

编者按

风光旖旎、风景奇特的海南西部拥有丰富多彩的自然资源。千百年间,生活在这里的人们创造了临高乳猪、粽叶小黄牛、回味镰刀鱼等众多独具特色的美食。在海南西部行走,除了可以领略这里的绚丽风景,独特的西部美味也不容错过。从本期开始,《西部旅游联盟周刊》记者带您走近海南西部琳琅满目的美食,来一场说走就走的“舌尖之旅”。

临高琼肴，不负舌尖不负卿

西部美食游

■ 本报记者 李佳飞  
特约记者 吴孝俊

“金字招牌”临高乳猪

长期以来,临高乳猪是临高美食的“代言”和招牌,与文昌鸡、嘉积鸭、和乐蟹等名列“海南名菜”前茅。

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

厨师会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,边烤边翻转。开始火力可旺盛些,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。

外地人一般只知道临高乳猪是烤制而成的。实际上,临高人也喜欢吃蒸乳猪和焖乳猪。其中,蒸乳猪,用20斤重的猪仔,破脊压平,剥去四足,让猪皮紧贴桌面,用利刀在肉上“划花”,不能划太深,约1厘米,这样做是为了让调料渗进肉里。调料制作是蒸乳猪主要的一环工序,先按比例配备好盐、白糖、姜蒜茸、红南乳和五香料,用适量红酒搅拌成糊状,擦拭乳猪里里外外。腌制十分钟,用清水洗净猪皮,将猪正面平放于蒸笼进行隔水蒸煮,一般40-60分钟就可,这样做出的乳猪滑嫩爽口,味道清香。

焖乳猪,将猪肉剁成块用调料

韭菜饼。本报记者 李幸璜 摄

腌制十分钟后,大火热锅,下油炒香蒜茸,趁热倒入肉块,翻炒至水干,再加入清水,继续慢火焖干,这样做的乳猪皮松软,味绵长。

海鲜生猛冠琼岛

和很多海南人一样,临高人吃海鲜通常不需要太多佐料,一般就是用清水煮,俗称“打边炉”,里面加一点点盐和胡椒,煮熟后佐蘸蒜泥、姜末、生抽等食用,味美鲜甜。

虽然烹饪手法简单,但是在临高,各类海鲜烹煮的顺序却是有讲究的。临高人吃海鲜一般先煮海螺,海螺无色但味鲜,同时海螺肉容易熟,下锅水开就可食用了。海螺捞完后,开始加大火力,待水沸时,便可像吃涮羊肉一

样吃沙虫了,沙虫切不可久煮,通常一烫熟便开吃了,此时口感脆嫩香甜。吃完沙虫将半碗沙虫血倒进锅里,一锅清汤瞬间变成乳白色,此时添加适量胡椒粉,舀一勺汤香气醉人。

煮过海螺和沙虫后,锅内的白开水已经熬成了一锅香浓的海鲜汤。此时,将野生大角虾、肉蟹等先后放入锅中,就可以大快朵颐了。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。

除了用清水煮,临高人吃海鲜还有一种独特的烹饪手法——土窑海鲜,即将泥土块烧热,再将滚烫的泥块砸碎覆盖在用锡纸包好的食物上面,利用泥土的热量煮熟食物。这种做法减去了煎炒油炸的油膩,又保持了原汁原味的营养和口感,风味独特,深受

消费者青睐。

说起土窑海鲜这一吃法的由来,临高居民全先生告诉记者,很多人在野外劳作或者放牛时,嘴馋了就从地里挖出地瓜,然后就地取材用土块垒一个土炉,在土炉中心放上柴火点燃。等土炉烧得通红后,就把地瓜放进去,紧接着把土炉砸碎,让碎土覆盖地瓜。等碎土渐渐变凉,用工具挖出地瓜,地瓜的清香甘甜就会扑鼻而来,此时流着口水的小伙伴们就一拥而上,大饱口福。渐渐地,这种吃法又被用于烹制海鲜,并被推广开来。

色如翡翠韭菜饼

提起临高美食,如果你只知道海鲜和乳猪,那你还不算上一个地道的

烤乳猪。本报记者 苏晓杰 摄

吃货。在临高,吃货们津津乐道的还有一道特色小吃——韭菜饼。从油锅中刚刚捞起的韭菜饼色如翡翠,还没等你咬上一口,香味已经四溢。约三五好友围炉吃上一碟,聊聊生活点滴,那真是生活中的一大乐事。

临高话中,韭菜饼还有个名字叫“脖楞”,临高几乎人人爱吃。究其原因,一是由于它味道香,特别容易勾起人的食欲;二是由于它存在于普通百姓的日常生活中,随处可见,又便宜。韭菜饼通常五毛钱两个,两三块钱就可以吃饱,真可谓物美价廉。

在寻常百姓家中,做韭菜饼不是什么难事,因为很多家里都种韭菜。绿油油的韭菜,无需农药化肥,使用有机肥料种植,健康又生态。

新鲜采摘的韭菜,经清洗,切碎,与面粉、水、调料一起搅拌。水的分量要把握好,搅拌成糊状,不能太稀,否则难以成形;也不能太稠,不然口感偏硬。

韭菜饼的调料口味因人而异,一般只需添加食盐即可,也有少数人会加胡椒粉或味精,不过分量都很少。搅拌好的韭菜面粉糊用煎勺盛好,再依据不同人的口味,放上鲜虾或者肉末,然后下油锅炸。翻滚的热浪中,韭菜面粉糊成饼状,并呈翠绿色时,就可以出锅了。稍稍晾上两分钟,然后就准备开吃了!不过,地道的临高吃法,还要再准备一小碟蘸料,一般用米醋、蒜末、海南辣椒酱、白糖等配制而成,酸、辣、甜,依据个人喜好控制比例。

海南乡村游 琼中成热点  
前三季度实现旅游收入2.9亿余元,同比增长162%



琼中黎母山大丰水库风光。本报记者 李幸璜 摄

本报讯(记者郭畅 通讯员符丽)到红毛镇什寒村看黎苗歌舞、吃黎苗农家饭、赏黎锦苗绣,到便文村欣赏鹦哥岭下的醉美梯田,到吊罗山脚下的大丛村,看古老黎族船型屋……近年来,琼中黎族苗族自治县生态旅游异

军突起,乡村旅游受到越来越多的游客青睐。

记者近日从琼中旅游委获悉,今年前三季度,该县累计接待游客超过70万人次,同比增长45.8%,实现旅游收入2.9亿余元,同比增长162%。

其中,乡村旅游接待21万人次,实现乡村旅游收入2020万元。

“从海口到什寒村仅需两个小时,在这里可以住农家乐、品尝黎家长桌饭。”海口游客王先生告诉记者,周末陪家人在这里休闲放松,体验田园生

活,缓解了在城市中的工作压力。

近年来,琼中大力发展“奔格内”乡村旅游品牌建设。“下一步我们将开始着手把农耕文化、黎苗文化、登山探险、溪谷探险等文化元素注入到‘奔格内’乡村游中。”琼中旅游委主

任邓开杨说。今后,琼中还将以生态资源为依托,以生态保护为前提,大力发展民俗文化、森林、红色、探险、养生康体、乡村休闲等多元旅游业态,努力把琼中打造成海南中部旅游著名目的地。

今年前三季度



琼中  
累计接待游客  
超过70万人次  
同比增长45.8%

实现旅游收入  
2.9亿余元  
同比增长162%

制图/张昕

琼中著名旅游资源

- 1 百花岭风景名胜

拥有以百花瀑布为主体的良好景观体系,素有“绿色宝库”之称
- 2 黎母山森林公园

公园山清水秀,风光旖旎,是热带植物王国,也是野生动物乐园
- 3 白沙起义纪念馆

位于琼中红毛镇境内,是为纪念1943年白沙黎族、苗族人民武装起义而建
- 4 万泉河石臼群

位于琼中和平镇境内的乘坡河段,是大自然历经几十万年磨蚀而成的作品

琼中五大菜系

- 野

野味十足的间山美食(和平镇的牛肉干、上安乡的香煎牛肉片、湾岭镇的焗土鸡)
- 珍

绿色营养的蜂蛹(黎母山镇的蜂蛹炒蛋等)
- 甘

生态美味的河鱼、河虾(石鲮鱼、福寿鱼、草鱼、泥鳅等)
- 纯

野菜(百花菜、鸡肠菜、野西洋菜、雷公笋、雷公根、车前草、芭蕉芯、芭蕉蕾、红腾心、革命菜)
- 奇

食味幽香的特色美食(鱼茶、肉茶、山猪茶、三色饭、竹筒饭、山兰酒)