

■ 深玩

徜徉乐土里 寄情山水间

初夏海岛中线游，吃喝玩乐一线行

■ 本报记者 李磊

逛
行到水穷处，赏漫天翠绿

2018年海南黎族苗族传统节日“三月三”的脚步还未走远，五一小长假马上就来了。还没定好出行计划的人，不妨开上自己的爱车，去看看海南岛中线的美丽景色，在山林间寻找别样的乐趣。

逛海南岛，如果说东线看碧海蓝天，西线探千年古盐田，那么中线则是赏民族风情，那里有云雾环绕的连绵山脉、望不尽的绿色植被、独特的黎苗文化，还有多样的美食。赶紧在五一启程，让身心在徜徉山水之时放一个假。



五指山万泉河漂流，游客们乘着皮筏激流勇进。
本报记者 袁琛 摄

从海口出发，经过海南G9811高速（中线高速），首站到达屯昌。

提到屯昌就不得不说屯昌县坡心镇的猪哈哈农场。这是一个适合亲子游玩的主题农庄，在这里游客可以和动物近距离接触，采摘有机瓜果蔬菜，体验垂钓乐趣。此外，这里还是一座有机养猪场，场内全部采用干湿分离，废水地下封闭式运输发酵，一点都不臭。这里风景秀丽，美到令人心醉，随手一拍就是明信片。

沿着中线高速继续前行，位于枫木镇的水色湖是海南中部有名的人工湖，青山环绕着湖水，湖面宽阔，湖畔水草丰盛，更有水鸟成群栖居。游客可以在此泛舟，尽情领略水色湖迷人风采。

4月的海南岛已经逐渐炎热，行走间，一个山林避暑的圣地总能让人流连忘返。

百花岭位于琼中黎族苗族自治县营根镇西南面的7公里处，素有“绿色宝库”的美称。这里拥有千姿百态的将军榕、情侣秋千、连里树、古木逢春等植物生态景观；拥有全国落差最大的百花岭

吃
民族饕餮盛宴，别具一格口味

看遍了山林美景，好吃的必然不能少。

一位资深“吃货”告诉记者，去年农博会，他拿到了一份屯昌十大小吃名单。香糯椰子卷、屯昌黑猪粉汤、炸葱酥、玫瑰鲜花饼、屯昌腌粉、花生饼、屯昌机粽、萝卜糕、木薯饼、屯昌黑猪肉粽等，这些都是屯昌大街小巷能找到的美食。不仅如此，新近推出的屯昌十大名菜中，包括屯昌闹鸡、灵芝香鸡汤、南乳焖羊腿、沉香鱼头、脆香乳羊



百花岭旅游风景名胜景区。 本报记者 陈元才 通讯员 朱德权 秦海灵 摄

瀑布，景色壮观迷人。开发伊始，这里就以山地观光避暑、热带雨林观光旅游为主题，是集度假旅游、专题娱乐为一体的风景名胜景区。

享受完山林间的清凉与爽朗，继续前行。此时，车里应当放一首《我爱五指山，我爱万泉河》，这样才能应景，再往前走，就是美丽的五指山。

在五指山市毛阳镇五指山革命根据地纪念馆里，刚刚开馆不久的五指山中心革命根据地历史陈列馆采取图文介绍、实物展示和视频播放等多种形式，全方位、多角度真实再现了五指山区域发

排、香煎五花肉、农家什锦素菜、清炒凉瓜丝、屯昌特色猪脚、槟榔花香草鸭等，这些屯昌本地百色百香的美味，随处可见。

在琼中湾岭镇，这里有着美味的湾岭鸡，哪里吃？在镇子上一问便知，无人不知无人不晓。点上一份湾岭鸡，加一份拔丝红薯，再来一份白花朵菜，品一口山兰酒，美哉。那黄澄澄、油滋滋、带着浓浓蒜香的电饭煲焗鸡，就会深深地烙在食客的脑海里。多年用心经营，这家饭店的电饭煲焗鸡，如今已经做出了大名堂，誉满全岛，成为了小小湾岭镇的名片。

来到五指山，这里的名菜游客们

生的历史事件和革命故事，生动地展示了琼崖军民英勇顽强、不屈不挠的革命精神。

绕过美丽的阿陀岭，就来到了保亭黎族苗族自治县，这里四季温而不湿，气候宜人。七仙岭、呀诺达、槟榔谷这些都是保亭的旅游名片，但也许这里新开发的湖光山色不少人还第一次听说，神玉岛位于保亭响水镇毛真水库内，这里以中华玉文化和生态文化为主题，打造集文化艺术、旅游度假、健康养生三位一体的文化旅游度假区。

早已耳熟能详，但五指山能种得出蓝莓、嘉宝果，可能鲜有人知。在该市通什镇南天村（G224国道阿陀岭路段），有一个嘉宝果园。紫黑色的嘉宝果外形和蓝莓相似，实际上个头却又比蓝莓大出许多。成熟的果实密集地生长在树干上，没有绿叶相伴，样子颇为独特。

时下正是嘉宝果的采摘时节，采摘一颗嘉宝果送入口中，紫黑色的果皮下面是透明的果肉，果肉柔软多汁、风味特殊、气味芬芳。虽然嘉宝果挂果的时间只有短短一个月，但在一年中，它有4次成熟期，游人可以到现场去品味这独特的果实。

小贴士

●● 中线游景点 ●●

枫木鹿场：它是我国南方规模较大的综合性养鹿场。共有700多头坡鹿、水鹿、马鹿、梅花鹿、麋鹿和黄鹿生活在此。

五指山大峡谷漂流：地处五指山热带雨林腹地，冬暖夏凉。漂流河道弯多水急，峡谷内奇石林立，千姿百态。

民族博物馆：这座具有民族特色的四合院式建筑，馆内有六个主展厅和两个机动展厅以及民族工艺商场和工作室。

保亭田园槟榔谷：庄园以其独具特色的民俗风情、璇旖多彩的自然风光被称为“黎苗第一村”。

七仙岭温泉国家森林公园：七仙岭又名七指岭，以七个状似手指的山峰而得名，七峰险峻，天然绝壁，是攀岩的好去处。

保亭仙安石林：这里是热带风雨雕琢的典型风景，奇峻的“喀斯特地貌”，溶沟似刀劈斧砍，一般深达5至10米，最深达25米。

黎母山：海南的名山，是我国热带生物资源最丰富的地区之一。

百花岭：地处琼中营根镇，是令人神往的景区，素有“绿色宝库”的美称。

呀诺达热带雨林：景区集热带雨林、峡谷奇观、流泉叠瀑、黎峒风情、热带瓜果、南药、温泉等多种旅游资源于一身。

■ 寻味

海南盐焗鸡 香飘上海滩

■ 本报记者 李佳飞



沈宏非推荐海南盐焗鸡。

要说盐焗鸡，那在海南美食界是一直有着响当当名气的。

近来，一款海南盐焗鸡不仅深受岛民喜爱，而且华丽登陆上海滩，获得《舌尖上的中国》第一、二季总顾问、著名美食评论家沈宏非的认可和推荐。4月初，在上海香格里拉大酒店举行的推介会上，这款来自海南岛的盐焗鸡广受美食评论家们的好评。

资深“吃货”大概都有所耳闻，沈宏非有一个爱好，喜欢深夜在朋友圈晒美食，从普通的白切羊肉到难得的南极鳌虾，再到流油咸香的海南盐焗鸡，吃过的，无不赞赏他的眼光和品位。

那么，这款让沈宏非盯上的海南盐焗鸡到底怎么样呢？为此，记者专程采访了这款“椰乡牧鸡”的创始人李子，探访美食的奥秘。

李子是海南文昌人，用他自己的话说，“专业吃鸡几十年”，对与文昌鸡有关的美食情有独钟。为了做出一款完美的盐焗鸡，他用了差不多4个多月的时间，反复试验、摸索，从养鸡、宰杀、烹饪，到包装展示，每一个环节，他都力求呈现最好的美味，可谓煞费苦心。

李子说，海南文昌盐焗鸡，不仅是舌尖上的海南味道，更有着浓浓的解不开的乡愁滋味，从小，吃着妈妈做的盐焗鸡长大，他深知文昌人对鸡的挑剔。为做出美味的盐焗鸡，他选用文昌本地放养于椰林中的文昌鸡，这些鸡每天啄食林间野果和虫子，饲养者辅以老椰、番薯等农作物喂之。

为了使鸡肉更加香美，在宰杀前的30天育肥期内，鸡被放置于安静的避光处，不能再随意走动，用花生饼、椰子饼、椰丝、蕃茨、大米饭等混淆着喂，食物中还适当添加花生油、鱼肝油等配料，“这样的鸡皮脆薄、骨软细、肉质嫩滑、肥而不腻。”李子说。

除了鸡的原材料，在处理、腌制和焗制时，也全是功夫。好像是一场鸡的浴盐重生，李子说他们沿用了盐焗鸡的古法配方，需要不停地翻炒精细海盐，和天然香料一起均匀涂抹鸡身，才有如此渗入的香味。

有人说，市面上有些盐焗鸡，要么咸味重，要么不够味，要么肉质柴到如同嚼蜡，毫无新鲜可言。但是李子子公司做的盐焗鸡吃起来皮脆、肉嫩、味浓，香到骨子里。

为满足岛外各地吃货的味蕾，李子他们还用真空包装袋将做好的盐焗鸡包好，一一发往挑剔食客。消费者收到后，只需打开包装，放入微波炉中稍稍加热，便鸡香四溢。成都食客熊伟说：“海南美食老饕李子同学出品的盐焗鸡，一经加热，鸡味盐香十足，入口鸡皮油嫩，鸡肉紧致富有弹性，第一次没吃完的，第二次加热后更是感觉盐入味，说吮指一点都不夸张！”

目前，李子的盐焗鸡不仅在沈宏非的淘宝店上架售卖，而且深受香格里拉等星级酒店食客的好评，在武汉等城市，也有销售网点。

走进神秘老挝 享受慵懒慢生活

■ 本报记者 赵优

提到东南亚，大多数人第一印象里都是新加坡、马来西亚、泰国、印度尼西亚等国家，对于老挝，则很少有人了解。有人说，老挝具有一种神秘气质，它深处东南亚的内陆，宛如一个世外桃源，它民风古朴淳良，你可以在这里优雅而慵懒……

年初，海口至万象、海口至琅勃拉邦等旅游包机航线，为游客前往老挝旅游提供了便捷的空中通道，使老挝成为我省游客的新旅游目的地。去老挝游玩，自然不可错过首都万象、美丽山城琅勃拉邦和户外爱好者的天堂万荣。

万象，民族风情与法式浪漫

万象是老挝的首都，意为“檀木之城”，据传从前此处多檀木。它位于湄公河中游北岸的河谷平原上，隔河与泰国相望。由于城市沿湄公河岸延伸发展，呈新月形，因此万象又有“月亮城”之称。万象是老挝最大的工商业城市，有香昆寺万佛寺、塔銮寺、凯旋门等景点。

当你在万象醒来，你能看到古朴典雅的法式老建筑，孩子们骑着单车穿过别致小巧的板房木屋。游荡在万象的街头上，总有一座寺庙在不远处等着你。这里散落着大大小小数百个寺庙，随便进入一个，总是古榕成荫，繁花似锦。僧人们总会耐心地给你指路，并报以真诚而腼腆的微笑。玉佛寺和西沙格庙，不可错过。如果你来到凯旋门，千万不要忘记抬头看一眼穹顶，这里汇聚了老挝雕塑的精华，这里讲述着一个又一个民间传说与佛教故事。

万荣，户外爱好者的天堂

万荣位于万象和朗勃拉邦两个主要城市之间，从万象出发三小时就可到达。这里山清水秀，民风淳朴，来到这里的中国人都把它称为



琅勃拉邦的人文景观别具一格。

“小桂林”。

蜿蜒流淌着的南松河水环绕着连绵错落的群山，无比秀丽，河的两旁山峦风光千姿百态，气势雄伟。这里也是著名的户外运动的天堂，吸引大批户外爱好者留恋忘返，比如探洞、漂流、滑索跳水等等。

倘若你是奔着玩来的，那可一定得去体验这里的轮胎漂流，沿着缓缓流淌的河流晃悠一个下午会是一种不错的体验。如果你不愿蹲在硕大的轮胎上，可以去坦普坎溶洞和蓝色潟湖。在蓝色湖面上，来自各个国家

的游人嬉戏打闹，你可以高台树枝跳水，可以秋千式落水，可以游泳围观，很多人都跃跃欲试，等待那难忘的终身一跳。湖边的凉亭里，大家慵懒地躺着聊天、看书、喝啤酒，十分惬意。

琅勃拉邦，古色古香小山城

琅勃拉邦，也名“奎佛邦”，这是老挝一座深深隐藏在深山之中湄公河边上的小城，是老挝著名的古都和佛教中心。它几百年来远离尘世喧嚣，远离世间繁杂。光西瀑布、大皇

旅行小贴士：

1、老挝的电源、电压跟中国有哪些不同？

老挝的电压是220V，同中国一样，但是老挝的插座为美式两孔或三孔插座，国内的两孔扁插可以正常使用，三孔需插头转换器。

2、在老挝是否需要付小费？

老挝不流行付小费，但是你也可以适当地给服务周到的餐馆和酒店服务人员一些。

宫博物馆、普西山等景点给琅勃拉邦增添了许多景色，被公认为东南亚最迷人的古城。

历史上看，老挝是一个饱经风雨的国家，琅勃拉邦则保留着人们心中的样子，古色古香随处可见的庙宇，即便漫无目的游荡，也能让你感受到一份难得的安宁恬静。香通寺是当地最宏伟的寺庙，最著名的肯定是墙壁上镶嵌的生命之树，据说这棵树上记载的是佛祖往生故事，将佛经故事诠释在一棵树的枝叶之间，自然是无比玄妙。

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“hnrbyzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号
了解更多旅游资讯