

东阁糍仔：

左右逢源 养生汤

文 / 海南日报记者 吴棉
见习记者 傅人意 通讯员 黄兹志

“又圆又滑两头尖，左右逢源名声扬”，说的正是文昌民间的传统小吃糍仔。糍仔，原产地文昌市东阁镇，别看它个头小，里面虽没有像饺子所含的丰富肉馅等“内里乾坤”，但是从熬姜糖水到制作花生碎等佐料，层层工序都需要注意“火候”，考究师傅的“功夫”活儿。

文昌民间谚语有云：“小吃小，能量大。小孩大人都能吃，文昌小吃甲天下。”如今，无论是海南的各大星级酒店，还是海口骑楼小吃街；无论是文昌的老爸茶店，还是街头的大排档，都有东阁糍仔的身影，温辣甜润的味道令人回味无穷。也正如民间所说的“什么时候吃都可以”、“大人小孩都能吃”，多年来，由细米粉制作而成的糍仔自然而然地散发着浓浓的“养生味”。

喜迎新丁做“糍仔”

在东阁镇东航路做了 23 年糍仔的郑玉青，由于做的糍仔味道正宗，周边的街坊都叫她“糍仔青”。

谈起糍仔的来历，“糍仔青”记得从她小时候开始，爷爷奶奶就开始做糍仔，那时无论是一大早还是晚上，街坊邻居都会过来吃上热腾腾的一碗，屋子里人总是坐得满满的。

相传，按照文昌农村的传统习惯，家里有新生命到了第 12 天，娘家人都要买猪肚为嫁出的女儿“补肚”（补充营养、调养身体）。这一天，村里的左邻右舍都会不约而同地来探望刚出生不久的新生命。为了感谢乡亲，主人家要用细米粉制作一些可口的糍仔。

因为来看孩子的人较多，主人家往往人手不够，邻居们就会主动帮手，渐渐形成了全村人做糍仔，全村人吃的习惯。

尽管旧时关于“孩子出生 12 天后外人才能看”的迷信早已不存，但是做糍仔招待全村人的习惯在文昌的一些村落仍保留至今。

本版图片由海南日报记者苏晓杰摄

文昌作协编写的《文昌市情 走向文明昌盛》一书中记载：东阁糍仔最出名。在东阁的糍仔店里，只见每个摊位都有一两个姑娘坐在小锅前，右手抓起米粉团在左手心中点了几下，然后双掌合十，一搓，几只细圆糍仔便掉在汤中，边捞边吃。

傍晚时分，月上柳梢头，约三两友朋，品一碗糍仔汤，早已成为渗透海南岛民生活的一种“养生习惯”。

好味多磨米粉香

糍仔看起来个头小，里面似乎并没有什么“大乾坤”，但是从调米筑（米粉）、熬糖水、配佐料等工序上来看，煮好一碗糍仔汤的功夫不亚于炖好一盅

温辣甜润的东阁糍仔。



广式老火汤。

“糍仔青”告诉记者，糍仔制作的第一个步骤是泡米，大约泡一小时后，就用碾米机将米粉打成粉末状，越细口感越好。回忆起二十年前，此道工序使用的是“石磨盘”，“糍仔青”感慨道：小的时候经常帮家人推大磨，因为力气小，推一推就要歇一歇，大磨慢悠，但是磨出来的米粉更柔更细，整个屋子都是浓浓的米香味。或许这也是“好事多磨”的寓意。如今，用碾米机磨粉的速度快了很多，却总觉得少了几分旧时孩童迷恋的味道。

磨好后，就将米筑用米袋压干，剩下米渣。要知道，做糍仔不是直接用水和米粉的，而是用一种特别的生粉煮成糊来调和，而生粉量的把握就是第一道考究师傅“功力”的工序。“放多了就会让米糊变硬，少了又太软，吃的时候会粘牙，要刚好。”“糍仔青”说道。

“藕断丝连”姜糖水

准备好“干货”后，接下来最重要的一环就是“熬糖水”。糖水由生姜、白糖、赤糖加水，经过 3-4 个小时的文火慢炖而成。“就像炖一盅人参汤一样，要舍得花时间”，“糍仔青”说，熬成之后，轻勺起的糖水要有“藕断丝连”的粘稠状，这才是最正宗的“糖水”，若不然，就是店家“偷工减料”的成品。

在选择生姜上，越老的生姜煮出来的糍仔糖水越好。而之所以选择白糖、赤糖混合，是因为白糖与生姜不是一对

“好搭档”，但单纯加赤糖，味道会酸涩，所以两者要按照一定的比例进行调和，加上生姜，若是能用瓦罐来慢慢煨，味道就更正了。

由于糖水具有养血、活血的作用，生姜性温补，两者调和后，可改善体表循环，治疗伤风感冒。不仅如此，东阁镇上、文昌周边一些刚坐完月子的女人都慕名来到“糍仔青”的糍仔店喝上一两碗。

为了给糍仔增添一层味道，和海南“清补凉”一样，椰子泥、碎花生是必备佐料。糍仔汤甜中带点小辣，但是口感清甜。在炸花生时，应避免直接用油炸，剔除油腻味。“我们是直接用粗沙子和带壳花生一起用大火炒，炒熟后将花生壳剥落，香脆不油腻”，“糍仔青”介绍，

花生碾碎后，顶多放两个晚上，不然软化后的花生就会将整碗糍仔大打折扣。

除了碎花生、椰子泥外，海南各地经由传统的东阁糍籽演变而成符合当地市民口味的“什锦糍籽”，鲜鸡蛋、山薯、红豆、绿豆都可以适当添加，味道更佳。

华侨半夜来“觅食”

伴着旺盛的柴火，大锅里的水开始滚了。“糍仔青”将此前准备好的米粉娴熟地抓起一小团在左手心中点下 12 下，然后双掌合起来搓一搓，将成型的糍仔扔进滚水里，约 5 分钟，一个个糍仔浮出水面。糍仔被一一捞起，放入盛好的姜糖水中，夹一点花生碎、椰子泥，一碗香味扑鼻的糍仔汤出炉了。

小尝一口，浓浓的热姜糖水下肚后一阵温润，柔软的糍仔与花生碎的颗粒感夹杂在一起，有一种说不出的清脆爽口。

晚上 9 点左右，周边的街坊都会三三两两来到“糍仔青”的店里吃糍仔。不仅如此，每年的感恩节或是文昌的重要节庆活动，都有不少华侨为寻找家乡味道而光顾“糍仔青”的小店。去年的南洋文化节期间，三四十位新加坡华侨凌晨三四点来到店里，让“糍仔青”为他们准备一顿糍仔早餐。

前两年来参加感恩节的 70 岁新加坡华侨韩璧元，在品尝完东阁糍仔后感叹：“只有家乡才吃得到糍仔，这是真正的家乡味道。”



「糍仔青」为煮好的糍仔加配料。