

## 潭门海鲜市场：渔港古味人情 码头边一探

■本报记者 刘梦晓

街道上船舵和救生圈的造型随处可见，海石装饰成的石柱，大大小小的罗盘点缀楼房，大木船傲然居于街头广场，小木船在饭店的屋顶……白灰屋顶、青石砖、小渔船、渔网、斗笠，这些都是最经典的琼海潭门特色。这里的居民是世代代耕海犁浪的赶海人，他们用千百年的执着守护着祖宗海。

想要探寻潭门千年渔港的秘密，必须要逛一逛潭门海鲜市场，将自己融入其中，感受当地人的热情好客与勤劳朴实。

每天清晨，是小镇最热闹的时候，这份热闹来自潭门海鲜市场。早上8点左右，潭门码头一侧，已经停泊了很多夜航捕渔归来的渔船，渔民一边忙着把渔获搬到岸上，一边在这里等待进货的客商热情地打着招呼。

和许多地方捕渔船只傍晚回航不同，潭

## 鹿城人间百味 海风里一尝 三亚第一农贸市场：

■本报记者 徐慧玲

熙熙攘攘，人来人往，这里有商贩清亮的吆喝声，有此起彼伏的讨价还价声，还有香味四溢的特色熟食、新鲜的瓜果蔬菜和活蹦乱跳的鱼虾蟹……三亚第一农贸市场是当地最传统、最具有年代感的菜市场之一，集聚了当地特色美食小吃，是不少本地人爱逛的市场，慢慢也演变成了游客爱来的地方。这里菜品、肉类相对齐全，有许多新鲜实惠的海鲜，也有着鹿城的人间百味。

在三亚第一农贸市场，可以听到当地人用方言相互交流寒暄，还有不少拖着行李箱的游客穿梭在各类摊位间挑选水果和海产品。从水果、蔬菜、肉类到海鲜、干货、熟食以及各类调料，三亚第一农贸市场一应俱全，这些食材散落在市场的各个角落，最后变成各种佳肴端向人们的餐桌。



海口东门市场的鱼干种类丰富。 本报记者 李太平 摄

从市场的正门进入，五颜六色的水果映入眼帘。黄灿灿的香蕉、硕大鲜红的火龙果、胭脂红色的贵妃芒，一层层地摆在一起，争妍斗艳。商贩将芒果切成片状，空气中弥漫着浓浓的芒果甜香，牵动着食客的味蕾。

到三亚旅游，吃一次海鲜大餐是不少吃货必备的行程之一。三亚第一农贸市场的海产品丰富，青蟹、红花蟹、皮皮虾、对虾、象拔蚌、褐点石斑鱼、杂色鲍……各类海鲜应有尽有，并且明码标价。步履匆匆的行人在这里停下了脚步，仔细挑选着新鲜生猛海鲜，活蹦乱跳的鱼不时溅出水来，一不小心还可能被那些张牙舞爪的螃蟹夹到。

在第一农贸市场周边，有不少的海鲜加工店，游客挑选完海鲜后，可以带到店里现做现吃，任蒸、煎、炒、炸等做法，享受最地道的海南美味。

除了有新鲜的瓜果蔬菜、鱼虾肉类，三亚第一农贸市场还有不少颇具本土味道的美食小吃。海南腌粉、抱粉、清补凉、椰子冻、虾饼、红糖糍粑等特色小食任君挑选，口味不仅正宗，价格也相对实惠。

正对着三亚第一农贸市场大门的椰香甜品店是当地小有名气的小吃店。该店铺并不起眼，招牌也不醒目，但络绎不绝的食客足以证明店里食物的美味。店家王春琳告诉记者，这家小吃店已经开了二十余年，最受欢迎的小吃就是酱爆虾饼。和面、制饼、煮虾、下锅煎炸，王春琳手法娴熟。不到3分钟，鲜虾和面饼的香味在滚烫的油锅中释放出来，浇上店家自制甜辣酱，令人垂涎欲滴。一边大快朵颐，一边与店家闲话家常，感受到的是市井生活的踏实与美好。

当夜幕降临，万家灯火渐次亮起，三亚第一农贸市场周边又是另外一番“热气腾腾”的景象。市场门口的马路摇身一变，化身夜市一条街，售卖海南传统手工艺品、珍珠首饰、旅游服装等商品的摊位琳琅满目，游客在此边逛边吃，感受当地的生活风味。

本记者在三亚第一农贸市场选购海鲜。



## 琼岛烟火味道 老街上一品 海口东门市场：

■本报记者 邓钰

一个传统市场最能展现一个城市的风情，尤其在老市场，你能揭下一座城市的“面纱”，通过感受最市井、最乡土的生活方式，迅速融入当地人的生活。而在海口，最不能错过的便是博爱路附近的东门市场了。

东门市场没有精致的景观，不是热门的网红打卡点，但只要你来东门，看看琳琅满目的各色商品，听听此起彼伏的吆喝声，尝尝地道的海南味小吃，一定能感受这份浓浓的琼岛地道烟火气。

### 买最实惠海产干货

东门市场虽是市场，却没有明显的边界，它几乎“霸占”了大半个老城区，在如同迷宫般的大街小巷里散落着许多摊位小店，穿梭其间，浓浓的烟火气息扑面而来。

物美价廉，应有尽有，是人们青睐东门市场的原因。住在东门市场附近的海口市民王先说：“除了买茶米油盐、果蔬鱼肉外，厨师穿的木屐、烧火用的火钳、砍椰子的砍刀，甚至小石磨或给花草施肥用的豆枯饼、茶枯饼……只要你能想到的东西这里都有。”

在东门市场的各类商品中，最受欢迎的当属各类海产干货。市场里有许多海产干货小商铺，摆着许多晒干的海产品，虾仁、鲍鱼、墨鱼、鱿鱼、红鱼等品种繁多鲜香干货在此处应有尽有，且价格实惠，让这里成为了本地人逢年过节必逛的特色干货市场。

### 寻最地道海南味道

“每隔一段时间，我都要来东门市场买几瓶辣酱寄给女儿。她说别处的辣酱都比不了，只有这里的才够味。”近日，在东门市场的一家蘸料作坊前，海口市民莫静挑选打包了3瓶辣酱，准备寄给正在武汉读书的女儿。

“要买最地道的海南蘸料，必须来东门市场。”莫静说，在这里，不少作坊都留着一手做蘸料的好手艺。就拿最简单的海南辣椒酱而言，不同店家在腌制时各有独家秘籍。“有的店家喜欢加上蒜，丰富香味的层次；有的喜欢放糖，中和辣椒的呛味；还有的喜欢放酸橘，腌制出酸辣开胃的可口滋味……这都是在超市买不到的海南味道。”

除了小米椒和黄灯笼辣椒酱，东门市场还可以买到手工制作的虾酱、什锦酱、酸甜醋、山柚油等地道海南蘸料。

如今，海南蘸料不仅是海南游子眼中维系乡愁的味觉纽带，也成为赴琼游客最爱的伴手礼之一。

### 尝最特色本地小吃

不为买东西，为了美食奔东门市场而来的人也不在少数。因为最具本地风味的特色小吃，大大小小的“老字号”美食就深藏在东门一条不起眼的街巷中：老芭茶、红糖年糕、海鲜粥、辣汤饭、糖水、地瓜糖水、清补凉和鸡屎藤等特色美食，无一例外都让吃货们欲罢不能。

早起东门市场赶集的“老海口”们，买完菜后，最乐意多走几步，到饶园巷喝一碗滚牛肉粥。几十年来，店家坚持原汁原味，海鲜、瘦肉两种口味征服了不少周边街坊邻居。每当有人点单，煮粥的伙计将半成品米粥盛入锅内，大火加热，待到粥要完全熟时加入牛肉，简单搅拌均匀，关火后，在上桌前打入一枚鸡蛋，撒上葱花就能端上桌了。

“没两把刷子，可不敢在东门市场开小吃店。”海口老饕赵凡介绍，东门市场附近早餐店所供应的粉汤、伊面汤等海南小吃颇具特色，汤汁浓厚、味道鲜美，定能让你迎来充满活力的一天。

## 海南市场推荐

### 海口龙桥农贸市场

如果路过海口市龙华区龙桥镇，可别忘了到龙桥农贸市场看一看，尤其是到市场的鱼摊看看。龙桥镇临近羊山湿地，又毗邻南渡江，境内生态优越，溪流遍布，因此市场的鱼摊上常常有当地的各种河鲜出售，除了平日较常见的鲮鱼、鳊鱼、黄鳝、泥鳅之外，运气好时还可买到难得一见的淡水石斑鱼、刀鲚和月鳢。

### 定安新竹农贸市场

在定安县，想买新鲜紧实的牛肉，除了去仙沟牛市外，还可以到新竹镇的新竹农贸市场。人们在市场内不仅可以买到鲜美的牛肉，还可以单买加工好的牛百叶、牛肠等各类下水。

如果时间尚早，逛完市场后，还可以在沿街的粉汤店点上一碗热腾腾的牛头粉汤，品一品用牛头熬制汤底的鲜香粉汤。

(邓钰 刘梦晓 徐慧玲)

### 三亚鸿港市场

位于三亚市吉阳区的鸿港市场，是当地最大的菜市场之一。好吃不贵，是鸿港市场的特色，这里也是水果批发市场，水果品种齐全新鲜，深受市民游客喜爱。市场档口还藏着诸多美食，香甜可口的椰子糍粑、色泽诱人的烤乳猪和烤鸭、香味四溢的盐焗鸡，还有酱子肉、猪耳朵等熟食，十分美味。

### 文昌环球码头海鲜市场

文昌环球码头，又叫清澜码头。大约在日落时分，渔船会回到清澜港码头，往码头边上一停靠，捕获的新鲜鱼虾便就地出壳。许多外地客人，会在傍晚开车来到这里选购生猛海鲜，然后到附近的大排档加工，尽情享受这些物美价廉的人间美味。这里的海鲜干货也十分受欢迎，瑶柱、虾米、鲍鱼干、鱼干……市场里有海的腥味，也有渔民的热情。

# 来一场最「土」的旅程

## 逛菜市

### 攻略

编者的话：

作家汪曾祺曾说，“到了一个新地方，有人爱逛百货公司，有人爱逛书店，我宁可去逛菜市场，看看生鸡活鸭、新鲜水灵的瓜菜、彤红的辣椒，热热闹闹，挨挨挤挤，让人感到一种生之乐趣。”现在，越来越多喜欢深度游的旅游达人，已经不再把行程局限于景点打卡，他们更愿意深入到一个地方的各个角落包括菜市场这样的地方，去尝试最local（本地的）的体验。海南有哪些市场值得一逛呢？请看《旅游周刊》本期推荐。

本记者在三亚第一农贸市场琳琅满目的热带水果。

### 那些世界闻名的市场

#### 英国伦敦博罗市场

博罗市场地处伦敦中心地带，是一个相当古老的市场，它的历史可以追溯到1000多年前，至今仍吸引着无数的居民和游客。周末，来自附近和国外的有机农场主和手工商贩会涌向那里，使那里成为地方和季节性美食的聚集地。

#### 日本东京筑地市场

筑地市场是东京最大的传统鱼市和蔬菜水果批发市场，被称为“东京的厨房”。为2020年东京奥运会作准备，2018年10月，筑地场内市场关闭搬迁，但它的场外市场依然保留，还是日本超级热门的旅游景点之一。

#### 澳大利亚墨尔本维多利亚女皇市场

维多利亚女皇市场是南半球最大规模的露天市场，也是全球第三大规模的露天市场，亦是世界上最著名的旅游景点之一。该市场由1857年起运营至今，有极富历史意义的地标建筑，新鲜的海产品、肉类和果蔬应有尽有，亦设有杂货区，可以买到性价比极高的衣物和旅游手信等。

#### 泰国曼谷恰怡恰怡市场

恰怡恰怡市场是东南亚最大的跳蚤市场，约有10个足球场那么大。它于1982年开始营业，约有1.5万个摊位，大部分摊位只有周末营业，粗略估计每个营业日约有20万游客到访。那里衣服、玩具、特产、小吃应有尽有，是曼谷最著名的旅游景点之一。

#### 西班牙巴塞罗那波盖利亚市场

波盖利亚市场于1840年开始营业，被誉为巴塞罗那最古老、世界上最好的食品市场，也是任何一个真正的美食爱好者的必游之地。那里是食客们的天堂，也挤满了挎着相机的观光客，伊比利亚火腿、奶酪和海鲜在那里最受青睐。

#### 法国巴黎巴士底市集

那里汇集了全法国最优良新鲜的食材，而且相当平价。市场管理非常严格，每一类食材只允许少数质量过关的商家入驻，刚捞上来的海鲜、新鲜的香料、美味的奶酪和色彩缤纷的果蔬都令人流连忘返，去感受巴黎的另类浪漫，去那里就对了。(李辑)

潭门码头海鲜市场交易繁忙。 特约记者 蒙钟德 摄



三亚第一农贸市场附近售卖的酱爆虾饼。 本报记者 武威 摄