

深度海南游

走吧，露营去！



鹦哥岭的星空。

梅眉 摄

■本报记者 刘贡

爱上露营的人，骨子里是否流淌着游牧民族的血液？

在这么一个露营地资源丰富之极的海南岛，至少应该露营一次以检验自己的先祖是否游牧。

高山、海湾、江河、湖泊、水库，或山峰之颠，或水泽之畔，总会在星空下、云海间、萤火虫精灵的环绕中沉寂心灵，叩问天地，感受大美。

天地之间大美海南

把露营的人群大致分成初级、中级和高级，则分别代表“菜鸟偶然一露”、“资深经常去露”、“徒步骨灰级露”。因此各有各的境界，各有各的感受。

资深旅游达人梅眉2003年7月上岛，每月便跟着一个车友会去了文昌大澳湾露营，认识了许多朋友，发现露营结伴者好相处，心与心之间尤其简单。露营除了原生态，只有些生活的事情：采购用品、去往目的地、安营扎寨、生火做饭……忙完基本需求，就是与大自然对话的时光了。

梅眉这么多年已经不知道去了海南岛的多少个地方露营，因此珍藏着数不清的感动。在大田坡鹿中心，鹿儿们靠近来瞪着乌黑晶亮的眼睛与露营者坦诚相望，彼此好奇；在五指山二峰顶，脚下铺着茫茫云海，凌晨4时左右，看着云雾从三峰与四峰之间一泻而下，

仿佛山神褪去他的睡袍；万泉河上游雨后滴水的山谷，千万只萤火虫起舞，瞬间如梦如幻；星斗、银河，只有远离城市光污染才能看到夜空的本来面目；舍不得睡，听着虫子啾啾，拿个手电筒对着星空也可以玩个半宿……

很多时候，相机根本没法留下美丽，所以只能记在心里，但能留下的图片也已经无与伦比。每一个角度都是一幅绝美的画，而画面则因为那些橙色的、橘色的、红色的、蓝色的、绿色的帐篷生动无比。

远山如黛，水库上有人泛舟，一人多高的茅草丛刚好迎面挡住风，帐篷点亮了暮色；尖峰岭天池边的露营，美煞了住店的人，水光山色打底，帐篷与荷花呼应；苍穹繁星，山是那么深沉，但透着光的帐篷却如小桔灯般温馨；难得找到热带雨林的一片空旷，一觉醒来，晨光穿过雾霭照进草甸，层林尽染。

露营，能让人单纯得只剩天与地、大美和大爱。

野外那杯温暖咖啡

阿琼只在万宁参加了一群网友组织的海滩露营，但也足够终生难忘。篝火，有人弹吉他唱歌，自然少不了烧烤、啤酒，还放孔明灯，微醺时把自己埋在沙子里，柔软的包裹让她感到无比安全，眼里满是星空。

能发挥主观能动性的露营，吃，是一大主题。

初级露营者买零食、熟食，或单吃烧烤，反正就住一晚上，放肆点，纵情点无所谓。

中级露营者更像美食家，早餐煮粥煮面条，煎鸡蛋馒头片，就咸菜萝卜干等，为接下来的户外运动储备碳水化合物，这样的早晨能使血糖慢慢升高，同时避免肠胃疾病的发生；午餐根据时间和地点来决定是否用GAS炉加热食物，或者烤馕、面包、点心式牛油饼、火腿肠、榨菜等；晚餐回到营地，生火煮饭等于野炊，此时是大显身手，一展烹饪厨艺的时候，很有必要来点碱性食物和蔬菜汤。

高级露营者早餐不一定花样多，但也注重摄取水和能量；接下来登山远足过程中，要准备些一点点放入口中的行动粮以补充长时间的消耗，如朱古力豆、果仁（腰果和蚝油黄豆）、葡萄干、干香蕉片（含镁，可避免肌肉因缺乏镁而导致肌肉痉挛）、牦牛肉干（蛋白质）；紧急备用粮是非紧急情况下取出食用的食物，如压缩饼干、宝矿力粉剂，快速补充能量棒——POWER BAR，一般会完整地带山上里又被带回山下，所以每半年检查是否过期或变质。

万能的方便面在野外变得美味无比。最近创意版《舌尖上的泡面》视频走红，模仿《舌尖2》有声有色，其实方便面加上自备的香肠、素菜等食材煮熟，热腾腾分食，鼻、口、腹都觉着挺享受。但最惬意的是来自晚餐后一杯炉子煮的热咖啡，它是游牧与农耕、山野与都市、放逐与文明之间成功的结合，所以每半年检查是否过期或变质。

带着老人孩子家庭的人，最好去往专门的营地，如日月湾露营地、假日海滩露营地、临高角露营地、文昌石头公园露营地、东郊椰林露营地、白金海岸露营地、大东海露营地、三亚悠然帐篷营地、木色湖帐篷宿营地等。这些营地有水源、洗手间、照明等提供，还能保障安全。

或是存心模糊它们的界限。

进山找水胜靠海晒日

露营团队成员最受欢迎的，不一定俊男靓女，却是做贡献最多者，那些在团队中提供决策、向导、奉献、帮助，甚至包下炊事且手艺不错的人。

团队行动，默契最重要。经常露营的组合，出发前各自分工去市场采购菜、用品等；负上行囊，网上300、400元买的登山包基本能将自己的用品装满，但双手不能闲，得主动拿些公共物；去到目的地，帮忙安营扎寨，拾捡柴火，洗菜备菜做饭。

欢迎新人加入，但比例不能高。最不喜欢什么都不动手，好似别人要为你服务的人，这样的人下次就不叫他（她）了。晚上根据人数组排值夜。露营结束，所有垃圾得带出露营地，带回城市扔。

除非骨灰级露营爱好者，要花些日子徒步、穿越丛林，一般海南露营安排在周末、小长假即可，露一晚或两晚。因为海南天气热，一两晚不洗澡还可以接受。且交通便捷，抵达全岛任何地方，玩一两天足够。

带着老人孩子家庭的人，最好去往专门的营地，如日月湾露营地、假日海滩露营地、临高角露营地、文昌石头公园露营地、东郊椰林露营地、白金海岸露营地、大东海露营地、三亚悠然帐篷营地、木色湖帐篷宿营地等。这些营地有水源、洗手间、照明等提供，还能保障安全。

资深露营爱好者喜欢寻到僻静优美处。梅眉说，在海南待久了，会更喜欢进山露营，虽然刚开始露营也喜欢靠海，但风景优美宁静处大多缺淡水，且太阳出来无处可避。遗憾的是，许多可露营的美丽海湾现在已被开发成房地产。

山里露营负氧离子丰富，周遭充满灵动。某些山峰需要背水登山，但寻找近淡水处扎营，生活便利，风景也美。如吊罗山的瀑布边、小妹水库，万泉河上游白马岭即牛路岭水库（万泉湖）的石片沟，红坎水库（红坎瀑布），松涛水库、平仔水库。即便分界洲岛上露营也要找山顶瀑布。



在文昌七洲列岛北峙露营。梅眉 摄



在白沙红坎露营。梅眉 摄

全省露营地大搜罗

山
尖峰岭（主峰、天池、雨林谷）
五指山（毛阳梯田）
霸王岭
黎母山（度假村上游）
呀诺达热带雨林（三亚悠然帐篷营地）
屯昌邀月岭（高山草甸）
吊罗山（瀑布边）
仙安石林
屯昌鸡嘴岭

洞
皇帝洞（暴走王下大峡谷）

河
牛路岭水库（万泉湖）

水库
松涛水库
平仔水库
红坎水库（红坎瀑布）

岛
南燕岛
太阳岛
大洲岛即洲仔岛
分界洲岛（山顶瀑布）

湖
木色湖（枫木鹿场边上一块棕榈林地）

海滩
大东海
后海
大澳湾
龙门激浪
棋子湾
龙沐湾
心宁湾
博鳌滨海酒吧公园

日月湾（风景区周边的绿地上）

海口假日海滩（椰子树下）

文昌东郊椰林（路边空地或旅店外空地）

白金海岸（文昌高隆湾风景区）

制图/和平



□「家」中的孩子准备渡船回家
本报记者张茂摄

到三亚，学着做回疍家人？

■本报记者 刘贡

认识三亚的疍家人，从登上他们的渔排如今已从海上扩建到了岸边。渔民搭建在海上的建筑叫渔排，有网箱用泡沫、渔网、木板做成方格状，海水养殖则在方格系的渔网里进行。一般方格一侧铺出一片平台，上面钉出小木屋。渔人家就在木屋里生活，将打来的或放养的鱼和苗分类圈在方格里。

这种疍家人向陆地过渡的方式，扩建开来便迎接食客。人均百来元，放开

线，渔排如今已从海上扩建到了岸边。渔民搭建在海上的建筑叫渔排，有网箱用泡沫、渔网、木板做成方格状，海水养殖则在方格系的渔网里进行。一般方格一侧铺出一片平台，上面钉出小木屋。渔人家就在木屋里生活，将打来的或放养的鱼和苗分类圈在方格里。这种疍家人向陆地过渡的方式，扩建开来便迎接食客。人均百来元，放开

肚皮吃海鲜。各类虾、蟹、螺、鱼直接倒在滚开的清水里煮，一熟便快速捞在各自碟盘中。煮好一样，捞空，接着倒入另一样。同样没吃够叫老板接着上。

北方的游客爱极了这种形式。傍晚天光渐暗，渔灯初上，小木船直达低鸣往返渔排与岸边接送客人，水上波光粼粼，海鸟掠影，渔船上的看家狗立在船沿瞪着过往船只。一会儿船头靠上某家渔船餐厅，疍家人已经站在门口迎接。待坐定，店家可能先赠每人一碗香软蟹粥，不多时，一盘盘一盆盆洗净、切好的新鲜海鲜便端了上来。“随便吃，不够再叫！”憨厚的疍家男主人一句话，让客人们的幸福指数骤然上升。

其实二十多年前还没有渔排，疍人家的家庭就以船为单位。他们世代在水上生

活，仿佛水上比陆地上更自由自在。后来三亚市政府在河岸盖了房子，请他们上岸，但老一辈的疍家人仍习惯跑回船上。

疍家人待客热情，但待客的食物除了鱼还是鱼，只不过不同的鱼配不同酱料，陆地上的人弄不懂，一时也学不会，只觉得吃起来极其鲜美。从抓鱼到对鱼的独到做法，疍家人堪称一绝。

“出海三分命，上岸低头行。”疍家人没有文字、没有族谱，为了向海洋讨生活，与风暴抗争，疍家人注重生育和繁衍。现在还能在三亚看到那些屁股很大的60岁来岁妇女，穿着对襟扣的碎花衣，头发梳得一丝不苟地扎起来，全身上下利索干净的，那便是疍家人。她们从出生一直在船上，嫁入了也是一直坐在船上织补渔网，为丈夫孩子做饭，跪在船板

上擦洗。孩子生出来，一根绳子一头拴在孩子腰上，一头拴在自己身上，只要绳子绷紧，就要警惕孩子在干什么。这样干活时不担心孩子玩乐掉到水里。

饭菜做好了，疍家人就那么随意地摆在船板上，“坐！”客人一看没有凳子，便学着一屁股坐下去。夹鱼肉、喝鱼汤，与男主人大推杯换盏，也吃得豪气快意。

三亚的疍家人讲白话，近似粤语。他们操广州方言演唱的一种渔歌便是“咸水歌”，又称“白话渔歌”、“咸水叹”、“叹哥兄”、“叹姊妹”等。一般以两句、四句为一段落，加插衬字拉腔较多，如：“呀哩，哎哟，哎哟，呢、姑又妹、哥又兄等，音调较为婉转缠绵。

据说咸水歌是在打渔时发明的，所以有摇摆或划浆的基本节奏。以正规节奏为主，以八分音符，十六分音符交替使用，又因语言和感情的需要，出现附点音符和切分音的变化，听上去十分优美、流畅。咸水歌在打鱼时唱、织网时唱、亲友相聚时唱，唱出日出、唱亮星斗，延续了疍家文明，延伸了海洋文化。

疍家人多信仰佛教，更信奉龙王、妈祖，每逢纪念日，必备猪、羊，集体奠祀，祈求神明保佑安全幸福。

海南好味道

到琼海，寻一碗地道椰奶清补凉

■本报记者 蔡倩

欲问地道椰奶清补凉哪里寻？“琼海滔”遥良旺休闲馆。

这是一家颇有魅力的冷饮店。

这是一家清补凉“老字号”，做出的清补凉里保留着多少琼海人记忆里的美味；这里常年挤满了在炎炎夏日驱车从海口、从三亚赶来的人们，只为吃上一口味道纯正的清补凉；这里曾端出了琼海第一份椰奶清补凉，惊艳了所有食客的味蕾；这里的炒冰种类繁多，风味独特，一度引领了当地甜品潮流；这里环境幽静，喝得到老爸茶，吃得到小清新甜品，露天阳台的茶座更是浪漫雅致。

这栋4层楼的冷饮店坐落在琼海市政府广场对面，掩映在从绿荫中。阵雨的凉意并没阻止食客们来这里消暑的脚步，门口的露天桌椅都坐满了人，老板符标瓈正殷勤招徕着熟客们，服务员正源源不断地从厨房端出各式甜品。

“来良旺吃清补凉，那就对咯！我这家店，已经开了24年，是琼海椰奶清补凉的创始店。”符标瓈向《旅游周刊》记者介绍，20多年前，琼海式清补凉配料简单，主要是红豆和绿豆，烹煮时还会加上当归等药材。随着年轻人口味的变化，符标瓈渐渐舍弃了药材，增加了多样化的配料，并创新地加入了最最关键的配料——椰奶炒冰。

端上一碗清补凉，符标瓈用勺搅一搅配料，如数家珍地把各式配料一一道来。

炒冰是用椰奶加糖和牛奶后，用急速冷冻锅炒制，再不停搅拌而成。用炒冰调配出的清补凉入口即化，吃起来口感香滑细腻，不牙碜，胜似冰淇淋的味道。

10余种配料十分常见：绿豆、红豆、西米露、用心粉、薏仁、甜玉米粒、芋头、花生、椰奶沙冰。与海口常见清补凉琳琅满目的配料相比，虽然不算丰富，但贵在老板娘吴衍菊的精心把关、精挑细选。

“就说这个竽头，几乎每一颗都是我亲手挑出来的。”吴衍菊认为把好质量关，才能做出好味道。良旺清补凉中，竽头扮演着画龙点睛的角色。竽头块入口甜糯爽滑，温柔缠绵地裹住舌头，如一味引子，轻轻把一股奶奶香送入脾胃。甜玉米粒清甜的口感同样不可多得，点缀了口感微涩的红绿豆。最正宗的清