

万宁美食 万千滋味叩开你心扉

想要了解一个城市用什么方法最好?答案当然是——吃!在海南四大名菜之中,来自万宁的东山羊、和乐蟹占据两席。而行走在万宁的大街小巷、村头海边,品尝美味时,你都可能遭遇惊喜。

后安粉汤远近飘香

汤浓、肉鲜、虾酥、粉滑,很多食客这样评价一碗地道的后安粉汤。很多海南人一天的生活正是从一碗热气腾腾的后安粉汤开始的。

后安粉汤出自万宁滨海小镇后安,在海南全岛家喻户晓,是广受喜爱的早餐,也有人当作正餐来享用。后安粉汤选用米粉、猪内脏(大肠头、粉肠和猪腰)、猪瘦肉、酥炸虾米、香葱、胡椒粉、猪头汤、盐、味精和坡芹等原料加工而成。

据说,第一碗后安粉汤出自位于后安镇农贸市场的光亮粉汤店。

当时,渔民们在寒冷的清晨出海,到岸时,大家都非常想吃上一顿热呼呼的早餐。于是,有一位村民在家中煮好热汤,等渔民上岸

了,再用新鲜打捞上来的小鱼、小虾,以及当地居民爱吃的米粉条,加入汤中烧煮片刻,即可食用,既快捷又温暖。久而久之,这样的粉汤,受到越来越多的人欢迎,而且从海边渐渐流行进了村镇。同时,这碗粉汤的制作方法也进行了一些改良,从小海鲜改为更日常的猪肉。

那位热心的村民正是光亮粉汤店现任老板的爷爷。

如今,这家百年老店历经三代人的精心经营,在万宁当地享有盛名。而在海南任何一个市县,你都能很容易地找到后安粉汤店。后安粉汤,早已在很多海南人的心中成为“早餐”的代名词。



清蒸和乐蟹

和乐蟹卵满膏多

铝、磷等成分,营养丰富。

每年的清明到端阳、中秋到冬至这两个时段,是捕捉和乐蟹的黄金季节。尤其以清明时节的和乐蟹最好吃。这一时期的和乐蟹,蟹黄多且嫩。成品雄蟹体重一般在200克左右,雌蟹150克左右。

作为海南四大名菜之一,和乐蟹烹调方法多种多样,蒸、煮、炒、烤等均具特色,尤以清蒸为佳,既保持原味之鲜,又兼色彩之美。做法是将新鲜和乐蟹擦洗干净,放入锅中,旺火蒸15分钟后取出,除腮之后,用明火在锅中烘干即可。配上用蒜蓉、姜蓉、精盐、桔子汁、米醋调制而成的蘸料,味道更佳。



后安粉汤



猪肠粑



白汁东山羊



兴隆咖啡

如今,要说谁能做出1米长的猪肠粑,恐怕就只有严家兴老师傅一人了。每天早上7时许,严师傅总会出现万城镇红专街与第二市场的交接路口,摆出3条猪肠粑售卖。他不用吆喝叫卖,人们很快就会将猪肠粑买光。

老师傅的手艺是父亲传下来的,粗略算起来,也有百年历史。严家制作的猪肠粑陪伴了一代又一代的万宁人,是许多人割舍不了的乡情。

但由于制作耗时费力、利润不高,再也没有人愿意接下他的这门手艺。

东山羊味香不膻

羊相比,成品东山羊具有汤汁乳白不腻、皮嫩味美、味香不膻的特点。

最著名的烹饪方法当属“白汁东山羊”,这道菜已入选《中国烹饪百科全书》,成为国宴菜。此外,东山羊还可做成白切、红焖、扣肉、肉串等多种菜品。

在海南,逢年过节,宴请贵宾,东山羊是必备的菜肴。尤其是过年的时候,几斤羊肉,少许调料,一口小锅,再配些青菜,大家围坐一起打边炉,边吃边叙。这简单的吃法既营养又方便,也展现了万宁人豪迈简朴的个性。

具有“海南第一山”和“仙山佛国”之称的东山岭,是东山羊的理想栖息地。遍布的山崖、石洞,是东山羊进行健身运动的天然场所,灌木、野草、树藤、鹧鸪茶、清泉水成了东山羊的绿色食粮。与其他品种的山

羊相比,成品东山羊具有汤汁乳白不腻、皮嫩味美、味香不膻的特点。

最著名的烹饪方法当属“白汁东山羊”,这道菜已入选《中国烹饪百科全书》,成为国宴菜。此外,东山羊还可做成白切、红焖、扣肉、肉串等多种菜品。

在海南,逢年过节,宴请贵宾,东山羊是必备的菜肴。尤其是过年的时候,几斤羊肉,少许调料,一口小锅,再配些青菜,大家围坐一起打边炉,边吃边叙。这简单的吃法既营养又方便,也展现了万宁人豪迈简朴的个性。

具有“海南第一山”和“仙山佛国”之称的东山岭,是东山羊的理想栖息地。遍布的山崖、石洞,是东山羊进行健身运动的天然场所,灌木、野草、树藤、鹧鸪茶、清泉水成了东山羊的绿色食粮。与其他品种的山

来兴隆品味印尼风情

了东南亚美食风情,形成了独具特色的地域性美食。印尼咖喱饭、印尼炒饭、印尼炒粉……在兴隆,侨乡美食,琳琅满目。

印尼归侨杜添江和梁惠贞夫妇引进的印尼风味虾,属于万宁特色菜品。他们自上世纪60年代归国以来,有人说他们见证了兴隆的发展,但事实上,和众多归侨一样,他们才是兴隆侨乡文化的缔造者。在他们开设的印尼风味餐厅里,具有异国风情的装饰物随处可见,梁惠贞老人一手正宗的印尼风味私房菜,也已成为餐厅的特色招牌。

兴隆拥有3万多常住人口,却有100多家咖啡店,兴隆与咖啡早已密不可分。从早到晚,一杯兴隆咖啡,一份印尼糕点,滋润着兴隆人幸福的闲暇时光。

上世纪50年代起,印尼归侨定居兴隆农场,在历史光影的交融作用下,万宁饮食文化中融入

万宁美食主张 新与鲜 简而美

美食就像美景,既能带给人们乍见之欢,也能赢得人们的长久迷恋。在万宁,更是如此。不管是独具侨乡风情的咖啡、点心,还是大海里的各色海鲜,总有一款能抓住你的胃,抓住你的心。

一方水土养育一方人,不同的烹饪手法往往体现着当地独有的美食文化。

东山岭上的东山羊,在海边溜达的“海边猪”,山上的苦丁茶、水里的小海鲜……万宁靠海也靠山,独特的地理条件孕育了种类丰富、品质优良的各种食材。

万宁的美食文化究竟是怎样的呢?据万宁市烹饪餐饮协会秘书长符传锋介绍,整体来说,万宁的烹饪手法偏于自然,因为不同的食材有不同的味道,要让食客品尝到最原始、最新鲜的味道,这样的做法也体现出对原材料的自信。概括起来,万宁菜品的最大特色是“取材自然,本色本味;烹饪简略,拙美大方”。

千百年来,万宁民风素来重情重义、吃苦耐劳、豪爽直率、办事干练、不拘小节。与之相应的是,万宁

菜品鲜美之极,工艺却简略大方。

比如,以东山羊为食材的菜品多达30余款,如烤全羊、白切羊等,但辅料、配料却甚为平常,只有蘸料颇为讲究。然而,东山羊菜品道道鲜美。

和乐蟹的烹制过程就更简单了,一般情况下,甚至连辅料都省略了,例如清蒸和乐蟹、爆炒和乐蟹等。

万宁马鲛鱼非常有名,例如香煎马鲛鱼、果汁马鲛鱼、紫菜马鲛鱼丸汤等。但制作起来,同样是不用或少用辅料、配料,甚至吃的时候会省去蘸料。广为人知的小海鱼汤,只是一锅清水,再加上若干小海杂鱼慢慢煮制,辅料、配料、蘸料完全略去。因此,说小海鱼汤是一道天然菜肴和地道的“裸鱼汤”,倒是再恰当不过了。

鹧鸪茶,是海南人日常爱喝的茶叶,以东山岭一带的品质最好。但制作方法极为简略——采摘、挑选、晾干,如此而已。

或许,正因为万宁人对本地食材品质具有强大的自信,才会采取如此简单的烹饪方法、制作方式,从而保留食材最美好的本香、本味。

万宁市组织参加2017第二届海南美食文化节企业参展名单

序号	单位名称	备注
1	海南口味王科技有限公司	口味王槟榔
2	海南万宁旺奇食品有限公司	椰香菠饼
3	海南省万宁市兴隆华侨农场咖啡厂	太阳河兴隆咖啡
4	万宁市港北渔村渔业有限公司	水产品加工品
5	海南亚马逊食品有限公司	椰娃椰子汁
6	万宁利嘉食品有限公司	温氏和乐粽子
7	万宁五月香食品有限公司	五月香和乐粽子
8	海南华润五丰农业开发有限公司	五丰东山羊
9	万宁太阳山水种养专业合作社	绿岛大洲海鸭
10	万宁兴隆伊萨娜餐厅	黄金糕
11	万宁北楼后安粉条汤	后安粉条
12	海南万维诺丽加工厂	诺丽果酵素
13	万宁鹧鸪茶产销专业合作社	东山鹧鸪茶
14	万宁尚圆种养专业合作社	绿壳鸡蛋