热带雨林等待游客来探寻。本报记者 陈元才 摄

深玩

到海南中部观瀑登山探幽——

那抹绿，染醉了谁的眼

■ 本报记者 郭畅

“青山之间云雾缭绕别有一番意境，海南不仅有蔚蓝大海，也有一抹醉人绿。”近日，来自福建的背包客王建杰说，用绿水青山形容海南中部之美，最恰当不过，探寻充满神秘感的热带雨林景观，是自己本次海南深度游的目标之一。

的确，海南岛中部的景色原始而纯净，这里的百姓淳朴又热情。进入冬季，眼前的这一抹绿更加“深邃”，与水结合，动静相宜。如果你已经看过了海南的海，可以去探访琼中百花岭风景名胜旅游区、五指山热带雨林风景区、保亭呀诺达雨林文化旅游区等诸多具有海南热带雨林风光、黎族苗族少数民族风情的绝美之地，去重新发现海南中部之魅力所在吧。

琼中百花岭景区。
本报记者 陈元才 摄

琼中 百花岭观瀑

百花岭，一个好听的名字。2017年10月，人们期待已久的琼中百花岭风景名胜旅游区经过修整，正式进入试营业期，这里被称为具有少数民族特色的山庄公园，是游客朋友观瀑揽胜、寻幽探秘的绝妙去处。

百花岭风景名胜旅游区方圆数里，峰峦重叠连绵，古木笔直参天，百花岭主峰海拔1100米，同东南面的五指山、西北部的黎母山形成鼎立之势。

位于半山腰的观音庙，飞檐重宇，雕梁画栋，庙边有一棵古老的榕树，枝伸根垂，古态龙钟，树龄已有上百年。再寻声而去，不远处可见到气势磅礴的飞流，它便是著名的百花岭瀑布。

登上百花岭观瀑亭，便可欣赏到飞流全貌，它犹如飘拂的银链悬挂在山间，呈三级跌宕泻下，周围烟笼雾绕，景色奇特壮观。

百花岭各级瀑布形态各异，自上而下名为“金龙吐珠”“神丹妙药”“仙女散花”，然后泻入“白肤潭”，激起一片白雾。

朝下望去，溪涧两旁长满茂密的原始森林，此时此刻，游人们静静地深呼吸，感受空气中的“香甜”。

据介绍，百花岭旅游综合开发项目于2014年启动，分三期进行开发建设，2017年10月，景区第一期已对外试营业，该项目集生态旅游、黎苗文化保护开发、雨林探险观光等为一体，将以5A级景区的标准进行开发建设。

五指山 登山望远

人们常说，不到五指山，不算到海南。

五指山市位于海南岛中南部腹地，是海南省中部少数民族的聚居地，市区周围群山环抱，森林茂密，犹如镶嵌在五指山区绿涛上的一块翡翠，因而被称为“翡翠山城”。

无论是夏季还是冬季，从北方来的“候鸟”都喜欢在五指山休闲度假，享受这里的优质环境。而到访五指山市的游人，一定要去爬爬五指山主峰。

五指山是海南的第一高山，也是我国的名山之一，有“海南屋脊”之称。五指山海拔1867米，主体面积211平方公里。五指山上峰峦叠障，山峰呈锯齿状，远远看去就像人的五指，所以五指山因此得名。

五指山热带雨林风景区位于五指山市水满乡，一方水土养育一方人，附近村民告诉记者，水满乡有一条水满河，它流经整个五指山热带雨林风景区，被称为母亲河，由五指山原始森林中的山泉水汇聚而成的水满河清澈见底。

五指山热带雨林风景区汇集了热带山地雨林和热带沟谷雨林的典型景观，景区内古树参天，藤萝密布，奇花异草随处可见。

景区内的五指山大峡谷深受漂流爱好者喜爱。峡谷幽深，奇石林立，奇峰突起。当地人介绍，峡谷水流湍急，共有大小落差80多个，其中最大落差80米，最深水位8米，大小呈“S”型河流段100多个。

游人们饱览五指山热带雨林风光后，可以回到五指山市区，到中华民族文化村感受少数民族风情。

保亭 探寻雨林之美

去过保亭的游客都熟知“呀诺达”名字的含义，却很少了解具有原始生态美的三道镇。

保亭三道镇是黎族苗族少数民族同胞聚集区，勤劳善良且具有开拓精神的少数民族同胞，用智慧创造了灿烂的民族文化。

三道镇蕴藏着丰富的旅游资源，这里地处热带，强光高温、多雨，适宜热带作物生长，椰子、芒果、红毛丹等热带水果应有尽有。品尝了好吃的热带水果，看过沿途风景，就可以向著名旅游景点呀诺达雨林文化旅游区进发了。

置身景区，热带雨林谷遮天蔽日，流泉叠瀑倾泻而下，年平均温度24摄氏度，踱步雨林中，你能感受阵阵清新凉意。

在这里，人们可以扫去心中烦忧，穿越雨林栈道，呼吸清新空气，畅享快乐时光。在这里，百年古藤、千年古蕨、巨大的仙草灵芝、“冷血杀手”见血封喉以及热带雨林的六大奇观等，让人们不虚此行……

游客在五指山国家级自然保护区仙女潭景区畅游。本报记者 宋国强 摄

寻味

琼菜大师李学深：

将海南美食做出国际范

■ 本报记者 林诗婷

通过香煎、隔水蒸等做法，传统白斩文昌鸡“摇身一变”成特色美味；嘉积鸭“热菜冷吃”锁住原汁美味，煮熟后去骨做成精品凉菜；定安黑猪肉采用过油香炸、酱汁爆炒等方法提炼味道……在三亚亚龙湾喜来登度假酒店中餐厅厨房内，一道道耳熟能详的传统海南菜肴，经过行政总厨李学深的精心设计、巧手烹饪，保留食材特色，变身成为创新琼菜，创意的搭配、多元的口味，吸引着国内外游客前来品尝，感受琼菜的内涵与文化。

日前，以“把世界美食请进海南，把海南美食推向世界”为主题的海南国际旅游美食博览会在三亚顺利落幕，来自俄罗斯、德国等22个国家和地区，以及全国各地的特色餐饮企业名厨汇聚一堂，共赴饕餮美食盛宴，感受琼菜文化魅力。随着海南国际化水平不断提升，琼岛美食、餐饮文化广而告之，如何打响琼菜特色品牌，将海南美食做出国际范？本期《旅游周刊》特邀在国内外顶级烹饪赛事中斩获多项大奖的琼菜大师李学深，共同探讨琼岛美食的国际之路。

国际化环境助推琼菜转型

从业30余年，李学深荣誉满载。作为一名从海南本土走向国际舞台的顶级厨师，李学深在多个国际烹饪赛事上夺得金奖，被中国烹饪协会授予中华金厨奖、餐饮业国家一级评委，还被评为海南省琼菜领军人、琼菜大师，将海南菜端上了国宴。谈及做好琼菜的秘诀，李学深常道“他只是不断在寻找儿时地道的海南味”。

李学深提到的“海南味”，其实就是他一直强调的菜品食材的原汁原味，“海南生态环境得天独厚，食材新鲜无污染，通过水煮、清蒸等做法，保留食材的原汁原味，是琼菜的一大特点。”

外地游客到海南旅游，品尝一次新鲜海味是“打卡”项目。无论是海鲜酒楼、高档餐厅，亦或是渔家小店、市场排档，将刚打捞上岸的新鲜“海货”水煮、白灼或是清蒸，沾取少量酱油、金桔汁、海南什锦酱、黄灯笼辣椒，是常见的海南吃法。此种烹饪方法简单、省时，锁住了鲜味，更体现着食材的品质。

“海南菜优在原料，不添加任何添加剂，佐料简单、少量，做的就是鲜美味、生鲜味，也是川菜、鲁菜等菜系中没有的特点，随着养生文化、健康饮食习惯的影响，海南菜越来越受到各地游客喜爱，具有乐观的市场前景。”李学深认为，随着海南旅游业迅速发展，世界各地游客汇集海南，产生文化的交流与碰撞，也为海南菜的创新转型提供了契机，琼菜也开始探索中西融合、南北融合等融合做法，焕发新的生命力。

将琼菜打造成海南特色名片

为更高地体现菜肴的鲜度、营养和口感等琼菜精髓，让海南菜更加国际范，李学深年年创新菜式，每季度更新餐厅菜单，巧用应季瓜菜水果等食材，打造特色菜肴，推动琼菜转型。“秋冬时节，来吃海南菜可以暖胃养生，我们主打椰子鸡汤、槟榔花汤、蒸菜等特色菜；春夏时节，海南天气逐渐变热，清凉口感的琼菜受欢迎，我们创新使用菠萝蜜、龙眼、荔枝等水果做菜，突出海南味道，形成特色琼岛美食品牌。”李学深说。

针对国际游客的饮食特点，李学深建议，琼菜还应创新烹饪手法，采用油炸、煎炸、焗、牛油炒等做法，“比如制作龙虾，传统琼菜做法是蒜蓉清蒸，我们创新了蜂蜜蒸虾、黄灯笼辣椒蒸虾、奶油焗龙虾等不同做法，既保留了海南海鲜的鲜味，又满足了国际大众口味，做到口味改良、造型改良，实现传统与现代烹饪技巧的结合。”

“将琼菜打造成为海南特色名片，体现国际范，除了把菜做好，还需要注重发扬琼菜的文化内涵，传播琼菜文化，挖掘海南故事，传播海南声音，通过‘引进来’‘走出去’等一系列推介活动、赛事活动，提升琼菜知名度与影响力。”李学深说，琼菜厨师要积极与各国、各地名厨交流学习，通过参赛、进修等方式切磋技艺，不断提升琼菜烹饪水平，推动琼菜升级转型，将海南菜端上国际舞台。

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

《雅啦米，琼中》⑮

绿河谷 万泉源头第一漂

■ 小米飞猫·罗伶

在山水琼中，五指山脚下、万泉河源头，游过了山，当然还应亲近水，这样的体验才算圆满。感谢上安乡成全了我的心愿，我把人生中的第一次漂流献给了琼中。

上安乡的漂流点有一个霸气且当之无愧的名字——万泉源头第一漂！它的起点就在国家步道旁的南万村委会什错村村口，距离东五指山脚下的摩崖石刻11公里，距离镇墟仅2公里。万泉河水从山间奔流而下，穿过绿树掩映的古老河道，穿过两岸的美丽村落向更远的地方流去。能在这条滋养着海岛大地的母亲河源头4.5公里的河谷中漂流，于我而言是多么具有仪式感的事情。

站在漂流点的桥上，完全无法窥视密林掩映中的乾坤，但我们看得见不远处东五指山一峰的清晰轮廓。天很蓝，白云停在山巅，也映在水面，阳光正明媚，在我们脸上点燃不羁少年的光彩。我们齐立于起点的桥头，齐声高喊——五指山，万泉河，我们来了！那一刻，全身的每一个细胞都欢腾了起来，我们知道接下来的100分钟，无论经过的是平缓的水面，还是惊心的激流点，都一定惊喜不断，值得铭记。

漂流点的设施非常齐备，更衣室、淋浴间、防水手机套、救生衣和头盔、往返于起点和终点的专业电瓶车一应俱全，橡皮艇蓄势待发。

我们几乎是用了闪电般的速度更衣完毕的，然后穿上了橙色的救生衣，戴上酷炸的黑色头盔，两人一组登上黄绿相间的橡皮艇。这是我的第一次，第一次与琼中清澈的河流如此近距离相拥。已然盛夏，河水依旧带着透彻的凉意激活我们的每一根神经。轻荡双桨，橡皮艇顺利地滑向出发口的第一个激流点，水流算不上湍急，但我们几乎是在毫无心理准备的情况下被旋转的水流甩进正式的河道的，可以想象，那一刻的尖叫声多么惨烈，而我的教练却一脸不屑，他说真没出息，还没怎样，你们就叫成这样。

经过了第一个激流口，我们来到了一片和缓的水面。河道两旁不知名的树木枝叶横跨相连，筑起了一条300米长的绿荫廊道，穿行其间，只看得到阳光穿越枝叶在水面洒下的斑斓，以及无限延伸的翠绿。这是一种很穿越的感觉，仿佛我们已不再身处之前的时空，和缓的水流带着我们的橡皮艇慢慢地漂，向一个宁静而空灵的世界漂去。那一刻，我情愿再没有任何惊心动魄的激流，在万泉河源头的河谷中，心无波澜地泛舟，看尽云遮雾绕的远山，看两岸繁茂葱茏的植被，才是真真极好的。

然而4.5公里的里程却有着15处落差不同的激流点，只不过，它们水流的节奏和间隔的时长都很理想，在给了我们一片可以肆意矫情诗意满满的和缓水面之后，又让我们迎来一个疯狂尖叫的激流落点。

有时我们会穿过一片竹林，或是龙眼树林，还会遇见成群的白鹅或鸭子在浅水处嬉戏，看到我们彩色的橡皮艇经过，它们还会哦哦叫着尾随，送我们一程，这感觉很美好。我并不需要挑战自我极限的惊险漂流体验，我更喜爱在漂流中穿过一些村子，看见一些沿岸的人家，看见岸上的狗狗和水中的白鹅与鸭，看到母亲河滋养我的祖地所带来的盎然生机。

漂流途中遇见一群白鹅。

我们出发的时候阳光正明媚，但行至2.5公里处的时候竟下起了滂沱大雨。山区的气候就是这么捉摸不定，然而，我的肌肤却更愿意感知酷热之后清凉的欢喜。事实上，暴雨中的河道有着与晴天不一样的美，雨帘垂落挡住了远山的脸，河道朦胧一片，还好那时我们正穿过一片和缓的水域，无惊无险。然后我看到了岸边的一棵古树。之所以断定是一棵古树，是因为它那么高，巨大的树干在岸边灌木中那么显眼，还因为它的树根在岩壁上延展交错着，交错出在长久的时日里经风历雨后的沉稳与坚实。我在它身旁左右摇桨，想抵御水流的速度，想在它面前停留久一点，想要得到古老的依旧鲜活的生命给予我的激情加持，然后我得到了。

河道里飘着黄绿相间的橡皮艇，雨后阳光再度普照，也照在我们耀眼的橙色救生衣上，整个河谷因我们的到来而热烈起来。其实我已经记不得是怎样穿过那15个激流点的了，但仍记得那些有节奏的尖叫声和欢呼声一路在河谷中回响。当来到和缓的水域，惊魂初定的伙伴们根本就没有消停，他们开始用船桨打起了水仗，透过四溅的水花儿，我看见他们欢乐的笑脸，完全没有尘染的痕迹，这让我很着迷。我的摄影师叫冯所怀，是一个93年出生的童心未泯的男生，一路拍摄让他完全没有机会参与大家的游戏，直到即将到达终点，他才收好相机，迫不及待用腾出的手把女生的船拉到身边，拼命瓢水灌进人家的衣服里。点燃的战火引来了更加丧心病狂的尖叫，更多的人已经笑到岔气。

欢乐的时间总是过得很快，100分钟转瞬即逝，4.5公里的路程竟然那么短。当我们来到一座建于20世纪60年代的拱桥下的时候，就即将接近终点了。我的教练指着那座拱桥说，快看，这就是我的一帘幽梦！我顺着他手指的方向看上去，看到了拱桥上方那一大片垂落的藤蔓在风中飘扬，像一个灵动的绿色帘幕装点着灰色的桥体，令这座老老的拱桥也鲜活了起来。他说他最喜欢这个景色，每回漂到这里他都会停下，把橡皮艇停到河岸边的绿植之下坐一会。我不知道他经历过什么，每当这样的时候会想些什么，但这一刻，我和他一样，也想停下，多坐一会儿，我期盼美好的时刻没有终点。

不远处是上安村委会的招咱村，电瓶车正在岸边等待我们。我们被接回出发点，沐浴更衣，山坡上的农家乐已准备好了姜煮红茶，真的好贴心，那温热的微辣味甜的一杯姜茶便是我们在累成狗之后得以迅速满血复活的凭借！完美！

当然，漂流结束后，如果不急着赶路，建议大家最好能品尝一下漂流点配套的农家乐餐厅的出品。

那天我们吃到了著名的上安小黄牛肉、如野猪一般长着刺毛的豪猪、生长在清澈的河谷中的野生河虾、尖嘴鱼、竹包鱼，都很美味。另外，用干辣椒炝炒的口感脆爽、笋味清香的新鲜雷公笋，用简单爆炒的方式呈现的芭蕉蕊和芭蕉心，也是山里人笃爱的最具清热祛暑功效的夏令蔬菜。

完美的漂流体验和味蕾欢愉是上安乡给予我们的一份礼物。短短13公里的国家步道竟然连接了南流温泉原始风貌、仕阶村五指山眺望、摩崖石刻历史走廊以及万泉河源头河谷漂流四大景区，让我们能用最短的时间感受这方土地迷人的魅力，这便是上安乡值得拜访的理由。

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间2时20分 印完：5时00分 海南日报印刷厂印刷