

元旦小长假的脚步近了，如何利用好这几天时间，放松紧张而疲倦的身心？到琼海乡间体验田园生活的悠闲自在，去保亭七仙岭脚下的温泉池里“发呆”，到五指山登山赏红叶，呼吸最纯净的空气，这或许都是不错的选择。

元旦小长假怎么过？ 泡汤吸氧 归田园



骑行田园品海味

■ 本报记者 易建阳 蔡倩

漫步玉带滩、万泉河竹筏漂流、博鳌亚洲论坛会址参观等游玩方式中规中矩，却不一定能深度感受到琼海这个田园城市的真正魅力。要想体验有文化特色的琼海小清新生活，就要最“in”的玩法：绿道骑行、乡村休闲和到潭门吃“爱国海鲜”。

在琼海，开车太快，走路太慢，骑行刚刚好，是时候来说走就走的骑行，感受琼海这个田园城市的田园风光。夜骑、组队骑行、双人自行车骑行、四轮自行车骑行……多种骑行方式，让人畅快淋漓；恬淡舒适的嘉博绿道、水光翠色的万泉水乡、与田野亲密接触的龙寿洋、可以泡温泉的北仍村，多个不同路段的旅游绿道风情不同，足以体验琼海最美的风景、最本土的特色风情。

如果说骑行还不够过瘾，那么泛舟湖上的悠闲写意也许会让你耳目一新，到塔洋镇的“七星伴月”景区里过一把农村渔舟的瘾。一口占地120多亩的池塘水面，映出岸边秀丽的景色，环湖步行观光的2.1公里栈道穿行湖边，引人入胜。碧绿的湖面上，几只蜻蜓低舞于翠影婆娑的湖面之上，清风拂来。租上一艘游船，放桨纵情于湖光山色之中，体验这份乡野意趣。

骑行划船消耗体力？没关系，琼海乡村遍地都是风味地道的农家乐。嘉博路旁的田野炊烟农家乐、多文人家家农家乐，“七星伴月”旁的草根三味农家乐，菜肴滋味十足、价格公道。

在琼海，到潭门镇吃海鲜是必去的目的。潭门的海鲜捕捞于三沙南海，真正的纯天然无污染，人们把吃潭门海鲜称为吃“爱国海鲜”，通过消费海鲜这种方式来表达自己对潭门渔民爱国情怀的支持和钦佩。

潭门海鲜的鲜美味道因季节不同而分类，渔谚说：冬天“西仔”（鲷鱼）夏天鲷（鲷鱼），九月“黄鱼”（鲷鱼）芳九村。许多游客到了潭门，常常不知哪些海鲜店物美价廉，潭门人往往会指点他们去潭门最地道、最老字号的海鲜排档，海恋园海鲜店是不错的选择。

温泉秘境静养生

随着城市的发展和人流的汇聚，除了阳光、沙滩、椰林，更多的却是拥挤的街道和人群、嘈杂的噪音、漫天的烧烤味儿，哪里有真正的自然纯净空间，闲静而又丰富的度假养生天堂？



保亭七仙岭温泉。本报记者 王凯 摄

保亭县七仙岭脚下的“温泉+热带雨林”独特的旅游资源组合，堪称人间一绝，是康体养生、休闲度假不可多得的理想之地。

七仙岭温泉是海南岛开发和保护最为完好的温泉之一，是一处“半野生”状态的自喷温泉，温泉水质软滑，清澈透明、无色、无味，富含锌、锶、锂、溴等多种人体所需的微量元素，泉水属硅酸重碳酸钠型温泉水，具有清静肌肤、美容、医疗保健功效，正是“水滑洗凝脂”，被称为“七仙美人泉”。

坐在温泉池边，你可以什么都不想，静静发呆。抽身转入七仙岭森林公园，会发现热带雨林中叠翠飞瀑，云缠玉带，好一片无比美妙的世界。抬头一看，七座俏丽的花岗岩石峰位于连绵不绝的山体之上，犹如七仙女下凡，嬉戏人间。

登山深呼吸

地处海南岛中部的五指山，冬暖夏凉，空气中负氧离子含量每立方厘米达1万个以上，素有“南国夏宫”、“天然氧吧”的美誉。

凭借独特的气候和地形，多年来，骑行、登山、漂流成了五指山的拳头旅游产品。五指山是海南岛最具探险价值的地方，游客可以攀登的是五指山的“第一指”和“第二指”，在五指山的深山老林里行走，由于空气中负氧离子含量高，大口呼吸，感觉很舒服。

五指山高峻挺拔，地形构造复杂多样，加上森林密布，水源充足，自上而下组成五指山多级次、千姿百态的瀑布群。有瀑布的地方，空气中负氧离子含量每立方厘米达3万个以上。位于五指山第一峰的瀑布，泉水从上千米的高处一泻而下，飞流200多米，景色壮观。在五指山自然保护区内昌化江源头瀑布、南圣镇境内的青春岭白毛女瀑布、红峡谷瀑布等都很特点，行走山中聆听溪水叮咚，看着身边彩蝶翩翩飞舞，呼吸着负离子含量极高的空气，感受五指山的清爽怡然，五指山瀑布奇伟壮观，飞瀑倾泻，落于丈余巨石上，飞溅起如珠似玉的水花，轰鸣如雷，回荡不息。



元旦去五指山可以赏红叶。本报记者 张杰 摄

除了泡温泉，你还可以跟酒店的太极大师练打太极，或跟瑜伽师傅做一次瑜伽。还可以体验制作竹筒饭、学织黎锦，与酒店员工一起跳竹竿舞，还可以跟园艺工人学插花。

在游玩尽兴之余，吃上一顿美食，更能提升旅游的质量。来保亭，你可在雨林温泉酒店吃特色养生菜肴，也可以去“农乐乐”吃纯正山地黎苗美食。白切上树鸡、红焖五脚猪、香炸石斑鱼、黎家竹筒饭、苗家三色饭等是这些农乐乐推出的特色美食。在温泉水中泡成的温泉蛋别有一番滋味，蛋白已煮硬，而让人不解的是，内中的蛋黄却还保持半流体质，口感相当特别。

在这个季节去五指山，你还有机会看到漫山遍野的红叶，非常壮观。枫叶红的像火，灿的似霞，它展现在你面前的是冬天里五指山的热烈欢快。漫步五指山下观赏枫叶，枫叶的红、枫叶的美、枫叶的多姿多彩和枫叶的诗情画意，令人陶醉，给人以美的熏陶。丛林寒气、多变天气，片片红叶给人的美是独特和绝伦的。五指山那连绵不断的山峦，层层叠叠的火红枫叶，一点也不逊色于北京香山的红叶。小路旁、溪水边、丛林里、山谷间，那红艳艳、美灿灿的片片山林，红枫叶傲笑其中，随着欣赏角度的不断变化，枫叶给人的美更为丰富多彩。

五指山登山小贴士

五指山是海南最高峰，五指山往返大约在6-8小时。所以，登山前，最好在山下住一夜，登五指山最好早点出发，山上有时下午4点就开始起雾了，较危险。登五指山过程中，有的路段需手足并用，需要穿一双防滑的鞋，戴一副手套。山上缺水，登山前一定要准备足够的水，因为登山来回需要时间较长，准备一点干粮补充体力非常必要。

另外，登山者要按照指定的登山路线攀登，不要盲目地在山中乱闯。带好必需的衣物以备早晚御寒，防止感冒。



琼海潭门的渔家乐。本报记者 张杰 摄

下定决心， 吃遍海南名菜名吃！

■ 本报记者 杨春虹 通讯员 王晶

现在如果仅仅只知道海南的四大名菜，可能就OUT啦！四大名菜其实不过是海南岛这个“海产万类，陆产千名”美食岛上的冰山一角而已！

怎么才能吃遍海南名菜名吃？听着坊间的各种攻略各种说法，其实还是一头雾水，甚至连本地人听起来都会很吃力。现在好了，上个周末，省烹饪协会联合省琼菜研究中心，在五指山发布了琼菜名宴、名菜、名小吃，现在只需要跟着这个菜单吃上一遍，就可以晋级成为海南岛“吃货”，在这个过程中，如果再由着自己的性子发挥创造一下，就可以成为一个资深“吃货”。

评出的十九大海南名宴，一半以上其实是喜宴，仔细一想理由很简单，喜宴肯定是汇聚各种美食美味的大餐。但也有一些特别的名宴，如海口白莲鹅食府的“白莲鹅全宴”、琼海海星的“温泉海星全鹅宴”，这些都是坊间被众多食客追捧的。也有高档酒楼转身走本土草根味推出的本土名宴，如三亚宴楼推出的“冢家风味宴”，可以让食客在精致的包厢里品尝冢家人最原生、最豪放的健康美食！

再看刚刚推出的海南名菜，数量



酒糟煮小河鲜。林培灿 摄

多达八十余种，从海鲜到家禽再到果蔬野菜，统统都有。而烹饪的手法也不像四大名菜仅仅局限于清蒸、水煮，每一个热爱美食的人都可以从中找到属于自己心头的那道海南名菜。头顶四大名菜光环的菜品现在被更好地发扬光大，如文昌鸡，就有原味椰子鸡汤、龙泉隔水蒸鸡等入选名菜系列；原来没有什么名头的野菜这次登堂入室

成为海南名菜，如猪巴菜煎酿大肠头、野菜豆腐、捞叶煎石斑鱼等；一些本土的家常菜也迈入名菜系列，如最受本地人喜爱的海口初一斋、极品全家福、发财全家福等；黎苗风味美食同样大放风头，黎王红烧肉、黎家绿叶宝、黎家杀猪锅等一批风味菜品都入选海南名菜系列。

刚刚出炉的海南名小吃清单对游

客是一份极好的美食向导。海南椰汁糕、大煎堆、传统海南腌粉、姜汁鸡屎藤粿仔、长坡米烂等位居海南名小吃之列，而且选送这些名小吃的名店本身就是备受本地人追捧的食店，即使是外地游客，也可以跟着这张清单吃得像个本地人一样，令自己迅速地融入到海南岛的悠闲生活中。

北京东方美食研究院院长刘广伟就坦言，仅仅依靠海南“四大名菜”，无法支撑琼菜未来的大发展，也无法满足不断多样化的食客需求，海南作为一个移民海岛，琼菜需要从全国各地的菜系以及世界菜系中吸取营养，满足更多新居民和国内外游客“怀旧喜新”的餐饮需求。

过去很多人都说：“海南菜好吃不好看”，“吃海南菜到大排档去”……近些年，挖掘、包装、推广琼菜渐渐成为很多本土餐饮人的理想，市场上出现了一大批专门主营琼菜的餐饮名店，如琼菜王、琼菜坊，甚至连本土的草根小吃，也开始登上大雅之堂，最有名的如椰语堂……作为省烹饪协会的创会元老，坚守这块阵地27年的林俊春最能体味其中甘苦，正是因为多年的坚守，作为一个地方菜系的琼菜迎来一个发展的春天，去年，省烹饪协会评出海南首批琼

菜名店和琼菜特级大师、大师和名厨，一年后，又推出海南名宴、名菜、名小吃。现在，琼菜成为不少当地人宴请外地亲朋好友的首选。

不少本地乡土菜过去是在深闺无人识，如冢家菜是最天然、最营养、最健康的菜肴，但由于冢家人长期饮食习惯、烹饪调味、材料搭配、就餐环境、菜肴用盘都很简单，不注重花样，所以很少对冢家传统饮食推广宣传。被誉为海南第一名厨的中国烹饪大师史李生，在外闯荡多年回到家乡后开始致力于冢家菜的开发和包装，带领厨师团队跟随渔民出海亲身体会冢家菜做法，并聘请最懂冢家风味习俗的冢家厨娘煮冢家菜。

冢家厨娘从选材到制作过程讲究色、香、味、形、器，对菜品进行优化和创新，让冢家菜变成高端、大气又不失冢家人独有的味道，让冢家菜真正登上大雅之堂，冢家风味宴也成为海南十九大名宴之一。

不但要让游客爱吃，还要让他们吃完了还想“兜着走”！守着海南国际旅游岛这块宝地，不少海南餐饮人开始摸索将海南小吃提升包装成“海南伴手礼”，比如海南粽、姜黄饼、煎堆、椰子糕等美味小吃。



海南特色水果： “冷翡翠”释迦



释迦。

■ 本报记者 黄媛艳

网友“歌手王芳”在微博上发布“水果调包”的遭遇，让人们记住了一款热带水果——释迦。味美多汁的释迦深受当地百姓和中外游客青睐。

海南本地原产的释迦为土种番荔枝，个头小，但香味浓郁。引入台湾1999年嫁接成功的改良种，聚合果更大，肉更厚，汁更多，味更甜，籽更少，风味独特，品质比普通番荔枝更佳，果肉有凤梨风味，故称“凤梨释迦”。

释迦乳白色果肉糯嫩纯甜，软滑爽口，在淡淡的凤梨香气中，还能感受到多种水果的味道，仿佛让人迷失在一种梦幻浪漫的情怀之中，好似初恋的感觉，别有一番风味。加之青绿的表皮散发出翡翠玉般的色泽，又主要在秋冬季上市，所以“凤梨释迦”还有一个好听的名字“冷翡翠”。

释迦果肉富含维他命A、B、C及蛋白质、铁、钙、磷等，不仅能有效地促进肠蠕动、促进消化，还具有降血糖的功效。当然，作为最佳的抗氧化水果，释迦能够有效延缓肌肤衰老，美白肌肤。

拿着一个个青绿色的释迦，如何食用是许多初尝释迦的人们常问的问题。

传统的吃法是将释迦的凸起果皮除去，将里面白色的果肉细细食用，吐出黑色籽即可。传统吃法虽方便，却也容易弄脏手，于是，人们往往习惯食用时，先将果皮去除，而后用特制的塑料勺子将果肉一点点挖出，慢慢品尝。

除了可以直接食用外，释迦也可切块做成各种冰饮、糕点。释迦果汁或果露是最常见的，待果实完全成熟软化后，将其果肉慢慢取出，用来做成果露或者冰淇淋。当然，果露内还可以加奶混合饮用，味道也是非常不错的。

把释迦果与鸡蛋制成释迦蛋蜜汁也是一种不错的食用选择，制作释迦蛋蜜汁时，要先把一个释迦果去皮去核切成小块，然后再把半个柳橙切成块状，与释迦果一起用榨汁机制成果汁，倒出后再加入少量的柠檬汁，和一个蛋黄与10克蜂蜜和100克鲜奶，调制均匀后即可食用。



海南旅游服务热线

12301

扫一扫
了解更多旅游资讯



查找公共账号“海南日报旅游周刊”
或者搜索微信号“hnblyzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号
了解更多旅游资讯