

三天两夜·三亚

到三亚过周末 情调满分



游客在三亚湾畔椰梦长廊漫步。

本报记者 武威 摄

■ 本报记者 林诗婷

三亚，南海之滨，椰风海韵，集万千宠爱于一身，度假休闲的不二之选。即使只有一个周末，也可以卸下疲惫、放松身心，一起来到美丽鹿城，深入街区、探访美食、踏浪观景，感受当地的慢节奏、小情调，与椰林树影为伴，与浪涛白鹭共舞，情调满分的周末，定能让你“满血复活”。

周五

14:00 骑行漫步椰梦长廊

不知从何时开始，三亚湾路开始成为游客的“打卡”胜地。延绵绿地椰林依海岸线而生，20公里长的特色景观带优美迷人的热带植物园林，与银色沙滩、湛蓝大海相映成趣；另一侧则高楼林立、布局巧妙，云集了众多三亚湾区特色的休闲酒店，共同组成一幅风光旖旎的长卷图画。当地人给这条路取了一个梦幻般的名字——椰梦长廊。

周末开启，第一站不妨来到三亚湾，感受椰梦长廊的魅力。无论是漫步沙滩，亦或是骑行椰林，感受徐徐海风，聆听涛声阵阵，总有一种方式能迅速让心回归平静。

18:00 鹿回头赏鹿城夜景

鹿回头公园，想必对很多人来说并不陌生。公园以“情爱文化”为主题定位，素有“南海情山”的美誉，园内一座高15米的鹿回头雕塑，壮观秀美，屹立山顶，成为三亚的标志性雕塑。

公园中生态资源丰富，拥有数十种珍稀保护动物和500余种植物，也是三亚市区热带植被和生态保护最好的地点之一。无需与游客扎堆、选择白天入园登山，在傍晚漫步公园，才是最地道的玩法。夜幕降临，华灯初上，山上艺术夜景灯光系统同步开放，登高望远，能一览三亚山、河、城、海浑然一体，山下万

家灯火，山上玉树琼花，绝对让你不虚此行。

20:30 第一市场逛夜市

入夜，滨海城市三亚的夜生活才刚刚开始。晚饭、宵夜在第一市场解决，是享受当地特色美食的不错选择。第一市场是三亚最传统、最具年代感的市场之一，市场旁一条百米长的马路，当地人喜欢称之为“红旗街”。夜色笼罩，红旗街便开始热闹起来，百余个摊主有次序地沿街开市，出售商品从衣服饰品到海南特产，再到生活百货，夜市中应有尽有。

诸多地道美食也都在此。海鲜排档、水果炒冰、海南炒粉、老盐柠檬、抱罗粉、清补凉、龙虾、烧烤……数十种美食摊位分别落于第一市场周边街巷，味道地道，且价格实惠，定能大饱口福。



三亚旅游特色美食——港门粉。 本报记者 武威 摄

8:00 粉汤开启美好早晨

三亚人开启新一天生活的幸福感，可能仅仅因为早上的一碗粉汤。粉汤、伊面汤是海南的传统早餐，汤头多为猪肉、鸡肉、海鲜、猪大骨混合炖煮而成，熬汤数小时，待汤汁精华熬出变浓郁，即可取汤煮粉。

粉汤配菜丰富：腌制好的猪瘦肉、新鲜的猪肝、海白、鲜虾、豆芽……满满一碗粉煮好，浇上过油蒜末，每吃一口都可以感受到不同食材在嘴里刚好的鲜度。

特别提示，三亚粉汤早餐店多位于社区小巷中，店面大多不起眼，放心大胆地进店尝试，粉汤鲜美出锅，即便有“起床气”的早晨，都能被治愈。

10:00 走！乘船玩转海岛

在三亚，怎能不玩海？该市岛屿众多，有西岛、蜈支洲岛等岛屿型景区，自然风光独特，水上运动项目丰富。周六早上，不妨择一处岛屿，尽情放松身心。

蜈支洲岛坐落在三亚海棠湾内，海岸线长5.7公里，临海山石嶙峋陡峭，惊涛拍岸，蔚为壮观；中部山林草地起伏逶迤，绿影婆娑；北部滩平浪静，沙质洁白细腻。该岛还享有“中国第一潜水基地”美誉，四周海域清澈透明，海水能见度可达6至27米。喜爱刺激的“大玩家”，还能体验潜水、摩托艇、香蕉船、拖曳伞、沙滩摩托车等30余项游玩项目，尽享“岛民”之乐。

周日

8:00 临春岭登高望远

除了热门景区景点，三亚市区内其实还有城市公园，大多沿河、临海、依山而建，城景相融和谐统一，景色丝毫不逊色。

周日的早晨，空气清新，何不去市区内的临春岭森林公园登山逛园，来一场“洗肺之旅”。公园占地面积2800亩，建有5.5公里长的登山栈道，栈道两旁设有瞭望塔、茶亭、凤凰林等6个观景点，可从不同角度俯瞰鹿城，是当地人喜爱休闲、运动的场所之一。

公园开园时间为每天7时至21时，全年无休，是开放性、公益性的森林公园，不收门票哦。

11:00 探寻小巷美食

爬山累了，美食来“充电”。若要推荐一处美食最为集中的地点，商品街是不二之选。一条百余米的横向街道，纵向还有13个小巷分支，百余家餐馆、饭店遍布街头巷尾，火锅、烧烤、烤鱼、面食、快餐等各式花样应有尽有，好吃不贵是这条街餐馆的最大特点，无论你来自天南还是海北，喜欢清淡饮食亦或是重口味，这条街上，犹如“百宝箱”，容纳琼、川、湘、粤、豫等地菜系。若有“选择恐惧症”也别担心，饭店喷香味道弥漫街道，大可以味蕾为导向目标，择一与口味“合拍”的餐馆，在午后用心享受美食，“吃货”们不容错过。

18:00 开启海鲜盛宴

丰富的鱼、虾、蟹、螺等海产品，是大自然对三亚的馈赠。活泼乱蹦的虾蟹，经过蒸、煮、炒、焖、炸等做法，都经得起最挑剔的食客检阅。

在三亚吃海鲜的地方很多，对环境要求高的游客可选海鲜饭店或是酒店餐厅，静品美食。若想感受热闹氛围，还可以去火车头万人海鲜广场、八爪鱼海鲜广场等大排档，夜幕降临，数百桌同时开市，广场内的清补凉、椰子水等“海鲜伴侣”小食摊位亦开门迎客。在海鲜排档开启海鲜盛宴，价格也相对实惠，食客还能在市场购买海鲜，选择加工烹饪方式。吃的是肥美海鲜，品的是滨海城市独有的休闲气氛。

15:00 海边享受精致下午茶

三亚或许是最具浪漫情怀的城市之一，漫步沙滩，时常会遇到草坪婚礼，或是前来蜜月拍婚纱照的新人。

小资情调，是鹿城的另一面气质。三亚湾畔，汇集了不少特色清吧、茶馆，参差坐落在美景之中，有的藏于海边独栋别墅群中，有的则利用湾区楼顶打造梦幻之地，共同之处在于：拥有最棒的海景。

在闹市中寻一幽静之地，实属难得。周末午后，选择在海边清吧、茶馆短暂休憩，享受精致下午茶，喝饮料、吹海风、看海景，酿造一段私属时光，肆意饱览独家美景，沉浸在鹿城格调之中，何尝不是奢侈享受？

国庆中秋八天长假出境游早打算 不走寻常路 猎奇中东非

■ 本报记者 侯赛

眼下距离国庆长假还有一个月，不少人已早早开始了假日出游的行程计划，今年国庆与中秋相连形成8天长假，非常适合出境旅游。记者从海口各家旅行社及旅游网站了解到，当前欧美出境长线国家正值咨询和预订的“井喷”时期，一些热门线路已基本告罄，预计今年十一出境游人次将再创新高。

国庆8天长假虽难得，但没必要疲于抢购热门产品。一些小众目的地今年国庆价格涨幅较小，不失为追求性价比用户的首选，比如中东非国家中的阿联酋、埃及、突尼斯等。

行走阿联酋—— 探寻沙漠中的奇迹

阿联酋是一个因诸多世界之最而引人追逐的奢华之国。世界最高楼、世界最大的人工岛、世界第一家7星级帆船酒店、世界最大的购物中心、世界最大的室内滑雪场、世界最大的音乐喷泉……提起时尚之都迪拜，人们首先想到的词汇一定是“奢华”，迪拜塔、帆船酒店等一座座拔地而起的雄伟建筑，穿梭在各种大型购物中心、徜徉于水上乐园和滑雪场，不同种类的玩法，都能让你乐在其中。

阿布扎比是阿联酋的首都，也是票房大卖的《速度与激情7》拍摄地，这里有世界唯一的法拉利主题公园，世界上最豪华的水上乐园之一的亚斯水世界。

行走埃及—— 在现代和古老中漫步



撒哈拉沙漠

茫茫的撒哈拉沙漠和美丽的尼罗河，巍峨的金字塔和狮身人面像，神秘法老的诅咒和木乃伊之谜……埃及，作为世界上最古老的国度之一，用它的无限神秘吸引着来自世界各地的游客。

埃及首都开罗，是一座极富吸引力的文明古都，也是世界上最古老的城市之一。在这里，走在街头只需穿过几个街区，就可以从中世纪的阿拉伯来到一座现代化城市的街头。这就是开罗，总会给你很多意想不到的惊奇！

如果你爱“香”，那一定不能错过阿斯旺这样一个活色生香的神秘城市，琳琅满目的香料和扑鼻而来的芬芳，仿佛走进了故事中的阿拉伯世界；神秘古老的拉美西斯二世神庙和菲莱神庙，巨大而精美，体验一场最接地气的埃及生活，品一品埃及人人都爱的特色香料，一定让你终生难忘。

埃及人常说：“没有到过卢克索，就不算到过埃及。”这里是古埃及文明高度发展的见证，也是古埃及遗迹的宝库，更是探访埃及古文明不可不到的地方。如今的卢克索是世界上最大的露天博物馆，有着“宫殿之城”的美誉，尼罗河穿城而过，将其一分为二，精美的墙体浮雕，上百座狮身人面像，数百根高大巨柱见证了数千年风霜，就像是一本巨大的历史书，向人类讲述着古埃及那段神秘而悠远的故事。

红海是大自然对埃及最精美的馈赠，浪柔沙软，波澜不惊，清澈碧蓝的海水下生长着各种五光十色的珊瑚礁和稀有的海洋生物，在这里，你可以沐浴阳光，观赏沿岸葱绿树林，或是在细腻的沙滩上享受沙滩排球等各种休闲项目。

行走突尼斯—— 碧海黄沙交融的千年古国

突尼斯是世界上为数不多集中了海滩、沙漠等自然风光的文明古国之一。左手撒哈拉，右手地中海，在这里既可以感受地中海的湛蓝，也可以体验撒哈拉的火焰。

迦太基古城是突尼斯文化的发源地，迦太基城曾发展为仅次于罗马城的第二大城。迦太基人与罗马人为争夺地中海霸权，大战罗马，迦太基城也在战火中沦为一片废墟。如今从它现存的遗迹，依然可以窥见其往昔的庞大繁荣。

突尼斯南部的地下城市马特马塔，本来不为人知，但《星球大战》选择了这里作为拍摄地，变成了卢克·天行者的故乡，从此举世闻名。突尼斯也因此让“星战”的粉丝们更加向往。

撒哈拉沙漠是无数探险者的极限梦想。身处广阔无垠的撒哈拉，你可以在沙漠里开着越野左右摇摆，躺在沙丘上感受太阳的烘烤，唱着欢快的阿拉伯歌曲手舞足蹈。

蓝色的地中海文化孕育美丽的蓝白小镇——西迪布塞。白色的墙，蓝色的门窗，既单纯又惊艳。整个小镇依山势蜿蜒而上，布局简单，两边是在阳光下闪闪发亮的白色房屋，让人仿佛置身于纯净的童话世界。

好味

■ 本报记者 刘梦晓

来到海南，吃顿丰盛的海鲜大餐，已经成为许多外地游客的不二选择。秋天的海货，有着大自然太多的馈赠——肥美、鲜甜，种类多……在当季，品尝各式做法的海鲜，可以说是旅途中的点睛之笔。

在海南吃海鲜，除了在酒楼，主要在排档，而排档以自助排档最为经济实惠。本期《旅游周刊》记者就化身导游，带着大伙儿一块去吃海鲜，贴秋膘。

贴秋膘 吃遍海南海鲜排档

红火热闹 海鲜大排档自选美味多

说起海鲜排档，海南人最熟悉的莫过于大型海鲜市场。

海口的万人海鲜广场、板桥路海鲜广场，三亚的春园海鲜广场，都是人们熟知、并多次被推荐的吃海鲜好地方。在广场内有海鲜自由市场，摆着各种生猛海鲜以及各类蔬菜，价格均和农贸市场相近。游客来之后，可以先到海鲜市场根据个人喜好挑选海鲜以及蔬菜水果，然后选择排档进行加工。海鲜价格实惠，正是这一类海鲜排档最吸引人的地方。

蒜蓉生蚝、白灼虾、椒盐富贵虾、清蒸蟹……一道道诱人的美食是海鲜排档里受欢迎的宠儿。每天傍晚从四面八方慕名而来的各路吃客，在海鲜大排档里摆开食阵，红红火火，好不热闹。

面朝大海 海边渔排鲜活乐趣足

说起“现买加工”，渔排是除了排档外的另一番特色海鲜饮食地。渔排是由渔民用于养殖或临时放养海鲜的水下网箱和巨型泡沫组成的海上平台，设置于风平浪静的海湾内。

在渔排上，各类海鲜网箱里纯正野生、鲜活的鱼类、贝类、虾类等让人目不暇接，垂涎欲滴。这些鱼、虾、蟹、贝均由渔民直接从深海打捞。

在渔排吃海鲜，食客大多会选一种形式——“打边炉”。放着姜片里的清水沸腾了，还在活蹦乱跳的海鲜立即下锅，用不了多长时间，虾蟹变得通红，鱿鱼蜷曲了起来，海鱼软弹诱人……蘸上用什锦酱、青桔、香菜等配置的酱料，更大幅度地激发了海鲜的美味。

在渔排上，美味的粥品也是必不可少的佳品。海鲜粥种类丰富，有各式鱼粥、海螺粥、螃蟹粥等。

土窑火燥 锁住海鲜原始滋味

在海南，海鲜还有另外一种吃法——放进土窑里用火烤。土窑海鲜的做法，是将新鲜的海鲜调好味，包裹进锡纸里。而在另外一个场地则是在进行土窑制作。小工们在田洋里收集了几大筐土块，在烹制区里，土块垒成的土灶一字排开，大约十几个土灶同时开火。

当土块变黑甚至逐渐变红的时候，海鲜可以“下锅”了。师傅用一只大铁桶将海鲜包放在里头，把烧红的泥块放进去，然后不断地用铲子敲打土块，大约半个小时的“土烹”，海鲜就可以出炉了。

打开锡纸包，海鲜原味飘香，无论是营养还是汤汁都保留，非常可口。不仅是海鲜，土窑方法制作出的豆腐、烧鸡、竹筒饭都风味独特。

暮色降临，南来北往的人们聚集在饭桌上，至味只在那一饭一羹之间。



土窑法烹调。本报记者 苏建强 摄