



红树林美食『农』味飘香

文 / 海南日报记者 许春媚 特约记者 许环峰 图 / 海南日报记者 李幸璜

文昌的八门湾绿道，从文城镇霞场村起，沿八门湾经东阁镇、文教镇至东郊镇，陆地全长54公里。这条百里绿道，没有雄浑、没有磅礴、没有惊叹，但当你进入绿影婆娑的红树林，漫步在林间由木板铺成的弯弯曲曲的崭新的栈道上，欣赏着南国这特有的海边景致，工作和烦恼会忘得干干净净。这一线的湿地里，繁衍栖息着鱼、虾、贝类等水生动物。还有各种鸟类，红树林为成千上万的水禽带来了无限的生机与活力。

红树林海鲜味“鲜”

来到红树林开吃，第一首选当然是海鲜。独特的环境和海水咸度，造就了红树林海鲜独有的鲜。据不完全统计，八门湾红树林有鱼类300多种，底栖动物有218种。

八门湾及周边的红树林是鱼虾和螃蟹的乐园。由于这里是河海汇合处，水质好，所以这里的海鲜色香味美，有着别处难找到的味道和口感。据一些老“吃客”介绍，这里最好吃的鱼是“西仔”、“过鱼（即石斑鱼）”、“笠鱼”。特别是用西仔鱼煮的干饭，让人忍不住吃了一碗再添一碗。这里的沙虫又大又脆，鲜嫩可口，这里还有一种贝叫“蜆贝”，肉肥嫩鲜甜。

这里的蟹类生物丰富，有大青蟹、花市蟹、白期蟹、红腿蟹、蛮牛蟹等等。前两种蟹多长于海水中，后三种一般生活在红树林中。在涨潮的时候，人们可以自己到红树林中抓蟹，它们会爬到树上找食。如果看到人来会从水下跳到树根上，但不急，你把脸盆放在下面，用手或树枝把它们弄下，掉到盆中的蟹就会成为入口美食。还有，这里的越南鱼超级大，一条可以重达一两斤。八门湾的海鲜中，以东阁良丰的对虾最为有名，曾被指定上过国宴，是与文昌鸡一样名声最响的产品。此虾盛产在东阁镇的良丰一带海湾。由于名气越来越大，现在，良丰对虾除了自然繁殖外，东郊、龙楼一带都办起了养殖场。

红树林的海鲜有四“鲜”。第一，样鲜。一米多长的“土龙”，张牙舞爪的红腿蟹，活蹦乱跳的西仔鱼……在当地人开的农家乐餐厅里，鱼呀，虾呀，蟹呀，螺呀，还有许多叫不出名儿的海产品，以前或许在图片或是电视上看过，现在都养在鱼缸和水盆中，任评头品足、精挑细选。

第二，活鲜。这里的海鲜全部是活的，餐厅的老板在把它们送上灶台之前，绝对是精心养护，鱼虾蟹们一个个生机十足，那种野趣，非人言所能尽表。当然，如果你不钟意吃现成的，还可以拿起钓具，自己到红树林中垂钓。比如天统农家乐餐厅，就把房舍建在虾场的堤坝上，周围青树翠蔓，蒙络摇曳，水气淋漓，拿上老板提供的钓具，一杆在手，不多久自有银鳞上钩。

第三，色鲜。出于传统的习惯，当地人烹制海鲜，首选是水煮。虾蟹的红色，沙虫的白色，鱼的银灰色，在这种最简单的烹调法中，表现得淋漓尽致。水煮之外，当地厨师常选用的手法还有炖煲和热炒，下锅时会特别选配葱、辣椒、菠萝等。出锅后，红、绿、黄、白，配料与食材的色彩形成鲜明对比，赏心悦目。

第四，味鲜。原汁原味的煮对虾，肉质细腻，八门湾“西仔鱼”，营养丰富的“大海蚌”，完全不加味精和鸡精，只凭其天然的鲜甜，就已让人食指大动。还有味道鲜美的“水母蟹”，真如张小娴所说，什

炎炎夏日，八门湾为人们提供了一方清凉世界。数日前海南日报记者沿线搜罗，深入农家，再次深入感受了红树林美食的魅力。

么东西都不用加，甚至连醋都可以免了，直接原只蒸，原只吃，鲜嫩无比。

农家菜味“美”

犹记得，某次与同事到水吼村一行，村支书亲当大厨，在驿站的厨房里为我们整出了一桌农家菜。每一道菜上桌，我们都会发出“哇！”的一声惊叹。在十多声“哇”声过后，桌子已然被摆满——金黄色的白斩文昌鸡、红彤彤的水煮对虾、乳白色的沙虫海白汤、绿油油的农家小白菜……还没动筷子，就已经饱尝到了一顿视觉大餐。入口之后，菜中蕴含的农家味道，让人倍感亲切。

八门湾的农家菜，食材完全是天然无污染的绿色产品，海产品是现在八门湾抓的，文昌鸡是村民放养的，菜是到村民自家的菜地里现摘的，油是农户自家榨的花生油。在这个食品安全质量堪忧的时代，能吃到让人最放心的食物，不能不说是一种享受。

当地的农家菜另一特点是农户原汁原味的烹饪手法。给你做菜的，不是餐厅的大厨，而是村民们在自己村里选出的平常比较会做菜的村民。他们做菜，不讲究花巧，不使用味精色素，保持了食品的原汁原味。白斩文昌鸡、西仔干饭、番薯钱粥、炒薯叶、芋梗竹笋汤、辣椒炒鲜贝、豆叶竹笋汤、酸菜螺汤、红鱼煮五花肉、椰子盐煎鱼仔、椰子腌豆叶……村民烧出来的菜式是最普通的家常菜，却让人感受到了食物最本质的美。

最好的往往就是最简单的，这是八门湾农家菜的魅力所在。

地方小吃味“特”

八门湾美食，尤值一提的还有各乡镇村庄的传统地方小吃。

海南椰子半文昌，文昌椰子半东郊，椰子制作的民间风味小吃，是文昌也是八门湾的特产。这里人常做的一种小吃叫椰子炖，也叫椰子船。具体做法是选用半老或满瓢但尚未干老的椰子，剥开椰衣后从椰壳顶端开出一个口子，留一半的椰子水，按椰子容量大小把配上红糖或白糖的糯米放入壳中，再配上几块冬瓜糖或红枣后，把切口按原样封好烹饪。烧制的方法有两种，一种是用石灰烘制，将椰子置于刚烧好出窑的石灰堆中埋实，按正常的烧淬石灰的方法用水泼洒，约1个小时后取出；另一种是用水煮，时间约需3小时。食用时，把壳敲开，像切西瓜一样把椰肉对称切开数个等分。由于煮熟的糯米粘在椰肉上，状似小船，因此小吃得名“椰子船”。据东郊人介绍，用石灰烘制的椰子船不但好吃，还可以治疗胃冷痛等疾病。

另一样在八门湾不得不提的小吃是东阁■仔，这是一种用磨细的米粉制作的食品。在东阁的一家■子店，海南日报记者全程观看了■子的制作过程。操作者站在生火的小锅前，右手抓起事先糅制好的米粉团在左手心中点了几下，然后双掌合一搓，几支细圆的■仔便掉在热气腾腾的汤锅里；少顷，捞起■仔，再配以姜和红糖煮好的糖浆即可食用。当然，如再洒点捣碎了的花生仁或椰子奶等，更显爽滑、香甜，加点姜片或是胡椒粉，味道更别致。据“老东阁”朋友说，东阁■子的历史有近百年了。如今不仅外地人特意来品尝，很多回乡探亲的外出人员或旅游观光的海外华侨一回来，头件事便要求吃一碗家乡的■子。■



味美红树林海鲜



八门湾红树林杂粮美食，绿色健康。



红树林螃蟹