

椰风海韵里的清凉密码

寻味海南夏日「凉方」

当热浪裹挟海风掠过大街小巷，夏日暑气扑面而来。街边一碗冰爽的清补凉，巷口一杯咸甜交织的老盐柠檬水，灶台上飘着椰香的鸡屎藤粿仔……这些舌尖上的夏日“凉方”，不仅藏着海南人应对漫长夏季的生活智慧，也是热带岛屿的文化密码与烟火人情。

凉食里的千年烟火

海南消暑美食具有鲜明的本土印记，清补凉就是其中的典型代表。相传清补凉的雏形，最早可追溯到公元前219年。秦始皇派赵佗平定岭南时，中原士兵难以适应湿热环境纷纷病倒，随军大夫将莲子、薏米、沙参等药食同源食材熬制成粥，食用后可“清热气、补元气”，“清补凉”由此得名。这种源自岭南的饮食传统，随着众多移民渡海入琼，与椰子等本土食材相融，逐步从热食演变为风靡全岛的凉食。

相传苏东坡被贬海南时曾吃过清补凉，留下“椰树之上采琼浆，捧来一碗白玉香”的诗句。

如果说清补凉是夏日解暑的“正规军”，那么鸡屎藤粿仔便是承载乡愁的“奇兵”。鸡屎藤是海南山野常见的藤本植物。“虽然名字不好听，它可是民间公认的‘土参’。”琼海津可佳杂粮店负责人李虹瑱介绍，琼海至今仍保留农历七月吃鸡屎藤粿仔的习俗，寓意驱邪避凶、阖家平安。这道常因名字被“误解”的美食，具有清热解毒、祛风除湿等食疗作用。该店的鸡屎藤粿仔远近闻名，每年农历七月单日最高销量达三四百碗。

老盐饮品凝结了海南人在烈日下摸索出来的消暑智慧。其中，老盐柠檬水以老海盐补充钠、鲜青柠补充维生素，堪称接地气的“民间运动饮料”。存放十年以上的海盐咸而不齁、回甘绵长，搭配青柠的酸爽，喝进去满口生津，满身燥热瞬间缓解。

历经千百年传承，海南消暑美食早已走出海岛。以椰语堂为代表的本土品牌不断推动清补凉走向更广阔的舞台，线下门店30余家。椰语堂海口骑楼老街店依托百年骑楼，融合南洋风情与本土饮食文化，既是本地人的日常选择，也是游客打卡地标；省外门店落户郑州，线上预包装清补凉进驻全国高端商超。鸡屎藤粿仔汤成为博鳌亚洲论坛年会指定食品，在国际舞台上让人们看见海南乡土小吃的独特魅力。

美味背后的匠心

“海南消暑美食令人回味，靠的是代代相传的经验与匠心。”海南省烹饪协会副会长王冠介绍，众多美食无需繁复点缀，寻常食材便能调出地道风味。

清补凉好吃的秘诀，全在“分寸感”。椰语堂饮食公司副总经理吴云介绍，食材新鲜是底线——椰子当日现开，豆类当日烹制。清补凉的十余种配料中，每种食材的处理都各有章法：红豆、绿豆、薏米需提前浸泡，煮至软绵开裂后过凉水；银耳泡发撕成小朵，煮熟后过凉水；芋头蒸至软糯备用；西米、冬瓜薏、通心粉分别煮熟，过凉水后沥干。椰子的选用亦有讲究，嫩椰子汁水清甜，适合做椰子水清补凉；老椰肉厚脂高，榨出的椰奶醇厚香浓。传统手工刨出椰丝，然后慢慢熬制成椰奶，是记忆中地道的味道；榨汁机榨出的椰奶保留了鲜爽感，出品效率更高，成为当下主流做法。

鸡屎藤粿仔的制作，更多依靠手艺人常年积累的手感和经验。李虹瑱介绍，这道美味小吃的传统做法是将新鲜的鸡屎藤叶与浸泡3小时后的大米按比例磨成粉，如今的普遍做法是将鸡屎藤叶晒干后与干大米一同研磨，效率更高。接下来，还需加入木薯粉、少许糯米粉调和口感，最后加入沸水揉成粉团。煮熟的粿子被迅速浸入冰水，口感瞬间变得Q弹。搭配鲜榨椰奶、冰沙食用，清润弹牙；搭配红糖热食，温润养胃。

海口甄大福水吧店长甄学刚表示，老盐饮品的地道风味藏在优质食材与制作手法的精准把控中。盐需选用十年以上的老海盐，咸而不齁、回甘绵长；糖水是用慢火熬制的冰糖水，温润清甜。以此为基底，搭配柠檬、百香果、黄皮、芒果等新鲜热带水果，便是最纯粹的海岛味道。水果的选择亦有讲究。以老盐柠檬水为例，须选翠绿、皮薄多汁的新鲜青柠，酸度高，解暑解腻。不同水果的处理各有门道：柠檬轻压出汁，百香果挖出果肉，黄皮带皮捶打，标准是果肉成泥而果核不碎，充分释放果香，又避免果核碎裂带来的苦涩。这个微妙的临界点，全靠师傅多年练就的手感和经验把握。

老味道的新活力

如今，海南消暑美食版图持续拓宽。本土品牌在守住传统的同时，不断为老味道注入新的生命力，让海岛风味走向更广阔的天地。

清补凉在传承经典风味的基础上持续焕新。口味上，除了红糖水、椰子水、椰奶三大传统基底外，桃胶、豆花、榴莲、茶系风味等创新口味陆续推出；形态上，便携式杯装清补凉的出现打破了碗装局限，可以满足人们逛街、出游时“边走边吃”的需求；品类上，依托椰子水、鲜椰乳研发的潮流饮品与甜品，可以满足通勤、休闲、社交等日常场景需求。

“所有创新都以传承为根基，立足海南本土椰子食材，然后在食材搭配、产品形态、消费场景上进行适度拓展，让传统老味道焕发新生。”吴云说。

海南老盐饮品的种类也在不断拓宽。除了经典的老盐柠檬水，老盐芭乐、老盐黄皮水等创新口味备受青睐。老盐芭乐选用软糯香甜的红心番石榴，与老盐碰撞出咸甜绵密的独特口感，深受本地年轻人和外地游客喜爱；老盐黄皮水酸甜咸香交织，成为许多游客念念不忘的海岛味道。

同时，海南杂粮美食也在不断推陈出新。椰丝粿、斑斓千层糕、椰子冻、芒果肠粉等小吃，扎根海南本土风味，以更精致的样貌走进游客视野。

王冠介绍，近年来，海南消暑美食不断跨界融合。鸡屎藤冻芝士蛋糕、椰子慕斯配热带水果，以独具特色的热带风味俘获年轻食客的味蕾。一些老字号纷纷推出新品，将荔枝的甜、芒果的糯、榴莲的醇，甚至胡椒淡淡的辛香，巧妙融入绵密的冰淇淋里，打造独具特色的“海南味道”。

在传承与创新中，海南消暑美食始终与这片土地的气候、物产和历史紧密相连。这个夏天，不妨漫步海南街巷，捧一碗冰爽凉食，感受海岛生生不息的烟火脉搏。



海南日报全媒体记者 黄婷

海南消夏必吃榜

- 芒果肠粉
- 老盐黄皮水
- 老盐柠檬水
- 椰奶鸡屎藤粿仔
- 经典椰奶清补凉

本版AI绘图/陈海冰

夜市渐渐热闹起来。摊位上，清补凉的椰奶清香与糟粕醋的酸辣气息相互交织，南来北往的游客围坐桌边，边吃边聊，夏日暑气在舌尖美味中悄然消散。

如果说海南岛白天的清凉大多来自山风与流水，那么夜晚的清凉则增添了许多烟火气。当夏日文旅场景从自然山水延伸至城市街巷，夜市喧嚣、老街晚风、街头民谣构筑起独具海岛气息的消夏图景。

日前，2026年海南国际旅游岛欢乐节在海口长影奇幻乐园拉开帷幕。这场持续一个月的夏日盛会，将进一步拓展海岛“清凉经济”的边界。

在海南游玩期间，游客可走进博物馆与科技馆，探寻南海文明与航天奥秘；在东坡书院里循着苏东坡的足迹，触摸历史文脉；在夜晚的骑楼老街听一曲海岛民谣，感受南洋风情与市井生活的交汇……

“我们不喜欢‘特种兵式观光打卡’，更喜欢慢下来四处走走看看。”来自广州的王先生说。作为广州研学旅行团的带队老师，他表示，海南十分适合开展“文化避暑”旅游项目。暑假期间，可以带领学生走进雨林了解生态，在非遗体验中触摸历史。自然风光与文化底蕴相互交织，构成海南“清凉资源”最独特的魅力。

这个夏天，海南不断将“清凉”这一感官体验，转化为丰富的文旅产品与消费场景。随着“上山、下海、入馆、悦文”四大文旅主题持续推进，游客在海南的夏日旅程，不再只有“看海、拍照、吃海鲜”等选择。“清凉经济”持续升温，不仅能吸引更多客流，还能不断丰富旅游消费内涵。因地制宜打造多元消费场景，正是海南立足资源优势，回应夏日市场多样化需求的生动实践。

知识小贴士

海南岛为何“夏无酷暑”？

虽地处热带，海南岛却并非我国夏季最炎热的地方，主要原因如下：

首先是“海洋护体”，四面环海的海南岛，水比热容大，冬天降温慢，夏天升温也慢，这使得海南岛冬季平均气温在20℃左右，夏季平均气温在28℃左右，气温波动幅度远低于内陆，夏季极端最高气温也明显低于内陆众多“火炉”城市。

其次，海南岛主体位于北纬18度至20度之间，与夏威夷、加勒比海等世界级度假胜地同处黄金气候带，属于热带海洋性季风气候，夏无酷暑。

此外，海南有大面积的热带雨林、红树林、湿地等，能很好调节热量，有效调节局地小气候。例如，在省会城市海口，周围湿地环绕，五源河湿地公园、美舍河湿地公园、迈雅河湿地这些“城市绿肺”成为缓解城市“热岛效应”的利器。（徐珊珊辑）

傍晚，三亚·亚特兰蒂斯水世界造浪池边，水木年华的歌声伴着星光与霓虹缓缓响起。游客张莉身穿泳装，站在齐腰深的池水中，与全场观众一起跟随音乐节拍挥动手臂。她笑着说，很多人以为夏天来海南旅游是“蒸桑拿”，“没想到我在造浪池里吹着晚风聆听演唱会，比闷在空调房里尽兴多了”。

这样鲜活的消夏场景，正在海南夏日旅游版图中不断铺展。得益于海洋气候调节与热带雨林涵养等因素，海南岛夏季平均气温保持在28℃左右。依托得天独厚的自然条件，从山海林泉到街巷烟火，日新多元的清凉体验持续为海南夏日文旅经济注入新的活力。

山野寻幽 清泉飞瀑送清凉

盛夏午后，海口市美兰区大致坡镇美贴村，古榕树浓密的树冠将烈日阳光筛成细碎的光影。火山岩砌成的天然泡池水质清澈。美贴村冷泉是海口市旅文局今年重点推介的暑期避暑点之一，专程驱车前来体验的市民、游客众多。

海南的清凉“藏”在自然山水中。海南岛独特的地理构造孕育了众多火山冷泉。海口市今年重点推介的八仙泉、雅蔡冷泉、玉龙泉、美贴村冷泉，水源位于火山岩深层，四季流淌不息，水温宜人。

如果说冷泉是散落在乡野之间的清凉明珠，那么瀑布则是雨林深处的流动乐章。琼中百花岭热带雨林瀑布飞泻而下，水雾弥漫。站在观景台上，裹挟草木清香的水汽扑面而来，将暑气冲刷得一千二净。广东游客陈先生带着家人专程到此避暑。他说：“一路爬山上来汗流浹背，到了瀑布面前，凉风一吹，瞬间通体舒畅。”

陵水枫果山瀑布隐于苍翠林海间，水声如雷，巨大落差激起漫天水汽，自成一方清凉天地。许多游客在瀑布附近的栈道驻足，在水声与凉意中畅享一段山间慢时光。

在海南热带雨林中，雨林民宿、峡谷漂流与星空露营等旅游业态蓬勃发展，为游客们提供了有别于滨海度假的旅游体验。有游客感叹道：“晚上住在雨林民宿里，凉风穿堂而过，这才是名副其实的‘自然空调’。”

戏水逐浪 尽享夏日好时光

山水寻幽，可收获静谧清凉；戏水逐浪，则为夏日经济注入充满活力的动感。

日前，三亚·亚特兰蒂斯水世界造浪池变身滨海露天舞台。晚风裹挟着湿润的浪花，水木年华闪亮登场。当《一生有你》《在他乡》等熟悉旋律响起，来自全国各地的游客瞬间被“点燃”了。“平时工作很忙，假期就想找个地方好好放松一下。”张莉说。这场水上乐园与音乐会跨界融合的文旅活动，是三亚今年暑期精心策划的“泳池新玩法”。

据介绍，三亚·亚特兰蒂斯水世界音乐节将持续至8月中旬，每周六晚轮番迎来明星专场。水上乐园与流行音乐相结合的方式，打破了传统水世界单一的“玩水”功能限制，成为三亚夏夜文旅经济的吸睛亮点。

城市另一端，三亚丝路欢乐世界掀起嬉水狂欢。从7月17日至8月31日，该景区巨型章鱼嬉水舞台成为暑期核心打卡点，梦幻泡泡海洋、荧光泡泡秀、丝路电音泼水派对轮番上演。波斯商旅、西域舞者等主题NPC与游客展开沉浸式泼水互动。水枪打靶、水上抓鸭等十余项闯关小游戏，让亲子家庭和年轻游客在畅快玩水之余，还能通过闯关游戏赢取“丝路银票”，换取专属戏水礼物。

同时，三亚今年暑假还推出“清凉一夏·三亚等你”十条暑期精品线路，整合冲浪、潜水、帆船等亲水运动，涵盖亲子研学、青年潮玩及银发康养等多种类型，让滨海消暑有了更多元的打开方式。

老街慢游 夜市烟火消暑气

傍晚六时，阳光由烈转柔，三亚第一市场

一潮文旅

上山寻幽 下海逐浪 街巷慢游

一岛山水蕴凉意

观澜

海南日报全媒体记者 李艳玫