

中国有个美丽的海南岛,海南岛有个多彩的琼中。琼中地处海南岛中部,五指山北麓。在这里,黎苗同胞世代依山而住,傍水而居。走进黎村苗寨,除了饱览美丽风光,感受民族风情,一定要品尝这里用生长于山野间最原生态的食材炮制的美食,上安乡的煎牛肉片、湾岭镇的焗土鸡、吊罗山乡的野竹笋、黎母山镇的蜂蛹炒蛋……这都是城里难得一见的美味。



## 海南美食地理

海南特色美食文化节专题报道



琼中美食

## 乡野土味飘香

文\海南日报记者 许春媚 特约记者 黎大辉 图\海南日报记者 李宇斌

### 贴上“原生态”标签的山珍野味

琼中属国定贫困县,长期以来经济都不是很发达,烹饪的食材基本上都是直接从自然界获取。省烹饪协会常务副会长林俊春说,正是由于地处山区,琼中的美食文化基本上走“山”字路线。为了保护“海岛之肺”五指山的生态环境,多年来,琼中在水源地保护、大气和林区生态保护等方面下足了功夫。绿色环保也因此成了琼中的一块招牌,琼中美食当然也不例外。

提起琼中的最出名的食材,毫无疑问名气最大的当属琼中小黄牛。小黄牛肉在当地人口中又号称“鹿肉”,可见其营养价值和地位。围绕着这一食材,当地烹饪高手开发了一系列的菜品,如位于营根镇的琼中宾馆餐厅的招牌菜牛腩煲,几乎成了每一位初到此餐厅用餐的食客必享用的菜肴之一。由于琼中宾馆属政府定点接待单位,历年来接待了不少省内外外的贵宾,牛腩煲的美味和名声也随着这些客人的到来而被传扬,甚至被冠以了“琼中第一煲”的美称。比起县城营根镇,琼中其他乡镇的美食也不遑多让,充满了乡野“土”味,上安乡的煎牛肉片、湾岭镇的焗土鸡、吊罗山乡的野竹笋、黎母山镇的蜂蛹炒蛋、和平镇的椒盐蚕蛹等等,还有盛产于五指山区的革命菜、白花菜、观音菜、车前草、雷公根、四棱豆、苦菜等野菜制成的或凉拌或炒食的菜品。良好的生态环境,让这些菜品都被冠上“天然绿色食品”的称号。

### 山区土鸡多美味

提起以鸡肉做为食材的菜品,海南最出名的当属文昌鸡。但是相较于这鼎鼎大名的名菜,琼中以当地土鸡肉做为食材的菜品也美味至极。

常跑琼中的老司机或是喜好到各乡镇“淘”美食的老饕们应该会记得这样一家小店,它位于车辆来来往往的公路旁边,招牌十分简朴,“海山岛饭店”那几个简陋甚至称不上有什么美感的大字横行其上。



这家不太起眼的店面,却有着一道令人垂涎三尺的招牌菜:湾岭焗土鸡。

饭店的老板娘透露,这道菜的食材选用的是当地农村饲养的土鸡。琼中有着清新的空气,甘甜的山水,充足的绿色植被和各种昆虫小动物,放养于农村野外的土鸡生长在这样的条件下,肉质鲜嫩,口感上乘。这道菜的作法是将整鸡洗净并清理好内脏后,在鸡身涂抹上一点点香油和盐巴,在鸡肚内塞进少许蒜末,直接放进大型的电饭煲内开焗,锅内一点水都不要放。40分钟后,一道闪着金黄诱人色泽的香喷喷的焗土鸡就出锅了。由于焗煮期间锅内的高温会将整鸡体内的鸡油逼出来,鸡肉上桌入口时就不会过分油腻,鸡皮与蒜末也被鸡油炸得金黄香脆,没有放入调料极大程度上也保持了鸡肉的原始风味,皮脆肉滑,其香无比。老板娘说,这道菜的制作时间比较长,而又以熟食为佳,要吃到最佳口感最好提前一个小时打电话到店里预订。

除了湾岭的焗鸡外,在离营根镇大概6公里的地方,还有一家名为“加钗特色烤鸡”的小店,其内的招牌烤鸡也让人回味无穷。选料也是当地农村的小种土鸡,弄干净后抹上点盐巴整只鸡放到炭火上直接烧烤。会掌握火候的老板会让每一个来到这里的食客享用一道原生态的香喷喷的上等烤鸡肉。

### 特色产业催生特色美食

近些年来,琼中为了增加农民收入,大力发展了许多特色产业,如灵芝业、养蜂业、桑蚕业等等。随着这些特色产业的发展,琼中也增添了有着特别食材的特色美食,如蜂蛹、蚕蛹。

蜂蛹的营养丰富,是一种高蛋白、低脂肪、含多种维生素和微量元素的理想保健食品。蜂蛹的营养价值不亚于花粉,尤其是维生素A的含量大大超过牛肉,被誉为“天上人参”。

蚕蛹,是卫生部批准的“作为普通食品管理的食品新资源名单”中唯一的昆虫类食品。蚕蛹具有极高的营养价值,非常适合人体的需要,是一种优质的昆虫蛋白质。

琼中当地发展了养蜂业和桑蚕业以后,当地的厨师也开始将这两种虫蛹做为入菜的食材,但做法比较简单。据琼中宾馆的厨师介绍,当地的虫蛹做法一般有三种,一种是用油炸或炒至颜色微黄,盛出放入碗中,再洒上盐、味精或“康师傅”中的调味粉即成一道食用菜肴,其味香且脆;另一种就是拿来炒蛋;第三种做法是洗净后直接用椒盐炒至金黄色。

### 原生态野菜食补又营养

野菜,即野生蔬菜,是指生于山野中,未经人工栽培的野生可食用植物。野菜的采集和食用,在中国可谓源远流长,从《关雎》“参差荇菜,左右流之”描绘青春女子在灿烂春光中轻快采集野菜,到《影梅庵

记》中忆董小宛善腌野菜,使黄者如蜡、绿者如翠,古人采食野菜的乐趣跃然纸上。

海南阳光充沛、雨露丰润,为各种野菜的生长提供了最便利的条件。地处海南中部山区的琼中,当然也是野菜的盛产区域,益母草、革命菜、四棱豆、白花菜、雷公笋等等均能搬上餐,而且这些野菜还含有药用价值,绿色又健康。

琼中各大餐馆野菜上桌率最高的应当是革命菜、白花菜、雷公根等几种。在各大餐馆点野菜汤,最常见的应该是雷公根汤了。这是一种黎族同胞经常食用的野菜,因其叶子酷似马蹄状或半个铜钱,又称“马蹄草”、“连钱草”。雷公根主要用于治疗关节毛病,强化血管,增加血液循环,消除麻痺等,同时具有清热、解毒、利尿的功效。将雷公根与肉骨同煮成汤,虽味苦却极为鲜美。而清炒白花菜或上汤白花菜也是各大饭店的常见菜。白花菜富含十七种微量元素,其茎、叶和根都是较好的中药材,具有清热解毒、祛风降湿、开胃健脾、增强食欲、防病治病等多重功效。

### 苗家美食多爽口

在琼中,还有一种特色美食可以选择,即苗家酸食。这是苗族同胞家中的特色家常菜。

海南苗族喜吃酸食,是源于传统习惯,相传是由于他们世居深山峻岭之中,山高路远、交通不便,很不容易吃上鱼肉类和蔬菜,而且也缺盐。所以,苗族为适应日常生活的需要,便家家户户都设置酸坛,制作酸鱼、酸肉、酸汤及其他相通食物。

苗家人餐桌上最常见的一道菜当属酸菜汤了。酸菜的作法是把青菜、白菜、韭菜、豆芽菜、辣椒、黄瓜、萝卜等放进酸坛内腌制,随时取出食用;或者用带叶子的菜如芥菜、白菜等洗净,放进锅里煮沸后,加进一些酸醋和香料,接着一起放进酸坛,经过一些时日即成。制作酸菜汤时,除了酸菜外,还可以加入辣椒粉、盐、豆豉或味精等调料,即可成为酸、辣、咸三味俱全又非常可口、促进食欲的美味佳肴。

酸肉也是苗家人喜爱的一道酸食,通常是把猪肉切成不大不小的块,在自家设置的酸坛里,按一层肉一层盐的办法,层层压实,待盐溶化后,再把肉取出,在每块肉上,再搓上糯米饭和酒糟后,另加入一些香料和辣椒面,再放进酸坛里,盖严。味道鲜美,又可保存一年到两年。经过民间高手的研发,酸肉的吃法也有所创新。比如在美食比赛中,就有厨师制作了一道名为苗家方肉盘的菜肴。作法是取本地黑猪肚腩肉切成四方块调上腌料,腌8小时后过水烫皮,皮一收紧再腌2小时后穿针进炉烧,然后将白醋、红醋、花雕酒和麦芽糖烧制成汁,浇在肉上即可。

除了酸鱼、酸肉、酸汤外,苗家同胞还善于制作酸鸭、酸鸡等酸食。这类美食不仅保证了苗家人终年有肉、有菜吃,也是他们款待客人的独特风味菜点。



风味牛排