

海南深度游

初夏，去寻海岛上的最美绿道

万宁兴隆绿道：品味侨乡万种风情

望不尽的绿色、品不够的美食、浓郁的归侨文化……在万宁兴隆，沿着一条绿道，人们可以深入这里，沉浸于那别样风情之中。

斜着身子探出枝干的大树上，爬满了附生的安培兰、青果榕上吊着一串串圆圆的小青果、低矮处茂密的香叶露兜散发出令人心旷神怡的香气……修建于兴隆热带花园的这段绿道，能够让人们体验到一番独具风情的热带雨林景象。绿道沿线还种着不同季节的热带花卉、水果及咖啡，独具特色的海南本土珍稀植物青皮树、坡垒树等树种，游客们骑行于其中，能够欣赏到“绿上添花果”的独特热带景观。

兴隆的绿道，将分布在兴隆的诸多归侨村落串联起来，让人们得以有机会深入这些侨村，了解当地归侨们的生产生活。在兴隆，那些穿着“峇蒂”的归侨大叔看着报纸品着咖啡，烫着卷发涂着鲜艳口红，这一切都会让你似是走入了异国他乡。

如今，兴隆的绿道正在逐步延长，它将把兴隆的印尼村、越南村、马来西亚村等归侨村落与兴隆热带花园、植物园等景区景点，及兴隆旅游度假区、美食购物街、世界品牌折扣店等旅游资源进行全面串联整合，形成具有兴隆特色的“观热带花园、玩热带雨林、品风情文化、游生态田园、住华侨人家、泡兴隆温泉、吃万宁美食、尝兴隆咖啡”生态乡野休闲慢行系统。

定安百里百村绿道：尽赏百村风貌

亚洲榕树王、皇坡村、母瑞山、冷泉……定安的“百里百村”，能够让人们欣赏到令人赞叹的自然风光，听到动人的皇家爱情故事和感人的红色故事，感受到醉人的远古遗风，品尝到健康的富硒生态美食。

和文昌、琼海等地的绿道相比，定安百里百村的绿道并不是专门为自行车骑行而打造的，但却是游览百里百村的最佳途径。这里的绿道路况大都良好，游人可以沿着低缓的丘陵畅快骑行。沿着绿道，一路上的椰子树、槟榔园、大榕树、橡胶林让人目不暇接。沿途的每个村落都藏着一个动人的故事，都描绘着一幅美丽的原乡画卷。

榕树是定安百里百村最为特别的植物。在章塘村，近千年的榕树王独木成林，为人们展现生命的奇观；在皇坡村，一棵大叶榕和一棵小叶榕相互缠绕，融为一体已逾六百岁的“爱情树”，向人们讲述着元代皇帝图帖睦尔与海南姑娘青梅的忠贞爱情故事……

而在九锡山村、南引村等古村落里，通过一处处被烙下岁月痕迹的遗迹，人们可以了解到这里作为元代南建州的悠久历史。

骑车骑累了，久温塘村的冷泉就是人们的最好去处。找一块大石头坐下，头顶有大榕树的枝椏撑起的大伞，卷起裤腿将脚浸入清凉的泉水中，让水中小鱼用嘴巴给脚底来个“按摩”，放眼望向远方的田野，一切疲惫顿时一扫而净。



嘉博绿道 本报记者 张杰 摄

穿行于弯弯曲曲的绿道，深入绿影婆娑的树林，享受着清风从身边掠过的凉爽，欣赏着南国特有的田园景致。如今，一条绿道，一辆自行车就能让你以最贴近自然的方式体验一段美妙旅程。

近几年，绿道成为海南旅游最火热的字眼。这些在当地原野乡间就地铺设的绿道，让游人们开始有机会深入这个地方，去体验最原汁原味的风土人情，去欣赏最清新悦目的自然风光。绿道骑行，也成为当下很多游人最为钟情的出游方式。

一条绿道，一辆自行车，一路风景无限。初夏，让我们去寻找海南那些最美绿道吧！

■ 本报记者 符王润

海口演丰红树林绿道：乐享“海底森林”风情

李克强总理的海口演丰镇红树林之行，让这个景区再次火爆。借助自行车，沿着悠悠绿道一路前行，人们可以细细领略“海底森林”的风情。

镶上植草砖的绿道两旁，树木葱茏，让绿道就如一条飘荡于青山绿水中的丝带。绿道边的千顷红树林将枝叶探出水面，青翠可爱，让人不禁赞叹这“海底森林”之美。

沿着绿道，人们就如翻阅一本生态科普丛书，在这里，可以观赏到种类繁多的野生动植物。特别是对于喜欢观鸟的人们来说，一路欣赏树梢上悠然飞起掠过水面的白鹭，是个极佳的选择。除了白鹭，这里还生存着苍鹭、池鹭、牛背鹭和绿鹭等190多种鸟类。

绿道边的大榕树底下，村民们出售的本地菠萝蜜、咸水鸭蛋等特产，也能给你的味蕾带来清新的乡土风味。而农家乐里的海鲜，则面朝海湾的海鲜店里，一餐可口的海鲜大餐可以给你一番美妙的美食体验。

文昌八门湾绿道：游览红树林风光

来到文昌八门湾，骑行于用木板铺就而成的绿道当然是最大的享受。作为海南著名的国家湿地公园，这里的绿道以滨水景观和丰富的湿地植物景观为主要特色。绿道在尽可能保留红树林的同时，还增植了一些红树和开花类滨水植物。绿道沿线在水面较开阔或水景较好处保持了视线通透，同时设置了一些亲水平台或亲水栈道，让游客可以最大程度地接近大自然。

环八门湾绿道跨越文昌的文城、东阁、文教和东郊四镇，除了欣赏到红树林外，人们还能沿着绿道感受到文昌“海、河、港、湾、林”的自然风光。绿道沿线那些保护完好的自然村落，传统的民居建筑和农家日常的生活场景，都能让游人感受到原汁原味的民俗风情。而绿道经过的村落里，还保留着许多当地的宗祠、娘娘庙以及古墓葬等历史文化资源。深入这里，人们能够了解当地传统的民俗、名人名事及传说，感受文昌人文历史及渔民的精神世界。



文昌八门湾绿道美景。 张茂 摄



定安皇坡王子爱情乡村公园。张茂 摄



万宁兴隆热带花园的骑行绿道。 本报记者 张杰 摄

琼海旅游慢步绿道：感受田园城市风光

干净而宽阔的机耕道两边，广阔的田野一望无边。路边的鲜艳小花为这片绿增添了亮丽，散落田间的小块槟榔园为这画面增添了层次感。有头戴草帽的农人在田间弯身劳作，挑着水桶的老伯悠然从你身边走过……沿着琼海嘉博绿道，人们能够一路收获如此清新的田园风光，深深触动内心深处的原野记忆。

这条长20公里的绿道，以嘉积镇为起点，蜿蜒穿过礼都村、上桶村、多亩村等多个特色村庄。琼海已修建的近300公里旅游慢步绿道，它将琼海龙寿洋、万泉河、滨海三大农业公园连接起来，贯穿嘉积、潭门、博鳌、中原、塔洋、万泉6个风情小镇。骑行于这条绿道，人们可以体验到琼海的风土人情和田园风光。

在绿道沿线，三坪公园、上桶公园、三角公园及龙寿洋礼都公园4个各具特色的公园，形成“人在园中、园在画中”的景致。而沿途修建的若干个富有田园风情及琼海特色的休闲景观小品，可观可玩可憩，移步易景，让人们穿行其中不觉疲惫。除了观景，那些亲水、观田、瞰海等不同主题的农家乐，能让人们享受到琼海的特色美食、感受到浓厚的农家风情。

采摘活动也给骑友们一个体验农家生活的机会。龙寿洋的草莓采摘就深得骑友们的欢迎。而“私家菜地”的出现，则满足了人们自种蔬菜的需求。这片菜地可供向往田园生活的城市居民来租赁种菜，自种自采。如果没有时间自种，也可以交一笔管理费，由农民代种。



海口演丰红树林。 张茂 摄

发现特海南

■ 本报记者 刘贞

当一个优雅吃货，首先要过吃芒果这一关。

要切成一朵盛开的花来吃

成熟的海南芒果散发着诱人幽香，此时方显吃货定力。原始吃法即刻剥了皮，啃芒果肉，吮吸芒果核，吃得满嘴满手满脸都是黄黄的纤维和肉汁。虽然吃得痛快，却吃相不佳，且吃完还得大面积清洁手和脸。

优雅的芒果吃法，得准备工具——水果刀，把芒果切成两片“盛开的花朵”。

吃货小尹到同学陈志明儋州老家做客时，第一次见识了芒果的“正确”吃法。陈志明家院子里长了几棵芒果树，也结着青青的果，但陈志明说没熟，上街去买熟的吃。于是揣着把水果刀和小尹出门了。

向路边小贩买了几个饱满的芒果，陈志明掏出水果刀，将芒果底朝下，从上至下顺着扁扁的果核往下切。切断果核与果肉之间的纤维，切完一侧换另一侧，便得到两块连着皮的果肉。

然后用刀在果肉上划格子，横划、竖划。划满，用手抵住果皮，将其由凹向凸翻过来。此时果肉一块块立着，好看又方便吃。

这种吃法不仅过瘾，且长了小尹的



芒果班戟

见识。后经小尹无数次练习，完全掌握了用刀尽量贴近果皮，又不伤果皮的“功夫”。

最让人流口水的腌芒果片

芒果令人动容的第二种吃法，算“腌芒果片”。

吃货江艳从内地到海南看望表姐，姐妹俩晚上出门逛街路过一小吃摊，江艳的脚便挪不动了。表姐只好回身，见江艳站在一推车前，车上是装满腌货的各类玻璃缸。江艳吃了一块腌芒果，连说好吃，姐姐你也来一块。表姐说从不吃路边摊，但挨不过江艳盛情，吃了一快，惊呼美味，在海南几十年竟然没吃过。后

海南岛芒果 本季优雅开吃



来江艳在QQ空间里写海南游记，结尾将吃货本性暴露无疑：“一想起姐姐家门口的腌芒果，口水就滴到地板上了。”

腌芒果取材生芒果，最好用腰芒，果肉硬实。制作时将其削皮，切成薄片，加入适量的盐腌制一个小时，逼出苦涩的味道，再用凉开水两次漂洗，倒出苦酸水，然后充分沥干。

将沥干水份的芒果片倒入无水的碗内，放入白糖和辣椒粉拌匀，静置入味。倘若将其放入冰箱冷冻片刻，口感更佳。

街头巷尾卖腌货的小贩是现做现卖。先削去芒果皮，再切片放进一个透明的塑料瓶子里，用盐、辣椒、糖拌匀。酸酸甜甜的味道里，还夹杂着一丝丝辣，很开胃。

总之，生芒果的市井吃法离不开盐和辣椒，只有佐以这两调味品，芒果才够味。

来点“高大上”的吃法

芒果进到星级酒店，其吃饭自然“高大上”了。芒果奶昔、芒果冰激凌、芒果西米露、芒果布丁、芒果雪冰、芒果琵琶腿、芒

果山楂拌豆腐、瑞士芒果卷、芒果班戟、泰式芒果鲜虾沙拉、芒果牛柳、芒果牛肉粒等等。

在海南，一些五星级酒店的泰国、马来西亚餐厅，芒果是必不可少的水果食材之一，不仅糕点、冷饮里以芒果为料，菜肴中也能见着芒果的身影。

由于芒果未熟时，果蒂部位会有白色汁液渗出，触之生痒；成熟后，少数人接触到芒果汁也会皮肤过敏，因此大厨们处理好了，才将其端上桌。

前述芒果“翻花”，或用刀子沿果皮将果肉划下使肉与皮分离，再用美丽的碟碗盛了上桌，便堪称完美了。

芒果肉还可做成各色饮料。一杯鲜榨的浓芒果汁，纯正可口。

进入5月，海南芒果大量上市。去到海口南北水果批发市场，或三亚鸿港批发市场，象牙芒、澳芒、腰芒、台芒、青皮芒、红芒等等，种类繁多的芒果令人目不暇接。

当然海南人偏爱鸡芒芒，如若有人嫌弃鸡芒芒个头小，海南本地人会嗤之以鼻，“一看不就懂，懂的人才吃鸡芒芒！”

海南好味道



澄迈桥头冰烤地瓜。 张茂 摄

桥头冰烤地瓜：

地瓜哈根达斯

■ 本报记者 孙慧

特约记者 陈超 通讯员 王家专

松散酥软的沙土中，轻轻拨一把地瓜蔓，一连串粉红色的地瓜轻松“面世”。5月10日，在澄迈桥头镇沙土村地瓜基地，百余名网友和游客在地瓜地里举行了拔地瓜比赛，品尝由地瓜制作的各种不同口味小吃，彻底体验一回地道的农家劳动游。

桥头镇沙土村，细腻疏松的沙土壤向来适合种地瓜，不但高产，而且个头、口感远远优于其他土地种出来的地瓜。沙土村自古以来就有种植地瓜的传统，不过，种出来的地瓜大多是拿来自家食用或当牲畜饲料，村民们从未想过，这小小的地瓜，竟然蕴含这么大的商机。

2007年，村中的大学生王文克返乡后，购买日本地瓜种苗，发动乡亲们集体种植地瓜。经过多年的推广，桥头地瓜已被作为日常往来的伴手礼、餐桌上的主粮走进了千家万户。

香甜可口的地瓜素有“营养皇后”之美誉，在世界卫生组织评选的13种最佳蔬菜中，地瓜名列榜首。当今医学界视为“无污染的抗癌蔬菜之首”。

而生长在沙土壤中的桥头地瓜，因其土壤疏松，易于吸收热量，甜度比其他品种要高，富含多种营养元素，尤其是硒元素，这使得地瓜口感甜糯香软，又不会过于粉干，深受百姓喜爱。

在地瓜文化节上，烤地瓜、蒸地瓜、水煮地瓜、地瓜干……由桥头地瓜制作成的各种口味小吃让人眼花缭乱，食欲大增。不过，其中最为大开眼界的莫过于新推出的一冰烤地瓜。

冰烤地瓜是王文克新琢磨出来的新口味，他对这款新推出的地瓜小吃颇为得意，称之为“地瓜哈根达斯”。

冰烤地瓜首先将新鲜地瓜放置进烤箱中烤制5至8分钟，再拿出来放入密封袋子包好后放到零下18度的冰箱里进行冷冻。地瓜还未散发的水分在低温下急速变成了冰屑，掺加在紫红色的瓜瓤中。

这时候，如果想吃地瓜，可再把地瓜从冰箱中拿出来，再放入烤箱中加热至2分钟。王文克解释说，再次加热，主要是把地瓜皮上的水分蒸干，让其可以轻松剥离。

再次从烤箱中拿出来的地瓜，轻轻一剥开，紫红色的瓜瓤里掺加着晶莹剔透的冰屑，直接咬上一口，犹如果冻般地爽滑甜，而蒸干后的地瓜皮保持了原有的韧度，嚼起来脆脆香甜，让人欲罢不能。在酷暑夏日，吃上两个冰烤地瓜，暑气一扫而光，让人神清气爽。

扫一扫 了解更多旅游资讯



查找公共账号“海南日报旅游周刊”或者搜索微信号“hnblyzk123”即订阅旅游周刊微信公众号 了解更多旅游资讯

海南旅游服务热线

12301

特约 108 健康养生天来泉，圆梦108岁！

天来泉 养生温泉

康疗热线：400-0339-108

要旅游找康泰 康泰国旅陪您周游世界

暑假“都市叫停” 亲子亲情自驾游 李敏快乐家庭演唱会

韩国首尔5日游 4980元/人

66667951 / 66667921

地址：海口市龙昆南路马戏城旁康泰公寓20层