

总有一款美食令人深深爱上海南

深玩

藏在菜市场的市井老味道

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

■本报记者 林诗婷
实习生 王娇

菜市场，是一座城市最具生活气息的地方之一。菜市场大多位于当地居民聚集区，除了拥有每天新鲜上架的瓜果蔬菜，颇具本土味道的特色美食也大多深藏于此，它们往往好吃不贵，以最简单、亲近的方式，犒劳着勤思忙碌的人们。

在海南旅游，除了游览热门景点、品尝美味大餐，深入当地菜市场、闹市深巷也不失为一个出行选择。早市、夜市中，无论是冒着热气的粉汤，还是引人垂涎的海鲜烧烤，总有一款美食能令人深深记住一座城市。今天，《旅游周刊》记者就带你走进海南各市县的大街小巷，一起探寻牵动丝丝味蕾的当地美食。



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

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、焗羊肉等上百种茶点，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爹、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，喝一碗香浓甜水，疲惫顿时消散。在海口吃早茶，既能放松享受美食，与朋友畅快聊天，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，寂静时都还想回到老街，寻找儿时的味道。此外，市场附近早餐店所提供的粉汤、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。

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，卤汁浓郁咸香，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，脆脆的脆黄瓜，吃起来清新爽口，丰富的口感令人回味。当地人说，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，鸡屎藤杞仔、椰子杞、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。

三亚：
海鲜美食任你搭配

远近闻名的三亚第一市场，是当地最传统、最具年代感的市场之一，也是享受当地特色美食的首选地。来到此地，海鲜排档、水果炒冰、海南炒粉、老盐柠檬水、抱罗粉、清补凉、虾饼、烧烤等丰富美食应接不暇，味道不仅地道，价格还非常实惠。不少游客喜欢在第一市场买海鲜，琳琅满目的海产品任你搭配。采购结束后，在市场附近找一家加工厂，尽快享用丰富海鲜美食。鱼、虾、蟹、螺等海产品，任选蒸、煮、炒、煎、炸等做法，同样回味无穷。

当然，在三亚旅游，除了海鲜，还有很多美食值得一试。位于该市吉阳区的鸿港市场，也是当地最大的菜市场之一，丰富的食材在此云集，简直就是吃货的天堂。好吃不贵，是鸿港市场的特色，除了令人垂涎三尺的芒果、菠萝蜜、荔枝等水果外，市场档口还深藏着诸多美食，包括海南面包糕点、红糖年糕、猪肠耙。在熟食区，烤鸭、烤鸡、凤爪、盐焗鸡、酱肘子、猪耳朵等美食不断挑动着味蕾，在美食助力下，鹿城生活别有一番滋味。

寻味

山柚油
蘸料中的“贵族”

■本报记者 刘梦晓

山柚又名油茶，它洁白色的花朵清爽芳香，待花落结果后，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，等晒干后去壳。之后进行手工挑检，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，一种是用于做蘸料。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。

海口市某酒楼的行政总厨陈东川说，山柚油里的脂肪酸组成与世界上公认的最好的植物油脂橄榄油相似，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，可预防心血管硬化，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，农村里若是有哪家的孩子跌倒了，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“hnrblzyk123”
即订阅旅游周刊微信公众号
了解更多旅游资讯

■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！

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，向蔚蓝的大海冲去，浪在脚下的感觉可是一般地爽！

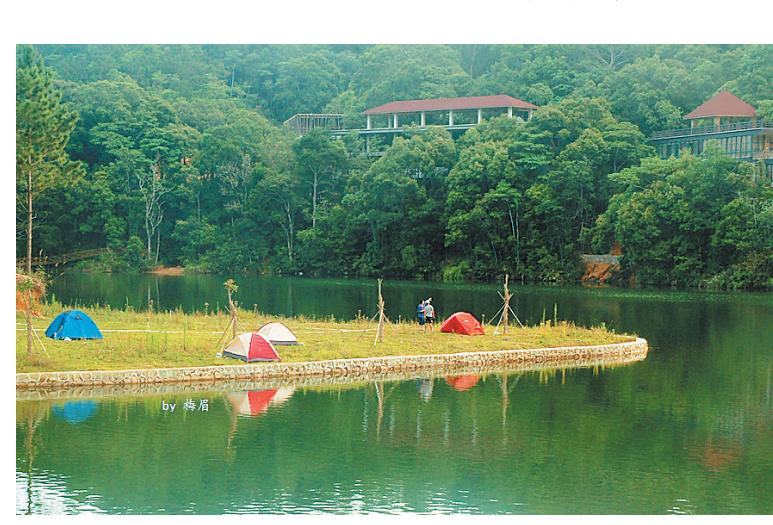
在海南，还可以去很多小岛潜水游玩。蜈支洲岛是为数不多拥有淡水资源的小岛，那里海水清澈透明，可以欣赏到龙虾及五颜六色的热带鱼。岛

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

露营，是许多人的旅行梦想。白天野餐、钓鱼，尽览山水美景。夜里在湖畔支起帐篷、点起篝火，仰望璀璨星空。那份融入大自然的愉悦，让人忘却压力和烦恼。

说起露营地的选择，万宁日月湾是个好去处。从东线高速公路日月湾入口进入景区只有500米。景区山水环抱，沙滩洁白，景色宜人。日月湾的日落日出很美妙，海滩很安静。旅游点附近又有保安，安全有保障，所以在风景区周边的绿地上露营是个很好的选择。

在海口假日海滩露营地，景色宜人，风景秀丽，一排排的椰树让浓郁的热带风情扑面而来。在这里露营，傍晚可以到烧烤区自助烧烤，晚上可以听涛枕浪，好不惬意。

屯昌木色湖风景区的帐篷宿营区就在枫木鹿场边上的一块棕榈林地上。该地坡度平缓，并且种满高大的棕榈树，林荫密布，非常适合搭建帐篷。

还要提醒一声去露营的学子，野外露营装备要齐全，帐篷、防潮垫或气垫、睡垫，户外照明、餐具、野餐垫、洗漱包甚至一些常用药，一样都不能少，毕竟野外的生活并不方便，装备齐全才更能应对突发状况。

如果已经做足了准备，那还等什么呢，快和最要好的朋友去露营，开启不一样的“撒野”旅行吧！