

H 深玩



端午节，龙舟赛是群众喜闻乐见的活动。本报记者宋国强摄

端午小长假 “粽”情海南岛

■ 本报记者 刘梦晓

端午小长假，是酷暑里难得的三天假期，可以好好计划一次旅行，寻着粽子的生产地前进，边游边吃，参与传统的节日习俗里，感受海南岛浓浓的节日氛围，过一个难忘的端午节。

海南的粽子品类颇多，不同地方的粽子有着不同的馅料、不同的口味，端午假期，去往各类粽子的发源地，在品尝美味的同时，畅游当地，是不错的选择。

海口香草粽风味独特，糯米用香草水泡满五个小时，香味都浸入米中，剥开粽子后还能看到香草末，吃起来软香不腻。

以海口为起点，可以往海南岛东部、中部、西部三个方向前行。恰巧，三条线路的沿途都有十分美味可口的粽子。

东线：

琼海市大路镇有一种牛肉粽较为出名，也是岛上鲜少使用牛肉作为馅料的粽子。牛肉粽选取的牛肉是牛腿肉，经过十余种香料腌制后，加入蛋黄包裹蒸煮。牛肉粽没有猪肉粽那么油膩，牛肉软嫩富有弹性，软糯清香，口味独特。

来到琼海只吃粽子就不过瘾了，吃完粽子可以到嘉积镇的杂粮一条街品尝名声在外的杂粮，还可以到龙寿洋花海，感受千亩花海的盛夏热情。

寻着粽子香味前进

从琼海出发来到万宁，万宁的和乐粽也很出名。和乐粽使用的糯米，生长在咸淡水交界处，一半是太阳河的水，一半是回潮进来的海水，所以产出来的糯米略带咸味，营养丰富。

聪明的万宁人把和乐粽子与龙滚菠萝、和乐膏蟹、港北对虾等相结合，创造出更具万宁特色的和乐粽子。

游玩路线：海口出发——大路镇品尝牛肉粽——嘉积镇品尝杂粮——龙寿洋游花海——博鳌亚洲论坛永久会址——潭门千年渔港海鲜——万宁和乐镇品和乐粽、和乐蟹、港北对虾等——东山岭——石梅湾凤凰九里书屋等

中线：

定安黑猪肉粽在海南有着非常悠久的历史。黑猪肉的可口，蛋的浓香，令食者胃口大开。到了定安，只吃粽子可不够。仙沟的牛肉火锅也是一道美味，现杀的小黄牛肉质鲜嫩，是定安人对牛肉火锅最讲究的体现。

吃完美食，就可以到定安文笔峰登高。文笔峰是一个避暑胜地，山上从林茂密，登高远眺，可以纵览整座定城。

此后，深入海南岛中部腹地，就有三色粽可以品尝。三色粽由黑、红、黄三色组成，是海南黎族、苗族特色美食之一，采用黄姜、鸡屎藤、红蓝藤叶染色，配上当地特色的山兰稻米与黑猪肉制作而成。粽子叶是露兜叶，腌猪肉下很重的胡椒和米酒，猪肉很弹牙，软糯的米配上有弹性的肉，味道醇厚香浓。初出热锅的三色粽，香味四溢。拆开粽叶咬上一口，满口清香。

游玩路线：海口出发——定城镇品黑猪肉粽——游文笔峰——久温

用多种植物浸泡的“龙水”。特约记者 蒙钟德 摄



和当地人一起过端午

旅途路上，或许你会看到一幕幕这样的景象：街边有不少小摊在售卖粽叶、菖蒲和艾草等和端午节相关的植物。飘香的叶子提醒着人们端午到了。虽然粽子一年四季都能吃到，但这些和端午相关的植物却只在端午节前才有售卖。

粽叶用于包粽子，艾草和菖蒲，对海南人来说还有别的用途。

如果在端午节当天去到某个海南传统家庭，可以见到门框上挂着艾草和菖蒲。端午节，人们将其挂在门框上，以求祥瑞。

端午当天，还有一项重要的习俗，就是洗龙水。洗龙水，是海南最有地方特色的端午节习俗。所谓的洗龙水澡，其实就是到海里或者是河里去洗个澡。还有一种较讲究的龙水，是用鸡屎藤、百日红、艾草、菖蒲、灯笼草等五种草药煮成或泡成的。使用的五种植物，不同的地方可能品种不同，例如有地方使用槟榔花、海棠花、野菠萝花、艾草、芦苇芯等，但一定是五种，也是暗合端午节五月初五的数字寓意。泡了植物的龙水散发着一股草药的香气，用这样的水洗澡，可以祛暑、驱邪、避疫。

过去，这五种植物要找全不容易，经常是你家找一种我家找一种，各平分一点最后才能凑齐。虽然找起来比较难，但谁家也从来不会少掉一种。如今，每逢端午节，农贸市场也有商家专门备好销售。不过，洗龙水千万要记得，时间得是中午12点，只有在这个时辰洗龙水才是最传统的习俗。

洗完龙水，就可以尽情享用端午美食了。假若你在海南有朋友，不妨去朋友家感受这样的传统。

H 寻味

海南黑猪肉粽 吃出健康美味

■ 本报记者 刘梦晓

海南人吃粽子是不分春夏秋冬，时令节日的。在早茶店、粉店、夜宵店，都可以找到粽子的身影。对食客来说，粽子是一道美食。而到了每年的端午节，一个以粽子作为美食主角的节日，粽子又不仅仅是一道美食，更是人们的一种情感寄托，和对传统节日风俗延续的坚守。

北方人喜爱吃甜粽，享受着糯米的原味和白糖、蜜枣、红豆等甜食的融合，带来的清新和甜蜜。向来口味清淡的海南人却对此说“不”。要知道，海南粽子以肉粽为主，粽子里的馅料丰富，正是海南人对美食丰富想象力的体现。

一个粽子里，糯米大约只占了一半的分量，其余的就是肉类、蛋黄之类的馅料了。而在各类的馅料里，用黑猪肉做出来的黑猪肉粽，近几年来走俏市场，受到越来越多食客的青睐。

说起黑猪肉粽，就一定要说定安黑猪肉粽了。在定安大大小小的海南菜餐馆吃饭，黑猪肉粽是必点。既可以作为小吃，也可以作为主食，一个巴掌大的粽子被切成四块，端上桌后，很快就被抢光。

形成于明代，因味佳馅美而驰名岛内外的定安黑猪粽子浓香软绵、味透馅多，食而不腻，是定安的地理标志产品。定安黑猪肉粽千百年流传至今，每粒糯米、每片粽叶、每份配料都延续着最原始的味道。



定安黑猪肉粽。本报记者张茂摄

为了留住这份原始的味道，早在几年前，定安就对黑猪肉粽的制作有着严格的标准：一是粽叶必须采自定安县岭口、翰林、龙河、龙门等火山地区生长的半老叶子；二是所用的糯米必须采用上述火山地区所产的优质富硒糯米；三是所用粽馅必须采用著名的定安黑猪肉和用红土泥腌制的咸鸭蛋黄，加入精心配料制成，经过长达12小时以上的水煮后外形依旧下方上尖。

制作黑猪肉粽，除了原料的采集必须讲究之外，传统的柴火焖煮又是另外一大特色。一个个包扎好的黑猪肉粽放在圆柱体的锅炉里，柴火灶里填满柴火，就开始大火焖煮。十余个小时，火不能弱，更不能停。大火之后的粽子泛着醇厚的棕香，解开系绳，剥开粽叶，紧实的糯米泛着粽叶的绿，粽子的香味冲击着嗅觉，这香会一直留在记忆里。

除了定安黑猪肉粽，澄迈瑞溪粽子也是海南传统的小吃，始于清康熙年间，至今已有300多年的历史。剥开一个瑞溪粽子，热气混合着清香扑鼻而来。咬上一口，被高温化开的肥猪肉和咸蛋黄的油脂沁入了绵软又带弹性的糯米，香味十足。再咬第二口，黑猪肉、红蛋黄、绿糯米配合着透明的油脂，在舌面上瞬间合而为一，浓郁的香味在唇齿间流淌……

对于食客来说，美味并不一定代表健康，但黑猪肉粽，吃的不仅是美味，还是健康。严格的标准就意味着市场上的不良商家不能再以次充好，必须要达到标准才能被称为黑猪肉粽。以定安黑猪肉粽为例，生长在火山地区的粽子叶、优质富硒米，本身就是较为健康的食材，黑猪肉和咸蛋黄又是当地的特色食品，在准备和制作方面都有讲究，因而成就的食品也都具有特色。

实际上，粽子的品质好不好，吃一口便知。一股清香四溢、一咬软绵味好、一化在嘴里，这样的黑猪肉粽，想必是不错的。



H 攻略

莲花绽放，颜值与美味同在线

■ 本报记者 李佳飞

海南热带睡莲育种基地：
莲叶何田田，鱼戏莲叶间

古有周敦颐的《爱莲说》，一句“出淤泥而不染”道出了人们对莲花的印象。

如今，在琼岛上，多姿多彩的睡莲，不仅优雅地保持着一份清高，绽放出一池池雍容恬静，而且能够入茶、入菜，变幻出别出心裁的美味。

这个夏天，不如循着莲花的足迹，探访一些颜值与美味兼具的幽静之地吧。

琼海龙寿洋莲花驿站：
茶香沁脾，美景眼前

龙寿洋莲花驿站由圆妙寺莲花种

植农民专业合作社管理经营，位于琼海市龙寿洋万亩田野公园内。

顺着指示牌，找到莲花驿站，只见碧波荡漾，一丛丛美丽的睡莲轻舞落叶，令人赏心悦目，心旷神怡。

驿站内，几套雅致的茶具，透着浓浓的禅味，一朵朵莲花浸泡于透明的茶壶内，茶汤的颜色与花瓣的颜色融为一体。管理员梦夏热情地为客人端上两杯黄莲花茶，一杯带着荷塘的清香，一杯泛着蒸煮后的茶味。“第一杯是鲜花直接泡出来，第二杯是烘干处理后的干花泡制，各有风味。”梦夏说。

这里的莲花从台湾引种，名为九品香水莲，有金、黄、红、粉、紫、蓝、绿等9大色系，不同颜色系香莲之香味由清香转至浓郁不同，谓之“一花一世界”之妙境。鲜花可供生食、泡茶、浸酒、炖煮食物等。

据介绍，依托龙寿洋的良好基础条件，合作社走农旅结合的路子，已经打造香水莲花观赏、采摘体验基地，驿站配套设施适合开展插花、品尝莲花茶活动，销售香莲制品。

澄迈县金江镇大美村：
古村古韵醉人，睡莲迎风乍醒

澄迈县金江镇大美村是我省第一



本报记者 苏晓杰 通讯员 王家专 摄

目前，大美村莲花种植面积约100亩，主要是黄色莲花品种，远远望去，一朵朵莲花如凌波仙子，影影绰绰，分外养眼。

大美村委会副主任、永美果菜产销专业合作社负责人王明东说，大美村除了大力发展莲产业，还在积极建设集民宿、垂钓、饮莲花茶、吃农家饭于一体的乡村休闲综合旅游区，实现大美村旅游产业从“一日游”向“两日游”“多日游”转变，进一步增强产业的吸金能力。

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“hnrblzyk123”
即订阅旅游周刊微信公众号
了解更多旅游资讯