



进入盛夏,连日的高温让人喘不过气来,就连烈日下的海边,都显得炙热无比。而海岛却自有其办法为人们提供清凉之地——那些被丛林覆盖的大山。参天的古树、潮湿的地面、高耸的山体、带着凉气的雾气……酷暑时节,躲进盛夏的“凉山”吧,享受空调无法带给你的凉爽和舒适。

■ 本报记者 符王润



尖峰岭天池景区。 本报记者 王凯 摄

酷暑,到海南岛享受

热岛的“凉山”

A 尖峰岭:灵动莽莽奇峰

虽然从尖峰岭的山脚到达山上的酒店,需要经过长达近一个小时的蜿蜒山路,但只有到达那里,你才会知道这段并不轻松的路途绝对值得——特别是在最为炎热的夏日。随着盘旋而上的山路,你能感觉到气温在逐渐下降,以至你不再需要依靠任何空调也能感受到凉爽。来到尖峰岭,你只需要摇下车窗,望着那莽莽大山中的葱郁绿色,享受着拂过丛林的山风带来的清凉。而这山上的酒店,没有任何一个房间需要安装空调,彰显着这避暑胜地的底气。位于乐东境内的尖峰岭,是我国现存面积最大、保存最好的热带原始森林区。攀登尖峰岭,那些参天古树,或高大挺立,或盘根错节,或因为上百年前的某种自然力量变

得枝干扭曲,每一棵树,似乎都有着属于自己的故事,诱发人的无限想象。而在这神秘的热带雨林中,生活着四大类人猿之一的黑冠长臂猿,以及云豹等16种动物,近150种鸟类和40000多种昆虫。这里,是一个巨大的基因库。当地面的湿气蒸腾,被遮天蔽日的大树们截留下来,便为尖峰岭创造出了云雾缭绕的仙境。而越是进入深山、高峰,越是森林稠密之处,这雾海便更加浓重,有一种气势磅礴的美。还有什么比得上一座有水的山峰更令人神往吗?水,是令尖峰岭更加迷人的最重要的一环。无论是顺着山体倾泻而下的小瀑布,还是山涧中潺潺流动的溪水,都让这座大山更为灵动。而那位于海拔800

米高山盆地中的尖峰岭天池,则更是令人赞叹。四周是18座绿林莽莽的千米奇峰,600亩的天池就如此被环抱着。大自然将绿树、蓝天、白云的影子全部投入那平静的湖面,尝试要将这美景在水中再复制一番。临池而建酒店,在靠近酒店房间的水面种下莲花,为这池水增添了妩媚。美食攻略:土鸡、野菜、天池罗非鱼……尖峰岭的美食,即便不需要特别的烹饪,也能让人吃出美味。出自这大山的食材不但新鲜,而且无污染。土鸡肉质有嚼劲,加入葱蒜爆炒香气十足。出自天池的罗非鱼味道鲜美,用油炸过外酥里嫩。而青菜由于有了大山的滋养,无论是清炒还是煮汤都十分可口。



五指山热带雨林峡谷漂流。 本报记者 苏晓杰 摄



天上什寒 本报记者 李幸璞 摄



尖峰岭天池风光。 本报记者 李幸璞 摄

B 什寒:天上黎家苗寨

躲进什寒村,当你透过有着灰色瓦片的黎族白墙瓦房屋顶,望向远处葱郁山峦上的缭绕云雾时,你也许会心生一种“岁月静好”的美丽情愫。是的,这里岁月静好。这个小村庄位于琼中海拔700多米的高山之上。什寒,“什”是黎语中“田”的意思,寒,即寒冷的意思。即便盛夏,这里的夜晚还是会带有凉意。远离喧嚣深藏于大山之上,这个终年在云雾中若隐若现的村庄便有了一个美妙的盛名——天上什寒。这里聚居着不过百户的黎族和苗族人家。弯弯曲曲的村道旁,不知名的

野花开得可爱极了。大片的稻田之中修建着木栈道,这栈道还能领着你走过有着清澈流水的小溪。极具黎苗风情的民居,就那么一家一户地沿着村道分散着。有孩子和狗在村道上玩耍。望向围墙内的庭院里,也许能看到头戴靓丽苗族头饰的妇女们正拉着家常绣绣,发现你好奇的目光,她们会向你投来羞涩而友善的笑容。在这个村庄,歌声是最不缺的。无论是黎族还是苗族,这里的村民们大多数都能随时亮开嗓子唱上一曲。在一些提供食宿的人家,老板在兴起的时候还能为你唱上一

曲旋律独特的山歌,如果让老板将歌词翻译成汉语,你还会听到“我离不开你,就像山峰离不开云朵”这样美妙的歌词。和著名旅游地区的酒店相比,什寒村的民宿的确简朴很多。但是,当夜幕降临,安坐于甚至带着点凉意的庭院之中,听着虫鸣蛙叫,山风吹过远处山林的声响,感受这种隐世的宁静,谁又会在意那么多呢?美食攻略:在什寒村,独具特色的黎苗美食肯定是不能错过的。在什寒村,有由村民经营的农家乐,能为游客们提供三色饭、鱼茶、山兰米酒、山笋等特色黎苗美食。

C 水满乡:静美世外桃源

有人说,来到五指山,是会“醉氧”的。因为这里的负氧离子含量很高。而如果你到了五指山的水满乡,那么你肯定还会被这里的美景陶醉。

因为地处高海拔地区,又被热带雨林所覆盖,水满乡的夏天总是十分凉爽宜人。“水满”在黎语里是“非常凉爽、至高无上”之意。同样位于高海拔地区的水满乡,静静地卧于五指山主峰脚下,静美得如一处世外桃源。由水满上村开始,沿着五指山热带雨林栈道,可以任着性子或急或慢地拾级而上前往五指山的最佳观山点,溪流、河谷、山峰交替为游人们上演山水大戏。因为有了桫欏、野兰花及各种生态奇观的出现,长达2个小时的旅途会让人意犹未尽。这条栈道力求最大程度地维持热带雨林的原始风貌,让人与自然在这里达到完美的融合。当你登上观山点,放眼眺望正面那海拔高达1868米的五指高峰时,定会眼前那云海缭绕的奇观震撼。

在水满乡,欣赏了山峰的奇秀,人们还能在大峡谷体验到河水的激情。经过千万年的山体运动和风雨冲刷,从五指山第一峰至雅宾草地,形成了一条纵深上千米的大峡谷。峡谷水流湍急,共有大小落差80多个,其中最大落差80米,最深水位8米,最陡水坡45度,最急流速每秒5米至8米,大小呈“S”型河流段多达100多个。

由于地处黎苗聚居地,在水满乡的黎村苗寨,人们还可以观赏到织黎锦、酿黎酒、奏黎乐、制黎药、苗绣、苗舞等黎苗人家传统的生活生产方式,而那里夜不闭户的淳朴民风,也会深深打动你的内心。

美食攻略:水满乡自古产野生茶,制成绿茶后,人称“水满茶”,极负盛名。这种茶汤色明亮、香气持久、味道甘醇,民间传说有提神醒脑、消除疲劳、防治感冒和清热解毒的功效。除了茶叶,水满乡还有小黄牛、“五脚猪”、水满鸭、山兰米饭和用山兰米酿造的“醉酒”等风味美食。



热带果干 将风干美味带回家

■ 本报记者 李佳飞 实习生 黄婷

海南岛上出产多种热带水果,其中有很多人见都没见过的珍奇异果。因此,不少游客来到海南之后,除了呼吸新鲜的空气,感受良好生态,通常还有一项重要的体验项目,那就是吃遍海南的水果。例如芒果、菠萝蜜、木瓜、火龙果、黄皮、龙眼等,有些游客在离岛时,还会打包热带水果带回去赠送亲友,分享海南的香甜。

然而,新鲜水果体积大、重量大,且易变质腐烂,携带十分不便,因此,更多人选择了方便携带的水果干系列。这些水果干是将新鲜水果干燥处理后制成的美味零食,既保留了水果的风味,又便于储藏携带。

当然,说到水果干,有人会觉得它没啥营养,有人则认为它含有太多添加剂,不太健康。其实,真正的水果干是新鲜水果经过干燥工艺制成的产品,制作过程既不加糖,也不加盐,没有任何香精、色素等添加。干燥过程,只会浓缩水果中的糖分、蛋白质、脂肪、矿物质、膳食纤维和一些不怕热的抗氧化成分等,一般不会破坏主要的营养成分。

当然,需要注意的是,选购果干时,一定要仔细阅读包装上的标签,选择非油炸,没有额外添加盐或糖的天然水果干。这样的果干不仅含有丰富的钾、钙等矿物质和膳食纤维,能够补气益血,并且相比起新鲜的水果来说,还有方便易食的特点,因此备受零食爱好者的青睐。

那么,海南究竟有哪些美味的热带果干值得推荐呢?其中的菠萝蜜干最为游客们的喜爱。

菠萝蜜又名树菠萝,是一种在树上挂果的热带水果品种,一般都是6-7月成熟,果实巨大,最重可达40公斤,被称为水果之王,其凹凸不平的果皮内藏无数金黄色肉包,肥厚柔软,清甜可口,香味浓郁;其果肉含有糖分、脂肪、蛋白质等。据说,当地年轻人约会前会将菠萝蜜当作口香糖咀嚼几口,可以改变口腔异味呢。

菠萝蜜干通常选用新鲜菠萝蜜果肉制成,在将鲜果制成干品的过程中,不添加任何色素、香精,并以特殊工艺保留果实的原有品质,保留了蔬果中原有天然成分,其口味酥脆爽口,香而不浊,含有蛋白质、多种维生素和矿物质等,并可避免多余脂肪,是海南当地最时尚的休闲食品之一。

其次,作为我国芒果的主要产区,海南的芒果也颇受欢迎。在海南,芒果有“热带果王”之称,其果肉细腻,其味香甜,含有丰富的维生素等。如今,正是芒果盛行的季节,在市场上,我们随处可以看到或金黄或青绿的芒果,有些喜欢食用新鲜的芒果,还有的喜欢浓缩后的芒果干。值得一提的是,芒果干的制作方法有多种,有直接硬化干燥处理的,也有添加了蔗糖或淀粉糖浆的,消费者可根据自己的喜好选购。

再次,香蕉干也是不错的选择。因为海南香蕉在全国都是十分有名的。大家都知道,香蕉可通便润肠,美容养颜,经常在电脑前工作的人每天吃一根香蕉还可以抵抗电脑辐射等。由香蕉而制成的香蕉干,清脆爽口,味美香甜,也是人们非常喜爱的零食干果,随身携带,可以解馋,还能保健养颜。

此外,圣女果干、龙眼肉干、木瓜干等,也都是受欢迎的海南热带果干系列。这些风干的美味,不仅保留了水果的营养价值、香甜的口感,还方便携带,是海南旅游伴手礼的热门之选。



海南的水果干深受游客欢迎



美味蟹粥

做地道海南人 享受海岛夜市的饕餮盛宴

■ 本报记者 李佳飞 实习生 黄婷

海南属于热带季风海洋性气候,四季不分,夏无酷暑,冬无严寒,但因全年平均气温较高,生活节奏较慢,这里的夜市相当繁华,通常都是整条街的车水马龙,商品琳琅满目,美食穿插其间。如果想做地道的海南人,一定要享受这里的夜市,感受浓浓的岛民生活气息,品丰富多样的海岛夜市美食。

海南属于热带季风海洋性气候,四季不分,夏无酷暑,冬无严寒,但因全年平均气温较高,生活节奏较慢,这里的夜市相当繁华,通常都是整条街的车水马龙,商品琳琅满目,美食穿插其间。如果想做地道的海南人,一定要享受这里的夜市,感受浓浓的岛民生活气息,品丰富多样的海岛夜市美食。南方的城市,如广州、海南、台湾、香港等,夜市可是城市男女夜生活的重要组成部分,有专门的小商品摊贩,有白天的上班族,或学生,大家都利用晚上的时间,在闹市区街边占据一席之地,摆上物品开始叫卖——服饰、箱包、特色美食等,应有尽有。有些白天街市

找不到的小商品或特色美食,在夜市上都可以找到,品类丰富,且物美价廉。海口比较繁华的夜市有明珠广场夜市、解放路夜市、府城夜市等,此外,海垦路、金盘路、秀英小街等地,也散落着各类夜市,不同地段的夜市有不同的侧重点。例如明珠广场夜市以游客喜欢购买的海岛服饰、水果和土特产等为主,其他夜市则是日常小商品和衣裤鞋袜等,很多超市里不一定齐全甚至在逐渐消失的用品,夜市上却很常见。有街市的地方,就一定有美食。这里,每天晚上九点十点开始,至次日凌晨三四点,巷口路边的烧烤摊点、炒菜炒粉摊点、清补凉摊点等,总是坐满了人。逛夜市

累了,晚饭没吃饱的,或是约了朋友聚餐的,随便寻一处空位坐下来,砍一个椰子解渴,或是点一份美食解馋,都是一种享受。不过,海南人吃夜宵,一般不喜欢在室内,通常都是在街边的大排档,感受浓浓的生活气息,还可享受清凉的晚风拂面。那么,海南夜市上人们最喜欢哪些美食呢?家住府城的地道海口人吴先生告诉记者,海南人喜欢吃蟹粥,尤其是冬天,暖暖的一碗蟹粥下肚,健康美味,回味无穷的鲜甜滋味。喜欢喝蟹粥的客人可以根据自己的口味挑选,既可一只螃蟹熬一碗粥,也可以4个人要2-3只蟹熬成4碗。螃蟹收拾好,便交给厨师下锅熬粥。不一会儿,

雾气腾腾,散发着蟹膏蟹油香气的粥就端上来了。烧烤,也是海南夜市必不可少的项目,是岛民享受夜宵的主角儿。借着四面环海的优势,海南的烧烤品种里海鲜占了很大的部分:肥美的生蚝、干香的鱿鱼干、鲜美的海鱼、活着的虾……当然,在所有美食中,最大众化、最特色、最吸引人的莫过于清补凉了。与蟹粥、烧烤不同的是,它的口感清清凉凉,在燥热的天气里最受青睐。对喜欢吃清补凉的海南人来说,一碗清补凉就像是一幅晃动的画面:大红的西瓜、暗红的枣、可爱的绿豆、晶莹剔透的西米,饱满的花生与鹌鹑蛋,加上椰奶的清香、冰

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“hnrblzyk123”即订阅旅游周刊微信公众号 了解更多旅游资讯