

『三月三』玩转最IN民族风

对山歌、跳竹竿舞、吃长桌宴、喝山兰酒

■ 本报记者 邓钰



黎族群众跳起竹竿舞庆祝传统节日“三月三”。 本报记者 苏晓杰 摄

载歌载舞 黎歌苗舞欢庆佳节

“三月三”是黎族苗族同胞的重大节日，是预祝山兰稻谷和狩猎双丰收的节日，同时也是青年男女自由交往寻找意中人的好日子。

在这一天，黎族苗族人民用对歌、摔跤、拔河、射击、荡秋千等形式尽情地欢庆，用歌声用舞蹈表达对生活的赞美、对劳动的热爱，尤其是年轻男女在你来我往的歌声中互诉衷肠。

“坐船难知水深浅，与哥交情难知心。妹愿哥心直如线，难料哥心曲如藤。”在对歌中，黎族姑娘们用歌声大胆地宣告着内心的悸动。小伙子一听姑娘有心相爱，便回唱道：“星光月光明对明，依俩交情真对真。不做浮云过路客，愿学飞燕心连心。”

歌声此起彼伏，男女青年各坐一边用歌声互相倾诉爱慕之情，如果双方感情融洽，就相互赠送信物。姑娘们将亲手编织的七彩腰带系在小伙子腰间，小伙子则把耳铃穿在姑娘的耳朵上，或把发钗插在阿妹的发髻上，相约来年的“三月三”再相会。

“蚩舞与黎歌，余音犹杳杳”，当



琼中什寒村的黎族长桌宴。 本报记者 陈元才 摄

觥筹交错 特色美食惹人垂涎

一年佳节，一方水土，一地风味。鱼茶、五色饭、山兰酒……在海南少数民族地区，特色美食数不胜数。“三月三”，不妨走入五指山、琼中、保亭等黎族苗族少数民族聚居区，品尝别具风味的当地美食，让味蕾随着节庆一起欢腾。

“很快就要‘三月三’，这几天全家人都忙得不亦乐乎。”每年“三月三”前夕，都是定安母瑞山的苗族村民盘家盛和家人一年中最忙碌的日子，他们收集食材，忙碌地准备各类节庆美食，其中最令一家人期待的便是五色饭。

“五色饭好看又好吃，晶莹的糯米被染成黑、白、红、黄、紫五种颜色，尝起来不仅有浓浓米香，还有淡淡的草木清香。”盘家盛介绍，五色饭的食材天然，先将桑叶、红蓝藤、黄花卉等分别压榨出汁，将糯米分别放入其中浸泡10小时左右染上五彩色泽，最后将五色糯米放在一起蒸熟，便制成五色饭。“色彩鲜艳的五色饭是孩子们的最爱。当五色饭端出来，心急的孩子甚至会用手直接抓着吃。”盘家盛说。

“‘三月三’，迎客来，我们总要送上酸甜爽口的鱼茶。”五指山市水满乡的村民卓玉亭介绍，鱼茶并不是茶，而是米饭和鱼肉混合的一种腌制食品，分为干鱼茶和湿鱼茶两种。过去，它是黎族苗族同胞招待贵客时才拿出来的上等好菜。“三月三”前一个月左右，村中家家户户便忙着制作鱼茶了。

据了解，腌制“鱼茶”时，先把淡水活鱼收拾干净，拌上盐，腌上一两个小时，然后挤干盐水，掺入凉米饭、酒曲搅匀，再装进干净的坛子里密封起来。“鱼茶”放25天以上，便可食用，放得越久，其味越酸。做好的鱼茶味道

轮番献艺 民俗技艺精彩连连

随着时代发展，“三月三”不仅是黎族苗族同胞欢庆的节日，有了更多文旅寓意，也吸引了更多游客参与体验。

近年来，随着政府加强规划，各地推出了各类富有文化传承寓意的文体活动。如在琼中，每年“三月三”都会推出黎苗服饰秀，模特们身着黎族五大方言区的传统服饰以及苗族传统服饰走上舞台，刮起一阵“最炫民族风”。

一代文豪苏东坡结束流放生涯，将要离开琼州之时，看到黎族父老唱歌跳舞为他庆贺，感慨万千之时写下了这首诗。

据了解，竹竿舞起源于古崖州（今海南三亚、乐东、陵水一带），是黎族最古老的舞种之一。

“三月三”，走入黎村苗寨，热情好客的主人一定会邀你跳上一段竹竿舞。不要害羞，不要露怯，舞蹈并不要求舞者有高超的技巧，只需要你舞动身心，融入这节庆的快乐氛围中。

酸甜而浓郁，口感柔软且稍韧，并带有酒味，惹人垂涎。

对于黎族苗族同胞来说，欢快的节庆绝离不开山兰酒的助兴。山兰酒香甜可口，并不熏人，口感和味道甚至有些像饮料，但后劲十足，酒香四溢，往往是一家开坛举寨飘香。

如何将这些特色美食一网打尽？别着急，“三月三”当天，只要走入黎村苗寨，热情好客的黎族苗族同胞们一定会邀你参加长桌宴。宴席上，人们围着长桌入座，竹筒饭、三色饭、地瓜酒、雷公酸笋、糍粑、牛肉烧烤……几十种特色美食摆在眼前让人眼花缭乱，垂涎欲滴，觥筹交错间，尽享节日盛景。

“三月三”节庆活动中展示黎陶制作技艺。 本报记者 苏晓杰 摄

“三月三”期间，除了品尝各色特色美食民族美食，参与欢乐的歌舞活动，不妨留心民族艺人的匠心传承，深入体验黎苗文化。

“三月三”期间，除了品尝各色特色美食民族美食，参与欢乐的歌舞活动，不妨留心民族艺人的匠心传承，深入体验黎苗文化。



“三月三”期间，除了品尝各色特色美食民族美食，参与欢乐的歌舞活动，不妨留心民族艺人的匠心传承，深入体验黎苗文化。

“三月三”期间，除了品尝各色特色美食民族美食，参与欢乐的歌舞活动，不妨留心民族艺人的匠心传承，深入体验黎苗文化。

成为2019博鳌亚洲论坛年会“美丽乡村会客厅”系列外事引资活动举办地  
沙美村：梳妆打扮迎远客

■ 本报记者 丁平 特约记者 陈德君

博鳌亚洲论坛2019年年会期间，沙美村成为热门IP、网红美丽乡村，省里将“美丽乡村会客厅”系列外事引资活动安排在这里，让许多国内外的重要嘉宾在这里的山水田园之中，闲聊小叙之间，发现海南之美，寻找发展机遇。

沙美村是琼海市博鳌镇的一个行政村，坐落于金牛岭脚下，面朝生态湿地沙美内海，为九曲江、龙滚河环绕，“山水林田湖”要素富集。

良好的生态环境是这座村庄的最大财富。如果想快速了解沙美村，走一走滨海长廊就可以。滨海长廊全长1.8公里，修建于2010年，当时是为了防止汛期海水倒灌，建成后有效保护了沙美群众的生命财产安全。现如今，滨海长廊主要供村民和游客散步游览。

滨海长廊外是沙美内海生态湿

地，依靠在滨海长廊栏杆上，望沙美内海碧波连天，看海河湖景色，生态景观尽收眼底。

滨海长廊内是沿山而建的村落和特色民居，各有特色。如祥助客棧，这是一家以沙美村“南侨机工”龚祥助命名的客棧。龚祥助生于1918年，早年因家境所迫，下南洋到新加坡打工，其间考取了英国“皇家机械学校”，1937年抗日战争全面爆发后，他参加了陈嘉庚组织的“南侨机工回国服务团”，施展所学之技，实现技术报国。祥助客棧户主龚建民是龚祥助的后代，他抓住美丽乡村建设机遇，结合博鳌本地特色，将自家房屋内部进行全面装修，打造成沙美最具有田园风情的旅居场所。

再比如望海居民宿，地处半山，面对着沙美内海，风景优美，环境静谧。它最大限度地保留了原有的外部样貌，房屋地方特色浓郁，民宿风格独树一帜，此外还提供特色的鹅公道小吃。



博鳌沙美村风光。 本报记者 袁琛 摄

拥有特色民俗文化，使得这座田园村庄拥有独特的气质。村里有家琼海公道店。“吃公道”是琼海本地的一种传统集体聚餐形式，起源于早年物质条件欠缺时期，那时候，大家为了平等地同吃一只鸭或鹅，就请一位德高望重且手艺精湛之人主持公道，分而食之，因此得名“吃公道”。琼海公道的户主何志林通过改造自家房子，为游客提供用餐便利，让游客体验琼海这一特色美食文化。

若是“吃货”，来到沙美村，肯定不会失望。何记农家秘制的“海鸭煲”深受广大游客的喜爱。五谷丰登

杂粮店是沙美村昔日贫困户冯君借助美丽乡村建设的机会，用自家前院改造而成，主营各种五谷杂粮小吃，食材全部来自本村村民自己种植。怡然轩是沙美村村民冯锦河迎合游客消费潮流，另辟蹊径经营的水吧，主打水果咖啡，让游客在休闲小憩之时，品尝到醇香的咖啡和清甜的水果汁。沙美渔人饭店主要为游客提供沙美本地特色的美味佳肴，如沙美鱼、沙美鹅等等。

此外，若想深入感受当地村民生活，不妨到村子里面走走。村里有百年以上的老树35棵，村民特别爱护这些老树，把老树与堤坝外的沙美内海相通，汛期内海涨潮时，潭水位随之升高，形成潭水奔涌景象，因坐落金牛岭脚下，故名“金牛涌泉”……

面朝大海，春暖花开，海子笔下的“明天”，在沙美村几乎都有。



红糖姜汁豆腐脑。 本报记者 李艳玫 摄

扫一扫  
了解更多  
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“hnblyzk123”  
即订阅旅游周刊微信公众号  
了解更多旅游资讯