



↑海南无公害蔬菜辣椒。
←琼菜原料金桔。



←海南冬季农副产品交易会上展览的无公害海产品。

天赐好材 成就天涯美食

文\海南日报记者 杨春虹 图\海南日报记者 李幸璞

生活在海南的大厨是幸福的，因为从来就无需生出“巧妇难为无米之炊”的感慨。无论春夏秋冬，这个物产丰富的海岛上总是瓜果飘香，各种海产品、家畜产品应有尽有。就连当代食物原料学家聂凤乔也称赞说，海南岛是“海产万类，陆产千名”。

海南丰富的食材给了大厨们一展身手的好机会，近年来，在吸引和借鉴国内外烹饪技艺的基础上，一大批颇具海南风味的创新琼菜被相继开发出来，如板烧海参、西红柿蒸鲍鱼、风味和乐蟹、槟榔鸭、米汤沙虫……

早在明末清初屈大均著《广东新语》中，就多处记载有海南丰富的饮食文化原料，从燕窝、鱼翅、龙虾、到鱼生、白蚬等，以及近代著名的四大名菜，更有黎族等少数民族传统古朴的民族民俗、小吃。

丰美食材

海南岛四面环海，说到吃自然离不了海。海产品理所当然成为海南烹饪最丰富、也最具特色的食材。目前已知的南海鱼类有 1000 种以上，如马鲛、银鲳、小沙丁、带鱼、西刀、红线等早已是餐中佳品；虾类有 40 多种，如斑节对虾、龙虾等都属餐中极品；以及种类繁多的贝类、藻类、海参、海蜇、海胆……淡水鱼也极丰富，品种超过百种以上。岛上出名的海鲜就有曲口海鲜、天涯海鲜、西沙“三珍”、铜鼓岭海鲜等。

作为全国唯一的热带海岛，海南岛上四季瓜果飘香，临高空心菜、四角豆、五指山野菜、海南番薯叶等特色蔬菜四季常绿；丰富的野菜资源也因生态健康大受欢迎，鹿舌菜、野参叶、紫荆菜、观音菜、革命菜、枸杞叶等山间野菜都是盘中美味；种类繁多的热带水果是烹饪中别具风味的特色食材，其中，最具海南特色的椰子、槟榔、杨桃等制作的椰子盅、槟榔鸭、杨桃鱼汤等，成为颇具南岛风情的特色美食。

海南食材的丰富，每每令海南餐饮界人士自豪。先后在广州、深圳、上海等地从事餐饮业的伍志伟现在是琼菜王美食村总经理，2002 年，正是看好海南丰富而独特的地方食材，琼菜王在当时琼菜式微的局面下打出琼菜招牌，他们相信“守着如此丰富的食材宝库，只要善加利用和开发，琼菜前景看好。”

粤菜中颇有声誉的“文昌鸡”、“嘉积鸭”、“和乐蟹”等，均是利用海南名产烹饪而成，而海南岛上随处可见的椰子，更是餐饮界中令人注目又得天独厚的资源，以之制成的名菜“琼州椰子盅”，早在上世纪 80 年代就成为粤菜中的名品。还有用椰子制作的“海南椰子三宝”：天然椰子奶、椰子酱、椰子片，和若干椰子菜肴如椰味菜、椰子船、椰子蟹、椰蓉鸡等，以及由此而组成的“全椰宴”，更可展示海南烹饪的丰富多彩。

数得上的还有大洲燕窝、东山肥羊、石山山羊、陵水石斑、曲口膏蟹、那大狗肉、乐东淡鲳、东方乳猪、琼山血蚶、三亚海蛇，以及青衣、蚝、红鲮，乃至苦瓜、丝瓜甚至鸭肠等，其中不少都是海南独具的特产。

国际知名烹饪专家、四川烹专老教授熊四智就认为，海南烹饪从原料到菜肴都颇具特色，就是因为这里“椰子、槟榔、咖啡、腰果、胡椒、菠萝有的是，蔬菜瓜果无需塑料大棚庇护，可保四时鲜美，海中龙虾、鲍鱼、海参、石斑鱼、海蛇等各种海鲜是餐桌上常有的佳肴……”

原汁原味

多年研究海南餐饮的省烹饪协会秘书长林俊春认为，海南菜讲求原料的天然、新鲜，可能就与海南岛物产丰富有关，无论是蔬菜水果还是海鲜肉类，新鲜天然都是第一个也是最重要的一个指标。于是有外地进军海南的餐饮老板感慨：海南人个个都是美食家。

早在宋代，海南烹饪就开始讲究色、香、味了。美食家苏东坡在僮耳时赞扬儿子苏过烹制的“玉糝羹”时写道：过子忽出新意，以（当地）山芋作玉羹，色、香、味皆奇绝。并有诗云：香似龙涎仍雪白，味如牛乳更全清，莫将北海金，轻比东坡玉糝羹。

从海南最受欢迎的打边炉，也许能够看出海南人是如何被“培养”成美食家的。所谓打边炉，其实就是一锅简单得不能再简单的白水，煮开后或放入海鲜，或放入其他肉食，等荤食吃得差不多了，再丢一把碧绿的蔬菜进去解荤……

在美食家看来，或许打边炉太过简陋和随意。但细一深究，或许会明白其中真义：看似简单得有些简陋的打边炉，对原料的要求却是极为苛刻的，因为没有任何调味品的帮衬，要把一锅白水煮成一锅鲜美无比的汤，原料就来得不得半点马虎，只有新鲜天然、品质一流和不掺一点杂味的原料，才配扔进这锅平淡无奇的白水中。

其实在中国，盛产海鲜的地方并非海南一地，但能够有如此自信这样吃海鲜的，却唯有在海南岛。

正是在打边炉中训练成的挑剔嘴巴，让海南人个个成了美食家，以后只要遇上哪怕稍不新鲜的食物，也可以马上察觉出来。

就连那些开在北京、广州和深圳等地的海南餐馆，为了保证菜式的原汁原味，所用的食材基本上都要是从海南运去，文昌鸡、五指山野菜、四角豆、鲜芋梗、眼睛螺、海南毛薯、水芹菜……甚至是调味用的小桔子。广州大椰丰饭老板黄闻健就笑称，自己店里的文昌鸡，早在 1990 年代就开始享受飞机待遇了。

生态养生

拥有丰富食材的海南，在烹饪技艺中却略显“单调”，琼菜大多采用白切、清蒸的烹制手法。当代食物原料学家



←海南海鲜。

聂凤乔认为，这是因为“料新必鲜，安能加之浓味、重味。”“新”是源于料鲜，绝大部分烹饪原料都是出海鲜品，或活杀现宰，这是海南岛烹饪的一大优势。

正因为原料上的优势，所以海南菜肴出于“清”的手法甚多，例如白切、清蒸、油浸、原汁、香液、白汁和净涮等，每一手法后面赘以原料，就成佳肴：白切文昌鸡、清蒸大龙虾、上汤焗龙虾、白汁东山羊……

聂凤乔认为，只有“清”可以保持海南食材原味、真味，突出原料之鲜与香。而且海南烹饪还有一个特别值得提及的内容，就是在饮食上注重养生，加上其它因素，一个明显的效果就是海南人多长寿。

其实早在 900 多年前，美食家苏东坡就已经发现了这一特点。公元 1098 年，也就是苏东坡被贬海南岛第二年，他就发现当地寿星众多，“百余岁者往往而是，八九十者无论也”。近年全国人口普查显示，海南人口平均寿命高于全国水平，百岁老人比例也居全国之首。

为什么 900 多年前的情况，竟与今天这么相似？著名烹饪文化学者王子辉在环海南岛考察后认为，这种现象绝非偶然巧合。除与这里气候环境优越外，更重要的是居民饮食习惯是以谷类、薯类和瓜菜等清淡食物为主，少食动物脂肪而形成的。

琼菜健康、生态、养生的餐饮特点开始渐被世人认同。“我们这一代厨师越来越体会到琼菜的优势。”龙泉人鑫源店行政总厨王真实的话颇具代表性，如今活跃在海南餐饮界的本地大厨大多是 1960-1970 年代出生，刚入行时，他们大多忙于学习粤菜，随后又看到了川菜、湘菜、徽菜等国内各大菜系在海南的相继走红，从 2000 年后，不少本地大厨开始把眼光聚集在那些儿时熟悉的家常菜肴上。

海南丰富的食材给了大厨们一展身手的好机会，近年来，在吸引和借鉴国内外烹饪技艺的基础上，一大批颇具海南风味的创新琼菜被相继开发出来，如板烧海参、西红柿蒸鲍鱼、风味和乐蟹、槟榔鸭、米汤沙虫……

正如聂凤乔在为《吃在海南》作序时说，“海南的烹饪实力，第一个标志是在烹饪原料上，如文昌鸡、嘉积鸭、东山羊、和乐蟹、大洲燕窝、曲口海鲜等，经过实力雄厚的烹调师们运用丰富多彩的烹调技艺，制作出种类繁多、色香味俱全的肴馔系列和丰富多样的筵席款式，形成个性鲜明的地方风味流派。”



海南省商务厅

海南日报

共同推出