



福山侯臣咖啡是休闲的好去处。

本报记者 苏建强 摄

海南好味道

2015年， 海鲜流行“蒸”着吃！

■ 本报记者 侯赛

海鲜，大海的馈赠。靠海吃海，临海而居的城市，人们大都爱吃海鲜。海南人，一年四季都喜欢吃海鲜，从大排档到酒楼到海边，永远不缺食客。

而提到吃海鲜，每个人都有自己的喜爱的吃法，有人喜欢煮着吃，有人喜欢煎着吃，或者炒着吃，而营养学家告诉我们，最健康营养的吃法还是蒸着吃。海口现在已经有海鲜店专门烹制“笼屉”上的海鲜美味，把“蒸”这一种烹饪形式搬到餐桌上，将“蒸”的艺术完美呈现在食客面前。

海鲜蒸着吃，怎么搭配也是门学问。大大的冰冻海鲜台上面摆着十几种贝类鸡鸭鱼肉，还有蔬菜，另外几十口大鱼缸里还有各色生猛海鲜，喜欢吃什么就点什么。但餐厅的厨师们会亲自引着客人挑选海鲜，提供搭配建议。

据介绍，海鲜蒸着吃，这种吃法早已在北上广深等大城市流行，海南今年5月第一家主打蒸海鲜的酒店开张，自开张以来，酒店的生意每天都十分火爆。

为什么这家酒店生意如此火爆？店家的解释，首先在于食材的选择。选用蒸的烹制工艺，对食材提出了苛刻的要求，海鲜必须是最新鲜的。菜品的最大特点就是“鲜蒸”。选用海鲜等鲜活食材，现蒸现吃，才能极大程度地保证食材的原汁原味。调节按钮瞬间产生高温高压直接对食物加热，锁住食材的营养成分，保持食材的味与形。

要做到“鲜蒸”，食材的鲜活是必须的，而让食材更入味、口感更丰富的秘诀，就是秘制蘸酱。据说腌制过程中加入上等海鲜汁，有着独特的鲜香。此外还有几十种调味蘸料，任君挑选，搭配着鲜蒸的海鲜等食材吃。

蒸着吃海鲜的吃法也很有讲究。一锅下去，要加盖蒸上三五分钟，才可以揭开盖。如果超过了时间，继续把食材放在蒸锅里蒸，海鲜、蔬菜的水分就会流失，蒸老了会影响口感。因此，最好将蒸好的食材盛到干净的盘子里，再继续蒸下一锅。

食材的蒸制也是要分前后顺序的，一般都是先将海鲜一锅蒸，再将蔬菜类一锅蒸，最后将米糕类单独蒸。如果将几种食材混蒸，成熟程度不同，还容易串味儿，影响口感。

吃完了海鲜，还没有结束这场舌尖上的美味体验，最后别忘了再尝尝蒸架下面的养生米锅粥。养生米锅粥选大米，开火蒸菜之前，先将米锅放在蒸架下面，蒸菜时一锅粥海鲜、蔬菜的鲜美汁水就会透过蒸架滴进锅底的米粥里，混合着米粥，越蒸越鲜。

锅底只需放米，不用放水跟其他任何东西，利用海鲜汁液馏水，最后变成清甜的海鲜粥。



海鲜蒸着吃。本报记者 侯赛 摄

海南有171家“金牌农家乐”，你不想来体验一下？

当回“农民” 住在农家 乐在其中

■ 本报记者 李佳飞 实习生 冯定辉

深度游海南

随着人们生活水平的提高以及“文明病”、“城市病”的加剧，农村生活开始受到不少人的向往。住农家屋、品农家饭、干农家活、享农家乐，做一个地地道道的“农村人”，既能使紧张的生活和工作压力得以释放，又能体验一把乡村的生活方式，农家乐成为许多人出游放松的首选。

环境优雅的乡村农舍，清新自然的乡村景观，喷香美味的农家菜肴，一幅幅美丽的乡村画卷呈现在世人面前，点缀在海南的大地田园之间。近日，国家旅游局公布中国首批乡村旅游“千千万万”品牌名单，海南171家农家乐获评“金牌农家乐”。那么，还等什么？赶快走起，玩转海南金牌农家乐吧！

吃：品农家特色菜肴



金牌湾小渔村的海鲜。

初来农村，你以为农村只有粗茶淡饭？那你就大错特错了，海南各地的农家乐都有自己的招牌美食，不下乡，你还真品尝不到这些地道的美食。

去到海南的渔村，美味海鲜不能错过。比如临高县博厚镇的金牌湾小渔村，这儿的海鲜资源丰富，红鱼、金钱鱼、马鲛鱼、鲳鱼等，清蒸鲜活，好吃得不得了。这儿的基围虾同样好吃，肉质细嫩、营养丰富，白灼、边炉、清蒸各有各的风味。到渔村的农家乐，三五成群的好友，大家围在一起“打边炉”或者烧烤都别有一番风趣，再尝尝当地招牌菜烤乳

猪，满上一杯小酒，大家一边谈天说地，一边享受着美食，不亦乐乎。

大家都知道文昌鸡好吃，但你吃的文昌鸡正宗吗？要说最正宗，那绝对不能错过文昌潭牛中心陈记鸡饭店，这儿的文昌鸡色泽淡黄光亮，皮脆肉嫩味鲜，蘸佐料而吃，入口喷香，爽滑异常。在原产地吃文昌鸡，最纯正、最原汁原味，再配上农家饭这种形式，味蕾不得不折服。

侯臣咖啡文化度假村位于海南著名咖啡小镇——福山镇。这是海南首家以户外咖啡为主要经营特色的园林式咖啡厅，园区拥有250亩

专业咖啡种植基地。“我们咖啡村不仅仅是品尝咖啡，还可以垂钓，享用咖啡酒、吃炸咖啡排骨以及众多用咖啡制作的小吃，美味佳肴应有尽有。”咖啡村的负责人谭运寿认为，他们那是休闲度假的胜地。

海南地处热带，阳光充足，降水丰富，所以海南的热带水果很甜很好吃。海南各地的农家乐也陆续推出各式各样的采摘活动。这些地方因为气候好，土肥沃，种植了很多热带作物，例如龙眼、荔枝、黄皮、芒果、香蕉、杨桃等，供游客免费采摘。所以钟爱水果的吃货们，到海南的农家乐可就饱口福了。

住：优雅舒适农家旅社

“北仍村火了！”今年3月份博鳌亚洲论坛期间，多国政要参观了富有特色的琼海北仍村，让海南省琼海市嘉积镇北仍村火了，每天游客络绎不绝，纷纷要来看看这个农家乐。

“我们村不仅景色秀丽，有文化

底蕴，而且住宿条件很好。环境优雅舒适，健康时尚，虽然乡村道路不大，但绿化非常好，槟榔、椰子树环抱着村庄，绿树成荫。很多游客对我们村赞不绝口。”北仍村负责人林宁自豪地说。

七仙农乐乐位于保亭黎族苗族自治县温泉七仙门旁，是一处别有风味的农家乐，环境优美，风景如画，集住宿、餐饮、休闲于一体，装

饰上独具黎苗农家风情。这里的农家房干净卫生，设施配套齐全，看起来高档但又经济实惠。七仙农乐乐在当地远近闻名，因为这儿离七仙岭非常近，早晨起来，可爬爬小山，进入丛林呼吸新鲜空气。夜晚可以享受优质的温泉，洗除一身的疲惫，最大程度缓解紧张工作带来的压力。

远离都市的喧嚣，回归自然，放

松心情，住农家房，吃农家菜，体验一番农家乐，很是惬意。随着城镇化建设，在城市里，已经很难见到纯自然的景观，浮躁的内心也很难清静。去七仙岭，住在群山包围的农家小屋，幽静的乡村小道，曲曲折折的山路，还有天然的温泉水，那一刻忘掉城市的生活，仿佛置身于世外桃源，或是回到小时候最纯净的那段童年时光。

乐：体验采摘捕捞之趣

椰林湾农家乐位于乐东黎族自治县尖峰镇，这儿拥有郁郁葱葱又高大挺拔的椰树，靠近宁静美丽的港湾。听说这儿的芒果特别大，特别好吃，来这里你可以亲自当上一次“果农”。漫步在果园内，去挑选

自己心仪的果实摘下，用水果刀割开，果香味扑鼻而来。这附近还有许多果园、水果基地，游客们不妨亲自前来体验采摘乐趣，真正地回归自然、享受自然。

“我们从建筑风格、景观设计、饮食风味等多方面入手，做到‘行有基础、食有特色、住有条件、游有内容’，同时也设计多种农家项目，让游客体验农事，例如简单的农活，适

当增加种养花木、听乡村戏曲、采摘蔬菜水果等参与性比较强的旅游项目，让游客真正体验到乐东的农村文化。”禾丰休闲农庄老板梁宏认为要让游客亲自体验其中才是最重要的。

如果你是一位垂钓爱好者，那么文昌翁田湖心港是个不错的选择，这儿鱼种类多，而且肉质很好。附近的渔民说，现在的人，越来越喜

欢吃深海鱼，因为它们不用饲料养殖，无污染。这儿生长的鱼同样也是天然生长的，琼州海峡的海底资源丰富，加上洋流的作用，使得这一片海域环境特别好。你可以跟着当地人乘着小渔船出海捕鱼，还可以安静坐在岸边钓鱼，欣赏周边绝美的风光。这儿附近有不少海鲜城，你可以选择自己捕捞食材，付上加工费就行了。



游客在琼海北仍村品尝咖啡。本报记者 张茂 摄



海口火山泉休闲农庄。 本报记者 武威 摄



保亭一个水库充满了田园的诗情画意。 本报记者 苏建强 摄

发现特海南



黎药益母草。

本报记者 苏晓杰 摄

黎家神奇的南药

■ 本报记者 李佳飞 实习生 冯定辉

“三九胃泰”，被称为“胃药之王”，相信很多人都听说过，它有清热去湿、柔肝止痛之效。但是很多人不知道的是，它的处方竟来自海南黎家南药。

中国医药在世界上享誉盛名，是中国宝贵的传统文化。黎族是海南的世居民族，黎家的南药，是中华医药宝库的一个组成部分。黎药对肝炎、跌打损伤、慢性病治理有着独特良好的疗效。

据介绍，海南的天然医药资源十分丰富，海南黎族地区种植南药的历史悠久，是南药品种原产地。全岛有高等植物4200多种，可入药的植物达2000多种，占全国的40%，《中药大辞典》中收录的有500种，其中经

过筛选的抗癌植物有137种，南药30多种。灵芝据调查有38种，占全国的59.4%。

陵水黎族自治县军田村的村民黄阿雄就亲自体验过南药神奇的功效。“前几年因为一场意外的车祸，导致我右足胫内粉碎性骨折，腿又肿又痛。老黎医蓝生仁采用草药治疗，一周后，淤血散了，消肿了。”黄阿雄更佩服的是蓝生仁接骨对位的本领，“他捏捏受伤的部位，一推一扭，不用动手术，原来错位的骨头竟瞬间复原了！”

“全世界约50%的新药、60%的抗癌药直接或间接来自天然药物。海南地处热带地区，热带植物资源丰富，是我国热带药用资源最集中、最多产的地区之一。非常有名的三九胃泰、枫蓼肠胃康，其处方就来自黎药。”中国热科院生物

技术研究所副所长戴好富曾在接受记者采访时表示，黎族医药由于纯天然、药材来源无污染、使用安全、毒副作用小等特点，将会受到更多人的青睐。

事实也是如此，近年来，海南中部市县市政府，积极调整农业产业结构，发展以南药益智、牛大力为主的林下特色产业，为农民增收致富找到了新路子。神奇的南药，给当地带来不可思议的发展。

“在我们村，家家户户都靠着南药发家致富。南药产业不仅是贫困地区经济发展的好产业，也是环保产业，放眼望去，都是满山满山的绿。”黎家村民伍菊花自豪地说。

“海南拥有得天独厚的地理优势，优越的生态环境，充足的热量，丰富而优质的水资源，加上政府的高度重视，在种植南药上给村民提供了有力

的技术支持。南药可以促进经济发展，让村民发家致富。”先声药业海南公司副总经理胡伟利评价，“我个人也很看好黎药的发展，藏医藏药发展得那么好，作为民族药，黎药同样可以发展得更好。”

不过，在业界，黎族医药也在面临失传的困境。家住五指山市草办村的新一代黎族药王杨丽娜，从小就跟着家人学习医术、识别南药。回乡之后，却面临着尴尬的现实。“有四五十种黎族草药已经很难找得到或者灭绝了。原来在家门口就可以采到草药，后来只能跑到深山老林里找，黎族草药的生存境况堪忧。”

“宋代苏东坡流放到海南时，亲手教黎族同胞使用草药治病，这是最早的史书记载。评价黎药的疗效是一个长期的过程，这需要巨大投入，更需要有人坚守。”戴好富表示。

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“hnrbyzk123”即订阅旅游周刊微信公众号了解更多旅游资讯