

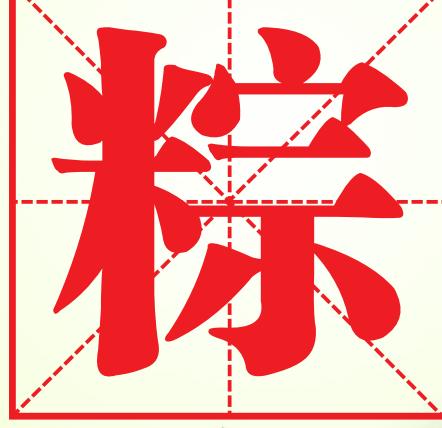
市大东海海边洗“龙水”。
每年端午节，成千上万的游客和市民在三亚
本报记者 武威 摄

山兰酒： 海南黎族的“香槟”



浓浓山兰酒，满！ 本报记者 张杰 摄

来琼过端午 嬉水登峰



横海南

■ 本报记者 张婧超

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，这个海岛上的阳光灿烂，空气中似乎总是飘荡着粽子的清香。



A 澄迈盈滨龙水节 龙舟竞技、美食琳琅

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。澄迈盈滨龙水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水节，自2003年首次举办以来，已经连续成功举办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……

龙舟竞技是龙水节惯有的项目，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，在今年的龙水节活动中，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。瑞溪美食文化渊源流长，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。传统手工制作的牛肉干、猪肉干、腊肉、腊肠，瑞溪红豆秆、瑞溪溪鳗、瑞溪锅巴稞、瑞溪粉、膨糕稞、瑞溪粽、鸡血藤稞、粟米稞、瑞溪花生饼、花生糖糕、瑞溪糖稞等等，也足够让你的舌尖来一次别样的“端午美味之旅”。

B 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痱，也能保佑一年的健康、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。民风民俗之味浓厚，体验传统民俗，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。

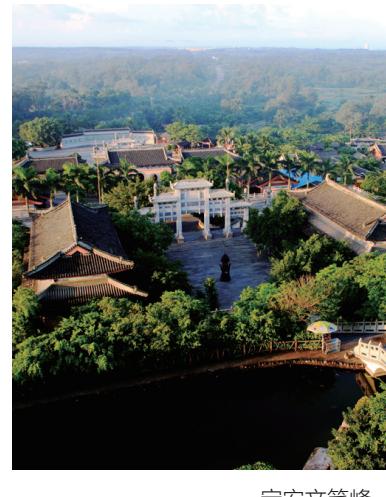
C 端午吃黄皮 品酸甜黄皮 享采摘之乐

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，有一种酸酸甜甜的味道。老少皆宜。吃了不仅不会上火，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）——那大镇力乍村一大成镇新营村——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魅力、鬼斧神工。



万宁市的龙舟赛事。本报记者 张茂 摄

经营始于明朝。清初建崩溪墟，开张之日起，各村各乡百姓，舞狮舞龙，敲锣鼓，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、蒜头等拌入切成块的猪肉腌制，糯米中有咸蛋黄、叉烧腊肉、红烧鸡翅等。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。

套餐说明：定安黑猪粽子。
本报记者 张茂 摄



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。

定安粽子的制作工序也十分繁杂而严谨。

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，搁在篾筐里滤干水，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，

瑞溪粽历史悠久，而作为美味小食

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“hnrlyzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号
了解更多旅游资讯



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

■ 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，让即便是钟情于咸粽的北方客人，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： 包出来大海的鲜香

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“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

