山，銜接合歡群峰，而成為現在的迴繞稜脊。

在台灣眾多三千公尺級高山之中，往屏風山路途遙遠而起落極大，在岳界是出了名的難纏路線。攀登屏風山一開始就要下溪，在溪谷升升降降，跋涉極長距離，再攀爬陡坡上稜，最後順著稜線登頂。現在大部分的登山團體都安排二、三天的行程，中途住宿合歡金礦工寮，走起來就不致太累了。

這次我們決定以一天的時間單攻屏風山，中途不過夜，挑戰自己體能的極限。時間選在 92 年 9 月 28 日，人員計有周敏雄、林水欽、林楊金月、劉月桂、徐西泰、徐莊麗貞、黃吉、楊錦晴等共八名。92 年 9 月 27 日 13：30 從台南出發，在霧社吃完晚餐後，再到大禹嶺住宿（阿華民宿，每人每晚 300 元，登山口就在民宿旁）。隔天清晨 03：30 起床，04：30 出發，首先下降至溪底，路旁出現一些咬人

貓，行走時要特別注意這些有毒刺的植物，05：15 降至溪底，溪流看起來頗具規模，但還不是塔次基里溪，只是一條支流，斜跨過溪，路徑在溪流對岸，上攀之處頗為濕滑，小心拉繩而過。不久越過一條水量較小的之支流，溪底附近為碎石崩地，看起來地質相當不穩，陡峭的坡地崩壞嚴重，土石不斷流失，景象相當驚人。山徑原從高處穿越，崩塌後無法通行，人們在下方拉繩固定，改從懸崖旁邊繞過。在屏風山全段路徑中，這裡算是最困難的一段。後面是下坡路，途經闊葉樹林，其中竟有幾棵高挺粗大的雲杉。繞行山腰一陣子，看到高壓電的電線桿，隨後一路下至塔次基里溪主流，此時已經 06：30。溪流在此穿越峽谷，峽谷上方有一座用木材架設的簡易吊橋，是攀登屏風山的必經之處，也是明顯地標。大禹嶺(2565m)至此吊橋(1950m)大約下降了600m，從此處至屏風山頂(3248m)，必須上升1300m，這也是攀登屏風山困難之處，因為回程最後還必須爬升到大禹嶺。過橋後，開始上攀，高岸水流造成地面溼滑，來到一處平台，可見路旁有一鐵牌，鐵牌上方為一個大營地。營地在闊葉林中，似乎相當不錯，在此可聞水聲潺潺，還有小支流，取水方便，唯一美中不足的是，水

質不是很好。沿著山坡緩上，進入異常寬廣的林地，上面長滿了各種針葉及闊葉喬木。針葉及闊葉落的滿地，彷彿整路撲著地毯，此段路程約半小時，屬於最輕鬆的路段。離開平地，開始爬坡，約一小時抵達合歡金礦工寮。此時約 08：00。工寮聚集了許多登山團體，有些是昨天登頂後，再下來此處過夜的；有些則是今天一大早才去登頂的。互相打聲招呼後，繼續啟程。五分鐘後，到達水源處，之後，山徑上上下下，有些地方的路面傾斜厲害，反而是支流之後的山徑較好踩踏。08：20 抵達一條大支流，由於這裡是最後水源，況且大伙也有些肚子餓了，所以決定在此休息，補充體力，以應付接下來的連續陡坡。

08：40 再度啟登，過溪流後，開始攀爬陡坡，連綿不盡的陡坡，摧毀著登山客的意志。記得有一陣子體能較差時，就會心裡產生退縮之意，隨著經驗的豐富，體能的增加，現在遇到困難地形或連續陡坡時，心裡就會自己告訴自己，不要慌，安步當車，步步為營，放鬆心情，不知不覺就到了。爬山沒有訣竅，只要走得慢、走得穩、就能走得遠了。爬高山更是只是吃得下、喝得下、拉得出、睡得著就沒問題了。沿途遇見一些要下山的登山客，互





相打氣後，繼續未完的行程，到達一處岩壁前，隊員劉月桂已經體力不支，不想走了，為了讓她能走完剩下的路，全體隊員決定在此休息，煮黑糖水補充體力。休息過後，鼓勵她繼續走。好的登山朋友，就是不自私，不會只顧自己登頂。在我帶隊的情況下，是決不允許私下單獨行動的，這也是一個好領隊所必須具備的條件。不久，前方傳來一陣驚呼，仔細探究，原來是徐西泰大哥攀爬峭壁時，不慎跌落，還好並無大礙。繼續行走於支稜上，先見松樹林，松樹下常有紅毛杜鵑，然後進入鐵杉林，此時樹下出現成片箭竹，有些地方箭竹與人齊高，但山路並不難行。走在倒木之上，開始最後一段陡上稜線之路，至大石壁山下，碎石坡顯得不太安穩。繞過崩壁，路在高箭竹林中，埋頭苦幹，逐漸逼近主稜。一上稜線，即可見到開闊的山景，南方是奇萊北峰，路往北轉，踏上最後一段征途，稜上陽光滿載，奇萊東稜頂著藍天，群山由左至右(由北而南)分別是佐久間山、立霧主山、帕托魯山、太魯閣大山。走在矮箭竹坡上，但覺心胸開朗，是此行最令人感到暢快的地段。11：30終於登上屏風山頂，照相歡呼後，開始煮

午餐，邊吃邊看附近名山，人生至此，又有何憾。12：40回程，踏著輕快步伐，下山較為省力，15：20至合歡金礦工寮，16：40抵達吊橋，此時已有隊員筋疲力竭，屏風山難纏之處就在這最後的回程上坡，雖然累，不走是回不了家的，慢慢走吧。18：15到達溪底，天色已黑，有人提議在此泡茶休息，補充體力，等一下才有力氣爬最後一段，上至大禹嶺。休息過後，18：50出發，一步一腳印，慢慢爬升，19：40終於上至大禹嶺。大伙也終於鬆了一口氣。換裝後，大家歸心似箭，飯也不吃了，20：00開車，中途也沒人要上廁所，一路直達台南(24：00)。

台灣的高山真是美，前人蕪路藍縷，以啟山林，訂定百岳，讓後人有個依循的目標。然而，山並不是只有百岳，路線也並不是一成不變，愛山的人，不應只爬百岳，更以爬完百岳沾沾自喜，瞧不起別人。有些人爬完百岳，卻連帳篷都不會搭，飯都不會煮，地圖不會看，指南針不會用，這樣爬完百岳又有何用。所以我們應該用虔誠的心，去親近山林，去愛護她，而不是去征服她，是不是呢？



台中 餅香傳千里



■ 陳世挺

7-watch 旅遊情報誌主編

宜人的氣候加上豐饒的物產，造就了多數人對台中存有美食天堂的深刻印象，然而在眾多的美食特產中，台中的糕餅業尤其發展蓬勃，形成百家爭鳴的多元風貌！想要一網打盡口味多變、手工精緻的美味糕餅，來台中，那就對了！

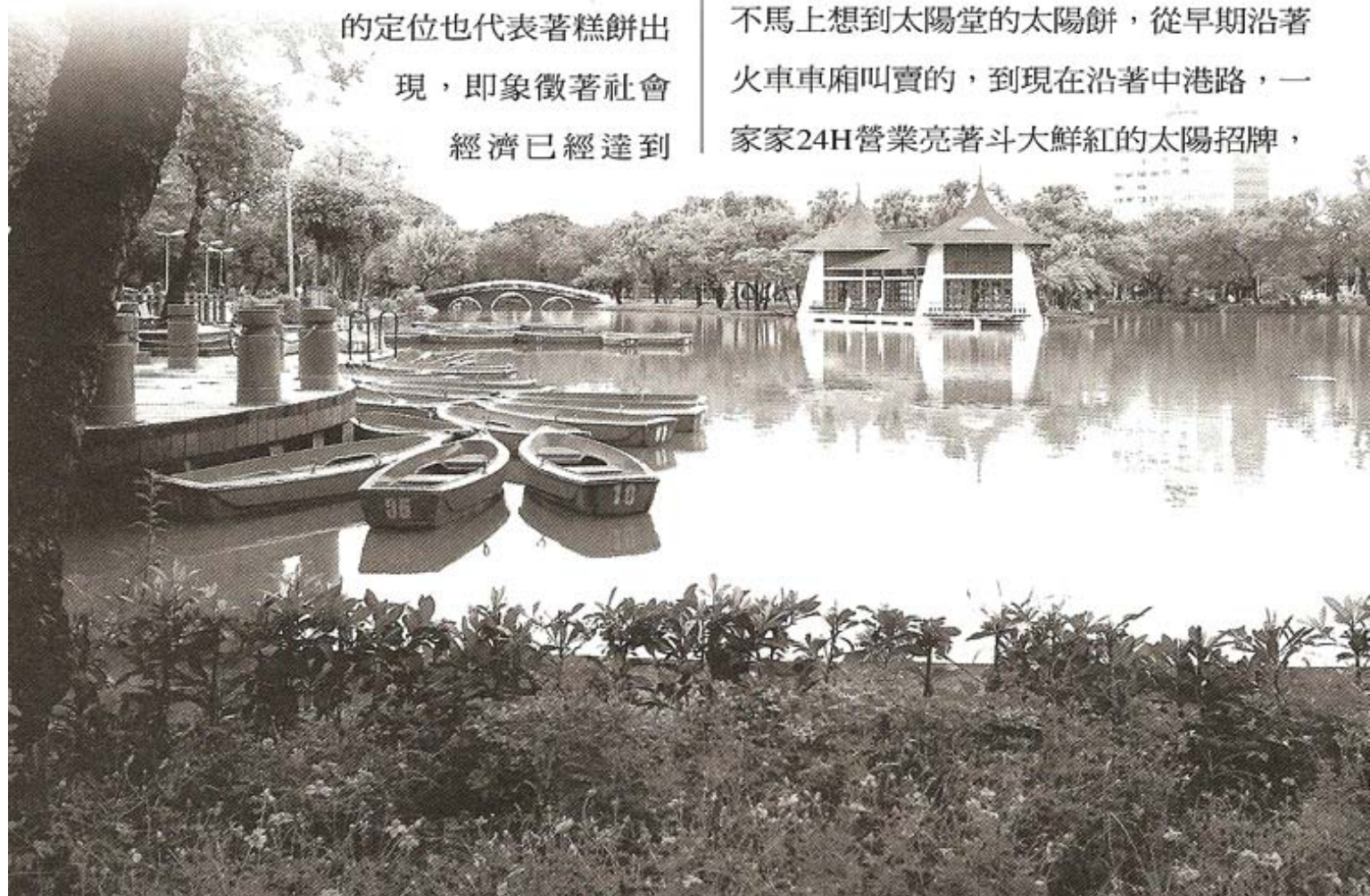
在中國的美食文化史上，糕餅是一種介於兩餐之間的休閒食品，因為傳統的糕餅並不當作正餐食用，而是配合適切的情境所發展出來藝術點心，因此文人雅士們在品味糕餅時，特別講究詩、書、琴、畫等環境的配合。另一方面，「休閒食品」

的定位也代表著糕餅出現，即象徵著社會經濟已經達到

充裕的水準，才有時間和心力去研究繁複精細的手工，以及嚴選高級原物料作為食材的堅持。台中拜大甲溪所賜，在下游的沖積平原孕育了肥沃的黑土，所產的蔗糖、小麥、綠豆、芋頭均是製餅上等原料，也因此造就了不少的金字招牌。

日不落之城傳奇

那個招牌最響亮？說起台中，沒有人不馬上想到太陽堂的太陽餅，從早期沿著火車車廂叫賣的，到現在沿著中港路，一家家24H營業亮著斗大鮮紅的太陽招牌，





太陽餅不僅照亮了人人心中對台中名產的垂涎渴望，也照亮了台中半個世紀以來的「日不落傳奇」。

據考證，早在清朝時代太陽餅就已經存在了。只是當時不叫「太陽餅」，而稱之為「麥芽膏餅」或「泡餅」。至於何時才開始改稱為太陽餅呢？其實眾說紛紜，但有個「天狗吞日」的傳說卻是挺有趣的！傳說在民智未開的時代，有天突然在大白天太陽不見了，人們以為是天神派了天狗把太陽吃掉了，於是民心惶惶，不知所措。後來有人提議，用麵粉及麥芽作成糕餅，祭拜天神，讓天狗吃飽，而不要把太陽吞噬，果然奏效。因此，代代相傳成習俗，所製成的糕餅，也被稱為「太陽餅」。

究竟太陽餅有什麼樣的魅力可以紅遍半個世紀而歷久不衰呢？一個好吃的太陽

餅必須同時具備「皮薄、酥香、餡巧」的三大要素，這說來簡單，但做起來可是一門折煞人的工夫！從一開始的食材挑選就馬虎不得，油酥、麥芽膏、麵團不僅要求新鮮，更要嚴選頂級物料，先用磅秤依比例仔細量取，然後再靠著老師傅的手藝進行包糖和輾圓的步驟。可別小看這其中的任何一個小細節，如果碰上食材不佳禁不起烘焙，或師傅手藝不精的時候，出來的就會是一個皮歸皮、餡歸餡的失敗作品；而輾圓的步驟更是為了呈現太陽餅層次分明所下的苦功夫，一個餅至少要經歷手工重複7、8圈的輾平再對折，才能成就太陽餅入口即化的細緻口感，無怪乎製餅業界要稱之為「龜毛餅」。

問台中人到哪去買太陽餅才是正統？相信大多數人都會說自由路上的本店。沒有炫麗的裝潢與吆喝的買氣聲，但逢年過



節依舊訂單如雪片般。至於要如何找到正牌的本店呢？其實很簡單，只要看入門後左邊有一幅馬賽克拼貼的彩色向日葵便是了！來台中，不妨花點心思尋訪老店。

月到中秋爭鳴

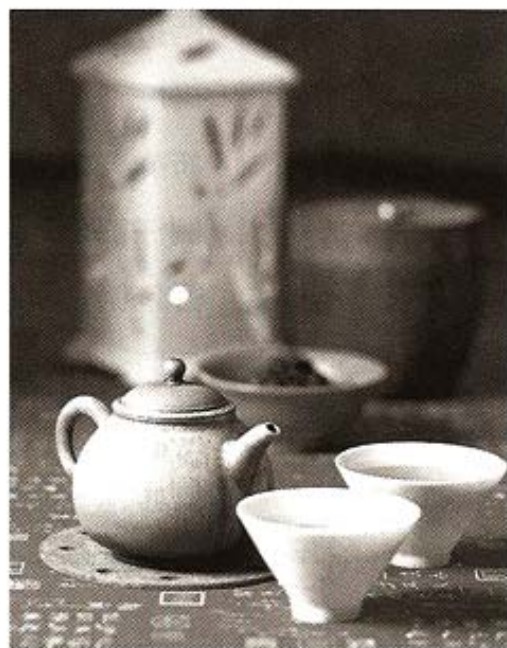
除了太陽餅有名，台中的月餅也是一絕。除了常見的廣式、西式月餅外，講究造型精緻的日式和果子，近年來也廣受消費者好評、還有充滿歐式風情的薔薇派等…這麼多的選擇，您是不是已經開始目瞪口呆，不知該從何下手？看看下面精彩的介紹，保證讓您今年的中秋很特別！

傳統的台式月餅是從台中豐原一帶開始興起的，想見識到口感細緻、入口即化的道地台式月餅，非得走上豐原一遭不

可。其中聲名遠播的「雪花餅」，堪稱台式月餅（綠豆凸）的頂級代表作，採用脫殼綠豆沙的做法，單面煎烤的方式，不但風味獨具，連餡料所呈現出的淡黃色澤也別有一番食慾感。據說店家對綠豆餡的品質要求極為嚴苛，味道若不合其意，就得整桶倒掉重新再做。而改良過的外皮製法，更使其質感鬆軟，顏色雪白而微凸；每一層表皮乍看之下都猶如「片片雪花」，予人飄飄然的感覺。嚐起來皮薄酥軟，入口即化；內餡則細緻芬芳，口齒留香，令人回味無窮。

此外，部份店家所嘗試著開發的新台式月餅也深得民心；例如「薺蒜餅」，就

是一道不容錯過招牌點心，在桿好的麵團中加入大蒜末、絞肉，嚐起來層層豐酥的餅皮中夾雜著忽遠忽近的肉燥蒜香，卻又不大覺得油膩。或者想要試試更清爽的口感，那麼「松子酥」一定讓你愛不釋「口」，以精選的飽滿松子，配上入口即化的紅豆沙，不甜不膩，吃後



松子清香環繞齒間，極獲好評，是繼太陽餅之後，另一項台中市代表糕餅。

喜歡日式風格的朋友，可以走一趟台中市自由路的《寶泉食品》，寶泉以和果

子起家，店裡的和果子曾赴日本參加十年一度的全國性和果子大賽，並獲全日本優勝，其細膩功力與原料講究的實力可見一斑。醉心於浪漫歐式情懷的朋友，那一定得來嚐嚐《薔薇派》的萬種風情，結合了糕與餅的作法，另創新「派」吃法，嚐起來比蛋糕爽口不油膩，且不加化學添加物，加上精於火候掌控，皮特別紮實酥脆，內餡飽滿濃郁，多達40多種口味的選擇，一定讓你大呼過癮。

樓台庭榭品茗去

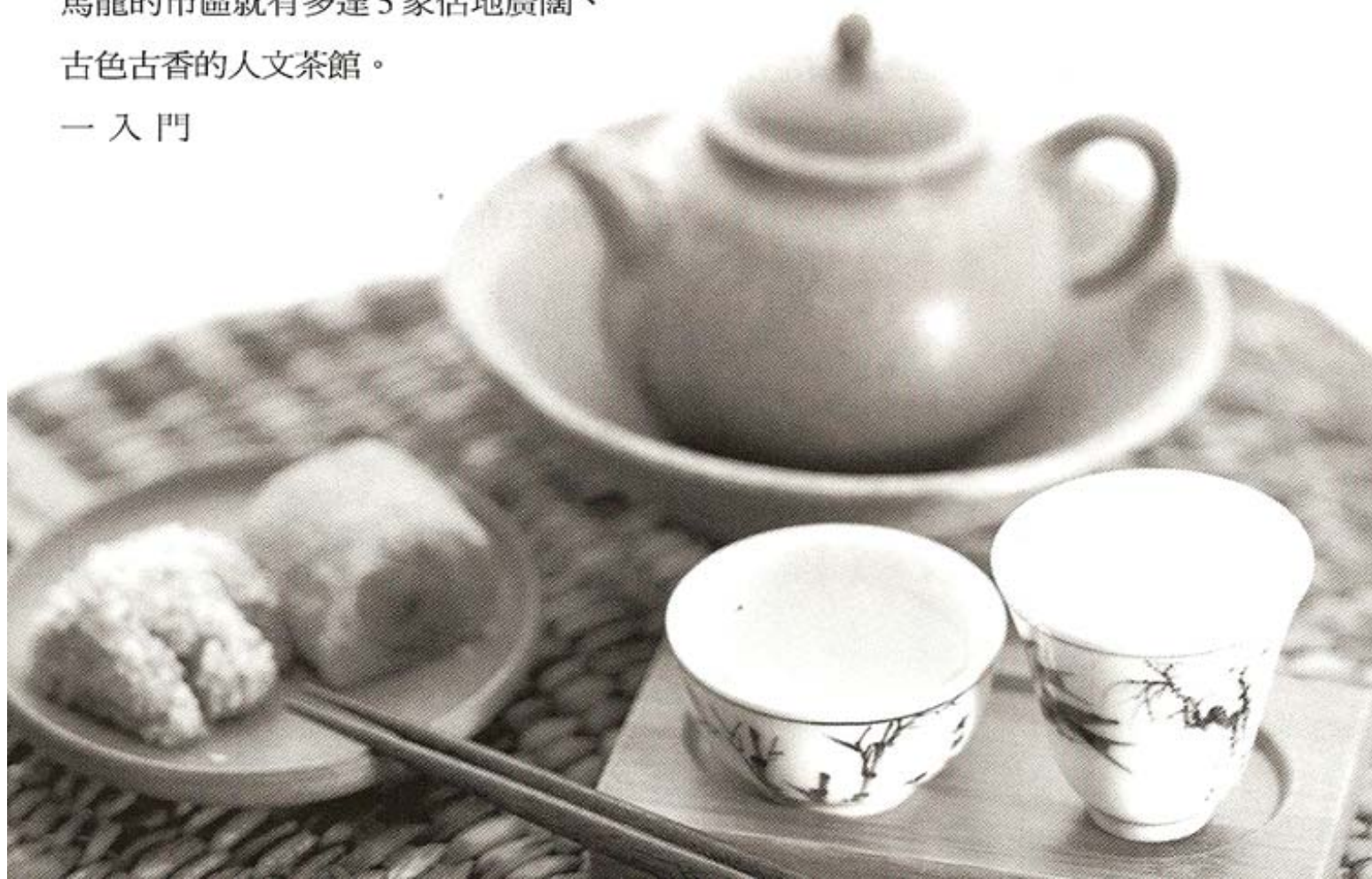
誠如一開始所說的，環境氛圍是品味糕餅不可或缺的重要因素；在台中，您可以不費吹灰之力就能印證這一點。台中不僅糕餅發達，喫茶文化也是一絕。在車水馬龍的市區就有多達5家佔地廣闊、古色古香的人文茶館。

一 入門

撲鼻清香的茶香，伴隨著曲調婉約的古箏琴音，恍如隔世，讓人忘了身處鬧市之中。此情此景，在其他縣市是很難看得到的！

如果庭園風格的茶館讓您覺得拘謹，那麼街頭林立的泡沫茶樓倒也是不錯的選擇，尤其是沿著台中市雙十路一字排開的泡沫茶樓，幾乎每一家都是24小時營業，隨時歡迎您呼朋引伴前來歡聚一堂，而且價位也比較便宜。

您有多久沒有放慢腳步，好好停下來，啜口清香茗茶，品味一塊好餅？安排一下假期，來台中感受一下這城市悠閒的步調，和豐富的人文薈萃吧！



五月黑鮪魚的饗宴

■ 主筆:奇祁牙材-江宗勳

■ 監製:北醫高屏區校友會會長 陳建富

黑鮪魚日本人稱為TORO，每年4～6月是為主要產季，身價超過民間稱為「黑金」的烏魚子。過去十年，黑鮪魚主要空運外銷日本，市場佔有率達八成以上，往往魚才剛上岸拍賣即空運外銷日本。黑鮪魚的高經濟價值不但造福國內漁業，也開拓了國際市場。也因如此在台北醫學院南區會長陳建富陳醫生的精心策劃下，促成的這次黑鮪魚大餐的饗宴之旅。星期天一大早許多北醫的校友帶著眷屬於高雄集合出發，當天陽光普照，風和日麗，沿途經由陳建富會長及義大牙醫主任兩人的帶動下全車熱熱鬧鬧的向第一個行稱出發墾丁社頂公園。

社頂公園佔地達180餘公頃，境內以珊瑚礁林形成的地形為主，公園內景觀非常豐富，最吸引人的為高位珊瑚礁林中的石灰洞窟。此外，大峽谷景觀高三十公尺，長五十公尺，為珊瑚草原、候鳥群、蝶群，是台灣地區唯一的大型自然生態展示園。公園裡可以看到長在岩壁上的樹木因受到落山風的吹襲，而形成特殊的風剪樹。公園內沿途景色宜人，內有許多獨特的景點，可在公園內步行約兩個鐘頭，沿途這樣走下來大家也都汗流浹背，順便也讓平常不常運動的現代人達到健身的效果，此時大家開始擔心下午的活動是否體力能負荷的了，想必這樣的擔心是多餘的，中午午餐果然讓大家的體力恢復的差不多，便向下一個目的地前進一福安宮。

福安宮為全省兩大土地公廟之一，其最大的特色在於香爐，只要將金紙放於手



中，金紙就會自動飄進入金爐中。前後的廣場也是當地農特產品的販賣地，如釋迦、鹹鴨蛋、芋仔蕃薯等。而另一小吃「綠豆蒜」更令偶日夜相思，來到這不吃可惜啊！下午的行程為許多小孩期待的行程大鵬灣知性之旅。

大鵬灣灣域是台灣唯一的潟湖地形，從空軍營地到養蚵人家，再開發至今日的大鵬灣國家風景區，其具豐富生態景觀遊憩資源，更是東港最特別的生物棲息地。園區內更設計的許多親子共遊的活動，比如乘船遊湖經由解說員有趣生動的解析下讓民眾了解大鵬灣的生態及許多奇獨特的景觀包括紅樹林等超過上百種植物，至少95種鳥類棲息、和鉢水母、招潮蟹等無數海中生物，捉虱目魚也是園區內設計的一項親子活動，讓參與群眾了解圍捕虱目魚的樂趣並體會合作的重要性，看大家



不計形象的捲起褲管扶老攜幼的圍捕，看著小孩子天真無邪的笑容，這趟旅程我想已經不虛此行。傍晚來此，欣賞夕陽西下緊粘著海平面，灑下的餘暉染紅天際，特別容易使人放鬆，忘卻時間。

一天即將到達尾聲也就是到了整個活動的最高潮，到東港品嚐黑鮪魚大餐，在這方面的安排亦不敢大意，聽說我們所在的這間餐廳是東港品嚐黑鮪魚大餐三大最有名氣的其中之一，看這期待已久的TORO大餐，不禁食指大動，黑鮪魚瞬間游速高達時速一百六十公里，爆發力使體內密佈的微血管變成紅肉，血液含有豐富鐵質，魚肉富含EPA、DHA、核酸與多

種維生素等營養成分，肉質鮮美，油脂豐厚，不論做成生魚片或各式料理，皆非常美味而健康。從腹部到鰓的部位是生魚片中的極品，脂

豐肉嫩，入口即化。其次是鮪魚的中腹到尾部，油脂較少且肉內有筋，切出來像五花肉，價錢因部位的不同而有所差異。口感滑膩，被美稱為生魚片的極品，在黑鮪魚大餐作為此次活動尾聲的同時再次感謝陳建富會長細心策劃，讓大家在依依不捨的情況相約下次的再次相聚。