

# 万宁海鲜味独美

文海南日报记者 于伟慧

## 蔚蓝海岸·行走渔港 琼东篇

万宁有数不尽的美食,尤其是海鲜。一是因为万宁物产丰富,二是因为万宁人善厨。行走在万宁的大街小巷、村头海边,每到一处,品尝美味时你都可能遭遇惊喜,不起眼的店,不出名的厨师,却让你品尝到地地道道的美食,这就是万宁。

提到万宁海鲜,和乐蟹、后安鲷鱼、港北对虾和港北沙虫都久负盛名。

### 后安鲷鱼

元明时期就成水产名牌

后安鲷鱼是万宁市后安镇的特产。后安鲷鱼盛产于后安小海。鲷鱼又分为乌头鲷、白宜鲷、赤鱼鲷、青鲷、硬磷鲷5种。后安鲷鱼,体长稍扁,头部平扁,下颌前端有一突起,上颌中央有一凹陷,背鳍两个,小的长约10厘米,大的长达50—70厘米。后安鲷鱼四季均可捕获,秋冬为旺季。它是高档鱼种,海鲜补品,不但是宴席上的佳肴,又是老少病弱者、妇女产后的最佳补品之一。

后安鲷鱼历史悠久。据《万州志》记载,后安渔民的祖先是宋代从闽粤沿海地区“漂移”过来的;此后,后安渔民就已在内海捕捞后安鲷鱼。据当地渔民说,后安鲷鱼至迟是在元明时期就已成了当地的一大“水产名牌”。

港北小海是一个大潟湖,海岸线长达59.5公里,面积近50平方公里,内海各处都有鲷鱼,但从后安镇的曲冲湾至白石湾出产的鲷鱼最肥美,而从后安湾和潮港湾捕捉的“后安鲷鱼”才能算是正宗的。鲷鱼以泥表所附的硅藻及其它微生物为食物。万宁第三大河流——龙尾河流入后安海湾,此湾海底泥沙层深厚,海藻类生长丰盛,浮游微生物和腐植质等各种天然饵料非常丰富,于是,后安湾自然而然地成为后安鲷鱼的天然牧场。

后安鲷鱼肉质鲜美,洁白细嫩,吃法也很讲究。红烧、清蒸、生炒、余汤、油煎皆可,而以清蒸最能体现原汁原味。

### 和乐蟹

膏满肉肥宴上佳肴

比后安鲷鱼更为出名的和乐蟹产自港北小海。

和乐蟹学名锯缘青蟹。虽然在广东、福建等地也有出产,但是与产于小海一带的相比,脂膏、口味都要逊色许多。在和乐镇,以港北、乐群村一带的螃蟹最有名,其膏满肉肥为其它蟹种罕见,特别是脂膏,金黄油亮,如咸鸭蛋黄,富含营养。

产自小海的螃蟹肥厚味美,是因为这里是太阳河、龙首河及龙尾河三河汇集流入小海之处,海水较淡,长有大量海草、海菜,适宜螃蟹生长。每年清明到端阳,从中秋到冬至,是捕蟹旺季。

和乐蟹名声最鼎盛时期当是明清时期。当地地方志上有记载称,和乐蟹为当年官府和富绅座上宾之佳肴。品尝和乐蟹,两个时节最佳,一是端午节、一是中秋节,此时和乐蟹蟹膏最多。和乐蟹的烹调法多种多样,蒸、煮、炒、烤,均具特色,尤以清蒸为佳。

### 港北沙虫

肥大鲜美烹调独好

港北港紧靠小海,港北沙虫、港北对虾,是以港北来命名的美食。

港北沙虫,在万宁是十足的美味。港北的沙虫以肥大、鲜美出名,在万宁,沙虫做法也不同于其他地区。

万宁港北渔民何大周是当地一位抓沙虫的高手,他告诉记者,在海南西部,抓沙虫一般是赶海为主,而在港北,抓沙虫一定要潜水。潜水抓沙虫,不但要选择好区域,还要等天气,一般是阴天或者



乌场魷鱼干。  
海南日报记者 于伟慧 摄



港北对虾。海南日报记者 张茂 摄

是打雷的天气,潜到海底沙滩才会捉到沙虫。

万宁沙虫肥大,绝不是空口,港北沙虫一般都有成人小指粗细,长度也有15厘米到20厘米。杀沙虫也有讲究,从中间一把揪断,把沙虫血放到盆子里,然后用筷子将沙虫翻过来,就像翻小肠一样,然后洗去体内的沙子和内脏。

港北沙虫,一般有两种做法,一种是沙虫炒韭菜,有经验的厨师才能做出美味。在和乐的一家海鲜店,记者看到了厨师的做法,首先炒韭菜,快熟时,将沙虫血淋上翻炒,先把韭菜盛在盘中,然后

再起锅,把沙虫放入锅中,炒一分钟即可,少半分不熟,多半分不烂,这就是技巧,炒完之后,将沙虫铺在韭菜上。

另外一种做法是火锅,先将清水煮开,将红红的沙虫血倒入开水之中,清水迅速变成白汤,然后将沙虫放入该汤中烫十几秒,就可以吃了。在每一位食客的碗中放入葱花、胡椒,将沙虫血汤盛入碗中,十分鲜美。

### 港北对虾与药蟹

鲜而不腥的人间美味

港北对虾是野生的,个头不小,虾色与味皆独具其美,肉鲜红,皮有光泽,颈部有淡黄色。皮脆而肉嫩,味鲜而不腥,就算一些怕腥而不适应海味的游客,尝了港北对虾也赞不绝口,改变了海鲜就是海腥的偏见。

在万宁,还有一种螃蟹叫做药蟹,这种螃蟹在石梅湾、南燕湾一带的海鲜排档可以吃到。药蟹生活在万宁的大洲岛、加井岛、洲仔岛边的石缝里,以岛上的树根、草根、灵芝草等为食,此螃蟹身形比和乐蟹要小,因为外形和颜色有些像灵芝,所以当地又称灵芝蟹。

万宁美食还有很多,像小海鱼汤、醪糟鱼汤、炮弹鱼煮萝卜干、万宁马鲛鱼等等,来到此地,慢慢品尝,定不虚此行。☞



港北沙虫刺身。  
海南日报记者 于伟慧 摄



乌场港码头忙着出售渔获的渔民。海南日报记者 王凯 摄