

正当北方渐入寒冬、白雪皑皑、寒风雾霾不断之际，海南的蓝天白云、阳光沙滩、蔚蓝的大海和翠绿的椰子树构成美丽迷人的热带风情画面，吸引着众多情侣纷纷前来婚拍旅行，享受着海南特有的南国风情。

在海南婚拍究竟有多美？足以留下你最浪漫的爱情记忆！



情侣在万宁日月湾拍婚纱照。本报记者 张杰 摄

摄影、微电影齐齐上 来海南“定格”你的最浪漫



深度游海南

■ 本报记者 蔡倩

“我们那都冷得穿羽绒服了，在外景拍婚纱照景色也不好看。还是海南阳光明媚、气候适宜！”近日，在三亚拍婚纱照的杨雪高兴地结束了婚纱拍摄，用手机拍了几张照片发到朋友圈，一下子就收获许多“赞”，也引得不少准备结婚的朋友想来海南拍婚纱。

“从11月开始就进入了婚纱照拍摄的旺季，一个月大概接待300-400对新人，最旺时一天能有16对新人拍摄。”三亚一家婚纱摄影机构负责人透露，来琼

“男士主动一点，搂住女士，女士的头再微微向里侧……”在传统婚纱摄影模式中，新人们往往习惯于在摄影师的指导下“摆拍”，拍摄的难度虽小了，但出来的图片往往是“千人一图”“千篇一律”，同质化明显。

“不想拍戴着面具、像提线木偶一样的婚纱照。”来自北京的王先生在婚纱拍摄时对摄影师提出了这样的要求。由于采用了最新的纪实拍摄手法，

“前两年，很多人还在问婚礼微电影是什么。今年，已有很多客户玩微电影了。”三亚一家摄影机构门店店长用数据说话：去年一个月很难接到一单，如今一个月通常能接十几单。

当电影遇到婚礼，微电影迅速从时尚概念转化为消费热潮。据旅游周刊记者走访了解，为抢食一杯羹，大大小小的摄影机构纷纷进入婚拍微电影市

当婚拍遇上旅游

拍摄婚纱照的客人主要以东北、西南的客人为主。

婚纱摄影市场的红火与日渐进入佳境的我省旅游市场相得益彰。有数据显示，三亚正式或非正式营业的婚纱摄影机构近600家，其中成规模的婚纱影楼、工作室有20余家，小型摄影工作室有大约200家，网上营业的摄影机构

有300余家，年接待量超过5万对新人。婚庆市场可以拉动酒店、餐饮、婚纱、摄影等40多个行业的发展，对旅游业是一座名副其实的甜蜜金矿。

据了解，从单一的来海南拍婚纱照到现在的“婚拍+旅游”相结合，海南不少婚纱影楼也推出打包套餐，将住宿、景区游玩、海鲜餐饮等融合到婚纱蜜月

旅行中，不但可以节省蜜月的开销还可以方便旅行。

景区也应该抓住婚庆市场的这一趋势。”三亚大小洞天发展有限公司董事长孙冬介绍，该景区于2013年率先推出了免场地费、只收新人门票的做法为婚纱摄影公司降低了成本，使该景区婚拍数量逐年翻倍增长。近几年，海南整体推进婚庆旅游的市场营销和产品打造，来海南“婚拍+旅游”的人越来越多，度假型消费市场越来越大。

格都逐渐摒弃了许多“摆拍”的技巧而不断趋于“真实”，许多摄影师都意识到拍婚纱照就是要“真”的。其中，以表现地域文化、生活情境、故事情节尤为常见，例如以舞台展现、街景和新闻事件等题材的表现，新人可以在不同的场景下扮演着属于自己的角色，精彩的演出和自然的表演，再辅之以广角镜头或者光圈的效果，都会让摄影师捕捉到新人们不同的美丽而且真实的瞬间。

当婚纱照、沙画、亲友祝福短片等婚礼项目逐渐褪色陈旧的时候，结婚拍微电影已经被越来越多的人作为婚礼上的“重头戏”。“带点跟风性质，大家都觉得微电影好像已经必不可少。”在林小姐前不久的婚礼上，播放了她与丈夫的婚拍微电影，来宾们通过电影了解到两个人走到一起的故事，现场气氛融洽又热烈。



■ 本报记者 武威 摄

秀“色”可餐！说的就是苗家饭

中蒸成。这种米饭药味甘香，饭团甜滑，形态美观，可以开胃去火。

别看“五色饭”、“三色饭”样子朴实，但其做法绝不简单，而且极需时长，因此制作时需要特别耐心。

海南苗族五色饭由红、黄、紫、白、黑五色。黑色糯米饭即用枫叶及其嫩茎之皮，放在臼中捣烂，稍为风干后浸入一定量的水中，浸泡一天一夜后，把叶渣捞出洗净，即取得黑染料液。黑色染料汁要放入锅中火煮至六十度，再把糯米浸入其中。

黄染料，可用黄花汁、黄栀子、黄姜等植物的果实、块茎提取。将黄花汁煮沸，或将黄栀子捣碎放入水中浸泡，即得到黄染色的染料液，也可用黄姜捣烂后与糯米拌均匀用力搓，可得黄色的糯米（可直接蒸，不用浸泡）。

红染料、紫染料是用同一品种而叶状不同的红蓝草经水煮而成。叶片稍



香喷喷的三色饭。本报记者 王凯 摄



三色饭。本报记者 张杰 摄

长，颜色稍深，煮出来的颜色较浓，泡出来的米即成紫色；叶片较圆，颜色较浅，煮出来的颜色较淡，泡出来的米即成鲜红色。

提取四种液汁出来后，分别把不等量的米放入其中浸泡，等其上色后放入蒸笼中蒸约一个钟头，便可蒸出黑、红、黄、紫、白（糯米本色）五种颜色的糯米

饭。这样做出来的五色糯米饭色泽鲜艳、五彩缤纷、晶莹透亮，再加上它的滋润柔软、味道鲜美、醇正平和、且有微甘，吃起来真是令人回味无穷。

用天然植物染成的五色糯米饭，不仅美观美味，而且有一定的药用价值。红兰草有生血作用，清代《儒山堂类辨》曰：“红花色赤多汁，生血行血之品”，

“黄花饭”或栀子有清热凉血等作用，古书里说枫叶“止泄益睡，强筋益气力，久服轻身长年”，还说用枫叶煮成的青精饭，人食之能“坚筋骨、益肠胃、能行、补髓”。

而在制作三色饭时，首先将桑叶、红蓝藤叶分别用水浸煮1.5小时，至水分别呈黑色和红色时捞出叶渣，水待用，黄姜捣烂，挤液浆，加入温水500克，浸出黄色。随后山兰米淘净滤于水分，分成3等份，分别放过3种不同颜色的色液中，浸泡8小时，染上颜色为止，将米捞出滤干水分。然后三种颜色的山兰米分别上笼隔水蒸（米中不再加水），约1.5小时至熟取出，趁热将椰浆分成3等份，加入3种饭中搅匀。最后取小山棕叶1片平底盘中，取3种米饭各50克，分3面捏成金字塔（三角形）形，饭中加入适量白糖，将棕叶顺势卷起，包住三色饭便成。

帆船出海，做一个自由的“捕风人”

■ 本报记者 侯赛

辛苦劳作快一整年了，盼望着一个美妙的假期来次解放，到了目的地却发现人山人海，嘈杂不堪，度个假比上个班还累？不想宅在家里又不想凑热闹？那么帆船度假便是你的绝佳选择了。

这个时节来海南体验最嗨最应景的帆船出海，绝对让你体验一回当旅游时尚达人的完美感觉。

很多人对帆船，只有电视屏幕中的印象，感觉帆船与自己的现实距离遥远。也有人说玩帆船是“炫富”。其实，帆船作为一种水上体育运动项目已经非常普及，与“炫富”之谈更是风马牛不相及。由于这项体育运动项目集参与性、趣味性、欣赏性、刺激性于一身，越来越受到公众的喜爱。而玩一次帆船的程序和打一次出租车其实并没有太大区别。

在这个世界上，最大最美的游乐场永远装不下你的心，而大海则可以给你足够的自由和空间，来与自己的内心进行一次真诚的对话。三亚是热带海滨城市，海水清澈蔚蓝，延绵的海岸线被沙滩描了白色的边儿，站在帆船上，好像整个城市都浮在了水面上。宽广的海面给人无限驰骋的空间，温和的气候让人即便在海上也悠然自得。

帆船出海做自己船上的船长，那种成就感和自豪感更是无可比拟的美妙。无论是6岁还是60岁，都能够学习帆船驾驶，每个人都能在船上找到适合自己的岗位。

帆船是适合所有家人朋友一起玩的活动。一起出海是拉近彼此距离的好方法，不仅会让家人和朋友更亲近，甚至能与一个陌生人变成一辈子的好伙伴。在船上你不会被往来不息的游客打扰，可以尽情享受小圈子的快乐。

另一方面，驾船出海也可以是一个独处的好机会。在海上抛下噪音、烦恼、压力，在海上度过安静的时光，不论是懒洋洋地晒太阳、躺在床上喝瓶啤酒还是享受美丽的日出，都能让你身心舒畅，恢复能量满满。

不论你出海多少次，都不会有完全相同的经历。每次航程都会有新的发现，有各种海洋生物出没，有从未到过的神秘的小岛。就算你想重新造访去年到过的海岛，它也已经改变了。

对未知领域的探索也是帆船航海最吸引人的地方之一。随着帆船技能的提升，你将会越来越有自信去许多没去过的地方，跟三五个志同道合的朋友一起去冒险，将会是一生难忘的经历。抛开繁华都市的喧嚣，放下生活工作的重担，乘帆船出海，让你的发丝随着海风起舞，让你的灵魂倾听海浪的呢喃，让你的内心找到片刻的安宁……

小贴士：

1、在玩过程中，会不会晕船？

答：90%的客人不晕船，晕船人员占很少一部分，如果是在玩船航行中晕船，可以通过以下措施处理：

转移注意力，不要想着晕船；看向远处，不要盯着近处；不要下船舱；吃清淡水果；登船前不要吃得太饱；吃晕船药，贴晕船贴。

2、玩之前要做哪些准备，特别是对没有玩过的人？

答：玩船前确认自己的身体状况是否适合玩船，预先了解天气情况，做好防晒或保温准备，尽量预备一套专业或半专业的航海装备，至少需要准备墨镜、眼睛绳、手套、帽子、防晒霜等，认真听船长的讲话内容及遵从船长的安排。

3、在帆船上，是不是每个人都可以掌舵？

答：只要时间容许，每个人都可以在船长的指导下体验掌舵。

4、玩帆船是什么时候都可以玩的吗？

答：帆船受天气，特别是风与海况的影响最重，理论上是什么时间都可以玩的，实际上会尽量在有风的时间段出海体验。



扬帆航行在三亚湾上。本报记者 苏建强 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“hnrlyzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号
了解更多旅游资讯



■ 本报记者 罗霞

说起米饭，大家会首先想到白米饭，不过你吃过多种颜色的米饭么？在海南众多的特色美食中，如果要找色彩惊艳、香味绝伦、口感甜滑的品种，恐怕一定要尝尝海南苗族风味美食“五色饭”、“三色饭”。这看似简单的美食，吸引着许多美食爱好者去品尝“解密”。

在海南，苗族是海南岛的世居少数民族之一，居海南少数民族人口总数的第二位，主要分布在海南岛的中南部山区。

在农历“三月三”民间节庆之时，几乎苗寨家家都会制作一种极富民族特色的饭，那便是“五色饭”。海南苗族五色饭，俗称五色饭，又叫青精饭或花米饭，因糯米呈黑、红、黄、紫、白5种颜色而得名。其用独特植物汁液作为天然色素拌在米中，并放进特制的木蒸笼

地址:海口市金盘路30号 邮编:570216 总值班:66810666 广告许可证:琼工商广字015号 广告部:66810888 发行部:66810999

群众工作部:66810660 邮发代号:83—1 报价:每月三十元 零售每份一元 昨天开印时间1时50分 印完:5时54分 海南日报印刷厂印刷