

总有一款美食令人深深爱上海南

藏在菜市场的市井老味道

深玩

寻味

山柚油 蘸料中的“贵族”

■ 本报记者 刘梦晓

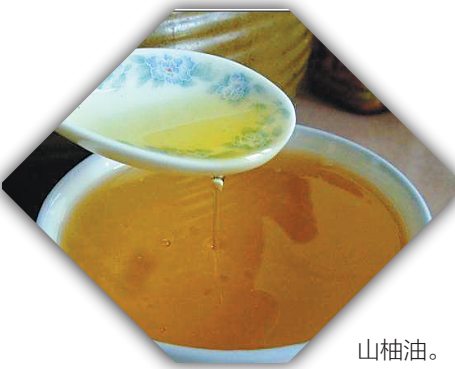
山柚又名油茶，它洁白的花朵清爽芳香，待花落结束后，用其果实榨出的山柚油质地纯净，油色是透明的金黄色，醇香欲滴，且含有丰富的微量元素，不仅能有效预防血管硬化、增强免疫力，还具有很高的营养价值。正因如此，山柚油身价不菲，现在的市场价每斤可达400元至600元不等。

省农科院博士郑道君等人曾对海南油茶资源进行过调查。郑道君认为，油茶在海南主要分布在海口、琼海、文昌、澄迈、临高、定安、屯昌、琼中、五指山等地。

长期在澄迈做山柚油生意的曾祥介绍，从采摘新鲜果实到榨出纯净的山柚油需要多道工序。采摘后的新鲜果实首先要去皮，山柚籽有内壳和外壳两层壳，去皮后要先带壳晒干，等晒干后再去壳。之后进行手工挑捡，选出好的果实进行粉碎，再放入大锅里进行人工翻炒。

翻炒是榨油过程中的重要环节，通过控制火候和果仁的熟透度可以榨出不同口感的山柚油。有经验的老师傅榨出来的油口感香醇，恰到好处。炒完果仁后就是物理压榨和过滤，生产完成之后的油就会装进玻璃瓶里，更好地保持它的风味。

人们所熟悉的山柚油的吃法，一种是用干做蘸料。用山柚油做蘸料，无需太花哨的方式，只需要在味碟里捻一点粗盐，再倒入醇厚的山柚油拌匀，就是最美味的一碟蘸料了。



山柚油。

餐桌上，刚出炉的白斩鸡还冒着热气，桌上的人们迫不及待夹起皮黄肉滑的鸡肉往味碟里蘸一蘸，油滴就立刻和鸡肉相遇。蘸过了山柚油的鸡肉入口，除了鸡肉的原香之外，还有浓郁的油香，裹挟着山柚油的山野香气，油而不腻，芬香满溢。

海口市某酒楼行政总厨陈东川说，山柚油里的脂肪酸组成与世界上公认的最好的植物油橄榄油相似，有“东方橄榄油”的美称，茶油中含有多种功能性成分，长期食用可改善血液循环，可预防心血管疾病，此外还有降血压、降血脂等功效。从口感上来说，山柚油作为蘸料，是名副其实的提味神器，又因为山柚油售价昂贵，山柚油蘸料可谓是蘸料当中的“贵族”了。

不管是作为蘸料食用，还是使用山柚油凉拌菜，只要有了它的加入，菜的味道和口感就上了一个档次。

在农村，如果有小孩子身体虚弱，有的家长就会让孩子吃拌了山柚油的饭，餐餐如此。除了美味之外，农村里若是哪家的孩子跌倒了，身上出现了淤青、擦伤，老人们也会用山柚油涂抹在伤口上，疗效还很好。这是因为山柚油里含有维生素E和抗氧化成分，能保护和修复皮肤，尤其能防止皮肤损伤和衰老，使皮肤具有光泽。

神奇的一方水土，神奇的山柚油，这抹透着金黄的提味神器，是许多人难忘的美食滋味。



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“hnblyzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号
了解更多旅游资讯



三亚第一市场的水果摊。本报记者 古月摄



海南粉。本报记者 袁琛摄

海口： 特色早茶开启一天

海口人的一天，往往是从“治愈系”的特色早茶开始的。餐桌上，蒸排骨、凤爪、毛肚、肠粉、虾饺、焖羊肉等上百种茶点，还有冰凉爽口的柠檬红茶等茶饮令人应接不暇。如何找到早茶店？菜市场周围可能性最高。赶早市买菜回来的阿婆、阿婆常会在早茶店驻足休息，尝尝椰子馅的煎堆、炸春卷、地瓜饼、炸包，喝一碗香浓糖水，疲惫顿时消散。在海口吃早茶，既能放松心情享受美食，与朋友畅快闲聊，也是感受市井文化的一种方式。

博爱南路位于海口老城区，周边错落着东门市场、西门市场等老市场，大大小小的“老字号”美食深藏于此，是挖掘当地美食的一大选择。在市场附近的老街，镌刻着这座城市的记忆，也是食客心中的自留地。若愿意早起，不妨来饶园巷探寻牛肉粥店，几十年来，店家坚持原汁原味，海鲜、瘦肉两种口味征服了不少周边街坊邻居。对于不少海口人来说，无论吃过什么山珍海味，安静时都想回到老街，寻找儿时的味道。此外，市场附近早餐店所供应的粉汤、伊面汤等海南早餐颇具特色，汤汁浓厚、味道鲜美，定能让你迎来充满活力的一天。



海口东门市场的一家干货店摆放的鱼干。本报记者 李幸璜 摄

澄迈： 地方美食多种多样

澄迈虽离海口较近，但风土人情与海口却不大相同，尤其是美食也呈现出多样特色。在澄迈，澄迈粉不容错过。在金江农贸市场附近，便有很多粉店。天还未亮，不少粉店便开始提前张罗备食材。待到上班、上学等出行高峰期，粉店内更加热闹了，操作间的阿姨动作麻利，抓粉、放料、浇卤汁等步骤一气呵成，卤汁浓稠咸香，还带有微甜的后味，让食客倍感适口，配料中添加的牛肉干又香又有嚼劲，脆脆的腌黄瓜，吃起来清新爽口，丰富的口感令人回味。当地人认为，更高阶的吃法，是要在粉里加虾酱，海味与咸香融为一体，沾满卤汁的粉与丰富的配料同时吃下去，畅快而舒爽。

澄迈牛肉也不容错过。到午餐时间，不妨尝一尝当地特色牛杂煲。在当地菜市场旁，不难找到接地气的大排档，几张塑料椅足以让食客愿意停留。澄迈牛杂煲内容丰富，牛腩、牛肚、牛舌等食材格外诱人，搭配什锦酱一口咬下去，唇齿留香。此外，菜市场的档口内，烤乳猪、椰丝卷、木薯饼等当地美食也值得一试。

陵水： 酸甜香辣一网打尽

有人说，到陵水不吃一碗陵水酸粉就像没来过陵水。探寻最富当地特色的陵水酸粉，不妨深入当地的中心市场，市场内除了新鲜的海产品，各式花样陵水小吃也会让你食指大动。在中心市场附近，能发现不少简陋的陵水酸粉店，用餐环境虽朴素，也抵挡不住人潮般的食客。陵水酸粉由米粉丝、牛肉干、沙虫干、鱼饼、香菜、金瓜、白糖、酸醋、辣椒、熟花生油、酱油、盐、生粉等10余种食料配制而成，甜、酸、香、辣味道一网打尽。

此外，在陵水逛菜市场，一长串的购物清单必定会让你吃好、玩好。比如，肉质香嫩肥而不腻的文罗鹅、味道鲜美的黑山羊、香嫩特色的提蒙鸭、肉质绵软的椰香牛、香甜有味的光坡鸡等，都是一等一原汁原味的美味食材，白灼、清蒸、红烧等做法浓淡相宜。同时，鸡屎藤粿仔、椰子粿、煎堆、竹筒饭等丰富多样的小吃，马鲛鱼、小白格、鱿鱼干等海产品，也不失为一份特色伴手礼。

高考后去哪玩？

海南岛上，来场撒野式青春之旅

●●游山●●

如果海南游山，五指山当然不能不去。

五指山国家级自然保护区内遍布原始热带雨林，层层叠叠，逶迤不尽，最高峰海拔1876米，比五岳之首的泰山还要高出三百多米。

茂密的热带雨林使得这里成为了天然氧吧，山中还有不少山泉，山水之景交相辉映。它的山路崎岖，更是增添了爬山的冒险程度和乐趣，适合毕业生尽情“撒欢”。

霸王岭位于昌江黎族自治县东南部，山岳横跨东方、昌江和白沙，连绵起伏的山体，郁郁葱葱的林木和那似有若无的鸟叫猿啼，让身在深山的人们感受天然原始，禁不住赞叹这里的生态之美。

尖峰岭国家森林公园拥有茂密的原始森林景观，远远望去，整座山体犹如被刀削一般。在这里除了享受登山的乐趣，更有美丽的天池之景，水平如镜，清澈见底，周边分布着度假酒店，可以让人尽情享受这里的幽静与美景。

●●玩水●●

在海南，给你最多惊喜的玩法永远和水有关。

玩大海、玩漂流，不一样的地方有不一样的玩法，也都离不开一个“湿”字。极爽、极凉、极湿的“湿身”体验，

惊险而刺激，尤为适合刚高考完需要释放压力的学生。

海南四面环海，有绵长的海岸线，随处可见美丽的海滩。海口假日海滩、琼海博鳌玉带滩、三亚大东海、昌江棋子湾……环岛走一圈，美丽的海岸各具风情。

在海里游泳，感受海浪的澎湃，拍打在肌肤上先是有力，随后柔软。万宁日月湾是冲浪爱好者的首选之地，身穿泳衣，脚踏冲浪板，向蔚蓝的大海冲击，浪在脚下的感觉可不是一般地爽！

在海南，还可以去很多小岛潜水游玩。蜈支洲岛是为数不多拥有淡水资源的小岛，那里海水清澈透明，可以欣赏到龙虾及五颜六色的热带鱼。岛

上还有香蕉船、摩托艇、滑水等更为刺激的项目，可以让高考生们在这里尽情呼喊，尽情释放积蓄了多年的压力。和水亲近的方式有许多种，万泉河漂流的特点是闲适、悠然、安逸却又不乏趣味性。五六个人，穿好救生衣，坐在一只竹筏上，每个竹筏由船工撑一根竹竿划水，竹筏在平静的水面上缓缓地行驶，悠悠往前方。置身于青山绿水间，漂流的水面清澈见底，坐在竹筏的竹椅上，安逸地观赏两岸郁郁葱葱的灌木丛和椰树林，享受万泉河的温柔恬静，顿时觉得心都醉了。

●●露营●●

找个山间、湖畔、花海簇拥的地方



湖边露营，感受静谧。梅眉 摄

■ 本报记者 刘梦晓

高考结束，一大波学子从心底发出呼喊：“解放了！”寒窗苦读12年的压力在此时急切地需要释放。

计划着去哪儿“撒撒野”，跟随《旅游周刊》记者到海南岛上转一圈，游山玩水安营扎寨，总有一个是你喜欢的玩法！