

**临高乳猪**

文澜江畔的黄金琥珀

170里文澜江畔，300年世代传承，从炊烟袅袅的清晨，到落日余晖的傍晚，有一种颜色每天散落在临高城的大街小巷，有一种味道每天萦绕在临高人的舌尖心头，来临高美景美食可以兼得，而烤乳猪更是不能错过。

在鱼米之乡的临高，当地人对乳猪的品质有着倔强的追求与执着，犹如雕刻一件艺术品一样严格。

原料必须产自临高。临高乳猪是海南省特有一款优良地方猪种，是烤乳猪的最佳原材料之一。

临高乳猪体小腰直，皮薄肉瘦。烤后，色泽油红，皮酥肉香。临高人执着认为烤乳猪要有“野味”才正宗，所以临高乳猪的一个重要特点是不能圈养，堪称家养的野味。

每一只选中的乳猪，均有标准的重量，以十二三斤重者为最佳。烤制过程中，每一味调料的多少拿捏，每个部位烤制时间的长短把握，都关乎最后出炉成品的口感、外观和味道。

炭火翻滚，焦香四溢，对于临高人来说，再丰盛的宴席，也抵不过一口满嘴留香的烤乳猪的味道。乳猪因临高而上品，临高因乳猪而闻名。

**多文头神空心菜**

多文岭脚下的珍珠翡翠

山不在高，有仙则灵；水不在深，有龙则灵。海拔不足250米的多文岭，树木挺拔，绿影婆娑，小溪清碧，林中莺歌雀跃，一派生机。

多文头神空心菜虽只是寻常百姓家常菜，只因生在“桃源”深处，享天然泉水浇灌，山中空气滋养，上得了国宴厅堂，下得了百姓厨房。

头神空心菜曾是宫廷贡品，早在明清时期就上了皇家餐桌。1972年美国总统尼克松访华，临高多文镇头神空心菜更飞到北京成为招待尼克松总统的国宴菜品，所以多文头神空心菜也因此有了“总统菜”的美誉。

“头神空心菜”生长在特殊的天然环境里，它同其它空心菜完全不一样，其梗长叶少，味道鲜嫩可口清香，炒后长时间保持鲜绿不变色，具有丰富的膳食纤维含量，能抑制肠道系统滋生有害病菌，有润肠通便的作用。

头神空心菜虽声名远扬，但为了保持产品的品质，产量却保持不变，更是“一菜难求”。

**东英长寿五粮**

地里长出的金条玛瑙

临高东英镇，背靠高山，面朝大海，沙土松软，盛产的粗粮品质独特。粉性足、质坚实、口感好，又因其生长于世界珍惜富硒地带，作物天然具有长寿因子。这里的“淮山、地瓜、芋头、毛薯、葛根”被誉为“长寿五粮”。

“长寿五粮”之一的临高富硒地瓜，除了可以蒸着吃、煮着吃、烤着吃、炸着吃以外，还可以将其蒸熟蒸软，用豆浆机磨成馅料再打浆过滤，制成多种不同的食品及饮品，具有很好的食疗效果。

民以食为天，山珍海味虽美，却不是生活本源；粗茶淡饭虽糙，却可以天长地久；一粥一饭、一汤一菜皆是真谛，悠悠岁月，草木一秋，让健康无忧贯穿一生。

**马袅膏蟹**

西风响，蟹脚痒，金秋正好吃蟹黄

曾有人说，今天的我们已无法从千篇一律的水泥丛林中感知城市曾有的独特魅力，或许，只有那些弥漫在幽巷里的美食气味，才能让你知道自己身在何处。

而这些气味里，有母亲的味道，爱人的味道，家的味道，爱的味道。

说起海南的名菜几乎远近皆知，要是说起每个人心中的名菜，一定各有所好。马袅的海鲜，闻名遐迩；金牌渔港，水深浪缓，天然天成。马袅膏蟹，壳薄膏厚、富含蛋白质。清蒸、白灼总相宜，色艳、味鲜静待君。

岸上的漁家人唱起哩哩美，脚踏绵软沙滩，沐浴温柔的海风，倾听海浪的呼呼声，美景与美味心旷神怡。

曾经沧海难为水，他乡的膏蟹，不如自家的鲜美。浓浓中秋夜，月儿圆人团圆，最想念的是家，最想念的是家乡的味道，这时的马袅膏蟹最是膏满肉肥，谁不流口水。

**南宝鸭**

秋风起，吃鸭忙，处暑迎秋天渐凉

烦暑郁未退，凉飙潜已起，正是鸭肉肥美时。正如椰子只有生长在海南才美味一样，南宝的鸭子，只因生在南宝才难得。

“江海游空阔，池塘啄细微。”南宝鸭生性逍遥，更以混合饲料、稻谷类精饲料等进行喂养，还以稻田、水塘中的小鱼虾、田螺、小青蛙以及烂泥中的微生物等为食，因而生长速度快，羽毛丰满、体大肉肥。同时，具有耐饲抗病能力强，骨小且软、肉质香嫩，肉味鲜美等特点。无论是清煮的还是红烧的南宝鸭，其味道都极其鲜美，是宴席上难得的佳肴，而且具有很高的营养价值。

一只自由生长的鸭，吸食天地精华，造就餐桌上的美味。

**五大美食****文澜江畔举箸享佳肴****临高五大美食五大小吃等你来品尝**

一年四季温暖如春，拥有上百公里长的海岸线，独特的气候和地理风貌，孕育着丰富的物产，成就了临高“鱼米之乡”的美誉。

丰饶的物产，是大自然的馈赠，勤劳智慧的临高人，并没有辜负大自然的一番美意，临高乳猪、多文头神空心菜、马袅膏蟹、临高韭菜饼、临高米粉……一道道美食和小吃，令人垂涎三尺！

海南日报报业集团举办“2016海南美食文化节”期间，临高精心筛选出五大美食、五大小吃，为岛内外游客呈上一场舌尖上的饕餮盛宴。

**五 大 小 吃****临高韭菜饼**

最长情的钟爱——翡翠玉饼

美食从来不说谎，而每一种美食都有自己的个性，临高的韭菜饼就有一种个性，是浓烈碰撞火候后的香，很香很香，霸道的吸引。这种味道让你觉得很快乐，吃下去之后，让你的胃感到充实，心里也满满的、暖暖的，是久久挥之不去的满足。

又因为这种味道会出现在每个临高人的记忆之中，更让临高人增加了对韭菜饼朴素而长情的钟爱。

走在临高小街小巷，你都能看到马路旁架在火炉的油锅，很多食客拿着碗团团围住，在美食面前都会不顾一切地等待等待再等待，从油锅捞起炸好的韭菜饼，香味立即扑鼻而来，用手中的筷子夹住，在特制的配料中浸泡两秒，夹出细细咀嚼，回味无穷。吃后唇齿留香，欲罢不能。

在海南众多小吃里，临高韭菜饼不是最起眼的小吃，但是它的独特味道和配料堪称一流。临街摊位坐下，边品尝边细语。

**灰水糕**

沿袭千年的味道

一种民间小吃的流传根植于当地人民世代的传承和钟爱。灰水糕的历史向上可以追溯至春秋战国时代，而在民间流传至今因各地的风俗及口味不同，各有区别。在海南，说到灰水糕当属临高最正宗。

灰水糕又称碱水粑、灰水粑，因其制作工艺都是以口口相传的方式传承，因此仅作为地方特色小吃的形式而存在。它制作方法简单，价廉物美，可久储不坏。临高人以糯米磨浆，掺以草木灰水，蘸以红糖浆水食之。

美味总是带有它的倔强，只有按它的原则制作才能有最完美的味道。

传统工艺制作的灰水糕对碱水的要求很高，它必须是由纯天然植物制作成的碱，如用茶籽壳、黄豆杆、稻草烧成灰，再用水冲洗，冲洗后的碱水就是碱水粑成功的秘诀所在。这种碱水的碱性好，不仅原汁原味，而且未添加任何化学添加剂，其味比市场出售之冰碱泡水更具香味，这也是灰水糕制作的秘诀之一。常有人为了节省时间，往往直接使用碱，这样会破坏灰水糕的口感。

**煎堆**

煎堆碌碌，金银满屋

尖堆又作煎堆，煎堆者，以糯米粉为大小圆，入油煎之，以祭祀祖先及馈亲友者也。”唐人王梵志有诗赞曰：“贪他油煎追，爱若菠萝蜜。”

在临高街边小吃除了韭菜饼外，还有煎堆不得不提。煎堆皮用糯米粉做原料，里料一般为红糖、椰丝、红枣、花生等。煎堆也是和韭菜饼一样放入油锅中炸制而成，可谓是韭菜饼的同胞兄弟。

煎堆是一种油炸米制品。色泽金黄，外形浑圆中空，体积膨大滚圆，表皮薄脆清香，而又柔软粘连，馅又香甜可口。

在海南，元宵节时敬神祈福，老人贺寿，或是建房上梁，孩子满月招待客人，煎堆总是少不了的；久别家乡的海外侨胞归乡，也总忘不了尝一尝煎堆的美味。

平常市面上卖的煎堆不过小拳头般大小，而在农历二月十五日元宵节期间，煎堆做得格外大，有的像篮球似的。当地人说，古代在元宵节祭神用的煎堆还要大，煎堆小了神灵会发怒的。

**临高米粉**

每个城市都有一种属于它的粉

每一座城市都有相似的食物，但每一种食物在不同的城市都有它独特的味道，这种味道，根深蒂固，它代表着这座城市的味道，且随远行的人们到天涯海角。

人们常说，人人心底都有一碗面，让你暗自揣摩。而你心中始终惦记的那碗面的味道，就是你对这个城市能表达的最高的敬意，那就是思念。

每时每刻都有一道唤醒你回忆的菜，对于临高人来说，那道菜就是临高米粉。

临高米粉是临高县十分著名的小吃之一，是临高男女老少当中最受欢迎的街头小吃之一，与海南粉或海南其它地方的米粉不同，临高米粉爽口不油腻，并且非常注重配料，吃起来口感非常好。

临高米粉以酸咸味为主，其配料牛肉干和猪肉片是最讲究的，酸酸咸咸的粉汤和肉干一起放到嘴里，让你吃了一碗还想吃。一碗临高米粉最多可配上10多种佐料，小牛肉干、猪肉片、酸菜、花生、猪肠片、虾仁、辣椒、醋等等，食客也可以根据自己的口味添减配料，以达到最佳口感。

**董叔萝卜**

有董叔就有家的味道

临高加来镇不大，却有个名声很大的人叫董叔，听见董叔的名字，感觉就像隔壁邻居，亲切温暖。也正因为如此，董叔的香脆萝卜远销岛内外，让更多的人记住了海南的味道，记住了董叔萝卜。

董叔萝卜用的是当地特色爽脆萝卜，蒜瓣泡制而成，带有蒜味是这款萝卜特色，清新香甜，爽脆可口，吃饭必备，不知不觉临高味道已经走上了全国人民的餐桌。

在临高，当地人常将董叔萝卜与早餐一起食用，直接送白粥或馒头，非常下饭。还可以做配料，如加鲜虾做汤，更常用于配鱼或者肉烹煮。董叔萝卜还可以与鸡蛋一并煎至成饼状，即成“菜脯蛋”。