

在琼中白鹭湖湿地,成群的白鹭自由飞翔。 本报记者 陈元才 摄



东寨港红树林保护区的鸟类。通讯员 邹华胜 摄

■ 本报记者 周晓梦 实习生 叶映彤

秋高气爽,带上相机、手持望远镜,去森林、湿地和公园,寻找飞鸟的踪迹……如今,随着生态旅游的逐渐兴起,观鸟也正成为人们亲近大自然的悠闲方式。

观鸟原本是一项17世纪起源于英国的活动,起初是科学家们探索自然的行为。如今,观鸟逐渐发展成为一种大众娱乐休闲的户外活动。

海南位于东亚—澳大利西亚候鸟迁飞线路上,每年到了秋冬季节,会有数以万计的候鸟在此越冬或者迁飞路过。鸟况与环境生态、季节、天气、时间等多种因素有关,观鸟不仅仅是看鸟,同时也是让人们观察鸟类生存环境的生态状况,观察自然,爱护自然,融入自然。



海南观鸟会的观鸟爱好者在观鸟。 卢刚 摄

秋冬季,到海南来观鸟!

鸟儿何处寻?

海南岛具有广阔的沿海水域、滩涂、河流、湖泊等湿地资源,可为冬季候鸟提供丰富的食物资源和越冬栖息地。但秋冬季节来临,在海南与北方地区之间,鸟儿就会开始演绎“南来北往”的故事。

环看全省,各具特色的越冬水鸟栖息地有不少:在海口东寨港,多见雁鸭类,鸕鹚类也有不少;洋浦港则是鸥类的乐园,在我省其它地方难得一见的大型鸥类可在那里看到;文昌清澜港一带滩涂是一个很稳定的鸕鹚类越冬地,种类丰富;东方四更则是我省最重要的黑脸琵鹭越冬地,每年固定飞来过冬。

“像海口的大海东坡湖、白沙门公园、东寨港,还有文昌会文、三亚红树林、三亚鹿回头公园、临高新盈、东方四更、昌化江口、海尾湿地公园,以及尖峰岭、霸王岭、鹦哥岭

等地,都是很好的观鸟地点。”海南观鸟会顾问、全球环境基金(GEF)海南湿地保护体系项目宣教专家卢刚是观鸟高手,请他推荐观鸟点,他可以一口气列出一串地名。

在这些地方,你可能会看到“常驻本地”的留鸟,也可能会和“来来往往”的候鸟偶遇:“呱呱呱”的是绿嘴鹇,“咕咕咕”声调平起伏的是珠颈斑鸠,“咕噜咕噜”的是红腹滨鹚……

初学观鸟,必备的门“利器”包括一台望远镜、一本鸟类图鉴,

观鸟有何趣?

“为鸟痴,为鸟狂,为鸟咉咉撞大墙”。观鸟是一个逐渐吸引人“入坑”的过程,也是一件会让人上瘾的事情。

“自从开始观鸟,对周围环境的感受就不一样了,除了花草树木,还能感受到鸟类时时在我们周围,我们都生长出一种新的触角——感受鸟类的触角。”鸟友唐唐妈(网名)认为,所谓观鸟,就好比拿到了大自然剧场入场券,可以尽情观赏大自然的演出。

像唐唐妈一样,曾经拍摄记录到小青脚鹇的鸟友杨川,也觉得观鸟是一个能给予人奇妙体验的过程。

鸟儿何所依?

观鸟不仅是为了探索大自然,更重要的是在观鸟过程中体会到环境保护的重要性。

有鸟友认为,目前,以观鸟为中心的旅游线路正在发展中,这样的一种新兴的旅游,与传统的旅游不同之处就在于,不仅仅是观赏了沿途的风景,更增长了知识,注重对旅游地生态环境的关注,更尊重自然

和保护自然。

海南观鸟会会长程介介绍说,兴趣是观鸟的前提与切入点,但这背后其实还有一份责任心和使命感。

她认为,观鸟应是将观鸟兴趣的种子埋下,灌溉培育,日后长成爱鸟护鸟的大树,进而热爱自然、守护自然。例如,部分鸟友会利用周末或节假日时间,纯义务地一起完成一些鸟类调查活动。

候鸟们明年还会来吗?没有人知道。

以及一本笔记本和一支笔,当然,最好的“工具”就是一双善于发现的眼睛,以及选择和有经验的观鸟者同行。

海南观鸟会有时周末会在海口市市区内的海南大学东坡湖、白沙门公园等地组织观鸟活动,现场安排观鸟达人指点,一般不收取任何费用。感兴趣的朋友可关注海南观鸟会的微信公众号获取相关信息,或者某个周末碰碰运气,说不定就能加入到观鸟队伍中,一起体验和感受。

获,即是其中的趣味之一。

“候鸟是大自然的信使,它们可以传递很多信息,告诉我们季节的变换、气候的变化等等。鸟在古代就是很重要的被观察对象。”世界自然保护联盟(IUCN)世界保护地委员会委员、成都观鸟会理事长沈允说。

去年,沈允到海口作了一场讲座。主题很简单,只讲和鸟有关的故事。“像这两年到新盈越冬的黑脸琵鹭数量稳中有升,而且还有珍贵的勺嘴鹇,这都是让人兴奋的消息……”沈允对海南的鸟况很关注,在他看来,透过从远方而来的鸟,不仅可以探究迁徙的奥秘,更重要的是能够让我们看到身边近旁、习惯忽略掉的信息。

迁徙的鸟类对落脚点的选择,除了受气候条件影响以外,还会受多样性而稳定充足的食物来源条件、良好的迁徙经停或越冬条件、良好的营巢繁殖条件、人类干扰的可接受范围、随机扩散以及原栖息地变化导致的替代选择等多重因素影响。

如果说,候鸟迁徙是一个关于承诺的故事,那么,每年为远道而来的候鸟提供安心落脚的歇息地和“补给站”,是我们和它们之间“年度约会”的最佳故事注脚。

户外观鸟注意事项

1. 户外观鸟的“君子协定”。尽可能避免穿着鲜艳抢眼的服装,保持隐秘和安静,不要高声喧哗惊扰鸟类;以及拍照不用闪光灯、尽量少使用手电筒照射鸟类等。
2. 备好望远镜、鸟类图鉴、笔记本和笔。一般在海南常用的图鉴包括《中国鸟类野外手册》《海南东寨港鸟类图鉴》等。
3. 保持心态平和,不骄不躁,观鸟需要耐心,也需要点运气。
4. 发现鸟时应该先看看它的体型、羽毛颜色,听听它的鸣叫声,仔细观察记录鸟的特征、生境情况等;观察后再对照图鉴或询问,这样可以培养正确的观鸟习惯,为观鸟技能加分。
5. 户外活动,安全第一。



鸟类图鉴,观鸟必备。 本报记者 袁琛 摄

寻味

水果鸡汤:颜值与营养齐飞

■ 本报记者 林诗婷

丰富多样、新鲜美味的热带水果是吸引着国内外“吃货”前来海南的秘密武器。在海南,一年四季瓜果飘香,不仅品种繁多,吃法更是五花八门。无论是水果泡盐水、水果蘸酱油,还是水果蘸辣椒盐、炸水果,众多新奇的水果吃法常挑战着各地食客的想象力,各式果肉与不同调味料巧妙搭配,发生着奇妙的化学反应,独特口味常能让人欲罢不能、久久回味。

而说到用水果做菜,很多人也并不陌生,菠萝炒牛肉、菠萝虾球等特色做法,凭借酸甜口感也逐渐成为红遍大江南北家常菜。

不过,在海南,最受欢迎的一道水果菜,恐怕要属椰子鸡汤。椰子水的香甜与鸡肉的鲜味通过慢火熬制巧妙融合,口味鲜甜令人回味,是本地人日常养生的特色佳肴。

事实上,几乎顿顿不离汤的海南人,更是对煲汤的奇思妙想发挥到了极致,除了热门的椰子鸡汤外,还有多少水果鸡汤可以试试? 巧用海南当地水果煲汤,提炼水果特色口感,杨桃炖鸡汤、木瓜炖鸡汤、酸西瓜鸡汤、榴莲鸡汤、甘蔗鸡汤等水果鸡汤,都会让你大开眼界、大饱口福。

相当一部分海南人爱吃酸。长时间出海打渔的渔民,受烹饪食材的限制,常会带上一瓶自制的酸豆酱出海,用来佐餐、调味,或是直接放进鱼汤里,鲜与酸融合,常能让远行的人想起家乡的味道。海南有不少酸味瓜果,黄皮、杨桃、酸西瓜、酸豆就地取材,是做酸甜口感菜肴的最佳配料。黄皮鸡汤、杨桃鸡汤、酸西瓜鸡汤是常见菜



甘蔗鸡汤

肴,当鸡肉的鲜味与水果的酸味在适宜的温度下碰撞交融,温和地爆发发出了一种前所未有的香味。这样的酸甜口味非常开胃,也十分有营养,有生津止渴、消食健胃的功效。喝上一口鸡汤,唇齿间的留香不禁让人想多喝几碗。

清甜多汁的甘蔗,也是煲汤的好食材。在海南,有的人喜欢拿甘蔗来烤,还喜欢用来煮汤。甘蔗去皮后,切成小段,配上枸杞、板栗、马蹄等“煲汤伴侣”,加入鲜美的鸡肉或排骨共同慢炖,随着甘蔗汁慢慢渗透至汤汁中,清甜浓郁的口味引人回味。

再尽情发挥天马行空的想象力,还有什么水果可以煲汤? 追求新奇美味的食客,榴莲炖鸡不可错过。这道菜,乍一听名字,除了榴莲狂热爱好者外,大部分人恐怕会觉得“毛骨悚然”,认为是一道满分的“黑暗料理”。但其实,榴莲煲汤非常有营养,具有保健、美颜的功效。

榴莲炖鸡如何烹饪才能不“黑暗”? 这道菜,并不是用有气味的榴莲肉炖,而是用榴莲心、榴莲瓤。榴莲吃完后,可将榴莲心、榴莲瓤用小刀切下,洗净后切成大块,将鲜鸡肉、红枣等食材下锅,小火慢熬1小时左右,出锅前加入少许食盐即可。榴莲汤清甜可口,能补血益气、滋润养阴,完全没有想象中的“怪味”,却又有一股特殊的清香,口感绝对让食客惊喜。不过,若是榴莲狂热爱好者,也可以在煲汤时加点果肉,淡淡榴莲香的味道也十分鲜美。

其实,水果做菜并非想象中的“黑暗料理”。很多特色菜肴的出现、改良与传承,能体现出一个地方的人对生活的态度。比如,常在海南普通百姓家庭见到的酸豆鱼汤、杨桃鱼汤、酸西瓜鸡汤、木瓜鸡汤,便体现着海南人的简单与淳朴。

“以前,受条件限制,很多时候辛劳的巧妇就地取材便能做菜,这些土生土长的瓜果经巧手烹饪,变成了能填饱一家人肚子、犒劳一天辛勤劳动的美味佳肴。”从事餐饮行业多年的海南本土厨师林志恒说。

天渐凉,何不来一碗水果鸡汤,无论是酸的还是甜的,总有一种味道能温暖你的心。

三亚后靠村吡啦咪苗寨:

赴一场大自然的奇妙约会

■ 本报记者 林诗婷

旅行的目的是什么? 有的人喜欢扎堆热闹,感受美景繁华,享受与家人好友团聚的那份喜悦;也有人则带有些“私心”,希望能在旅途中探寻到私家景致,独自品味静谧的专属片刻。来到三亚市育才生态区后靠村吡啦咪苗寨可以两全其美了。

醉人绝美的景致往往藏于山水之间。从三亚市区驱车前往,穿过热闹街区至天涯镇,再沿育才大道盘山而上,山路约行30公里,便到达美丽淳朴的山村——后靠村吡啦咪苗寨。

来到吡啦咪苗寨,村民热情的欢迎礼能迅速将舟车劳顿的疲惫消散,无论是年过七旬的老妪,还是可爱活泼的“小不点”,朴实的苗家人身着盛装,唱起歌、跳起舞,共同欢迎远道而来的贵客,递上一碗鲜甜清香的山兰酒,是苗家人对宾客的最高礼遇。

简单的欢迎仪式结束后,真正的苗寨探秘之旅才拉开帷幕。曾几何时,由于位置偏僻、交通不便,吡啦咪苗寨仅是个落后贫困的小山村,村民们过着相对闭塞的生活。而今,在三亚市美丽乡村建设下,这座具有苗族风韵的古村终于揭开了美丽面纱,特色苗家风情与令人惊艳的美景成为这座村庄的靓丽名片。

村寨为什么叫“吡啦咪”? 据说,在苗语中,这是“我爱你”的意思。在这个淳朴原生的苗寨里,对于苗家人而言,这三个字是最真挚的问候,也是大自然对远方宾客的表白。

闲逛在村道上,家家户户的房屋外墙涂着苗家特有的图腾花纹,路边的酸豆树、三角梅等花繁叶茂,随手一拍都是令人心旷神怡的乡野美景。村民们喜欢在路边树荫下搭几张小板凳,与左邻右舍喝茶、乘凉,孩童们在一旁追逐打闹。在这里,淳朴的生活气息扑面而来,心灵也能得到沉静。

为了吸引更多游客,增加游玩村庄的趣味性,苗家人发挥村里的自然环境优势,还打造了房车露营、草地露

营、山地寻宝等特色项目,并配备了游客中心等服务设施,设有淋浴、换衣等场所,方便游客开展户外拓展等活动。

不过,真正吸引人的要属村子里绝美的自然风光,这是从三亚市区驱车1个多小时、克服盘山公路上奔波眩晕后的最佳礼物。沿着村道向里走,来到一片开阔草地,四面是青山环绕、云雾缭绕的景象,不远处的白头岭郁郁挺拔,山间的雨林河谷顺势而下,滋养着一方水土。站在山谷间,放眼



依山傍水的三亚后靠村。

望去,呼吸着与世隔绝的清新空气,聆听不急也不缓的潺潺河水声,尽情地放飞思绪、抛开繁杂,何尝不是一种幸福?

有探险精神的游客,可以在当地向导的带领下,探秘雨林中的神奇景观,与大自然来一次亲密接触。村旁便是美丽的白头岭,雨林内郁郁葱葱,常年平均温度在25℃左右,非常适合进行雨林徒步活动。一路上,能看到雨林河谷中的怪石奇观,以及苗家古居遗址,极

具特色的泥巴茅草屋讲述着历史的变迁,雨林内热带植物各具特色,一边走、一边看美景,感受着山间的阵阵清新凉意,定会让人回味无穷。

吃,是不少人在旅途中非常关心的问题。在苗寨,热情好客的苗家人会准备好特色长桌宴款待来自五湖四海的客人,以绿色芭蕉叶做桌布,就着醇美山兰酒,品尝三色饭以及苗家特色菜,让歌声、美食、山水美景、淳朴民风为你的旅途带来难忘回忆。

出行小贴士:

地址: 三亚市育才生态区后靠村吡啦咪苗寨
交通: 苗寨位于山里,建议自驾前往,市区至苗寨的路程约50公里。
住宿: 路途较远,建议夜宿苗寨,内有民宿,也提供露营地以及洗浴设施。
装备: 为防止蚊虫叮咬,建议穿长袖衬衣、长裤游玩,并携带驱蚊花露水等。