

美舍河凤翔湿地公园。本报记者 张茂 摄

攻略



游客在红树林湿地保护公园游玩。本报记者 张杰 摄

# 暑期游，打开湿地新世界

让孩子亲近自然



红树林湿地。本报记者 李幸璜 摄

■ 本报记者 刘梦晓

暑假是孩子们亲近大自然、认识大自然的好时机。红树林湿地保护公园、潭丰洋火山湿地、凤翔湿地公园……不用远游，海口及周边市县就有许多适合孩子去探寻的湿地。戴上太阳帽，穿上防水服，去到“湿地学校”，和自然界的虫虫草产生律动与共鸣，湿地是孩子们学习玩耍、避开暑气的最好选择。

游谈天下

## 泰国旅游初体验

■ 海报集团全媒体中心记者 张琬茜

作为出国游的热门地之一，泰国是不少人的首选，我也不例外。

不少朋友都笑问：“你一个海南人去泰国旅游，能有啥新鲜感？”的确，海南和泰国生活节奏都偏慢，气候、自然环境甚至饮食习惯也颇为相似。但真正踏上那片土地后，泰国也给了我一些新的体验和感受。

在泰国，无论是机场还是大街小巷，身着墨绿色制服的旅游警察随处可见。据介绍，泰国各个府都设有旅游警察的驻站点，驻站站的多少取决于各府景点和游客的数量。旅游警察的制服、徽章以及驻站标志都十分突出，便于外国游客在遇到问题时寻求帮助。

出国游，最担心的莫过于语言问题。为此，在出行前我特意提前学习了譬如“你好”“谢谢”“多少钱”等日常用语，甚至准备好了翻译软件。但到了泰国，这些准备并没有派上用场。因为到泰国旅游的中国游客多，泰国在这方面算是做足了服务工作，无论是大型景区、商场，还是街头巷尾的商铺，汉字标识都非常显眼；不少景区向导、商场导购都精通中文，甚至连一些路边的普通小贩，都能用中文简单沟通几句。

如果你向去过泰国的人咨询哪些城市比较好玩，或许会收到这样的建议：准备免税买买买就去曼谷，想感受浪漫夜生活就去芭提雅，喜欢海岛沙滩、海上项目就去普吉岛，倾向清新悠闲的小镇生活就去清迈……泰国的每座旅游城市，都有其独特的定位，针对不同群体推出游玩项目，为游客提供了丰富多样的选择。也正因此，不少人会选择多次行走泰国，只为逐一感受不同城市的不同风情。

### 感受冷水清泉 品读湿地文化

浓浓的绿意，是湿地显著的特征，海口的潭丰洋也不例外。

全球环境基金（GEF）海南湿地保护体系项目宣传教育专家卢刚介绍，枯水为田，丰水为洋，这是热带田洋湿地——潭丰洋湿地特有的田洋文化。时下是旱季到雨季的转换季节，来到潭丰洋湿地，可以见证湿地由田到洋的转换。“这是属于这个季节不可多得的景象。”

### 红树林里前行 体验自然教育

在位于澄迈的红树林湿地保护公园里，红树湾湿地体验馆以“湿地·生命·人文”为主题，通过序厅、中国典型湿地、海南澄迈红树林湿地、湿地与人类四大单元展示厅，为游客们揭开湿地的神秘面纱。

榄李、红海榄、角果木、桐花树……数十种红树品种，构成了2200多亩红树林湿地公园庞大的生态体系，由此衍生出的多样性生物更是不计其数。

### 夜探湿地公园 聆听静谧时光

五彩的灯光照耀在湖面上，水色斑斓。到了夜晚，湿地公园更加静谧，蛙声、虫鸣，是当下这个季节最贴近自然的夏语。

夜晚到湿地公园，可以更好地避开白天的暑气，在夜色中寻找白天不可多见的虫儿，闻一闻遍布日后的花香，掬一把入睡了的树叶。城市里，凤翔湿地公园就能吸引许多夜晚前去纳凉的人们。

椰子树、美人蕉、莲雾、蜜柚……绿草浓密的凤翔湿地公园里，海南本土的绿植安静地生长在绿道两旁。园内还

卢刚介绍，潭丰洋湿地公园有着独特的火山地貌，充沛的降雨使得地下水在此汇合，并以泉水形式流出。正因如此，潭丰洋成了防洪蓄水的“天然海绵”，也成了净化水体的“过滤器”。这里栖息着不计其数的野生动植物，湿地是它们生活的自然天堂。

卢刚说，在一个月之前，潭丰洋进入水稻收割期，那时候家长可以带孩子去体验收割水稻的快乐。而现在，则可

享受这林间时光。

在红树林里，红树根下的泥巴地正处于半干半湿的状态，时不时有弹涂鱼跳来跳去。“置身其中是体验自然教育最好的方式，能够看到平时不能看到的细枝末节。”高高兴说，不仅如此，近距离的观察，不仅能让孩子们看清楚一片叶子，更能看清楚叶子上的某一只虫，从而产生对自然更浓烈的兴趣。

有利用坡地改造成的层层递进的八级水景梯田。每层梯田有四五米宽，蜿蜒曲折顺着美舍河的走向延伸。梯田里的水是活的，下一层梯田接着上一层流下的水，每一层又都具备蓄水能力，种植着水莲、荷花、水菜花、翠芦莉等水生植物。

高高兴认为，夜探湿地公园最大的好处，并非为看清楚每一棵树的模样，而是去感受夜里不一样的生态环境，去观察虫儿的夜间生活，去聆听白天听不到的虫叫鸟鸣。

在人迹稀少的地方，能听到水中的

以尽情地感受潭丰洋的冷水清泉。

潭丰洋有多处地下冷泉涌泉口，常年出水，造就了潭丰洋冷泉。踩着火山石，和冷泉来一次亲密接触，是这个夏日最消暑解热的湿地游玩方式。潭丰洋的冷泉水，无论天气如何变化，始终保持在20摄氏度左右。无论是在此泡一泡冷泉水，还是在水汽逐渐丰沛的季节里，对丰富多样的动植物产生新的认知，都是潭丰洋能带给孩子们最好的自然礼物。

密语：夏日荷花别样红，夜晚的水景梯田里，花儿渐渐沉睡，但鱼儿却游得逍遥，三两成群游弋；小泥鳅绕着荷花的叶子四处游窜，偶尔跳跃，发出的噗通声，仿佛是给同伴的一个暗号；不知名的水虫以荷叶作为落脚点，在人们还来不及看清的情况下，只见叶子微微晃动，虫儿就从一处跳到了另外一处，嬉戏乍欢。

“听也是一种学习方式。”高高兴说，对孩子们而言，在这样的夜晚，听比看更重要，也是认识和发现湿地之美的一种打开方式。

## 寻味

## 肠粉：醇香米皮裹馅料

■ 本报记者 刘梦晓

敢与粉、面、粥在早餐店中“瓜分天下”，与煎面饼等在下午茶界“一决雌雄”的美食，肠粉算一个。

从粤式酒楼到市井茶店，又或是大街小巷的铺子里都不难寻到的肠粉，做出一道来自广东的小吃，可以说已经融入了海南人的生活。

第一次听说肠粉的人，容易误以为这是以肠类做出的某种食物。实际上，它只是外形酷似猪肠，又是粉类食物，才得此名。

肠粉的组成可以说很简单——米皮、馅料和酱汁，也可以说不简单，因为三样中有一样做得不好，就影响了整道小吃的风味。

肠粉的米皮必须要薄，即便是卷了几层，内里的馅料也要依稀看得清楚，更重要的是米皮不能破，能够端上餐桌的肠粉，不破皮是最基本的要求。

对食客来说，米皮应该是醇香的，要能隐约闻得到米香，入口要滑，嚼起来清爽弹韧，这才算得上是不错的米皮。

对厨师来说，要想把米皮做好，原料的选择很重要。不同的米能做出风味迥异的米皮，以香米为原料的米皮香味更浓，陈米做出的米皮则较爽滑通透，许多师傅会将新米旧米混合磨浆，以结合两者优点，达到最佳的口感。

现在人们制作肠粉，通常使用特制的蒸炉。将适量的米浆倒进一个长方形的铁盘里，均匀地摇晃，让每一寸铁盘都能粘上米浆，撒上馅料再推进蒸炉里，用不了几分钟就能出炉。这样的做法，可以很好地蒸除米浆里多余的水分，进炉前略透明的米浆，蒸熟后就成了奶白色又微透明的米皮。

要说米皮的门道多，馅料里的门道更是难以说尽。经典的口感、豪华级别的用料、创新原料的混合……在肠粉馅料的世界里，似乎是“万物皆可盘”。



肠粉。 本报记者 刘梦晓 摄

青菜、猪肉馅和蛋，这是广式肠粉的经典搭配。广式肠粉讲究对馅料配比的掌控，青菜是点缀，蛋是米皮的升华，而控制肉馅的多少，更是为了肉味和米皮香味的合理搭配，保证米香和肉香“和平共处”，也让肠粉不至于油腻。

广式肠粉在肠粉界，是一个基础版的经典角色，由此派生出的其他肠粉，则体现着厨师们的想象力。比如牛肉肠粉、鲜虾肠粉、叉烧肠粉、腊肉肠粉……丰富多彩的肠粉世界里，人们既可钟情于经典，又可大胆地尝鲜。

如果说米皮和馅料是肠粉的底子，一道肠粉是否好吃，还离不开酱汁的点缀。在潮州、汕头等地，肠粉多以沙茶酱、花生酱为酱汁，海南人吃肠粉用的酱汁则与此不同，而是袭承了广式肠粉的口味，多以特制的酱油酱汁为主。

白嫩的肠粉出锅了，要浇上酱汁才算完整。酱汁的鲜咸里带有微甜，为米皮和馅料增添了更多层次的味觉。米皮的滑、馅料的饱满和酱汁的醇厚，既算不上重口味，更远离油腻，这是值得细细品味的。

在海口银坡路的一家老肠粉店里，每天来大快朵颐的食客络绎不绝。除了肠粉地道，肠粉加油条、肠粉加面更是这里的特色。油条和肠粉一同进了蒸炉后变软，和米皮的嫩滑不同，油条还有一种软绵的口感，淋上酱汁后就吸满了汁水，味道更丰富。也有人喜欢肠粉和面，面的韧劲和肠粉的柔软对比明显。

小店里还有甜豆浆、绿豆糖水等饮品。店主介绍，吃完肠粉来一碗饮品，咸甜组合，让两种味道在口腔里中和，感觉更好。

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

## 栖居山湖 虚度光阴

### 达人游海南

■ 冯星

在我心里，有些地方犹如桃花源的存在，从它的名字开始即是这样，譬如吊罗山。对吊罗山的向往，大抵与森林有关。

回忆起吊罗山，有满目泛滥的绿色、潮湿的风、星空和梦想，还有我的朋友们……

#### 绿色桃源

驱车出门的清晨，天气阴沉。突然一场夹着滚滚雷声的大雨倾倒下来，能感觉到土地和植被都在被滋养。

雨歇，天空流光溢彩，空气又清新、凉爽起来。车入吊罗山国家森林公园后，摇下车窗，青山扑面而来，空气里都是水雾和乔木的气息。绿

#### 山顶别墅

吊罗山湖畔有我们的“家”，蓝色小山屋点缀在绿色草地和墨绿色森林之间，湖光、山色、木屋和野花，相映成趣，美而神秘。

放下行李，安顿好孩子后，徒步小分队沿着雨林栈道走入森林。雨后的大山，到处都是滴滴答答的潮湿感，雨水顺着叶尖滑落，



吊罗山天湖。冯星 摄

#### 星空流萤

徒步结束，依依不舍折返回山屋，准备晚饭。品着小伙伴用自带气罐煲好的菠萝蜜鸭汤，啜着九哥自酿的百香果酒，边聊天边吹牛……不知不觉中，抬头已见漫天繁星。

微醺，扯了个披肩，拎着抢来的小半瓶百香果酒，跟登图和石头往森林和湖边走去。四周变得更静了，黑暗中萤火虫飘起，星星静谥淡雅地挂在天幕。

“流星！”石头喊。仿佛伸手就可抓到流萤，深夜的吊罗山上，没有车水马龙的热闹，没有赤热如火的骄阳，有的只是山林湖泊的暗色轮廓，远离城市的孑然寂静。

“九哥酿的百香果酒好好喝。”念叨着，我走回山屋，爬上柔软的床沉沉睡去。

#### 晨曦仙境

大山里，睡得极香。

早起打个哈欠，拉开窗帘，窗外的暖光漫过来，远处的青草和湖泊都在蒸腾水汽，宛如仙境。我迅速洗漱下楼奔向湖边，在鸟叫虫鸣中和小伙伴一起迎接晨曦。

甩了人字拖，裸足走在草甸