



万宁日月湾,冲浪客在享受假日时光。本报记者 袁琛 摄

攻略

冬

环岛骑行、徒步登山、温泉疗养、围炉而食……

游海南，你可以这样打开

本报记者 李梦瑶

有人喜欢夏日热带风情浓烈的海南，也有人喜欢冬天有点温和的海南。遭遇几股强冷空气接连侵袭，眼下的海南也迎来明显的降温，但较之动辄零下几度、几十度的北方而言，这算是“小巫见大巫”，许多见惯严寒的游客会觉得这气温恰到好处。

脱去一身臃肿冬装，从数九严寒之地南下的岛外游客总会迫不及待地直奔海边，可冬日游海南的“打开方式”远远不止这一种。

环岛骑行、徒步登山、温泉疗养、围炉而食……无论是想要享受悠闲旅程，还是追求一段激情四溢的体验，唯有出发，才能在海南收获不期而遇的惊喜。

靓汤暖人心——徒步登高，温泉疗养

元旦3天小长假，拼上5天的年假后，来自江西的游客余丽当即决定直奔三亚，来一场长达8天的“辞旧迎新”之旅，“出游是临时起意，没有提前做计划，就想着避开寒流到海边放松心情度个假。”

岸边闲坐、沙滩漫步、海里畅游……连着花好几天时间把亚龙湾、海棠湾等海滩“打卡”个遍，余丽开始想换些不一样的新鲜玩法。翻开摆在酒店房间的海南地图，三亚以北广袤的热带雨林顿时跃入她的眼帘。

到热带雨林玩什么？徒步登山自然是必不可少的体验。

树、藤、岩、泉掩映成趣，山、水、石、林巧合成景，位于琼岛腹地的热带雨林拥有独特的自然地理景观和完整的植被垂直带谱，无论是溯溪而上，还是寻山而游，每走一步都能发现新的风景。

“海南的冬天气温刚刚好，没有烈日当空，不时还有山风徐徐，一路走走停停并不觉得累。”沿七仙岭温泉国家森林公园的徒步栈道环绕一圈，余丽看到美景便停下来拍照，走累了就席地而歇，大半天的光影转眼即逝。

入夜后需找地方住宿，“岛民”朋友千叮万嘱咐，一定让她找间带温泉的酒店。的确，七仙岭拥有全岛唯一从高处自流的“半原生”状态温泉，水温高达95℃，富含锂、锶、锌等元素，是理想的医疗保健矿泉水，若来一遭不泡一泡“靓汤”，实在可惜。

温泉不是七仙岭的专属。作为名副其实的“温泉岛”，海南岛地热活动活跃，水质类型多样，目前全岛已知温泉近40处，密度之高居全国之首。无论是俗称为“臭鸡蛋”温泉的琼海官塘温泉，水温长年保持60℃左右的万宁兴隆温泉，还是分布在天然椰林之中的三亚南田温泉，随意选一处，任由阵阵暖意抚慰身心，都会让人不虚此行。

海水温度适宜——劈波逐浪，游艇海钓

余丽喜欢慢节奏、重享受的度假休闲游，不少年轻人则期待能在旅途中收获更酣畅淋漓的动感体验。

香蕉船、水上拖伞、水上自行车、飞鱼船、冲浪摩托艇、“海上飞龙”……每年冬天，来自北京的“95后”男孩李凯文来海南看望在这里过冬的奶奶时，总会抽出几天时间“花式”玩海。

“没有夏天的燥热，又没有北方那么刺骨的冷，这个时候过来玩，是最舒服的时候。”李凯文享受着海风纵情驰骋时所产生的极速快感，在几乎将各种海上娱乐项目都体验个遍后，今年他给自己定下了一个新的目标：学会冲浪。

冲浪，一种可以在浪尖摆出叱咤姿态的运动，但它绝非仅仅需要“有海浪”那么简单。从冲浪运动所需要的硬件条件来看，合适的气候、地理位置、洋流及水温缺一不可，而万宁日月湾正好一一满足：地处热带、亚热带交界处，海水年平均温度在26.5℃左右；浪高1米—2米，绵长且有力，海浪起浪频率也多，让冲浪者冲到浪的机会大大增加。

“虽然青岛、舟山等地也有部分海域适合冲浪，但一到冬季海水冰冷，根本无法下水。”在李凯文看来，日月湾无疑是冬季冲浪的绝佳去处。这不，眼看春节长假将近，李凯文提前在网上观看了不少学习冲浪的教学视频，早已按捺不住想要成为一名逐浪前行的“浪人”。

若是觉得冲浪等运动项目太过刺激，对于老年人来说，游艇出游、海钓则是另一种亲近大海的方式。琼岛绵延的海岸线孕育出丰富多样的鱼类资源，光近海就有鱼类600多种，环岛钓场有130余处，钓点达上千个，一年四季都适合开展各种休闲垂钓体验。

眼下，海南不少沿海市县推出了形式多样的体验项目，老人们和家人或朋友一起，乘坐游艇出海，坐船头看风景，或是停下来垂钓，都是一件极为惬意的事情。



在万宁滨海旅游公路，骑行爱好者在骑行。本报记者 袁琛 摄



游客在琼海官塘泡温泉。本报记者 袁琛 摄

没有骄阳似火——环岛骑行，篝火野炊

征服大海是一场充满惊奇的旅途，要是体力足够好，环岛骑行的乐趣也不容错过。

气候宜人、路况良好、难度适中，这些优势使海南成为国内骑行胜地，每年一到冬天便吸引不少骑行爱好者奔向天涯海角，用车轮丈量未知的大地。

“冬天没有烈日当空，就算一天骑几十公里，体力也吃得消。”每年年底，骑行爱好者徐伟都会沿着东线来一场海岛骑行。骑行海南岛有三条经典路线——东线、西线和中线，三条路线沿途风光各异，长度依次递增，但不得不说，东线是海南岛最经典的一条骑行线路，不但路况极佳，且大多数时候沿着海岸线走，一路追逐清风，实在惬意。

相对于东线而言，西线城镇密集度更低，离海边距离较远，沿途所见未经修饰的原始风味却给人另外一番感受。而穿越琼岛腹地的中线则以山路为主，多了许多热带雨林和山丘风情，满目青翠层层铺染间，会看到不少树种的叶片在秋冬时节变黄或变红，让人不禁感叹，原来海南也能如此四季分明。

对于刚开始接触骑行的爱好者而言，动辄骑行近百公里或许会有些吃不消。这时，不如试试四轮汽车加两轮自行车的“4+2”混合出游方式，让汽车“背上”山地车，一路走走停停无拘无束。

路过定安南丽湖或屯昌木色湖，可以带上帐篷和炊具，停下来完成一场即兴的烧烤。要是运气好，或许还能在傍晚碰上一场篝火晚会，待到众人手拉手围着篝火纵情歌舞，再寒冷的冬天也会变得暖意融融。

厦门的一锅鲜。谢向荣 摄

冬日围炉“涮”起来

本报记者 李梦瑶



冬日万物生机闭藏，人也跟打了霜的茄子般蔫蔫儿的，偏偏这食欲却仿佛被解了封印似的暴增。此时若有海南本地朋友发出“打边炉”的邀约，作为“吃货”的你可千万别拒绝。

打边炉，是一种食客围着锅炉涮食的吃法。从烹饪技术而言，这种吃法几乎没有什么技术含量：只需一锅清水，放少许葱蒜、枸杞、红枣即成锅底。待到锅里水滚后，将即剥即上、腥中带血的牛羊肉或海鲜涮熟，再根据各自口味配制喜欢的蘸酱，即可食用。

主食材吃完捞尽，清水也焖成了一锅鲜美无比的高汤。这时舀上一碗汤，再往锅中涮几筷子蔬菜，呷

溜几口下肚，一身的寒气便被驱除个精光，相当舒坦。

没有多余的香或辣，鱼有鱼味，肉有肉味，打边炉讲究的正是“鲜”字。

“鲜”是海南人对食材品质足够自信的表现，倘若想吃到“最鲜”的，按食材产地去寻总归不会错——沿海地区多以海鲜作为打边炉的主食材，火山地区主打石山乳羊，到定安用仙沟牛肉打边炉则堪称一绝。

但要说来海南最值得一试的打边炉，非椰子鸡莫属。

做这锅椰子鸡，需三个椰子的汁水做汤底，椰水煮沸后，把切好的鸡肉倒下去，全程不加一滴水。等到汤水再次翻滚，轻轻撇开汤面的浮油，喝上一勺清澈又鲜甜的椰子鸡汤，便是人间值得。

要是嫌椰子鸡太寡淡，不如试试糟粕醋，必能让你直呼“酸爽”。

糟粕醋起源于文昌市铺前镇，是以酿酒过程中酒糟发酵产生的酸醋作为汤料，加上蔬菜、海菜、动物内脏、脆骨、蟹籽、蚬类等配菜制作而成的一道名小吃。经过多年发展演变，糟粕醋衍生出多种多样的吃法，而将其作为打边炉的汤底，酸酸辣辣的醋汤小火慢煮，酒糟的浓香与火锅菜品完美融合，则无疑将它的美味提升到了另一个层次。

当然，在打边炉爱好者的眼里“万物皆可涮”。任他鸡鸭鱼还是牛羊肉，既然终归是要“长膘”，吃得尽兴才算值。



椰子鸡汤。海报集团全媒体中心记者 刘孙谋 摄