



仙人洞景区观“云海”。

入选“农业农村部2022中国美丽乡村休闲旅游行精品景点线路”

高州甜美果海线路“火”了

近日,高州又增一“国字号”乡村休闲旅游线路,为市民的国庆假期出游计划增添一个甜美的选项。

全国仅有8个地区的 景点线路被重点展示

9月22日,农业农村部通过线上直播的方式举办2022中国美丽乡村休闲旅游行精品景点线路推介活动,高州甜美果海线路入选“农业农村部2022中国美丽乡村休闲旅游行精品景点线路”,并在“2022中国美丽乡村休闲旅游行精品景点线路推介”直播中做重点推介。

本次直播推介由农业农村部乡村产业发展司、宁夏回族自治区农业农村厅共同主办,以“体验乡村休闲,品味乡土美食”为主题,通过推介一批乡村休闲旅游行精品景点线路和乡土美食,展现发展休闲农业为农村农民生产生活带来的可喜变化,为消费者提供到乡村休闲旅游打卡地。全国仅有8个地区的景点线路被重点展示。

高州甜美果海线路 一幅独特的岭南乡村风情画

“到过高州游玩的人都知道,如果你开车超过两分钟,没有见到一棵果树,那么,你已经离开高州了。”高州市农业农村局局长的开场白,生动解释了水果与高州的“亲密关系”。

高州被誉为“全国水果第一县”,有100多种水果,水果种植面积130万亩,年产量185万吨。其中,荔枝、龙眼最为亮眼,全球每十颗荔枝、全国每十颗龙眼,就有一颗来自高州。

甜美果海名副其实,在此基础上衍生的高州甜美果海线路,绘制成了一幅独特的岭南乡村风情画,让村民引以为傲,令游客沉醉其中。

途经四镇,全长88公里,88个景点 是养生、休闲的好去处

据了解,高州市甜美果海线路途经根子镇、分界镇、长坡镇、深镇镇,全长88公里,有88个景点、20条精品村。沿线自然生态与休闲农业相结合,可以领略果海、竹海、花海、林海,是养生、休闲、度假、避暑的好去处。全程游玩下来需要约3天时间。

乡土特色美食荔枝全宴是该线路的又一特色。高州荔枝全宴共有八道菜,分别是福满荔乡、荔赋一方、喜上荔梢、触手生荔、千丝万荔、排山荔海、吉列荔枝脆肉罗非鱼和荔枝干乌鸡汤。据了解,这些菜式均是选用新鲜的荔枝,与地道的食材,精心烹制,完美融合了荔枝的清甜可口与新鲜,不仅能让菜增色不少,而且还有很多营养价值,为粤菜增添了一道亮丽色彩。

如果你正在思考国庆去哪里游玩,不妨考虑下高州甜美果海线路。一起期待一个甜美的假期!(晃海娟)

岭南糍文化漫谈

■ 廖君

与生俱来,我喜欢吃这种食物。多年前我开始吃糍的研究,涉及粤东、珠江三角洲、粤西、桂东、桂东南、海南岛,行程来回数千里,邀请三十多名文化朋友提供宝贵的糍文化资料,与阿宋家制作技艺市级非遗传承人朱志颖,共同探讨研究糍文化。

糍,岭南地区一种古老的汉族传统小食。糍文化,是千百年来岭南地区人民在制作糍、品尝糍过程中传承下来的物质及精神财富的总称。

糍(读hé),粤语发音类似“@”,是稻谷,是麦,是粗食的产物。清代《康熙字典》有关“糍”解释为:“xié,屑米细者曰糍”“hé,米粉”。《辞源》有关“糍”解释为:米麦的碎屑。在现代汉语中,主要指米麦的碎屑,多用指粗食。

先秦时期,南越地区俚僚人过着刀耕火种的生活,将简单的谷类、根茎类作物捣碎成粘糊状,包上肉菜来吃,形成类似糍的食物。

公元前223年秦国从兴安灵渠进入岭南。《汉书》记载,他们带来早期中原文化,包括军粮饮食。两汉期间因南征、战乱,有三次较大规模的中原移民。第一次是伏波将军的汉军南征,东汉将军马援南征交趾。由湖南零陵溯湘江经全州而至广西兴安,经灵渠下漓江,顺流直至苍梧,由苍梧溯西江至藤县,从藤县溯北流江至鬱林(玉林),再从鬱林顺南流江达合浦,他们重点停留在合浦,带来军旅饮食文化。成立合浦郡后,进一步影响岭南,包括附近的桂东南及粤西地区。第二次移民是西汉末年王莽动乱引发南迁,第三次是东汉末年农民战争导致的移民。三次大移民带来发达的中原文化,为岭南产生糍类食物提供重要背景。

东汉年间移民高潮带来饺子文化,这种古老面食影响岭南。饺子源于中国古代的角子,原名“娇耳”,汉族传统面食,由东汉南阳人张仲景发明,是北方民间主食和地方小吃。岭南地区不生产小麦,定居岭南的中原人由于饥饿及思乡情结,用稻谷碾出大米制作类似饺子的“煮汤糍”(米饺),此食法现在广东高州常见。因水煮不方便保鲜及携带,他们试用糯米皮包裹馅料煮熟、晾干,更方便保存。据考证,糍的出现最少在1800年前。这种人们喜爱的食品广泛流传在广东、广西、福建、海南。这种传统汉族小食,在粤西茂名、湛江的麻章、吴川、廉江、遂溪及广西玉林、北海、钦州、防城港等地叫“糍”。在广东潮汕地区、韶关、中山、福建沿海地区、海南叫“糍”,在广东梅州、河源、惠州、云浮、清远、江门、肇庆及广西南宁、梧州、百色、贺州、来宾、柳州、河池等地区叫“糍”或“粳”。在广东东莞叫“团”,在广东雷州、徐闻叫“饼”,在广东阳江叫“叶贴”。

西汉《史记·陈丞相世家》记载“糠核”亦作“糠糍”,指粗劣的食物。唐代杜甫的《驱竖子摘苍耳》:“乱世诛求急,黎民糠糍窄”。这里提到“糍”。明清的历史文献中,也屡次出现“糍”。这些古籍记载的“糍”,在一千多年前只是粗糙的杂粮食品。经过漫长岁月的整合、改良、升华,演变为色香味俱全、喜闻乐见的地方特色美食。

糍与洗夫人文化的考证。岭南早期受到中原文化影响,第一次是伏波将军的汉军南征,这次移民从广西灵渠、漓江区域进入合浦郡治地。北海市合浦县是两千多年历史的郡县,是当年合浦郡治,现当地仍有许多种类的糍:艾糍、叶麻糍、梢叶糍、盖糍、虾仔糍、碗糍、竹壳糍、鸡屎藤糍、大笪糍、白糍糍、发糍、粟米糍。这些糍文化的来源发展有两种可能,第一种是西汉时期军旅军粮文化影响,在当时的合浦郡地区与谷物结合,形成供奉神灵的祭祀用品,逐步发展成民间食品。第二种是东汉末年移民高潮带来饺子文化,在岭南大地形成糍,经过粤中、粤西路线传播至桂东南附近。

糍与洗夫人文化的关系。茂名、湛江及附近广西北流市,凡是做糍、吃糍的镇村都建有洗太庙或崇拜洗夫人。糍,有说法来源于南北朝时期祭祀的供品。隋朝仁寿二年(602年)洗夫人逝世后,其孙冯盎在茂名高州市长坡镇旧城村为其建庙,每年都有“洗夫人诞”“洗太会”等多种庙会来祭祀洗夫人,从中制作了许多糍供品。明嘉靖《重修德化洗氏庙碑》、清康熙《茂名县志》有记载。这些祭祀活动,少不了糍供品的出现。

糍与明清时期高州府的关系。明洪武元年(1368年)改元高州路置,府治茂名县(今高州城区)。高州府辖境六属,相当今茂名市茂南区、电白区、高州市、信宜市、化州市、湛江廉江市、吴川市、坡头区以及麻章区硇洲岛、霞山区特呈岛等地。现粤西茂名的茂南、电白、高州、化州、信宜、湛江的赤坎、霞山、麻章、吴川、廉江、遂溪,全部有“糍”文化,也统一称为“@”,这些地方大部分属于明清时期的高州府地域。这些地区都以粤语白话为主,是广府文化的影响地。“@”的发音,可能是古高凉时期俚僚人方言与粤语方言结合的产物。

糍与岭南粤语片区的关系。明清时期高州府是“下四府”之首,高州府的发展将糍文化向桂南、桂东、桂东南推进,这是广府文化西迁的影响。廉州府是明清时期广东“十府一州”之一,属“下四府”之一,毗邻高州府辖区,自然在其影响范围。廉州府辖境为今天北海市、钦州市和原属灵山县的部分乡镇,府治地在今天合浦县廉州镇。凡有糍的地方基本讲粤语,包括粤西粤语片区,广西北海的海城区、银海区、铁山港区、合浦县,玉林的北流市、容县、陆川县、博白县、兴业县,钦州的灵山县、浦北县、钦南区、钦北区,防城港的港口区、防城区、东兴市等。这些地方流行讲粤语。

糍的种类繁多,按材料及形状划分,广东地区主要有21种:寿桃糍、艾糍(田艾糍)、古粽糍(裹粽糍)、煮汤糍(米饺)、薯包糍(娘包糍)、簸箕糍(盖儿糍、水糍)、鸡屎藤糍、木薯糍、槌毡糍(糖心糍)、菜包糍(生菜糍)、糖板糍(大糍)、糯米糍、叶包糍(元麻糍)、小米糍、发糍(松糕糍)、梅菜糍、深薯糍、禾馔糍(锅馔糍)、粉皮糍、黄糖糍、春糍糍。在广西地区主要有23种:梢叶糍(叶鞘糍、叶素糍)、竹壳糍、艾糍、寿头糍、垃圾糍(鸡屎藤面)、圆麻糍(元麻糍)、等手糍、粟米糍、糖绞糍、白糍糍(白薯糍)、发糍(发糕糍)、三角酥、碗糍、煎堆糍、油鼓糍(油炸糍)、灰水糍、盖糍(水糍)、虫仔糍、杯仔糍、糯米糍、角子糍、大笪糍(黏糕)、木鳖子糍。按功能划分6种:进宅糍、满月糍、成家糍、福寿糍、聘礼糍、嫁妆糍。

从茂名吃,到岭南吃类食物,无不充满着古老的元素。无论是粤西人、桂东人的乡愁,或者古高凉俚僚人的米碎记忆,或者东汉移民的军粮身影,或者古老米饺的启迪,潮汕“糍”,客家“粳”,广府地区及桂西北的“糍”“粳”,洗夫人的供品,这些都与地缘政治、语言区域、文化范畴有千丝万缕关联,无不烙上岭南文明进程的印记。这种古老的岭南习俗食品,绽放着活色生香的姿彩。

高州甜美果海线路:

第一站: 根子镇

根子镇有全国最强的荔枝产业集群,村美民富,建成了全国乡村治理示范村、广东十大美丽乡村元坝村,国家森林乡村柏桥村、茅坡村,建成中国荔枝博览馆、国家荔枝种质资源圃、中国荔枝产业大会会址、千年荔枝贡园等景点,2020年至2022年,中国荔枝产业大会连续三年在这里举办。



根子镇元坝村被评为“广东十大美丽乡村”。

第二站: 分界镇



分界镇镇良村的镇良龙眼母树。

分界镇是中国桂圆加工第一镇,年加工龙眼鲜果超12万吨。建成了中国美丽休闲乡村、广东十大美丽乡村镇良村;中国桂圆加工第一村东方村;全国电商直播示范村学福村。有镇良母树公园、陈济棠旧居、鳄鱼世界等景点。建成了广东首个碳中和新乡村,全力推动乡村振兴,成果丰硕。



深镇镇仙人洞村野生杜鹃花林。

深镇镇负离子含量11000个/立方厘米,有万亩野生杜鹃花、万亩竹海、千亩野生禾雀花、天然瀑布群。深镇镇有三大节庆活动:禾雀花杜鹃花观赏节、观瀑避暑洗肺节、农民丰收节,而最有名的便是酷暑时节的观瀑避暑洗肺节,引得数万游客至此享受这天然凉爽之感,吸收瀑布扑面而来的清新负氧离子,让浮躁的心灵得到净化。

第四站: 深镇镇



高州水库。

长坡镇是洗夫人文化小镇,这里最重点的景点便是高州水库,总库容12.8亿立方米、水面40多平方公里,是广东十大水库之一。四面群山环抱,百岛浮洋,青山与绿水一色,又称:玉湖、千岛湖,长坡镇因此水库而成为重要的生态康养之地。

第三站: 长坡镇