

市大东海海边洗“龙水”。
每年端午节，成千上万的游客和市民在三亚

本报记者 武威 摄



来琼过端午 嬉水登峰 粽横海南



■ 本报记者 张靖超

我国各地端午节都有“赛龙舟、吃粽子、喝雄黄”等花样众多、形式各异的风俗活动，海南也不例外。在海南，端午节是仅次于春节的盛大节日，所以风俗文化活动中种类更为丰富多彩。

也许是老天特别眷顾海南，几乎每个端午节，这个海岛上都是阳光灿烂，空气中似乎总是飘荡着粽子的清香。



■ 本报记者 符王润

又是一年端午节。每逢端午，关于粽子的咸甜之争也会成为人们打趣的话题。在海南，包裹于糯米之中的猪肉、蛋黄甚至虾米、咸鱼，让海南粽成为南方经典的咸粽代表。而精心挑选的食材、严谨而繁杂的制作程序，让即便是钟情于甜粽的北方客人，也会忍不住放下“咸甜”之争，用心品尝那“粽情”海南味。

儋州洛基粽：包来自大海的鲜香

往粽子中加入咸鱼？也许在很多习惯于香甜口味的北方人来说，这简直可以说是道“暗黑料理”。但唯有尝过的人才知道，这种带着来自大海的味道的粽子，会是多么的让人欲罢不能。

加入咸鱼肉，是儋州洛基粽的特色。与海南其他地区的传统粽子配料不同，洛基粽在其中加入了当地出产的优质咸鱼肉。肉质香松、带着海味清香的咸鱼肉，让肉粽的口感变得不那么油腻，令人胃口大增。

以米精料多而闻名的洛基粽，制作

的过程也十分讲究。需先选用经淘、洗、浸两到三个小时后捞起滤干的纯净糯米，加入少许精盐搅拌；内馅则选用肥瘦猪肉和猪脚，切成大小合适的方块状，加入蒜蓉、五香粉、料酒、味精、生抽等调料充分混合腌制。如此包制的粽子经过蒸煮熟透后，以糯而不烂、肥而不腻、肉嫩味香、咸甜适中而著称。

定安粽：包出富硒的健康美味

定安人对吃的讲究，从这里的粽子就可见一斑。制作定安粽的原料，无论是大米还是猪肉，都必须经过精挑细选。

定安的粽子，以其选用的黑猪肉而

作为中华民族的传统佳节，端午节在海南也有着悠久的历史渊源。澄迈盈滨龙舟节便是当地政府借助端午佳节民风民俗，成功创办的一个民俗文化品牌活动。

起源于盈滨半岛的盈滨龙舟节，自2003年首次举办以来，已经连续成功举办了12届，节日活动内容也逐步增多——全国龙舟公开赛、国际咖啡师冠军赛、大海歌曲创作与演唱电视大奖赛、瑞溪美食街美食展示……

龙舟竞技是龙舟节惯有的项目，来自香港、广东、福建、湖南、湖北、海南等省区队伍都会聚集到此参赛。

除此之外，在今年的龙舟节活动中，美食聚集地瑞溪镇的瑞溪美食街的开业也成为饕餮之徒的关注点。瑞溪美食文化渊源漫长，尤其以瑞溪粽子、手工牛肉干、手工腊肠为三大美食特色，名声享誉岛内外。人们可在欣赏完龙舟赛或咖啡师冠军赛后，驱车前往瑞溪品尝特色小吃，并可将美食就地打包，通过快递邮寄给亲朋好友。

美食攻略：端午来澄迈，一定不能错过闻名已久的瑞溪粽。传统手工艺制作的牛肉干、猪肉干、腊肉、腊肠、瑞溪红豆籽、瑞溪溪蚶、瑞溪锅巴糕、瑞溪粉、膨糕粿、瑞溪粽、鸡血藤糕、粟米糕、瑞溪花生饼、花生糖糕、瑞溪糖糕等等，也足够让你的舌尖来一次别样的“端午美味之旅”。

端午海岛品粽子 最是“粽情”海南味

闻名。定安本地黑猪，不用饲料催生，吃杂粮长大，因此肉质更鲜嫩浓香。用作粽子内馅儿的猪肉需要人工切出五花肉片后，经过数小时腌制，腌料中有蒜、酱油、香油，不同的调配比例也会呈现出不同的味道。

定安粽子的制作工艺也十分繁杂而严谨。首先将每片粽叶泡过两日煮透晾干，逐叶擦净。再浸泡糯米半日至柔软，掏在簸箕里滤干水，用少许精盐调匀。腌制好的肉馅，色泽金黄，咸蛋黄橙滑溜。煮粽子的火候也十分重要，而时间的长短则决定着粽味的醇香程度。一定要经过十几个小时不断地加柴添火和加水，煮出来的粽子才够味道。

由于定安拥有大面积的富硒土壤，

三亚洗龙水 热浪之下 另味玩海

日前，途牛旅游网日前发布的《端午出游预订报告》显示，今年端午三亚位居端午国内游十大人气目的地之首。提到三亚，大家想到的无非是玩海，然而端午节的三亚海岸，则充满了民俗的味道，那便是洗龙水——最具海南地方特色的端午习俗。

洗龙水，这恐怕也是海南最有地方特色的古老习俗之一。海南四面环海，老百姓对屈原投江寄予了美好的愿望，总认为屈原先生是当龙神去了。端午节的中午12点钟，靠近海边或是河边的大人们便带着孩子到水边洗澡，海南人相信，经过“龙水”洗浴的孩子会得到龙神的保护，身体健康不长热疮热疹，也能保护一年的健康、平安。

而关于洗龙水的由来还有一段美丽的传说。据说在很久很久以前，海面上来了一群海妖，占岛而居。海妖施发妖术，让老百姓染上各种瘟疫，老百姓凄惨的哭泣声把东海龙王三公主惊动了。三公主是个慈悲的龙女，她与海妖进行了三天三夜的殊死搏斗，终于将海妖击败。

恶战中，三公主受了重伤，她挣扎着腾空而起，在岛上空降一场甘露，解除了岛上老百姓的瘟疫。为防止海妖卷土重来，三公主潜入海底将自己化做保护堤，从四周将海南岛环抱住，龙嘴里不断地往外吐龙涎，把海南岛四周的海水都包围着，以防海妖再犯。

老百姓得知三公主为了他们化为保护堤后，便在每年端午节这一天，跳入海中沐浴三公主的龙涎水，以祈身体健康，万事如意。久而久之，洗龙水习俗代代相传，至今愈盛。

端午节当日，无论是大东海还是三亚湾，绵延的海岸线上，总能看到密密麻麻的人群，扶老携幼，纵入海水中，尽情嬉戏。民俗民风之味浓厚，体验传统民俗，逐浪海岸，恐怕只有端午节的三亚才能有如此韵味了。

美食攻略：在三亚，一定不能错过的是各类生猛海鲜，正宗的海南四大名菜也务必尝试。三亚盛产热带水果，芒果、木瓜、榴莲、莲雾等随处可见。



万宁市的龙舟赛事。本报记者 张茂 摄



定安粽子的原料也融入了更多富硒的健康元素——获得国家地理标志证明商标的黑猪肉、特有的富硒糯米、富硒柃叶，富硒红泥咸鸭蛋……这些口感软糯醇香的粽子，呈现的不仅仅是一道美味，还有一份健康。这也使得定安粽子成为海南首个获得国家地理标志证明商标的粽子。

瑞溪粽：包来自高山和溪水的诚意

作为海南三大名粽之一，瑞溪粽子酥松的口感，香而不腻的味道让很多饕餮之徒难以忘怀。

瑞溪粽历史悠久，而作为美味小食

端午吃黄皮 品酸甜黄皮 享采摘之乐

端午美食，人们想到的大多是粽子。但是在海南的端午节前后，一种特别的水果——黄皮则会出现在大街小巷的水果摊上。黄皮是一种大小如葡萄，黄色外皮的果实。剥皮后放入嘴里，有一种酸酸微甜的味道。老少皆宜。吃多了不仅不会上火，还有一定的保健作用。因此受到大家的喜爱。如果有时间，不妨带上家人、好友，一起去果园体验亲手采摘的乐趣。

黄皮可分甜黄皮、酸黄皮两大类，尤以甜黄皮最受消费者喜爱，而儋州大成镇盛产的是甜黄皮。大成镇位于海南西南部重镇儋州市西南部，是海南黄皮的主要产区。此地温暖湿润的气候，质地松软的砂壤，造就了黄皮得天独厚的生长环境。大成黄皮，以果大、肉厚、汁多、籽少且小著称，素有“海南黄皮看儋州，儋州黄皮看大成”的美誉。端午期间，正是海南省儋州市大成镇黄皮飘香、采摘上市之时。走进大成镇的村头，可以看到家家户户都种植了黄皮。房前屋后，一颗颗饱满的黄皮果实挂满了枝头，随风摇曳。

当地的黄皮鸡也十分值得一尝。在大成镇南吉村的南吉农家乐，香嫩肥美的黄皮鸡则会让人眼前为之一亮。正宗黄皮鸡选用的是木棠本地小种鸡，个体小巧，只有2斤左右。杀鸡洗净后，用盐在鸡身上揉搓，使之入味。将鸡放入铁盆，置于锅中，向锅底慢慢加水，以不没过铁盆为准。铁盆中只放上少许姜、蒜等佐料去腥，再取十几片黄皮树叶盖于鸡上，开火蒸半个小时左右即可。吃的时候，还配有一些液体的佐料，吃起来更令人回味。

采摘攻略：海口或三亚（西线高速）—那大镇力乍村—大成镇新营村—大成镇南吉村黄皮园—石花水洞。到力乍村参与体验裹粽乐趣、品尝特色小吃，农家餐馆吃特色的美味美食，到大成镇新营村观白鹭鸟、大成镇南吉村黄皮园摘黄皮，吃黄皮鸡，到石花水洞感受大自然的魔力、鬼斧神工。



定安文峰塔。

经营始于明朝。清初建崩溪墟，开张之日，各村乡百姓，舞狮舞龙，敲锣擂鼓，肩挑车推农产品、小食、手工艺品来开市，其中就有粽子。府县官员、各地豪绅商贾前来庆贺，品尝者一致称道：崩溪粽是天底下最好吃的粽！自此，崩溪粽名声大振。后来琼台书院掌教谢宝认为“崩”寓意不祥，故改“崩溪”为“瑞溪”。瑞溪粽子从此开始扬名。

瑞溪粽子的内馅也十分不简单，主要以八角、桂皮等制成香料，将香料、白酒、生油、蒜末等拌入切成块的猪肉腌制，糯米中有咸蛋黄、叉烧腊肉、红烧鸭翅等。这些由芭蕉叶包成方锥形的粽子，往往重达半公斤左右。

瑞溪粽子的材料也十分讲究。粽叶是从海南岛海拔最高的五指山上采来的，猪肉是从屯昌运来的黑猪肉，鸭蛋则产自在澄迈九龙溪放养的鸭子……经过长达12个小时以上的高温蒸煮后，猪肉中肥肉的油脂已经融入糯米当中，瘦肉也十分香软。而用放养的鸭子所下的蛋腌制成的咸蛋，虽然咸蛋黄比普通咸蛋的油脂要多，但入口却并不感觉油腻。

套题说明：定安黑猪粽子。
本报记者 张茂 摄



山兰酒： 海南黎族的“香槟”



浓浓山兰酒，满上！ 本报记者 张杰 摄

■ 本报记者 李佳飞

到海南旅游，一定要饮一次山兰酒。这种因由海南黎族山区旱糯稻（山兰稻）酿制而得名的酒，对黎族同胞来说，就像国外的香槟一样，一般都是逢贵客来临或重大节庆时才会拿出来痛饮的。

山兰酒是黎族的“茅台”，称之为“𨵿”（发音为biang）。它是用黎族所居山区一种旱糯稻——山兰稻米和黎山特有的植物，运用自然发酵的办法制成。由于山兰米含有极为丰富的营养，因此，以这种稀有山兰叶制成的酒饼有独特悠香。山兰酒酒度不高，除了清醇可口、味美甘甜以外，还有延年益寿、补气养颜和滋阴补阳的功效。品之，味道甜而微辣、辣而不燥，如果是放在封闭的容器内久了，开坛时真如香槟开瓶时，会发出响声。据说，黎家妇女生孩子之后，都要喝此酒用以滋补养身，去湿防病。随着时间久了，“𨵿”的甜味慢慢消失，酒的香味渐浓，埋地地下一年后酒呈黄褐色，数载则显红色甚至黑色，此时成真正的山兰酒。

一位来自四川的游客黄先生对山兰酒印象深刻。他回忆，有一次他出差到了五指山，特意找到市郊的黎家去买山兰酒，看到装着煮熟发酵之后山兰稻的竹篓，裹得严严实实，竹篓的底部渗出乳白色的山兰酒，滴在芭蕉叶中汇成涓涓细流，淌在桶里。整个黎家小院弥漫着浓浓的酒香，自然、和谐、安静，那种景致让人留恋难忘。

然而，山兰酒的产量很小，因为酿酒的山兰稻是种在高山上的一种谷子，每年三至四月播种，七至八月收获，产量很低。而且因为这种酒的糖分和水分很多，保质期很短，酿成之后如不在低温下保存，不到一周就变质变味了。所以，尽管黎族同胞种山兰酿米酒已有很长历史，但长期难以推广，没有形成生产规模，只是黎族同胞自家酿造。直到近年，海南有企业将科学方法与传统方法结合，在山兰酒的基础上生产出“山兰玉液”，并多次在国际、国内获奖。

值得一提的是，黎族传统的饮山兰酒方式独具特色。逢贵客光临或重大节庆，一家开坛举寨飘香。黎族村民饮酒常常不用酒杯，酿好的酒储藏在陶坛中，饮时“以竹筒吸之”，竹筒较细，插入酒酿的下端用竹片编成五个部分，以防吸进酵母堵住管子。饮酒时，“席间置‘𨵿’一垠，插小竹管两支”，两旁宾客轮流吸饮，颇有兰亭“曲水流觞”之韵致。难怪古人用“竹竿一吸胜金觞”来感叹这种情趣。

山兰酒传统的酿造方法颇为独特。制作时，将山兰米煮熟揉散成粒，再把用黎山特定植物和米粉制成的“球饼”碾至粉状掺入其中，然后放置在垫满芭蕉叶的锥形竹筐内，上面也用芭蕉叶封盖。三天后，朝下的竹筐尖部开始往置于筐下的陶土罐子里滴出浆水，这就是山兰纯液，呈乳白色。待山兰纯液滴干后，竹筐内的酒渣还可再用黎族传统工艺进行酿造，酿造出来的酒就是山兰白酒。或者装进坛里。一日后取少量冷水沁入并封口，埋到芭蕉树下自然成酒，一年后酒呈黄褐色，数载则显红色甚至黑色。

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“hnrblzyk123”
即订阅旅游周刊微信公众号
了解更多旅游资讯