



徒步海口西海岸，尽享海口湾美丽风光。

本报记者 苏建强 摄

## 海南好味道

### 海南的东南亚风味：“娘惹”美食的诱惑！

■ 本报记者 侯赛

自上世纪五十年代起，印尼、马来西亚、泰国、越南等东南亚国家的海南华侨们纷纷返乡。归侨们不仅带来了东南亚各国的民风民俗，更带来了充满神秘色彩的东南亚美食。东南亚美食选料注重天然，以特有的植物调味，并以丰富的海陆物产为主要食材，讲求营养成分的最佳搭配，自成一格，与中、法、意美食并称“世界四大美食”。

在海口骑楼老街就有一家东南亚特色的“娘惹”风味餐厅，提起“娘惹”二字，很多人都觉得好奇。几乎每一个来到餐厅的客人都会问一问“娘惹”二字的来历。

这家餐厅的老板林先生是一位55岁的马来西亚归国华侨，他告诉记者，“娘惹”其实是马来西亚的一个族群部落。600年前，明朝郑和下西洋，每次都路经马六甲海峡与爪哇岛。船队中的一些中国水手来到马六甲后，和当地的姑娘结婚，他们的后代男的叫“巴巴”，女的就叫“娘惹”。于是在当地就形成了多姿多彩的娘惹文化，而娘惹菜肴作为娘惹文化中重要的一部分，是一种文化杂交的菜肴，主要是融合中华、巫、泰、印尼和印度血统的风味美食。

初尝娘惹菜，第一印象是香料，各种香气从口腔激荡到肠胃，仿佛隔了一段时间还是能感受到各种香气的味道，而大量使用多种香料，也使得准备工作时间较长。林先生说，“娘惹菜是中华料理的远亲，是海外华人所开办的文化奇葩，那菜肴有乡愁的热度，还带着离散侨生的滋味”。

“其实，东南亚与海南岛在物产上有极多相似，所以在海南制作东南亚菜，在原材料上就占了极大的便利，不像国内其他城市需要从东南亚进口配料。”林先生说，在东南亚菜系中，椰浆和咖喱的使用最为广泛。

在林先生餐厅的美食中，咖喱和椰浆也是主色调。他家的咖喱火锅是一大特色。火锅除了包括鲍鱼、螃蟹、海虾、马鲛鱼鱼饼、牛肉丸等海鲜、肉类和蔬菜等在内的17种丰富配菜，最关键的还是火锅的酱汁底料。

林先生说，他家的咖喱火锅与众不同的，除了使用咖喱酱料，为了增加火锅的鲜美味道，还放入了新鲜的咖喱叶，他还栽了两棵咖喱树在自家花盆里，而添加到火锅中的七八片咖喱叶成了他的咖喱火锅最秘制的调料。

谈到东南亚美食，东南亚的糕点小吃也绝对不能忽视。众所周知的娘惹糕，看起来和马来糕没两样，也使很多人认为，娘惹糕等于马来糕。但娘惹糕比马来糕精致多了，从糕点的色、香、味就可以分辨得出。从味道、颜色到体积大小，都要求很高。

娘惹糕最大的特点，就是采用很多椰浆、粘米粉、糯米粉、椰糖、水磨制成，并且也喜欢以兰花、香兰叶及拉米叶给糕点上色，所以色泽上是天然的，而且糕点还会带着这种天然材料的香味，与众不同。口感上，娘惹糕口感细滑，每次面对它，都同时惊艳视觉和味觉的快感。



海鲜咖喱火锅。 侯赛 摄

## 徒步游海南：

# 用脚步品味海岛魅力

“现在坐车旅行不好玩，要一步步去走、去看，这样的旅行体验才最真切。”11月的海南，阳光的热力依然十足，背着硕大的背包，25岁的广州游客陈建峰和同伴们正享受着漫步在琼海乡间小道的怡情。

如今，徒步旅行已经成为一种流行的健康出行方式。在很多徒步爱好者看来，徒步旅行不但能够让自己对一个目的地有更加深刻的了解，同时也是一种乐观向上的人生态度的表达。在海南的很多道路上，那些背着背包前行的游客越来越多。

海洋、森林、河流、山地……对很多徒步爱好者来说，拥有丰富旅游资源的海南可以为他们提供更加多样的徒步旅游线路，感受到一个多面且风情万种的海南。

## 海南伴手礼

### 海南有好茶

■ 本报记者 李佳飞

茶行业一直就有“高山云雾出好茶”的说法。海南地处亚热带气候区，是我国最南端的一个产茶省，由于这里冬季依然温暖如春，因此，一年四季茶树都处于生长状态，除了春茶、夏茶和秋茶之外，还有冬茶。

在海南，颇负盛名的好茶有海南绿茶、苦丁茶、红碎茶等。

#### 海南绿茶

白沙绿茶是海南绿茶中的杰出代表之一。据业内人士介绍，白沙绿茶主要采摘海南和云南大叶、奇兰、福鼎、水仙、福云6号等茶树嫩度、净度、新鲜度一致符合规定标准的鲜叶为原料，采用精湛的传统工艺制作而成，其外形条索紧结、匀整、无梗杂、色泽绿润有光，香气清高持久，汤色黄绿明亮，叶底细嫩匀净，滋味浓醇鲜爽，饮后回甘留芳。

关于白沙绿茶，当地还流传着一个故事：很久以前，居住在当地的黎族农民有一次上山围猎时追捕得很辛苦，身上携带的水也喝光了，口干舌燥又非常疲惫便坐下歇息。这时，一位老猎手信手摘了一丛小树上的几片嫩叶放在嘴里咀嚼，没多久便觉得渴了，精神也好了起来。众人纷纷采摘这棵树上的嫩叶咀嚼，休息片刻便消除了疲惫，又继续打猎，最后满载而归。后来有一位聪明的小伙子将这种生津又止渴的树叶采摘回去，经过烘焙、揉搓、烘干等一系列加工程序后，储存起来以备平时之用。当地人发现，经过简单加工的树叶用热水冲泡后饮用，不仅清醇爽口，而且具有消除腹胀、清肝润肺、清热降火等神奇功效。

#### 苦丁茶

海南野生苦丁茶主要分布于五指山区热带丛林中，属苦丁茶冬青植物的一个品种，其体形十分高大，最大胸径可达2.5米，高达50至60米，树龄近千年，其枝繁叶茂，华盖四蔽，叶面蜡味苦味淡而回甘浓，是一个开发价值极高的苦丁茶品种。

据《本草纲目》、《中药大辞典》等权威著作记载，苦丁茶无毒、无副作用和过敏现象，并有效调节机体代谢功能，对高血压、高血脂、胆固醇偏高、动脉硬化、糖尿病、肥胖症等疾病有明显的防治作用，煮水外洗还可以杀菌消炎，对青春痘、痱子等多种皮肤病有奇效，因此被誉为“美容茶”、“益寿茶”、“保健茶”、“长寿茶”等，深受消费者欢迎。

当然，喜欢苦丁茶的海南人对茶叶的冲泡也十分讲究：饮海南苦丁茶的要点一是水要开；二是水质要好，最好是矿泉水、泉水或纯净水等优质水；三是选用瓷器或陶器做茶具，味道更佳；四是放的量要少，苦丁茶有量少味浓、耐冲泡的特点。虽然喝茶的浓淡因人而异，难以一概而论，但对于初次接触苦丁茶的人来说，一般不宜放大量的苦丁茶来冲泡，而应该一次放一两支，直至喝到其味道变淡后，并嚼食茶芽，效果更佳；五是热饮，尤其对胃寒疾病者更是如此。

也有茶友介绍，苦丁茶名为茶，实为药，具有“药”的特点，对于有胃寒疾病的人而言，在冲泡时可以和红茶、乌龙茶等热性茶或与人参、桂圆、红枣、枸杞、冰糖等热补药材一并冲泡，这种冲饮方法对苦丁茶的药性有一定的中和作用，同时可兼具其他茶、药的优点。

#### 红碎茶

红碎茶为新创名茶，属红茶类，主要产于定安，因采用CTC工艺而得名(CTC是英文挤压、切碎、卷曲的第一个字母，用CTC切茶机制成的红碎茶，国际上都称它为“CTC红茶”)。

海南CTC红碎茶外形色泽乌润，颗粒均匀，内质香气高锐持久，汤色红艳明亮，金圈明显，滋味浓厚，强烈、鲜爽，叶底红匀鲜艳。据介绍，该茶适宜于加糖加奶调饮，香气醇和，汤色粉红色，滋味浓厚，强烈，爽滑，出口欧美很受欢迎。

## 深度游海南

### 徒步推荐线路

#### 线路一：琼海市的嘉博绿道全长20公里

，连接琼海市政府所在地嘉积镇与博鳌亚洲论坛举办地博鳌镇。这条绿道用彩色透水沥青铺设，道路平缓，适合于各个年龄层次的徒步者。从嘉积镇出发，串联起礼都村、上埔村、多亩村等当地多个特色村庄，一路蜿蜒至博鳌风情小镇。一路上绿树红花相伴，质朴的田园风光能让人心旷神怡。

**线路二：**从海口市海甸岛白沙门公园门前出发，沿海边至海新大桥折返白沙门公园。行程8.5公里。海口市内线路，道路宽敞平缓，沿途有城市和海滩结合的景象，是十分适合市民的短途徒步路线。

**线路三：**由三亚崖城出发，沿G225省道前行，从御海路进入三亚湾，然后顺着三亚湾路进入三亚市区，到终点大东海海滩，全程约40公里。三亚崖城是三亚最具文化特色的古镇，这里的孔庙、古塔等时代久远的建筑，很值得历史爱好者到访。

**线路四：**从五指山市水满乡方响村村口出发，向东沿山溪西侧而上，至水满乡地区，跨水满河，到新民村，至水满乡政府。全程约7公里。该线路道路相对平缓，可欣赏静态山林，又可观赏动态漂流，沿途有原始热带雨林、黎家田园、三角枫漫山飘红风光，适合开展大众徒步游。

本报记者 符王润

#### 领略大海怡人景观

海口西海岸沿线的徒步线路颇为著名，东寨港国家级自然保护区也是很多徒步爱好者的钟情之地。

在这个保护区里，人们能够领略到大海的另一种风貌——红树林景观。沿着保护区里的绿道，徒步者们可以细细领略“海底森林”的风貌。

绿道上植草砖的绿道两旁，树木葱茏，让绿道就如一条飘荡于青山绿水中的丝带。绿道边的千顷红树林将枝叶探出水面，青翠可爱，让人不禁赞叹这“海底森林”之美。

沿着绿道，人们就如翻阅一本生态科普丛书，在这里，可以观赏到种类繁多的野生动植物。特别是对于喜欢观鸟的人们来说，一路欣赏树梢上腾飞掠过水面的白鹭，是个极佳的选择。除了白鹭，这里还生存着苍鹭、池鹭、牛背鹭和绿鹭等190多种鸟类。

作为国内知名的海滨旅游城市，三亚美丽的海岸线自然也是徒步爱好者们不会错过的线路。大东海、亚龙湾、三亚湾、海棠湾……沿着大海前行，一路的碧海蓝天会让徒步者们忘记步行的疲惫。

#### 漫步乡间重温田园记忆

在近几年凭借乡村旅游而成为游客“新宠”的琼海，田园风光和风情小镇也吸引了众多游客到此徒步。琼海完善的慢行步道系统串联起了各个美丽乡村和风情小镇，人们在徒步的过程中能够体验到当地的风土人情。

干净而宽阔的机耕道两边，广阔的田

野一望无边。路边的鲜艳小花为这片绿增添了亮丽，散落于田间的小块槟榔园为这幅画面增添了层次感。有头戴草帽的农人在田间弯身劳作，挑着水桶的老伯悠然从你身边走过……在很多分布于琼海乡间的绿道，人们可以收获清新的田园风光，触动心底的原野记忆。而沿途修建的若干个富有田园风情及琼海特色的休闲景观小品，可观可玩可憩，移步易景，让人们步行其中不知不觉疲惫。除了观景，那些亲水、观田、瞰海等不同主题的农家乐，能让人们享受到琼海的特色美食，感受到浓厚的农家风情。

到潭门镇感悟南海文化、到中原镇感受南洋风情、到万泉镇细赏水乡柔美、到嘉积镇品味老街文化……徒步琼海，人们还能在各个风情小镇感受到不一样的风情和文化。

#### 山区徒步感受黎苗文化

海南的中部地区热带雨林资源丰富，也是万泉河的发源地。近几年，随着海南中部旅游的发展，琼中、五指山等地也吸引了众多徒步爱好者的到访。

深藏于海拔600多米的山上，琼中的什寒村曾经是个鲜为人知的贫困小村庄。如今，这个海南海拔最高的村庄之一经常迎来徒步寻来的客人。徒步至什寒村，徒步者们能够享受挑战高山的乐趣，还能够欣赏到茂密的树林与云雾缭绕的仙境般的美景。

到达什寒村，你会发现之前辛苦的徒步十分值得。什寒村是个黎族苗族共居的村庄，具有浓郁的黎苗风情。独特的黎苗民居，大片的高山田园，林中潺潺的溪流，这个被云雾缭绕的村庄也有着“天上什寒”的美誉。人们可以在品尝黎苗特色美食的同时，欣赏到由村里的村民们献上的最正宗的黎苗民歌。为了给背包客们提供方便，什寒村还有十分完善的住宿配套设施。

对于看惯了大海的人们来说，五指山的热带雨林就如一块碧绿的翡翠，显得格外诱人。而由于身处中部山区，五指山也拥有海南最为丰富的山区公路资源。这些公路大部分沿河而建，热带雨林风光优美。高山、峡谷、森林、河流、瀑布、稻田……这些美景遍布于乡村和小镇。五指山还有着“天然氧吧”的美誉，良好的空气自净能力，使得当地每立方厘米的空气中含有高达一万个以上的负氧离子。沿着这些山路徒步，对很多徒步爱好者来说既是一种挑战，也是一种身心的放松。

徒步五指山，除了可以欣赏到热带雨林景观外，人们还可以体验到五指山的黎苗文化风情。你可以在五指山探访海南保存古老原貌特色的黎族原始村落“活化石”——初保村。这个村落还保留有黎族茅草船形屋建筑，有驰名于世的黎族织锦“纺、染、织、绣”四大工艺。这里是黎苗族原生态优秀传统文化的研究、整理、传承、展现和弘扬的核心区域，也是了解和体验黎苗族发展历史脉络遗迹的最佳场所。



背包客行走在博鳌小镇。 张茂 摄