



海南环游记

游路·快进慢游



乐东莺歌海盐场。

海南日报记者 封烁 摄

东

品尝琼岛真滋味

海南日报记者 李晚

旅游的最佳状态是什么？不少资深背包客认为，要快捷地到达目的地，然后慢慢地体验当地的文化习俗和品尝那里的特色美食。

海南环岛旅游公路及其相关配套设施和在地旅游产品，正是本着“快进慢游”的愿想设置的。环海南岛的12个市县，因为地理环境的差异，不但呈现了风光旖旎的自然景观，也孕育了丰富多彩的人文之花，留下了骄傲喜人的文化遗产。

因此，快，是深层次旅游的大忌，唯有慢，才能细细咀嚼，收获无穷回味。

解锁国家海岸一号风景道

快进慢游

随心走

汪曾祺曾说，不热爱美食的人生是有缺憾的。同理，一段没有美食的旅行亦是遗憾的。当海南环岛旅游公路像一串珍珠项链，串起一处处秀丽之景时，如果要选择其中一段探寻海南美食，一品琼岛真味，那不得不提琼海、万宁段——海南四大名菜（文昌鸡、嘉积鸭、和乐蟹、东山羊）中，嘉积鸭、和乐蟹、东山羊都在这里。

环游琼海，就不能错过一只鸭和一只鹅。鸭指的便是皮爽肉嫩、肥而不腻的嘉积鸭。嘉积鸭的烹制方法多种多样，主要有“白切、板鸭、烤鸭”三种，其中，尤以充分凸显鸭肉原汁原味的“白斩”（即白切）最为经典。一只鹅则是温泉鹅。温泉鹅以白羽鹅种为主，主要产于万泉河中下游沿岸的嘉积镇、博鳌镇、中原镇等地，以散养为主。这样生长在万泉河畔的温泉鹅不粗不柴，肉质鲜美爽口，深受消费者喜爱，俨然成为海南“第五大名菜”。烹饪时，或可经典白切，配上本地青桔、蒜蓉等制成的特色蘸水，食之清甜鲜香，嫩滑爽口；或做烧鹅，色泽金黄诱人，闻之油香四溢，配上甜酸蘸酱，食之脆而不腻；又或是做鹅煲，热腾腾的锅，浓郁鲜香的肉汁儿，在降温的秋冬季吃上一口，实在温暖应景。

在以滨海风景著称、拥有多个特色海湾的万宁，以和乐蟹为代表的海中鲜味定要品尝一二。和乐蟹，又被称为膏蟹，以膏满、膏红、膏实著称，为其他青蟹罕见，尤其是其脂膏，格外金黄油亮。这样与众不同的蟹产于万宁市和乐镇港北内海。

而在最宜滋补的季节，羊肉实在是不可或缺。东山羊是万宁特产，也是全国农产品地理标志产品。东山羊就是在万宁东山岭放养的黑山羊。由于岭上水草丰盛，丛林茂密，山泉清澈，悬崖绝壁危耸，既是东山羊绝佳的觅食之地，亦是其健身运动的天然场所。长期在此觅食饮泉，其中包括鹧鸪茶等稀有草木，东山羊便体小肥壮，烹饪后肉质鲜美，汤白无腥。

剧作家、诗人田汉品尝东山羊后曾赋诗：“琼州多胜地，此岭独悠然。羊肥爱芝草，茶好伴名泉。”

在万宁，东山羊食法多样，白汁东山羊是最传统又最具代表性的菜品，羊肉爆炒、调味后，与党参、红枣等配料倒入砂锅中炖煮，汤汁乳白不腻、皮嫩味美、味香不膻，目前已入选《中国烹饪百科全书》，成为国宴菜。如果旅行时结伴亲友众多，那么集白汁、白切、扣肉、干焗、香炸羊排、红焖羊腿、香煎肝、椒笋炒羊肚、韭香羊血、椒盐羊蹄等多种做法的全羊宴，实在不可错过。

南

慢调体验更多样

海南日报记者 李艳玫

环岛旅游公路三亚段全长131公里，串起海棠湾、亚龙湾、三亚湾、崖州湾四大海湾，游客可以尽情领略迷人的海景风光。这里的海水碧蓝清澈，与天空融为一体，在阳光的照耀下，海面波光粼粼，仿佛洒满了无数颗钻石，璀璨夺目。你可以在沙滩上漫步，体验轻柔的海风拂面，聆听海浪轻拍岸边的声音，感受大海的宽广和深邃，让身心获得放松和愉悦。

行驶在三亚段，你可以放慢车速，欣赏到沿途的壮丽景色，感受大自然的神奇魅力。无论是壮阔的大海、成林的椰树，还是青翠的稻田、盛放的鲜花，都能让人沉浸在旅途中，享受每一次的惊喜与感动。

来到天涯海角，仿佛可以听到古代文人墨客留下的诗词歌赋，感受到他们对这片土地的热爱与眷恋。而崖州古城更是历史的见证者，它见证了三亚的沧桑变迁，也见证了这里人民的勤劳与智慧。

海南环岛旅游公路（南部）沿途会经过三亚、陵水、乐东等市县，每个地方都有独特的人文魅力，你可以与当地居民交流，他们热情好客、善良淳朴，他们的生活方式、饮食习惯都充满了浓厚的地域特色。

历史悠久的疍家文化赋予了海南环岛旅游公路陵水段浓厚的人文气息。在新村渔港，一个个渔排排成行、连成片，颇为壮观。这些渔排是疍家人在延续传统水居船屋功能的基础上，结合新时期生产和生活需要建造的集养殖、居住于一体的民居样式。游客可以选择在渔排上享用晚餐，品尝新鲜的海鲜美食，感受疍家美食文化的丰富多样。如果有机会，你还可以听到疍家人哼唱的咸水歌，深入了解疍家文化。

在海南环岛旅游公路乐东段，你可以看到盐田閃耀。这是盐场工人辛勤劳作的成果，他们用世代相传的技艺，将普通的海水变成洁白的食盐，这一过程既充满智慧，也蕴含丰富的文化内涵。

行驶在环岛旅游公路南部，你可以选择各种风格的住宿设施，来享受一段悠闲自在的住宿体验。你可以选择位于海边的酒店或民宿，每天清晨在海浪声中醒来；或者选择位于山林间的酒店或度假村，感受大自然的宁静与清新。

海南环岛旅游公路的慢调体验，是一场关于放牧、探索与发现的旅程。沿途你可以参加各种丰富多彩的活动，如海滩烧烤、篝火晚会、露营等，这些活动不仅让你更好地融入当地的生活，还能结识五湖四海的朋友，让旅程变得更加精彩纷呈。

西

千年文脉一路览

海南日报记者 吴心怡

提到环岛公路，你会想到什么颜色？是一望无际的蓝，还是沿途郁郁葱葱的绿？在西部，除了蓝色和绿色，能看到的还有灰色的古城墙、土黄色的庙宇……这是历史留下的颜色。

明代洪武初年，朝廷在琼州府属地设立了海南卫，在各个县份设立多个所，这就是沿袭元代的“卫所制”。为了及时掌握军事情报，官府还在全岛很多地方设立了烽燧台（即烽火台）。

由于年代久远，这些烽燧台许多早已无迹可寻。但顺着海南环岛旅游公路来到临高角附近，海边藏着的惊喜不止沙滩里的螃蟹与贝壳，在这里，昌拱烽燧和龙豪烽燧两座烽燧台遗址仍矗立着，一块块明代残砖见证着时间的悄然流逝。

放眼远眺，临高角灯塔仿佛一个坚守岗位“的海洋卫兵”。这座海南岛最早的灯塔，由法国人始建于清光绪十九年（1893年）。

离开临高，向西南方向走，便来到儋州境内。西汉元封元年（公元前110年），儋州故地便设置“儋耳郡”，至今已有2000多年历史。南梁大同年间（535年—545年），梁武帝在儋州之地设置崖州，管辖整个海南岛。据南宋名臣李光《儋耳庙碑》的说法，崖州的治所最开始在西汉儋耳郡故址，后因发生水患，洗夫人将治所移到了高坡（今中和镇）。明洪武六年（1373年），中和筑基建城，分别于东南西北方位设德化、柔远、镇海、武定共四座城门，其上各建敌楼，外筑月城，沿城浚壕，如今，武定门仍保存完好。

来儋州不得不去的地方，位于中和镇的东坡书院当数其一。东坡居儋三年，给当地带来的影响直至今日仍在延续。

苏轼曾作一诗：“突兀隘空虚，他山总不如。君看道旁石，尽是补天余。”这首诗的“主角”是位于如今儋州木棠镇境内的儋耳山，又因山上多松树而得名“松林岭”。南宋金丹派南宗的创派人白玉蟾青年时到松林岭修炼，儋州民间一直尊称他为“白衣公”。如今到儋州游玩，不如登松林岭一探究竟，看看岭上岭下的美景。从松林岭下来，顺着环岛旅游公路驱车不久，便到了昌江。距县城石碌镇50多公里的昌化镇，是古代昌化县的治所。昌化镇有座峻灵明王庙，庙里的一些古碑刻值得观瞻。

《昌化县志》记载：“南汉封山神为镇海广德王，宋元丰五年封峻灵王，下建峻灵祠。”1952年，庙宇毁于飓风，后两次重建，庙内保存着《真灵碑》《重立峻灵王庙小记》《万古流芳碑》等重要文物。

北

岛北三地新韵律

海南日报记者 刘梦晓 实习生 张佳男

“五一”假期前，浙江游客陈睿和家人选择错峰出游，提前坐船越过琼州海峡抵达海口新海港。从海南环岛旅游公路的起点一路向东走，宽阔的滨海大道上海风习习，浪涛声声，椰影婆娑。

海口湾的时尚是什么模样？那是你可以坐下来点杯咖啡或喝个椰子水，静静观赏车辆穿梭的世纪大桥；若碰上好天气，还可在此赏月；如果你是个喜欢读书的人，可以沿着海岸线前行，进入云洞图书馆，找个靠窗的位置看会儿书；看书看得累了，就到世纪大桥正下方的海角商业街逛一逛，品尝美食，听听音乐，面朝大海，放空自己。

海口湾的时尚不止于此。当夕阳洒满海口湾，顺着台阶拾级而上至屋顶，脚下的驿站如同绵延起伏的山峦，又如泊于海上的一艘船、一朵云，唯美而浪漫。

这几年，海口通过建设海口湾畅通工程、西海岸贯通更新工程，让互联互通的岸线构建起全民共享的公共滨海空间。云洞图书馆、海口湾演艺中心、海口国际免税城……

沿着海南环岛旅游公路探索海湾，是不少海口市民近来的旅游乐趣之所在。从海口向西直抵澄迈县桥头镇的道伦湾，这里水深海阔，绵延数十公里的沙滩宛如一条淡黄色的飘逸“丝带”，与透明碧蓝的海水相映成景。

从道伦湾沿着公路向东，便来到被誉为“中国富硒地瓜第一村”的桥头镇沙土村。游客可以在村里的咖啡馆内品尝到地瓜蛋挞、拔丝地瓜、芝士地瓜等各类地瓜美食。村里的“与时光对饮”咖啡店内，客人坐得满满当当。

一路一风景，一段一特色。傍晚时分，在距离环岛旅游公路不远的才芳村，海面上一艘艘渔船在落日的余晖映照下泛着金光。

从海口江东新区一路向东，穿越海文大桥后，文昌市铺前镇，一处颇具南洋风情的古镇，穿过长长的骑楼老街走廊，午后的阳光斜落在斑驳的墙壁上，有种别样的美。铺前老街临港傍海，一栋栋骑楼展现着中西合璧的建筑风格，见证着历史与乡愁。各楼建筑立面、柱体、墙面图案、女儿墙无一雷同……

文昌籍华侨还带回了南洋风味小吃的做法，让今天的游客在铺前老街可以品尝得到此类美味，当然也有当地世代传承的糕点。

明代，铺前港已经开发。近代，许多坚强勇敢的文昌人就是从铺前出发，搭乘一艘艘木帆船下南洋，大量的人员与货物进出铺前港，也成就了当地经济的空前繁荣。



琼海温泉鹅。海南日报记者 袁琛 摄



文昌市铺前镇骑楼老街。海南日报记者 袁琛 摄



儋州市中和镇东坡书院。海南日报记者 陈元才 摄

蜈支洲网红厕所 方寸之地“海上花”

海南日报记者 刘杰

登上三亚蜈支洲岛旅游区，前行约50米，绿树掩映下一座形似海洋生物碎礁的建筑引人注目。几位游客正拿起手机拍照，和它合影留念。

“这是我们的‘网红’旅游厕所‘海上花’。”蜈支洲岛旅游区绿化部经理蒋祥玉笑着说。

“海上花”投资约500万元，以AAA级旅游厕所标准打造，于2017年正式投用，占地576平方米，可以容纳近百人同时如厕。“我们在原先旧厕所的基础上进行了全方位升级改造，尝试将厕所与周边环境融为一体，形成一处景观，兼具实用性和艺术观赏性。”蒋祥玉介绍，因远看如一朵花瓣，故取名“海上花”。

走进“海上花”旅游厕所，满眼皆是绿色，随处可见一盆盆绿植装点其间。在洗手台等区域，还装饰有不少鲜艳的花朵。

贝壳、海星、海螺……抬起头，厕所的顶部悬挂着不少五颜六色的海洋生物模型，与地面各处安放的章鱼等大型海洋生物模型遥相呼应。游客仿佛置身海中，与海洋生物做伴，一股“海洋风”扑面而来。

在厕所待了一会儿，发现这里除了干净整洁，给人最大的感受是没有异味，反而有一股淡淡的香味。原来，厕所在安装了空气净化器的基础上，还加装了一台喷香器。

据介绍，“海上花”集母婴室、管理间、家庭卫生间、无障碍卫生间等多功能区于一体，可以满足不同游客的如厕需求。

随着去年底海南环岛旅游公路的开通，将蜈支洲岛旅游区等多处景区景点串联成线，越来越多的游客慕名而来。



三亚蜈支洲“网红”公厕“海上花”。海南日报记者 刘杰 摄