

万宁有数不尽的美食,一是因为万宁物产丰富,二是因为万宁人善厨。在海南的四大名菜之中,东山羊、和乐蟹榜上有名,占据两席。行走在万宁的大街小巷,村头海边,每到一处,品尝美味时你都可能遭遇惊喜,不起眼的店,不出名的厨师,却让你品尝到地地道道的美食,这就是万宁。

地处海南东部的万宁,有着 109 公里的海岸线,有山有河,有海有岛,丰富多样的地理环境带给万宁丰富的物产,聪明的万宁人造就了万宁丰盛的美食文化。



## 海南美食地理

### 海南特色美食文化节专题报道

# 山海地理铺陈鲜醇美味

文\海南日报记者 于伟慧 特约记者 陈循静 图\李幸璜 王凯

## 东山岭上品全羊 端午尝蟹好时令

**代表美食:** 东山羊 和乐蟹

提到万宁美食,两大名菜不得不说,东山羊、和乐蟹久负盛名,占据海南传统四大名菜中的两席。

先说东山羊,在万宁市,许多家食店都会有东山羊,做法不一,但最为普遍的是打边炉(当地叫法,也就是火锅)。但是要品尝到最为正宗,最有特色的,还是在东山岭水上餐厅。

在东山岭水上餐厅吃东山羊全羊宴,第一道东山羊炖盅,羊肉配红枣,羊肉鲜而不臊,汤鲜而不腻。许多中外食客大加赞赏,是什么让炖盅如此鲜美,东山岭的厨师道出其中奥秘,东山羊最为正宗要数在东山岭生长的第三代海南黑山羊,山羊在东山岭周边长大,吃野草、树叶、鹧鸪茶叶子、还有一些海南草药羊也爱吃。其次是东山岭的泉水,山泉之水,滴滴纯净,不含杂质;第三就是厨师的火候掌握得正好。

品尝完第一道东山羊炖盅,接下来就是油炸羊肉串、白切东山羊、红烧羊腿……道道鲜美。

站在东山岭山顶,可见大海与小海。小海是相对大海而言,在和乐镇与万城镇北坡之间有一近于闭合的港湾,面积约 38 平方公里,是海南岛最大的海岸泻湖。著名的和乐蟹就产自小海。

和乐蟹学名:锯缘青蟹。虽然在广东、福建等地也有产,但是与产于小海一带的这种螃蟹相比,脂膏、口味都要逊色许多。在和乐镇,以港北、乐群村一带的螃蟹最有名,其膏满肉肥为其它蟹种罕见,特别是脂膏,金黄油亮,如咸鸭蛋黄,富含营养。

产自小海的螃蟹肥厚味美,是因为这里是当地的太阳河、龙首河及龙尾河三河汇集流入小海之处,海水较淡,长有大量海草、海菜,适宜螃蟹生长。每年清明到端阳,从中秋到冬至,是捕蟹旺季。

和乐蟹名声最鼎盛时期当是在明清时期。当地地方志上有记载称,和乐蟹为当年官府和富绅座上宾之佳肴。品尝和乐蟹,两个时节最佳,一是端午节、一是中秋节,此时和乐蟹蟹膏最多。“和乐蟹”的烹调法多种多样,蒸、煮、炒、烤,均具特色,尤以“清蒸”为佳。

## 后安美食味尤鲜

**代表美食:** 后安粉汤 后安鲳鱼 后安海鸭

后安镇位于万宁市港北小海东北部,属热带海洋季风气候,拥有 7.4 公里的海岸线。温暖适宜的气候、丰富的土地及水资源,造就了后安的美食。在万宁的众多美食中,以“后安”命名的美食有三个:后安粉汤、后安鲳鱼和后安海鸭。

后安粉汤是海南当地有名的小吃,在海南任何一座城市都可品尝到。后安粉汤味道鲜美,关键是后安粉汤底的制作,简单来说是用猪骨、粉肠、大肠、猪内脏等熬



成的,配料有小虾、海螺等。但是具体的配方,各家有各家的味道。后安粉条,取当地特产的优质灿米用手工石磨磨成米粉,调成粉糊后用蒸盘烫成白嫩晶莹的粉皮。将粉条和葱花,加上一个土鸡蛋,配上猪肚、大肠、小肠等等,再注入滚烫浓香的后安汤,后安粉就制作好了。

要想尝尝正宗的后安粉,当然要到后安镇了,最老的一家粉店,镇上一打听人人都知道,好东西要趁早,因为粉店的粉都是限量供应的。当然在万宁市区,几家做后安粉汤的店子都不错,去不成后安镇,在万宁市区也可。

后安鲳鱼、港北对虾加上和乐蟹、东山羊,合称为“万宁四珍”。后安鲳鱼出产于后安海湾的小海,此湾是多条河流入海的汇集处,海藻丰盛,浮游微生物和腐植质等各种天然饵料非常多,其中成长的鲳鱼肉嫩味鲜,品质尤佳。

除了粉汤和鲳鱼,后安海鸭在当地也十分出名。后安海鸭习惯栖息于后安海边,以海藻、小型甲壳类、贝类、鱼类、螃蟹、稻谷等为食,肉味鲜美,营养丰富,鸭肉不肥,白切上桌,绝对美味。

## 港北美食众人爱

**代表美食:** 港北沙虫、对虾

港北位于万宁市和乐镇,紧靠小海,港北沙虫,港北对虾,是以港北来命名的美食。

港北沙虫,在万宁是十足的美味。港北的沙虫以肥大、鲜美出名,在万宁,沙虫做法也不同于其他地区。

万宁港北渔民何大周是当地一位抓沙虫的高手,他告诉记者,在海南西部,抓沙虫一般是赶海为主,而在港北,抓沙虫一定要潜水。潜水抓沙虫,不但要选择好区域,还要等天气,一般是阴天或者是打雷的天气,潜到海底沙滩才会捉到沙虫,否则一无所获。



东山羊全羊宴

万宁沙虫肥大,绝不是空口,万宁港北沙虫,一般都有成人小指粗细,长度也有 15 厘米到 20 厘米,在店里杀沙虫,也有讲究,从中间一把揪断,把沙虫血放到盆子里,然后用筷子将沙虫翻过来,就像翻小肠一样,然后洗去体内的沙子和内脏。

港北沙虫,一般有两种做法,一种是沙虫炒韭菜,有经验的厨师才能做出美味。在和乐的一家海鲜店,记者亲自看到了厨师做法,首先炒韭菜,快熟时,将沙虫血淋上翻炒,先把韭菜盛在盘中,然后再起锅,把沙虫放入锅中,炒一分钟即可,少半分不熟,多半分不烂,这就是技巧,炒完之后,将沙虫铺在韭菜上。

另外一种做法是火锅,先将清水煮开,然后将红红的沙虫血倒入开水之中,清水迅速变成白汤,然后

将沙虫放入该汤中烫十几秒,然后就可以吃了。沙虫血汤,在每一位食客的碗中放入葱花、胡椒,将汤盛入碗中,十分鲜美。

港北对虾,和港北沙虫齐名。港北对虾是野生的,个头不小,虾色与味皆独具其美,肉鲜红,皮有光泽,颈部有淡黄色。皮脆而肉嫩,味鲜而不腥,就算一些怕腥而不适应海味的游客,尝了港北对虾也赞不绝口,从此品出了海鲜的真谛,改变了海鲜就是海腥的偏见。

## 非常乡村美食

**代表美食:** 海鲜猪、东澳鹅

如果在万宁吃腻了海鲜,其他的口味你可以找找,如果你是一个爱吃肉的人,会爱上万宁的海鲜猪,海鲜猪,又名沙滩猪,官方名字叫做万宁沿海放养猪。

为什么叫它海鲜猪,绝对不是个噱头。养在海边,睡在沙滩,每天除了有太阳浴,那就是海鲜大餐,给猪喂海鲜?是不是疯了。来到万宁,你就会发现,给猪喂海鲜很正常。

万宁拥有 109 公里的海岸线,在海边分布着大量的村庄,海边村庄养的猪,主要食料是海藻、地瓜和木薯,每年随着涨潮退潮,万宁海边会涌上大量的海藻,沿海村庄的村民,便将海藻收回家,晒干后掺上地瓜干、木薯粉等,当然有些渔民还会把从海里捕捞的小鱼小蟹,同时也给猪吃,不吃饲料吃海藻,配上粗粮地瓜和木薯,加餐时会有小鱼小蟹,所以当地把这样养出来的猪,叫做海鲜猪。

海鲜猪肥而不腻,上等做法是白灼猪肉,蘸少许酱油或盐巴,放入口中,猪肉的清香细腻,尽在口中。

除了海鲜猪,东澳鹅一定要品尝,在万宁市红专路上,有几家东澳鹅店生意一直都不错,东澳鹅味道之所以鲜美,是因为他们的生长环境。东澳鹅出产于东澳,东澳有一个内海叫老爷海,东澳鹅生活在海边,既吃一些海藻、小型甲壳类、贝类的干粉,又到稻田里吃一些稻谷,肉不肥,但肉味鲜美。

## 兴隆美食与小众美食

**代表美食:** 东南亚糕点 胡椒猪肚汤、药蟹 血膳

在万宁,还有一个地方能称得上美食小镇,那就是兴隆,这里是著名的归侨农场,以兴隆咖啡和东南亚糕点出名。

每天早上,天刚刚亮,位于兴隆小镇上的瓦西里咖啡店就开始热闹起来,咖啡,糕点,是这家小店的主营食品。走进店里,你就会被各式各样的糕点所吸引,九层糕、七层糕、咖啡糕、红豆糕、木薯糕、芋头糕、糯米条……

在兴隆地区,胡椒猪肚汤十分受宠,在众多店家中,要属石梅湾的行云流水餐厅做的胡椒猪肚汤,味道香醇,关键因素有三:一是要选兴隆上等白胡椒,要手工研碎;二是猪肚一定完整放入汤中,待煮熟后再切开;三是小火慢炖 4 个小时以上,才会出味道。

在万宁,还有一种螃蟹叫做药蟹,这种螃蟹在石梅湾、南燕湾一带的海鲜排档可以吃到,但是你要足够幸运。药蟹生活在万宁的大洲岛、加井岛、洲仔岛边的石缝里,以食岛上的树根、草根、灵芝草等,此螃蟹不同于和乐蟹,身形比和乐蟹要小,因为外形和颜色有些像灵芝,所以当地又称灵芝蟹。

万宁美食还有很多,像小海鱼汤、醃糟鱼塘、炮弹鱼煮萝卜干、咖喱美食、万宁马鲛鱼等等,来到此地,慢慢品尝,定不虚此行。

本版图片由海南日报记者李幸璜、王凯摄