

## 游古乡 尝美食 看琼剧

## 定安“古色古乡 百里百村”引领乡村休闲热潮

定安“古色古乡 百里百村”是指以定城至中瑞60多公里公路为主轴,北起龙门镇,南至母瑞山革命纪念馆,途经龙门镇、岭口镇、翰林镇、龙河镇和中瑞农场“四镇一场”,共100多个村庄。这个片区内,拥有南建州深厚的历史文化内涵、绿岛红区——母瑞山琼崖革命根据地的摇篮、久温塘热带富硒火山冷泉、翰林亚洲榕树王、南建州古迹、火山岩原生态热带植物等丰富的优质旅游资源。

2007年以来,定安县委、县政府投入1亿多元,完善“百里百村”的公共基础设施,实现了村与村、村与国道县道,主干道与景区之间道路的硬化和畅通。结合“红色文化、古色文化、绿色文化”为主题,推出一条100多里长的乡村生态旅游精品线路,在此精品线路上建设4个驿站,19个服务点、“农家乐”等为游客提供休闲游憩的场所,重点推出“请到岭口骑单车”自行车休闲游、“百里百村”自驾游等活动,将“百里百村”打造成为一个乘车游、自驾游、散步游的乐园,打造成琼北游客的旅游集散地和游客自驾游、背包游和露营游的重要目的地。让游客在游玩的过程中体验田园风光、火山地貌、山地景观、民俗特色,还可以品尝到定安农家的一些特色美食,既可以让游客过足瘾,又可以促进农民增收,为革命老区经济发展注入新的生机与活力,把“古色古乡 百里百村”打造成一

个让农民致富的原生态乡村休闲游示范区。

## 自驾游“热”乡村“三色”美景乐在其中

“每到节假日,我们每天的接待游客量多达200多人次,前来游客主要目的就是为一睹皇坡村独有生态风光。”皇坡村的村民说。

“吃农家饭、住农家院、做农家活、看农家景”已经逐渐成为都市居民旅游度假一种时尚。近年来,越来越多的城里人喜欢远离城市的喧嚣,到乡下去感受乡村生活的淳朴之美、宁静之美。“古色古乡 百里百村”原生态山野风光,清幽恬静的乡村环境催生了自驾乡村游热。

蜿蜒幽静的水泥村道,干净整洁的农家庭院,村庄四周,槟榔树、椰子树、木瓜树、杨桃树错落有致,绿树青屋环环相拥,树下孩子们尽情嬉戏玩耍,绿林间还时不时地传出鸟儿欢快的歌声。所有的元素和谐地构成一幅写意的山水画,一派安乐祥和、恬静柔美的乡村美景,这就是定安县“百里百村”老百姓生活环境的真实写照。每到假日,游客们骑着自行车穿梭在群山、皇坡村等村庄,置身于绿茵萦绕、鸟语花香的林荫小道中,片片果园环绕,翠绿榕树遮荫、庄稼长势较好,好一派田园风光。

“古色古乡 百里百村”绿色、古色、红色等丰富旅游资源

相得益彰。行走在任何一个村落,触目皆是葱郁翠绿的景色;古道、古树、古井的沧桑,俨然就是一处处绿色家园;海南革命的摇篮——母瑞山革命老区,历史悠久,环境优美,村居恬静,民风淳朴,是一方红色革命的圣土。就些都是定安县“百里百村”精品旅游线路所特有的田园风光,让游客不知不觉地陶醉在这优雅精美乡村美景中。

在国际旅游岛战略大背景下,定安将举办美食文化节作为旅游发展的“发力点”,借此平台稳步推进和提升“百里百村”生态旅游品牌形象,扩大外界的知名度,强化市场竞争力。专门为“百里百村”量身打造各类活动,组织类似“海南定安‘百里百村’自行车赛”比赛等,引进省旅游局及省内外知名旅行社走进“百里百村”,举办旅游精品线路推介会,使旅行社亲身感受“百里百村”的魅力以及其旅游市场潜力。

## 节庆造美食品牌 乡镇风味秀色可餐

为了更好的宣传好定安旅游,定安将美食文化作为旅游发展的“发力点”,将美食、美景融合在一起打造,时下,2011年第二届海南定安端午美食文化节更是将“古色古乡 百里百村”推介纳入活动重点内容,各乡镇也将推出一系列独具特色的乡村菜:翰林焖猪脚、四季鹅、酸杨桃鱼汤、农家甜糟鱼、坡寨羊肉

火锅、干煸羊肉、牛大力炖水鸭汤、椰子饭、米粉炸葱酥、定安娘椰子糯米滋、仙沟腌粉等,游客们在一饱口福的同时,一饱眼福。独特的乡镇美食风味已成为定安“百里百村”一道亮丽的风景线,不少游客慕名前来感受美食的“诱惑”。

5月5日,定安举行第二届美食品鉴会,定安明记酒店、定安东方酒店等数十家餐馆参与竞选,70余种小吃和特色菜惊艳亮相,香味四溢,吸引无数美食爱好者趋之若狂。参展美食品鉴会的特色小吃和菜肴除了突出生态、绿色的特点,所有制品不得使用人工合成色素。具有鲜明的定安本土食俗、口味,具有定安的传统制作方法,色、香、味俱全,成为定安乡村旅游和特色农业旅游发展的又一新亮点。

定安纯天然的美味是“百里百村”发展乡村游、发展“农家乐农家菜”的强心剂,是吸引各界美食爱好者的法宝,是定安打造“古色古乡 百里百村”休闲游的有力抓手。

## 乡镇文化韵味足 琼剧文化深入人心

海南琼剧发源于定安,至今已有300多年的历史。定安的琼剧群众基础深厚,名伶辈出,在海南民间流传有“没有定安不成戏班”的说法,被誉为海南的“琼剧之乡”,定安琼剧于2005年被列为海

南省非物质文化遗产保护项目。

在定安,琼剧文化深入人心,老少都爱那韵味十足的海南戏,目前,定安县城、各镇社区活跃着十几支业余琼剧队伍,每当夜幕降临,老百姓们自行搭台,有模有样一板一眼的学着“秦香莲”怒骂“陈世美”,愤怒样博得百姓一阵阵掌声与欢呼声。不仅在县城,翰林、岭口、龙河等乡镇的琼剧表演,八音表演更是丰富多彩,不少前来“百里百村”旅游的游客就深刻的领略了乡镇百姓搭戏台,唱海南戏的韵味,他们看完,不禁感叹道:“定安琼剧文化趣味无穷,丰富的民俗文化让人十分迷恋。”

国际旅游岛建设的大格局下,定安县将旅游和文化巧妙融合,大力挖掘琼剧的资源特色,支持原创,保持乡土化。定安县琼剧团自重组以来,以精彩的表演获得社会各界的好评,演出预约不断。

定安县政府副县长陈海雄说:“琼剧在定安民间基础深厚,定安充分挖掘定安本土琼剧新秀,传承琼剧艺术,做大做强琼剧文化事业,丰富国际旅游岛建设文化内涵,进一步打响定安琼剧之乡品牌。”

端午节到定安,不仅可以看琼剧,赛龙舟,还可以吃美食,泡冷泉,养生丽湖;访名居,游古乡,问道文笔。定安“古色古乡 百里百村”休闲游正逐步成为一个品牌,以强劲的态势引领乡村休闲热潮。

## “百里百村”休闲游成定安美食节新亮点

■ 罗利明

尽管炎炎夏日,定安县“古色古乡 百里百村”依然以少见天然的野趣和灵性吸引无数游人。5月13日下午,南海网阳光岛社区15名网友及省内各大主流新闻媒体记者前往岭口亲身体验“百里百村”休闲游,享受恬静美丽的田园风光,感受悠然、快乐的田园生活,品尝农家特色美食。

“我们刚送走一批客人,这不,你们就来了,周六、周日还会有一批。”带队的岭口镇政府张坚镇长告诉我们,周末,许多城里人成群

结伴,或者一家三口,自驾车来“百里百村”体验原生态田园风光。

在热情好客的张坚的带领下,自驾游队伍一行浩浩荡荡,骑着山地自行车,沿着弯曲的田间乡村小道,在辽阔的田园中穿梭,浪漫而又惬意。绿树成荫的林间小道、鸟语花香的绿色蕉林、白云蓝天、哞哞叫的耕牛,路旁遍地盛开的黄花草...组成了一幅幅美丽乡村生态游画卷,原生态的田园风光,清幽恬静的乡村美景,给心灵彻底松个绑,快

乐、自在溢满心间,这些都是乡村自驾游吸引人之处。

“我是慕名而来的,‘百里百村’休闲游给了我亲近自然的机会,骑单车浏览自然风光,流一身汗,让身体得到锻炼和放松,十分的惬意舒适。”南海网阳光岛社区的一名网友告诉记者。

在“百里百村”除了欣赏美景之外,还可以享受美食。休闲自驾游活动结束后,自驾游队伍成员一行前往岭口群山村委会一处农家乐享用了一顿原汁原

味农家菜肴,翰林焖猪蹄、芝麻扣肉、槟榔鸡、富硒农家南瓜花、定安黑猪排骨汤等等,让自驾游队伍成员个个大饱口福。

据了解,为更好的充实和丰富第二届海南定安端午美食文化节活动,定安县旅游发展委员会精心设计并隆重推出了“百里百村”休闲游四条精品线路:田园风光农家乐游、原生态绿色休闲游、重温红军之路——红色自驾游、龙洲河垂钓自驾游。届时,吃美食,赏美景,游古乡,市民们不仅可以一饱眼福,还能够大饱口福,一系列健康、养生、休闲的娱乐项目,助推生态定安打造“美食天堂”知名品牌。

1、“百里百村”文明生态村创建情况。四镇共新建任务27个,完善提高11个村庄,现已基本完成“脏乱差”治理工作。目前,已有18个新建村庄开始硬化道路,其中翰林镇6个、龙河镇5个、岭口镇4个、龙门镇3个。

2、精品线路道路建设情况。岭口镇深水朗路路段路基平整工作已经完成,现正由县扶贫办组织开展硬化工作;翰林镇大山路段已由县发改委组织实施,现正开展道路硬化工作;林田至火星和红花岭至龙拔塘两条路段,已由县交通局组织实施,现基本完成道路硬化工作。三条路段预计可在5月底前全部完工投入使用。

3、驿站与服务点建设情况。四个驿站工程建筑人员已全部到位,翰林章塘驿站与岭口皇坡驿站正开始建设工作,龙门龙拔塘驿站和龙河天群驿站本周内即可开展建设工作。四个驿站招牌、洗手间等物品购置工作也已同步开展。目前,精品线路上服务点设计工作已完成,正在建设当中。“百里百村”精品线路示意图已初步设计完成,沿途路牌标识正在完善建设中。驿站与服务点人员配置工作已与县就业局协调沟通,近期内将举办专门学习培训班,开展人员培训工作。

## 「百里百村」完善提高建设动态

## 立夏饮食养生分三步走

养生小贴士

## 饮食宜清淡

立夏后,暑热逼人,容易令人烦躁伤心,食欲也会有所下降。所以饮食宜清淡,应以易消化、富含维生素的食物为主,尽量少吃大鱼大肉和油腻辛辣的食物。不妨多吃莲子、豆制品、鸡肉、瘦肉、芝麻、玉米,多喝牛奶等,既能补充营养,又可以起到强心的作用。为大家推荐几款养心菜谱。

莲子猪肚:取猪肚1个,莲子50克,香油、精盐、生姜、葱、蒜各适量。先将莲子用水泡发,放入猪肚内,用线缝合后放入锅内,加清水炖熟后捞出晾凉。将猪肚切成均匀细丝,同莲子放入盘中,再用香油、精盐、葱、蒜调料与猪肚丝拌匀即成。此菜可去心

火、健脾益胃。

## 适当“增酸减苦”

立夏时节,自然的变化是阳气渐长、阴气渐弱,相对人体脏腑来说,是肝气渐弱,心气渐强,此时的饮食原则是增酸减苦,补肾助肝,调养胃气。天气后,人体出汗多易丢失津液,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴,健胃消食。

番茄西米粥:将番茄去蒂,用冷水洗净,再用开水略烫一下,捞出放冷水中,撕去外皮,从中剖两半,再用刀切成丁块;西米淘洗干净,用

冷水浸泡发好,捞出沥干水分;锅中加入约1000毫升冷水,加入西米,用旺火烧沸后放入番茄块,改用小火爆煮;调入白糖、糖桂花,即可盛起食用。

## 多进稀食利湿

天气转热,出汗多,体内丢失的水分也随之增多,所以多进稀食,如早、晚食粥,午餐时喝汤,是立夏后饮食养生的重要方法。

冬瓜生鱼汤:取生鱼一条,冬瓜500克,红豆60克,葱头5粒。将生鱼剖开,去鳞和肠脏,洗净,冬瓜连皮切成块状,葱头拍碎,红豆洗净,同放入锅内,用水4碗,煮至生鱼烂熟,加油盐调味即可。

此外,多吃些清热利湿的食物,如西瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等都有利于补充体内水分。