

用多种平凡而又普通的菜样，组合在一起，演绎成了一道名菜——斋菜煲，在这道菜肴中，琼北人融入了自己的人生态度、价值取向以及丰富的想像力，也体现了海南菜讲究原汁原味的独特风格。传统习俗中，农历新年第一天，琼北家家户户都做好斋菜煲，用来祭祀祖先与神灵，祝愿自己及家人能够铭记斋菜寓意的多种可贵的人生品格，祝愿一年幸福顺利。

斋菜煲：平凡菜品演绎豁达人生

文 图
海南日报记者
谢向荣 李幸璜



斋菜煲主要原料为十多种颜色各异的素菜。

“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”这是许多人视为修身养性的座右铭，人生所崇尚的豁达大度胸怀宽阔，清心寡欲，淡泊守志，都容纳入其中。挥毫泼墨，有人将之写在纸上，让它不时地提醒自己把握住生命中的每一步。

然而，海南人却将这句话，用多种平凡而又普通的菜样，组合在一起，演绎成了一道菜——斋菜煲，在这道菜肴中，琼北人融入了自己的人生态度、价值取向以及丰富的想像力，细品之时，犹如抬头望见的那装裱在墙上的名言。农历新年第一天，琼北人必须要用这道菜，祭祀祖先与神灵，祝愿自己及家人能够铭记斋菜寓意的多种可贵的人生品格，祝愿一年幸福与顺利，为全家人祈福。

海口人都会做的一道菜

下午 4 点多，海口市博爱北路 94 号。许多人都开始忙碌了起来，这是一间宽仅四五米、狭长幽深的骑楼铺面，店主姓黄，铺面最外面的一个货架上，写着“斋菜煲”3 个字。铺面的最深处，是一个厨房，一口大铁锅前，光着膀子的厨师正在炒着满锅的茶树菇，除了酱油，没有再加任何的佐料，炒至半熟时，他将茶树菇全部盛起放在铁盆里，这是制作斋菜煲用到的食材之一。

旁边的案台上，已经装了几大锅炒过的不同的菜样，厨师挨个介绍着：金针菇、养头、芹菜、发菜、黄豆干、花生、茨菇……每种菜都放在不同的盆里，数了一下，竟然有十多种，摆上桌时，色泽分明，黑的发菜、黄的豆干、红的花生、白的养头、绿的水芹，让人无法想像这么多的品种能够调和在一起。“除了因为季节的问题，没有甜菜，我们的斋菜煲菜式基本全了。”厨师说，这些装在盆里的菜都是用热油炒过待用的半成品。

老板娘梁姐看起来精明能干，她说自己与丈夫开这家斋菜煲店已经两年多，前段时间他们还经营着烤鸭，但现在不做烤鸭了，专心做斋菜煲。虽然主营海南斋菜煲，但是这家小店连个店名都没有。“来我们店的都是熟客，不需要广告，都是互相介绍来的。”梁姐一边切着做酱料用的小桔子，一边说话。刚开始时，店里生意并不好，但仅仅两三个月后，名声就传开了，特别是到天气稍凉的时候，店里总是坐得满满当当的，还有许多人打包回家吃。

上锅吃时，店员用夹子从每个盆里夹起各式各样的菜放在锅里，“小锅 20 元，中锅 30 元，大锅 40 元”，说是小锅，却是一个可以装下三四个人的菜量的锅，实惠多样，加上汤汁后，打起边炉，十多种菜混在一起的斋菜煲开始“热热闹闹”地煮开了。“其实每个地道的海口人家里都会做这道菜，这是一个家常菜谱，只是我们把它做成了生意。”梁姐说，她与丈夫正琢磨着如何把斋菜煲做为一个主菜，经营一个环境好一点的店。

从大年吃斋习俗而来

水煮开时，各种菜的香味也随即扑鼻而来，用筷子慢慢地搅着拌着，每次夹起锅里的菜，似乎都不一样，味道都不同，而每道菜的味道并没有相冲，它们互相容纳，相辅相成，除了酱油，不需要任何佐料，锅里煮的是食材最平凡、但却是最真实的原味。

“斋菜，原为道家、佛家烹饪的以三菇六耳、瓜果蔬菜及豆制品为主的素食菜肴。”省烹饪协会常务副会长、秘书长林俊春表示，琼菜的特点是“原料丰富、名产突出；注重本味、讲究鲜爽；兼收并蓄，适应性强。”海



斋菜煲菜质润滑、爽脆，气味香甜，诱人食用，适合海南人喜清淡、不好油腻的口味。

南菜的制作方法天然生态，讲究的是保持食材的本味，而斋菜煲就体现了海南原汁原味的做法，斋菜煲运用的多种食材合一，这也体现了一种容纳多样、想像力丰富的智慧。

林俊春说，斋菜煲原来主要出自琼北海府地区的民间，除宗教活动需要外，传统的习俗为每逢农历大年初一，家家户户必吃斋。其次为元月初九，也普遍拜神吃斋，而斋菜的最大特点是不使用任何动物性的原料，就连有刺激性味道的菜如坡芹、咸菜等也在禁用之列，而且这道菜不能放盐，只能放生抽、麻油和味精。

住在海口市义兴街的陈小姐说，每年大年二十九或三十的晚上，全家的女人们都会齐齐上阵，分工负责洗各种各样的菜，为第二天的斋菜煲做准备，餐桌上往往会摆得满满的，第二天清早再按不同的顺序下锅炒，在祭祀结束后摆上餐桌时，就会加上汤水一起煮上，刹时满屋飘香。

林俊春回忆，1990 年代时，斋菜煲还只是出现在老百姓的家常菜餐桌上，没有真正推广开来。当时他正好在编《吃在海南》，便想起这个海南的特色菜式，于是将之编入书内，同时，他还建议当时名气颇大的望海楼的大师傅将这道琼北百姓餐桌上的普通菜肴，做成一道健康菜式来推广。

林俊春说，这种菜式当时推出来后，由于菜质润滑，爽脆，气味香甜，诱人食用，也适合海南人喜清淡、不好油腻的口味，一经推出就十分受欢迎，很快许多海南菜的餐馆都仿制推出，“海南斋菜煲”由此声名大噪。

斋菜谐音寓意深远

每年春节前，海口博爱南路一带所销售的年货中，各类干货是许多人必备的。“这些用于制作斋菜煲的干货，可以说是海南人购买年货的主要品种。”林俊春说，这些菜里有着深深的寓意与浓浓的文化习俗。初一吃斋，不但调整了过年的饮食结构，而且有利于身体健康。

“斋菜里的每一种材料都是祖祖辈辈留下来的经验，都是精心挑选、寓意深刻的。”林俊春说，斋菜的原材料大都根据蔬菜名字的谐音，选用寓意吉祥的。如甜菜，寓意甜甜蜜蜜，生活美满；水芹，寓意勤劳肯干，寄意在新的一年里勤劳致富；青蒜，寓意能说会算，不会吃亏；茨菇两字是海南方言“除旧”的谐音，有辞旧迎新之意；粉丝寓意细水长流，会持家兴业；金针即黄花菜，寓意有财，家底殷实；木耳也就是黑木耳，海南话叫猫耳，寓意听长辈的话，孝顺；甜竹是腐竹的一种，取“竹”字的意头，寓意百尺竿头更进一步；黄豆干在斋菜中是切成条状、染成金黄色的，寓意发财；花生是长生果，祝福家人健康长寿。

而在琼菜中，这种用什锦菜的方式制作成一道寓意深刻的菜式，还有文昌的全家福。与斋菜煲不同的是，全家福中有荤有素，是琼岛东部，特别是文昌一带最有名的菜。全家福里一般有四季豆、竹笋、红萝卜、蘑菇、肉丸子、腊肠、干鱿鱼等等材料，五色相交，营养均衡。全家福是一道将各种材料融汇在一起的菜，有全家团圆的好彩头。而在文昌，不管是酒宴还是公期的酒席，第一道上的必是全家福。

用最为普通、最为平淡的菜品，做成含义深刻、影响深远而又调节胃口的一道菜，这就是海南菜式中所演绎的平凡。如今，斋菜煲、全家福等已不仅是海南年俗、婚俗文化中的主角之一，也成为海南人常吃的菜式。