



海南美食地理

海南特色美食文化节专题报道

临高是海南渔业大县，临高人认为当地的海鲜不逊色于海南其他地方，只是长期以来不为外人所了解。临高人吃海鲜，喜欢用最简单的烹饪手法——清水煮。一锅清水，螺虫虾蟹鱼次第入炉至水沸，肉嫩汤鲜，此时再不能装斯文，唯有洗净双手挽起衣袖，放开肚皮吃。

临高美食突出“新鲜”，临高人对烹饪方法不太看重，对食材的新鲜度却很看重，无论是海鲜还是菜肉，只要稍不新鲜临高人就能品尝出来。如果是在餐厅里，他们会坚决让老板换新鲜的。

# 返璞归真品新鲜

## 临高美食

文\海南日报记者王勇 通讯员符志成

### 生猛海鲜最诱人

临高的美食品种多样，除众所周知的临高烤乳猪、多文空心菜外，还有生猛海鲜、鲜炸猪排、九层塔羊肉、韭菜饼、艾草糕等美味。

贵客到临高，临高人首先想到的是用海鲜招待，临高县城很多餐馆都有鲜活海鲜，客人可先观赏后品尝。

如果客人时间充裕，临高人会带客人到临高角、新盈、金牌等地的海边，边吹海风边品海鲜。

水煮海鲜没有技术含量，但各类海鲜煮的顺序却是有讲究的。顺序对了，一锅海鲜色香味俱全；顺序错了，不仅影响口感还影响观感。

临高顺山楼海鲜店老板冯先生介绍，一般先煮海螺，海螺无色但味鲜，同时螺肉容易熟，下锅水开就可食用，不可久煮，久煮螺肉变老，失去口感。

清水煮过螺以后，味道逐渐鲜美。待螺捞完后，加大火力，水沸时，像吃涮羊肉一样开始吃沙虫。沙虫入锅后，肉质一收缩就可捞起来，此时的沙虫脆嫩香甜，可减火慢慢享用。

沙虫其貌不扬，却是海鲜中的上品，味道香甜，营养价值高。医书记载其性寒，有滋阴降火、清肺补虚之功效。

“沙虫之补在于血”，吃沙虫不要忘了沙虫血，沙虫捞完后把半碗沙虫血倒进锅里，清汤瞬间变成乳白色了，放上适量胡椒粉，舀一勺汤香气醉人。

一锅清水，经过煮海螺和沙虫后，变成一锅鲜浓的汤了，此时再把野生大角虾入锅。

汤锅再沸，原本透明的角虾变成了红色。刚捞的大虾温度高，心急就会烫手，捞一只放凉，慢慢剥壳。野生角虾壳硬，但易分离，露出一个完整的虾棒。下嘴轻咬，虾肉结实，味道甘甜，此时还可以蘸一点酱料，换种口味。

煮过虾的汤颜色会稍微变红，已没有牛奶色，但鲜味未变，可把肉蟹放进锅。与虾相比，蟹更难煮，但一轮嘴上风暴后，大家已有充足的时间等待。

从春季到秋季，临高的螃蟹都很肥美，蟹里、腿里、背上都有肉，一只螃蟹就能折腾掉你10分钟的时间。

吃完螃蟹，最后吃鱼。临高海鱼种类繁多，大的无刺、小的肉嫩，味道一样鲜。吃鱼没有负担，一条接一条，也不担心发胖。

如果觉得这一餐吃的全是肉，最后再放点新鲜空心菜或者生菜入锅，海鲜汤煮的蔬菜，又有别样风味。



制图海春

除了清水煮海鲜，临高还有蒸、煎、煲、红烧海猪。临高的野生石斑鱼非常适合清蒸，选一斤多重的石斑鱼，辅以作料大火水蒸，10分钟左右出锅，肉质细腻嫩滑，入口即化。

临高的香煎鳗鱼也很独特，选择10斤重左右的鳗鱼，切断改刀，漂水洗血，沥干水分后，抹少量盐，放入油锅慢煎，到两面微黄时起锅，倒上临高特制的海鲜酱。这样的鳗鱼外焦里嫩，口感好，味道足。

西红柿杂鱼煲也值得一提，把西红柿以及各种作料搭配好，放进砂锅里加水熬制，当汤色变红后，把各种鱼放进煲里，继续文火煮熟。

鱼的鲜味和西红柿的酸味结合，还未动箸，口水先流，再加上各种杂鱼口感不同，味道鲜美多变。

牛眼螺螺壳圆润光滑，仿佛牛的眼睛，故得名。

牛眼螺螺肉劲道，有嚼头，临高人喜欢用来红烧下酒。切好青椒红椒，准备好豆瓣酱，把螺用热水过一下后捞起沥水。放入油开大火，加蒜茸和豆瓣酱爆香，放入螺倒少许黄酒，快起锅时倒入芡粉，让味道沾紧螺壳。

### 烤乳猪 临高美食招牌

临高商务局有关负责人介绍，临高烤乳猪是临高绕不过的美食，长期以来它都是临高美食的“代言人”。

在临高吃乳猪一般选择20斤左右的正宗本地猪，猪太大肉质会变粗。烤乳猪前先做好调料，按比例准备好盐、白糖、姜蒜茸、红南乳和五香料，用适量红酒搅拌均匀成糊状。

用调好的调料腌制洗净的整只乳猪，再用铁叉把乳猪固定好，涂上适量蜂蜜，放在炭炉上烤，边烤



九层塔羊肉火锅

边翻转。开始火力可旺些，逐渐变成文火。待猪皮边硬后，用毛刷擦上香油再烤，猪皮变红就可食用，这样做的乳猪皮脆、肉嫩、骨酥，吃后满口留香。

其实临高乳猪除了烤着吃，还能蒸着、焖着吃。蒸乳猪滑嫩爽口，味清香，焖乳猪猪皮松软，味绵长。

临高猪种独特，乳猪味美，成年猪也不逊色，成年猪的猪肉、猪排都能做出上好的菜肴，这里重点给大家推荐一下临高鲜炸猪排。

临高厨师赵振海介绍，要做好鲜炸猪排，第一步要选择正宗临高猪猪排。正宗的临高猪黑背白肚，前额有一白色倒三角形，躯体小，背脊直，长膘快，肉质细嫩。

猪排要选半肥半瘦的，太瘦炸出来的猪排口感粗糙。选好后改刀，切成5厘米小段，放入清水中漂洗血迹，因为血液遇热油会变成黑色，影响色泽。

经过两个小时的漂洗后，把排骨沥干，放入调好的作料腌制。作料很关键，是由盐、糖、味精、蒜汁按一定比例调制，腌制一个小时就可以开炸了。

开炸后，油温一般保持在80度左右，太高容易把猪排的表面炸坏，太低不容易熟。同时边炸边翻，10分钟左右就可起锅。

这样炸出的猪排，肉质嫩，味道足，香而不腻，多吃不厌。

### 香草羊肉是一绝

临高面朝大海，坐拥沃土，雨水充沛，物产丰富，除了临高猪，还有高山羊、南宝鸭等特产。

临城二环路有一家火锅店，一道九层塔羊肉火锅汤非常出名，很多人慕名前来。

走进简朴的酒家，一股浓香味扑面而来，老板热情地介绍，这香味就是九层塔羊肉火锅的味道。

九层塔羊肉火锅特点在于使用了一种本地的野生植物，这种植物花呈多层塔状，民间俗称“九层塔”，其叶与茎及花均有浓烈的八角茴香味。

制作这种火锅，羊肉很关键，一般选择本地高山羊，要羊肉新鲜。

九层塔羊肉火锅的制作工艺是将羊肉翻炒，待羊肉六七成熟时加入水，再烹煮一小会，加入九层塔，继续文火熬制。当锅盖揭开时，一股八角茴香味就扑面而来，膻味全无。

据介绍，九层塔也被称为金不换、圣约瑟夫草和甜罗勒，是一种矮小、幼嫩的唇形科香草植物，药用价值高，可发汗解表，祛风利湿，散瘀止痛。用于风寒感冒，头痛，胃腹胀满，消化不良。