



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。

暑期游,打开湿地新世界

让孩子亲近自然

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,闻一遍落日后的花香,拘一把入睡了的树叶。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

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。无论是此泡一泡冷泉水,还是在水汽逐渐升腾的季节里,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。

享受这间时光。

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。

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,嬉戏作乐。

“听也是一种学习方式。”高高说,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。

上,温柔的晨光让整个湖畔都很温柔,风景在视线中定格,虫鸣鸟叫声声入耳,穿过时间的缝隙,吸引着我们。

就想这样和小伙伴们在山中“虚度光阴”,脑海中浮现那句诗——“山中何事,松花酿酒,春水煎茶。”哪怕是虚度光阴,看着天光点染湖水的色彩,探森林之深邃,一直消磨到星光满天,世界很纯粹,人也跟着纯粹起来,一切都是值得的。

TIPS

★ 吊罗山介绍

吊罗山国家森林公园,总面积达379平方公里,是海南三大林区之一,也是我国珍稀的原始热带雨林区之一。公园内拥有热带雨林六大植物奇观,动植物资源极为丰富,植物品种达3500多种,是名副其实的“植物宝库”。

★ 交通指南

东线高速在陵水互通下高速走S305省道进入吊罗山风景区。

★ 吃住指南

下高速后可在陵水椰林镇或者本号镇吃午饭,饭后在镇上市场采购物资。本号镇开车45分钟即可到达吊罗山护林站及休闲度假山庄。可以提前预订吊罗山休闲度假山庄客房,山庄供应早餐。

H 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,又或是小街小巷的铺子里都不难寻到的肠粉,做为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,里面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”,也让肠粉不过于油腻。

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,而是秉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。酱汁的咸咸里带有微甜,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,且米皮的嫩滑不同,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“hrblyzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号
了解更多旅游资讯

H 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点站,驻点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:准备免税买东西就去曼谷,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。也正因如此,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。

H 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,青山扑面来,空气里都是水雾和乔木的气息。绿

栖居山湖 虚度光阴

大片大片的叶子划过我们的指尖和手臂。深谷攒翠,鸟鸣不知何处,大自然开始向我们展现出热带雨林植被的丰富以及古老。

在这绿色桃源里,年平均气温20摄氏度,年降雨量达2160毫米,常年处于舒适温度。车达山顶,人烟稀少,只听到各种虫鸣的啧啧声和依稀的鸟儿叫声。

山顶别墅

吊罗山天湖畔有我们的“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

美舍河凤翔湿地公园。本报记者 张茂 摄

H 攻略



游客在红树林湿地保护公园游玩。本报记者 张杰 摄