



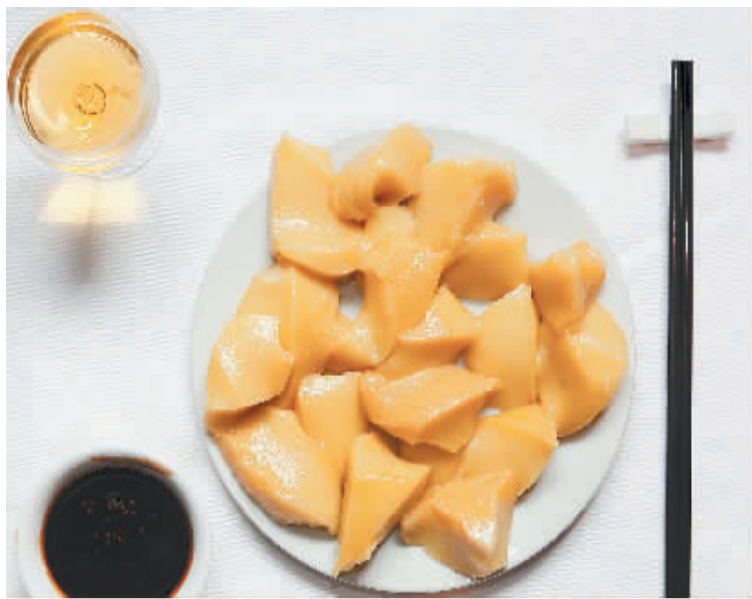
海南美食地理

海南特色美食文化节专题报道

“冬吃萝卜夏吃姜”，中国人很早就掌握了春夏秋冬四季对应人体内阴阳气血的变化规律，并通过食物来平衡。

临高有很多风味小吃，也遵循着这种规律，比如春打碱水粿，夏磨艾草糕，秋围火炉炸菜饼，冬垒土堆烧“砸炉”，通过这些小吃理气血、驱疾病，达到身体健康的目的。

味道独特的小吃，沿袭古老的工艺代代传承，在街巷之间飘香，古风野趣久久难忘。



灰水糯米糕

临高四时小吃：

古风野趣 长相忆

文\海南日报记者 王勇 通讯员符启承
图\海南日报记者 苏晓杰 宋国强

春 打碱水粿 清爽香四溢

在临高，碱水粿是一种大众食品，尤其是天气渐热时，这种食品非常受欢迎。

过了农历三月三，海南的温度逐渐上升，为了抵御炎热的天气，临高人开始做碱水粿。

碱水粿工序很复杂，要制作必须提前一个月开始准备原材料。

首先得将金银花、苦瓜藤叶、香蕉芯等具有清热解毒的植物采集回家，放在屋顶上晒干，由于用量大，这些植物需要分批采集，分批晾晒。

待全部植物晒干到可燃时，找一平整地面，把干草叶集中烧成草木灰。

用细纱布包住草木灰，放在木桶里一遍一遍过滤，过滤出一桶干净的碱水汁备用。

把当地的糯米用水浸泡，然后磨成浆，加入碱水汁，然后沉淀凝固，大火笼蒸，蒸熟后放凉就可以食用了。

吃碱水粿之前，先用小刀把整块的碱水粿切成条状，一条条桔黄的碱水粿色泽自然，糯而不黏。

临高人吃碱水粿会放一点红糖浆，挑一条入口，凉凉的、甜甜的，无比爽口，让人回味无穷。

如果家中有患肝炎、胃病之类疾病的成员，在做碱水粿也会加一些相对应的中药材，达到食药两不误。

碱水粿起源于何时，如今没有确切的记载，相传与春秋时的伍子胥有关。

传说伍子胥为逃避楚王迫害，在昭关一夜急白须发，混出关隘，饥不择食，误食了寒婆坟前的碱水粿，由此发现碱水做粿，容易保存，碱香四溢。

后人又经过口口相传，经过改良，在地域不同逐渐形成不同味道和功用的碱水粿。

夏 磨艾草糕 艾汁逐湿寒

快到端午时，海南的天气逐渐湿热，为了祛湿寒，临高人开始制作艾草糕。

艾草糕制作过程并不麻烦，将艾草汁融入糯米粉当中一起搓揉成面团，然后抓一团面揉圆后，在中间挖开个洞，装入芝麻花生冬瓜糖馅。

轻轻包好后，再揉搓一下成圆形状，蒸笼里垫上柚子叶，把做好的艾糕把外表抹上一层花生油，然后轻置于柚子叶上，置炉上旺火蒸20分钟即可。

艾草糕皮薄馅多，味道香甜，外形像汤圆，但味道比汤圆好，爽口不黏牙。

艾草糕制作简单，但药用价值高。据《本草



艾草糕

纲目》记载：艾以叶入药，性温、味苦、无毒、纯阳之性、通十二经、具回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效。在临高，很多女孩子痛经时，通过吃艾草糕缓解疼痛；艾草糕还可以祛湿寒，防止感冒。

秋 炸韭菜饼 玉饼添温补

临高韭菜饼是一款大家非常喜欢的小吃，无论你来自南方或者北方，总是会被这种香气扑鼻的韭菜饼吸引。

特别是秋末，天气渐渐转凉，临高的大街小巷就会出现一个个小炉，炉上油锅翻滚，一块块韭菜饼新鲜出锅，香味四散开来。

食客们顺着香味一个个走过来，围炉而坐，

边取暖说笑，边等待美味。

韭菜饼的作法稍微复杂，先把韭菜洗净切碎，把切好的韭菜和面粉、水一起搅拌，搅均匀了，再加上食盐、味精重搅；至糊状，不能太稀，否则很难成形。

接着把韭菜糊放进一个个特制的圆形模具里，连同模具一起放入油锅里煎炸，注意上料时不能盛太厚，否则炸的时候很难炸至香脆，快熟时再在饼上放点鲜虾或肉末，炸至韭菜呈墨绿状即可。

吃韭菜饼最好配点酱料，酱料用米醋、蒜末、海南辣椒酱、白糖配制，吃前蘸一下，香脆甜酸，让人越吃越想吃。

据介绍，秋天吃韭菜饼可温补身体，韭菜具健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。

冬 垒“砸炉” 暖身心

在现代汉语中“砸炉”本是一个动词，但在临高方言中“砸炉”却是一个名词，指一种食材用泥土焖熟的美食。

冬天，临高的天气逐渐变凉，人们就三五邀约，到农家乐里吃“砸炉”。

“砸炉”的品种丰富，鸡、猪蹄、鱼虾、贝类、地瓜、鸡蛋都可做“砸炉”，并且味道与其他烹饪方法做出的味道迥然不同。

“砸炉”先要用土块垒一个窑，在窑内烧火，直到土块全部烧红，然后迅速把土块通过铁锤砸碎备用。

用锡纸包好腌制好的食物，在锡纸包上添加热热的泥土，直到全部被掩埋。同时根据食物的大小多少，决定放置泥土的厚度，譬如锡纸包是鸡，就需要更厚的泥土和更长的时间，如果是海白或鱼虾，就反之。

据介绍，“砸炉”食物用高温密闭烹熟，营养不易流失，温补效果好，冬天吃又不怕上火。

吃“砸炉”的趣味性也很强，特别是野外“砸炉”，朋友们各有分工，有的垒炉，有的捡柴，有的则准备食材。

垒成生火，炊烟升起，大家就开始盼着开炉，但由于食物是高温间接焖熟，此时时间显得格外漫长。

好不容易等到开炉了，大家人手一根木棍慢慢拨开泥土，像挖宝一样挖出食物，此时香气四溢，每个人脸上都会绽放出灿烂的笑容。

虾米韭菜饼



芝麻卷糕



临高「砸炉」，以泥土焖熟美食。