

品尝鲜果、逛村赏景、户外拓展……

寻着果香，开启缤纷采摘之旅

攻略

■ 本报记者 林诗婷

香甜多汁的芒果、饱满润泽的荔枝、清脆爽口的莲雾、清甜浓郁的菠萝……灿烂5月，又到了海南瓜果飘香的季节。来到“瓜果之乡”海南，除了看山玩海，新鲜丰富的水果大餐岂容错过？无论是去当地菜市场一次性选购当季水果，还是择一处乡村采摘园亲身感受采果尝鲜的乐趣，这个季节，注定逃不脱海南水果的诱惑！

眼下，海口、三亚、乐东、昌江等市县都纷纷推出了水果采摘游路线，打造融合新鲜水果采摘、感受村庄田园、品尝农家野味、户外拓展活动等丰富多彩的旅游产品，让游客在享受琼岛鲜果的同时，感受怡人的山水风光与特色的民俗文化。当季水果正飘香，资深“吃货”朋友们，不妨寻着果香开启一次缤纷的海南采摘之旅！



游客在定安黄竹采摘莲雾。本报记者 张茂 通讯员 黄祥 摄

采果尝鲜：寻味农家野趣

海南当季水果吃什么？正值5月，芒果、芭蕉、荔枝、莲雾等各式香甜多汁的水果早已挂满枝头、飘香诱人，正是体验乡村采摘野趣的好时节。

海口的火山荔枝正当红艳，妃子笑、白糖罽等品种荔枝最为出名，多汁肉嫩的口感吸引了大批“粉丝”。海口拥有我省最大连片荔枝种植基地，琼山区、秀英区等荔枝主要种植区推出了多条火山荔枝采摘游线路，在三门坡、云龙、红旗、旧州、大坡、甲子等乡镇设置了多个荔枝采摘游玩点，行程囊括采摘田间热带瓜果、品尝当地特色农家美食、体验火山田园风情、观赏荔枝主题创意田间艺术作品等，对于“荔枝迷”来说是深入感受荔枝文化的好机会。

到海南，香甜多汁的芒果当然不容错过。除了常见的直接品尝成熟的芒果外，用清脆爽口的青芒蘸取辣椒盐吃也是海南当地流行的地道吃法，定会让你打开芒果吃法的新大门。目前，三亚、昌江、乐东等多市县都推出了不少芒果采摘活动。其中昌江推出了“夏日芒果香”系列活动，向游客朋友推出了七叉镇、石碌镇和棋子湾3条芒果采摘线路，同时还有果园观光、认领果树、黎家歌舞表演、芒果拍卖会等精彩活动。

此外，三亚莲雾、乐东菠萝、五指山野生芭蕉也十分美味，当地均推出了丰富精彩的采摘路线，游客既能抢先尝到准备上市的水果，还可以亲身感受果园采摘乐趣。

逛村赏景：探访古村田园

这么多果香四溢旅游路线供选择，除了一路开启“逛吃”模式，还有哪些花样玩法？在海南，果园大多位于乡村、森林之中，坐拥宜人的气候条件与醉人的自然景致，采摘水果的同时，当然要顺便游山玩水、逛村赏景。

目前，海口永兴镇美梅村推出了莲雾采摘游产品，除了能品尝到新鲜美味的莲雾外，结合村庄特色，游客还能体验颇具乡野趣味的活动，打卡迷人的田园美景与人文景观。比如，村内的百年古树、炮楼、官道、马道、“耆年颂德”石匾牌坊、古房屋等景观都富有历史人文内涵，逛于村中，观赏具有百年历史的古屋与文物，可以感受难得的静谧安逸。

澄迈结合独特的咖啡文化，也推出了“采摘+咖啡”的一日游线路。游客除了能参与荔枝采摘活动外，还可到福山咖啡风情小镇，一边逛具有咖啡文化的风情村，一边品尝当地传统手炒制的咖啡，也别具特色。此外，还可以打卡周边市县的山林田园风光，比如临高的居仁瀑布等小众景点，感受木林苍翠、飞瀑倾泻的醉美景致。

三亚育才生态区后靠村推出了芒果、莲雾采摘活动，旅游线路融入了水果特色，还推出了具有当地苗家特色的产品，包括苗寨长桌宴、苗族舞蹈表演、苗寨拓展寻宝、篝火狂欢晚会等，让游客在一路欣赏好山好水好风光的同时，也能沉浸享受在苗村热情友好的氛围之中。



游客在陵水英州镇采摘芒果。本报记者 武威 通讯员 胡阳 摄



一对父女在荔枝园采摘荔枝。本报记者 苏晓杰 通讯员 宋祥达 摄

户外体验：乐享趣味活动

海南不少水果采摘游线路还设置了趣味寻宝、素质拓展等精彩纷呈的户外体验活动，非常适合带上孩子、家人一同参与。

三亚水稻国家公园的果蔬农庄中，正值百香果、红皮香蕉、桑葚等水果成熟飘香的好时节，除了能到农庄开启采摘之旅、品尝香甜水果外，景区内结合田园风光还推出了不少有趣好玩的户外活动，比如放风筝、插花、稻田插秧收割体验、射箭体验等，能一次性满足家庭亲子游客的丰富需求；三亚中廖村的芒果、百香果采摘活动也很丰富，游客既能体验采摘，还可以参与到村庄田园骑行、菜地种植体验等趣味活动之中，感受田园野趣的魅力。

同时，海口昌儒村、三亚后靠村等采摘线路中，还设置了趣味十足的寻宝活动，为采摘活动增添了不少乐趣。其中，海口昌儒村的荔枝林、黄皮林中散养着不少农家鸡，当地村民推出了鸡场“寻宝”特色活动，参与者在果林中寻找鸡蛋并参与彩蛋绘画等活动，也饶有一番趣味。

此外，本月底海南将启动乡村旅游文化节，乐东作为主会场将推出丰富多彩的乡村旅游特色活动，游客开启火龙果、菠萝蜜、香蕉等当季水果采摘之旅的同时，还可参加尖峰岭登山活动、徒手抓鱼活动、龙舟竞赛活动、露营活动、美丽乡村绿色骑行、美丽乡村徒步行等丰富多彩的户外体验活动，感受琼岛美景与特色文化。

采摘点推荐

1 荔枝

安仁村火山荔枝园、美梅村荔枝园等。包括龙鳞村果园、沙塘仔果园、海口推出了十余条荔枝采摘路线，

2 芒果

也有不少芒果园开放采摘。三亚中廖村、后靠村均推出了芒果采摘活动，昌江七叉镇、石碌镇、棋子湾

3 莲雾

也开放了莲雾园采摘。同时海口、文昌周边不少村庄定安黄竹农家乐等，可选择三亚南鹿农庄莲雾园、

制图 许丽



游客在澄迈华侨农场荔枝园采摘。本报记者 苏晓杰 通讯员 王家专 摄

新秘境

临高金波村：荷花水稻相映美

■ 本报记者 张惠宁

环绕着半个乡村，临高皇桐镇金波村的荷花渐开了。

在蓝色天穹下，一两亩的荷花池，已是“接天莲叶无穷碧”，形成一片摇曳的绿海。近看，张开的荷叶儿一团团，绿得张狂，粉红的荷花、纯白的荷花，鲜嫩脱俗，在成片的绿浪中星星点点绽开……正是一幅人间美景，吸引着游客前来观赏。

“4月中旬荷花就开了，但估计要到端午节前后才是怒放时。”5月15日，金波村党支部书记陈燕江告诉海南日报记者。一条环村的水泥道，将村庄围起，荷花池就环绕着这条环村道而展开，路拐弯了，荷池也跟着“拐弯”。这也方便了游客开车进村，无论往左，还是往右，都可以抵达荷池，也不用调头。

荷花池中修了赏荷的栈道，约

有300米，曲折折伸向荷花深处。栈道上建有两个亭子，方便了10点以后才赶到的游客，要想在烈日下赏荷，这凉亭可是雪中送炭呢。“荷叶越长越高，这栈道往往就被荷叶‘隐’去了，那时候，你看着我，就好像在花中游呢。”陈燕江说。

这里的荷花，是2017年开始种下的，当时是考虑给农民增收，同时也想发展乡村旅游，带动乡村发展。“今年换了荷花种子，种的是太空莲36号香莲。今年除了粉色的荷花，将可以看到很多白荷。”皇桐镇副镇长曾祥江说，为了将花期错开，金波村的荷花是错开时间种植的，前后差十几天。

原以为荷花一季能一直开到海南夏日结束，不料，村干部告诉海南日报记者，这里的荷花只种一季，花

期也就两三个月，7月初花期就结束了。“赏荷花要赶早，最好在早上9点前，越早越好。那时候行走在荷花丛中，可以看到露珠在荷叶上流转，花香沁人。周遭一片安静，只闻花香和鸟叫。”一位乡村振兴工作队队员如是说。他说，热爱徒步的人，可以沿着田埂环荷花池走一圈，全角度赏荷。

金波村的环村道，一半是荷花池，一半是水稻，所以，这里有典型的田园风光和乡村景色。荷花和水稻都是该村的收入来源，金波荷花已成为当地一景，慕名而来的游客不少。这两年，村庄为了发展乡村旅游经济，建起了一个可以容纳四百辆车的停车场，新的公厕也正在建，荷花开时游客比较多，村民也在销售当地农产品。



金波村荷花。本报记者 张惠宁 摄

小贴士

从海口出发，西线高速福山路路口下，先到皇桐镇，直行穿镇继续往前开一两公里就可以看到金波村牌坊。穿过牌坊，行2.6公里可抵村庄，再沿环村道抵荷花池。建议往右拐上环村道，将车停至村委会大院，再徒步去观荷。

皇桐镇农贸市场外有临高小吃摊，卖临高碱水粿、尖堆、韭菜饼、粽子、盐焗鸡(鸭)等，物美价廉，是赏荷之旅的最佳小吃。

寻味

番薯凉粉：夏日消暑良品惹人爱

■ 本报记者 袁宇

进入炎炎夏日，消暑小吃便成为大家最爱的零嘴之一。

买上一杯番薯凉粉，含住吸管轻轻一吸，甜润的糖水、清爽的番薯粉条、清凉的仙草膏……清凉凉爽直冲味蕾，迅速给这炎热的夏天降温。

“这可是我们万宁人最喜欢的夏季小吃之一。”制作番薯凉粉已近40年的张海妹告诉海南日报记者，番薯凉粉的配料很简单，“主料是番薯粉制成的粉条，再配上姜糖水、仙草膏，食用起来不加冰也能达到清热解暑的效果。”

番薯凉粉的调制也容易，抓一把番薯粉条，加上矿泉水、姜糖水，再添加一点仙草膏，一杯番薯凉粉新鲜出炉。

“整个流程只有番薯粉条的制作比较费时费力。”张海妹说，番薯粉条使用番薯粉制成。制作粉条时，将生粉添加熟粉与水搅拌均匀成浆，调制出稀稠适当的粉浆，再将粉浆通过下端有小孔的椰子瓢筛出成为粉条，“粉条用沸水煮熟后再冷却备用。这个过程一般需要1个小时，夏天厨房里很热，制作粉条时出汗如雨。”

张海妹通常会在吃过早餐后着手制作当天要用的番薯粉条，她说当天制作的粉条口感更佳，这样制作出的番薯凉粉会更得顾客的喜爱。

一杯番薯凉粉，通常售价在3元左右。“我们经常吃这种小吃，感觉它比较健康。”万宁市民周亚敏说，番薯凉粉的原材料都是常见的食材，没有添加剂，“而且它不加冰也会让你觉得很凉爽，尤其是天热时吃上一杯，身心舒畅。”

番薯粉条一般和仙草膏搭配。仙草，也叫仙人草，又叫凉粉草。“仙草具有消暑、清热、凉血的功能，通过不断熬制，将仙草汁液与米浆搅拌，就能制成仙草膏。”张海妹说，这种由仙草制成的仙草膏，晶莹剔透，冰爽柔滑，韧而不粘，“将打碎的仙草膏与姜糖水一起添加到番薯粉条中，就成为人们爱吃的番薯凉粉。”

由于张海妹制作的番薯凉粉口感好，风味佳，很多居住在万宁市万城镇的人都会专程到她的凉粉摊子上品尝。海南日报记者去采访时注意到，在不到10分钟的时间里，张海妹卖出去了20多份番薯凉粉。

“我从小就爱吃这个，小时候常会缠着父母买凉粉吃，已经成为了一种习惯。”家住万宁市万城镇的陈林说，番薯凉粉清甜清爽，消暑解渴，而且物美价廉，“3元钱就能喝上一大杯，番薯粉条还能垫一垫肚子，这也是我最喜欢的的小吃。”

张海妹说，制作番薯凉粉的技艺是从爷爷那一辈传下来的，“父母年轻时以此谋生，我也从17岁时就开始和父母学，一直坚持做到现在。以后也会一直做下去，把这门手艺传下去。”

值得一提的是，番薯粉条除了能制作成夏日消暑良品外，还可以用蒜茸熟油、生抽、豆芽菜、牛肉干、沙虫干、海螺肉、小虾等作为配料腌着吃。在腌制好的番薯粉条中加入一点辣椒，入口滑爽，味道鲜美，是另一种全新的体验。



待加姜糖水的凉粉。本报记者 袁宇 摄

扫一扫  
了解更多  
旅游资讯



查找公众账号“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