



激流勇进,在浪尖上舞动

冬季

海南邀你来冲浪!

冲浪爱好者在日月湾享受冲浪乐趣。本报记者 张杰 摄

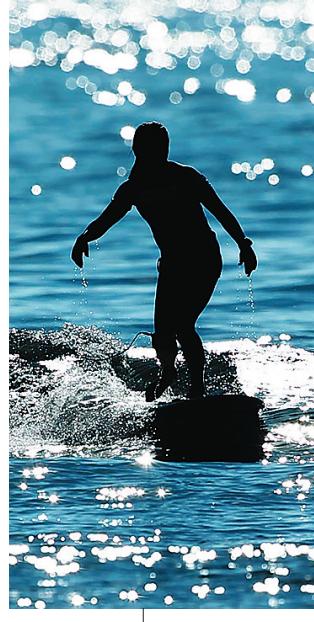
冲浪要你好玩

■ 本报记者 蔡倩

冬季,你来海南,大海碧蓝,阳光温暖,沙滩松软洁白。

远处的浪尖上,踏板游走在海浪间的一个个跃动的身影,把度假的闲情、海上运动的潇洒、对大海无限的憧憬都深深地刻进你的心底。难道不想体验一把冲浪的速度与激情吗?

大海是力与美的象征,在汹涌的海浪中驾着踏板,与海天融为一体,全然是一幅人与自然一较高低的澎湃场景。冲浪是一种激流勇进的运动,感觉像是翱翔在蓝天,飞腾在云端,此中快感只有沉浸其中者才能体会。冬季,海南邀你来冲浪!



迎浪起舞。本报记者 张杰 摄

冲浪让人上瘾

冲浪是一项充满激情的运动,选手在浪花上旋转跳跃,犹如曼妙却富有力量的舞蹈表演。

在2002年前后,冲浪运动才开始走进海南,冲浪爱好者们认为,海南很多海湾的浪虽没有夏威夷的浪那么高,但浪很长,更富刺激性,很对高技术冲浪客的胃口。国际冲浪大赛,海钓邀请赛、国际潜水节……海南借助举办大量国际赛事积极提升旅游产品,现在越来越多的海上运动爱好者知道了海南。

清澈湛蓝的海水,不时被海风掠高,以俯冲的姿态滑向沙滩。站在远处的沙滩眺望,隐约能望见有人的身影在海浪中穿梭,自由得像水中的飞鱼。如果要追求水上运动的速度,那么玩冲浪一定过瘾。在清澈的水面上乘风破浪,掀起的浪花不断拍打着你的胸膛,你在水雾中眯缝着眼睛注视前方,宛如一支利箭,感觉万分刺激,心情得到最大放松。这是一种多么令人心动的感觉!

从冲浪运动所需要的硬件条件来看,它可绝非仅仅需要“有海浪”那么简单。据专业人员介绍,从气候到地理方位,从洋流到水温,冲浪运动的展开都有着特殊的要求。目前,世界上条件良好的冲浪胜地并不多,主要集中在欧美地区。

水质清澈、水温恰好、浪高适宜,在冲浪爱好者眼里,海南有多处难得的冲浪胜地。温度舒适的海水能够让冲浪者即使在冬天也可以穿着大裤衩尽情追浪,绵长且极具力量的海浪起浪频率多,冲到浪的机会便大大增加。

据冲浪海南俱乐部负责人美国人布兰顿介绍,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,有万宁日月湾、三亚西岛、文昌云龙湾、万宁石梅湾、陵水分界洲岛、三亚大东海、陵水清水湾等。

6

冲浪冲得好必须具备高斗志、强体力,平时应多观摩、多切磋、多交流,才能逐渐成为冲浪高手。

冲浪变得简单

在海南东南部的漫长海岸线上,有一处海湾被北面的山岭环抱,呈现出半月的形状,这处位于万宁市的海湾,就是著名的日月湾。

从万宁市政府在2010年举办的首届中国海南万宁国际冲浪节至今,万宁日月湾开始受到来自全世界冲浪爱好者的关注。12月4日-12日,2015万宁国际冲浪节如火如荼,来自世界各地的冲浪者们在此追浪狂欢。

建在日月湾海滩上的海南万宁日月湾国际冲浪俱乐部,是目前中国最大的冲浪俱乐部。

37岁的大山,一笑起来,眼角边露出了显眼的皱纹,他是俱乐部的管理者。自从第一次来到日月湾学习冲浪后,来自山西的大山就彻底爱上了这项无限快乐的运动。他说,冲浪,是会上瘾的。

初次学习冲浪时,他在朋友的指导下,竟然很快便能站在滑板上滑行50多米。感受风的抚摸,战胜恐惧的刺激与喜悦,大山终于知道,自己想要的就是这样的快乐:“冲浪时,人会非常专注,划水、等浪、抓浪。而海浪也会带来压力,就像生活一般。你被浪打翻会恐惧,但当你战胜了这种恐惧浮出水面后,你会突然觉得,生活中的那些困难其实没什么大不了。”

在俱乐部的门口,“戒浪·不”几个字十分显眼,这是大山特地标注在此的。“冲浪是会上瘾的,但是如果要让我们戒掉的话,我们会说,不!”在和记者谈话时,大山不时冲向海面追浪的眼光彻底出卖了他——他的“瘾”又上来了。

初级冲浪手应加强手部划水训练、体能训练、脚部训练、水中前滚翻憋气训练;

5

冲浪手一定具备高斗志、强体力,平时应多观摩、多切磋、多交流,才能逐渐成为冲浪高手。

6

6

冲浪冲得好必须具备高斗志、强体力,平时应多观摩、多切磋、多交流,才能逐渐成为冲浪高手。

小贴士

冲浪运动是一种比较有型的水上运动,同时也具有挑战性,冲浪初学者应注意下列事项:

1

初级的冲浪手下水前要检查装备:打好蜡块、系好安全绳、检查好救生衣,暖身运动20分钟后,才可下海冲浪;

2

冲浪板携行要注意转弯的地方,放在地上时要轻放、风很大时摆在沙地上要用沙子盖在冲浪板上,避免被风吹走;

3

冲浪板由外海冲回岸边距离水深约30厘米时,请立即下板,避免冲浪板直接冲击到礁石;冲浪板与海浪在撞击的时候,千万不可用手去拉安全脚绳和冲浪板,以免手被拉伤;

4

冲浪手一定要遵守冲浪起乘规则,一个人一个浪,谁最靠近浪壁起乘点第一优先站起来,此时在旁边竞争的冲浪手迅速刹车或抽板停止冲浪;冲浪时每位冲浪手的距离应至少保持两个冲浪板的长度;

这样的餐厅,在我所生活的都市里已然越发稀缺了,所以我倍加珍视。

后来的日子,每每来到琼中,我都会尽可能让时间恰好巧合,好让我能在海岛饭店完成一次对美食的朝圣。

我曾在《食神大嘴巴》节目中毫不吝啬对它的赞美,引来海岛各地的食客纷至沓来,所幸均是如潮好评。原来,发现美味是幸福的,而分享也是最美好而快乐的事情。



湾岭电饭煲鸡

热带果干
浓缩的美味随身带

■ 本报记者 罗霞

海南盛产多种热带水果,不少人到了海南,除了饱览海岛风光、饱餐各式海鲜外,吃遍各种热带水果也是一项重要的旅游体验。不过在离岛时,如果觉得新鲜水果携带太麻烦,可以选择一些热带果干带回去送给亲朋好友,分享海南的香甜。

海南的水果干是水果经过干燥工艺制成的产品。一般在制作过程中既不加糖,也不加盐。但在干燥过程中,会浓缩水果中的糖分、蛋白质、脂肪和多种矿物质,膳食纤维和一些不怕热的抗氧化成分、维生素也会被浓缩。只有维生素C、维生素B1这样比较娇气的营养素会减少。但水果干仍含有丰富的膳食纤维,而且容易消化,其营养价值不亚于新鲜水果。最主要的是方便携带,而且容易保存,是老少皆宜的零食伴侣。

业内人士总结出水果干的六大好处:一、能把果皮的纤维全吃进去;二、适合消化不良和怕冷人群,没有蛋白酶和未聚合单宁伤害消化道的风险;三、矿物质含量比鲜水果高;四、抗氧化物质特别丰富;五、便于携带和保存;六、可与各种食物相配合,可以替代白糖,给很多食物增甜,也可以添加到各种食物当中提升美食感。需要注意的是,购买时,需仔细阅读包装上的标签,选择非油炸,没有额外添加盐或糖的天然水果干。水果干含糖量较高,热量也比鲜水果高,只能当成少量吃的零食,每天最好只吃一小把,并且不能用来替代新鲜水果。

在海南的一些超市、卖场内,菠萝蜜、芒果、木瓜子、龙眼肉干等琳琅满目,椰子片品牌也不少,颇为畅销。

椰子是典型的热带作物,海南椰子遍布全岛。椰子用途很广,椰肉可加工成多种食品。市场上畅销的椰子片,是按传统加工配方,采用现代工艺精心调配研制而成。保留新鲜椰子肉的独特芳香,香脆诱人,富含植物纤维,是男女老少皆宜之佳品。

菠萝蜜被称为水果之王,其凹凸不平的果皮内藏有无数金黄色肉包,肥厚柔软,清甜可口,香味浓郁,其果肉含有糖分、脂肪、蛋白质等。菠萝蜜干通常选用新鲜菠萝蜜果肉制成,其口味酥脆爽口,香而不浊,含有蛋白质、多种维生素和矿物质等,并可避免多余脂肪酸,是海南当地最时尚的休闲食品之一。

香蕉是海南的主要水果之一,香蕉含有丰富的营养成分,除鲜食外,还加工成香蕉片,清脆爽口,味美香甜。

海南岛种植芒果的历史悠久,是我国芒果主要产区之一。芒果肉质细腻,气味香甜,含有丰富的维生素,有“热带果王”之称。来海南的游客中,有些喜欢食用新鲜的芒果,也有游客更喜欢浓缩后的芒果干。

在海南街头,木瓜颇为常见,且物美价廉。木瓜是世界三大草本果树之一,被称为“万寿果”,是海南人喜吃的果菜兼用的珍贵植物。海南木瓜品质优良,皮薄肉厚,汁多味甜,清香沁人。木瓜用途广泛,青木瓜可作蔬菜食用,成熟的木瓜果肉鲜红,糖分、胡萝卜素、蛋白质、维生素等含量比其它水果高得多,并具有多种水果风味。据国外资料介绍,木瓜是具防老抗衰功效的5种水果之一。品尝新鲜木瓜的同时,也可体验一下木瓜干,味美且养颜。



菠萝蜜干

扫一下
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

《有一种日子在琼中》连载②

邂逅湾岭电饭煲鸡

■ 小米飞猫

午后的湾岭镇墟是宁静的,沿街一公里,道路两旁是高矮不一的民房,小卖部里摆着各式日用品,人们三三两两坐在店前聊天,偶尔发出轻轻的笑声。小餐厅门前停着各式车辆,谈不上门庭若市,也绝非门可罗雀。店家不急不躁,有条不紊地迎来送往,这是小镇餐馆的特色,也是我喜欢的琼中人的性格。

湾岭镇墟上的海山岛饭店,也许是让我爱上琼中的第一个诱因。这家两层楼的小馆子,一楼大厅有几张餐桌,二楼有若干间包厢,白墙,圆桌,质朴的餐具,都能给人来乡下亲戚家吃饭的错觉。走进餐厅,最先闻到的是一股来自油饭、蒜蓉和某种食材交融的香气,循味而去,厨房里赫然出现整齐码放的三个巨大电饭煲,这是香气的源头。每个电饭煲里都有两到三只鸡,浸在焦黄的蒜蓉油里,在被煎至金黄后捞起,在砧板上剁成大小均匀的鸡块,淋上裹挟焦黄蒜蓉的花生油,虔诚上桌。这便是传说中最霸气的镇店之鸡——湾岭电饭煲鸡。

据说这是一家有着超过二十年历史的餐厅,店家曾经在路边一间十几平方的小店里,专心只做着一只鸡,做到炉火纯青的境界,做到最终搬进了近一千平方米的五层楼房里。据说店家对品质的执着是令人发指的,他们所选用的鸡,必须是琼中本地吃虫子和稻米,能飞上枝头,奔跑神速的走地鸡,且鸡龄必须足10月。据说这样的鸡才会肉质紧实肉味鲜美,才是做电饭煲鸡的标准食材。

湾岭电饭煲鸡是我在湾岭镇品尝到的最初的琼中味道,这是吸引我渴望深刻地了解琼中的一种味道。当那样金黄的一盘鸡,横陈在老式的圆桌上,香气弥漫在简陋的包厢里,这本身就是一种魅惑。初尝一口,蒜香和鸡肉的香气有效相融,微焦的表皮和鲜嫩略带嚼劲的肉质以及童年记忆中才有的肉香,浑然交织,释放出最佳的口感魅力,那是舌尖最完美的体验。难怪城中有人被这只鸡勾引了十多年,哪怕身在远方,此地有人呼唤回来吃湾岭鸡呀,便会搏了命也要起来。

店里还有其他的菜品,牛肉干的食材是来自本地的山地牛。我不吃牛肉,这家店的山地牛,浸在焦黄的蒜蓉油里,在被煎至金黄后捞起,在砧板上剁成大小均匀的鸡块,淋上裹挟焦黄蒜蓉的花生油,虔诚上桌。这便是传说中最霸气的镇店之鸡——湾岭电饭煲鸡。

无法负责任地评价,但我可以在牛肉干的色泽与部位的选取上看到精品的选择与厚道的用心。难怪吃过的人会很极端地说——琼中归来不吃牛。

这家餐厅的茄子,口碑并不亚于电饭煲鸡。那么鲜嫩的茄子我基本上很少遇见。店家的料理方法并不复杂,将蒸熟的茄子切开摊平,浇上调制好的蒜蓉酱汁,便是鲜香软嫩地出品了。

但茄子的选材、蒸制的火候与长短、酱汁的调配都是难以复制的独门功夫,才成就了这道简单菜肴的绝妙口感和品质口碑。这一道,至今,仍是我的挚爱。

当然,还有值得一提的野菜。所谓山珍,在我看来,应该就是琼中大山里的野生竹笋和野菜们了。清晨和黄昏,琼中的大山都被云雾缭绕着,多雨的山地里的植物都是那么嫩绿葱茏的,生长在这里的蔬菜都具有一种无法复制的鲜美脆爽的口感特质。这些舌尖上的圣品,便是让人安心的回家的味道。

这是湾岭镇上被我戏称“专业做鸡”的一家餐厅。我在这里品到的是二十年来不骄不躁、不急功近利的品质坚持。

我曾在《食神大嘴巴》节目中毫不吝啬对它的赞美,引来海岛各地的食客纷至沓来,所幸均是如潮好评。原来,发现美味是幸福的,而分享也是最美好而快乐的事情。

