

深度游海南



↑假期,万宁日月湾会迎来众多到此冲浪的孩子。本报记者 张杰 摄

→琼海市龙寿洋万亩田野公园百亩荷花盛开,十分适合骑行观赏。本报记者 张茂 摄

■本报记者 符王润

亲水玩海:  
感受大海的刺激

带孩子到海南,看海必定是少不了的节目。在夏日的阳光下,这里的海水会显现出前所未有的蔚蓝。午后的海水会带给人们沁人心脾的清凉。而傍晚的海滩,则能让孩子感受到一个绚烂无比的海天世界。

作为全国最著名的海滨城市,三亚的海当然是最不可错过的。三亚湾、大东海、亚龙湾等地,都有着十分成熟的旅游配套设施,无论是带着孩子在这里漫步海滩,还是在安全的区域内嬉水,或是坐在海岸上的凉棚里喝着椰子水赏海景,都是十分惬意的事情。

而在蜈支洲岛、西岛等海岛上,孩子们则可以感受到更加丰富的玩海体验——潜水、香蕉船、快艇、摩托艇、空中拖伞……多样的海上娱乐项目让大人和孩子都能找到玩海的刺激。

冲浪,也是近几年在海南逐渐兴起的一种海上运动。在万宁市的日月湾,已经成为国内外较为知名的冲浪胜地。为了培养孩子的自信和锻炼孩子的体魄,很多来自大城市的家长都会在假期带着孩子来到日月湾,在冲浪俱乐部学习冲浪。在这种充满自由的海上运动中,无论是大人还是孩子,都能找到让自己充满快乐的理由。

近几年,随着海南西部旅游的开

发,西部的海湾也逐渐进入人们的视野。和东部的海不同,西部的海,多了一份“奇趣”。其中的昌江棋子湾,就以其林立的奇峰、嶙峋的怪石而闻名。这里海水清澈,沙质细白,岸边礁石间有一片面积约几百平方米撒满彩色棋子的卵石滩,白色、宝石绿色、土红色……各种颜色的卵石似翡翠玛瑙,美不胜收。

**美食攻略:**玩海,必定少不了吃海鲜。在三亚吃海鲜,除了可以在一些经济实惠的饭店吃到不错的新鲜海味外,还可以自己购买海鲜后让一些加工海鲜排档进行加工,这些排档只收取加工费。万宁的美食也十分著名。万宁的鱼汤,清淡鲜美,鱼肉也只需沾点酱油就能品出美味。万宁的东山羊和乐蟹,占据了海南四大名菜的半壁江山,是到访万宁不可错过的美味。

登山入林:  
享受雨林的清凉

除了蓝色的大海,海南还有着神秘而迷人的“林海”。暑期到访海南,登山入林是最为理想的旅行选择,因为那里将为你和孩子提供最为清凉的一片天地。

五指山是海南最为著名的山区,这里的热带雨林风景区十分壮观,面积达10万多公顷。它与南美洲的亚马逊河流域、印度尼西亚热带雨林、中国的西双版纳一起,是全球仅存的热带原始雨林之一。



高中生们在呀诺达景区度过假期。本报记者 武威 摄



高中生们在呀诺达景区度过假期。本报记者 武威 摄

发现特海南

“小时候,妈妈对我讲,大海就是我故乡……”

每当这首熟悉的旋律响起,人们就会对蔚蓝而神秘的大海充满向往。在美景如画的岛屿省份——海南,除了吃海鲜、看海景,还有更多亲海耕海的乐趣,例如居住在海边的人们,根据潮涨潮落的规律,常常赶在潮落的时机,到海岸的滩涂和礁石上捡海螺、抓螃蟹、挖沙虫等。这一俗称“赶海”的活动,既是当地人改善生活的一种方式,也是日常休闲的一项乐趣。

到海南旅游,不妨跟着当地有经验的渔民,一起去赶海,接受大海的馈赠,感受当地渔乡的生活气息。

## 大美西部,体验赶海乐趣

海南四面环海,最南端的三沙市更是如被大海环抱的孩子,一座座岛礁簇拥在蔚蓝的大海上,每天接受着浪潮的亲吻,迎接着海洋赐予的生命。应该说,每一湾海滩都是赶海的圣地。遍布的虾、螺、蟹、贝,是这里依海而居的人们所熟悉的美味。

俗话说,靠山吃山,靠海吃海。赶海,是这里每个沿海村庄渔民们最熟悉的活动之一。每当潮水退去,一些行动迟缓的贝类海鲜就会被搁置在沙滩或礁石上。这时候,人们纷纷拿着桶、篓、铲等工具,去捡拾些鲜活的海鲜。一般男人会去深海水域捞小鱼、小虾,女人就在海滩上挖沙虫,或者海白蛤蜊,运气好的时候,还可以捡满满一筐螃蟹呢!

由于赶海过程充满了乐趣,一些

暑假又要到啦!在经历了又一个学期之后,孩子们即将迎来悠长假期。很多家长也早早计划,希望为孩子制定一个丰富有趣的外出旅途。这个暑假,到海南来吧,无论是蔚蓝的大海,还是葱绿的“林海”,无论是独具特色的小镇,还是整洁美丽的乡村,这个海岛定会给你一个精彩缤纷的暑假!

## 上山下海,游镇逛村

## 这个假期,“暑”你精彩



的河段感受舒缓悠闲的漂流。在长达4公里的河段中,乘坐橡皮艇,顺着平和的水流缓缓前行,两岸的田园风光,以及那在竹林中若隐若现的黎族村落,一切都美得如一幅秀丽水彩画。

作为中国唯一地处北纬18度的真正热带雨林,呀诺达热带雨林景区堪称中国钻石级雨林景区。在这里,你和孩子不但能够欣赏到热带雨林、峡谷奇观、流泉叠瀑等美妙景色,还能感受到别具特色的黎峒风情。由于这里有丰富的热带瓜果、南药、温泉等资源,孩子们在享受旅行乐趣的同时,还能上一堂有趣的科普课。

**美食攻略:**五指山和呀诺达热带雨林所处地保亭都属于少数民族居住地,到这里,当然要品尝地道的黎苗美食。小黄牛、“五脚猪”、山兰米饭和用山兰米酿造的“醉酒”等风味美食,都是五指山和保亭的特色。各色的野菜也十分可口,而且绝对健康无污染。

游镇逛村:  
感受独特的人文风情

上山下海,海南的“山海经”能让人们享尽海岛大自然的美好。而特色小镇和美丽乡村,则能让你和孩子感受到这个海岛的人文之美。

作为海南乡村休闲游的明星,琼海的小镇和美丽乡村显然是不可错过的。博鳌、潭门、中原、万泉……琼海不同的特色小镇,都能给你不同的风情——在博鳌镇,人们可以欣赏到独特的

琼海民居,可以带着孩子坐在别有风情的咖啡馆里品尝当地特色饮品和小吃;在潭门镇,人们可以品尝来自南海的“爱国海鲜”,带着孩子听当地船长讲述南海的故事;在中原镇,人们可以欣赏到色彩靓丽的南洋建筑,与孩子分享来自南洋的美食;在万泉镇,人们可以欣赏到古色古香、风情万种的“万泉水乡、河畔人家”,在中水侯王庙听老人讲述元文宗图帖睦尔与万泉河的故事……

潭门镇的美丽村里,穿过小巷的凉风送来阵阵花香;塔洋镇的七星伴月景区里,人们骑着自行车穿行于搭建在硕大鱼塘之上的木栈道上;嘉积镇的北仍村,人们正漫步在槟榔树下的林荫道上……分布于各个小镇的美丽乡村,对于来自大城市的的孩子们来说,一切都是那样的新鲜。

北仍村是最不能错过的一个村庄。这个曾经因为“彭麻麻”和各领领导夫人的到访而名噪一时的小村庄,处处都留有浓郁的乡愁味道。在这里,你可以带着孩子体验骑行、采摘活动,还能品尝到地道的农家菜,让孩子也体验一次真正的乡野生活。

**美食攻略:**琼海的杂粮十分有名。高粱卷、鸡屎藤稞仔、薏稞……在琼海很多乡镇的食店里都会出售这些美味又健康的杂粮小吃。而琼海的冷饮更是品种多样,清补凉是最有名的一种。这里的清补凉加入了薏米、芋头、西瓜、通心粉、绿豆等十多种材料,再加入早已冰好的香浓椰奶,一碗清补凉就能让夏天变得如此美妙。

## 到海南赶海

## 共享海岛渔民

■本报记者 李佳飞

## 收获的欢愉

混杂的海岸地貌,让海居生活更加充满乐趣。

例如在临高,每当适逢退大潮,海边附近的渔民就从四面八方,来到海滩赶海,这时,海滩上总会看到忙碌的身影,成为海岸线上一道靓丽的风景。小鱼、小虾、蛤蜊、寄居蟹、海蛎子、海白、海绿菜……都成了赶海人眼中的宝贝。挖海白蛤蜊的,一般要挖到沙的两寸深,蛤蜊以窝居为主,海白零星散布在沙层里和赶海人捉迷藏。如沙滩



上突然喷射出细水柱和小气泡,或看到沙滩上有几处小眼,那下面肯定就是有螃蟹或海白在活动。寻找,收获,其乐无穷。

## 尝海品鲜,接受大海回馈

在东部、南部海岸,也有很多渔民赶海,但相较西部赶海情形不同的是,这里的游客通常更看重赶海品尝海鲜的美味。有人说,以“吃海鲜”为目的的赶海,琼海潭门则是最好的选择,离海口不过一个多小时的车程而已。

在潭门吃海鲜,既能吃到近海的鱼蟹,又能吃到三沙远海的石斑、黑鲳、白带、苏眉、龙虾、红口螺……每年的十一月至次年二三月份,是马鲛鱼最肥美的季节,这时候来潭门,一定要点一份煎马鲛。

每天凌晨三四时和下午四五时,近海的渔船就会返航,带给海鲜店最新最美的鱼虾,远海作业的大船几乎一两天就回来一艘,潭门的海鲜店近水楼台能挑最好的鱼虾,所以常年吸引各地游客慕名前往,吃海鲜超过了

赶海的乐趣。

三亚的游客则大多去市场上挑选,少数“资深”的游客才会知道在亚龙湾等海边,可以等到退潮的时候,跟着渔家女一起赶海,品海尝鲜的同时,体会一次逐浪淘沙的乐趣。

## 挑选时机,提前充分准备

当然,如果没有当地渔民带领,赶海也是有风险的,需提前做好功课和准备。例如有些海边靠近山体,会有坚硬的石头,或者没山但有石坝的地方,石缝里会生牡蛎,牡蛎壳十分锋利,稍不留神,就会被其划破,所以最好穿上军用胶鞋,如果想捉螃蟹,最好还得戴上手套。

此外,临高渔民符哥告诉记者,赶海一般选择在大潮汛最好,因为大潮汛海水退得又远又快,这时留在滩涂和泥沙上的贝类海鲜较多,收获丰富。还有,每种海产品的栖息地不同,就临高而言,螃蟹是最多、沙虫是最肥美的,喜欢喝蟹粥或者沙虫汤的,不妨到临高的海边走走,每逢退大潮时赶海,都能满载而归。

儋州市光村镇沙井村海湾,渔民乘着海水退潮好时机赶海。

特约记者 吴文生 摄

海南好味道

酸酸甜甜  
最是黄皮真滋味

■本报记者 李佳飞

盛夏,正是海南黄皮成熟的季节,此时各市县大街小巷都能看到售卖黄皮的摊点,鸽蛋形金黄色的小果儿一串一串串在一起,让见者无不口中生津。那酸酸甜甜的滋味儿,是海南人夏天里最美好的记忆之一。

作为中国南方果品,黄皮盛产于华南地区,并不独产于海南,但由于海南独特的气候特征和水土环境,这里的黄皮成熟较早,常比内地黄皮早一个多月上市,且果实肉厚多汁,酸甜适宜,色香味俱佳,深受内地消费者的欢迎。

那么,海南最好的黄皮在哪里?民间流传着一句俗语:“海南黄皮看儋州,儋州黄皮看大成。”说的是儋州市大成镇的黄皮远近闻名。据儋州市大城镇党委书记林春晓介绍,该镇种植有2.8万多株黄皮树,年产值突破1600万元,其中,南吉村、调南村、新风村、小岭村分别留存有百年黄皮园10多亩,尤其是南吉村,有一株古老的“黄皮王”,两个人合围都抱不过来,据说已有400多年的历史。

在儋州,提起历史悠久的大成黄皮,当地群众自豪不已。据《儋县志》记载:东汉时期,伏波将军马援率军在儋州大成镇明德村安营扎寨。据说马援品尝路边的黄皮后,曾赞赏有加。而大军在桥上取用河水,此地被称为“洗兵桥”。

大成黄皮有名还与它的气候特征和地形地貌有很大的关系。据悉,大成地处丘陵地带,以砂壤土为主,平均海拔138米,属热带季风气候,年平均降水量2250毫米,平均气温22摄氏度,非常适合黄皮树种植,因此,这里的黄皮有果大、肉厚、汁多、籽少的特质。

时下,正值黄皮收获采摘的时期,来到大成的黄皮果园,郁郁葱葱的黄皮树连成一道风景,那金灿灿的果实挂在枝叶间,伸手可及。摘一颗下来,小心拨开外皮,黄白色果肉连籽放进嘴里,酸甜的口感,瞬间激活人的味蕾,慢慢吞下多汁的果肉,吐出苦涩的籽,酸中带甜的感觉,唇齿间回味。

当然,海南除了儋州,在三亚、乐东、临高、海口琼山等地均有黄皮种植,有些农村地区,几乎家家户户都有种植,庭前屋后的空地上,一株黄皮树,既是夏日遮荫纳凉的好地方,又可供随手摘几颗黄皮来品尝,那酸中带甜的口感,给人无穷回味。

不过,可不是什么样的黄皮都可以采了便吃的。如果采错了酸黄皮,那酸到牙齿的感觉是给贪吃者的小小教训。海南黄皮分为甜黄皮和酸黄皮两大类,酸黄皮一般用来加工果脯、果汁、果酱等;甜黄皮以鸡心种最为著名,这种黄皮果皮大厚,种子一般有3至4粒,肉白黄,形如鸡心,口感酸中带甜,回甘生津。

喜食黄皮的海南人不仅喜欢黄皮酸甜的口感,还认为黄皮有很高的养生和药用价值。据说,黄皮含有18种氨基酸、有机酸、膳食纤维、维生素和钾、镁、锰、硒等微量元素,还含有多酚类、黄酮苷等具保健功能的成分,具有开胃、消食、解油腻、松弛肌肉紧张、化痰平喘、预防感冒等功能,对人体血液、中枢神经、免疫系统等都很有益。

海口市民吴小姐告诉记者,夏天吃黄皮时,还可以将果肉、果皮和果核一起放在嘴里嚼碎,连渣带汁一并吞下,味道虽有点苦,但可以起到降火强心的作用。海南当地人认为,黄皮尤其是那些带点苦味的,还有消暑、生津的功效,夏季户外活动时如果感到口渴或头晕不适,不妨嚼几个黄皮,不但生津止渴,而且可以有效预防中暑。



酸甜的海南黄皮深受众多游客的喜爱。

本报记者 陈元才 摄

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