

**HK 深玩**

海南5个中西部县市入围“深呼吸小城”

# 许你四时明媚 来场洗肺之旅

■ 本报记者 刘梦晓

日前，2017百佳“深呼吸小城”入围名单公布，我省保亭黎族苗族自治县、白沙黎族自治县、澄迈县、琼中黎族苗族自治县和五指山市入围。

一座小城，人们在这里呼吸的每一口都是负氧离子；一座小城，山清水秀，满眼皆是绿色，恰似人间天堂。我省入围的一座座“深呼吸小城”，深林覆盖率达50%以上。如何正确地与这5个“深呼吸小城”来一次完美的邂逅？今天《旅游周刊》记者带您走进这5个中西部市县，寻觅当地的特色旅游产品，了解“深呼吸小城”的独特魅力。

## ◆ 田头走一走 美景云间寻

海南四时明媚，每一个季节都是收获的季节，这个季节也不例外。卷起袖子，到田地里走一走，成了不少游人寻找海南美食的一种方式。

“早春尝鲜，地瓜采摘”，在澄迈，富硒桥头地瓜是人们采摘的宠儿。桥头地瓜的名字取自于它的生长地——澄迈县桥头镇沙土村，在这片富含硒元素的土地上，优良的

地瓜品种和科学的种养技术，为人们培育出了桥头地瓜这样的绿色天然美食。淡黄色的瓜瓤香甜可口、口感细腻，不需要花哨的做法，将桥头地瓜整个儿放进水中一煮，就能释放它最天然、营养的味道。

在琼中黎族苗族自治县的红毛镇，有着“天上人间什寒”美誉的什寒村坐落在海拔800多米的高山上，藏身于黎母山与鹦哥岭之间

的高山盆地中。什寒村周边森林茂盛，山清水秀，经常有云雾缭绕于房前屋后。夜宿农家客栈、体验织黎锦、吃黎族苗族美食、探险、爬山、涉溪及唱黎歌、跳黎舞，从高处看，什寒村若隐若现于云雾中，从近处看，升腾起的炊烟袅袅又代表了一方水土独特的生活方式。

从琼中往西北方向走，就来到了白沙黎族自治县。在白沙，元门乡罗帅村是一处乡村游好去处。被仙女溪环绕的罗帅村，富含高负氧离子，吸氧、抓虾、摸螺、爬山、种菜的现代小农慢生活，是罗帅村游玩的必选项目。

在五指山牙胡梯田，依傍山势开山辟地而种植的稻米，形成了当地的特色美景，坐落在山间的村落，时常云雾缭绕，在这里人们能体会到原始生活生产的风貌。

## HK 周游

### 这两条自驾路线值得去！

很多人都会有这样的幻想：开着装满补给的小货车，拿着地图，选一条自驾之路，看着周遭不断变化的景致，经过荒凉的沙漠，无边际的大草原，狭长的海岸线等等，一次旅行看遍所有的风景。

#### 川藏线：行走和朝圣的梦想

川藏线，号称中国最美国道，它起于成都，终于拉萨，有南北两条线路，是所有旅行者最初的梦想，亦是终极的梦想。每一年，无数旅行者用各种方式踏上这条朝圣之路。

#### 线路：

成都—雅安—丹巴—八关—色达—甘孜—德格—江达—昌都—邦达—八宿—波密—通麦—林芝—秀巴—拉萨

#### 沿途美景

●四姑娘山，耳里听说四姑娘山，是东方的圣山、蜀山的皇后，然而它到底有多么的神奇与圣洁，只有真正站在它的面前，才能体会到。

●丹巴藏寨，壮丽迷人的山水风光，无限神秘的美人山谷、恬静如诗的乡土民居、独具一格的古石碉楼、多姿多彩的嘉绒风情，惊现出丹巴的神奇和美丽。

●色达，色达改建让很多人心痛，看这里依然是一个没有尘世喧嚣的世界，广阔的草原、纵横的河曲、密布的沼泽、巍峨的雪山，一处处美景在灵魂留下烙印。

●新都桥，秋季的新都桥让人难忘，春夏的新都桥也毫不逊色。清清一汪碧水，亭亭一片胡杨，再加上林中偶尔路过的骏马和牦牛，置身其中，仿佛踏入人间仙境。

●昌都，她既有西藏的圣洁神秘，青海的苍茫壮美，也有四川的瑰丽色彩，云南的温柔时光。但凡到过的人，无不被她的幽美和迷人气息所惊艳！

●林芝，如果恰巧是三月繁花似锦的野桃林，映衬着湛蓝天空；洁白雪峰与碧玉般的尼洋河，美不胜收。

●拉萨，无论你来自何方有什么样的目的，拉萨浓浓的异域风情都会马上击中你，对于这片高原净土，以及那里蓝得令人久久无法忘怀的天空，大概谁都没有办法拒绝。

#### 河西走廊：一路向西的历史穿行

打开中国地图，“河西走廊”只是一个再普通不过的地名。当你真正了解之后你会发现这画卷的魅力。这里有雄伟的嘉峪关，有绚烂的丹霞地貌，有奇异的鸣沙山和月牙泉，有着千载文明的莫高窟，还有那摇曳千年的古老驼铃……

#### 线路：

兰州市—西宁市—青海湖—门源—张掖市—嘉峪关市—敦煌

#### 沿途美景

●青海湖，大美青海，这四个字绝对不是虚言。7—8月是青海湖最美的时候，环湖千亩油菜花开得最茂盛，金灿的油菜花镶嵌在湛蓝的青海湖岸上。

●门源，油菜花并不稀奇，哪里都有，但门源的油菜花气势尤为壮观。浓艳的黄花，横越门源盆地足有百公里，在高原深蓝的天空下，与远山近水，村落人家相辉映，近看远观皆为美景。

●张掖，七彩丹霞地貌群素以层理交错色彩斑斓称奇，红黄白蓝，色调有顺山势起伏的波浪状，在阳光的照射下，像披上了一层红色的轻纱，熠熠泛光，色彩异常艳丽，让人惊叹不已。

●嘉峪关，曾经，嘉峪关是古丝绸之路的交通要道；如今，嘉峪关写下了历史重任，仿佛日暮之年的老人，守着关城的日出日落。

●鸣沙山、月牙泉，在大西北那块辽阔的土地上有一片荒芜的沙丘——鸣沙山，与之相伴的是神奇的一汪清泉。无论是狂野的鸣沙山还是温婉的月牙泉，都让人莫名其妙的着迷。

●莫高窟，飞动的线条和艳丽的色调在千年以后依然优雅地在我们眼前舞动。漫步在其中我们深深地被那璀璨而震撼，却又止不住叹息着那些无尽的空白。

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

**HK 好味**

# 翰林风味蛋卷：乡野间的精致滋味

■ 本报记者 邓钰

说到考究的点心，人们总是想到城市里的酒楼、茶馆，其实乡野的点心也能令人着实惊艳，流传于定安县翰林镇的风味蛋卷便是个中一例。

翰林风味蛋卷是当地人宴请宾客时餐桌上必不可少的一样精致甜点。它和寻常圆管状的长条蛋卷截然不同，在外形上看是晶莹剔透的小圆饼，用料和制作工序上更为复杂精致，且在品尝时讲究现吃现做，几乎无法打包带走。

“到翰林吃饭，一没有风味蛋卷，我便觉得少了什么。”王先生是定安县定城人，周末常驾车四处游玩。去年，他和朋友来翰林游玩时，偶然尝试了一份蛋卷，便再也忘不掉它的美妙滋味。“现在，周末常会开近一小时车来翰林，在欣赏乡野风光之余，最重要的便是吃上一份蛋卷。”

上周日，王先生和朋友再次来到翰林镇，点上一桌丰盛的饭菜，当然还有令他“一往情深”的风味蛋卷。

蛋卷上桌，卖相极佳，美味扑鼻而来。在洁白的圆盘中，一枚枚小巧的蛋卷被垒成宝塔状，泛着晶莹的光，每

枚蛋卷都被金黄色的面包糠包裹着，夹着透明晶莹的卷层，最中心点缀一块咸鸭蛋黄，精致极了。

“不光颜值高，蛋卷的味道更是令人惊艳。”王先生说，趁着蛋卷刚刚出锅留有余温时入口，轻轻一咬，马上可以感觉到爽滑弹牙的嚼劲，白色的卷层清甜爽口，咸鸭蛋黄香软解腻，令人回味无穷。

蛋卷之所以口感好、味道香、不粘牙，秘诀就在食材上。“许多食客以为蛋卷中间的卷层是糯米，实际另有春秋。”老板娘阿清得意地揭晓了谜底，原来，爽口Q弹的卷层实际上是本地定安黑猪皮下的第一层肥猪肉。

“别看蛋卷份量不大，要花的功夫却不少，别处还真不一定能做出这味道。”阿清介绍，做蛋卷得提前一天准备，关键便是买到最新鲜的带皮定安黑猪肉，新鲜的黑猪肉质紧实、无土腥味，是制作蛋卷的绝佳材料。“猪肉一旦老了，松了，便无法切出薄片了。”

猪肉买回后，要先切成边长十公分左右的四方状，放入锅中蒸熟，随后才可切去猪皮，再细致地切出皮底第一层肥肉，切时不仅得保证肥肉片完整无损，还必须做到薄如纸，透如玉，才

算是成功。

一般四张肥肉片便可制成一份蛋卷。肥肉片切完后，要将两面蘸上砂糖，放到冰箱中冷冻过夜，才能保证糖霜入味，且在烹饪过程中不散架，不腻味。

第二天，要制作蛋卷时，要提前将肥肉片拿出冰箱解冻，并蒸熟咸鸭蛋黄备用。待到解冻完成，便会用薄如纸片的肥肉片将咸蛋黄紧紧裹住，经过手工一次次捆、搓、揉、捻，一块紧实透亮的蛋卷才算初步完成。

这时，便可将蛋卷条裹上生粉，放入油锅煎炸了。一份成功的风味蛋卷，口感必须外脆内嫩，在油煎过程中对火候的控制尤为重要，必须小火慢煎，耐心不停地翻动蛋卷，以使其受热均匀。约20多分钟蛋卷煎熟后，均匀地裹上面包糠，切成圆块状，一道外脆内嫩，风味独特的蛋卷才算是完成了。

虽然工序复杂，但店家在制作时每一步都不含糊。“做起来虽然比寻常点心麻烦多了，但为的就是这味道，味道对了，大家才爱吃。”阿清说。

刚出锅的蛋卷热滋滋地散发着甜美香味，不禁令人感叹，原来乡野之处也可有这般精致滋味。“不少客人吃完

算是成功。

一般四张肥肉片便可制成一份蛋卷。

肥肉片切完后，要将两面蘸上砂糖，放到冰箱中冷冻过夜，才能保证糖霜入味，且在烹饪过程中不散架，不腻味。

第二天，要制作蛋卷时，要提前将

肥肉片拿出冰箱解冻，并蒸熟咸鸭蛋黄备用。

待到解冻完成，便会用薄如纸片的肥肉片将咸蛋黄紧紧裹住，经

过手工一次次捆、搓、揉、捻，一块紧实透亮的蛋卷才算初步完成。

这时，便可将蛋卷条裹上生粉，放

入油锅煎炸了。一份成功的风味蛋

卷，口感必须外脆内嫩，在油煎过

程中对火候的控制尤为重要，必

须小火慢煎，耐心不停地翻动蛋

卷，以使其受热均匀。约20多分钟

蛋卷煎熟后，均匀地裹上面包

糠，切成圆块状，一道外脆内嫩，

风味独特的蛋卷才算是完成

了。

虽然工序复杂，但店家在制作时

每一步都不含糊。

“做起来虽然比寻常点心麻

烦多了，但为的就是这味道，味

道对了，大家才爱吃。”阿清说。

刚出锅的蛋卷热滋滋地散发

着甜美香味，不禁令人感叹，原

来乡野之处也可有这般精致滋

味。

阿清说，由于蛋卷制作复杂，现

在饭店里的风味蛋卷，每天都供不应求，还经常得提前下单定做，外地人想来买，还不一定能买到呢。对于翰林人而言，小小的风味蛋卷，不仅是

一道精致甜品，更是当地人对于运用匠心巧思挖掘本地食材的见证，它不仅是一种食物，更是人们对生活的热爱与真诚，这份滋味保存在岁月中与故土乡情交织融合，凝聚成独特的乡愁味道。

都说，没想到小镇也能有这样的美味。

“阿清说，由于蛋卷制作复杂，现在饭店里的风味蛋卷，每天都供不应求，还经常得提前下单定做，外地人想来买，还不一定能买到呢。对于翰林人而言，小小的风味蛋卷，不仅是

一道精致甜品，更是当地人对于运用匠心巧思挖掘本地食材的见证，它不仅是一种食物，更是人们对生活的热爱与真诚，这份滋味保存在岁月中与故土乡情交织融合，凝聚成独特的乡愁味道。

都说，没想到小镇也能有这样的美味。

“阿清说，由于蛋卷制作复杂，现在饭店里的风味蛋卷，每天都供不应求，还