

# 琼中五大菜系：生态美食飘香山水间

提及琼中黎族苗族自治县，很多人就会把它和青山绿水、天然氧吧、世外桃源联系在一起。孰不知，大自然在赋予琼中星罗棋布式美景的同时，还将美食深藏其中。吃树叶的小黄牛、会冲浪的河溪鱼虾、绿色营养的蜂蛹炒蛋、民族特色鱼茶、原生态的野菜，形成了琼中绿色生态的五大菜系，飘香于青山绿树之间。舌尖上的“奔格内”乡村美景，不知给多少省内外游客留下了深刻的印象。



## 野 | 山上溜达的小黄牛及山鸡

琼中小黄牛放养于海拔800米以上的高山上，原生态无污染。每隔一个星期甚至一个月，主人会去山上，用独有的方法召唤领头牛，领着牛群到固定的地方去吃盐巴。小黄牛吃盐巴和各种树叶长大，而这些树叶中夹杂一些草药，因此牛肉肉纤维较细，颜色深红，水分低，皮厚且富含优质的胶原蛋白质。

和平镇的牛肉干、上安乡香煎牛肉片……行走于琼中的各个乡村旅游村寨，当地最热情、最淳朴的黎族苗族同胞，会把一碟碟香喷喷的牛肉干、尖椒炒牛肉片、烤牛肉片端上桌子，让客人回“味”无穷。

**琼中小黄牛、山鸡特色菜肴饭店及电话：**

1、营根镇琼中宾馆：0898-86222290

2、营根镇阿武仔蟹粥：13876513299

3、加奴农场文来烤鸡店：0898-86260926

4、湾岭镇海岛饭店：0898-86373766



## 珍 | 绿色营养的蜂蛹、蚕蛹炒蛋

在连绵起伏的黎母山脚下，要数最佳的菜肴，那就是蜂蛹炒蛋。蜂蛹一般为黄蜂、土蜂等野蜂的幼虫和蛹，是含有高蛋白、低脂肪、多种维生素和微量元素绿色营养食物，既可作为食品，又可作为营养保健品。蜂蛹系鲜活产品，黎母山的黎族苗族同胞经常鲜蜂蛹煎蛋食用，美味可口。

如果你去爬黎母山，在看尽美景之后，一定要去品尝一下蜂蛹炒蛋，那是多么曼妙的味觉享受。要提醒的是，这道菜是具有季节性的，一股夏季采蜂时节才有机会品尝。

**蜂蛹、蚕蛹特色菜肴饭店及电话：**

1、黎母山国家森林公园七家坊度假村：0898-86308866

2、黎母山镇月田园农家乐：15348829555



## 甘 | 生态美味的河鱼、河虾

作为海南岛的三江之源，琼中山区水质优良，大小河溪众多，河溪生活上百种淡水鱼类，有噶廖堆（海南话谐音）、石鲛鱼、福寿鱼、草鱼、泥鳅等等，这些鱼类被农家搬上了餐桌，成了当地特色的菜肴，让各路美食家和吃货们赞不绝口。

位于海榆中线上的大边河乡村风味店，有一道名菜：噶廖堆煲，众多游客慕名前来品尝。店家料理这鱼的方法很独特，选一砂锅盛装上桌，红烧出品，汁浓肉鲜。除此之外，还有石鲛鱼和河虾，也就是人们最常说的“会冲浪的鱼虾”，煎炒都很香，口感独特，汤汁更是鲜美，香而不腥，当属什运乡的最为盛名。

**河鱼、河虾特色菜肴饭店及电话：**

1、湾岭镇大边河乡村风味店：13976677343

2、什运乡如意饭店：18976155950

3、长征镇云湖农家乐：0898-86398000



## 纯 | 忆苦思甜的野菜

琼中的野菜资源丰富，除百花菜外，食用野菜还有鸡肠菜、西洋菜、雷公笋、雷公根、车前草、芭蕉芯、芭蕉蕾、红腾心、革命菜等多个品种。这些野菜既可膳食，亦有药用价值。

在琼中的“奔格内”乡村旅游景点，热情的老板会端上一份鸡汤百花菜，嫩绿的菜叶上面铺着少许的黄色鸡油，看着就让人食欲大开。鸡汤百花菜清热祛湿，令每位游客迫不及待尝鲜一碗，到达舌尖的感觉是先苦后甜，让人难以忘怀。

**野菜特色菜肴饭店及电话：**

1、营根镇琼中乐园酒店：0898-86233333

2、湾岭镇白鹭湖旅游度假区：13518881016

3、营根镇湖来饭店：0898-86227436



## 奇 | 食味幽香的民族美食

琼中这个汇聚黎族、苗族的神秘地域，美食包含着它独具的少数民族特色，融入了黎族、苗族元素，食味幽香飘远，除了鱼茶，还有肉茶、山猪茶，做法和味道也差不多，都带有些酸。此外，三色饭、竹筒饭、山兰酒也是琼中特色美食，在琼中县城或是乡村小镇的农家乐都可以尝到。

鱼茶也称鱼酸，是黎族苗族招待客人的主要菜肴，也是黎族苗族人的风味食品。鱼茶味酸而微咸，甘香可口，深受省内外食客青睐。

**民族特色菜肴饭店及电话：**

1、红毛镇什寒村：黎家乐（黄秋梅 15091906765）、苗家乐（李致富 15120923958）

2、营根镇琼中康庄园：0898-86233338

（文/申易 官贝 秦海灵 王丽娟）

### 特别鸣谢琼中2016年海南美食文化节参展企业

琼中连生蜂业有限公司  
陈允容 13876416300

琼中天源野生灵芝阁  
陈春燕 13976217822

琼中农牧山鸡养殖合作社  
喻文波 13518043685

琼中大地农业发展有限公司  
韦秀芳 18789239115

飞瀑有机咖啡  
黄秀武 13976068410

琼中红丰实业有限公司  
丁保卫 18876715628

琼中天然土特产经销  
陈春燕 13976177797

湾岭海岛饭店  
周怡 13876141175

海南慢山红茶叶有限公司  
卜晓湾 13637665036

五指山茶业集团琼中乌石农场白  
马岭分公司  
李银君 13379876811

琼中黎苗土特产贸易有限公司  
盘日亮 13876419988

# 五指山：原生态美食“野味十足”



黎寨蒸五脚猪

“五条腿的猪”“会冲浪的鱼”“不回家的牛”以及“会上树的鸡”……地处海南中部山区的五指山，良好的生态环境，宜人的气候条件，孕育出丰富多样的原生态食材。

长期以来，勤劳智慧、心灵手巧的黎族苗族同胞，利用当地的特色食材制作各种各样的美食，竹筒饭、鱼茶、三色饭……让人食欲大开，流连忘返。

## 五指山原生态美食丰富多样

五指山海拔高、纬度低，热带雨林密布，森林覆盖率达86.44%，这里光、热、水资源丰富。五指山年平均气温22.4摄氏度，年平均降雨量为1690毫米，年平均日照为2000小时左右。素享“天然氧吧”“南国夏宫”“海南绿肺”等美誉。

保存完好的生态系统，给原生态食材提供了优越的生长条件。五指山五脚猪是五指山地区未经改良的小种猪。五脚猪的脚非常短小，个体不大，养一年也只有百来斤，嘴尖且长，平时用嘴拱土觅食，嘴不离土，黎家人就认为它的嘴也是一只脚，故称“五脚猪”。虽然它也是家猪，可是黎家人饲养过程中未加圈养，一日饲养二至三次后任其在外自由觅食和活动，因而它的肉质结实，鲜嫩爽口。白切或火锅味道俱佳，风味独特。

五指山蚂蚁鸡是当地少数民族在野外放养的一种小种鸡，以蚂蚁、野虫、野菜等为食物。因其体积娇小，故被本地人形容成“蚂蚁鸡”。一般在山场树林之中放养，经过多代的适应，就逐渐养成了今天这身材娇小，毛色光泽，皮薄肉嫩，骨酥皮脆的优质鸡种，最大的体重也不超过2斤，鸡身多由瘦肉组成，骨硬肉软，让人百吃不腻。又由于蚂蚁鸡晚上基本都飞在树上睡觉，所以当地人称其为“会上树的鸡”。

五指山野菜种类也极为丰富。五指山蔘叶（假蒟）在农村随处可见，其味辛、性温，有温中散寒、祛风除湿、消积止痛的功能，对胃腹疼痛、风

寒咳嗽等都有一定的疗效。在五指山本地，山蔘叶常用于煎蛋、熬汤、干编肉类等方式进行烹饪。

五指山雷公根是一种黎族人经常食用的野菜，将它与河里的小鱼虾或肉骨同煮，是极为可口的佳肴。五指山树仔菜产自五指山腹地，当地黎苗同胞取其嫩梢为菜，树仔菜富含多种维生素、蛋白质和多种矿物质，胡萝卜素和维生素B2含量是普通蔬菜的10多倍，维生素C和蛋白质是普通菜的45倍。由于其嫩梢细嫩多汁、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，具有清热解暑祛风除湿、开胃健脾的功效，深受当地市民和外来游客的喜爱。

五指山地区气候条件特别适宜野生灵芝的生长。野生灵芝属于温和滋补品，有起到缓解疲劳、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，灵芝的药性融在汤中，易于人体吸收，能滋补肺气，提高免疫力。

此外，如淡水石鲛鱼、五指山福寿鱼、鳙鲷、鹿肉、革命菜、雷公笋等，用它们制成的一道道可口菜品，味道非凡。野味十足的菜品，配着以竹筒为酒器的正宗山兰酒，赏着五指山的美景，实乃人生一大乐事。



五指山小黄牛



五指山革命菜



五指山小河鲜



五指山水满鸭

## 五指山“十大名菜”等您来品尝

去年底，五指山市旅游商务局开展了五指山市“十大名菜”评选活动，最终，五指山五脚猪、五指山蚂蚁鸡、南圣牛肉干、五指山灵芝汤、五指山石鲛鱼、五指山小河鲜、五指山小黄牛、五指山水满鸭、五指山鱼茶、五指山野菜系列被评为五指山市“十大名菜”。与此同时，现场还评选出十大金牌厨师和一批烹饪名店等。

“这次五指山市推选出的每道提名菜都很特点，具有代表性，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。”海南省烹饪协会相关负责人说，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。

五指山市政府相关负责人表示，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。举办“十大名菜”评选活动，就是要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评选出最精华的部分，弘扬五指山市的餐饮文化，提升餐饮品位，使每一位来五指山的游客吃得可口、舒心，感受到五指山饮食文化的丰富内涵。

“在旅游的诸多要素中，吃是摆在首要位置，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，提升餐饮品位，从而扩大五指山名菜知名度和影响力，促进全域旅游发展。”五指山市旅游局局长陈键说，五指山“十大名菜”评选活动，为传承和弘扬民间饮食文化的餐饮企业和优秀烹饪人才提供一个竞技舞台，从而打造一批名菜、名店和名厨。

五指山市为推介五指山市“十大名菜”不遗余力。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。

海南国际美食博览会是2015年（第十六届）海南国际旅游岛欢乐节的一项重要活动，旨在大力弘扬海南饮食文化，五指山市选送的黎寨蒸全五脚猪脱颖而出，被评为海南十大名菜之一。

（见阳 贾磊）