

H 攻略

“十一”黄金周近在眼前，7天假期去国外玩再适合不过。不过，出国旅游首先得过签证这道门槛。如果你的旅行还没有来得及安排又想要出国，任性地来一次说走就走的旅行，去免签又好玩的国家是最好的计划。目前，面向中国旅行者开放免签、落地签的国家和地区已达57个，海南日报《旅游周刊》记者特意为你挑选出几个超划算的旅行地。收拾行李箱，准备出发吧！

本报记者 赵优



毛里求斯

“十一”黄金周在即，收拾行李准备出发吧！ 免签胜地，说走就走！

塞班岛——

天堂小岛潜水胜地

“身在塞班，犹如置身天堂。”塞班岛是西太平洋北马里亚纳群岛中最璀璨的明珠。那玻璃般的海水让人沉醉，没有一丝污染的海岸受到无数游客的追捧。蔚蓝的大海、洁白的沙滩、醉人的夕阳、寂静优美的环境更是成为旅者的胜地。塞班以富有变化的地形及透明见底的海水令潜水族们梦寐以求，珍贵缤纷的鱼类更使这片海域展现“潜”力无穷的迷人魅力，是潜水族们的必游地。作为距离中国最近的美国领土，塞班岛也能感到山姆大叔和星条旗的美式风情。此外，塞班岛上常住人口中有2成以上是中国人，当地酒店人员大多数都会说几句中文，所以语言也不会是很大的影响，不懂英语也可以无压力游塞班。

早在2009年，中国公民就可享受塞班岛45天免签入境政策，而且北京、上海、广州、香港还可以直飞塞班岛，飞行时间只需要4-5个小时，简直太方便了。

济州岛——

开启买买买模式

在众多免签国家中，济州岛是离中国最近的旅游胜地。如果你是资深哈韩少女或吃货或韩剧迷或购物狂，懒得办签证却又想出境玩耍，快拉着行李飞去济州岛吧！

济州岛不仅有秀美的自然风光，还有很多五花八门有意思的博物馆、主题公园，让济州这个拥有多个世界自然遗产的海岛更加富有人文魅力。泰迪熊博物馆位于济州岛中文旅游区，共陈列了1200只泰迪熊，是世界上规模最大的，也是韩国唯一的泰迪熊博物馆。除了好玩的，当然还有好吃的。韩牛、烤五花肉、炒年糕、大酱汤、炸鸡和啤酒等独具特色的韩国美食也会让你食指大动。

韩国是亚洲的一个“购物天堂”，济州岛内尖端百货商店、现代化的大型购物中心，数之不尽的购物街区为韩国购物之旅提供保障，大家可以在途中安排一场既休闲又省钱的购物线路，尽情地买买买！

尼泊尔——

雪山佛国的纯净之旅

2015年底，尼泊尔给予中国赴尼泊尔旅游公民免签证费待遇。尼泊尔是一个充满神秘气息的国家，它将世界上最多样化的景色浓缩于一块小小的区域里。终年不化的壮美雪山峰，南亚最茂密的原始森林，最密集的宗教寺庙群落……背包去尼泊尔徒步走一走，感受宗教信仰带来的安定，体会爱与和平。

有“喜马拉雅雪山观景台”之称的纳加寇，是加德满都山谷观赏喜马拉雅山脉视角最广且最佳的地方。在这里看日出，喜马拉雅雪山就像一条玉带横挂在空中。如果能见度高，还能看到世界第一高峰珠穆朗玛峰。杜巴广场是加德满都最有名的景点之一，林立的古迹建筑、精美的雕刻和神秘的寺庙让人流连忘返，尼泊尔的历史气息扑面而来。但呼啸而过的摩托车，到处摆地摊的小商小贩、随处休息的人影、踢足球的孩子又让杜巴广场热闹得像个大集市。

毛里求斯——

非洲岛国异域风情

毛里求斯在很多驴友的口中，是体验异域风情的最佳出游地，也是国人最爱的非洲海岛游国家。毛里求斯四周被珊瑚礁环绕着，色彩斑斓的热带海洋生物也是这里的成员。如果在毛里求斯出海的话，最大的乐趣莫过于看海豚，这里是世界上近距离接触宽吻海豚的绝佳之处。在陆地上，沿海是狭窄的平原，中部是高原山地，景色颇为壮观。毛里求斯南部有“七色土”景区，这些泥土是由火山喷发出来的，经氧化后变色，因腐殖而形成一个个波浪纹的小山丘，经太阳的照晒折射出不同颜色。

除了海景、丛林、野生动物等天堂般的美景外，在毛里求斯还能体验到更多的人文风情——驾驶四驱越野，搭乘环岛直升机，玩风筝冲浪，去感受毛里求斯不一样的激情刺激，在这的每一分钟，都可以嗨出另一份境地。而10月的毛里求斯气候较为凉爽而少雨，是出行的最好时机。

TIPS

“落地签”真的“落地就能签”？

免签：通俗地说，就是在没有取得入境国签证的情况下，在抵达入境国时，海关直接在你的护照上盖个章便可以顺利入境，不收取任何的费用。如互免签证的塞舌尔、毛里求斯、斐济等，和单方面免签的韩国济州岛地区、美属北马里亚纳群岛联邦（含塞班岛等）、摩洛哥等。

落地签：就是该国在机场或者码头设立签证窗口，可以到达该国边境以后，提交相关材料如机票和酒店订单，当场申请签证。如果未能按照规定提供相关材料的，可以不发给签证，只能原机/原船返回。如马尔代夫、阿联酋、尼泊尔、斯里兰卡、泰国、马达加斯加等。

可以享受免签的国家和地区：

圣马力诺、塞舌尔、毛里求斯、巴哈马、斐济、格林纳达等国家（地区）互免普通护照签证。

包括萨摩亚、海地、牙买加、多米尼克、安提瓜和巴布达、印度尼西亚、韩国济州道地区、美属北马里亚纳群岛联邦（塞班岛）等国家（地区）对持普通护照的中国公民单方面免签。

马尔代夫、文莱、科摩罗、帕劳、缅甸、东帝汶、巴林、约旦、阿联酋、老挝、黎巴嫩、尼泊尔、斯里兰卡、泰国、土库曼斯坦、伊朗、越南、埃及、多哥、佛得角、几内亚比绍、科特迪瓦、马达加斯加等国家（地区）单方面允许符合条件的持普通护照的中国公民抵达入境口岸时办理落地签证。

H 美食

炖盅里的美妙

■ 本报记者 刘梦晓

在海南的美食版图上，“炖”这一烹饪手法，占据了至关重要的一块领域。

翻开任一美食攻略，只要是属于本土的美食，必然少不了的那一份坚持——就是食物的原味及鲜美。“炖”，则能很好地融合这两种元素。而炖盅，则是海南人民对“炖食”的特殊处理方式。

海口的炖品小店大多坐落在巷道里，干净的店面里，一个大锅灶、几张桌椅板凳，简单而有序。一口圆形的陶瓷盅，放上要炖的食材，盖上陶瓷盖，搁在锅灶里，炉火升起，食物的所有元素就只在那口小盅里翻滚。

“阿弟阿妹要喝哪种汤？”每每有客人光临，炖品店的老板娘海英都热情往前迎客。

炖盅有着各种各样的种类，主要分为清补炖品、水果炖品和肉类炖品。材料从百合、雪梨、乌鸡，到西洋参、雪蛤，种类繁多，价格从5元至30元不等，可谓相当实惠。

龙骨，是清补炖品中常见的材料。可以混合海带、莲藕、淮山、西洋菜等，有着滋阴润肺、清热利尿等作用。

雪梨、木瓜常是水果炖品中的主角。冰糖雪梨、木瓜雪蛤，是人们再熟悉不过的。而肉类炖品中，则多以乌鸡、乳鸽、鸭子、猪肚等入料。

乌鸡、鸽子、鸭子等禽类炖起来多辅以红枣、枸杞、茶树菇等，经火慢熬，肉里的鲜香入汤，加上少量精盐就能熬出一份上好补品。猪肚则多以胡椒入味。“猪肚的腥味难除，用胡椒一是除腥味，二是激发它的暖胃作用。”海英说，中国人的传统观念就是吃什么补什么，这也是中医治疗学中的食疗法。胡椒猪肚汤中的胡椒是极具暖胃功效的，而猪肚则能够很好地温中散寒、健脾补胃，益心肾、补虚损。

此外，天麻猪脑汤也是一道炖品中的经典之作。不喜脑花的人，会嫌弃汤中似有似无的腥气，但喜欢的人，却是百食不厌。一口鲜咸的汤入口，打开舌尖的触觉，舀一勺炖透的猪脑，比豆腐脑多了一丝醇厚和绵密，猪脑下肚，再喝口汤，就冲淡了口腔里的腥味。

但喝汤，并不是炖品店里的全部，许多食客也是冲着炖品店里的饭食而去。腊味饭，在盅里用清汤浸泡过米，添上几段腊肠和腊肉，放在锅炉里蒸熟，米粒颗颗分明，腊味四溢。更有别出心裁的饭店，在腊味饭里添上颗咸鸭蛋黄，蒸熟之后就像一颗太阳，因此又有“太阳饭”之称。一个人吃上两三碗，那是再常见不过的事！



海口寻盅：博爱南路的炖品店是海口老街宵夜的一道特色。炖品小店经营着各式各样的炖盅，主要分为清补炖品、水果炖品和肉类炖品，价格从5元-30元不等，可谓相当实惠。



椰子盅：俗称“琼州第一盅”。其实，它是用椰子树上的老椰子炖制而成，里面放入海南有名的文昌鸡、人参等配料，经过几个小时的慢火炖制，一股清香飘过，椰子盅呈现在你面前，盖子掀开，让人立刻垂涎欲滴。

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“hnrblyzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号了解更多旅游资讯



圣地延安 心灵之旅

宝塔山也是延安城的一个标志。登上海拔1000余米的宝塔山，延安古城全貌尽收眼底。

宝塔山附近，枣园革命旧址和杨家岭革命旧址是延安市区最具代表性的两处红色旅游景点。杨家岭革命旧址是中共中央领导人1938年11月至1947年3月期间的住所。现在主要有中共中央七大会址、延安文艺座谈会会址两处可供参观。枣园革命旧址曾是中共中央书记处所在地，原是一家庄园，树木茂密，景色秀美。园内一孔孔窑洞大有来头，分别住过毛泽东、朱德、刘少奇、周恩来、任弼时、张闻天等中央领导。走进窑洞，闻着泥土芳香，触摸着寒酸的木床、简陋的桌椅、白色的棉被，室内陈设依旧，聆听着墙上珍藏照片的诉说，狭小的空间与伟大的理想激烈碰撞，震撼人的心灵。

延安革命纪念馆，一座记录延安革命历史的博物馆；清凉山新闻纪念馆，一个新中国新闻出版事业的摇篮。来这里走一走，是聆听一段历史，更是感悟一种力量。

延安近年来在红色旅游和红色教育培训上异军突起，入选今年中国十大红色旅游热门目的地，成就心灵净化圣地。

黄帝故地—— “天下第一陵”祭祖寻根

如果你以为，延安只有红色，那就大失偏颇了。

延安还是中华民族圣地。5000多年前，人文始祖轩辕黄帝在这里建立了中华民族历史上第一个有共同首领的部落联盟。中国第一号古墓葬——轩辕黄帝陵就位于延安市黄陵县桥山之巅。

碧水环绕、群山侧畔、古庙深幽，黄帝陵令人惊叹的是那参天古柏。黄帝陵古柏群是中国最古老、覆盖面积最大、保存最完整的古柏群，共有8万余株，千年以上的3万余株。其中，“黄帝手植柏”距今5000余年，被誉为“世界柏树之父”和“世界柏树之冠”。

汉司马迁《史记》记载“皇帝崩，葬桥山”，黄帝陵为正史记载的第一个黄帝陵墓。黄帝陵号称“天下第一陵”，是历代帝王和名人祭祀黄帝的场所，是历代王朝举行国家大祭之地，也是中国首批5A级旅游景区。如今，每年来黄帝陵寻根祭祖、览胜的游人过百万人次，清明节的公祭活动是唯一的国家级祭祀大典。黄帝陵祭典入第一批国家级非物质文化遗产名录。

黄帝陵已成为跨越历史时空，维系民族情感，振奋民族精神的纽带，成

为炎黄子孙朝圣地。

绿色奇迹——

黄土高坡上的森林生态游

黄沙漫天、山头光秃……这是你印象中的延安吗？现在的延安，绿，绿，绿，满目的绿，仿若置身南方之城，让人刮目相看。

绿色，已是延安的新名片。9月19日，在延安召开的2016年中国森林城市建设座谈会上，延安荣获国家森林城市称号，又增添一张靓丽的“国字号”名片。

作为黄河中上游水土流失最为严重的地区之一，1999年之前，延安当时每年流入黄河的泥沙达2亿多吨，占陕西输入到黄河泥沙总量的三分之一。1999年开始，延安狠抓“退耕还林”，累积完成造林1970万亩，植被覆盖率提高到67.7%，山川大地实现了由黄变绿的历史性转变。

走在街头，宝塔山、清凉山、凤凰山都不再是光秃秃，至今已建成5个国家级森林公园，满目的绿色让人心情清爽。城市灰蒙蒙的色彩一去不返，好环境也带来了好空气。去年城区空气质量优良天数达到282天，稳居全省前列。

退耕还林带来的绿色生态，带来的不仅仅是居住质量的提升，还提高了延安旅游的衍生价值，森林生态游、美丽乡村游等新产品越来越受欢迎。数据显示，去年延安接待游客3500万人次，实现旅游综合收入192.6亿元，分别比“十一五”末增长1.4倍和1.5倍。

“风清清，天蓝蓝，我要去延安……”让我们唱着这首歌，一起去延安，追忆历史，洗涤心灵！