



地瓜盛宴

有个流传很广的说法是，如果每天对着一个相貌平常的女孩称赞其美貌，她真的会变得越来越漂亮。研究者还言之凿凿地指出：这是因为，她感受到来自他人的爱意，心情爆靓自然容光焕发。

“爱让柴禾妞变大美人”是否为真，不得而知。但在近日，记者品尝到了来自香港的名厨黄汉伟以产自澄迈县桥头镇的桥沙地瓜为原料，做出一席16道包含了冷盘、热菜、汤、主食、甜品，囊括了煎煮炸炒等各种烹饪方法的“地瓜盛宴”，向各位食客证明了：用简单的食材也能做出美味佳肴来。

### 土气衣衫换华服

黄汉伟说，为了研制这“地瓜盛宴”，他做了许多功课，查各种原料的营养成分，结合它们的特性来搭配、设计做法，连盛放的盘子和摆件也有讲究……可谓费煞苦心。

举个例子，同样是地瓜，紫心和红心的有什么不同？答案是：红心的比较甜。什么原料做成什么食物，也要“因材施教”啊！

“什菜地瓜薯菜吉烈”是将紫心地瓜煮熟，去皮后碾成泥，将西兰花、胡萝卜、洋葱等蔬菜用蔬果粉碎机打碎后，与紫心地瓜泥搅拌均匀，利用食物自身的黏性将其团成团，再用手压扁成饼状，扔进干面粉中打个滚，再将表面刷上蛋液、沾上面包屑，用平底锅煎至两面酥脆微焦即可。

比较甜的黄心地瓜泥，就用来做“芝士地瓜丸”吧。将一小块地瓜泥像汤圆那样中间戳个坑，放入一小块芝士，再团成小球，下油锅内炸，表面呈金黄色时捞出，吸干表面浮油后装盘。趁热时吃，一口咬开，口感香浓甜糯。更奇妙的是，芝士受热变软，因此又名“心太软”。

而“紫薯条拼酥炸鱿鱼圈”，是用紫心地瓜余至五成熟，放凉后切条；鱿鱼横切成筒状，按“什菜地瓜薯菜吉烈”的程序，干面粉、蛋液、面包屑里走一遭，再与紫心地瓜条分别炸熟。摆盘的时候，将紫薯条放在中间堆成小山状，周围用鱿鱼圈摆放。紫薯条香脆可口，鱿鱼圈外壳酥香内料弹牙，好看又好吃。

饭店里常见的“黑椒牛仔骨”在这里，也升级为更丰富细致的版本“黑椒地瓜牛仔粒”，省却了啃骨头的费力，也避免了吃相不雅。将牛仔肉切成粒，地

5月13日上午，“澄迈县桥头富硒地瓜宣传推介暨乡村文化旅游启动仪式”在澄迈县桥头镇举行，以当地出产的富硒地瓜为主要原料做的一席“地瓜盛宴”亮相现场，吸引了众多人的眼球。

## 澄迈地瓜的『海南味道』

文/海南日报记者 王亦晴 文刚

瓜、胡萝卜、洋葱、芹菜等切丁同炒，牛仔肉的柔嫩，地瓜粒却还脆爽，配合胡萝卜、洋葱、芹菜等浓烈的气味，让黑胡椒汁调和到一处，活色生香。

### 回归自然 注重营养

黄汉伟说，“地瓜盛宴”除了好看、好吃，营养也很重要。在制作过程中，尽量保存食物的营养成分，力求凸显食物本来的味道，各种食物互相搭配相得益彰。

比如“紫薯条拼酥炸鱿鱼圈”中的紫薯条，一定要先将紫薯余过，为的是将糖分煮出来。这样降低了食物中的含糖量，不但有利于健康，也使其不容易炸焦。

又如“蔬菜地瓜沙律”，将紫心地瓜、胡萝卜煮熟切成丁，配上熟的玉米粒、青豆粒加上沙拉酱拌匀，盘中放上几片生菜叶做底，周围再切上些紫甘蓝丝做点缀，五彩缤纷勾人食欲，吃起来，各种食物的味道不同却又和谐共存，清新爽口。

再如“药膳地瓜炖野鸭”，将整只野鸭去毛去内脏，洗净后沥干水，先用油炸过，再用流动的水冲洗，将油脂“逼”出来，再剁成小块，加入荸荠、党参、桂圆肉、红枣、枸杞等炖2~3小时，出锅前半小时，再放入生地瓜块。如此一来，各种食物的火候刚好：地瓜熟而不散，野鸭皮糯肉软，加上药材的功效，吃起来味道醇厚，又能滋补养身，不寒不燥，冬夏皆宜。

最“复古”的，当属“古法■双色地瓜”。做的时候，先要寻得一块裸露的土地，刨个坑，烧堆柴，待到火坑烧热时将火扑灭，把生地瓜埋进坑里，盖上土，利用土坑的温度将地瓜烤熟，再扒拉出来——这样烤出的地瓜，表面没有焦黑，皮肉分离，水分都得以存留，不似其他方式烤出的地瓜那样干硬。这样的做法，这样的香气，有没有让你想起童年？

### 本土食材助力美味

黄汉伟说，这席“地瓜盛宴”，产自澄迈县桥头镇的“桥沙地瓜”为之增色不少。外观上，“桥沙地瓜”个头均匀、表面平滑，少有弯曲和虫害；内在上，“桥沙地瓜”肉甜糯且纤维少，提升了口感，其丰富的硒含量和高营养价值，更为其加分。

除了作为主料的地瓜，其他产自海南的食材和配料也让“地瓜盛宴”更凸显出“本土滋味”。

比如“葡汁■地瓜”，用了海南常见的椰汁，与黄浆、高汤调配成汤汁，淋在熟地瓜条上，再放进烤箱内烤20~30分钟至表面微焦，未端出就闻得椰汁的香味，浓郁，但不至于喧宾夺主，没有抢去地瓜的风头。

“干葱地瓜■潭牛鸡”，是将广东名菜“土豆焖鸡”的做法移植了过来，但原料是选用产自海南文昌潭牛镇的农家散养鸡和“桥沙地瓜”。起锅后，先用姜葱蒜爆香，加入酱油，将鸡炒过后加水焖，出锅前半小时加入地瓜块。地瓜块吸收了鸡的油脂，鸡肉也沾染了地瓜的味道，吃起来香而不腻。

作为一席完整的“地瓜盛宴”，又怎么少得了甜品呢？一道道色香味俱全的菜让人眼花缭乱，“紫薯椰汁西米露”的出现恰可以抚慰情绪。清甜的紫薯丁、Q滑的西米，在浓白的椰汁中相遇，配上冰凉的口感，闭上眼，仿佛躺在海边的吊床上，听得见风吹椰林的声音、海浪拂过沙滩……就是海南的味道吧。

品尝这席“地瓜盛宴”，用本土食材结合外来做法，感觉如此不同。在场的人啧啧称奇，纷纷问秘诀是什么。

“用心。”黄汉伟的回答简单而意味深长。

### 香江大厨为海南停留

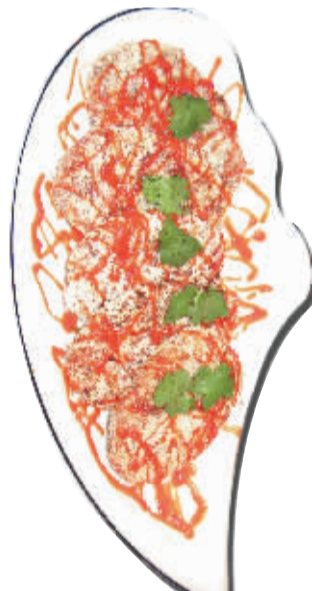
黄汉伟1957年出生于香港，最早接触这个行业，是在1973年。彼时他初中毕业，暑假的两个月闲来无事，就到一家酒店做兼职。在一个16岁孩子的眼中，酒店的一切都是那么的新奇。各种身份的人穿梭其间，像是一个社会的缩影。他喜欢这份工作。

1987年起，黄汉伟来到内地发展。在深圳、苏州、上海、山东、安徽等省市都工作、生活过，既服务过香格里拉这样的知名酒店，也管理过不同层次的酒店。客户名单更是包罗万象，从国家政要（菲律宾前总统拉莫斯）、到影视歌明星（曾志伟）、体育运动员（张连伟）都有。黄汉伟说，不管到了哪里，他都尽心做好每一道菜，熟悉当地的风土人情。这些经历，让他增长了见识。2011年初，他应邀来到海南，负责管理一家位于文昌市海边的私房菜馆。

黄汉伟说，海南优良的自然条件，有很多天然美味的食材，这也是他喜欢海南的一个原因。“地瓜盛宴”中，产自澄迈县桥头镇的“桥沙地瓜”自不必说，味道甜、纤维少，吃起来不粘牙，且营养丰富。产自文昌的潭牛鸡，肉质细嫩，肥而不腻，是他见过的最好的鸡肉。至于蔬菜等更不必说，海南人喜欢吃新鲜的食物、讲究保持“原汁原味”，也与他一贯的做菜理念不谋而合。



药膳地瓜炖野鸭



什菜地瓜薯菜吉烈



黄汉伟先生在制作地瓜美食