



定安特色美食菜包饭。

菜包饭是把肉、菜、饭混在一起，用菜叶包着用手捧着吃的一种吃法。定安定城人爱吃菜包饭，已经有上百年历史了。

古时的定城人正月初三赤口日，不串门不拜年，全家团聚吃菜包饭。现在的定安人，更多是把菜包饭作为年夜饭，寓意新的一年财源广进。全家聚集着吃菜包饭，有“齐心协力，拢住家财不流失”之意。菜包饭有点原汁原味的野性，更像一个装满财宝的荷包，寓意新的一年会赚得荷包满满。



菜叶包饭是真正的「绿色食品」

## 菜包饭：拢住家财 年味飘香

海南日报记者 郭景水 洪宝光 特约记者 林先锋 图 本报记者 李幸璜



「炒」功考验技艺

春节将至，游子们已经开始想念家乡的年夜饭了。北方的年夜饭少不了饺子，而在海南定安年夜饭则一定是全家团圆的菜包饭。1月11日下午，海南日报记者在定安县塔岭新区的兴顺酒店，现场详细了解了陈义、陈显明两位大厨制作“定安菜包饭”的全过程。从准备食材到大锅烹炒，两位大厨在将近半个小时的时间里，联手制作了色香味诱人的菜包饭，让我们提前品尝到了当地群众的“年夜饭”，感受其中浓浓的年味。

### 多种食材荤素配

清末拔贡生莫家桐在《定安乡土志》中，曾有“正月初三祭赤口吃菜包饭”的记载。有人由此推断，定安当地人吃菜包饭的习俗至少已有上百年的历史。古时的定城人正月初三赤口日，不串门不拜年，全家团聚吃菜包饭。现在的定安人，更多是把菜包饭作为年夜饭，寓意新的一年财源广进。

色美味香的菜包饭，食材配料很重要，这是做定安菜包饭的第一步。花色繁多的食材琳琅满目，至少有10种以上：猪肉、腊肠、虾米、干鱿鱼、鸡内脏、四季豆、韭菜、芥头、蒜苗、芹菜。除此外，要最后吃上美味的菜包饭，还少不了用来包饭吃用的“生菜”、已经放冷的煮熟白米饭，以及增加口感的辣椒酱、什锦酱。

除了生菜、白米饭、各式酱料，每一样食材全部都要切碎。这是一个考验制作者刀功的环节，四季豆、韭菜、芥头、蒜苗、芹菜等食材都需要一刀一刀直接切碎，猪肉、腊肠、虾米、干鱿鱼、鸡内脏等荤类食材，则要反复地横切、竖切，最后切成丁状小块。大厨提醒说，可不能为了省事就使用乱刀剁，那将会使味道逊色不少。

有了如此丰富的食材配料，“炒”功也考验大厨的技艺。陈义大厨提醒，炒的第一个步骤是先将已经切碎的猪肉、腊肠、虾米、干鱿鱼、鸡内脏放进炒锅中“过油”，一方面可以去除海鲜类的腥味，另一方面可以保证菜品的香味缓慢地释放。之后，锅内再重新放油，把过了油的猪肉、腊肠、虾米、干鱿鱼、鸡内脏等重新放入锅内翻炒，添加鸡精、食盐、白砂糖、胡椒粉等调料，并将切碎的四季豆、韭菜、芥头、蒜苗、芹菜等放进炒锅中一起炒；炒好这些菜后盛出，再在锅内放少许油开始炒米饭，在炒的时候同样要加入

上述调料，把米饭炒到粒粒分散；最后一步就是将此前炒的食材放入锅内和米饭一起翻炒，直到二者完全融为一体。

### “绿色饭团”勾起童年记忆

品尝定安菜包饭的美味，这就可以开始了。您可以在两只手上戴上透明的塑料手套，也可以直接用手拿过来一两片生菜菜叶，然后在菜叶上涂上自己喜欢的辣椒酱或是什锦酱，用勺子挖上一勺热气腾腾的炒饭，放在生菜菜叶上，之后用两只手一起将菜叶合拢起来，稍稍用力压一下。

大厨解释，“这一压”是有讲究的：从健康的角度讲，炒饭是热的，生菜菜叶则是凉的，压一下两者温度相互传递，让您吃得更舒服；按照象征的意义讲，您是把财富牢牢地装进您的荷包里……”

一口下去，您还没有任何思想准备，那种特别的香味就排山倒海似地冲击着您的味蕾，萦绕在您的五脏六腑，各种您所品尝过的美味在似与不似之间，悠悠回荡在幻想与现实之间……哦，原来美味也如此醉人。

菜包饭所用的食材配料中四季豆、韭菜、芥头、蒜苗、芹菜的主色调是绿色，而且在用量上一般是菜多饭少，再配上绿色的生菜菜叶，“定安菜包饭”看上去就是一个“绿色饭团”，真正的“绿色食品”，所以一点也不油腻，让人吃了一个还想再吃一个，直到盘子中的炒饭空空。当然吃菜包饭时，蚝油会顺着菜叶的缝隙溜了下来，弄得您一手油，完全没有了所谓的风度，所以现在不少人都戴着手套吃。当然，还是有很多人更喜欢直接上手的感觉，您想，当我们还在摇篮里的时候，用手一把抓起东西就直接往嘴里送是不是充满快意？

### 美味好吃有讲究

离开家乡的定安游子们在多年之后还能记得家乡的美味，菜包饭就是他们记忆中最美好的回味。在生活水平提高之后，菜包饭不再是仅有除夕才可以吃得上的佳肴，平时不少当地人也会以“菜包饭”待客。不少当地的饭店，也推出了这道美食吸引食客。

因为地界相连，如今定安菜包饭已经传至海口等地。记者在采访中了解到，因为人员流动和通婚，和定安县接界的海口市龙华区东山镇里，如今已经有不少百姓家里吃菜包饭的习惯。在海口市内的一些酒店饭店，如今也可以做出美味的菜包饭。为了让菜包饭的味道更加丰富可口，不同的制作者会在食材准备上增加鸭内脏、鹅内脏等等。

不少在定安生活、工作的外乡人，也开始习惯吃菜包饭。记者在定安采访时获悉，原籍三亚、澄迈等市县的人们，在定安尝到菜包饭后都说：在老家并没有此类的美食，只是来到定安之后才吃上。“我们现在也知道吃菜包饭有不少讲究，比如吃的时候不能只用一只手，要用两只手，这样才能聚拢财富。”

为了保证菜包饭的美味，陈义、陈显明两位大厨提醒说：蒸好的米饭要干不要烂，蒸好后要放凉，这样炒出来的菜包饭才能粒粒分散，颗颗留香。



定安菜包饭原料丰富