

万宁人吃鱼,不吃“过夜”鱼,不吃“过冰”鱼,这样就保证了鱼的绝对新鲜。新鲜的鱼,或用清汤一煮,或做醪糟鱼煲、豆酱鱼煲,不同吃法,各有不同滋味。



万宁鱼煲:

小煲煲出 大滋味

文\图 海南日报记者 于伟慧 特约记者 陈循静

在海南提到美食,有一个地方不得不说,那就是万宁。

海南的四大名菜中,和乐蟹和东山羊都出自万宁,占据了四大名菜的半壁江山。在万宁,好吃的不仅仅这些。后安粉汤,在海南很多地方,都能找到;后安鲷鱼、港北对虾、东山烙饼、港北沙虫,也都是上等的美味。

在众多的美食之中,万宁鱼煲更是独具特色,清汤小海鱼煲、醪糟鱼煲、豆酱鱼煲,每一种鱼煲,都是别有一番滋味。

清汤小海鱼煲: 原汁原味鲜美无敌

几乎在万宁的每一家食店,都会有清汤小海鱼煲。

记得第一次到万宁时,当地人带着我们吃特色菜,清汤鱼煲就是其中的一道。初次品尝,只是觉得味道淡淡的,但是到后来,便慢慢地喜欢上了这种鱼煲。

清汤之中,保留了原汁原味鱼的味道,不油腻,不辛辣,十分符合当前人们对健康饮食的要求。

万宁市不少鱼汤店,每天都会卖出上百份的清汤鱼煲,新鲜的鱼,清清的汤,喝完鱼汤之后,鱼肉蘸着特制的醪糟和蟹酱,这种美味无以言表。

为什么清汤鱼煲能做出如此鲜美的味道?万宁乡土文化研究会会长黄日春介绍说,清汤鱼煲的关键是鱼一定要新鲜,所用的鱼都是海鱼,鱼不要太大,一般都在半斤以下,肉质要细腻。

黄日春说,万宁拥有着109公里的海岸线,还拥有小海和老爷海两个内海,万宁大多数乡镇都靠海,这为万宁提供了丰富的鱼类资源。万宁人吃鱼,不吃“过夜”鱼,不吃“过冰”鱼,这样保证了鱼的绝对新鲜,新鲜的鱼,用清汤一煮,除了少许食盐之外,不加任何辅料,保证了鱼的原汁原味。

万宁港北渔民陈少从已经七十多岁,每天都离不开这种清汤鱼煲。他介绍说,其实这种鱼煲原来一直是渔民的“工作餐”,出海打鱼,带上几个饭团和一口小锅,把捕上来的小鱼洗净后,放入小锅,煮沸了就可以吃了。

蘸料非常重要,清汤鱼煲一般都伴着蟹酱。陈少从介绍了蟹酱的做法:过去海南的螃蟹不像现在这么畅销,捕到了螃蟹常常卖不完,渔家便趁着海蟹新鲜时,用清水洗净,除去蟹壳和胃囊,沥去水分。随后将去壳的蟹置于桶中,捣碎蟹体,愈碎愈好,以便加速发酵成熟。接着加入少许食盐,搅拌均匀,倒入发酵容器,压紧抹平表面,以防酱色变黑。经10~20天,腥味逐渐减少,则发酵成熟。

清汤煮新鲜的海鱼,蘸着蟹酱慢慢品味,由最初渔民的“工作餐”,现在变成人们喜欢的美食之一。

醪糟鱼煲: 酒香鱼香米香三香齐绽

醪糟也叫酒酿、酒糟,是由糯米或者大米经过酵母发酵而成的一种风味食品。在万宁,醪糟鱼煲是绝对的美食。新鲜的海鱼,加入醪糟,放在火上煮开,酒香、鱼香、米香,这就是醪糟鱼煲的香味所在。

在万宁的一些快餐店里,醪糟鱼煲虽然不像清



醪糟鱼煲



豆酱鱼煲



清汤鱼煲

汤小海鱼煲那么普遍,但是只要食客点这道菜,店里的厨师都会做。

在万宁市文明东路的一个小巷子里,有一家小店,店小得连名字都没有,店里主营的是白切猪肚和醪糟鱼煲。店的老板就是厨师,店虽小,但是每天客人不少,有些人是冲着猪肚来的,但更多的人是冲着醪糟鱼煲来的。

老板人称阿五,因为在兄弟之中排行老五。阿五介绍说,醪糟鱼煲做法不难,先挑选新鲜的小一点的海鱼,品种不限,但鱼肉一定要鲜嫩的。将洗净的海鱼放到醪糟里,慢慢地煮沸即可,但醪糟一定要选好,不能太稠,也不能太稀。

阿五家的醪糟鱼煲受欢迎,不仅是因为每天都有固定的渔民送来新鲜的海鱼,重要的一点是阿五家的醪糟都是自己亲手酿造的。

万宁市石梅湾行云流水海鲜坊行政总厨曹和标多年来对万宁地区美食有着深入研究,他说,醪糟热量高,富含碳水化合物、蛋白质、B族维生素、矿物质等,这些都是人体不可缺少的营养成分。醪糟鱼煲不但保留了鱼肉鲜美的味道,而且延续了醪糟的食补功能。除了有丰富的营养成分之外,醪糟还有健脾开胃、舒筋活血、补血养颜等功能,最宜中老年人和体弱者食用。在万宁民间,哺乳的妇女如果乳汁不通畅,吃上几顿醪糟鱼煲,既保证了营养,又有意想不到的效果。

豆酱石头鱼煲: 貌不惊人味美醇香

在万宁南林农场场部大门口,有一家小店虽然不起眼,但每到中午晚上,前来吃饭的人总是满满当当。在每一张桌上,都会有一道菜——豆酱鱼煲。

小店开有七八年了,招牌菜就是豆酱鱼煲,在众多的食客中,有本地老客,也有慕名而来的外地人,他们要尝的就是豆酱鱼煲。

这天傍晚,海南日报记者来到这家小店,幸运的是,正好遇到送鱼的过来,摩托车上带着两个大大的塑料桶,店里的老板冲着我们说,你们来得真是时候,刚刚送来的活鱼。

满满的两大桶鱼,倒在两个大盆里,而这种鱼在市场上并不多见。

店里老板介绍说,这种鱼只有在万宁地区有,当地人叫它懒鱼,也叫石头鱼,是万宁当地两种野生鱼自然杂交产生的新品种,一般生活在水库的入水口,对水质要求特别高,凡是有污染的地方,它都无法生存。

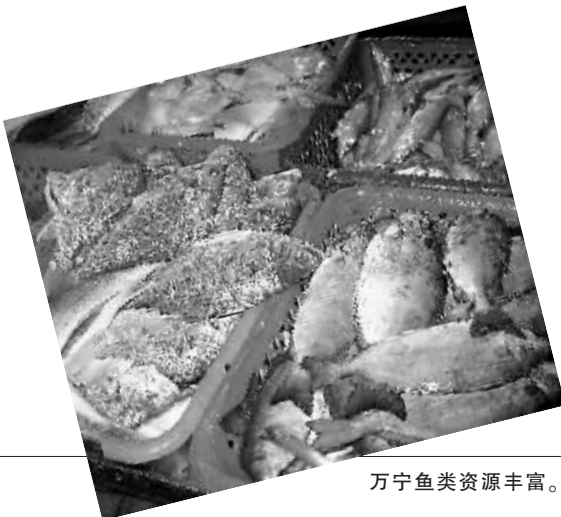
这种鱼是怎么捕到的?据送鱼的老板介绍,石头鱼一般浮在水库入水口的沙子上面,捕鱼用的都是排网,里面放上一些诱饵,一旦石头鱼钻进去,就无法钻出来,把渔网放在有石头鱼的地方,隔上三四天起网,便会捕到许多石头鱼。

由于石头鱼数量不多,加上小店独特的烹饪做法,使得小店的豆酱鱼煲名声在外。

烹制豆酱鱼煲,将鱼内脏摘除,用水洗干净,直接放进煲内,加上几片姜片和特制的豆酱,将其煮开,豆酱鱼煲就可以上桌了。

伴随着吱吱啦啦的声音,豆酱鱼煲端上了餐桌,打开盖子,豆酱的香味和鱼的清香已经飘进鼻子,让人迫不及待。

筷子纷纷伸上前去,细腻的肉肉十分入味,豆酱的香醇更是可口,众人将鱼吃得干干净净不说,就是豆酱也舍不得浪费,几勺豆酱浇在米饭上,一样美不可言。



万宁鱼类资源丰富。