



黄竹镇特色农副产品展示台。叶彦彤摄

黄竹富硒莲雾

产地：黄竹镇白塘村委会
生长条件：产自具有优良生态环境的海南省定安县黄竹镇，该镇生态环境无公害、无污染，且土壤中富含有机硒。

优势：黄竹富硒莲雾具有色泽鲜艳，果大含水量多，海绵层少，果实甜度高等特点。

营养成分：莲雾味甘、性平，富含硒、蛋白质、膳食纤维、糖类、维生素B、C等多种人体所需微量元素，并带有特殊的果香，是天然的解热剂。

食疗价值：莲雾是一种可治多种疾病的佳果，性平味甘，功能润肺、止咳、祛痰、凉血。由于莲雾含有许多水分，在食疗上有解热、利尿、宁心安神的作用。另外，黄竹富硒莲雾富含人体所需的硒元素，常食，能增强人体抗癌能力。

黄竹山羊



黄竹山羊。王兰兰摄

产地：黄竹镇莲堆村委会
生长条件：黄竹镇常年保持优质的空气，黄竹山羊采取放养的形式，放养在橡胶林、田间地头。

优势：黄竹山羊肉质芳香、胆固醇、脂肪含量低，脂肪分别均匀，肥而不腻，食无膻味。

营养成分：黄竹山羊的肉质比猪肉细腻，脂肪、胆固醇含量比猪肉的少，且富含蛋白质和维生素B1、B2、B6以及铁、锌、硒等微量元素。

食疗价值：黄竹山羊肉的热量比其他畜类高，寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力，又可补身体，对风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷痛、体恤怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏、病后或产后身体虚亏均有疗效，羊肉可增加消化酶，保护胃壁、易于消化，因此多吃羊肉能提高身体免疫力，最适宜冬季食用，被称为冬令补品，民间有“要想长寿，常吃羊肉”的说法。

黄竹莲雾。叶彦彤摄

黄竹内洞山鸡。王兰兰摄



黄竹内洞山鸡

产地：黄竹镇河头村委会

生长条件：主要以大米、玉米等家食为主，长期在橡胶林内觅食。

优势：黄竹内洞山鸡肌肉纤维比较细，肉质嫩，营养高。

营养成分：黄竹内洞山鸡肉内含有较高的蛋白质，且易被人体吸收利用，有增强体力，强壮身体的作用。此外，鸡肉还含有脂肪、钙、磷、铁、镁、钾、钠、维生素A、B1、C、E和烟酸等成分。

食疗价值：

1. 常食黄竹内洞山鸡对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不凋、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。
2. 黄竹内洞山鸡鸡肉性平、温、味甘，入脾、胃经；可温中益气，补精添髓；用于治疗虚劳瘦弱、中虚食少、泄泻头晕、心悸、产后乳少、消渴、水肿、小便数频、耳聋耳鸣等。
3. 黄竹内洞山鸡鸡肉比其他肉类的维生素A含量多。
4. 常吃黄竹内洞山鸡炒菜花可增强肝脏的解毒功能，提高免疫力，防止感冒和坏血病。
5. 黄竹内洞山鸡鸡肉钾硫酸氨基酸的含量也很丰富，因此可弥补牛及猪肉的不足。

黄竹富硒椒



黄竹富硒椒。叶彦彤摄

产地：黄竹镇河头村委会

生长条件：黄竹镇河头村委会空气质量常年保持优质以上，土壤、水源无污染，且土壤含硒丰富。

优势：黄竹富硒椒果色鲜艳、富含硒元素、肉多质脆。

营养成分：黄竹富硒椒营养价值高，富含抗氧化的维生素和微量元素，富含维生素B、K、胡萝卜素以及钙、铁等矿物质含量亦较丰富，具有促进消化、脂肪代谢等功效。

另外，黄竹富硒椒富含有机硒，能促进淋巴细胞的增殖及抗体和免疫球蛋白的合成，具有减轻和缓解重金属毒性的作用。

黄竹富硒大米

产地：黄竹镇河头村委会

优势：黄竹富硒大米富含硒元素，具有米粒洁白细长、口感清香、营养丰富等特点。
营养成分：水稻生长在富含硒元素的土壤中，使稻米含硒量由普通大米的0.03mg/kg提高到0.10-0.28mg/kg。

食疗价值：通过吃米饭补硒已被公认为当今世界最直接、有效、经济、安全的补硒途径。

