

H攻略

■ 见习记者 邓钰

中秋小长假已经进入倒计时，又是一年赏月好时节，怎可错过？

中秋小长假期间，可约上三五好友或合家相聚，寻访各地，尝试趁夜色登山，一览明月当空照；也可在水一方，细赏水中月影；或游至天涯海角，品鉴海上明月的壮美……在各异的湖光山色中，品鉴不一样的月色。

海南日报《旅游周刊》记者为您推荐了一批适合中秋小长假出游的国外、国内及岛内赏月度假地。



那年三亚鹿回头的中秋。本报记者 武威 摄

日本神户/东瀛赏月

推荐理由：东瀛赏月，品味异国月见。

在日本，农历八月十五中秋节被称为“十五夜”或“中秋名月”。日本人在这一天同样有赏月的习俗，在日语里称为“月见”。与中国人在中秋节的时候吃月饼不同，日本人在赏月的时候吃江米团子，称为“月见团子”。因此，到日本游也能一样感受到中秋佳节的节日气氛。

中秋小长假，可依照东京——箱根——京都——大阪——神户的线路一路游玩，从繁华都市到历史古城，感受东瀛人文风情。畅游东京迪士尼、到新宿淘货感受时尚之后，到富士山下喝茶，再去体验日式温泉，最终抵达神户在船上一边享用丰盛的晚餐，一边赏月。神户夜景搭配邮轮赏月，这番异域中秋风情，感受肯定不一般。

四川峨眉/金顶望月

推荐理由：金顶望月，饱览澄净月色。

有“峨眉天下秀”之称的峨眉山雄浑秀丽，气象万千，分布着24座古刹依山取势，各具特色。在峨眉山上赏月，峰如峨眉，月如银盘，月色澄净，别有一番静劲和奇俏。置身其间，山风裹挟云雾扑面吹来，耳边鸣着风声，周遭被凉爽和清新的感觉包围住，仿佛离广寒宫只有咫尺之遥，竟有“手可摘星辰”的奇妙观感。

留驻峨眉山，还可观赏“峨眉四绝”，日出、云海、佛光、圣灯。灵岩叠翠一处又一处的胜景让人浮想连翩，沿途可见的峨眉猴群更别有趣味，下了峨眉山，可游乐山大佛，往距乐山城北23公里的平羌三峡，过奉节，游长江三峡，感受朗月映照下的三峡“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”的壮阔。



海南是国内赏月胜地。

本报记者 武威 摄

**拜月念团圆 天灯寄思念
过个海南中秋**

中秋节调声送祝福 吴文生 摄

■ 见习记者 邓钰

月到中秋偏皎洁，且喜人间好时节。

又是一年月圆时，海南人喜欢一家相聚共念团圆，除了有赏月、吃月饼等传统外，由于全省各地民风不同还衍生了许多有趣的中秋民俗。

海口：拜月念团圆

海口人素有中秋拜月的传统。在中秋节晚上，一家人走出家门，在庭院，或在草地，或在沙滩，摆出月饼和水果等食对月祭拜。由于月属阴，叫太阴娘，民间称月娘，海口人也将拜月称为拜月娘。

拜月娘的讲究不少。中秋当

天，人吃过晚饭后，孩童们换上新衣，在长辈的带领下走出家门，选择一处空旷地安好香案，摆上月饼和水果等食作为贡品，等候月亮升起。作为贡品的月饼必须要有七星伴月，取团圆美好、相互辉映之寓意。祭祀的水果一般有柚子、柿子、提子和水晶葡萄等时令水果，寄托生活甜蜜的希望。

拜月开始，人们点燃祭香和红烛，在案台前虔诚地闭眼祷告，祈求合家美好，幸福平安；未嫁的女孩拜月时，往往还会为自己祈祷，希望嫁个如意郎君。

祭祀结束后，献给月娘的贡品便可由人们分食。全家人闲坐在旁边，赏月，边吃着月饼茶点，喝着工夫茶，以此寄

琼海：天灯寄思念

琼海是海南东部的侨乡地区，每到中秋团圆之时，留在海南本土的人便格外怀念海外亲人。这时，手巧的琼海人，特别是中原、石壁等乡镇农村里的人，就会通过制作并燃放天灯为远方亲人祈福，以此寄

中秋何处去寻月——**就在那山水地方****湖南凤凰/边城跳月**

推荐理由：边城“跳月”，感受苗家中秋。

湘西凤凰是沈从文笔下轻灵秀美、如梦似幻的边城，被誉为“中国最美丽的古城”。地处湘西一隅，凤凰古城至今仍保持着天然淳朴的民风和风光。城内有石板小巷，古代城楼，明清古院；城外沱江蜿蜒，河水清澈，桨声舟影，山歌互答，好一派宁静安详。

凤凰外围有着民族风情浓郁的山江、苗人谷等苗家村。来到古城过中秋，可以在古城石板上漫步赏月，江边放灯祈福；或在这开阔的天地中席地而坐，谈天说地；还可以踏上沱江的石阶，从此岸走到彼岸……最重要的是可以加入当地苗族人颇具特色的“跳月”盛会。

在苗族的古老传说中，月亮是个忠诚憨厚的青年。有个年轻美丽的水清姑娘，拒绝了来自九十九州九十九个向她求婚的男子，并经历了太阳制造的种种磨难，终于和月亮结合在一起。苗族父老为表示对他们幸福爱情的怀念，世世代代都要在中秋之夜，沐浴着月亮的光辉，跳起苗家歌舞，并把这一风俗称为“跳月”。

三亚南山/南山观月

推荐理由：南山观月，感悟佛光月色。

“海送潮声摇老桂，云随蟾影度明河。”描述的正是崖州古八景之一“南山秋蟾”。清风伴潮，彩云逐月，南海之滨的月夜恬静美好，而今这份

宁静悠远的景致在晨钟暮鼓中升腾为禅境。

人们来此赏月，不光为了感受自然造物的灵与美，更为追求一份清幽纯粹的月下禅境。漫步南山观海台，可以看到108米高的三面观音像端庄圣洁，衣袂飘飘踏海而来。一轮明月缓缓从海平面爬升上天空，洁白的月光自观音像上倾泻而下。清风拂面，美景醉人，天空的圆月与海上观音圣像相映成趣，如画如诗。

而四周的园林、殿宇，在浩瀚月色的衬托下愈显秀丽。海天佛国，梵天净土，青灯古佛，宝刹钟声，处处洋溢着和平、安宁、祥和的灵韵。

琼海玉带滩/河畔品月

推荐理由：河畔品月，一赏粼粼月光。

“江天一色无纤尘，皎皎空中孤月轮。”江水浩荡，月光清寒，细履平沙，遥观月相，别有一番风雅。位于琼海博鳌万泉河入海口处的玉带滩，是一处独具风情的赏月胜地。玉带滩犹如一条狭长的玉带，分隔河海，沙滩的一侧是静静流淌的万泉河，另一侧则是烟波浩渺的南海，河水和海水相拥，构成了一幅奇异的景观。

中秋佳节月圆之夜，与家人好友在河畔静候，将双脚半埋于湿润的海沙中，卸下所有心事与重担，看碧波万顷，渔火点点，清风阵阵。在等候中，一轮明月渐渐从水平面上缓缓升起，这方月色在水面粼粼波光的映衬下显得清冽而明朗。再抬眼看明月如镜，月色铺洒水面，四下如同镀上一层银色的光泽。

H 美食**烤榴莲
打开榴莲新吃法**

烤榴莲



■ 本报记者 刘梦晓

在接近赤道的热带土地上，孕育着丰饶多样的水果，这其中被誉为“水果之王”的榴莲气味浓烈，爱之者甚多，厌之者亦多。但无论喜或厌，它那馥郁的气味，总能为吃货们打开一扇探索美食的大门。

熟了的榴莲可直接食用果肉，吃起来有雪糕的口感，滑似奶油，齿颊留香，垂涎欲滴。细密绵绵的果肉入口即化，香甜可口。当人们尝试着把榴莲和任何美食搭配成榴莲酥、榴莲千层、榴莲披萨、榴莲绵冰等制品之后，也能够在这些事物上找寻到对榴莲的热爱。

可吃货们永远不满足于当下，总要尝试着寻找更多发现美味的方法。有这样一种吃法，不加任何的佐料，就能重组榴莲果肉的内里，创造出奶味更浓、更为绵密的口感，这就是烤榴莲。

要烤榴莲，最好的器具是一口烧烤炉，添上一层木炭，点着火后的木炭，火苗跃动，不至于太小，可也不是猛火，用于烹烤榴莲最为合适。

适合烘烤的榴莲要选择刚熟，但还没有开口的榴莲。烟雾缭绕中，没有开口的榴莲最能保留住榴莲初始的味道，而不至于被烟灰熏染。

挑好了榴莲，就在炉子上搭一层网，像烤肉串般，给榴莲铺上合适的温床，此时只需把整颗榴莲放在火炉上，不久后就能看到榴莲的变化了。

在温度的持续发力下，榴莲带刺的外皮会发出“滋滋”的响声，这是榴莲皮失水的过程。不一会儿，皮里的水分烤干了，榴莲上的刺也会被烧焦、再化作灰烬。这时，与火接触的果皮会变成焦黑色，可别被这外象所欺骗，果皮里的榴莲肉才只是变熟了而已！

经过温火慢烤，那没有开口的榴莲会裂开缺口，金灿灿的榴莲肉露了出来。此刻的空气中，也弥漫着类似于甘蔗般清甜的气息。

判断榴莲是否“烤熟”，则要查看榴莲是否“果肉颜色变深、肉变酱”。和火苗接触后，榴莲肉中的水分会慢慢烤干，糖分凝结，并在榴莲肉的表面结痂成黑色的焦糖，果肉的颜色也比原来的颜色更深一些。而入火的果肉，会愈加柔软，果皮和肉同时软趴趴地贴在烤炉上，果肉呈果酱般的状态，才算是烤熟。

其他未用火烤的榴莲包，则以同样的方法炙烤，待整颗榴莲被烟熏成了黑色，那外形，活脱脱的像一颗手雷。

烤起好的榴莲，才陡然发现，原来那满满的榴莲包，因为失水变得更小了，可那诱人的气味，却让人更迫不及待了。

小心翼翼地掰开榴莲包，才发现，脱水后的榴莲质地变得更加柔软，有的果肉甚至已经粘在了果皮上。拿出根勺子，取一勺果肉入口，那滋味，是一个对榴莲狂热的爱好者前所未有的体验：软绵的果肉入舌尖，先是一股香甜充斥口腔，上好的蜂蜜大抵也只是如此了；果肉在口中化开，又是一层牛奶味刺激味蕾，细细一品，被烤得焦黄的果肉，还散发着烤红薯般的香气……

这样的美味，从来不是任何一个榴莲迷可以拒绝的，一口气吃上三五苞，那才是对烤榴莲无限的赞赏啊！

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“hbzblyzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号了解更多旅游资讯

托思念之情。

当地人介绍，燃放天灯寄托思念的传统古已有之。据说，三国时，诸葛亮被司马懿围困于阳平，无法派兵出城求救。他算准风向，制会随风飘浮的天灯，系上求救的讯息，其后果然脱险。自此以后，天灯与平安和祈福挂上钩，成了百姓们寄托祝福的载体。

在中秋来临前三至五天，当地人就会在家制作天灯以备中秋燃放。天灯以竹篾为骨，编成圆形的长筒，外糊红纸，看起来像盏红灯笼，却比灯笼轻盈许多。天灯的顶部和四周密不透风，底部敞开，灯中以铁丝制成横杆，杆上放置浸满油脂的破布或棉絮。

在中秋之夜，当地人以天灯为远方亲人祈福，以此寄托思念之情。天灯在夜幕下闪烁，映照着人们的笑脸，传递着浓浓的亲情和美好的祝愿。

儋州：调声唱祝福

“儋州自古称歌海，山歌催得百花开；家家都有民歌手，山山水水是歌台”。月圆时节，除了赏月吃饼外，热情开朗的儋州人喜欢用高亢嘹亮的调声唱出中秋的团圆美。

儋州的中秋节也叫民歌节。每年这时，儋州各地就会出现人如海、歌如潮的热烈场面，在中和镇北门江畔尤为热烈，年年出现几千甚至几万人集中对歌，五颜六色的节日服装和优美的歌声充斥着整个儋州，煞是热闹。

将中秋节作为民歌节的起源颇为浪漫。相传，这项传统最初产生在宋代末期，发源于儋州市北部的沿海地区。当地的青年男女，把每年的八月十五中秋节当作他们追求爱情生活和幸福的最佳日子。每到中秋，年轻的青年男女自发聚集到所在地附近乡镇集市的山坡野地，互相以歌抒情，自发性地开展调声对歌比赛活动。

渐渐地，中秋对歌的习俗在儋州流传开来，村村户户都会在中秋当日自发举行对歌活动。中秋对歌活动一般在下午3时开始，人们穿着各种颜色的节日服装，欢聚一堂，男女分排两列，各选出一名领队歌手负责起调、领唱、指挥与选择歌词。对歌时，先由男方歌手领唱，女方歌手唱答，队形可随时变化。歌手们手舞足蹈、男唱女答、互不相让。比赛不受时间限制，以“唱倒”对方为止。

对歌结束后，青年男女们还会在花前月下，敬酒闲话，直到凌晨。

中秋当

中秋之夜，

吃罢晚饭，当地以