2016年5月20日 星期五
主编：罗清锐 美编：孙发强
海南日报

五指山“十大名菜”亮相长桌宴

山城具美食 邀客来品尝

游客品尝五指山十大名菜。 吕光强 摄

芭蕉叶当桌布，椰壳做碗，竹筒装酒、盛菜……今年5月19日，是第六个中国旅游日，五指山市通过长桌宴的形式宣传推介五指山市“十大名菜”，三亚市部分旅行社负责人、旅行社门店负责人、业务骨干和游客、市民等参加体验活动，现场品尝五指山五脚猪、小黄牛、蚂蚁鸡等美味佳肴。

五脚猪肉质结实、鲜嫩爽口、味道芳香、多吃不腻；雷公根、百花菜等野菜清热解毒、清香怡人……

据了解，2014年11月，五指山市启动了“十大名菜”评选活动，整个评选活动按提名推荐——申请报名——初选——终审——颁奖——媒体公示六个程序进行，活动组织方开通微博、微信和现场投票等多种投票方式，同时，还邀请省内外媒体美食记者、主持人、美食达人、专家等组成的名菜评审团到五指山，由参评单位现场制作并进行系统的综合评定。

经过近一个月的线上线下投票，再加上专家现场打分评选，五指山“十大名菜”终于出炉，五指山五脚猪、五指山小黄牛、五指山蚂蚁山鸡等菜品入选五指山市“十大名菜”。

“五指山市的‘十大名菜’评选活动各个环节布置精心，影响广泛，餐饮企业积极参与，推选出来的菜品能反映出五指山市的菜品特色，具有代表性。菜品原料多来自纯天然，‘会冲浪的鱼’、‘不回家的牛’以及‘会上树的鸡’等都带有大自然的‘野性’，烹饪方法也以清淡为主，这与琼菜崇尚原汁原味、清淡鲜美非常吻合。”海南省烹饪协会会长郭绍明认为，五指山开展“十大名菜”评选活动，一定程度上丰富了琼菜内容，对挖掘、发展和推介山区琼菜系列起到积极的推动作用。

“在旅游的十四要素中，吃摆在首要位置，有相当一部分游客专门奔着五指山的美食而来，通过挖掘和弘扬少数民族地区特色菜品，有利于丰富餐饮文化资源，提升餐饮品味，从而扩大五指山名菜知名度和影响力，促进全域旅游发展。”五指山市旅游商务局局长陈键说。

“五指山物产丰富，食材天然无污染，是真正的绿色食品，五指山的饮食就像五指山的旅程一样，充满山野情趣。我们通过‘十大名菜’评选以及推广活动，对五指山市传统名菜进行挖掘、整理，从众多地方传统菜肴中选出最精华的部分，弘扬五指山市的餐饮文化，提升餐饮品质，让每一位来五指山的游客吃得可口、舒心，给大家的味蕾带来新的感觉，感受到五指山饮食文化的丰富内涵。”五指山市副市长周栋梁表示，让五指山的美食勾起游客来五指山旅游的欲望和再来五指山旅游的盼望。

五指山“十大名菜”介绍

五指山五脚猪

五指山人对本地原种猪称“五脚猪”，亦名香猪，是五指山地区未经改良的小种猪。“五脚猪”肉质结实，鲜嫩爽口，味道芳香，多吃不腻。白切或火锅味道俱佳，风味独特。

五指山蚂蚁鸡

五指山蚂蚁鸡是五指山市当地少数民族在野外放养的一种小种鸡，因其体积娇小，故被本地人形容成“蚂蚁鸡”。骨硬肉软，肉感类似鸟肉、香而甜让人百吃不腻。

五指山灵芝汤

五指山山脉盛产野生灵芝。野生灵芝属于温和滋补品，具有缓解疲劳、提高免疫力、促进血液循环等多重功效。在烹饪中常与其他食材一起用于熬汤。

五指山石鲮鱼

五指山石鲮鱼是生长在五指山山区的淡水优质鱼，喜爱在河水急流处生活，当地人称之为“会冲浪的鱼”，味道鲜美可口。当地居民将酒糟和石鲮鱼这两种独特的食材融合在一起食用。

五指山水满鸭

“水满鸭”放养在溪流之上，平时多吃小鱼小虾和各种野生植物，使得鸭肉鲜美可口。烹调“水满鸭”有多种方式，但最佳的方式便是简单的“白切”，蘸上自调的酱料即可获得极佳口感。

五指山小黄牛

五指山的小黄牛常年自由放养在山上，以吃树叶野草为生，被当地人称为“不回家的牛”。其肉质结实、纤维细嫩、水分低、柔软爽脆，多吃不腻，与鹿肉口感极其相似。

南圣牛肉干

五指山南圣牛肉干选用五指山优质小黄牛的牛脊肉为原料，当地农民加入一些药材或调料腌制风干后，做成牛肉干，味道独特，既香脆又有嚼劲。

五指山野菜系列

五指山蒌叶（假蒟）是海南独有的一种野生植物，其味辛、性温，有温中散寒、祛风利湿、消肿止痛的功能，在五指山本地，山蒌叶常用于煎蛋、熬汤、干煸肉类等，是五指山不可多得的一道美食。

五指山四棱豆 五指山四棱豆细嫩，色泽翠绿，纤维少，野味纯香，被誉为“豆中之王”“绿色金子”。它富含蛋白质、维生素、多种矿物质，营养价值极高。

五指山雷公根 雷公根又叫连钱草，马蹄草，是一种黎族同胞经常食用的野菜。将它与河里的小鱼虾或肉骨头同煮，是极为可口的佳肴。与排骨一同炖汤，味道鲜美。

五指山树仔菜 产自海南五指山腹地，当地黎族、苗族人民取其嫩梢为菜，故得名“五指山树仔菜”，嫩梢细嫩多汁、味道鲜美，营养价值又高，深受当地人喜爱，做法有炒食、煮食、凉拌等。

五指山百花菜 在五指山山区随处可见，是纯天然的绿色无公害蔬菜，因其口感清爽，富含对人体有益的多种微量元素，具有清热解毒祛风降湿、开胃健脾的功效，深受当地市民和外来游客的喜爱。

五指山鹿舌菜 富含各种维生素、矿物质等，性凉，具有清凉可口、祛热生津、降血压、减肥等功效。一般急火爆炒食用，以其清香嫩滑的口感博得人们的喜爱。

五指山革命菜 革命菜又叫野茼蒿，是海南中部五指山区常年生的野菜。它以其丰富、水灵的外观，清香嫩滑的口感博得人们的喜爱。每年春、夏、秋三季，可摘其嫩茎叶、幼苗，炒食甜滑可口，味道极美。

五指山雷公笋 民间多将其鲜嫩秆茎用洗米水腌制，作家常小吃，或拌炒鱼、肉，味酸质脆、肉嫩鲜美、消食去腻，是具有五指山特色的“绿色食品”。

五指山鱼茶

五指山“鱼茶”非茶叶之“茶”。主要食材是经过天然发酵过的高山熟稻米，再加上鲜鱼肉、鱼脯、猪肉、牛皮或鸡蛋等做配料，其味道鲜美，独特。鱼茶是当地人招待客人的主要菜肴。

五指山小河鲜

五指山地处海南省中部，是海南几大河流的源头，水质清澈，水生物较丰富，在这种环境下生长的河鱼，由于活动范围广，无污染，自由觅食，使得其肉质鲜美细腻，口感极佳。

抓好乡村旅游点创建，以点带面，建设热带雨林养生度假旅游城市

五指山以全域旅游思维引领旅游发展

乘一叶扁舟，在峡谷中顺流而下，水流时而平缓，时而湍急，曲折的河道百转千回，沿途怪石嶙峋，桫椤丛林随处可见。已经入夏，不少游客在五指山红峡谷景区体验浪尖上的激情，享受那份难得的清凉。

在五指山，你也可骑一辆单车，穿梭在九曲盘旋的乡间公路上，两旁的树木郁郁葱葱，远处的稻田、村庄相继映入眼帘，顺道进入黎村苗寨，近距离感受黎族苗族同胞的淳朴与热情。你还可以漫步在热带雨林栈道上，呼吸着雨林中高负氧离子含量的空气，尽情欣赏沿途的雨林奇观，心情得到最大放松。

“不到五指山，不算到海南”，良好的生态，丰富的民族文化，有海南屋脊之称的五指山令人向往。五指山的登山、漂流、骑行以及乡村旅游越来越受到游客们的青睐。

旅游设施完善，旅游舒适度提高

五指山作为全省的生态核心保护区，同时，五指山市又是热带雨林国家生态功能区，有“海南肺叶”之称。五指山发展工业先天条件不足，农业开发也有很大的局限性。五指山市依据市情，正积极探索适合自身特点的发展路子：依托生态环境优势，大力调整产业结构，发展以旅游服务业为主的绿色产业，打造热带雨林养生度假旅游城市。

“优良的生态环境是五指山的立市之本、发展之基。我们在保护好五指山生态环境的前提条件下，优先发展以旅游业为主导的现代服务业，将发展旅游产业作为调结构、谋发展的主攻方向。”五指山市委书记宋少华表示，五指山市从优先保障用地、适当优惠地价、给予专项资金支持、鼓励旅行社客源开发等方面大力支持旅游业发展。

五指山生态旅游开发、五指山登山栈道、黎峒文化园、红峡谷景区等项目初具规模；观山点景区和漂流项目改造提升工程、五指山革命根据地纪念园等项目建设基本完成；五指山亚泰雨林酒店、怀特彩云飞大酒店等高档酒店相继建成并投入使用，五指山市的旅游接待能力有了显著提升。

据五指山市旅游商务局局长陈键介绍，五指山市投入290多万元，建成3个旅游咨询服务中心；投入280多万元，新建5个高档次旅游厕所；投入2亿多元的毛阳至水满旅游公路正在施工；投入380多万元，安装了70块具有民族特色的旅游导视牌。这些基础设施的完善，大大提高游客在五指山旅游的舒适度。

加大宣传力度，提高知名度和影响力

“五指山生态好，气候好，名山效应大，加上保存完好的原始热带雨林，特色浓郁的民族风情，深厚独特的文化底蕴，具有发展全域旅游的突出优势。”五指山市副市长周栋梁说，这么好的资源，要通过旅游+各类活动、旅游+媒体宣传等方式，向外界推介，特别是面向海口、三亚和内地城市宣传，提高五指山的知名度和影响力，促进五指山旅游事业加快发展。

据悉，近几年，五指山市每年组织旅游企业赴全国各大省会城市、主要旅游客源地城市开展10多次旅游宣传促销活动；与三亚、陵水等7个市县结成了大三亚旅游圈旅游合作联盟，共享旅游资源，与联盟成员单位连续共同举办了两届夏季旅游主题营销推广活动，山海互补、蓝绿共赢的发展格局初步形成。

五指山市还组织旅游企业积极参加海博会、海南国际旅游岛欢乐节等大型活动。今年黎族苗族“三月三”活动期间，五指山市旅游商务局邀请省内外50家旅行社代表100余人，到五指山实地体验峡谷漂流、登雨林栈道、看黎祖祭祀等旅游产品，部分旅行社已陆续带团来五指山。

“五指山市出台了《五指山市旅游业发展专项资金管理办法》，对影响大、带动性强、具有示范效应、推动农民增收的重点旅游建设项目、原有重点旅游项目的改造升级、基础性旅游设施、旅游促销活动、乡村休闲旅游服务示范项目进行扶持。”陈键告诉记者，近两年，五指山市共安排资金2200多万元，扶持29家旅游企业。

“五指山自然环境优越，发展生态游优势明显。近些年来，三亚与五指山旅游合作越来越密切，并形成‘山海并举，蓝绿互动’的旅游发展格局。据调查，来三亚旅游的游客当中，有80%是散客，部分还是回头客，他们渴望体验个性化旅游产品，而五指山的旅游产品可以与三亚旅游产品形成互补。”三亚市旅行社协会负责人表示，作为旅游社，大家会共同努力，为开发五指山旅游产品做出应有的贡献。

乡村旅游是未来旅游发展的一个方向，五指山市对乡村旅游点建设也高度重视。目前，全市乡村旅游总体规划和毛阳镇牙胡梯田、水满乡新村苗寨两个乡村旅游示范点规划编制工作已完成。去年底，三亚至五指山市水满乡的旅游专线开通，大大方便自助游游客抵达五指山，一直困扰五指山市的交通瓶颈问题在逐步解决。

陈键表示，下一步，五指山市将抓好牙胡梯田、水满毛纳黎村、南圣新民苗村等乡村旅游示范点建设，以点带面，把五指山市作为大景区来建设和打造，形成全域旅游发展格局，为海南创建全域旅游示范区扛起五指山应有的担当。

（本版撰文/建阳）