

在热带地理环境和历史上曾长期采集狩猎生产条件下,海南黎族苗族饮食形成了独特的风格,从形式到内容都十分丰富,形成了特有的饮食文化。而随着近年来我省中部地区的经济发展,尤其是旅游的发展,以保亭黎族苗族自治县等为代表的中部市县大力发掘黎苗美食文化,一方面继承和挖掘传统黎苗美食的精华,一方面大胆采用现代烹调手段丰富与创新,使得黎苗美食迅速崛起,成为琼菜不可或缺的特色元素。

不回家的牛、会上树的鸡、冲浪的鱼……

# 天地灵气滋养 保亭黎苗美食

文\海南日报记者 邵长春 特约记者 黄青文 通讯员 张劝劝



## 黎苗地区滋养原生态美食

虽然打猎早已离黎族人的生活越来越远,但却为少数民族地区的畜牧养殖业打下了很深的烙印。走进黎村苗寨,你会发现无论是猪牛羊、还是鸡鸭鹅,都基本处于散养野放的状态,海南日报记者在当地山区采访时就曾亲眼见过一只跑得飞快的猪,其速度绝不亚于一只猛犬,从此改变了记者对猪这一物种的所有陈旧印象。

省烹饪协会常务副会长林俊春说,黎族苗族地区饮食相对来说比较原生态,这也成为黎族苗族地区饮食的特色。

林俊春说,黎族苗族地区食材非常丰富,原料很多,但还有待于开发,而菜肴的烹饪方法则相对简单,最有特色的是烧烤,其次是腌制,把肉类、鱼类和蔬菜等原材料,加上盐、酒等调料,让其自然发酵。而主食的品种则丰富得多,如竹筒饭、三色饭、芭蕉饭等,这也和山区的生活方式有关。

曾长期研究黎族苗族饮食文化的海南省博物馆副研究员王辉山也告诉记者,黎族苗族同胞长期生活在热带海岛上,其独特的生存方式和民族文化传统决定了其饮食内容。长期以来我省中部山区商品经济不是很发达,生产管理方式比较粗放,种植业和畜牧业都相对落后,食物基本都是直接从自然界中获取。

王辉山讲了这样一个笑话,说 1990 年代,有外地人到黎家访问,进门问主人说你家里养了多少头猪,种了多少菜,结果黎族同胞打开后门,指着一大片山林说,这都是我们家的菜地。

因气候所限,黎苗地区也有其独特的保存食物的方式。海南中部山区,气候炎热,肉类或者采摘下来的野菜,吃不完,很快就会变质;而潮湿的环境,也不具备将肉类制作成肉干进行保存的条件。但聪明的黎族人想到将鱼类和蔬菜等食物放入陶瓮,加以腌制,制作成美味的鱼茶和南杀,黎族人也因此一直保留着喜欢吃酸的口味。

## 重新发现的黎苗美食

过去由于经济发展落后,交通不便,信息闭塞等原因,黎苗美食的香气被大山所阻隔,很少为外人所知。“海南菜长期被粤菜的光芒所掩盖,而保亭等地的黎苗美食又被以四大名菜为代表的海南东部菜肴所掩盖。”保亭君澜酒店餐饮总监谢明说。

谢明 1982 年入行,近 30 年的厨艺生涯中,从鲁菜到粤菜,从中餐到西餐,跑了大半个世界,也曾海南三亚等地工作过,但到了保亭,却让他发现了一片美食新天地,“保亭的食材太丰富了,比起三亚也毫不逊色,而且是纯天然,口味鲜美,营养丰富,纯绿色无污染,都是不可多得的食材。”

王辉山说,黎族、苗族人喜吃的野菜,种类繁多,正所谓“百草”,有药膳的功效;所食的肉类因为取自散养的动物,蛋白质非常丰富;鱼茶、南沙等食物富含氨基酸,可消解脂肪,有利于肠胃;而中部地区的烹饪方法简单,讲究新鲜,不加太多佐料,保持食物的原味和营养素,这一切都与现代人的养生观念不谋而合。

而保亭近年来旅游的崛起也为黎苗美食的发展提供了最坚实的基础。保亭现已建成了君澜酒店、南美温泉山庄等一批星级酒店,但依然没法满足游客需要,今年还要以五星级以上标准新建、续建 10 家旅游度假酒店,包括七星世界级华尔道夫酒店。这些高品质的酒店为保亭餐饮注入了最新的元素,带来了最先进的烹调技术,提高了服务质量,给古老的黎苗美食带来了新的活力。

另一方面,以传统的烹饪方法为主,走原生态路线的黎苗农家乐也得到了保亭政府部门的大力支持,取得长足发展。

短短两年时间里,已有 20 余家农家乐(保亭当地对农家乐的称呼)遍地开花,深受各地食客好评,取得不俗的业绩。

2009 年嬉水节期间,保亭还成功举办了一期美食大比拼。通过专家的评审,评定了黎家牛皮茶、吊烧什玲鸡等 12 道民族特色菜肴,不仅打响了保亭民族美食的名头,也是对整个中部地区黎苗美食的一次成功推介。

## 诗意美食 一路吃上七仙岭

保亭的美食资源非常丰富,基本上各个乡镇都有代表性的美食品牌,如什玲鸡、毛感牛、毛感鸭、六弓鹅、水库鱼,还有一些美食,如五脚猪等则在全县都有分布,石凌鱼则对水质要求非常高,只生长在水质纯净的山涧小溪中。至于野菜,则是漫山遍野,随处皆可采摘,也有几十种之多。

保亭的各种肉类食材,基本都是取自散养的牲畜。如六弓鹅就是放养于山野水溪间,以食草、谷类为主,故肉质结实,皮脆柔嫩;毛感鸭则以溪水中的鱼虾为食,皮薄肉实,无论白切、干煸还是红烧,都是一道美味佳肴;五脚猪不仅在保亭地区,在整个五指山地区,都是难得的美味佳肴,因其鼻子比一般家猪长,从后面看就像五只脚,所以当地人认为它的嘴也是一只脚,就称之为“五脚猪”。其肉肥而不腻,味道芳香,实为佳品;水库鱼则是生活在赤田、毛真等大水库中的各种鱼类,其味鲜美可口。

保亭在深入挖掘黎苗饮食文化方面可说做足了文章。由县商务局组织编订的几十种黎苗美食菜谱就是对保亭民族美食的一次细致的梳理,近年来,不回家的牛(毛感牛)、会上树的鸡(什玲鸡)、冲浪的鱼(石凌鱼)等保亭特有的美食,以其诗意的名字,鲜滑的口感,吸引了大量的游客,成了保亭各家农家乐的金字招牌。

保亭的酒店和农家乐基本上分布于三道镇的两个景区、海榆中线两侧、县城以及七仙岭上。自三亚驾车进入保亭境内,第一站可以先到槟榔谷,这里的黎家美食因其原生态而远近闻名。正宗上等鱼茶、山兰美酒、黎家菠萝饭等都是桌上珍品。继续北上,就到了呀诺达景区,景区提供的自助餐结合海南地方特色,将雨林中的山药、野菜、野生菌、特色蔬菜引入药膳,形成了独具特色的雨林药膳。

沿着海榆中线,前往县城路上,经过新政等乡镇,都会有一两家农家乐,其菜肴虽大同小异,但都会有一两样招牌菜。

上了七仙岭,才算真正到了保亭的美食天堂,从山脚到山上,一路上大大小小的农家乐和酒店足以满足各方食客需求。保亭的各种美食在这里都可以吃到,其实,在七仙岭上吃饭,无论是酒店还是农家乐,吃的已不仅仅是味道,进餐环境更是清幽,热带雨林下把酒言欢,看着亭外的潺潺流水,听着百鸟的奏鸣声。酒足饭饱后泡泡温泉,去小溪里冲个凉,真好似神仙一样的生活。



黎苗地区滋养原生态美食