2017年10月1日 星期日
主编：刘梦晓 美编：陈海冰
海南日报

地处海南生态核心区，热带雨林分布广泛，空气纯净、水源清澈、气候宜人，给五指山原生态食材提供了优越的生长环境

山城原生态美食“野味十足”

五脚猪肉质结实、鲜嫩爽口、味道独特、多吃不腻；雷公根、百花菜等野菜清热解毒，清香怡人……地处海南岛中部山区的五指山，良好的生态环境，宜人的气候条件，孕育出丰富多样的原生态食材，“五条腿的猪”“会冲浪的鱼”“不回家的牛”以及“会上树的鸡”等都带有大自然的“野性”。勤劳智慧、心灵手巧的黎族苗族同胞，还会利用当地食材制作各种各样的小吃，如竹筒饭、鱼茶及三色饭等。

原生态美食丰富多样

五指山海拔高，纬度低，热带雨林密布，森林覆盖率达86.44%，光、热、水资源丰富，年平均气温22.4℃，年平均降雨量为1690毫米，年平均日照为2000小时左右。这里山清水秀，四季如春，素享“天然氧吧”“南国夏宫”“海南绿肺”的美誉。

五指山热带雨林面积达10万多公顷，它与南美洲的亚马逊河流域、印度尼西亚的热带雨林是全球仅存的几块保存最完好的热带原始雨林。正是保存完好的生态系统，给原生态食材提供了优越的生长条件。

五指山山脉因地处北纬18度附近，加之遍布原始森林，人口较为稀少，生态环境未遭破坏，在热带雨林气候滋养下，水量充沛，养分充足，特别易于野生灵芝生长。野生灵芝属于温和滋补品，有缓解疲劳、提高免疫力、促进血液循环等多重功效。在烹饪中常与其他食材一起用于熬汤，灵芝的药性融在汤中，易于人体吸收。

五指山市居民的饮食习惯深受黎族饮食习惯的影响，红蚂蚁卵、蜂仔、木蛆等这些在常人看来难以下咽的东西，在五指山的黎族居民眼中却变成了美味佳肴。五指山各种野味野菜应有尽有，如淡水石鲮鱼、五指山福寿鱼、鳗鲡、五指山蚂蚁鸡、五脚猪、鹿肉、革命菜、雷公笋等，用它们制成的一道道可口菜品，味道非凡。野味十足的菜品，配以竹筒为酒器的正宗山兰酒，赏着五指山的美景，实乃人生一大乐事。

在2017第二届海南美食文化节上，五指山展馆内陈列有五指山红茶、山兰酒、铁皮石斛、忧遁草等各类健康食品，并在醒目位置设展台摆放黎锦，吸引了不少市民驻足。

山兰酒由黎族同胞采用所居山区一种旱糯稻（山兰稻米）酿制而得名，酿制中采用了当地山中特有的植物，运用传统自然发酵的办法制成。对于黎族同胞来说，山兰酒就像国外的香槟一样，一般逢贵客来临或重大节庆才拿出来痛饮。“我们的山兰糯米酒非常畅销，已经补了几次货了。”参展商黄珠兰掩不住内心的喜悦。

“十大名菜”等您来品尝

据了解，2014年底，五指山市举行了“五指山味·食全食美”五指山“十大名菜”评选活动，分别评选出五指山“十大名菜”“金牌厨师”“金牌菜品”“烹饪名店”等荣誉称号。如今，五指山“十大名菜”在五指山市各餐馆酒店很容易就能吃到，“十大名菜”品牌影响力很大。

“五指山市推选出的每道菜都很有特点，具有代表性，原料多来自纯天然，‘会冲浪的鱼’‘不回家的牛’以及‘会上树的鸡’等都带有大自然的‘野性’，烹饪方法也以清淡为主，这与琼菜崇尚原汁原味、清淡鲜美非常吻合。”海南省烹饪协会相关负责人说，五指山开展“十大名菜”评选活动，一定程度上丰富了琼菜内容，对挖掘、发展和推介山区琼菜系列起到积极的推动作用。

近年来将特色美食与旅游活动相结合的美食旅游、饮食文化旅游，受到越来越多消费者的青睐，了解饮食文化和品尝美食已经成为一种新型的旅游形式。五指山市政府相关负责人表示，五指山物产丰富，食材天然无污染，是真正的绿色食品，五指山的饮食就像五指山的旅程一样，充满山野情趣。举办“十大名菜”评选活动，就是要对五指山市传统名菜进行挖掘、整理，从众多地方传统菜肴中评选出最精华的部分，弘扬五指山市的餐饮文化，提升餐饮品位，使每一位来五指山的游客吃得可口、舒心，感受到五指山饮食文化的丰富内涵。

“到五指山来旅游的游客，有相当一部分是奔着五指山的美食而来。通过挖掘和弘扬少数民族地区特色菜品，有利于丰富餐饮文化资源，提升餐饮品位，从而扩大五指山名菜知名度和影响力，促进全域旅游发展。”五指山市旅游商务局负责人说，五指山“十大名菜”评选活动，为传承和弘扬民间饮食文化的餐饮企业和优秀烹饪人才提供一个竞技舞台，从而打造一批名菜、名店和名厨。

为了整合五指山市旅游餐饮行业资源，加强五指山市旅游餐饮企业之间的沟通交流，弘扬优秀饮食文化，研发和推广五指山美食，做大做强旅游餐饮业，今年3月，五指山市旅游烹饪协会成立。

五指山市旅游烹饪协会不负众望，充分发挥桥梁和纽带作用，通过举办各种美食相关活动，真正为全体会员和旅游餐饮企业提供更多更好的服务，引领餐饮行业向多元化、高品位、内涵丰富、功能完善的方向发展，把五指山市的餐饮业做大做强，为五指山建成热带雨林养生度假旅游城市不懈努力。

五指山“十大名菜”介绍



1 五指山五脚猪

五指山人对本地原种猪称“五脚猪”，亦名香猪，是五指山地区未经改良的小种猪。“五脚猪”的脚非常短小，个体不大，重量轻，养一年也只有百来斤，嘴尖且长，平时用嘴拱土觅食，嘴不离土，当地有人认为它的嘴也是一只脚，故称“五脚猪”。它的肉质结实，鲜嫩爽口，味道芳香，多吃不腻。



2 五指山蚂蚁鸡

五指山蚂蚁鸡是五指山市当地少数民族在野外放养的一种小种鸡，以蚂蚁、野虫、野菜等为食物，故被当地人称为“蚂蚁鸡”。蚂蚁鸡身材娇小、毛色光泽、皮薄肉嫩，最大的体重不超过2斤，鸡身多由瘦肉组成，骨硬肉软，香而甜，让人百吃不腻。由于蚂蚁鸡晚上基本都飞在树上睡觉，所以当地人称其为“会上树的鸡”。



3 五指山小黄牛

五指山的小黄牛常年自由放养在山上，以吃树叶野草为生，被当地人称为“不回家的牛”。其肉质结实、纤维细嫩、水分低、柔软爽脆，多吃不腻，与鹿肉口感极其相似。常见的烹饪方式有清炒、油煎、干煸、烧烤、涮火锅等，各有特色，味道俱佳。



4 五指山石鲮鱼

五指山石鲮鱼是生长在五指山山区的淡水优质鱼，喜爱在河水中急流处生活，当地人称之为“会冲浪的鱼”，其肉质坚硬，味道鲜美可口。黎族、苗族同胞常将酒糟和石鲮鱼这两种独特的食材融合在一起，或蒸或煮，使酒的醇香沁入鱼肉，鱼肉的鲜美融入酒糟，一食两味，驱寒暖胃。



5 五指山小河鲜

五指山地处海南岛中部，是海南几大河流的源头，水质清澈，水生物较丰富，在这种环境下生长的河鱼，由于活动范围广，无污染，自由觅食，使得其肉质鲜美细腻，口感极佳。当地人在村边小河里随意捞回一些不知名的小鱼小虾，一同或煎炒、或炖汤、或油炸，时间长了也成了当地餐饮业的一道常见菜肴。

6 五指山野菜系列

鹿舌菜
雷公根
树仔菜
百花菜
蒌叶（假蒟）
四棱豆
革命菜
雷公笋



7 五指山水满鸭

“水满鸭”在品种上与其他地方的鸭子其实并无区别，只是它们一般被放养在溪流之上，平时多吃小鱼小虾和各种野生植物，使得鸭肉鲜美可口，就是再老的鸭，肉质依然很嫩。烹调“水满鸭”有多种方式，但最佳的方式便是简单的白切，蘸上自调的酱料即可获得极佳口感。



8 南圣牛肉干

五指山南圣牛肉干选用五指山优质小黄牛的牛脊肉为原料，当地农民加入一些药材或调料腌制风干后，做成牛肉干，味道独特。如今，一些餐饮企业通过油炸烹饪成手撕牛肉干，做法虽简单，但因原料肉质结实、纤维细嫩、水分低、柔软爽脆，使得烹饪出来的手撕牛肉干味道独特醇香，既香脆又有嚼劲。



9 五指山鱼茶

在五指山，当地人普遍自制一种“鱼茶”，此“茶”非茶叶之“茶”。鱼茶的主要食材是经过天然发酵过的高山熟稻米，再加上鲜鱼肉、鱼腩、猪肉、牛皮或鸡蛋等做配料，其味道鲜美，独特。鱼茶是黎族苗族同胞招待客人的主要菜肴，也是黎族苗族同胞的风味食品。



10 五指山灵芝汤

五指山山脉因地处北纬18度附近，常年多雨，水量充沛，养分充足，特别易于生长野生灵芝。野生灵芝属于温和滋补品，尤其适合中老年人长期服用，基本无毒副作用。在烹饪中常与其他食材一起用于熬汤，灵芝的药性融在汤中，易于人体吸收，能滋补肺气，提高免疫力。



五指山树仔菜



五指山四棱豆

五指山鹿舌菜

产于五指山腹地，富含各种维生素、矿物质等，性凉，具有清凉可口、祛热生津、降血压、减肥胖等功效。一般急火爆炒食用，以其清香嫩滑的口感博得人们的喜爱。

五指山雷公根

雷公根又叫连钱草，马蹄草，是黎族同胞经常食用的一种野菜。它的茎很长，匍匐生长在地面，叶圆肾形，花为红褐色，有清热，解毒、利尿、促进伤口愈合、强化血液循环、滋补神经的功效，将它与河里的小鱼虾或肉骨同煮，是极为可口的佳肴。现在五指山地区常见的做法是与排骨一同炖汤，味道鲜美。

五指山树仔菜

产自五指山腹地，高约1米，当地黎族、苗族同胞取其嫩梢为菜，故得名“五指山树仔菜”。树仔菜富含多种维生素、蛋白质和多种矿物质，胡萝卜素和维生素B2含量是普通蔬菜的10多倍，维生素C和蛋白质是普通菜的45倍。由于其嫩梢细嫩多汁、味道鲜美，营养价值又高，深受当地人喜爱，做法有炒食、煮食、凉拌等。

五指山百花菜

五指山盛产各类野菜，百花菜就是其中一种，是纯天然的绿色无公害蔬菜，因其口感清爽，富含对人体有益的多种微量元素，具有清热解毒祛风降湿、开胃健脾的功效，深受当地市民和外来游客的喜爱。

五指山蒌叶（假蒟）

山蒌叶，学名“假蒟”，属胡椒科植物，为野生匍匐或攀援藤本，多生于山谷或树林中阴湿之地，是海南独有的一种野生植物。山蒌叶面光亮有革质，有一种特异的香味，海南人常常用它来做菜。在五指山本地，山蒌叶常采用煎蛋、熬汤、干煸肉类等方式进行烹饪，其中蒌叶煎蛋最为常见，是在农家乐用餐的首选菜肴，是五指山不可多得的一道美食。

五指山四棱豆

由于五指山市的气候、地理条件独特，栽种的五指山四棱豆细嫩，色泽翠绿，纤维少，野味纯香，被誉为“豆中之王”“绿色金子”，它富含蛋白质、维生素、多种矿物质，营养成份价值极高。它所含维生素E、胡萝卜素、铁、钙、锌、磷、钾等成分的含量尤为惊人，是补血、补钙、补充营养的极好来源，常食能治多种疾病，属保健型蔬菜。

五指山革命菜

革命菜又叫野茼蒿，是五指山区常年生的野菜。它以其丰富、水灵的外观，清香嫩滑的口感博得人们的喜爱。每年春、夏、秋三季，可摘其嫩茎叶、幼苗，炒食甜滑可口，味道极美。

五指山雷公笋

雷公笋遍布五指山山区的溪沟旁、田坎上、山湾里。每逢四五月春风化雨时破土而出。将其削成细条煮山蟹或腌酸煮鲜河鱼，是下酒饭的上等名菜。民间多将其鲜嫩杆茎用洗米水腌制，做家常小吃，或拌炒鱼、肉，味酸质脆、肉嫩鲜美、消食去腻，是具有五指山特色的“绿色食品”。

本版策划 撰文/易建阳 本版图片由五指山市委宣传部提供