

值班主任:张一强 主编:李丛娇 美编:许丽  
每逢元宵节,海口市府城都举办传统花灯会。本报记者 张茂 摄



## H1 攻略

■ 本报记者 邓钰

敲锣、醒狮、看花灯、猜灯谜……在热闹的元宵节,民俗文化氛围向来浓厚的海南,合家出街看花灯,团圆围炉吃元宵等“闹”元宵习俗依然盛行。

在海南过元宵,怎么玩最畅快?除了饱览美好自然风光,体验各种旅游项目外,还可寻觅艾粑、海南笠饭等各色海南味特色小吃,在全省各地还有换花节、赛肥鸡、看木偶戏、唱调声等别具一格的民俗活动等你体验。

元宵将近,不妨带上本期《旅游周刊》为您呈上的最具海南味的元宵攻略,一起探寻最具本地风情的元宵节!

# 海南多彩民俗庆元宵

## 多彩民俗庆佳节

“闹元宵活动通常从中午合家吃完元宵饭开始,有时主人家还会邀请在当地过年的外地客人来家中共享。”定安县定城镇莫村社区居民莫非说,一桌完美的元宵饭,不仅有白斩鸡、斋菜煲等佳肴,海南粉更是必不可少。当天,全家人都要早起为此做准备,所有人忙前忙后,洗菜、拔鸡毛、剁生姜,砧板上清脆的剁肉声响个不停。吃完这顿饭,长辈们便要备好香火和贡品,领着一家人前往祠堂祭祖。

海口市府城可谓海南“烟火气”最浓的地区之一,每年元宵,“装马匹”民俗巡游、醒狮闹春、琼剧庆春、灯谜游春等多项民俗活动在府城陆续上演。

最美妙是华灯初上时,绣衣坊、马鞍街等老街挂满喜庆的灯笼,各种销售鲜花、花灯的摊位热闹非凡,呈现出“千灯照春”的繁华景象。府城居民黄

怡广说,因为“灯”与“丁”在当地发音相近,花灯不仅点亮了夜色,更寄寓着“人丁兴旺”的期待。

相比猜灯谜、舞龙舞狮,这一天在府城,还有更浪漫的民俗活动——“换花节”。多数人换花意在新春伊始,互相祝福;青年人则把换花节当作交朋结友的大好时机,愿以花为媒觅知音。

据说“换花节”源自唐代,历史悠久,是当地特有的民间节日,现已被列入海南省非物质文化遗产。“换花节”原为“换香节”,以前全城男女老少元宵出游,与手握香火的人相互换香,互相祝愿。后来,交换香火逐渐演变成更文明、更富于内涵的交换鲜花。在政府和民间的推动下,“换花节”规模不断扩大,每年都有十余万人参与,更成为公认的海南“情人节”。

## 特色美食年味足

一年佳节,一方水土,一地风味。端午食粽子,中秋嚼月饼……特殊节庆似乎总与某样特定美食连接在一起。在海南闹元宵,怎么能不尝尝那些最具海南味的特色美食,艾粑、海南笠饭和油煎元宵等各式小吃一下肚,令人回味无穷。

对于定安人来说,元宵节的主角不是汤圆而是艾粑。艾粑是用揉好的糯米粉包馅料制作的小吃,有芝麻、花生、椰丝等各种馅料。

“刚做好的艾粑细滑Q弹,剥掉外面一层绿叶,轻咬一口,又香又甜,软软的,可好吃呢。”土生土长的定安人陈雪丹说,每年正月十四或十五,全家人在小院一起做艾粑,是她最难忘记的元宵记忆。

“艾粑馅料好做,但怎么把糯米皮蒸得柔软滑而不粘,最见真功夫。”陈雪丹

介绍,元宵吃艾粑象征年景甜蜜和幸福。不但自家人吃,还可赠送亲戚和朋友,寄托家乡人的淳朴感情和美好愿望。

而在定安、屯昌、琼海和文昌等地,元宵节还有吃笠饭的习惯。这是用野菠萝叶或者椰子叶编织成各种形状,再注入大米蒸熟的小吃。不同的形状有不同的吉祥寓意,比如说,枕头状寓意高枕无忧,生活舒适;元宝状寓意财富,表示财源滚滚;小鸡状则代表吉祥如意,事事顺利。

以前生活条件艰苦,人们做的笠饭没有放什么馅,就是白白的大米饭,味道清淡。经过蒸煮之后,大米饭融合了叶子的清新气味,虽无脂无油,却清香无比。清淡的笠饭,配上咸鸭蛋、酸豆角和咸菜,朴实却别具一番滋味。

## 新式年俗迎元宵

随着时代发展,人们在过年时有了新的诉求,更加追求文旅体验,各种新式年俗应运而生。

在琼中黎族苗族自治县,人们会齐聚县城,参与欢庆元宵节黎苗少数民族大型歌舞晚会。在此看演出,兴起时候对山歌,跳特色舞蹈,乐趣无穷。

而在万宁市,人们欢聚海滩,细软的沙滩上,抱着心爱的冲浪板迫不及待地冲进大海,也是欢度元宵的美好方式。

“最近几年,当地政府和企业都会策划新春主题的冲浪活动和行程,在海边冲浪闹元宵,也成为不少人的选择。”万宁日月湾某冲浪俱乐部教练王伟表示,随着国际冲浪赛事的连续举办,日月湾冲浪胜地效应凸显,万宁激情动感的城市气质愈发迷人,不少市民和游客惊奇地发现:海南元宵还有另外一种玩法。

而海南不少市县还会在元宵节当

每到正月十五,琼海市博鳌镇乐城村就会出现锣鼓喧天、鞭炮齐鸣、人山人海的热闹景象。“赛肥鸡”这个独特的民俗活动在当天上演,家家户户都将宰杀好的家中最肥美的鸡,送至村中老街打擂台。

据说,“赛肥鸡”活动是由明代祭祀城隍爷的祭礼演变而来。谁家的鸡最肥,说明谁家会养鸡,也是最勤劳的象征,自然会得到乡亲尊敬。

鲤鱼灯闹春也是琼海博鳌镇、潭门镇渔村中独特的元宵习俗。村中鲤鱼灯队的后生小伙子手持鲤鱼灯,走村串巷进渔家,挨家挨户为村民拜年祝福。这项活动从明代流传至今,庆祝往年的丰收并祈福来年顺利。

此外,乐东黎族自治县黄流镇花灯游街,临高演出人偶戏等特色民俗,更具风情,引人注目。



琼海乐城元宵赛肥鸡。

元宵节在白沙黎族自治县又叫“过大年”,实指正月十四到十六这三日,民间吃元宵或油煎元宵。当地王人畅说:“虽然平时在超市就可以买到元宵,但农家人还是最喜欢合家手制元宵,这样更有过节味。”

其实,节庆美食大多如此,重要的不一定是食物本身,而是人们参与制作,共同忙活的过程。

天举行游园会,其中“套活鸡”“盲人敲锣”等令人兴趣盎然。

此外,今年元宵节,昌江黎族自治县正迎来木棉花季,该县将在七叉木棉观景台和叉河排岸木棉观景台举办木棉花快闪歌舞表演,美食商品市集,植木棉树等系列活动;东方市在金山文化公园举办首届迎春祈福灯会活动……多样新式年俗活动邀广大市民、游客前来参与。

在呆呆岛,除了发呆放空自己外,拍一组清新风格的照片也是吸引游客慕名而来的原因,因为在那有足够多的旅拍元素。粉红巴士、白色老爷车、七彩沙滩椅、网红泡泡屋、秋千、船舶……各式各样网红拍照道具散落在沙滩上,为洁白的沙滩增添了许多趣味。

粉红巴士最受游客喜爱,也因此成为了呆呆岛的象征物,不少游客晒出的照片中都有它。站在车外、躲进车里、踏上车顶……游客解锁各式各样的拍照姿势,享受旅拍的乐趣。除了游客,呆呆岛也颇受新婚夫妇的喜爱,他们选择在此拍婚纱照。

“相比于其他地方,呆呆岛有很多好看的拍摄道具,配合这里的蓝天白云、大海沙滩拍照,十分好看。另外,这里游客很少,拍照不用着急,可以随心拍,不用顾忌有人排队等候。”张美子说。

此外,在呆呆岛,游客还能体验到浮潜、摩托艇、沙滩摩托车、真人CS等项目。景区还能针对团队游客制定户外拓展项目,是公司开展团建活动的很好选择。时间充裕的话,游客可以选择在岛上过夜,体验露营的乐趣。

## 小贴士:

1. 由于限制人流,节假日游玩需提前订票,购票时需提供身份证;

2. 岛上餐厅提供海鲜火锅和烧烤,需要提前预约;此外岛上没有小食店,游客如上岛游玩时间长,可自备食物,食用后要自行清理残余垃圾;

3. 岛上日照强烈,游客需做好防晒工作;

4. 岛上拍照的游客可选择色彩鲜艳的衣服,也可多备几套衣服更换,岛上有更衣间;

5. 正常情况,最后一班游船离岛时间为16时30分,游客游玩需注意时间。



游客在呆呆岛游玩拍照。本报记者 李艳玲 摄

## 发呆放空好去处

“神鳌探海”礁石将呆呆岛分成了南海湾和七彩沙滩两个部分。作为“主角”之一的七彩沙滩,是游人到访最多的一处地方。它被湛蓝的大海与青葱的树木包围呈半月状,沙滩海岸线全长1.1公里,沙滩宽约280米,沙质细腻松软,是一处尚未被大规模开发的海滩。

七彩沙滩又被分成客船、宝船、禅船和宴船4个主要区域,客船即是游客中心,宝船是一个小型的疍家博物馆,禅船是提供茶水的地方,宴船则是用餐地点。

相比于其他海滩,七彩沙滩给人最明显的感觉是安静。这里没有熙熙攘攘的人群,没有嘈杂混乱的声音,是一片能让人心旷神怡的海滩。在先天优越环境条件下,这片海滩被赋予了“发呆”的使命,“呆呆岛”因此得名。

在这里,七彩沙滩静静地依偎着蔚

蓝广阔的大海,游人或沿着海滩漫步,或倚靠沙滩躺椅休憩,或登高远眺海天一色,从平日生活的喧嚣嘈杂中解脱出来,在“海浪交响曲”中放空自己,获得心灵的平静。

为了保护呆呆岛原生态环境,这里每日最大登岛游客数量为500人。此外,呆呆岛手机信号微弱甚至没有,除了在景区入口和餐厅设有无线网络,其他地方很难与外界联系,旨在让游客放下繁琐的事务,全身心享受自然美景。

## 拍照打卡网红地

“在这里随便一拍就是一张大片,不需要滤镜,我太喜欢这里了。”日前,游客张美子与朋友来海南度假,呆呆岛拍照是她们的计划行程之一。“我是通过‘小红书’APP认识呆呆岛,它现在是网红地,很多人专门来这拍照打卡。”张美子说。

◆每逢元宵节,海口市府城都举办传统花灯会。本报记者 张茂 摄

## H1 寻味

## 纤手搓成儋州馍

■ 本报记者 刘梦晓

到儋州,得尝尝这里独特的馍。

儋州人对馍有着特殊的喜爱,在长久的吃馍习俗中发展出了花样繁多的品种。鸡屎藤馍、碱水馍、海头猪肠馍……在这里,被称为馍的小食就有白馍、灰水馍、年糕、萝卜馍、欧馍、青糕等数十种。

馍在儋州,处处可见。在儋州传统的茶店里,各式各样的馍装在蒸盘里,一壶红茶配馍,是绝佳的下午茶。

在新式茶楼里,馍被装在陶瓷小碗依次罗列,红色、棕色、绿色、白色、黄色……所谓美食,色香且味美,馍那斑斓的色彩先是在视觉上就给人以美的感受,博得了一个好印象。

那么馍究竟是什么样的小吃呢?说起来,它与人们常吃的粑极其相似,是蒸制出来的柔滑而又有粘性的食物。

人们制作馍,耗时且讲工艺。馍的主要原料是粳米或糯米,米要在清水里浸泡好几个小时,待米全部发起来后,再把米磨成粉,制成米浆。过去没有先进的设备,磨米粉、制米浆全需人工动手,在石磨上一圈一圈研磨,直至细碎到摸起来没有颗粒感时才算完成。

米浆制作完成,在倒入专门的蒸盘里蒸制之前,就可以尽情地发挥了。儋州人制馍,依据不同的品类,喜欢把各种各样的辅料放到米浆中蒸制,如冬瓜糖、红枣、肉沫、花生、红糖、芝麻等。蒸制出来的馍色泽鲜艳,有的洁白嫩滑,有的金黄剔透,大都富有弹性,入口鲜嫩,透露出一股软糯清香。

馍和粑又不同。许多粑类的食物,“肚子”里也有内容,糯米团子里包裹着花生、芝麻、椰丝,而馍,除了如白馍会在表面撒葱花、芝麻、香油以外,大多数的馍如益母草馍、碱水馍、艾草馍都不添加别的调味。

但人们吃馍时,也不是单调地嚼糯米团子。通常会配一碟子浓稠的红糖汁,将一块四方块状的馍蘸进红糖汁里,细腻的馍上沾上了红褐色的糖汁,入口甘甜清香,软糯又不粘牙。

说到馍,还有一种较为蓬松的糕类也归为其中,比较有名的就是东坡饼(茶糕)。

“纤手搓来玉色匀,碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重,压扁佳人缠臂金。”这是大文豪苏轼被贬儋州时写的一首七绝。

据记载,在苏东坡谪居儋州时,有一卖环饼的老妪手艺好,饼的质量高,但因店铺偏僻,生意一直不好。老妪得知苏东坡是大文豪,特请他为店铺作诗。东坡可怜她清贫,且手艺确实不错,就挥毫写下这首七绝,老妪因此而顾客盈门,生意兴隆。此饼也因之得名东坡饼。想来,这名老妪极具品牌宣传意识,同时也为苏东坡与儋州又增添了一分联系,人们也得以窥探到数百年前大文豪笔下的食物是什么样子。

而从诗中,我们也得以知晓,馍这种食物,千百年来都需要细细制作,人们更是需要夜半早起,趁着夜色把馍制作出来,才能赶得上热闹的早市。于现在的人们而言,制馍有了机器,方便快捷了许多,虽不用赶早,但要做得一手好馍,也要勤劳肯吃苦,且手艺精巧才行。

而今,儋州的馍不仅在儋州卖得好,随着许多儋州特色小吃在海口、三亚等地开张,馍也走出了儋州,让儋州古郡之外的人们,也能品尝这一富有历史感的美食。



儋州的碱水馍。本报记者 刘梦晓 摄

扫 一 扫  
了解更多的  
旅游资讯



查找公众账号“海南日报旅游周刊”  
或者搜索微信号“hnrbyzk123”  
即订阅海南日报旅游周刊微信公众号  
了解更多旅游资讯

■ 本报记者 李艳玲  
通讯员 符宗翰

在海南,不缺大海与沙滩,既保存原生态风光又具有小清新风格的滨海区域中,呆呆岛是一处美妙的存在。由于靠近开放,呆呆岛鲜为人知,没有游人如织,充满静谧美感,宛如世外桃源般存在。

呆呆岛位于陵水黎族自治县南湾半岛西南部,西与清水湾旅游度假区相邻,南与蜈支洲岛隔海相望,沙滩海岸线长达5.9公里,是海南岛东海岸线最长、保护最好的沙滩之一。

探访呆呆岛,需要到达南湾猴岛码头乘船,几分钟即可到达南湾半岛,登岛后乘坐游览车前往。通往呆呆岛七彩沙滩的道路,依山势而建,蜿蜒险峻,左边灌木丛林满眼青翠,右边海浪礁石碧波荡漾,一路可饱览山海、石奇观景象。