

海南海岛游 享受慢时光

浪漫海岛 漂洋过海来看你

深玩

■ 本报记者 赵优

本月初，一条关于海南海岛开发的消息勾起了不少人心中的岛主梦。7月4日，海南省海洋与渔业厅公布了《海南省无居民海岛开发利用审批办法》，明确了单位或个人申请开发利用无居民海岛的办法。

海南已经开发的海岛旅游业态已经十分成熟，或是以潜水著称，或有各类游玩项目。这个夏天，一起来玩转海岛吧！

分界洲岛

分界洲岛是我国第一个海岛型5A景区，不仅是海南南北气候的分界线，也是人们调整心情、放空自我的“心灵分界线”。这里四周海域清澈透明，海水能见度6米-27米，是世界上为数不多没有礁石或者鹅卵石混杂的海岛，潜水条件得天独厚，被国际潜水专家认为是最适宜潜水的胜地之一，游客可以跟着国家级专业教练潜到海底去感受海底的神秘及美丽。

分界洲岛有海洋剧场、海底观光潜艇、“海上飞龙”、潜水、珊瑚展区、海捞览展区等海洋特色旅游项目，其中海洋剧场有海豚、海狮表演互动等，是游客了解海洋动物的一个好去处。今年，陵水分界洲岛旅游区再添鳄鱼观赏项目，游客可以近距离观赏10多只鳄鱼在浅水海滩上游动、捕食，并可与鳄鱼互动，感受海洋动物的可爱。

南湾猴岛

如果你喜欢猴子，一定不要错过陵水南湾猴岛。南湾猴岛是我国也是世界上惟一的热带岛屿猕猴自然保护区，岛上森林覆盖率达95%，生活着2000多只活泼可爱的猕猴。只要游客一踏进这座岛，在哪里都能看见猴子。因此，景区对游客做了诸多要求，如不要在猴子面前打开包拿东西防止被猴子们“抢夺”。

除了活泼可爱的猴子，南湾猴岛的另一大卖点就是亚洲最长的跨海观光索道，全长2138米，索道支架距地面最高的超过49米，距海面最高有28米。从缆车上俯瞰整个海湾及海面上整齐排列的疍家渔排，便可感受到真正的海洋气息。游客还可坐着小艇前往海上渔排，享受一顿鲜美无比的海鲜大餐，被誉为“天下第一粥”的刺豚粥可是不能错过的美食哦。

蜈支洲岛

蜈支洲岛位于三亚北部的海棠湾内，北面与陵水南湾猴岛遥遥相对，南邻号称“天下第一湾”的亚龙湾。蜈支洲岛临海山石嶙峋陡峭，直插海底，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，恍若玉带天成。四周海域清澈透明，海水能见度高，极目远眺，烟波浩渺，海天一色。

蜈支洲岛除了富有特色的各类度假别墅、木屋及酒吧、游泳池、海鲜餐厅等配套设施外，还有潜水、滑水、摩托艇、拖伞、香蕉船、飞鱼船、电动船、动感飞艇、海钓、鱼疗、电瓶车观光等30余项海上和潜水娱乐项目，给前来观光和度假的旅游者带来原始、静谧、浪漫和动感时尚的休闲体验。

西岛

西岛，在三亚湾西部的海面上，与繁华市区遥遥相望，全岛面积2.8平方公里。西岛西北角的沙滩上，是游泳及各种海上运动的主要场地，它水阔潮平，是开展海上运动的天堂。这里的海上运动有摩托艇、拖伞、香蕉船、皮划艇等，你可以尽情享受踏海逐浪的乐趣。除了水上娱乐，也可以上牛王岛(牛王岭)游玩，它是西岛西南角的附属小岛，拥有原始的自然风光，乘电瓶车经环岛西路和一条长长的海上栈道便可抵达。

岛上居民世代以打渔为生，因此岛上的渔村仍保留着原生态的味道。游客白天在景区尽情游玩后，天色渐暗便可探访古老的渔村，尝尝当地渔民捕捞上来的海鲜，抚摸珊瑚石院墙的斑驳印记，享受海上书屋里的慢时光，体味文创馆里的清新悠然，听听西岛女民兵的故事……

寻味

黄皮的N种吃法 解暑美味两不误



黄皮。本报记者 李幸璜 摄

■ 本报记者 刘梦晓

在海南，说起最受欢迎的当下时令水果，许多人会马上想到黄皮。黄皮产果时间短，从果熟能吃开始，到最后一波果实上市，前后不过一个多月的时间。而当下，正是黄皮热销的时节。黄皮有多种吃法，是解暑“神器”，不管怎么吃，那口酸甜，是当季最不可错过的美味。

黄皮，果如其名，果皮大多是黄色，或者黄色偏棕色。黄皮树枝繁叶茂，黄皮果实沉甸甸地压弯枝头。和其他讲究甜度的水果不一样，黄皮果肉吃起来甘甜中带着微酸，果肉微微泛着乳白色，果核则是翠绿色。

人们爱黄皮，爱的是那一口苦。黄皮果皮苦涩，大多数年轻人是不愿意去吃这一口苦的。可对有阅历的长者而言，却是极力奉劝晚辈，吃黄皮时也吃一口皮。生活的阅历告诉他们，黄皮的果皮绝对对是清热降火、治疗消化不良的奇妙食材。如果想利用黄皮达到最佳的治疗效果，就要连皮带肉一起吃掉，它生津止渴、预防中暑的作用可见一斑。

人们爱黄皮，爱的是那一口微酸。黄皮果实甜中带着微酸是最佳的口感，黄偏棕色的果皮是最佳的成熟度，这样的果实入口，最能品味到黄皮的酸甜可口，保准吃一颗就能上瘾。如果吃了太多东西感到撑胀，亦可吃几个黄皮，胃腹胀满的感觉会很快减轻。

近两年，黄皮也成了饮品界的宠儿。如火的夏日里，一杯老盐黄皮水能够拯救全身的燥热。将黄皮洗净捣碎，留住果肉和果汁，加入冰糖水、蜂蜜、纯净水、冰块等，当然，必不可少的还有那存放了几十年的老盐，多种食材混合一起，摇匀、装杯、插管、吮吸，老盐黄皮水就顺着吸管来到口腔，让人忍不住赞叹，咸、甜、酸混合的饮品，也能如此美味。

黄皮入菜，也成就了一道名菜——黄皮鸡。黄皮鸡是儋州特色美食，也是儋州人过去用来招待亲朋和贵宾的名菜。

在儋州，大成镇南吉村黄皮鸡较为出名。南吉黄皮鸡有四个独特之处：一是当地传统的小种鸡在黄皮园内自然孵化；二是放养和圈养结合，鸡在黄皮树下生长，除喂食外，还吃白蚁、蚯蚓、黄皮果等食物；三是黄皮林下养殖的小种鸡免疫力强，少有疾病，鸡煮熟后，鸡皮油光滑亮，色泽淡黄；四是制作黄皮鸡，佐料主要是黄皮果、黄皮树叶、黄皮根和黄皮寄生，确保美味的同时又起到相应的保健效果。

黄皮鸡做法有多种，儋州南吉黄皮鸡的做法以蒸为主。挑选南吉村本地约3斤的小种鸡，将鸡杀好洗净，用盐在鸡身上揉搓，使之入味。然后将整鸡放入铁盆，再将铁盆置于大锅中，锅底加入少许水。

铁盆中放入多种当地特色食材佐料，并将黄皮树叶盖于鸡上，慢火蒸半小时。揭开锅盖，在腾腾热气之中，用筷子拨开层层黄皮叶，一股黄皮独有的清香扑鼻而来，整只鸡泛着微微黄色，表皮油亮充满光泽，用手轻轻地撕一小块并沾上特制酱汁放入嘴里慢慢咀嚼，鸡肉柔韧、骨脆清香，那滋味可谓是回味无穷。因为采用这种特别的做法，黄皮鸡好吃不腻，吸引了越来越多游客慕名而去。

看了这么多，你还不对黄皮动心吗？趁着还在最佳的果期，赶紧到市场上去买一把细细品尝吧！



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

海岛游小贴士

- 1
- 2
- 3

在海边游玩难免会弄湿衣物，尽量带容易干的换洗衣服，以免受凉感冒；

太阳紫外线辐射很厉害，很容易晒脱皮，所以要做好防晒工作，需要带防晒霜、遮阳帽、防晒油、太阳镜等；

为防吃海鲜后有不适症状，要带止泻药、防过敏药，还有晕车（船）药、消炎药等。另外，海岛蚊子多，需要携带防蚊叮咬、风油精等；

- 4
- 5
- 6

在海边尽量不要在退潮时游泳，以免退潮时往回游时体力消耗过大发生意外；

不要在非游泳区游泳，非游泳区水域中水情复杂，常常有暗礁、暗流等，稍有大意，就可能发生意外；

游泳时间不宜过久，游泳持续时间一般不应超过1.5-2小时。

游客在西岛体验水上项目。 本报记者 武威 摄

游客在分界洲岛上度假休闲。 本报记者 张杰 通讯员 童国强 摄

炎炎夏日何处去 避暑胜地觅清凉

江苏天目湖

天目湖位于江苏溧阳市，有沙河、大溪两座国家级大型水库，因属天目山余脉，故名“天目湖”。

天目湖湖周群山环抱，湖清水冽，间有画若棋盘的田畔，疏密错落的茶园，到处是一幅幅田园风光图。湖畔蜿蜒曲折，自然景色与人工点缀相得益彰。景区内古树名木，奇花异草，姿态万千。野猪、野兔、野鸡、野鸭等野生动物栖息繁衍，自成天趣。山、水、林、禽、兽共生共荣，构成一幅奇特的大自然生态图。

夏天的天目湖是避暑的好去处，因湖水的浸润，周围的湿度和凉意让夏天变得惬意。南山竹海郁郁葱葱的竹林，挡住了阳光的热量，把阵阵凉意留给前去避暑的人们。

贵州赤水

贵州向来是避暑胜地，而位于贵州与四川交界的赤水，山清水秀，植被茂密，水资源丰富，有“竹子之乡”“桫欏王国”“千瀑之城”的美誉，因此更是避暑天堂。

来到赤水，首先要去看看这里最著名的景点——赤水大瀑布，这个景点又名“十丈洞”，原因是当地人把瀑布称为“洞”“十丈”一点也不夸张：大瀑布高



武功山。

76米，宽80米，是我国丹霞地貌上最大的瀑布。

河南八里沟

八里沟位于河南新乡市，是典型的南太行风光。八里沟山势独特，三级绝壁逐层下降，重峦叠嶂连绵，嶙峋怪石相望，既有泰山之雄浑，黄山之秀丽，又有嵩山之挺拔，华山之险峻，巍峨壮观，傲然屹立。

八里沟四季水流不断，三溪九湾，飞瀑鸣涧，瀑潭连天，水质甘冽，水色清澈，游人赞为“中原九寨，北方水世界”。这里生物资源丰富，森林覆盖率达90%，有“天然氧吧”之誉，年平均气

青海德令哈

德令哈意为“金色的世界”，位于青海省北部。德令哈的怀头他拉草原上，镶嵌着一大一小两个绮丽恬静的湖泊，大的是托素湖，小的是克鲁克湖，两湖距离很近，风姿却迥然不同。

这里的夏天，天黑得特别晚，晚上八九点钟，天空还透着一丝蓝色的亮光，吃过饭后出门遛弯的人们会在夏日夜晚的广场上拉起手跳藏族的锅庄舞，而金色的月亮就真的挂在树梢上，欢快的音乐声把夏日最后一丝燥热的风裹挟去了。

福建云顶

云顶景区位于福建省永泰县青云山，那里海拔在1000米以上的山峰有7座，最高海拔1130米。云顶周围几个山头，坡度平坦，植被以高山草甸为主，号称“万亩草场”，是理想的避暑游览胜地。云顶有一口古火山爆发形成的天池，呈弯椭圆形，周长约400米，面积12亩左右。池内碧波荡漾，池旁绿草如茵，周围还有不少火山喷出物如火山弹等。在万亩高山草甸中点缀着无数的红杜鹃。

青云山的最高峰常年被飘渺的云雾缭绕，山高峰密，无路可达，只有山里采药人的口口相传，称那山顶为“云顶”，伸手便可触摸云彩，还有瀑布、奇石、曲溪、深峡……

江西武功山

武功山地处江西萍乡市东南边境，自古为江南三大名山之一，地处低纬度亚热带季风气候区，夏季最高气温23℃度，是很好的避暑胜地。

武功山烟雾迷茫，充满了神秘和浪漫的气息。从金顶到发云界，全是高山草甸，碧波荡漾，而且绵延不绝，满眼的绿色，像是来到了内蒙古大草原，让人有纵马驰骋的冲动……

在似火骄阳与大汗淋漓中你几乎无处可逃，空调房里的舒适只能让人越来越惧怕骄阳。要健康又要清凉，就要寻找一方浓荫的净土，享受“心静自然凉”的胜境。

国内游可以寻找到哪些清凉的避暑胜地？

■ 本报记者 刘梦晓