



海南 餐饮文化

Hainan Catering Culture

主 编◎梁青 廖海春

副主编◎吴晔 郑德成



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

海南 餐饮文化

Hainan Catering Culture

主 编◎梁青 廖海春

副主编◎吴晔 郑德成



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

海南餐饮文化/梁青, 廖海春主编. —北京: 经济管理出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5096-3816-3

I. ①海… II. ①梁… ②廖… III. ①饮食—文化—海南省—教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144489 号

组稿编辑: 魏晨红

责任编辑: 魏晨红

责任印制: 黄章平

责任校对: 车立佳

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn

电 话: (010) 51915602

印 刷: 北京市海淀区唐家岭福利印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm/16

印 张: 8.25

字 数: 144 千字

版 次: 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5096-3816-3

定 价: 28.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

海南餐饮文化

主 编 梁 青 廖海春

副主编 吴 晔 郑德成

经济管理出版社

编 委 会

主 编：梁 青

廖海春（海口市榛莲斋素食餐饮有限公司总经理）

副主编：吴 晔 郑德成

编 者：朱武飞 蔡於平 蔡笃林 唐海梅 杨 慧 林 绿

蔡 磊 王慧晶 王丽娴

目 录

第一章 海南餐饮文化概述	1
第一节 海南餐饮文化的发展历史	1
第二节 海南餐饮文化的构成与特色	5
第三节 海南餐饮文化的内涵与价值取向	8
第二章 海南传统节日与餐饮文化	11
第一节 春节餐饮文化	11
第二节 公期餐饮文化	12
第三节 清明餐饮文化	19
第四节 端午餐饮文化	19
第五节 中秋餐饮文化	21
第三章 海南生命礼仪与餐饮文化	22
第一节 生育餐饮文化	22
第二节 婚庆餐饮文化	23
第三节 寿诞餐饮文化	25
第四节 丧葬餐饮文化	27
第四章 海南各市县知名饮食与特色小吃	30
第一节 海南最具代表性的饮食与特色小吃	30



第二节 海南东部各市县知名饮食与特色小吃	46
第三节 海南西部各市县知名饮食与特色小吃	56
第四节 海南南部各市县知名饮食与特色小吃	64
第五节 海南北部各市县知名饮食与特色小吃	67
第六节 海南中部各市县知名饮食与特色小吃	69
第五章 海南少数民族餐饮文化	74
第一节 黎族餐饮文化	74
第二节 苗族餐饮文化	83
第三节 回族餐饮文化	86
第六章 海南酒文化与茶文化	88
第一节 海南酒文化	88
第二节 海南茶文化	92
第七章 海南食疗与养生文化	98
第一节 海南食疗文化	98
第二节 海南养生文化	101
附录 1: 海南特色美食旅游线路推荐	105
附录 2: 海口骑楼小吃一条街简介	114
附录 3: 定安端午美食节简介	116

第一章 海南餐饮文化概述

第一节 海南餐饮文化的发展历史

一、海南概况

海南省简称“琼”，古有“南溟奇甸”之称，今有“南海明珠”之誉。海南省行政区域包括海南岛、西沙群岛、南沙群岛和中沙群岛等岛礁及其海域，全省陆地面积约 3.54 万平方公里，占全国总面积的 0.35%；海洋面积约 210 万平方公里，约占全国海洋总面积的 60%，是我国陆地面积最小、海洋面积最大的热带海洋岛屿省。其中陆地面积最大的是海南岛，面积 3.39 万平方公里，次于台湾岛，是我国的第二大岛。

海南省（以下简称“海南”）设有 3 个地级市、6 个县级市、4 个县、6 个民族自治县、1 个经济开发区。其中，3 个地级市包括海口市、三亚市、三沙市（三沙市 2012 年 6 月新设立，撤销了原西沙群岛、南沙群岛、中沙群岛办事处）；6 个县级市包括儋州市、五指山市、文昌市、琼海市、万宁市、东方市；4 个县包括定安县、屯昌县、澄迈县和临高县；6 个民族自治县包括琼中黎族苗族自治县、保亭黎族苗族自治县、白沙黎族自治县、昌江黎族自治县、乐东黎族自治县和陵水黎族自治县；1 个经济开发区指洋浦经济开发区。

海南地处热带北缘，属热带季风气候，素来有“天然大温室”的美称，温高少寒，光温充足，光合潜力高；岛上四季常青，空气清新，被誉为“回归大自



然的好去处，未受污染的长寿岛”，是冬泳和避寒的胜地，是旅游、购物的天堂。

海南是中国唯一的热带岛屿省份，辽阔广袤的天空、澄清透明的海域、平坦柔软的沙滩和树影婆娑的椰林，是中国最受欢迎的热带滨海度假胜地。四季无冬，阳光充沛，空气清新，水质纯净，堪称“人间天堂”、“南海明珠”。

同时，海南土地肥沃，阳光充足，海域辽阔，“陆产千名，海产万类”，其丰富天然的物产提供着源源不断的食材，加上各具特色的烹饪技巧，再辅以其独特的民族风情，形成了海南丰富多彩的餐饮文化。

二、餐饮文化概述

民以食为天，饮食是生命之本。随着社会的发展，饮食早已超越生存的粗浅意义，升华为一种艺术和一种文化。人们在解决温饱问题的基础上，进而追求食物的质量、味道及品位，因此餐饮文化由此成长起来。

因此，餐饮文化是人类在长期的饮食实践中创造出来的物质财富和精神财富的总和。

一般来说，物质形态的餐饮文化主要包括：①烹饪原料文化；②烹饪工具文化；③饮食产品文化；④餐具文化；⑤进餐场所文化等。精神形态的餐饮文化主要包括：①烹饪技艺文化；②食俗食礼文化；③饮食消费文化；④饮食心理文化；⑤饮食意识文化；⑥饮食销售文化等。

三、海南餐饮文化形成和发展的条件

餐饮文化也被称为烹饪文化，顾名思义，饮食包括“饮”和“食”两个方面。“饮”通常指酒、茶以及其他饮品；“食”则指主食和副食，其中最受人重视的是菜式。人们在吃出文化的同时，也把对饮食的感性认识升华到美学的层面，即从味感美学的高度去欣赏和评价饮食。

海南的餐饮文化源远流长，根深叶茂。海南人的食物、食礼、食谱、食俗等反映了海南餐饮文化的丰富性；反映了海南饮食的多姿多彩；表现出海南独特的餐饮文化现象。除了历史、哲学、宗教、艺术等因素影响之外，海南餐饮文化还受到所处的自然地理、气候条件和资源特产等因素的影响。诸多因素的互相碰撞、渗透和融合，构成了海南餐饮文化现状，积淀为深厚的餐饮文化内涵，形成了独特的海南餐饮文化特色。本书主要从以下几个方面对海南餐饮文化的形成和



发展进行分析。

（一）独特的自然环境

自然环境是海南餐饮文化赖以生存和发展的先决条件，是影响餐饮文化的关键因素。一方面，自然环境影响着海南人获取食物的种类。海南湿润多雨，土地肥沃，阳光充足，海域辽阔，形成了海南菜品原料的独特性。另一方面，自然环境影响着海南人食物结构和饮食习惯。海南四季如夏，气候炎热，人们饮食必须避免高盐、高油、高酱的燥热类食品，偏好于清淡、平和、鲜爽的食品。

（二）丰富的物产资源

海南作为中国唯一的热带海洋大省，有着得天独厚的自然资源优势。它地处热带、亚热带地区，气候炎热，雨量充沛，日照充足，四面环海且境内又多丘陵、山地，森林覆盖率高，海鲜、野味、禽畜和果品等非常丰富。

1. 作物资源

粮食作物是海南种植业中面积最大、分布最广、产值最高的作物，主要有水稻、旱稻、山栏坡稻、小麦；其次是番薯、木薯、芋头、玉米、高粱、粟、豆等。这些构成了海南人的日常基本饮食。

同时，海南热带水果品种极多，如菠萝、龙眼、荔枝、芭蕉、橄榄、杨梅、榴梿、腰果、番石榴、芒果、菠萝蜜、红毛丹等，产量可观，不仅供内销，还有部分销往海外。海南椰子更是外地人十分向往的南国美果，海南人用椰子能制出多种美食。此外，海南是我国咖啡、可可、胡椒、砂仁、槟榔的主要产地，这些原料对我国饮料工业和调味品生产有极重要的意义，对海南人的饮食也有重大影响。

2. 水产资源

海南的海洋水产资源具有海洋渔场广、品种多、生长快和渔汛期长等特点，是我国发展热带海洋渔业理想之地。海南四面临海，渔业发达。附近海域盛产鲷、马鲛鱼、石斑鱼、对虾、龙虾、海蛇、海鳗、海龟、海参、鲍鱼、海马等名贵的海产品。海南因沿海的地理因素，其水产原料比其他海洋更丰富、更优质，以这些水产资源为原料可烹饪出数不胜数且令人馋涎欲滴的菜肴。

海南饮食取之于大海、田园、山野，取之于民间精华，融合了烹饪大师之灵气，成了海南独有的文化根基。



（三）悠久的移民历史

海南岛历来是一座开放的岛屿，其人口结构来源于多民族、多区域，其社会历史由以汉族为主体的移民延续不断迁徙上岛，生活繁衍，融合同化，共同创造。海南餐饮文化同内地特别是福建、广东一带的文化一脉相承，大量的中原移民带来了中原文化，他们的生活习俗、饮食习惯、烹饪技艺与海南本地民族文化互相融会贯通，形成了海南特色的餐饮文化。

（四）淳朴的人文特色

海南的地理位置形成了独特的岛屿文化。古时候，岛上人民一般很少出海，他们长期过着与世无争的生活，加上海南的汉民多是移民，岛屿文化和移民文化的融合使海南人民逐渐形成了心胸宽广、热情好客、淳朴善良的性格特点。这种特点又使他们习惯于简陋而又优美的环境，因而形成了重内在轻外表，重味不重形的自由自在的饮食方式。

四、海南餐饮文化的发展历史

海南的饮食和烹饪是海南文化的体现，这在一定程度上决定了海南菜肴的特色。海南文化特征是兼收并蓄的移民文化和自具特色的岛屿文化。

海南具有独特的岛屿文化，它的本土饮食充满着原住居民的风情，而这些原住居民指的是最先迁居海南的黎族和远古移迁海南的民族，他们形成了海南的本土族群。原生态，顺其自然，追求一种自然的生活、饮食习惯和烹饪方法，是海南本土餐饮文化的鲜明特色。海南本土族群对菜肴的烹制更加注重环保和生态。如海南生长着满山的植物，而野菜自然是遍布各地，海南人也因为吃野菜而形成一套自有的野菜餐饮文化。而现在颇负盛名的竹筒饭，原先就是黎族为解决上山打猎吃饭问题而创造的一种原始做饭方法。

中国自唐朝之后，大批中原的移民由于各种原因迁入海南岛，移民的迁入将内陆的文化传统、生活习俗、饮食习惯、烹饪技艺等引入海南，促进了海南餐饮文化和烹饪文化的极大发展。

海南饮食除了受到内陆饮食的影响，国外饮食也对其产生了深刻影响。海南是著名的侨乡，其主要侨居国是东南亚的印度尼西亚、新加坡、马来西亚、泰国等，侨居国的饮食思想、餐饮文化、烹饪理念和烹饪技术通过华侨这个桥梁不断地与本地菜融会贯通，形成新的带有侨居国某些特色的海南新菜。



随着社会的发展和海南旅游产业的开发，一批批商人和游客纷纷上岛，也为海南的饮食注入了新的活力。

就美食文化而言，海南算是丰富多彩。热带丛林中的特产及珍禽异兽、多种多样的海鲜无不应有尽有，为餐饮文化的高档次发展提供了种类繁多的物质基础。海南餐饮文化的发展，应依托于以海鲜、陆产和山珍为主而形成三足鼎立的物产优势；立足于挖掘、弘扬海南传统的食艺、食论、食俗和美食。

第二节 海南餐饮文化的构成与特色

一、海南餐饮文化构成

餐饮文化是食物原料开发利用、食品制作和饮食消费过程中的技术、科学、艺术，以及以饮食为基础的习俗、传统、思想和哲学，即食生产、食生活、食思想等的总和。

海南餐饮文化主要由以下几部分构成：

1. 海南饮食的发展历史

中国饮食源远流长，从生食阶段发展到熟食阶段，再到现代的烹饪阶段，从单一的食材到注重色、香、味、形，逐步形成了餐饮文化。海南餐饮文化作为其中的一部分，也经历了历史的变迁和发展过程。饮食是展示地域文化的窗口，其中蕴含的地域特色的历史足迹需要我们进一步探究和传承。

2. 海南菜点文化

海南菜点文化主要是指海南菜和小吃所蕴含的文化，主要包括食材选择、烹饪技巧、餐具搭配等方面的技巧及其中传达的礼仪和风俗等。

3. 海南饮文化

海南饮文化主要包括海南酒文化和海南茶文化两个方面的内容。海南酒文化主要包括酒的起源和发展、制作工艺、饮酒艺术和酒礼等方面的内容；海南茶文化主要包括茶的起源和发展、制作工艺和品茶技巧等方面的内容。



4. 海南饮食民俗

海南饮食民俗主要包括海南汉族和少数民族的日常食俗、节日食俗以及婚丧寿诞等人生礼仪食俗。

5. 餐饮文化与旅游

餐饮文化与旅游主要包括餐饮文化旅游的活动设计、导游等。餐饮文化旅游资源的开发,将会对当地旅游、餐饮、住宿、就业、娱乐、文化、养殖、种植以及手工业等相关部门产业的发展起到一定的促进作用。海南具有气候人文地理的先天优势,结合餐饮文化,实现旅游一体化,对海南餐饮文化的传承开发和旅游业的发展具有重要意义。

二、海南餐饮文化特色

海南文化特征是兼收并蓄的移民文化和自具特色的岛屿文化,其餐饮文化渊源也正是中原餐饮文化、外来餐饮文化、本土餐饮文化贯通、融会、发展而形成的。

海南作为中国唯一的热带海洋大省,得天独厚的自然资源优势,风情浓郁的少数民族,坚持大开放的经济特区,使海南的“吃”表现出几大特点:新鲜、天然、奇特、丰富。因此,海南菜系独具风格,地方风味浓厚。海南菜的风味特色以鲜、香、甜、酸、淡为主,格调质朴自然,洋溢海岛风情,南国韵味浓郁。其主要特色有:

(一) 做法清新,原汁原味

海南岛的气候相对炎热,年日照时间长,人们的日常饮食喜欢清淡,烹调注重保持原料的原本味道,不喜欢用浓味去掩盖其鲜味。因此,常采用水煮、白焯等烹饪方法。当代人崇尚回归大自然,清、鲜的菜肴保持了自然风味,对人的身体健康极为有益。

(二) 原料丰富,鲜活天然

四面环海的地理位置,地处热带的气候条件,使得海南物产原料极为丰富,从而也为海南菜的构成打下了坚实的基础。就海产而言,海中鱼类、虾类、蟹类、贝类等丰富鲜美;就水果而言,海南热带水果品种极多,可让人尽情享受水果盛宴;此外,海南岛上多山林,盛产各种野味和野菜,也适合走兽家禽的喂养。



由于海南地处热带，因此决定海南菜肴的选料必须鲜活，对于海鲜品，非生猛不用，猪牛羊家禽也要活杀现宰，蔬菜也必须当天采摘，就地取材。由于用料新鲜，海南的菜味当然“新鲜”。

（三）民俗文化，融会其中

海南岛是一个多民族的地方，世居的民族有汉族、黎族、苗族和回族等，各个民族有独特的饮食习惯和爱好，相互交融，以致海南的饮食具有鲜明独特的民族风格。受此影响，海南菜的主流特色融合了少数民族的食品风味，如海南菜中用竹筒焗制的菜式就源于黎族的竹筒香饭。

（四）乡土风味，朴实自然

海南人善于就地取材，充分利用原生态的乡土资源，因此有的菜式和小吃充满乡土风味，朴实而自然。如琼州椰子盅，以整个椰子肉或椰子壳为盛器，朴素中见精巧；如鸡屎藤粿仔以蔓藤类植物鸡屎藤为原料，制成富有地方特色的民间滋补品；如黎族五色饭染色所用原料均来自植物，如红葵、黄姜、三叶枫等，制成的五色饭清热解毒、开胃去火。

（五）地方流派，个性鲜明

由于地域差异，物产和风俗习惯不同，海南菜系中各种地方风味个性突出。以海口市为中心的琼北菜注重创新，烹饪出的筵席，格外华丽细腻，色香浓郁；以三亚市为代表的琼南菜突出海鲜，讲究制作手法，注重原汁原味；以万宁县兴隆地区为代表的琼东菜富有东南亚风味，淡浓相宜，清新鲜甜；以东方县为代表的琼西菜朴实、醇厚；以通什市为代表的五指山地区菜充满黎族、苗族风情和山野气息，粗犷豪放，引人入胜。

（六）包容兼收，持续发展

由于多种原因，大量外地人迁移到海南岛定居，于是带来了大量的外地餐饮文化。这些生活习俗、饮食习惯、烹饪技艺与海南本地民族文化互相融会贯通，形成了海南特色的餐饮文化。



第三节 海南餐饮文化的内涵与价值取向

一、海南餐饮的文化内涵

得天独厚的地理位置使海南岛成为一个多移民、多民族的区域。由于人口长期大量的频繁迁移,中原文化、粤闽文化、岭南文化以及伊斯兰教文化、基督教文化和南洋文化等文化形态在海南岛融会在一起,这些文化在不断碰撞、消解和融合的过程中构成了形式多样而又丰富多彩的海南文化。海南餐饮文化作为海南文化的一部分,主要体现出如下特点:

(一) 饮食中的养生文化

海南饮食追求顺应食材自然生长规律,顺着节气、吃当令的蔬菜,体现在海南菜烹制的整个过程中。

如海南特色小吃鸡屎藤粿仔的原料鸡屎藤有清热、解毒、去湿、补血的功能;风靡海南的清补凉富含多种维生素,性质温和,有下火消暑、清热解毒、润滑肠道、健脾、补肺、减少脂肪和美容等功效;而南山素斋选材严格,加工精细,富含植物蛋白、各种维生素以及人体所需的多种氨基酸,具有极高的医疗价值,常食之能补充人体营养、清理肠胃、养颜美容、延缓衰老、增强人体免疫力、预防心脑血管疾病、滋补肝肾等。

海南人民在丰富的饮食实践的基础上,在不断的理论探索中,形成了丰富的饮食养生理论和文化。

(二) 饮食中的乡情文化

乡情文化是对餐饮文化社会心理功能的概括。吃吃喝喝,不能简单视之,它实际上是人与人之间情感交流的媒介,是一种别开生面的社交活动。朋友离合,送往迎来,人们都习惯于在饭桌上表达惜别或欢迎的心情,感情上的风波,人们也往往借酒菜平息。这是饮食活动对于社会心理的调节功能。如海南的老爸茶,大家坐下来喝茶、听书、摆龙门阵或者发泄不满,实在是一种极好的心理按摩。

中华饮食之所以具有“抒情”功能,是因为“饮德食和,万邦同乐”的哲



学思想和由此而出现的具有民族特色的饮食方式。对于饮食活动中的情感文化，我们要提倡健康优美、奋发向上的文化情调，追求一种高尚的情操。

（三）饮食中的寓意文化

海南人民的“趋吉”心理表现尤为强烈，节庆饮食常以食表意、以物传情，不少年节和喜庆之日的食品都蕴含祈求平安幸福、向往进步光明之意。

斋菜原材料大都根据蔬菜名字的谐音，选用寓意吉祥之物。甜菜，寓意甜甜蜜蜜，生活美满；水芹，寓意勤劳肯干，在新的一年里勤劳致富；甜竹是腐竹的一种，取“竹”字的意头，寓意百尺竿头更进一步；花生是长生果，祝福家人健康长寿。

海南人过年有吃年糕的习惯，年糕又称“年年糕”，与“年年高”谐音。

正月初三吃菜包饭为定安民间习俗，意为一家团圆和美过日子，还有“齐心协力，拢住家财不流失”之说。

（四）饮食中的民俗文化

海南岛是一个多民族的地方，世居的民族有汉族、黎族、苗族和回族等，各个民族有独特的饮食习惯和爱好，相互交融，以致海南的饮食具有鲜明独特的民族风格。

（五）饮食中的礼仪文化

礼，是指饮食活动的礼仪性。中国饮食讲究“礼”，与我们传统文化有很大关系。生老病死、送往迎来、祭神敬祖都是礼。礼指一种秩序和规范，坐席的方向、箸匙的排列、上菜的次序等都体现着“礼”。

我们谈“礼”，不要简单将它看作一种礼仪，而应该将它理解成一种精神，一种内在的伦理精神。这种“礼”的精神，贯穿于文化的方方面面。

我们只有深刻理解海南餐饮的文化内涵，才能更深入品味海南的餐饮文化，因此也才能更好地继承和弘扬海南餐饮文化。

二、海南餐饮文化的价值取向

饮食是展示地域文化的窗口，海南人用平凡菜品演绎豁达人生，在饮食中蕴含着海南人民认识事物、理解事物的哲理，反映了海南人的理论意识、思维水平和价值取向。



（一）继承传统餐饮文化养生观念，包含健康饮食养生理念

海南人饮食选料天然丰富，注意适时进食，烹饪方法自然生态，注重本味，讲究鲜爽，同时注重饮食的阴阳平衡，“不时不食，不鲜不食”是海南菜一直奉行的饮食理念。

同时，海南野生产品繁多，例如五指山野菜和灵芝，海南还是南药王国，许多食用植物兼备药用价值，食补药膳成为一大特色，形成独特的海南食疗文化。

（二）弘扬传统文化，提升民族文化素养、文化品位

餐饮文化是地域文化的缩影，其中包含了该地域的民族心理、价值观念、审美取向和文化心态，是宝贵的物质文化遗产。海南人以饮食为契机，贯穿了礼仪和文化，弘扬了中华优秀传统文化，对于提升民族文化素养和审美情趣，促进人与人、人与社会的和谐，具有十分重要的意义。

（三）推进餐饮文化产业大发展

餐饮文化产业是极具发展潜力的产业，海南特色饮食历史悠久，资源丰富，将海南地域文化和地方特色餐饮文化相结合，是继承传统餐饮文化精华，互相交流，推陈出新的重要途径，也是推动餐饮业和旅游业快速发展的有力手段。