



海南美食地理

海南特色美食文化节专题报道

“居士东坡口味奇,儋州三载喜绵蹄。肥猪大腿绵绵肉,文火炖煮味四飞。”这是至今在儋州流传的一首诗。

相传宋代大文豪苏东坡谪居儋州期间,啃猪肉感觉困难,就把猪腿肉(儋州习惯把整个猪脚肉叫作猪蹄)煮熟后泡水至软再加配料,文火慢炖,味香,口感绵软而无油腻感,相当可口。后来,东坡绵蹄成为了当地一道名菜,流传至今。

在儋州,像东坡绵蹄这样有故事流传久远的美食并不少见。比如东坡养颜汤、双黄大补、光村沙虫、儋耳香肉、玉糝羹、酒煮蚝……不但色香味奇绝,令人垂涎欲滴,而且均流传着与其相关的故事、诗词。

儋州美食:

品种繁多味奇绝

文\海南日报记者 李关平

通讯员 谢振安

图\海南日报记者 宋国强



制作中的儋州小吃 春梦婆干糕



儋州美食红树林葫芦鸭



制作长坡米烂。



品种繁多 色香味绝

翻开《儋州志》,一座有着 2000 多年历史的城市跃然于纸上,这也是海南最早建制的地区之一,伏波将军征战开儋、冼太夫人文明治儋、苏东坡以文敷儋,儋州历史源远流长。

海南省烹饪协会常务副会长林俊春去年曾受儋州市政府邀请,在首届东坡文化节期间参加当地举办的小吃美食比赛中担任评委。他告诉海南日报记者,当时第一感觉是儋州美食的品种非常多,让人大饱口福。

不仅品种多,而且儋州美食也独具特色。松涛鳊鱼,产自松涛水库,这里水深而纯净,周围群山的微生物随溪流顺流而下,是松涛水库鳊鱼的优质食物。因此这里的鳊鱼肉嫩、腥味少。

“游客乘游船游览松涛天湖如诗如画般的风景的同时,还能在船上吃到独一无二的鳊鱼宴,可谓大饱眼福口福了。”松涛天湖景区负责人吴晓华说。据了解,鳊鱼宴由剁椒鳊鱼头、脆炸鱼块、五彩鱼丝、鱼丸汤等十一道美食组成,原料全部采用松涛鳊鱼。

“饱”览松涛天湖后,走进有千年历史的中和古镇,这里有道特色菜不容错过——瘦肉丝炒酸杨桃。逢年过节,婚丧嫁娶,必不可少这道菜,有人说清它流传了多少年了,历史文献中也没有发现记载,仅中和古镇独有。

这道菜制作工序上也有些复杂。从古镇老杨桃树上摘杨桃并切成丝状,经过腌制去掉酸杨桃的青涩味道。随后取五脚猪肉切成丝状,放入翻滚的油锅过油数秒捞起。再另起一热锅放油,加蒜末,用猛火先炒瘦肉丝,也可加入少许肥肉丝,然后按顺序放入腌制好的酸杨桃、红萝卜、葱白及调料。5 分钟后起锅,香气中夹杂着淡淡的酸味,尝一口,令人胃口大开。

海珍佳肴 闻名遐迩

儋州地处我省西部沿海,海岸线占全省海岸线长度约九分之一。与许多沿海城市一样,儋州的不少美食中也少不了海产品的踪影。

位于新英湾畔的红树林里,就出了不少美食。用开水泡黄豆 10 分钟后再蒸 5 分钟,用文火炒海蜇至金黄色,然后加入黄豆,加入蚝油、精盐、味精、白糖、麻油等调料再翻炒,一道色泽金黄的“双黄大补”即大功告成。而这道菜中主要的食材海蜇就来自新州镇新英湾的红树林。这里的海蜇肉质肥嫩香甜,荤炒味道浓香。

这片红树林还诞生一道荤菜——红树林葫芦鸭。在儋州的红树林下饲养的咸水鸭,以红树林下的

小鱼小虾及红树林果子为食,肉结实骨硬而香。在新州镇墟上,很多小酒店有能烹饪出这道美食——用姜、葱、酒把鸭皮洗净去腥味,用清水洗干净,然后将糯米、莲子、虾仁等原料和调料放入鸭腹中,用开水加老抽淋至金黄色,再用绳子绑鸭造葫芦型蒸 1 小时熟即可。

“光村沙虫”,这个名字在岛内外已是闻名遐迩。光村镇外出干部吴文生告诉记者,从泊潮港湾至西北面的沙井湾,有一条总长约 30 公里的海滩,当地称为“光村银滩”,其沙质雪白细腻,正是沙虫繁衍生息的好地方。特别是屯积海湾附近,因为榕桥江在此入海,淡水与海水交汇处的光村沙虫更为出名。

在儋州,沙虫也有很多种吃法,有放入火锅内白灼,吃的是那份鲜美;有拿来与葱、蒜末清炒,是一道下饭的好菜;夜里吃宵夜,沙虫粥是到儋州的游客必不可少的美味。

此外,带子螺、儋州珍鲍也是当地有名的海珍佳肴。

小吃诱人 诗歌为证

北京的后海九门小吃街、开封的鼓楼夜市小吃、成都的锦里小吃街……与历史上许多古城相似,儋州也有独具地方风味的小吃。

“长坡米烂洛基粽,木棠欧馍永昌葱;马井红鱼香破釜,排浦薯香吃肚膨”。从这首儋州山歌里可以看到长坡米烂在当地人心中的位置。在东成镇长坡墟上,聚集着十多家米烂餐馆,食客络绎不绝。

制作米烂的工序非常复杂,可谓是千呼万唤始出来。冷水泡米两天,磨成米浆,倒入纱布包裹,不断揉搓挤出水分,米浆变成米团,放入蒸笼中蒸 1 个小时,取出放在石臼中春烂,边春边倒入适量的熟米浆,直到柔软适度,易成条状。将米烂团装进一个细长的袋子,袋子末端有花洒状出口,挤压袋子,一条条米线流进装满沸水的锅中,然后捞出放凉。

长坡墟上正林米烂店老板说,正宗长坡米烂的配料分大料和小料,大料七种,小料也是七种。大料包括牛肉干、花生粉、猪脯、炸虾米、鱿鱼干、豆角、酸菜,小料包括蒜茸油、葱花、胡椒、辣椒、酱醋、酒糟、姜。将米烂放入碗中,按比例放入大料和小料,米烂飘香,令人口水直流。

儋州市烹饪协会会长侯群英说,儋州小吃中,糕点类品种较多,春梦婆干糕、儋州年糕、东坡香糕、海头猪肠头、碱水馍、萝卜馍、千层白馍、那大粽子……

“白馍千层堪可餐,鱿鱼虾米辍成斑。葱花瘦肉随油点,仙女闻香赶下凡。”这首当地流传的诗盛赞千层白馍。而其他的儋州小吃也能找到一些相关诗句或者古老的故事。图