



海岛冬日的五指山——“枫”景这边独好

美食·海南金牌旅游小吃

一个海岛人一天的幸福清单——
从抱罗粉到清补凉

■ 本报记者 刘梦晓

编者按：北京的炒肝、宁夏的手抓羊肉、重庆的酸辣粉、海南的芒果肠粉、天津的狗不理包子……一次美食盛会，总能给“吃货们”带来很多惊喜。

今年11月18日，在由中国旅游协会、中国旅游饭店业协会在北京共同举办的首届中国金牌旅游小吃颁奖典礼上，来自全国各地300多种小吃齐聚于此，尽显天南海北的风味美食，并获得“中国金牌旅游小吃”的称号。

我省入围的小吃共有七种：文昌抱罗粉、琼海椰奶炒清补凉、新泰来定安粽子、和乐蟹粥、琼海芒果肠粉、海南鸡屎藤粿仔汤和海南鲜椰丝益母草粿。从本期开始，让我们跟随《旅游周刊》记者一起探寻这七种“金牌”小吃的美味秘密吧！

在海南，很多人的清晨，其实就是从一碗文昌抱罗粉开始的，会吃的游客也不例外。

炒笋丝、炒酸菜、特制牛肉干丝、炒猪肉丝、蒜香熟油、香菜、葱花……单看这每样食材，都再普通不过，可如果把它们混合在一起，加上卤汁或高汤，洒在圆粗的抱罗粉上，就成了地道的海南美食——文昌抱罗粉。

抱罗粉的得名是因为它盛起于文昌市抱罗镇，相传自明代起抱罗粉就成为抱罗镇名扬四方的美食了。

现在的抱罗粉有两种吃法，一是腌粉类，将煮好的卤汁浇灌在粉条中，用筷子调匀，卤汁依附在根根粉条上，口味均匀香气袭人。另一类吃法则为粉汤类，在正宗的抱罗粉店，人们常能看到一个火苗旺盛的炉子上置着一口锅，锅里的汤水不断地往外冒着热气。其实这是用猪骨或牛骨煮制多时的高汤，装满了粉和作料的碗里灌进了汤，用勺子舀一口鲜汤品尝，汤质清幽，鲜甜味美。

忙碌了一天的海岛人，晚上能够约上三五好友吃上一碗清补凉，这一天也就没有什么憾事了。这其中，以琼海的椰奶炒清补凉最为著名。10余种配料十分常见：绿豆、红豆、西米露、通心粉、薏仁、甜玉米粒、芋头、花生、椰奶沙冰，琼海人把它们混合在一起，就成为一碗卖相与营养兼顾的琼海椰奶炒清补凉。

要说这碗清补凉里有什么样的美味秘密，离不开“细致”二字。10余种配料虽然普通，却粒粒精选；如若入锅随意一煮，也不是不可，可那样的成品就无法颗粒分明。既要做到“高颜值”，又要吃够火候，煮熟煮透，让食材有入口即化之感，绵软并回味无穷，就要在煮的时候常常伴其左右而搅拌。这看起来简单的活儿，实际上要花费极大的功夫。

每种食材适量择选，再加入炒冰，就自成一碗美味。而这份炒冰也颇有讲究：炒冰是用椰奶加糖和牛奶后，用急速冷冻锅炒制，再不停搅拌而成。一口下肚，冰凉惬意。



椰奶清补凉。 本报记者 张杰 摄



五指山满山枫叶红。 本报记者 武威 通讯员 王国军 摄

攻略

■ 本报记者 侯赛

多数游客的印象中，海南岛的颜色是雨林的绿、海水的蓝和沙滩的白，但熟悉海岛的本地人会告诉你，如果冬季不去爬爬海南岛的最高峰五指山，你也许会错过海岛那抹最迷人的“红”。

近日《旅游周刊》记者驱车前往五指山水满乡境内，发现远远望去，这里竟是一幅五彩缤纷的大自然油画，笔挺的绿色树干上，高高低低，层层叠叠，绿色的叶子，黄色的叶子，相间色的叶子，褐红的叶子，艳红的叶子，衬着蓝蓝的天际，简直就是一场夺目的色彩盛宴。



游客在五指山观赏红叶。 逝竹 摄

冬日枫叶别样红

当北方的香山红叶、岳麓红叶已随寒风遁入泥土，海南五指山热带雨林如待字闺中的少女开始渐渐展露一年中最妩媚的季节。

近日，记者驱车到五指山水满乡，发现沿途的枫叶已经悄然由绿色变成黄色，进入山区，枫叶开始泛出星星点点的红色。挂在枝头的枫叶的红、散落一地的枫叶的黄、热带雨林的绿、天空的蓝、变幻莫测云儿的白……让人直呼“美哭了”！

五指山的红叶从11月份左右开始变红，一直红到来年的2月份，时间长达3个多月。在这么长的时间里，漫步五指山观赏枫叶，多姿多彩，充满诗情画意。“到了次年2月，红叶渐渐掉落，枫树发出嫩绿色的新芽，也是很美的。”五指山市旅游商务局局长陈键说道。

据五指山水满乡当地村民介绍，来五指山看红叶，不仅仅是看枫叶，还有山槐树，红叶李，山海棠……红叶景观主要集中在水满乡境内，阿陀岭山脉也有少量分布，整个五指山，从山脚到山顶，都有红叶。

五指山红叶风景所在地大多群山连绵，林海浩瀚，空气清新，游人在欣赏红叶的同时，还能呼吸每立方厘米上万甚至几万个负氧离子的空气，偶尔还夹杂着花香，沁人心脾。

装扮一个童话世界

“那连绵不断的山峦，层层叠叠的火红枫叶，毫不逊色北京香山红叶。”每年都来海岛过冬的摄影爱好者李雷明这样评价五指山的红叶。

五指山的红叶不像内地红叶那样，齐刷刷地变红，它们从山脚到山顶，树叶颜色各异，层次分明，如果往山林深处走，一路上，看见的至少有数十种树木的叶子在渐渐变红。

在森林深处，因位置高低、水分多少，树叶颜色的变化也不一样，有的依然为绿色，有的黄色，有的紫色，五颜六色，如同五彩缤纷的童话世界。

在五指山下观赏枫叶，枫叶的红、枫叶的美、枫叶的多姿多彩和枫叶的诗情画意，令人陶醉。丛林寒气、多变天空、婀娜多姿点缀着片片红叶的枫香树，给人的美是独特和绝伦的。

小路旁、溪水边、丛林里、山谷间，红艳艳、美灿灿，红枫叶微笑其中。随着欣赏角度的不断变化，枫叶给人的美更为丰富多彩，泉水中漂浮的枫叶，在阳光的照耀下，显得晶莹剔透，背光赏枫，玛瑙花纹又是枫叶一绝。总之，枫叶的美随时而变，也许只有你置身其中，静心赏枫，才能真正感受到枫叶的美……

视觉与味觉的盛宴

“看红叶，其实更多是放飞心情。远离城市的喧嚣，在原始热带雨林里，人的自然本能野性可尽情释放。”家住五指山的肖泽华最喜欢每年隆冬时节去水满乡看红叶，“累了，可以随地躺下，这里有落叶铺床。热了，可以光着膀子，这里无需遮遮掩掩。渴了，可以掬一捧清泉，绝对的甘甜。吼一嗓子，红叶也会惊颤共鸣。”

这里没有围墙，没有栏杆，红叶景色是开放性的，如果你想进入五指山腹地，近距离欣赏，门票也很便宜，在五指山欣赏红叶，是寻找美的宁静之旅。

五指山还是一个旅游元素比较集中的地方，黎苗文化、热带雨林、峡谷漂流，加上红叶游，令五指山游更加多样化和个性化，魅力无穷。

来到五指山水满乡赏红叶，还少不了品尝这里的原生态美食。“不回家的牛”、“会冲浪的鱼”、“会上树的鸡”、“五只脚的猪”和在海拔生长的一系列野菜充满了山野情趣；灵芝酒、百草酒、山兰酒香醇绵长；水满茶更是浸透着民族传统文化的馨香。游客可选择到农家乐就餐。农家乐风味独特，物美价廉，你能品尝到五指山特别推荐的“十大名菜”和各类你可能闻所未闻的野菜，如芭蕉蕊、鼠耳菜、红藤心、鹿舌菜等等。

海南岛赏红叶TIPS

红叶小课堂

海南岛包括五指山地区生长的枫树，其学名为“枫香树”，与我国内陆其他地方的枫树有着本质的区别。因叶片分裂为三角的叶形，俗称“三角枫”、“三角枫叶”或“三角枫树”。枫香树，分布于海南岛中南部地区，尤其是在五指山纵横山脉区域，广袤的热带雨林中分布最多，是较为典型的树种之一

最佳观赏时间

11月底-12月，主要依据天气而定，天气愈冷，红叶愈红

最佳观赏地

要论观赏红叶，五指山堪称海南的“香山”。最佳观赏地聚集在水满路水满乡境内路段、水满观山点、竹满景区和雅宾景区。五指山的热带雨林树叶，不但有内地常见的枫树，更有内地少有的山槐树、山海棠等，少说也有几十种。这么多的树叶一齐变红，一起形成了壮观的“万山红遍、层林尽染”场面，因而更具观赏性

观赏路线

A线：

南水线——水满乡——水满村——热带雨林风景区（观山点）——竹满景区——德满景区（在水满园酒店或亚泰雨林酒店住宿一晚）

B线：

南水线——水满乡——水满村——热带雨林风景区（观山点）——竹满景区——德满景区——初保原始黎村

C线：

登五指山

制图 杨薇

专题

发展乡村旅游，助力脱贫攻坚

主编：杨春虹 美编：杨薇

热带雨林、山地温泉、黎苗文化……保亭黎族苗族自治县旅游资源丰富多样。

近几年来，保亭的乡村旅游发展令人欣喜。随着农村道路、村民住房、旅游标识牌等基础设施的不断完善，部分自驾游客、骑行爱好者纷纷深入保亭农村，饱览田园风光，体验农家生活。与此同时，一些村民也主动参与到旅游服务中来，开农家乐，办民宿，销售农副产品，他们从旅游中尝到了甜头，得到了实惠。

本周末（11月26日、27日），第二届（保亭）毛感山兰节暨毛感菩提子采摘季启动活动将在保亭毛感乡举行，这是一次民俗活动和户外活动相结合的节庆盛宴，活动内容丰富，有山兰原始文化演示、全省情歌pk大赛、赶鸟王pk赛、烧烤晚会、篝火狂欢、菩提子文化创作（影视、书画）、菩提子工艺论坛、菩提谷菩提藤王树祈福、菩提子采摘、民族文化产

品、工艺品展示展销、石林及千龙瀑布观光、捕鱼捉虾捡螺、山地车体验等。

青山苍翠，溪水清澈；石林怪异，溶洞神秘，保亭毛感乡风光格外迷人。

今年3月，毛感首届渔猎节在该乡毛位村举行，活动吸引全省各地游客约5000人前来观光、体验。在毛位村三溪广场上，一排摊位上摆放着粽子、山兰酒、蜂蜜、红藤籽以及野菜等当地特色农副产品，前来游玩的客人根据各自需求购买。

据介绍，渔猎节上游客们还体验了田间捉泥鳅、溪水中抓鱼、篝火晚会等系列活动。“希望通过渔猎节、民歌大会等活动，促进乡村旅游发展，带动农副产品销售，从而推动美丽乡村建设。”毛感乡政府相关负责人告诉记者。

近日，记者从保亭旅游委了解到，保亭美丽乡村旅游发展规划已经通过专家评审，部分项目正在实施中。



番庭村村民为游客表演竹竿舞。（保亭旅游委提供）

北依吊罗山，南望七仙岭，保亭八村管区（原八村乡）风光如画。“我们计划整合八村的木棉、古榕、瀑布等旅游资源，打造一个无门票的乡村旅游点。”保亭旅游委负责人告诉记者，政府将引导农

民建设民宿，出售特色农产品，促进农民积极参与乡村旅游，辐射村庄发展，带动农民增收致富。

八村地处密林深处，生态保存良好，拥有优良的旅游资源，除了漫山遍野的

火红色木棉花外，村中还有年代久远的古榕树、枫树和山泉瀑布。未来，在保护原生态的前提下，八村将被打造成为一个集乡村旅游、骑行驿站、雨林观光和户外露营、拓展等多种旅游项目为一体的无门票旅游区。

“通过前些年的文明生态村建设，目前保亭基本上村村通水泥路，村庄环境优美。保亭正在完善八村绿水画廊大门、观景台、标识牌等配套设施，一些旅行社前来考察，准备开发八村乡村旅游路线。”保亭县委宣传部相关负责人表示，只要有游客进来了，村里的农家乐、民宿也会跟上，农副产品销售有了新的渠道，村民吃旅游饭不再遥远。

保亭番庭村是今年保亭打造美丽乡村建设的重点项目之一，也是保亭精准扶贫的举措之一。番庭村有山、有水、有稻田，旅游资源丰富，又毗邻保亭呀诺

达、槟榔谷两大旅游景区，区位优势非常明显，再加上少数民族的传统习俗保存得相对完整，所以县旅游委把这个村作为旅游扶贫示范村。今年保亭旅游委投入资金400余万元，对该村进行立面改造并建设旅游基础设施。

今年6月底，由番庭村村民集体自主运营的三马黎客家园乡村旅游开门迎客。开业以来，番庭村已接待游客千余人次，其合作社营业额约20万元。在政府的引导下，番庭村还成立了村民旅游经济合作社，包括贫困户在内的58家农户全部成为股东，实行年底分红，预计能分到5千元-1万元。现在，这里已经不断迎来省内外游客。

保亭乡村旅游发展正风生水起，保亭人们将共享乡村旅游发展成果，从全域旅游发展大潮中分得一杯羹。

（见阳 撰稿）