2020年4月22日 星期三
值班主任：岳嵬 主编：李丛娇 美编：许丽
海南日报

伴着春风，来一场野餐『趴』！

■ 本报记者 赵优

H 攻略

编者的话

仪式感和小情调
共同营造生活中的
分享慢生活时期的野餐时光
特别邀请几位达人
本期《旅游周刊》
的好机会
它还是一个与家人、朋友小聚
不仅仅是找个自然环境大吃一顿
野餐所带来的
阳光洒落周身
当微风轻拂脸庞
感受春日气息
在食物与笑语中
走进郊野海滨、林间湖畔、公园山谷
或携友结伴、或举家出行
不少人纷纷走出家门
成了『朋友圈』一道热闹的风景
近日，晒一晒久违了的野餐
正适合来一场春日野餐
微风不燥
阳光正好

椰林草地

最初的野餐开始于18世纪的欧洲，当时还是一种比较正式的皇家社交活动，进行野餐时需要有宽敞的庭院，式样考究的桌椅，同时必须有服务生上菜。如今，野餐作为一种健康、自然的生活方式早已在普通民众中日渐普及。

对于城市里的人来说，眼下郊外的野餐，是春天最纯正的味道。在海口，寻觅一处椰林下的草地并不是难事，说起野餐选址，第一个想起的必定是万绿园，那里有空旷的草地，周边有椰树遮阳防晒，简直不要太完美。

在海口市民吴英祯看来，野餐的意义在于贴近自然、热爱生活。和朋友们约定野餐时间和地点，接下来就是热闹商讨各自准备什么样的食物或者拍照道具等，等到野餐当天穿上美美的小裙子，分享着食物和趣事，生活幸福感直线飙升。

如果对万绿园没有新鲜感了，还可以选择世纪大桥下的草地。桥上车辆穿梭不停，桥下却安静祥和，微咸的海风吹拂而过，远处的船只慢慢移动，一派岁月静好。如果仔细观察，还能发现草坪中冒出头的小蘑菇，而到了傍晚，晚霞绚烂，与幽蓝的海面交相辉映，让人感叹世间美好，期盼着时间尽可能地停留在此时此地。

“其实有阳光、有草地的地方都可以野餐，重要的是在生活的仪式感中，和家人、朋友谈天说地，增进感情。”吴英祯说。

海口野餐地点推荐：

万绿园
新埠岛碧海银滩公园
金牛岭公园
假日海滩
世纪大桥桥底
五源河国家湿地公园
世纪公园

傍晚沙滩

除了开阔宽敞和绿意浓浓的公园，春日野餐也可以去海边，边品味美食，边欣赏海景，好不惬意。

阳光明媚的日子，你可以调动你的想象力布置最美的海边野餐场景。试想在海风清新，干净松软的沙滩上，吃着喜欢的水果和美味的零食，看着蔚蓝的大海野餐，将是多快乐的事情。

“三亚这个季节太适合春游了，得天独厚的滨海优势，让春游和野餐变得更有幸福感。”博主“三亚大吃包”最近和好友来到小东海，享受了一场完美野餐。“小东海非常适合野餐，离市区比较近，但又闹中取静，人比较少，有大海有沙滩有草地有椰树，即便是下午也并不晒，比较凉快。”“三亚大吃包”说。坐在草地或者沙滩上，以山为伴，以海为邻，放眼远眺，碧绿和蔚蓝，配色绝佳。在这个天然的餐厅内，食与景完美结合，给生活带来了一场盛宴。

想象在这里铺上野餐布，坐在软软的海沙上面，聊天享受美食之余，还可以下海踏浪，感受夏季的气息。与此同时，海边野餐也是非常好的亲子活动，在享用美食之余，家长还可以陪孩子玩堆城堡、挖地道的游戏。吹着海风，看着孩子们追逐着浪花跑来跑去，海边野餐的诸多妙处自不必言说。热爱户外的人们还可以带上帐篷在这里住一晚，在夜晚与心爱的人一起仰望星空，浪漫至极。

三亚野餐地点推荐：

小东海
三亚湾
亚龙湾
临春岭公园
白鹭公园及周边水库

山谷小溪

在温馨和惬意之外，野餐或许还可以带一点点探险精神。

曾经在荒野中的美味野炊让旅游达人小米记忆至今。常常行走在琼中黎族苗族自治县，小米一直有个梦想，想要找一个密林中的瀑布，瓢一壶山泉水，煮一杯有山野味道的咖啡，让冒着烟气的微烫在舌尖流淌。咖啡、瀑布，美好的水光山色，这是小米拜访和平镇长兴村的缘由，但没想到，这段旅程带给她的快乐远远超出了预期。

正值4月，走在咖啡园中，咖啡花正在枝头盛放，空气中弥漫着浓浓的花香。在通往飞水岭瀑布的路途中，一群驴友正在断桥边搭着简易的遮阳篷，摆放着各种炉具，锅碗瓢盆摆了一地。用溪水洗菜，又把西瓜放进冰凉的溪水中“冷藏”……人们认真忙碌着，就像准备着家里即将高朋满座的欢宴。荒野中渐渐飘起了饭菜香，这个宁静的世界多了一些源自音乐和锅碗瓢盆的声响以及欢笑声。不一会儿，凉拌青瓜、卤凤爪和鸭掌、小炒走地鸡、小炒五花肉、烤罗非鱼以及红酒一一摆在断桥上。青山绿水之中，两片芭蕉叶成为野餐垫，衬得食物更加美味……

野餐地点推荐：

海南可游玩的山也不少，喜欢爬山的驴友可以选择在半山腰来一次野餐，体力充沛的还可以在攀到顶峰之后，在云海间来一次“高”端野餐。当然山间也会有溪流，在水边也是个不错的选择，孩子们可以戏水，大人可以钓鱼。

用美食，丰富春的行囊

吃货必备清单

■ 本报记者 赵优

精心筹备的野餐，并不是把整个家搬出门，但野餐篮、野餐垫、餐具等各种可以玩花样的东西可以尽量选得精致漂亮，无论是田园风还是简洁风，就通过这些小细节体现。

在美好的景色下用餐，食物也不能含糊。除了草莓、西柚、蓝莓等色彩鲜艳又营养丰富的水果之外，主题应季、颜值高、口感好、便于携带、不怕颠簸，这些都是选择野餐食物时看重的点。

最方便的当然是快餐。本来就走街头风的洋快餐们，放到野餐场景中也能完美融合。薯条、鸡块、汽水、薯片、披萨……出门玩的日子，当然需要这些轻易让人快乐满足的“肥宅”标配。如果准备野餐的时间比较紧张，完全可以坐在草坪上下个外卖订单，借助外卖小哥的神奇力量把美食一键送达，大大减低了准备工作的难度。

喜欢小清新风格的，或许会比较中意日系小食。三明治、便当、饭团、寿司等易于保存不易变质的冷食都很适合拿来野餐，吃得饱同时也很清爽。而提前在家准备这些简餐的快乐也是野餐的乐趣之一。

除了这些，能够提升野餐颜值和幸福感的当然还有甜品。不易溶化的盒子蛋糕、杯子蛋糕，方便携带的蛋挞、欧包等，既好吃又上相。最近很多蛋糕店和鲜花店都有推出野餐套餐，如鲜花加下午茶套餐等，甜品和鲜花就都有了，野餐现场布置起来更是美丽梦幻。再讲究点，还可以来点咖啡、气泡水、起泡酒等，仪式感满满。

其实野餐不一定非要走国际路线，吃货们或许还可以准备一些爽口的中式小食。凉菜、卤味、牙签牛肉再加上啤酒，盘起腿来大快朵颐，喝酒聊天，也不失为一个自在爽快的野餐之旅。

以影像，定格春的记忆

拍美照 晒美图

■ 本报记者 赵优

野餐的乐趣，在于它能带来与季节相关的仪式感，也能收获和好朋友们一起亲近自然、享受春日的美好回忆。拍点美美的照片，也是乐趣的一部分。

如何更好地拍出这些美好时刻呢？静物美学摄影师“猫柒柒”有不少心得。

首先定好野餐主题并以此准备，能让野餐当天的拍摄达到事半功倍的效果。“如果是亲子主题，那就可以围绕清新风来准备，比如棉麻材质的衣服、可爱的便当、饭团等。如果想凸显春日气息，服装和一些小道具就可选择黄色系或者白绿色系与季节相呼应，食物也可选择柠檬汽水、柠檬茶、南瓜面包等相似色系，这样拍出来的图片就有主题色，风格统一，营造出氛围感。”“猫柒柒”说。

当然，自在随性的野餐也能拍出不一样的效果。不管是精致的甜点，还是日常的卤味，或是简单的快餐，这并不是野餐的主角，愉快交谈的人们、奔跑跳跃的孩子都是拍摄的重点。“除了自拍之外，我们还可以抓取人物状态，如准备食物、欢快交谈等瞬间都可以被抓拍记录，这是人们最自然的状态，最能展现当时的愉快与美好。”“猫柒柒”说，如果想营造亲近感或者氛围感，还可以大光圈拍摄人物主体或者小物件，也可以拿着食物让手部入镜，这样更有代入感。当有野餐布置的全景、有人物交谈的中景、有食物的近景，一组完整的野餐记录就应运而出了。“值得注意的是，野餐地点尽量选择开阔空旷的地方，避免背景杂乱，这样能让画面更为干净。”“猫柒柒”说。

对于摄影来说，最佳时间为光线倾斜的清晨和傍晚，而拍摄野餐的最佳时间就是傍晚。“猫柒柒”建议野餐选择在下午三四点之后，这时的阳光没有那么强烈，天气也逐渐凉爽起来，十分有下午茶般的悠闲惬意，而傍晚时分，倾斜的光线以及逐渐浓郁的天色更容易让照片有层次感。

最后别忘了，把你野餐的美图再优中选优，到微信朋友圈里晒一晒，不枉这场惬意的小聚，也收藏和分享你对生活的一份沉醉和热爱。

海口市民吴英祯为一起在万绿园野餐的朋友拍下的美图。

温馨提示

爱护环境，人人有责，户外野餐，留下脚印，带走垃圾！

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间2时30分 印完：4时55分 海南日报印刷厂印刷