

深度游海南

■ 本报记者 赵优

7月30日，明星美食真人秀节目《12道锋味》在三亚美高梅酒店举行第二季开播新闻发布会，在迷人的南中国海滨揭开追寻传统美食的旅程序幕。

有颜值+厨艺的暖男谢霆锋为何选择万宁作为压轴取景地？据导演介绍，是因为谢霆锋对海南四大名菜中的东山羊情有独钟，所以这一期的“锋味”美食就是椰汁东山羊。在为期3天的拍摄中，“锋味家族”和特邀嘉宾林峰一起走访了东山岭、永范花海、兴隆植物园、隆苑有机咖啡园、洲仔岛等地寻找美食。

节目10月份才播出，不如跟着《旅游周刊》记者提前去看一看吧！



兴隆咖啡。本报记者 苏晓杰 摄

“海南第一山”东山岭。
本报记者 张杰 摄

观山、赏花、探绿……
还有美食不可辜负

跟着《十二道锋味》游海南

东山岭——虔诚祈福之行

有句话叫“东山再起仙聚来”，东山岭海拔184米，因三峰并峙，形似笔架，历史上又叫笔架山，奇峰、怪石、异洞、古庙自是独树一帜，但随山体在怪石上篆刻的千古流传下来的摩崖石刻才是真正

永范花海——浪漫的赏花之旅

骑行的红色栈道，除了俯瞰河面涟漪，听闻乡间野趣，更可以瞻望一片花海……再过一个月，在东山岭脚下的永范花海，又将迎来向日葵和雏菊等鲜花的灿烂盛开。

繁花似海，在万宁已经不是一个比喻词。自2014年国庆开业大受欢迎之

兴隆热带植物园——感受极致生态

兴隆热带植物园位于万宁兴隆华侨旅游经济区内，是到访万宁的游客必去的一个地方。依托优越的自然生态环境，经过近60年的发展和沉淀，兴隆热带植物园收集保存了2300多种热带、亚热带植物资源。进入这里，如同打开一本关于热带植物的百科全书，大

兴隆隆苑有机咖啡园——静心磨一杯咖啡

隆苑咖啡庄园是中国第一家有机咖啡生产基地。在庄园里，咖啡从种植、采摘到加工，都是天然有机的方式，采用原生态的物理加工方式，原汁原味的焙炒很好地保留了咖啡特有的香醇，透出咖啡文化优雅醇味和浪漫的情调。

在这里，人们能够寻到一种亲近自

叫绝的景中景。数百块巨石上刻有长短不一的诗词、题句，隶、楷、行、草等多种字体琳琅满目。其石刻之多，书法之高，历史之久，称得上是一部书法大全。

东山岭的佛教文化源远流长，是海南佛教文化的起源地，南传佛教中心，被赋予“东山再起，青云直上，海阔天空”的文化意境。菩提树上，系满信众们许愿的红丝带，潮音寺、东灵寺、真武殿等著名的道

后，永范花海便成了游客慕名而来的赏花地。永范花海得名于永范村，位于著名的东山岭脚下，因为紧邻东山岭景区，区位优势明显又保留乡村园林意趣。这里的花种于原来的农田上，面积达上千亩，蔚为壮观。花有三角梅、菊花、荷花、向日葵等上百种，微风吹来，绿色的枝叶动如海波，紫色、黄色、粉红的花儿十分艳丽地随风摇曳，花香遥送，沁人心脾。游人可在2公里长的木栈道上近距离观赏，也可在山体的木屋

自然的种种奇妙在这里五彩纷呈，名优稀特不胜枚举；穿行于这里，您会获得一份探奇的惊喜、一种释然的心态；各种奇特热带植物花木组成一幅幅美丽的图画，置身其中，仿如画中游。

漫步在植物园，可不要浪费了自己的嗅觉。在这里，你可以闻到天然植物的花、果、叶散发出来的自然香味，还能闻到热带香料饮料作物加工时散发出来的独特味道。清爽宜人的玉兰花香，富含多种对人体有益氨基酸的糯米香，扑鼻而来

然的乐趣。每到四五月份咖啡开花季节，每棵咖啡树上浓密的白色花朵成串排列，散发出芬芳。满眼望去，满白色的筒状花朵，场面颇为壮观。而到了咖啡收获的季节，人们又可以背上传统的竹编小背篓，戴上斗笠，体验一把采摘咖啡的乐趣，还能够亲身体验兴隆咖啡豆磨成粉末的过程。在庄园的木屋咖啡学院里，拿着亲自磨的咖啡粉末倒入虹吸壶里，在工作人员的帮助下，不一会，一壶飘着浓浓咖啡味的正宗兴

宁庙冠香火缭绕，梵呗和鸣、拜佛诵经、木鱼声声，摩肩接踵，唯心虔诚……

●●小贴士：龙泉水、鹧鸪茶、东山羊被称之“东山岭三绝”，来东山岭游玩不可错过一饱口福的机会。龙泉水清冽甘甜；鹧鸪茶历来被誉为“灵芝草”；东山羊毛色乌黑，因长期食用鹧鸪茶等稀有草木，肉质毫无腥膻，鲜美可口。此外，这里还有外脆内酥的东山烙饼。

上纵览，深吸一口带着花香的空气，然后徜徉其中，尽享绚烂的盛景。

●●小贴士：位于永范花海旁的羊栏咖啡驿站是万宁首家乡村咖啡驿站，利用始建于上世纪60年代的东山岭石屋修建而成，曾是村民放养东山羊的栏舍，依傍山势一直向岭上延伸。驿站的建设、装修都是由当地村民自己动手，桌椅、梁木等老旧物件是村民从家里拿出来的，在这里喝咖啡、品鹧鸪茶，赏着花海，别有一番情趣。

的炭烧咖啡浓香总能令你心旷神怡，流连忘返。在清新甘甜的空气和极致生态的氛围包裹下，尽情享受这片绿吧。

●●小贴士：在兴隆热带植物园，还有一个巧克力体验区哦，集学习、休闲、体验、展示等于一体，全方位诠释巧克力科技，游客可以在工作人员的指导下，体验巧克力从原材料(巧克力豆)的溶解、调温、制作、定型等专业的巧克力制作流程。DIY一份属于自己的独特巧克力赠予亲朋好友吧。

隆咖啡就端上桌来。

●●小贴士：看一场咖啡秀吧，一场用料考究、花样繁多的咖啡制作过程。以小型电子秤为底座，放置分享壶，卡上过滤器，铺上滤纸。先倒热水温杯去掉纸浆味，再将咖啡粉倒入过滤器，用90℃的热水浸透咖啡粉20秒以“醒豆”，最后持手冲壶沿着过滤器绕圈注入热水冲泡，老板会告诉你：咖啡粉与水的比例控制在1:12左右，冲泡出来的咖啡冷却至70℃左右时，能喝出巧克力的甜味。

相关链接

不可辜负的万宁美食

美食就像美景，总是让人惊喜迷恋，在万宁，更是如此。不管是独具侨乡风情的咖啡、点心，还是大海里的各色海鲜，总有一款能抓住你的心，抓住你的心。

市井情怀：兴隆咖啡

兴隆小镇有大大小小100多家咖啡店，可最有当地风情和特色的，就是兴隆老咖啡街。环顾四周，尽是聊天休闲的本地市民，别具市井味道。瓦西里、根据地、Aone、老华侨等几家咖啡店最具代表性。点上一杯香浓咖啡，搭配椰糯米糕、千层糕、木薯球、板兰糕等印尼风味美食，尽情享受最接近幸福的兴隆咖啡时光吧！

异国风味：印尼餐厅

兴隆很出名的伊萨娜印尼餐厅，餐厅以印尼风味美食为主，也有东南亚和侨乡风味的菜式。最有特色的就是这里的风味咖喱，还有甜辣酱等风味酱搭配海鲜和蔬菜，深爱咖喱和东南亚美食的一定要来品尝。整个店的装修风格也颇具印尼特色，用餐的时候听着印尼传统音乐，仿佛已置身异域。

自然的馈赠：港北渔排海鲜

港北沿岸的渔排海鲜，也叫水上餐厅。排档的海鲜大都是出海渔民捕捞回来的，野生虾、和乐蟹、石斑鱼、各种螺和扇贝任君挑选，鲜活的味道自然不用说，而且价格公道。在这里可不能错过和乐蟹，和乐蟹个大肉肥，满满的蟹膏配上海南特色金桔蘸料，满口的鲜美滑嫩入口难忘。吹着海风，品着海鲜，大快朵颐，岂不快哉？

海南好味道

30年老摊子：熬一碗香香甜甜糖水

■ 实习生 吴宝琪 本报记者 侯赛

在海口“吃货”眼中，位于文明中路的海口市第十三小学，俨然就是一个民间美食“地标”。学校周边百米之内，不但有几十年之久的本土风味老店，更有新入驻的外地美味小吃。南北杂陈的味道，不仅能够满足本地饕餮食客，也能让内地来的新海口人和游客，感受地道海口味。在十三小这幅“美食地图”中，传统地道的海南美味“糖水”不能不说。

夏日的余热未消，在清补凉“大军”占领海口大街小巷的今天，糖水面却一直以一种独特的姿态深藏在海口老街区的小巷中，等待着对它青睐有加的老主顾。

晚上8点钟左右，繁忙热闹的博爱南路，挤过熙熙攘攘的人群，在与文明东路交叉的十字路口向前十米处，海口十三小附近的金海轩商行旁边的巷子口，一家老店，成了不少食客们踏访的热点地标。

“老三样，糖水面加蛋，再来根油条。”正在很多食客还犹豫不决的时候，一位衣着时尚的美女早就利落地点出菜单，抢占到一个好位子。看样子，这位美女也是该店的一位老主顾了。老板娘邓阿姨一边熟门熟路地招呼客人，一边手脚利落地帮客人做面、端面。

糖水面加蛋，配油条，已经成了多年糖水面老客的标配宵夜。一碗糖水面6块钱，加蛋和油条各多收一块钱。

海口那么多家糖水面，为什么很多人偏爱这一家？那就得说说这家做糖水面的秘诀了。邓阿姨用勺子舀了一大勺糖水，然后故作神秘地告诉记者，“秘诀可都在这糖水里了。”原来，邓阿姨的糖水除了加糖，还加了恰当分量的姜片和桂圆干，这三样熬煮制成的糖水甜而不腻，营养丰富，尤其适合养生的朋友。

住在附近的陈小姐，可是这家糖水面的老主顾。“汤里虽然有姜片，但却闻不到姜味，喝到嘴里又觉得爽口不腻。”陈小姐说，虽然自己不是美食家，但是哪家的糖水面真材实料，口感还是不一样的。

在邓阿姨的糖水碗里，偶尔还会有一些小惊喜等着食客去发现，那就是熬汁用的姜片了。因为姜汁大多已经在汤中入味，姜片反而没有太大的辣劲了，有的客人会将这块“幸运姜片”当成是额外的“小菜”，塞进嘴里嚼个爽快。

除了糖水，弹力十足、软滑筋道的面条也是邓阿姨糖水面的独门秘籍，“每天下午三四点，我就开始擀面了，擀多少，卖多少。”邓阿姨自豪地告诉记者，30年练就的手劲和功夫，那可是不比面馆的大厨差。

从邓阿姨的第一碗糖水手工面卖到现在，她默默地守着她的糖水铺做了30多年。糖水铺见证了海口的成长，也见证了许多老客的成长，这里的很多老主顾，都是吃着邓阿姨的糖水面长大的。妈妈长大了，带着小孩回来吃；有些人搬了新家，想吃的时候，依然会开车回到这里，让邓阿姨煮一碗糖水面，加蛋或不加蛋，相熟的客人大都不用多问，邓阿姨与这些“老朋友”之间，已经养成了不需言语的默契。

邓阿姨的小店没有铺位，也没有招牌。询问邓阿姨店名是什么，她想了一下：“没有店名，我姓邓，就叫十三小邓记吧！”

都说最地道的小吃总是藏在本地人常去的小巷里。十三小的美食地图中，除了糖水面，还有大热的龙文坊炸炸、加满酸笋和酸芋梗的鱼煲、129号牛腩饭、新华南路文昌鸡等数不胜数的小吃。许多海口小吃之最——最好吃、最有料、最便宜、最地道、最有历史的美食，都“藏”在十三小边上。像邓阿姨这样，用30年熬一碗糖水面的小店店主，还有很多很多……



糖水面。 吴宝琪 摄

发现特海南

■ 本报记者 李佳飞 实习生 陈诗雨

一个装着槟榔的小篮子，一个装着葵叶的小篮子，一小碗石灰，一个板凳。在海口路边随处可见售卖槟榔的摊贩。时不时有路过的行人停下脚步，买上一袋槟榔，不忘提醒一句“给我放石灰”。

俗话说“一口槟榔一口灰”，在海南，蘸着石灰吃槟榔是一种独特的饮食时尚。海南人吃槟榔，喜欢嚼青果，将青嫩的槟榔果切成小块，然后再把槟榔的外皮和果蒂剥除，取青葵的叶子涂上熟石灰叠成小三角状，称为“槟榔角”，一口塞进嘴里慢慢咀嚼，享受三种原料在口中释放出的刺激。渐渐地满口股红，两颊泛红，如同喝了醇酒一般。苏东坡诗“两颊红潮增妩媚，谁知依是醉槟榔”，便是描述了青春少女嚼槟榔之后娇态百出



路边摊上的槟榔和“槟榔角”。

的情景。

许多外地游客初见路边蘸着石灰的槟榔都会十分诧异，初次品尝槟榔，也有点难接受满嘴的涩味。第一次踏上海南岛的游客曹女士说自己第一次吃槟榔，刚嚼时味道极其干涩，渐渐地感觉到全身松软，有种喝醉酒般的感觉，晕晕的说不出话来。

如果嚼槟榔的时候不用涂上石灰

的葵叶，那就会索然无味。清朝屈大均在《广东新语》亦云：“凡食槟榔，必以葵叶为佐……否则槟榔味涩不滑甘，难发津液，即发亦不红。”

槟榔的药用价值很高。中医用作治疗虫积、食滞、脘腹胀痛、水肿、脚气等症。其果皮叫做“大父皮”，能行气、利水、消肿。除果实外，树叶也可食用。根据魏晋年间成书的《名医别录》的记载，槟榔具有很好的药用功效，位居四大南药之首。

在海南，槟榔不仅仅是一种零食，更是包含着浓厚的黎苗文化。

相传在很久以前，在海南五指山下一个黎寨里，有一名叫伯廖的姑娘。她勤劳善良，能歌善舞，心灵手巧，会织美丽的筒裙，求婚者门庭若市。伯廖说：“我不爱谁家的财产，只爱对爱情忠贞的人。如果谁能把五指山的槟榔摘给

我，谁就是我最爱的人。”众求婚者听后畏怯而归，只有一名叫椰果的黎族猎手勇敢地向五指山走去。他穿过人迹罕至的原始森林，战胜了野兽和山蚂蝗的袭击，终于攀上了峰顶，摘回一束槟榔送给伯廖，与姑娘结为夫妻。

此后，当地人便把槟榔作为定亲的信物，逢年过节以及求婚、定亲 and 办喜事，槟榔不可缺少，主人家会为登门拜访的贵客献上槟榔以示敬意。至今，万宁、陵水、三亚一带，在迎娶拜堂期间仍有散发槟榔给前来道贺的亲友嚼食的习惯。

此外，海南人在交往中有用槟榔待客的风俗。凡探亲访友、劳作闲谈间，都会习惯地从衣袋里掏出槟榔，互相吃请，犹如请人吸烟一样，槟榔成了促进人际关系和谐的桥梁。宋代《岭外代答》一书，则写道：“客至不设茶，唯以槟

榔为礼”。古往今来，海南人把槟榔作为上等礼品，认为“亲客来往非槟榔不为礼”。

槟榔果子有着独特的海南文化，槟榔树也是海南一道亮丽的风景线。

海南盛产槟榔，随处可见亭亭玉立的槟榔树，槟榔树在海南也被叫做“美女树”，槟榔树的外形和椰子树一样无枝，但比椰树更加劲秀亮丽。

在保亭的槟榔谷吸引着许多岛内外的游客，漫步在百万余棵亭亭玉立、婀娜多姿的槟榔树形成的林海中，置身古木参天、藤蔓交织的热带雨林里，欣赏纺织织绣、竹木乐器演奏技法、打柴舞、黎族妇女的纹身绣面，感受最原始、最淳朴的黎族文化。槟榔花开的最浓郁的时候，满山遍野都是这黄色小花散发出来的清甜味，有着让人酥软的惬意。

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“hnrbylzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号
了解更多旅游资讯