

颜值高造型靓欲语还休 色香味形俱佳脉脉含情  
儋州“十大小吃”惹人垂涎

经过两个月的评选，儋州“十大小吃”结果日前正式公布。这“十大小吃”，从146种儋州参评小吃中层层推选，脱颖而出，成为儋州小吃中的佼佼者。

“小吃”不小！从历史底蕴来看，儋州小吃无不源远流长，有的绵延一千余年。从现实推广来看，儋州小吃誉满琼岛内外，五湖四海都有粉丝。从内在品质来看，儋州小吃味道美营养足，口感好食疗功能强。从外在卖相来看，儋州小吃颜值高造型靓，色香味俱佳不夸张。

“儋州十大小吃”就要端到您的眼前了，在这里只能一饱眼福；如果想一饱口福，那就直奔儋州，来品尝新近出炉的“十大小吃”吧！



儋州擂茶

相传，东汉初年，伏波将军马援在出征武陵途中，因酷热难熬，加之瘴气漫起，瘟疫流行，将士病倒大半。他只得下令屯住山边，一面派人寻医求药，一面派将士帮助百姓耕种。村中有位老妈妈见马将军军纪严明，很受感动，便献出祖传秘方，研制成擂茶让将士们每日服用。不几天，染病的将士个个康复，瘟疫再也没有蔓延。后来，擂茶在民间广泛流传了下来，甚至越过琼州海峡传到儋州。

擂茶不是茶，美味饕万家。据儋州擂茶制作者王雪林介绍，擂茶的制作很复杂，采用纯手工磨制而成。擂茶的主要材料有：花生、芝麻、茶叶、萝卜干、薄荷、罗勒（又名金不换）、紫苏、芫荽、穿心莲、苦刺心，还配有豆角、韭菜、芥菜、虾等。擂茶具有清热、解毒、生津的食疗功能。长期食用擂茶，还能美容养颜。



中和芝麻豆腐

“江水流来沙盖沙，拨开水面种芝麻，哥种芝麻妹种豆哟，芝麻结子豆开花。”这首军话民歌《江水流来沙盖沙》在儋州市中和镇流传颇广。郭沫若到儋县考察时，曾称赞：“儋州山歌，不是唐诗，胜似唐诗。”

中和芝麻豆腐制作者汤锦莲介绍，这道小吃，选用本地黑芝麻炒香，再配以米磨浆，如芝麻糊般在文火的锅中搅拌而成。待冷却后极像黑色的豆腐，切小块盛于碗中，用芝麻红糖粉蘸食或冲冰镇糖水同食。

口感细腻，香味缠绕。细品中和芝麻豆腐，回味无穷。炎炎夏日，中和芝麻豆腐颇受食客青睐。在中和乃至整个儋州，中和芝麻豆腐是一道传承数百年的美味小吃。



中和香糕

中和香糕，可谓闻名遐迩。

中国苏轼研究学会常务理事、儋州东坡文化研究会常务副会长韩国强，在其主编的《州城揽胜》一书中，就对中和香糕进行推介。

韩国强介绍，香糕的选料主要有：炒米、瓜条、瓜仁、榄仁、肉丁、猪油、芝麻、白糖等。其制作方法为：先把糯米炒熟后磨成粉，然后加入配料，放在模具中压实即可，无需火烤。香糕松脆、香甜、润滑，口感好，没有月饼炽热，很适合中老年人食用。

中和香糕参赛者汤世强说，在儋州话里，香糕被称为“凳脚饼”。每逢中秋佳节，这种小吃都作为礼品馈赠亲朋好友。如今在产品中，与时俱进地添加了保健植物辣木原汁，使传统口味有了新的提升，更具市场前景。



中和不老馍馍

中国苏轼研究学会常务理事、儋州东坡文化研究会常务副会长韩国强，在其主编的《州城揽胜》一书中，对中和不老馍也进行了推介。

韩国强说，不老馍是中和最受欢迎的小吃之一。春节临近，中和家家户户准备不老馍过年。其制作方法为：先把糯米和粳米磨成粉，再加糖浆搅拌，然后加入酶，等待发酵，可取一团团摊平，并将预先用糖腌制好的白肉丁做馅包好，放在蒸笼里蒸熟。有客至，将随时可取的不老馍蒸好待客。即使没客来，想吃时就取出来蒸。不老馍的成品成焦黄色，呈扁锥状，面色发亮，色彩鲜明，香味四溢，嫩滑爽口。

中和不老馍馍参赛者张锦荣说，不老馍模在中和古城是一道传承千年的地方特色小吃，象征团圆、美满、甜蜜与喜庆。古镇上的人们对不老馍都情有独钟。



五色饭

五色米饭，俗称五色饭、青精饭，因糯米饭呈黑、红、黄、紫、粉红五种颜色而得名，在当地具有悠久的历史传统文化传统。每到农历三月三、端午节、七月节等民间传统节日，黎苗同胞家家户户都喜欢做五色饭吃，是黎族、苗族家用招待客人的传统食品。

五色饭参赛者温月琼说，五色饭的制作方法为：枫树叶、黄姜、三种不同颜色的鸭脚叶，用水煮出液汁而成五种颜色。黑色是枫树叶浸泡而成，具有独特去风湿、凉血清热、强筋益气的功效；黄色是黄姜，有生血、行血、美容之效，女性食用效果极佳；红色、粉红色、紫色均是鸭脚叶制成，具有清热解毒，益肠胃等作用。这些树叶采摘于美丽的兰洋松涛水库边，这里山清水秀、景色优美、原生态无污染。因此，五色饭颜色清新、五彩缤纷、晶莹剔透、滋润柔软、味道鲜美，吃起来让人回味无穷。



海头猪肠馍

海头镇位于海南儋州西部的最顶端，是一个历史悠久的小镇。这里有着历史悠久的各式各样风味小吃，猪肠馍就是镇里家喻户晓的小吃。

因有诗流传：“形似猪肠白馍条，木瓜椰子馅丝心，又香又嫩粉酸腊，醒胃开心引客人”，而流传全儋州市。猪肠馍采用大米磨成浆加热蒸熟后，再将粉皮卷起成长条形，因其状如猪肠而得名，以嫩滑爽口而著称。

海头猪肠馍的制作者李瑞洋说，海头的猪肠馍，制作工艺复杂，选料非常讲究。以米粉磨成浆，后卷成肠形，筒里填入椰子丝、木瓜丝、花生、酸醋、香油相配作馅，蒸熟后喷香可口，具有醒胃、消滞之功效。



儋州粽子(五哥粽子)

“长坡米烂洛基粽，王五狗肉香透胸。马井红鱼香破釜，排浦薯香吃肚膨。”这首儋州山歌所唱的洛基粽子，是现代儋州粽子里代表性品牌之一。制作者人陈照用，兄弟姐妹多，他排行第五，人称“五哥”，渐渐地，他的粽子店也以此命名。

儋州五哥粽子，传承于韦氏洛基粽子，最早由90高龄的韦长妹按照洛基当地传统粽子做法，亲自调试口味包制，后韦长妹将此制法传授至孙女黄秀英。黄秀英在此基础上，结合当地口味进行改进，形成口味传统、品质上乘的五哥粽子。

五哥粽子选料非常讲究，采用上等火山岩糯米，本地农家黑猪肉，跑海咸鸭蛋黄等原料，通过配料、调味、包扎、蒸煮等多道工序精制而成。



鸡屎藤面

儋州鸡屎藤面制作者羊莲菲介绍，鸡屎藤是一种类似于爬山虎的藤类植物，把叶子揉碎了会闻到淡淡鸡粪的味道，故而得名。鸡屎藤其实是一种中药名，是草质藤本植物。具有祛风湿、消食化积、美容养颜、解毒活血等功效。

羊莲菲说，儋州鸡屎藤面，是极具地方风味的特色小吃。独特秘制配方，连名字都独特。

儋州沐晨家鸡屎藤专卖产品，鸡屎藤拌面本产品的面条，是由鸡屎藤叶子与高筋小麦粉加工制成。拌面酱料是肉丝、木耳、香菇加入多种调料熬制而成。口感香辣脆口，入喉后有鸡屎藤的清香余留。本产品创新性地将在本地鸡屎藤制成面条，也是最具儋州特色的一款鸡屎藤产品。



长坡牛肉干

长坡牛肉干原料来自全程在长坡镇生态放养的长坡小黄牛。

长坡牛肉干精选牛后腿精华部分。其制作经过选肉、切块、配料、腌肉、熬煎、晒干、烘烤等工序，传统工艺与现代技术相结合，制成色香味俱全的家乡风味小吃。

长坡牛肉干参赛制作者郑晓晓说，牛肉干面市多年来，深受食客们的喜爱。



黄姜馍

黄姜馍，是儋州南丰一道有名的小吃，据流传已有上百年的历史。黄姜具有清肺、止咳、解毒、消肿、利湿通淋、抗衰老等功效。

儋州黄姜馍参赛制作者陈玉丽介绍，黄姜馍的做法为：把黄姜洗干净祛皮，切小块，将其和清水泡好的糯米一起打粉，一斤糯米配一两黄姜，把打好的面和成团既可做馍，可以煎，可以煮，甜、咸随个人口味制作。

(文/平宗 肖国庆 图/舒晓)