



五指山牙胡梯田

“缥渺波涛四望中，春光晓色
迎相同。云开若木天头白，水击
扶桑日脚红。海岛三千余里地，
花朝二十四番风。阳春有脚行初
到，和气融融满太空。”明朝丘濬
的一首《琼台春晓》，是对海南春
天最完美的诠释。趁良辰美景，
约上三五亲友，或与爱人一同走
出去亲近自然、踏青赏花去吧。
一路美景，一路欢歌。

三月踏青

捕捉最美春色

■ 本报记者 侯赛

海口

观火山奇观体验现代农业

不少海口市民周末不想走远，那么到附近的火山口公园、休闲农庄或者现代农业展示示范园踏青放松是不错的选择。

绿荫掩映的广场与石板小道、原始植被和野生热带果园的雨林栈道、流水潺潺的池水、趣味盎然的火山科普环廊……火山口公园，作为海南独有的火山奇观，阳春三月，吸引了不少慕名而来的游客前来踏青。

火山口公园附近还有很多特色餐饮点，尤其是风味独特的石山羊宴不可错过。餐后，还可以去秀英区永兴镇的卓津蜜蜂王国乐园与蜜蜂来个“亲密接触”，近距离观察蜂蜜的采集及酿造过程。

行走绿荫间，漫步金丝红绳垂吊中，鲜花灿烂，葫芦、南瓜生长在头顶



博鳌老房子。

……这是海南省现代农业展示示范园区生机盎然的环境。在开放的草莓、樱桃、莲雾、番茄等有机绿色水果蔬菜采摘区，游客可自主采摘、食用或带走。在园区的亲子乐园，父母和孩子们还可以一起学习 and 观赏现代农业，亲自动手参与农业种植，同时也能增进父母与孩子之间的感情。

“曲风入水来，一池荷花白。”位于海口市琼山区红旗镇的海口荷塘印象休闲农庄，是一家拥有近百亩荷塘，集住宿、餐饮、采摘、垂钓、会议为一体的生态休闲种植养殖农庄。在荷塘印象休闲农庄，荷花宴是游客必尝的美食，荷花鱼、荷叶炒土鸡蛋、油炸荷花、荷叶粉蒸肉、韭菜炒荷虾、冰鲜莲子、藕丸子、荷叶粥……农庄生产的蔬菜、水果均为绿色食品，不含农药和任何添加剂，健康营养。

琼海

观万亩田园体验乡下劳作

草长莺飞的三月，在博鳌亚洲论坛即将召开之际，初春的琼海披上了喜庆的春装。

而琼海最美的田园风光要数琼海市打造的万亩田野公园——龙寿洋田野公园。那里有木制的几条造型龙舟，还有许多排列整齐的棕榈树和低矮的热带植物。一条红褐色石子铺成的小路格外显眼。沿着这条幽远的小路可以通往龙寿洋田野公园深处，其实站在这里已经感受到了田园浓厚的氛围。

除了感受龙寿洋的优美风光，还可以采摘草莓，体验乡下劳作的生活。一望无际的草莓郁郁葱葱，一颗颗草莓像调皮的孩子躲在嫩叶下，如果不用手撩

开叶子是看不到的。火红火红的是辣椒，还有椭圆形鲜红的圣女果。悠闲的时候可以全家人来呼吸这里的新鲜空气，感受田园的美丽，体验乡下采摘的乐趣；还可以在小巷上骑着自行车，领略龙寿洋田野公园的自然风光，也算是一种健康有氧运动。

玩累了，可以到美雅村阿叔农家乐吃顿原生态农家美食。吃完饭，还可以去喝下午茶：喜欢原生态的可以到中原南洋风情小镇喝老爸茶，小镇艳丽的南洋风情建筑衬着藤罗雨树的巨大树冠，坐在街上看行人来来往往；喜欢小资的就到万泉河公园旁的嘉积老咖啡，这与博鳌和海口的老咖啡都是一脉相承，在这里可以欣赏琼海的老物件，喝一杯南洋风情的老咖啡。

五指山

看牙胡梯田捕捉最美春色

说起春耕时节看梯田，不少岛内游客会跋山涉水去到云南元阳看梯田，却不晓得岛内也有不错的梯田——五指山牙胡梯田。牙胡梯田地处海南岛腹部山地，山路弯弯并不好找，所以一直深藏闺中无人知晓。

往牙胡梯田走，山路陡峭，一个拐弯，茂林突然在我们的视野里消失，翠绿的梯田，如链似带，鬼斧神工，从山脚一直盘绕到山顶，绵延数百米的梯田如层层银带，似道道绿波，若金蛇狂舞、像群龙戏水，掩映在高山丛林中，煞是好看，蔚为壮观。

早晚云雾缭绕时，是观赏和拍摄的好时机。清晨，晨雾像薄薄的轻纱披在牙胡梯田上，太阳升起，仿佛将美丽姑娘的面纱轻轻地撩开，一幅好山好水的田园景色，像轴画一样慢慢地展示在你的眼前。

而当黄昏降临，站在梯田顶端，你



游客在海口火山口游玩。

本报记者 张茂 摄

会问：这里是一块块的田啊？夕阳的光撒在水亮的梯田上，分明就成了一块块画板，一組组的线条柔和呈现，色彩美得让人心颤抖。看到此景，就会明白，为什么牙胡梯田会吸引来这么多摄影友了。

每个人镜头下的牙胡梯田都那么地不一样，每一道光影像像是会流动一样，只有身临其境，才能真正感受到这种美。黄昏时分，村民赶着牛从梯田边走过，在画儿一样的背景下，在城市里没有的宁静中，你的心情平静下来，所有的浮躁都随着清凉的晚风消失。



蟹粥

裳、歌舞如潮的欢乐海洋。

在营根镇停留，千万别错过毗邻三月三广场的阿武仔蟹粥店的美食。营根镇没有豪华显贵的餐厅，多是阿武仔蟹粥店这股装潢简朴、更像大排档性质的餐厅。

这里有海南最好吃的蟹粥，绵柔细腻的粥、膏满肉肥的蟹、干香鲜甜的虾，共同煨制出滚烫、鲜美的一锅无敌霸气的粥，每一口都能蔓延出舌尖和味蕾的幸福经历，真的很难想象，海南最美味的蟹粥，竟然在远离海岸的大山之地，在琼中。

阿武仔蟹粥店并不仅有蟹粥，香煎牛肉干、香炸排骨、蒜香鸡、红烧猪脚、咸鱼茄子煲及山中的野菜、清泉水浇灌的蔬菜，数不胜数，都能带给你味蕾的惊艳。

从白天到深夜，憨厚而笑容可掬的老板阿武仔都会在此，亲自掌控料理的品质，给前来寻味的人们最完美的体验。美景美食，相得益彰，这就是琼中最大的秘密。

琼中，一片质朴纯美的土地，静卧于喧嚣的尘世之外，毫不张扬地盛放着的美丽，是我收获的最大的惊喜。它恰好也恰如其分地吻合了我遁隐于世的渴盼。青山绵延处，清泉流淌，一杯米酒，一曲山歌，就可回应流年轮转中所有的欢喜与哀愁。敬畏却不卑不亢地活着，这也许就是传说中的幸福。我在这里遇见了一些美好的景致和一些美好的人们，它们以及他们让我重拾了久违的快乐，我坚信这是上苍厚待我的方式。



苗家美食：风味独特是苗家

■ 本报记者 蔡倩

提到苗家风情，你或许会想到色彩斑斓、精致古朴的苗绣，耳边或许会想起悠扬的苗歌，会不自觉地踏起苗舞的节奏，但是你可知道，苗家美食同样充满了民族风味，能勾引出食客的馋虫？琼海市会山镇每月1日和15日举行的“旅游赶集日”推出了一系列苗家美食，让您在苗乡不仅可以看个够、玩个够，更能吃个够！

五色饭与山兰米粽子是当之无愧的苗家特色食品；山笋、野菜、芭蕉心，这些野地里不起眼的草苗，在苗胞的烹制下变成了原生态野菜；苗家老农上山觅回的野蜂蜜，是最好的高级滋补品；香喷喷的左脚猪肉、会山羊肉端上苗家长桌宴，可以满足最挑剔的美食家；山兰酒、寄生茶、五月茶、苗家翻缸酸菜、萝卜干等土特产不出村就成了抢手货。

前不久，会山旅游赶集日展销活动上，来自溪仔村的苗族姑娘阿珍，穿着一身苗族服装，向过往的客人推荐自己做的五色饭，这是海南苗家特色美食。五色饭分别由黄、紫、红、黑、白五种颜色的糯米饭组成，除白色饭外，其它每种颜色皆用植物的汁液作为天然色素拌糯米形成。

据阿珍介绍，节日前要先上山采好上色用的树叶、野草等，分别放入桶中，发酵15天后把叶子去掉，留下汁液加水煮开，再加入糯米上色，搅拌均匀后捞出糯米放入锅中蒸熟，美味的五色饭就做成了。“吃起来的香味我都不知道怎么形容。”阿珍得意说道，五色饭色彩鲜艳，有药味甘香，饭团甜滑，形态美观，是开胃去火的清凉食品。

和阿珍一样，来自当地苗秀园村的盘小妹，每个月的赶集日都会带着自己手工制作的萝卜干向游人销售。她的摊位上摆放着各式萝卜干，有的切成块，有的刨成丝，有的剁碎装在袋子里，散发出阵阵的清香。盘小妹向客人推介：“这些拿回去煮鲜鱼、炖猪肉味道最好。”

会山镇所处山区植物种类繁多，蜜源植物丰富，当地的苗族群众也有养蜂传统，蜂蜜质量较高。集市上，不少小朋友都对甜甜的野蜂蜜水情有独钟。将野蜂蜜调入矿泉水，稍加冰镇便制成了野蜂蜜水。拧开瓶盖，一股甜香扑鼻而来，轻轻抿上一口，清香甜润中带着一丝清凉，野花的芳香在唇齿间回转良久。

除了野生蜂蜜，大自然对会山的馈赠还有那独特的寄生茶。那是寄生在桑树、龙眼、荔枝、油茶、橡胶树上的一种独特茶叶，并且有着别致的生长过程。鸟类在进食时碰巧吃到了一些植物的种子，又碰巧在消化过程中把种子表面的保护层腐蚀掉，在排泄过程中碰巧附在母本植物的枝杈上，在那段时期碰巧天公作美有一点点雨，这小小的种子便在树上生根发芽，最终长成了纯天然无公害的寄生茶。会山特产山地五月茶也同样受人欢迎，有着生津止渴、活血、解毒的功效。

到了会山，不妨前往“中国乡村旅游模范村”——会山镇加脑村去尝尝苗家乐。村里的“咩嗦苗家乐”老板李家全总能为食客提供最地道的苗家菜：有野菜鸡蛋汤、清炒山笋、芭蕉心、五脚猪肉炒萝卜干，还有河螺、油炸小鱼等海鲜，看着都让人嘴馋。“我们这个苗家乐的菜肴，没有一样是在外面买的，全都产自大山。”李家全说，他们一般隔几天上一次山，采野菜、山笋、芭蕉心等纯天然绿色食材。

到会山感受不一样的苗家长桌宴民俗也是大乐事。长桌宴是苗族同胞用于迎亲嫁女、满月酒以及村寨联谊的宴饮活动。宾客们围坐上桌，倒上一杯苗家“香枝”——山兰酒，品之，味道甜而微辣、辣而不燥。山兰酒酒度不高，除了清醇可口、味美甘甜以外，还有延年益寿、补气养颜和滋阴补阳的功效。土鸡、小溪鱼、五脚山猪、羊肉、野菜干、山兰糍粑……桌面上摆满了苗族的传统佳肴，美味飘香，还有优美动听的苗族民歌，令人陶醉。



会山镇苗族姑娘为客人端上山兰酒。

特约记者 蒙钟德 摄

《有一种日子在琼中》连载¹⁰

百花岭瀑布下的小镇

■ 小米飞猫

营根镇是琼中的县城。这个县城没有很高的楼宇，没有大量堆砌的商品楼盘，连县政府大楼都是没有围墙且老旧的矮楼，这座城与繁华无关。但营根镇却有着海南最大的三月三广场。

琼中，是海南岛上原住民文化保存得最完整的地区，而歌舞，是琼中黎族、苗族人民生活中的重要元素。在田间劳作的白日，在丰收的时节，在庆生与婚嫁的日子，在丧送的时刻，歌与舞便是他们最精致的语言，诠释着最质朴而真挚的情意。因此，一个能承载欢乐歌舞的大广场对于琼中的百姓更重要。

每年的三月三，琼中的乡镇、村庄、田间地头都有着最欢乐的氛围，当地政府会用心打造节日的庆典，甚至放假三天，让这里的人民尽情欢庆自己民族最神圣的节日。在一年一度的三月三主题晚会上演的夜晚，超过8万名来自各乡镇的盛装的人们会在县城的三月三广场汇集出一片欢乐的海洋。庆典舞台上山歌流转、舞姿曼妙，却不见商演的大牌明星，也没有现代的编配和刻意导演的痕迹，原汁原味的歌舞，从创作到演绎，皆由琼中各乡镇的村民来完成。这才是真正属于黎苗百姓的节庆，这才是黎苗文化最豪华的彰显。

每当这个广场聚集着欢乐的人们，就总能看见当地的官员们嵌在人群中，没有刻意拉起的隔离线，没有任何特殊的安保措施，再大的父母官融在人群中，和百姓们一起欢笑着，怎么看都像一堆普通的路人。据说有一次，某社团送琼



百花岭瀑布

剧下乡，在三月三广场搭起了戏台，热爱琼剧的百姓蜂拥而至，县领导也在其中。中场，领导起身接电话，旁边一大爷不假思索地就坐到了她座位上，旁边有人说——大爷，这是领导的位置，你不能坐的。大爷说，我要坐，这个位置看得清楚。领导说，就让大爷坐这吧，旁边还有位置，我坐那里好了。哈哈，琼中的百姓与官员都是萌萌哒。琼中三月三广场和那栋简陋的、没有围墙的，百姓可以自如出入的政府大楼一样，给我留下最深刻的印象。

琼中的县城营根镇并不大，小山城依山而建，目光延伸处，满眼皆绿。县城中最著名的地标性建筑物当属依山



百花廊桥

傍水的百花廊桥。鲜艳的大红色是百花廊桥最耀眼的色调，是对大山之绿最恰当的回应，也是“万绿丛中一点红”的迷人意境的经典演绎。

晨早或日暮或暗夜，有恩爱的长者携手散步，有青春爱侣耳鬓厮磨，还有小小孩童奔跑嬉戏，小镇的日子就是那么不喧闹，沉静地透出简单而安心的幸福味道。

距县城6公里的百花岭之地，百花岭瀑布从山巅向下铺洒，宛如飘舞在青翠山野间的一条白丝带，那么曼妙。

这亚洲三大落差最大的瀑布之一，是营根镇为人们珍藏的最美的礼物。

驱车而上，沿着山道慢行，那种置身大山怀抱的清新与悠然的幸福感会慢慢盛放。从安静得只能听到虫鸣鸟语和心跳节奏的山谷来到百花岭瀑布脚下，飞瀑带着热烈的轰鸣声扑面而来，清澈的水花打在脸上，呼吸也变成了最美妙的体验。如果我们不移开脚步，那么，我们就能永远嵌入这幅山水画卷中，成为最美的人儿，在百花岭之上。

在营根镇停留，可以选择在“乐园”下榻。这是一间不大的酒店，但清新、温馨、舒适，服务品质优良。毗邻三月三广场，步行五分钟即可置身于傍山而建的空旷之地，如三月三节庆之日来此，你将融入一片让你震撼的锦衣华