



临高名食椒盐猪蹄。

不绝口。亲尝过后，回味无穷。
盐猪蹄，因其独特的口感和丰富的味觉层次，令食客们赞
在临高，一道做法考究同时融合了药膳养身理念的椒
且不同的烹饪手法可以呈现出不同的品味口感来。
样，例如炖、卤、焖、炸……任何一种手法都可适用于猪蹄，
现代各类美食谱中，关于猪蹄的烹制手法有多种多

猪蹄是十分常见却又相对珍贵的食材，其性平，味甘咸，做法多样，因肉质绵软，口感好，使钟情于它的人将之称“可媲美于熊掌的美味佳肴”；不仅如此，猪蹄中富含大量的胶原蛋白，有增强皮肤弹性和延缓衰老等功效，因此又被爱美人士视作“美容佳品”。

现代各类美食谱中，关于猪蹄的烹制手法有多种多样，例如炖、卤、焖、炸……任何一种手法都可适用于猪蹄，且不同的烹饪手法可以呈现出不同的品味口感来，充分调动了人类的创意和想象空间。烹制成功的猪蹄，不但撩拨人类口腔味蕾，而且滋养容颜，深受各类人群喜爱。

在临高，一道做法考究同时融合了药膳养身理念的椒盐猪蹄，因其独特的口感和丰富的味觉层次，令食客们赞不绝口。亲尝过后，回味无穷。

美味取材临高猪

提起临高，便不禁想起“海南四大名菜”之一：临高乳猪。不得不承认，一方水土成就了一方的土特产。临高地处丘陵山地地带，素有“海岛小平原”之称。这里土地肥沃，物产丰富，优越的自然条件提供了丰富的养猪饲料，临高人几乎家家户户养猪。临高乳猪是经自然筛选、培育，最终形成的优良猪种，其外观黑背白肚，前额有一白色倒三角形，躯体小，背脊直，长膘快，肉质细嫩，骨酥味香。

除了烤乳猪，在临高，人们对猪的吃法还有很多种，且无论是烧烤、焖蒸还是炖煮，人们都有办法让其美味到极致，令慕名前往的食客流连忘返，百吃不腻。而当地人的一日三餐中，临高乳猪亦可随时成为桌上主菜，形成一种特色。似乎，对临高人而言，猪肉成为生活中一种不可缺少的美味和享受。

虽然，在国内一些星级酒店中餐厅，偶尔也会出现椒盐猪蹄这道菜，然而对曾在北京、扬州等地均品尝过此菜的谭先生来说，临高桃园酒店的椒盐猪蹄才最“够味”，让其赞不绝口。谭先生说，临高的这道椒盐猪蹄比许多五星级酒店大厨烹饪出来的味道都还要“正宗”，因为香味够浓，口感恰到好处，绝不油腻。

不仅是谭先生，其实像记者一样慕名而来的食客每天还有很多，大家都或多或少地品尝出临高的椒盐猪蹄与别处的不太一样。

据桃园酒店的老板王女士介绍，烹制椒盐猪蹄所选用的猪蹄一定来自临高乳猪，且一般要散养八个月至一年的时间，因为这样的猪蹄肉质刚刚好，“皮质厚，胶原蛋白丰富，且久炖不烂”。

王女士介绍，临高乳猪的一个重要特点就是不能圈养，且喂养的饲料比较讲究，通常以番薯藤、野菜、花生饼、米糠及米饭等为饲料，喂养期间，猪仔可经常到野外嬉戏玩耍，保证足够的“野味”。

烹制手法是关键

除了选材，要成就一道美味，烹制手法也很关键。首先，新鲜的临高猪蹄被挑选出来，要经过厨房的清洁程序，然后进入第一道关键步骤：卤味。

卤味的过程是将猪蹄放入提前加进 20 余味底料的汤锅中，小火慢炖近约 4 个小时。

秘密，就藏在这些底料中。在桃园酒店的厨房里，厨

椒盐猪蹄 回味无穷

文／海南日报记者 李佳飞
图／海南日报记者 陈德雄

师阿炎只让记者参观了卤味的汤底，却并未透露具体的汤料，因为老板娘说过“这是秘方不可外传”。

不过，在记者的追问下，老板娘还是透露了一些信息。老板娘说，毕竟猪蹄的胆固醇含量高、脂肪含量高，所以有一些肠胃消化功能不是很好的人，在食用猪蹄后会感觉胃胀不适，针对这种情况，烹制椒盐猪蹄时，便在卤味的汤底中加入了适量的中药材料，以帮助食用者消化吸收和降低胆固醇等。

卤好味的猪蹄被取出晾干。接着，便是高温油炸。被劈成扁平状的猪蹄皮面朝下，炸至金黄色时即可捞起装盘，再撒上些事先准备好的调料，加适当的摆盘设计，一盘味香色美的椒盐猪蹄便可上桌了，餐厅内顿时香气四溢。

不顾形象地，抓起一只猪蹄猛咬下去，瞬间满口留香，外皮薄脆、内质绵软的口感不禁令人叫绝。绵绵的胶质中，细细品味，试图品尝出几味汤底中使用的药材，然而，这并不是一件容易的事情。所以，就只好尽情享受那种味道带给舌尖味蕾的快感了。

吃完了整只猪蹄，又忍不住舔净自己的手指，因为上面沾满了粘粘的胶质和粉末。据介绍，临高椒盐猪蹄外皮上撒的调料也是特制的，而并非市场上随处可以买到的椒盐粉。在桃园酒店，厨师阿炎往猪蹄上撒的调料是自己精心调配好的，主料包括金华火腿、虾仁等磨成的粉末，再加入 10 余种香料，然后用小火炒熟，“火候要刚刚好才行，既保证出香味，又不能炒糊”。

搭配蔬果更健康

对于美食家而言，评判一道美食的标准，除了要求色香味俱全外，通常还要考虑它的营养价值。

海南省烹饪营养学会秘书长唐忠波向记者介绍，猪蹄营养丰富，其中富含的胶原蛋白在烹调的过程中会转化成明胶，这种物质有利于储水，可以增强人体细胞的生理代谢功能，有效改善机体功能和皮肤的保湿效果，防止皮肤褶皱和延缓衰老等，尤其适合术后或重病恢复期的人食用，例如妇女产后和哺乳期等。

烹饪手法中，除高温油炸外，炖、煮、蒸等比较有利于保护营养成份。唐忠波认为，临高椒盐猪蹄的烹饪过程比较重视卤制过程，后期高温油炸多数是为了提香和创造一种口感，那么，厨师在火候和时间的把握上就非常重要，必须要达到外脆里嫩的效果，这样就不会破坏薄薄的脆皮下绵软的胶原蛋白，以最大程度地保留其营养成分。

此外，临高椒盐猪蹄最独特的地方还在于它融入了药膳养生的理念，这是一种发源于我国传统饮食和食疗文化的时尚理念，遵循中医学“药食同源”的理论，重视将中药材与某些具有药用价值的食物相配，烹制成具有一定色、香、味和形的美味“药膳”，将药物进补和美食享受融为一体，既满足了口欲，又可防病治病，或达到强身保健的功效，一举多得。

临高的椒盐猪蹄在卤味的过程中，研发者富有创意地添加了不少中药材料，既消除了肠胃功能较弱者的顾虑，弥补了食材原本的不足，又创造出一种独特的口味，肉香中带有淡淡的药草香气，大大提升了食物的药用价值和食用价值，美哉！

当然，对于任何美食，品尝者都应学会适可而止，切不可肆无忌惮。唐忠波建议，在品尝完美味的椒盐猪蹄后，不妨再多食用一些膳食纤维丰富的新鲜的水果蔬菜等，平衡机体代谢功能，有利于保持身体健康。■

临高椒盐猪蹄原料取自临高黑猪。图为卤过四个小时的猪脚。

