

夏末，与青海有个约会

9月的青海，不管是青海湖还是门源、祁连山草原，到处都是片花海。尤其是门源和祁连山草原，成为了人们新近发现的避暑胜地，冰川、雪峰、草原的神韵和峻拔飘逸的气质，也深深地吸引了每个走近她的人。

行在青海

青海湖，天蓝+金黄

喜欢上青海，是因为一场关于青海湖的崇拜。有人说，青海湖是天堂的一滴眼泪，而当地的崇拜中，绿度母和白度母也正是观音菩萨的两滴眼泪的化身，让人感悟到神谕般的暗示。

在青海湖边上，看一眼金银滩大草原，哼唱起《在那遥远的地方》，那种恋情之中的美妙，让人更加敬畏青海湖的圣洁。很多景象，有让人有跪拜的冲动，就像现在，一边是蓝得发冷的青海湖，一边是金灿灿耀眼的油菜花，饱和的色彩让人感受到来自天堂之美的窒息。

塔尔寺，顿悟

到青海塔尔寺，五体投地，叩拜如意塔，也叩拜格鲁派的创始人宗喀巴大师。让自己的心境彻底地沉静下来。格鲁派的佛教理论主张“缘起性空”，这于当下的浮躁心态是一剂良药。

门源，万顷花海

从西宁出发，前往门源，目标是岗什卡雪峰。岗什卡雪峰是距离西宁市最近的雪峰，也是祁连山主峰之一，盛夏的岗什卡雪峰寒气逼人，站在山顶远眺，对面的雪山，只是露出山尖，一圈白云环绕着，当地人把这种祥云称之为“哈达云”。

每当夕阳西下，晚霞漫天时，山顶晶莹瑰丽，熠熠闪光，雪线以下却是广阔的草原和油菜花海。在平原、在山地、在海岛，万顷油



菜花恍如在一夜间盛开，花海跨村越县，如同画家刻意将浓浓的颜色泼洒在画布上。油菜花最大的特点是它的颜色，金黄一片，非常纯粹。

祁连草原，采蘑菇

最后一站，“祁连草原”，因为都是以低草为主，这个季节，刚好遇上一场雨之后，在草原上捡黄蘑菇是非常有意思的活儿。在每年的8、9月之间，与草原相接的祁连山还是银装素裹，但祁连山的四季从来不甚分明，春不是春，夏不是夏；碰上的话，还可以亲身感受到“祁连六月雪”的景致。想想其他景区的热浪，祁连六月雪，是何等的让人陶醉和清凉。

吃在青海

酸奶

酸奶是草原上独特的奶制冷饮。从盛夏到深秋，当牧业区产奶旺季到来时，也是制作清凉鲜嫩的酸奶季节。少数民族制作酸奶的方式很独特，他们用小碗装熟牛奶制作酸奶，并特意在碗口滴上几滴菜油，表层奶皮金黄，油渍点点，洁

白如脂，芳香扑鼻，鲜嫩质细，清凉微酸，加一勺白糖，酸中带甜，更是凉爽可口。在旅途劳顿时吃上一碗酸奶，能解渴、消热、开胃，一身的疲劳便会荡然消失。

糌粑

“糌粑”是炒面的藏语译音。它是藏族人民天天必吃的主食。在藏族同胞家作客，主人一定会给你双手端来喷香的奶茶和青稞炒面，金黄的酥油和奶黄的“曲拉”（干酪素），叠叠层层摆满桌。先倒奶茶小半碗，再放入酥油、炒面、曲拉和糖，在碗中用手指拌匀，然后捏成油和面混合的长形小团食用。糌粑吃起来酥软喷香，奶油的芬芳，曲拉的酸脆、糖的甜润，十分可口。

奶皮

奶皮也叫干奶酪，和西餐中的“忌司”相似，是青海农牧交错地区农民用牛奶制成的著名土特产品之一，为牛奶制品中最可口的营养食品。其制作历史已近百年。奶皮的制法是将鲜牛奶入锅煮熟后，控制火力，微火烘煮，并不断搅动，使水分慢慢蒸发，乳汁浓缩，在锅底凝结成一个圆形的黄色奶饼，放凉处阴干即成。奶皮纯黄夹白，油渍点点，蜂

窝沙孔满布，色彩清新迷人，入口奶油溢香，酥柔味美，不油不腻，营养丰富。

奶茶

在牧业区，奶茶是牧民群众日



常生活中朝夕为伴的饮料。他们用铜锅、铜壶熬煮茯茶，当茶叶在锅中煮沸翻滚，茶水变成赤红色时，用特制的漏勺捞去茶叶末，加入盐和牛奶，再煮开后，奶茶即成。饮用奶茶可使人醒脑提神，消困解

乏，生津止渴。在高原寒冷干燥的环境下，更有滋润咽喉，消化化腻的效力。吃完糌粑或手抓羊肉，再喝几碗奶茶，一天之内，很难有饥渴之感。因肉食而引起的维生素C缺乏之弊，也可靠奶茶来弥补。

干板鱼

青海有句顺口溜：“贵德的梨儿享堂的瓜，湟源的干板鱼天下夸。”这话一点儿不假。青海省盛产湟鱼，因其体肥肉嫩味鲜而远近驰名。将湟鱼剖去内脏，洗净杂质，按大小摆列在滚烫的石板上或沙滩上晒干，即为干板鱼。干板鱼经水泡软后，肉质柔韧，可烹制出风味别具的佳肴。市面上出售的干板蒸鱼是把泡透的干板鱼，用葱末、食盐、蒜泥、胡椒、辣椒、花椒等佐料粉末加入面粉，调为糊状，涂抹在洗净的干板上蒸熟。由于干鱼软化，佐料也就渗入肉中，待蒸气弥漫、香味扑鼻时取出，连鱼肉带面块一起食用，辛辣鲜美，芳香可口。

青海旅行 Tips：

对于初次到大草原上的朋友，很有必要提前熟悉草原游的注意事项。为此，特种游专家与资深驴友送来“锦囊”。

一. 在藏区偶见身挂红、黄、绿布标的牛羊徜徉于郊野，可不要随意驱赶、伤害，那是藏民敬神祭品。切勿用猎枪对准鹰鹫，藏民忌讳伤害他们的神鸟。

二. 未经同意不可入庙，入庙后不可吸烟。庙内物品观看无妨，不可擅自摸佛像、经书、拍照。有些地方不可以逆时针方向行进。有些秘宗殿禁止妇女进入。

三. 步入藏民的帐篷、局室，不可用脚踩门槛，也不可以在他人面前吐痰。

四. 藏民伸舌头，是表示尊敬而非嘲笑；合十则是一种礼节。

五. 高原氧少，以少吸烟多呼吸空气为佳。进藏前注意不要感冒，如患感冒最好推迟进藏，因为在高

原上感冒不易康复，严重的还会引起肺水肿及其他多种并发症。所以，准备一些感冒药品和胃肠类药品是非常必要的。

六. 青海（少部分地区）西藏气候的特点是干燥、缺氧、气压低。因此，进藏前随身带一些鼻腔外用软膏和润喉片可缓解干燥带来的鼻喉部不适。在出发前往其他景点之前建议购买足够的胶卷、电池、食品、药品之类储备，青海的其他城市很少有齐全的此类商品供应，即使有也十分昂贵。

七. 由于高原紫外线比较强，据测算，年平均辐射值每平方米在5000~8000兆焦耳之间，因此，带太阳帽、墨镜和防晒油是适宜的。

八. 西藏政府和旅游机构都不鼓励游客去看天葬，藏族人尤其是死者家属，不愿汉族人观看，这是民族习惯也是人之常情。如果你有机会见到，请自重你的言行。

九. 不要在青海、西藏购买任何野生动物的毛皮，野生藏羚羊的角，野牦牛的头骨等等，这等于在支持日益猖獗的偷猎行为。而事实上如果你在离开当地时被发现携带有这些物品，你自己很可能会面临很大的麻烦。

十. 哈达是藏族日常行礼中不可缺少的物品。献哈达是藏族牧民迎送客人和日常交往中使用的礼节。献哈达时，主人张开双手捧着哈达，吟唱吉祥如意的祝词或赞词，同时将哈达的折叠口向着接受哈达的宾客。宾客要站起身面向献哈达者，集中精力听祝词和接受敬酒。接受哈达时，宾客应微向前躬身，让献哈达者将哈达挂于宾客颈上。宾客应双手和掌于胸前，向献哈达者表示谢意。

十一. 清真寺在礼拜时间一般不欢迎非穆斯林参观，但穆斯林的礼拜确实是值得一看的，应当征得同意后才可参观拍照，最好的办法是找一个穆斯林带你进入，然后由他安排你在一旁观看。