

在酒店阳台就能尽收海天色。本报记者 张茂 摄



度假酒店  
主题酒店  
特色民宿

## 原汁原味 疍家宴

■ 本报记者 侯赛

美丽三亚,中国最南端的滨海城市,居住着一群“海上吉普赛人”,他们每家都有着自己的一本“讨海”辛酸历史,他们就是有着“海上人家”之称的“疍家人”。

“从疍家人的饮食,可窥见疍家文化及其精神。”中国烹饪大师、海南特级琼菜大师史李生多年来,通过走访、深入了解,挖掘疍家菜的精髓,摸索出疍家菜肴的独特风味,并结合现代人的口味,不断改良创新,打造出色香味俱全的疍家宴,深受广大游客的欢迎。

“有一句歇后语叫‘疍家人的宴席——全是鱼’,可见疍家宴席中,最少不了的主菜就是鱼了。”史李生告诉记者,疍家人由于世世代代以渔为生,他们的日常生活自然除了吃鱼,还是吃鱼,因此便有了这个歇后语。

“疍家人由于长期受困在海上船上,在烹调灶具和调料上非常简陋,于是就练就一身原味烹调的过硬本领。”史李生介绍说,疍家人的烹饪方法跟陆地上的人不一样,比如刚起水的鱼,他们打掉鳞,拉出肠肚,随便过过水后就放在锅里煮,除了放点盐,什么都不放,但煮出来的鱼却很鲜美。而在躲避台风休渔上岸补给、烹饪海味干货时,也只是增加一些农家土猪、土鸡、土鸭以及配搭一些山野薯类蔬菜和新鲜果蔬等,所以说疍家菜的风味特点就是:鲜美、咸香、嫩滑、原汁原味、原生态。

虽然疍家菜营养又健康,但是由于缺乏对疍家传统饮食的推广宣传,时至今日人们对疍家菜的了解十分缺乏。

“如果不是深入渔村渔排,登上渔船虚心请教,我们根本不可能知道。”史李生说,疍家饮食分为:岸上渔村渔排烹饪和海上渔船烹饪两个方面。

岸上渔村渔排烹饪主要是在躲避台风、休渔上岸补给或者在逢年过节时;在烹饪原材料方面除了海鲜,结合了海味干货、农家土猪、土鸡、土鸭以及配搭山野薯类蔬菜和新鲜果蔬等,在烹饪方法方面和饮食习俗及生活习惯方面,也融入了一些三亚当地人的传统。而在海上渔船烹饪方面,则是岸上补给一些腌制农家腊味、山野薯类蔬菜和新鲜果蔬等原材料,来配合捕捞的海鲜产品,烹饪调味较单一,以盐为主,原汁原味。

记者走访了解到,如今随着对疍家文化的不断挖掘,疍家宴作为疍家文化的一种体现,也越受到广大游客的青睐。目前疍家宴在三亚一些知名酒店也悄然盛行起来,不少酒店,比如三亚南边海华宴楼等,推出健康原生态疍家宴,成为宣传疍家文化的又一载体。



三亚酒店内的疍家宴席,保持了疍家菜鲜嫩、原汁原味的特点。

本报记者 武威 摄

## 来海南当个 资深“酒窝”

■ 本报记者 符王润

随着人们生活水平的提高和旅行方式的改变,越来越多的人们不再愿意把整个旅程安排得满满当当,每天起早贪黑地“踩点”逛景区,而是在当地选择一间适合自己的酒店或民宿住下来,享受“慢旅行”。在海南,无论是高端度假酒店、特色主题酒店还是别有风味的民宿,都能满足不同年龄阶段和经济水平的游客需求。春节假期后错峰出游,给自己的身心放个假,到海南来当个“资深酒窝”吧。

### 度假酒店 | 享受优美环境和优质服务

漫步于群山环绕中的大草坪,或者安坐于房间阳台欣赏远处蜿蜒向前的万泉河,远眺宁静的寺庙,在博鳌一家度假酒店里,你能享受到这个国际化小镇位于半山的美丽景致。

由于位于半山,这家酒店的环境十分幽静。在拥有超大景观阳台的客房中,客人可以远观山体美景,也可远眺宽广的海平面。放上你最喜爱的音乐,拿上一本书,在阳台的藤椅上消磨一整个上午的时光,可谓是人生一大乐事。

在拥有众多高级酒店的三亚,“酒窝族”的选择就更多了。和很多坐落在繁华海湾的酒店不同,位于尚未开发的珊瑚海滩的一

家度假酒店则如一处世外桃源。这座酒店掩隐于繁茂的热带花园之后,自然美景与私密宁静在这里完美融合。

这座酒店以多座享有无敌海景和热带花园景观的低楼层豪华客房和别墅为特色,所有别墅都设有独立泳池、露台及凉亭。酒店内建有10间各具特色的创新餐厅及酒吧,而水疗中心、儿童俱乐部等设施,也能让不同年龄阶段的客人在这里找到各自的消遣之处。

如果看腻了三亚的海景,那么尚未开发过度的乐东倒是十分值得一去。在龙沐湾,人们可以窝进西部第一家最豪华的酒店,享受一大片静谧的海滩。

这家酒店的房间充满了东南亚异域风

情,酒店的园林绿化被业界称为度假酒店的典范。从健康活力的早餐到晚餐后的特调鸡尾酒,6个主题餐厅和特色酒吧让客人逐一品味美食佳酿的香醇诱惑,同时可在绿洲般的葱郁园景中享受视觉的盛宴。

博鳌的度假酒店离博鳌亚洲论坛会址不远,人们可以到此参观。抑或可以到附近的乡村公园游玩,看乡野美景,感受当地的风土人情,品尝地道的农家菜肴。乐东的度假酒店则位于海南西线滨海之郊的乐东黎族自治县内的龙沐湾国际旅游度假区,毗邻尖峰岭国家热带雨林公园,人们可以到此登高望远,徜徉于热带雨林。

### 主题酒店 | 感受别出心裁的风情

陶器、青铜器、石刻、瓷器……住进酒店,就如住进了博物馆。万宁兴隆的一家以博物馆为主题的酒店,定能引起众多收藏爱好者的兴趣。

这家占地540亩的度假酒店秉承欧式建筑的精华,致力于将艺术文化的深厚沉积与时尚元素完美融合。被“兴隆国家森林公园”环绕其中,鸟鸣幽润,山林蔽围,人们在此可以尽情呼吸万顷森林的清新空气。

这家酒店的各功能区完全围绕道家养生主题设置功能,有采用全地暖、全新风、光控、音控模式,举行大型共修课程分享的专业大教室;有根据食材的寒、凉、平、温、热不同属性参考道家秘方古方巧妙搭配,针对不同人群的体质特征特别研制的养生膳食——膳养堂等等。更值得一提的是,酒店提供的火疗、灸疗、砭石疗、药浴疗、经络点穴疗等十多项专业道医理疗项目,也能让客人们的身体来个大调理。

在万宁兴隆的这家酒店周边有兴隆热带植物园、兴隆热带花园,人们可以到这些景区感受热带植物的魅力。人们还可以到兴隆小镇上逛一逛,感受这个“小小联合国”的东南亚风情,在大排档品尝最市井的咖啡。由于独特的地理环境,无论是登山、骑行还是漂流,五指山都是理想之地。其中,五指山国家级自然保护区和五指山热带雨林景区都是十分受游客欢迎的景区。

建筑规划设计上最大限度地将建筑与自然景观融为一体,使游客能够充分体验原始热带雨林的奇特景观,感受当地特色的住宅文化。

对于很多热爱养生的人们来说,位于博鳌的一家以中国传统道家养生为主题的酒店是不错的“窝居”之所。这家酒店东临博鳌一线海景,空气、阳光、水质十分优质,无论从自然环境、还是五行风火都非常适合养生,是道家养生的所谓“生养之地”。

这家酒店的各功能区完全围绕道家养生主题设置功能,有采用全地暖、全新风、光控、音控模式,举行大型共修课程分享的专业大教室;有根据食材的寒、凉、平、温、热不同属性参考道家秘方古方巧妙搭配,针对不同人群的体质特征特别研制的养生膳食——膳养堂等等。更值得一提的是,酒店提供的火疗、灸疗、砭石疗、药浴疗、经络点穴疗等十多项专业道医理疗项目,也能让客人们的身体来个大调理。

在万宁兴隆的这家酒店周边有兴隆热带植物园、兴隆热带花园,人们可以到这些景区感受热带植物的魅力。人们还可以到兴隆小镇上逛一逛,感受这个“小小联合国”的东南亚风情,在大排档品尝最市井的咖啡。由于独特的地理环境,无论是登山、骑行还是漂流,五指山都是理想之地。其中,五指山国家级自然保护区和五指山热带雨林景区都是十分受游客欢迎的景区。

### 特色民宿 | 回归乡野质朴生活

远离闹市区,夜闻蛙鸣晨听鸟语,体验农家劳作生活,在海口市秀英区永兴镇一个村庄的民宿里,人们可以体验到乡野生活的乐趣,回归质朴生活。

这家民宿颇受年轻旅行者、环保人士和艺术家的欢迎。由于地处火山地区,这家民宿也着重展现火山口民居风貌和火山石文化。在3亩庭院内,主人种植着荔枝、黄皮、菠萝蜜、莲雾、黑橄榄、金柚等特色水果,一年四季花果飘香,鸟鸣鸡叫,鱼儿畅游。除了这些本地果树,民宿的庭院内还栽种了很多珍贵的花梨树,不少花梨树还是早期的民宿客人参与栽种的。

除了价格便宜外,很多旅行者选择住进

这间民宿的原因,还在于这里能够为他们提供深入当地的一个机会。很多客人都是来自北京、上海、广州等地的年轻人,对乡村生活几乎一无所知。因此,扛起锄头到田间除杂草,种瓜菜水果,或者夜间在庭院中举办一场星光下的烧烤晚会,对这些城市人来说都是一次十分难得的精彩体验。

而在文昌龙楼铜鼓岭脚下南海港的民宿中,则能让人们仿佛走入了海子那著名诗句中的情景——“我有一所房子,面朝大海,春暖花开。”

这里的民宿清新、自然、淳朴,面朝大海的空间赋予人们自由奔放的情怀。民宿从整体建筑、装饰,再到家具、饰品都蕴含了诗情



融入雨林之中的酒店。



三亚一家客栈,榻榻米作为活动空间。

本报记者 武威 摄

画意,侨乡的民俗个性和地域特点也被充分地展现到了客人的面前。

在这里,人们可以窝在民宿,看日出日落,看潮涨潮落,品一杯来自南洋的咖啡或者奶茶,享受着习习海风。

永兴镇的那家民宿坐落在海口火山群国家地质公园境内,雷虎岭脚下。人们可以领略到著名的火山风貌。其中最著名的马鞍岭——雷虎岭火山群,是琼北山区喷发年代最新的火山群。该火山群在约40平方公里的范围内,分布有38座形态完整的火山和近三十条火山熔岩隧道,实属国内外罕见,堪称“天然火山博物馆”。



## 做好准备 今年公期准备开吃啦!

■ 本报记者 李佳飞 实习生 韦思瑶

对海南文化稍有了解的人都知道,吃“公期”是海南人每年正月的头等大事之一。

“公期”是海南的一种地方文化习俗,一年一度的区域性祭神活动,也叫“军坡”,其本意是指所供奉、拜祭的神灵或者祖先的生日,也有些是对于当地在历史上留下深刻印记的纪念日。很多地方的“公期”大多集中在正月,因为大家都认为一年的头一个月是一年里影响最大的时间段,所谓“一年之计在于春”,就是这个道理。

### 1300多年历史的海南公期

提起海南“公期”,不得不提一个在海南已经家喻户晓的人物——冼夫人。据史料记载,冼夫人在管辖海南期间,建置崖州,恢复海南与中原的联系,平定海南叛军匪贼,使得海南地方安定,百姓乐业。她大胆改革,奋力图强,为老百姓办了许多好事,因此,海南人民群众尊称她为冼夫人、冼太夫人、谯国夫人、敬诚夫人、圣母娘娘、郡主夫人、懿美夫人等,她既是一位历史英雄,也是人们心目中的神灵偶像。

海南各地的“公期”大多都是为了纪念冼夫人,据传这个由民间自发兴起的传统节日已经有1300多年的历史了,纪念方式历代不变,既有神话色彩,又不失表现历史人物的丰功伟绩。



### 可边吃边看的公期文化

作为海南民俗文化重要组成部分,“公期”和海南黎族的“三月三”、儋州的“调声节”、苗族的“花山节”、府城的“换花节”等民俗传统节日一样,有着丰富的文化内涵。对海南历史文化颇有研究的学者王俞春介绍,海南的“公期”通常有两种不同的倾向,一种是重仪式,一种是重吃喝,除了少数地区重仪式外,绝大多数地方都是重吃喝型,所以,有些人干脆叫“公期”为“吃军坡”。而在重仪式型的地区,每逢“公期”,人们都要摆案集众拜祭“公祖”,进行“过火山”、“上刀梯”、“贯铁杖”等祭神仪式,还有“军坡戏”,在文昌地区还会“绑戏”,就是请琼剧班到村里唱戏,富有的村子还会请人一连唱3个晚上。因此,过“公期”可以得到视觉听觉上的感官新奇享受。

“公期”在海南民间有着巨大的影响力和感染力,有着深厚的群众基础,是海南民间一个最为重要的节日之一。”王俞春说,研究和发掘这一节日的文化内涵,探究它的历史渊源、了解它的风俗习惯、探索它的发展前景,对发展和弘扬海南民俗文化、丰富海南人民的文化生活、增强海南整体文化素质都有非常积极的意义。

### 吃公期尝遍各地美食

当然,过“公期”最重要的还是一个“吃”字,没有吃过“公期”的人,一定不够了解海南各地的美食文化。例如,在琼北,公期“打边炉”一直是最受欢迎最传统的烹饪手法,炉子搁在桌中央,热腾腾地冒着气,旁边炒菜环绕一圈,很有气氛。一锅清水,加几片姜、几根葱,重点全在主料上,各地重点不同:定安打边炉以黑猪肉为主,澄迈选小黄牛肉,临高煮鲜鱼,屯昌是玉米排骨,石山煮羊汤……无论你在哪里,只要围炉一坐,入乡随俗,学会当地人的吃法,一定可以享受到原汁原味的鲜美。

需要特别一提的是,在海南过“公期”,还有“无鸡不成宴”的说法。海口市民岑小姐说,她老家农村的“公期”仪式,首先是用鸡来祭拜“公”,然后在斩了上桌当菜。拜公一般选用个头大的公鸡,有些地区还会每家每户出一只鸡,集体祭拜,形成壮观的“百鸡宴”。

此外,过公期的许多人家还会上腌粉,类似海南粉、抱罗粉,又稍有不同。通常主人准备好拌腌粉的“卤”和花生米、牛肉干、葱花、竹笋、香油、酱油等,客人来时则自己动手,饿了就吃,吃多少调多少,主随客便。

在海南文昌、海口、琼海等地,吃“公期”还有一道不可错过的美食——海南椰子八宝饭,海南椰子八宝饭中有莲子、百合、红枣、冬瓜糖、花生仁、豆沙等食物,在公期宴席接近尾声时上,类似于餐后甜点,糯糯甜甜,寓意生活甜蜜美满。



海南旅游官方网站  
阳光海南网



微信服务号



阳光翼行

### 海南旅游服务热线

12301