

当冬日遇上暖阳

# 来海南遇见一个怦然心动的冬季

■ 本报记者 蔡倩

随着北方大部分地区入冬,天气逐渐转冷,四季如夏的海南又成了冬季旅游市场的主打产品,椰风海韵、阳光沙滩,无论是开展亲子游、蜜月游还是养生游,都是冬季国内游的首选目的地之一。

这个冬天,温暖的海南有哪些亮点不容错过?丰富多彩的海上运动在冬季从不过时,畅游温泉身心放松,清新乡村游品味田园,欢乐节日狂欢、舒适邮轮出游、西环探秘游等旅游产品炒热冬季,冯小刚电影公社南洋街、亚龙湾爱立方等新旅游项目也为游客们带来期待。到海南,追逐这个冬季的阳光。

## 海边接受海洋馈赠

碧海蓝天,水清沙幼,海南最令人向往的,莫过于这里的大海。钟爱刺激的年轻人不如到海边“浪”一把,潜水、海钓、冲浪、帆船、划艇、摩托艇……来一次与海的亲密接触吧,无论是海上飞机的畅爽,还是水上摩托艇的速度,众多海洋运动项目,给这个冬天带来满满的惊喜。

亚龙湾、大东海、三亚湾、海棠湾、假日海滩、八门湾、玉带滩、石梅湾、清水湾、龙沐湾、龙栖湾……从南到北,海南的各大海湾都是冬季旅游的好去处。海边戏水、雨林瀑布、河溪漂流

## 节日狂欢一网打尽

如果你不想错过海南岛嗨翻天的时刻,那么就不要错过11月27日—12月3日的海南国际旅游岛欢乐节。据了解,与往届相比,本届欢乐节在活动组织策划上呈现出不少新的特点和亮点。

作为本届欢乐节的重头戏,2015海南首届国际海洋旅游博览会、2015海南首届国际房车露营博览会暨中国房车露营大会和2015海南国际美食博览会三大国际性旅游展览看点颇多。

不想看展?还有多项动感炫酷的狂欢节目等你来。欢乐节期间,海口将

……无论是在礁石海滩还是林间山野,暖冬的海南,都会给你不一样的玩水体验。

恰逢第八届冲浪海南公开赛在万宁日月湾举办,60余名来自世界各国的冲浪好手在此追波逐浪。“这里有最适合冲浪的好浪。”该项赛事的创始人Brendan介绍,海南一年四季都很适合冲浪。在夏季,文昌的一些海域很适合冲浪;而在冬季,适合冲浪的海湾更多,有万宁的春园湾、神州半岛、石梅湾、南燕湾、日月湾、陵水的香水湾等。

在海南,大海的馈赠远远不止这些。比起爱好刺激的年轻人,漫步沙滩是很多候鸟老人喜爱的运动方式。对老人们来说,冲浪、帆板等极限海上运

举行城市露营派对暨首届海口蓝色国际电子音乐节,邀请中外知名电子乐队和顶级DJ参演,演绎3000人至5000人参与的快乐露营狂欢夜。届时海口还将举办千人广场舞、千人打太极和彩虹跑、酷彩骑行等观赏性强的全民健身活动,提升游客的参与感和快乐体验。

美食博览会无疑是“老饕”们的心头好,韩国、蒙古、泰国、越南、比利时等国家的展商们将带来本国的美食小吃参展,展示其独特的饮食文化。定安分会场的2015海南国际美食博览会,不仅展示来自世界各地的美食小吃,同时还举办国内及海南本土特色美食展

## 休闲度假身心放松

激情与狂欢过后,回归自然的休闲度假游犹如饕餮大餐后的清粥小菜,总能令人不由自主地身心放松、舒适惬意。亲近自然的温泉游、乡村游等休闲方式,正适合喜静的游客们的需求。

保亭七仙岭的温泉堪称一绝。这里除了有海南温度最高的热矿水外,还是全岛唯一一处从高处自流的温泉,无须人为机抽,可直接用保温管引来使用。而山清水秀、云雾缭绕以及富含负氧离子的空气,也成为这里吸引人们的重要因素。七仙岭上很多酒店都将温泉池建在了被树木环绕的户外,在热气腾腾中享受着大自然的美好,十分适合休养。七仙岭所在的保亭还是黎族、苗族聚居的区域,在这里还可以感受当地特别少数民族风俗,品尝到三色饭、竹筒土鸡汤、红烧五脚猪等民族特色名菜。

万宁的兴隆温泉是海南开发较早的

动已经超出了他们的体力范畴,但海钓、游艇出游等方式却十分适合他们。

近日,丽星“天秤星”号邮轮首次以海南海口为母港,航行越南航线。许多游客对“天秤星”号有着浓厚的兴趣,来自海南五指山市的陈先生召集了9位亲属报名参加,包括一位8旬老人,“这艘邮轮消费不高,都在我们的经济承受范围内,所以大家都出来见识一下。”

“老年人可以选择在海南的短途疗养产品搭配邮轮旅游,既可以观光又达到疗养效果,坐上邮轮还可以出国体验一番异域风情。而年轻人则可以选择‘冲浪+海鲜’等体验型产品,再搭配三天的邮轮游,享受一份奢华旅游体验。”海南一旅行社产品部工作人员建议。

销、台湾地区美食展销等活动,“吃货”们在参展的同时可以大饱口福。

不仅仅是定安,几乎每一个参与欢乐节活动的市县,都纷纷推出了各具特色的美食活动。三亚将继续推出自己的品牌美食活动——三亚国际美食嘉年华,将举办国际星厨周、美食33天、海鲜狂欢季暨海鲜烹饪大赛等系列活动,为食客们营造一次舌尖上的欢乐之旅。琼海、文昌、万宁、琼中、儋州等市县也纷纷结合自身的资源推出了相应的美食活动,兴隆咖啡、琼中绿橙、松海天湖鲷鱼等当地最具特色的食材将演变成一道道特色美食呈现在餐桌上。

温泉,该温泉共有十几个泉眼,水温长年保持在60摄氏度左右,水中含有丰富的矿物质,蒸腾的水气带有淡淡的清香。由于兴隆是著名的归侨聚集地,因此在这里,游客可以体验到独具特色的归侨文化。而兴隆的热带花园、热带植物园等景区,则是欣赏热带植被的好去处。

与大自然亲密接触,认识多样生物、在木栈道上骑行,放松身心、在农家乐钓鱼摘菜,体验农家乐趣……在文昌八门湾,游客们能带着孩子在这里展开一场别有趣味的亲子红树林之旅。

在八门湾,用木板铺就而成的绿道是骑行的最好路径。在农家乐,孩子们还能在家长的带领下感受“自己动手,丰衣足食”的农家乐趣。除此之外,农家乐安排的参观造船工艺、趣游八门湾、红树林钓蟹、海滩耙螺、“青棚网”捕鱼、水上垂钓、田园采摘等娱乐项目,肯定能让游客兴趣十足,无论是老人还是小孩都能尽享休闲乐趣。

游客在三亚湾海边夕阳余晖中游玩。本报记者 武威 摄

## 小贴士

- 1 虽然已是冬季,但海南紫外线辐射持续强烈,要带好墨镜、高指数的防晒霜和遮阳伞,最好还准备些预防中暑、肠胃疾病的药品和防蚊虫叮咬的药水等。
- 2 到海南旅游,海鲜当然是首选食品,而美味的热带水果的魅力也是势不可挡。热带水果不要贪吃,特别是芒果、菠萝吃多了很容易上火。
- 3 吃海鲜时,适量喝点白酒和米醋,但吃海鲜不宜喝啤酒,因为食用海鲜时饮用大量啤酒会产生过多的尿酸从而引发痛风。吃海鲜后,一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品,且不要马上去游泳。海鲜富含高蛋白,容易对蛋白质过敏的人请不要贪食,有时会引起海鲜中毒。
- 4 温泉洗浴不仅可以使肌肉、关节放松,消除疲劳,还可扩张血管,促进血液循环,加速人体新陈代谢。此外,大多数温泉中都含有丰富的化学物质,对人体有一定的帮助。比如,温泉中的碳酸钙对改善体质、恢复体力有相当的作用;而温泉所含丰富的钙、钾、氡等成分对调整心脑血管疾病,治疗糖尿病、痛风、神经痛、关节炎等均有一定效果。在前住一处温泉浸泡前,最好先了解其水质,能够到达事半功倍的养生效果。



## 红红火火 火龙果

■ 本报记者 罗霞

在海南,有一种水果有着“红红火火”姿态,味美之余透出一份吉祥,被人称为“吉祥果”。它,便是火龙果。来海南游玩,怎能不吃一下本土产的火龙果,不带点火龙果回去当手信呢?

## 宝岛出品美味火龙果

火龙果又称红龙果、青龙果、仙蜜果、玉龙果,清甜可口、生津解渴。按果肉色泽,可以分为红心、黄心和白心,其中红心火龙果尤为贵。

原产于巴西、墨西哥等中美洲热带沙漠地区的火龙果,是一种典型的热带植物。其由南洋引入台湾,再由台湾改良引进到海南及广西、广东等地栽培。它光洁而巨大的花朵绽放时,飘香四溢,盆栽观赏更使人有吉祥之感。

拥有得天独厚的阳光、水、空气、土壤等自然资源的海南,是种植火龙果的佳地。海南全年暖热,雨量充沛,干湿季节明显,非常适宜种植火龙果。据不完全统计,截至目前,海南种植火龙果面积已达数万亩,主要分布在海口、三亚、琼海、定安、乐东、东方、昌江、儋州、澄迈等市县。

业内人士评价,海南火龙果特点明显。一是上市早,比广西、广东等地提前上市;二是品质优,口感好;三是耐储运。

在海南,所生产的火龙果主要为白心火龙果和红心火龙果。其中红心火龙果皮色鲜红、有光泽,果肉红色或紫红色,里外都“红红火火”,细腻而多汁。从甜度上看,红心火龙果果肉要比一般白肉火龙果高。不过红心火龙果有个特点,它的果形偏圆,叶片短且颜色偏深,外观样子远不如一般火龙果,只有切开后才会发现它的特殊之处。

## 营养丰富吃法多样

在海南一些水果店、超市等,均可买到火龙果。从吃法上看,除直接吃果肉外,还可做成果汁、冰淇淋等。火龙果果肉内含数千至1万多粒芝麻状种子,将整颗果肉加上蜂蜜、鲜奶、冰块做成果汁,种子打碎后香味溢出,异常美味可口。除了做成果汁饮用外,做冰淇淋更是风味绝佳,酿水果酒芬芳迷人。

火龙果营养丰富、功能独特,它含有一般植物少有的植物性白蛋白以及花青素,丰富的维生素和可溶性膳食纤维。集水果、花蕾、蔬菜、医药优点于一身的火龙果,不但营养丰富、功能独特,而且很少有病虫害,几乎不使用任何农药都可以生长。因此,它是一种绿色、环保和具有一定疗效的食品。

性甘平的火龙果,主要营养成分有蛋白质、膳食纤维、维生素B2、维生素B3、维生素C、铁、磷、钙、镁、钾等。富含大量果肉纤维,有丰富的胡萝卜素,维他命B1、B2、B3、B12、C等,果核内(黑色小种子)更含有丰富的钙、磷、铁等矿物质及各种酶、白蛋白、纤维质及高浓度天然色素花青素(尤以红肉为最),花、茎及嫩芽更有芦荟的各种功效。

火龙果有预防便秘、促进眼睛保健、增加骨质密度、帮助细胞膜形成、预防贫血和抗神经炎、口角炎、降低胆固醇、皮肤美白防黑斑的功效外,还具有解除重金属中毒、抗自由基、防老年病变、瘦身、防大肠癌等功效。而较新的研究结果显示,火龙果和枝的汁对肿瘤的生长,病毒及免疫反应抑制等病症上表现出了积极作用,可治疗燥热咳嗽、咳血、颈淋巴结核等。



游客踏瀑戏水。本报记者 武威 摄

# 海南鱼煲 “煲正”让你胃口大开

■ 本报记者 侯赛

谈起海南鱼煲,每一条老街巷弄都有,各家也都有自己的秘方,风味也不尽相同。不同于清蒸或红烧,海南鱼煲则是砂锅留味。每一个砂锅里,都有蔬菜和豆腐作为垫底,不仅保留了蔬菜的清香,还融合了豆腐的清爽嫩滑,让人唇齿留香,回味无穷。

据海口“资深吃货”贾小林先生介绍,广受食客喜爱的海南鱼煲主要有鲢鱼煲和杂鱼煲两种。鱼煲风味以清炖为主,汤浓,口味清淡而鲜美。鲢鱼煲以鲢鱼为主料,而杂鱼煲则是小条的海鱼配以鲜嫩的五花肉,别有一番风味。

鲢鱼煲中成分有很多,鲢鱼是主菜,此鱼刺少、肉厚,清鲜、腴美。蔬菜、粉条、豆腐和腐竹等是鱼煲的常用底料,这些菜可不是随意搭配的,而是在

鱼煲中发挥着相辅相成的作用。炖在一个煲里,既能去掉鱼的腥味,也融合了鱼肉的味道,又塑造出别样的香味。除了配菜,花椒、胡椒、姜、蒜等调料也是鱼煲很重要的组成部分。每一家店的鱼煲,配菜大同小异,能不能锁住食客的舌头,可全在于厨师对这些调料的掌控。

鱼肉鲜嫩光滑,椒粒鲜红饱满,葱花翠色欲滴,香菜漫叶舒展,荤的素的全都在锅中码成一座小山堆,热气香味正从浓浓汤汁中鼓鼓地冒出。触之,皮肉分明,形神不散;食之,皮滑肉嫩,肥而不腻。这种鱼煲微辣却不会上火,粘稠而温润,但又不会积多些脂肪,口感很好。最讨人喜欢的,还是那一溜长的宽粉,长的好像永远没个完似的,越吃越有趣味,越吃越回味无穷。

除了鲢鱼煲,在海南鱼煲中,杂鱼

煲可谓深受老海南们的喜爱。杂鱼煲选取好几种不同的海鱼,最好是小条的海鱼。将五花肉切成块,铺在沙煲底部,洒上姜丝,爆上一二分钟,然后放进洗好沥干水分的鱼,倒进豆酱,适当加点水,用中火煮十分钟,揭开砂煲盖,放进葱段,2分钟后收汁关火,一个香喷喷色香味俱全的“杂鱼煲”就可以上桌了。如不怕辣,还可以加上些红辣椒丝,可谓色香味俱全。

将煮好的杂鱼煲往桌上一放,鲜鲜的鱼汤还“突突”地直冒泡,热气腾腾、余香缕缕,吃时不须再加任何佐料。因为鱼肉中已饱吸了各色佐料的精华,咸淡适宜,肉质酥透,软烂柔滑,很是美味。

鱼煲虽不是大菜,却也是新鲜可口的家常菜肴。三五好友相聚,一个几十块钱的鱼煲就足够谈天说地了。当店



鲢鱼煲



红心火龙果

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“hnblyzk123”  
即订阅旅游周刊微信公众号  
了解更多旅游资讯