

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。海口现在已经有很多海鲜店专门烹制“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,才能最大程度地保证食材的原汁原味。调节旋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。据说酿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上蒸,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粥。养生米粥精选大米,开火煮菜之前,先将米锅放在蒸架下面,蒸菜时一锅锅海鲜、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



吃: 品农家特色菜肴

金牌湾小渔村的海鲜。



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、干农活、享农家乐,做一个地道的“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!

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

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、金线鱼、马鲛鱼、鲳鱼等,清淡鲜活,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、蒸清各有各的风味。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,醮佐料而吃,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。

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洞旁,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

自己心仪的果实摘下,用水果刀剖开,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尔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。

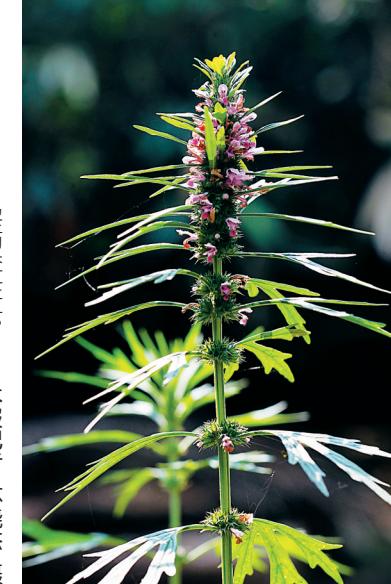


海口火山泉休闲农庄。本报记者 武威 摄



保亭一个水库充满了田园的诗情画意。本报记者 苏建强 摄

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、慢性病治疗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》中收载的有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,海南中部市县人民政府,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,给当地带来了不可思议的发展。

“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。

“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。

查找公共账号“海南日报旅游周刊”或者搜索微信号“hnrblyzk123”即订阅海南日报官方微信公众号了解更多旅游资讯

