

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、猪肉脏（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。

和乐蟹卵满膏多

万宁市和乐镇、后安镇、万城镇、东澳镇、礼纪镇等5个镇，靠近港小海、老爷海，为万宁市人民政府“和乐蟹”地理标志产品的保护范围。

尤其是和乐镇港北村、乐群村一带出产的螃蟹，具有“背黛肚赤，卵满膏多”的特点，金黄油亮的脂膏几乎充满蟹盖，如同咸鸭蛋黄，富含营养。和乐蟹之所以肥厚味美，主要是因为太阳河、龙首河及龙尾河三河汇集流入小海，水流平和，咸淡适合，海底生长了大量海草、海藻，为螃蟹提供了丰富的食源。在此环境下生长的和乐蟹，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、甲壳素、铁、

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。

万宁猪肠耙传承百年

椰丝糯米卷，海南全省都有，但被称为“猪肠耙”的，只见于万宁。万宁市万城镇北门村是猪肠耙的唯一产地。

据说，这种特殊的食物是在明末清初时随着福建移民传入万宁的。古时，因为保鲜条件有限，出海的渔民常常因为食物变质而挨饿。渔民的妻子们发现，用糯米制作的糍耙，既耐存又耐饿，于是糍耙成了渔民出海时的必备食物。

猪肠耙制作工艺繁杂，需要糯米、椰子、白糖、白芝麻、姜、花生、猪油等主料、辅料及配料。

如今，要说谁能做出1米长的猪肠耙，恐怕就只有严家兴老师傅一人了。每天早上7时许，严师傅总会出现在万城镇红专街与第二市场的交接路口，摆出3条猪肠耙售卖。他不用吆喝叫卖，人们很快就会将猪肠耙买光。

老师傅的手艺是父亲传下来的，粗略算起来，也有百年历史。严家制作的猪肠耙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

论起海南四大名菜中的东山羊，在万宁市北山镇、长丰镇、礼纪镇、南桥镇等地都有，尤以万城镇东山岭出产的东山羊最为知名。

东山羊全身毛色乌黑光亮，体小蹄健，善于攀爬，胆大不畏人，且洁身清高，轻易不肯吃掉在地上的食物，为动物界所罕见，颇有君子风度。

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。

来兴隆品味印尼风情

山海清新，天赐群峰，绿野花香，这是万宁的自然之美；咖啡飘香，华侨风情，动感冲浪，这是万宁的人文之美。而最沁人心脾的，莫过于街头巷尾那一缕缕动人的咖啡香。

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

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。



清蒸和乐蟹



后安粉汤



猪肠耙



白汁东山羊



兴隆咖啡

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、最鲜美的味道，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，甚至有的时候会省去蘸料。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	海口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

文/陈栋 卓琳植 图/万宁市委宣传部提供 本版策划/洪宝光