



海南美食地理

海南特色美食文化节专题报道



空

什岭鸡

石凌鱼

竹筒鸡

保亭黎族苗族自治县的黎苗美食不仅食材丰富，天上飞的、地上跑的、水里游的、土里长的皆可入味；而且烹饪方法也是多种多样，一般来说，酒店多倾向于以现代烹饪手段处理当地食材，并尽量保留黎苗特色，而农乐乐则倾向于传统的烹调手法，相对比较简单，讲究食物的原味。然而酒店和农乐乐之间也并非泾渭分明，常常是互相取经，保亭的美食也正是在这样的氛围中得到不断发展。

保亭美食对决

文\海南日报记者 邵长春 特约记者 黄青文 通讯员 张功功

保亭美食如此丰富，究竟各方人士更喜欢哪种美食，实在是仁者见仁，智者见智，让记者也难做判断，索性在七仙岭上各选择了一家酒店和农乐乐，将它们最拿手的菜一一列举如下，“若想知道梨子的真滋味，只有亲自尝过才知道”！

椰子鸡、竹筒鸡 Vs. 炭烤鸡

要说保亭知名度最高的美食，当属“会上树的鸡”了，它不仅在当地十分出名，更出口马来西亚、新加坡和香港等地，其声名直追海南四大名菜之首的文昌鸡；这种鸡体积小，肉质嫩，原产于保亭什玲镇，从小放养在山林、槟榔园和果地里，白天刨食和追啄虫子、野果、青草，晚上就会回到主人家屋前的树上睡觉，所以被称为“上树的鸡”。

陪同采访的保亭黎族苗族自治县县委办老黄告诉记者，当地人只要吃上一口，就能判断出是不是纯正的什岭鸡，它的肉感与鸟类十分相似，皮脆肉滑，营养丰富，与养鸡的口感是绝不相同的。

保亭椰子鸡和竹筒鸡，就是以这种土鸡为原料，经过现代烹饪手段加工制作而成的美味佳肴，但保留了其中的黎苗特色，分别以椰子和竹筒作为盛具，菜肴中平添了一股椰子的甘醇和竹子的清香。

其实，黎族苗族地区以椰子壳和竹筒作为炊具由来已久，过去黎族上山狩猎，捕获动物后都是就地取材烹制，正如黎族歌谣所唱，“出门不带锅，随处椰子壳；仙饭任尝吃，肚饱又唱歌。”

而保亭当地最传统的做法，则是将什玲鸡洗剥干净后，除了盐巴什么佐料都不加，直接放到炭火上烤，这种简单的制作方法却最能保留鸡肉原始的味道。因此不仅成为各家农乐乐的招牌菜，更得到君澜酒店餐饮总监谢明的推崇，“有些厨师认为加点盐就上火烤，这怎么能登堂入室呢？殊不知这才是黎苗美食的精华所在。”

地上跑的：特立独行的猪和自由行走的牛

山捞叶炸排骨 Vs. 七仙牛肉卷

猪是什么样的猪——“五条腿”的猪；牛是什么样的牛——不回家的牛。无论是猪还是牛，都是自由生长在天地山野间，处于半野生状态。保亭黎苗地区民风淳朴，黎家人常常把牲畜往山上一放，有时隔一个星期才去看一次，喂点盐巴，其它时间任其自便。

因此保亭的猪和牛，虽然不像日本神户牛那样是听着音乐长肉，品味高雅；但除了临终那一刀的痛苦，生命的大多数时间却可以自由支配，野性十足，活得逍遥自在，其口感自然是超一流。

山捞叶炸排骨，就是先将排骨与保亭随处可见的野菜——捞叶一起腌制，让捞叶的清香浸入排骨之中，再下锅煎炸，最后排摆在椰子叶上，一道菜融合了排骨、捞叶和椰子三种香气，不用吃在嘴里，但是看一看，闻一闻，已让人食指大动。

七仙牛肉卷虽然是农乐乐的当家菜肴，却有所创新，春卷皮里包裹着牛肉粒、坚果和牛奶，外面蘸着面包粉，吃到嘴里，酸酸甜甜，颇有西餐的风味。满庭香农乐乐的老板张起冠告诉记者，这道菜最受欢迎，几乎是客人必点的菜。



七仙牛肉卷



椰子鸡

山兰糟香炆石凌鱼 Vs. 椒盐泥鳅

在很多食客心目中，石凌鱼算得上保亭第一美食，在保亭官方推荐的菜肴中，石凌鱼也是排在第一位的，因此就有了“不吃石凌鱼不算到保亭”的说法。而在健康饮食备受推崇的现代社会，石凌鱼，以及稍微普通一点的野生泥鳅，都成了抢手货。因为它们都只能生活在无污染的环境中，其本身就是绿色食品的最佳代言。

尤其是石凌鱼对水质要求非常高，长年生长在水质纯净的山涧小溪中，最喜欢逆流而上，因此有个雅号“冲浪的鱼”，因为勤于运动，力争上游，所以鱼肉富含蛋白质，特别滑嫩。

石凌鱼无论香炸、清蒸还是清水煮，都是一道美味佳肴，而黎家人最喜欢用酒糟煮之，特别是用极品山兰酒糟烹调的石凌鱼，更是将保亭最好的食材和最好的酒的功效发挥到极致。而椒盐泥鳅虽然做法相对粗犷一些，却别有一番野趣，是一道不错的下酒菜。

顺便一提的是，一般鱼的内脏都要掏空扔掉，唯独石凌鱼因生活在无污染的水中，其内脏可称得上是“动物灵芝”，毫无土腥味，与茄子同煮，也是一道美味。



捞叶椒盐排骨



三色糕

黎苗三色糕 Vs. 雷公笋

大鱼大肉吃得多了，也该上点主食和青菜了。黎苗三色糕，顾名思义，是三种颜色、三种原料、三种味道，晶莹剔透，煞是好看。一口咬下去，椰子、芒果、紫薯的味道混溶在一起，别有一番滋味。其实说起来，三色糕还是从苗族三色饭中得到的灵感。

说到三色饭，就不能不提保亭地区丰富的主食了，除去山药、玉米、地瓜等各类粗粮，单是米饭，记者吃过的就有山兰米饭、竹筒饭、红薯饭、南瓜饭、黄姜饭、玉米饭、山薯饭等十几种之多，这还只是干的，至于稀饭，种类就更加繁多了。

与主食相对应的，是保亭随处可采摘的野菜，保亭地区生长着数量众多的野菜，如雷公根、百花菜、野水葱、木耳菜、革命菜、卷毛菜等几十种野菜，其做法多样，既可清炒、凉拌，也可与当地的各种禽肉煮汤，味道都十分可口，营养价值非常丰富。

著名的喜剧和小品表演艺术家陈佩斯每年都会来保亭，去年就来了三次，最后一次在保亭住了三天，都是在农乐乐吃的饭。张起冠回忆，陈佩斯很少吃肉，但对保亭的各类山野菜却情有独钟，雷公笋、凤尾菜、水葱都是他的最爱。黎苗地区野菜的魅力可见一斑。

槟榔花煲猪肚 Vs. 鱼茶茄子煲

其实最有黎族特色的小吃还是肉茶、鱼茶和南杀。肉茶、鱼茶并不是茶，而是黎家腌制的一种味道甜酸可口的菜肴。是把生肉或生鱼混炒米饭，加入少许食盐，用陶罐封存一个月以上制成的。而南杀则是采用特殊的野菜，倒入凉米烫后密封3个月发酵制成的黎族酸菜。

黎家人喜食这些酸味食物，其实和他们所处的自然环境和生产方式有很大关系。过去黎族人刀耕火种，灰尘冲天，吃了南杀可排除被吸进肺部的尘埃。而海南天气炎热，劳动过后很难吃尽大鱼大肉，酸味食品有助于开胃。一碗稀饭，就着鱼茶和肉茶，喝一口山兰酒，饭后来壶苦丁茶——这简简单单的饭食，黎家人的苦辣酸甜就都在其中了。

肉茶、鱼茶除了直接食用，还可以和各种菜肴搭配，鱼茶茄子煲就是保亭地区比较流行的一道菜肴，当然，很多外地人初次吃可能会不太习惯。记者第一次吃就被酸得一塌糊涂。这时不妨来一碗槟榔花煲猪肚汤，俗话说，吃啥补啥，这道菜大有养胃健脾之功效，不过谢明特意叮嘱，这槟榔花一定要选择雄性的才有药膳的功效。

此前只知动物分公母，原来这槟榔花还有雌雄之分，倒是长了见识啦！

天上飞的：『上树鸡』的三种归宿

奇味菜肴：简单饭食融入黎家酸甜苦辣