

早餐地图(下)

# 早餐海南 人间至味是清欢

昌江海尾炒粉

## 炒一盘海的滋味

本报记者 刘笑菲

海南人爱吃米粉，在昌江黎族自治县也一样，问一问昌江人早餐吃什么，炒粉、汤粉、腌粉、肠粉……种类繁多，但都离不开米粉的滋味。

汤粉食材做法几近统一，腌粉靠的是一勺卤汁提味，肠粉也许能尝到些粤式味道，但终究，这都不算是昌江的味道。可一旦问起炒粉哪家味道好、有特色，许多昌江人都会说：“那要去海尾试试。”

坐落在昌江西海岸的海尾镇，是我省重要的渔港之一，渔业的兴盛，也决定了当地人的口味，来自大海的馈赠，让一份简单的炒粉，有了海的滋味。

无论是鱿鱼还是鲜虾，开渔之后的海尾港，炒进锅里的配料选择多种多样，没有特殊

的要求，几只大虾算得上是“标配”，加上一些自家腌制的酸菜，炒粉本身的油腻被消去些许，同时也增加了味觉的层次感。而每家不同的酸菜口味，又让做法雷同的炒粉有了自家的特色。

一份炒粉，少不了鸡蛋，正是口味与营养的搭配，让炒粉长期霸占着海南人的早餐菜单。但在海尾，鸡蛋从来不是最好的“配角”。

“海尾炒粉，怎么少得了海尾的咸水鸭蛋！”听到有人问起炒粉放鸡蛋，早餐店里的食客明显有些“急”了。鸭蛋替代鸡蛋的加入，是海尾炒粉重要的加分项，比鸡蛋更浓郁的味道和更高的含油量，让炒粉有了另一番滋味。

而在海尾镇的早餐店里，

餐桌上一定少不了的调味料，还有当地有名的红辣椒。虽比不上鲜辣酱的辣，但胜在更香；虽比不上油泼辣子的醇厚口感，但胜在更鲜。这份来自当地渔民的发明，为海尾的早餐味蕾点缀上最后一味调料。

凌晨四五点的海尾港，东方未白，灯火未熄，远航的渔船归来，海尾码头上的夜宵摊正等着做最后一单生意。

“老板，一份炒粉。”凌晨的餐桌上，一份炒进海鲜和鸭蛋的炒粉，是夜宵，也是早餐，滋味叫醒海上归来的味蕾，也开启了海尾渔港一天的热闹。

★★★推荐点：  
1. 海尾镇海尾码头老船长饭店  
2. 海尾镇镇墟一条街

临高乳猪

## 一份早餐的力量

本报记者 张惠宁

临高乳猪名声在外，但是许多人不知道，临高人吃乳猪是从早餐开始的。乳猪之于临高，不仅是一种地方风味，更是一种饮食习惯。

“一碗蒸的或烤的乳猪，一碟酸菜，一杯糯米酒，一碗干饭，就是我们临高最有特色的早餐了。”临高人唐凯说。

文明中路的公园烤猪店已经开了15年了，店主名叫秦小琴，她的母亲已经卖了32年乳猪。我们一行人早上8点多到，店里已经坐了不少客人，大多是两人对坐或三五成群。再看每张餐桌，大家点的东西几乎都一样。“这汤是蒸乳猪留下的汤，加点黄豆，很是美味。”本

地食客告诉海南日报记者。

在客人的桌子上，通常还配有一杯糯米酒或地瓜酒。当地人讲，这早上的一杯酒，是跟朋友慢慢聊生活时必不可少的东西。

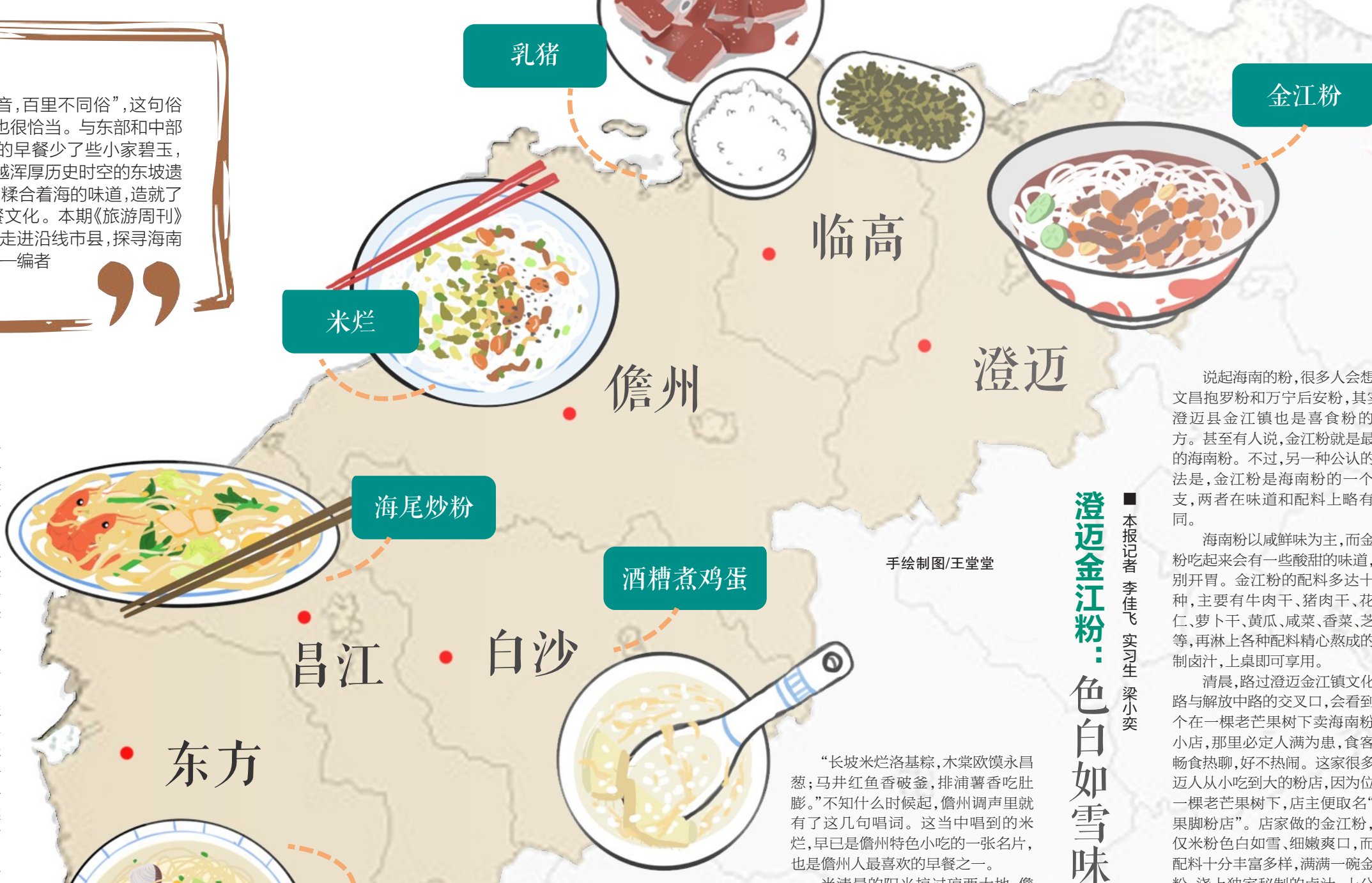
“为什么早餐就要吃乳猪？好多人跟我早上吃肉，会觉得满身都是劲，干活有力。”临高县原文体局退休干部全德亮告诉海南日报记者，早餐吃乳猪的生活习惯源自临高民间养乳猪的风俗。海南日报记者从临高县市场监督管理局了解到，临高全县60多家乳猪店，从早餐到夜宵，一天要消费掉1000多头乳猪。有的店专做早餐，从早上6点多开始营业至上午10点多钟；有的店则是下午三四点营业至次日凌晨四五点。

懂吃的食客会约朋友早点到乳猪店，“去晚了，就吃不到乳猪的好部位。比如乳猪肚腩和肋骨部位。”临高人符小荣说。

值得一提的是，到乳猪店点餐，只需告诉店家，要烤的还是要蒸的，是几个人食用，店家便会配上相应份数的乳猪肉。一般一人份20元，包括一碟乳猪肉、一碗饭和一碗汤。

★★★推荐点：  
1. 临高临城阿建烤乳猪店，临高临城新镇南路旧电影院旁  
2. 临高临城公园烤猪店，临高临城文明中路  
3. 临高临城金奖烤乳猪店，临高临城新镇南路133号  
4. 临高临城圣原烤猪第一家，临高临城新镇南路

“十里不同音，百里不同俗”，这句俗语用在饮食上，也很恰当。与东部和中部不同，海南西部的早餐少了些小家碧玉，多了些粗犷，穿越浑厚历史时空的东坡遗风，挟裹着豪迈，糅合着海的味道，造就了西部独特的早餐文化。本期《旅游周刊》沿着G98西段，走进沿线市县，探寻海南的西部风味。——编者



手绘制图/王堂堂

东方伊面汤

## 暖心暖胃 至味清欢

本报记者 刘梦晓

走进东方市的早餐店，老板娘都会热情地为每一位食客端上一杯热茶。先喝杯茶暖暖胃，这是东方人吃早餐前的第一件事。

东方的早餐种类丰富，从粥到面再到粉，可选项实在是太多，能让人挑花了眼。这其中，一碗伊面汤，朴素又实在，是清晨暖心暖胃的清欢至味。

东方早餐的份量很足，伊面汤也不例外。不同的早餐店，伊面汤的风味更是不同。有的早餐店，注重汤汁的鲜甜，用海白、鲜虾熬煮汤头，一大碗伊面汤里，满满海的鲜味。汤里还有饱吸汤汁的猪肉丝、丝瓜片、荷包蛋，分量十足。根据不同的口味，店家还会提供酸菜提味，喜欢辣椒的食客，舀一点辣椒放进碗里。辣椒的红、丝瓜的绿、酸菜的棕、荷包蛋的白、面的淡黄，一碗伊面的色彩，就因为几种材料的搭配，碰撞出令人赏心悦目的食欲。

有的早餐店，则更注重汤汁的醇厚，面汤是提前用猪大骨和黄豆煮了许久的高汤，浓郁的滋味，奠定了整碗面的格调。这样一碗面，还要加上一勺蒜头油，才完成最后的点缀。面端上桌后，把蒜头油搅拌均匀再入口，吃起来一番浓香涌上舌尖，偶尔还能吃上几粒煮得绵绵的黄豆，增味增色。

东方的伊面不同于其他地区。海南岛的许多地方，伊面多是指油炸的鸡蛋面，细细的面丝团成一团，柔软适口。东方的伊面外形看起来更接近于生面，但又不是完全是生面。东方市华侨经济区小苏饭店的老板苏恒介绍，东方的伊面原料也是鸡蛋和面粉，却在制作的时候，多加了一些碱面，这样就使得面条制作出来之后更韧，更不易被汤水泡得膨胀，吃起来口感也更弹。

一碗伊面下肚，舌尖上是浓浓的滋味。这时候，热茶的温度凉了一些，是最适口的时候。

★★★推荐点：  
1. 八所镇西岛路青岛啤酒烧烤广场早餐店  
2. 东方华侨经济区小苏饭店  
3. 八所镇永安西路郭记餐饮店

与海南大多市县主打粉汤的早餐有所不同，白沙黎族自治县有早餐——酒糟煮鸡蛋，保留了传统的黎家酒酿味道，用调羹舀上几口，淡淡的米酒醇香留于唇齿之间，本地百姓久吃不腻，外来客人越吃越喜欢。

据史书记载，北宋大文豪苏轼在品尝了黎家酒酿后诗云：“小生酒法，乾糟瓦盅中”“冻醴寒初注，春醪暖更饘”等，由此可见苏轼对黎酒是推崇备至的。千百年来，古法孕育的酒酿酒糟成为黎族人滋补身体的佳品，延续至今。

在白沙电子商务产业园元门乡店面里，“黎小灶甜酒”的掌柜王秀婷跟我们分享了酒糟煮鸡蛋这一特色早餐的做法。烹制之前，先准备好黎族山兰米(白糯米或红糯米)酒糟、鸡蛋、枸杞、生姜片、红枣、鸡屎藤等。做法大抵如下：煮一小锅水，先放生姜、枸杞、红枣等，混着不同比例的酒糟煮沸，起锅前半分钟，将事先搅拌均匀的鸡蛋液缓缓倒入锅中，用筷子在锅里绕圈搅拌，使得入锅的蛋液形成黄白相间的絮状蛋花，即可起锅。伴着热气，轻轻舀一调羹，含在嘴里，米酒醇香进鼻息，温润甘甜入心脾。

“有人喜欢汤，有人更爱细

嚼发酵后的米粒，润滑、甘甜，最有黎家的味道。”王秀婷介绍，酒糟不仅有益于益气、生津、活血，还有利于孕妇消积，也适合哺乳期妇女通乳。白沙电商运营人员刘桂珍介绍，省内不少市县都有给产妇、大病初愈者食用酒糟煮鸡蛋的习俗。

除了酒糟煮鸡蛋，白沙人的早餐也越来越向粉汤类“看齐”，如牙叉镇祥和街的妮妮早餐店(粉店)、县一小校门旁那间没有名字的牛腩粉店，也是不少当地人早餐的“打卡地”。还有不少愿意骑车到位于白沙原生态茶香小镇的成记石磨手工粉店吃一碗粉。“石磨研制，能让粉条更有韧性，口感也更顺滑。”店主成钰是广东人，早年学得广东信宜地道的“食惯嘴”石磨粉技艺后，选在海南白沙经营石磨粉店，依旧保留着传统的石磨研制粉条技艺。一碗热乎乎的石磨粉，勾动着食客的味蕾，况且，只要走出店门散步两三分钟，即可欣赏到片梯田美景的茶园，值得一来。

★★★推荐点：  
1. 酒糟煮鸡蛋，雅权农贸市场  
2. 成记石磨手工粉店，原生态茶香小镇茶城路25号(农垦白沙医院旁)  
3. 妮妮粉店，牙叉镇祥和街101号(无店招)

澄迈金江粉

## 色白如雪味酸甜

本报记者 李佳飞 实习生 梁小奕

说起海南的粉，很多人会想到文昌抱罗粉和万宁后安粉，澄迈县金江镇也是喜食粉的地方。甚至有人说，金江粉就是最早的海南粉。不过，另一种公认的说法是，金江粉是海南粉的一个分支，两者在味道和配料上略有不同。

海南粉以咸鲜味为主，而金江粉吃起来会有一些酸甜的味道，特别开胃。金江粉的配料多达十余种，主要有牛肉干、猪肉干、花生仁、萝卜干、黄瓜、咸菜、香菜、芝麻等，再淋上各种配料精心熬成的秘制卤汁，上桌即可享用。

清晨，路过澄迈金江镇文化北路与解放中路的交叉口，会看到一个在一棵老芒果树下卖海南粉的小店，那里必定人满为患，食客们畅食热聊，好不热闹。这家很多澄迈人从小吃到的粉店，因为位于一棵老芒果树下，店主便取名“芒果脚粉店”。店家做的金江粉，不仅米粉色白如雪，细嫩爽口，而且配料十分丰富多样，满满一碗金江粉，浇上独家秘制的卤汁，十分诱人。店家招牌上还写着“借问粉何处有，众人遥指芒果脚”，可以说是很霸气了！

由于店内出品精良，地理位置也很优越，因此生意火爆，经常早上9点半左右，粉就全部售罄了。来到芒果脚粉店，在外面档口喊一声：“来一碗粉！”操作间的阿姨动作麻利，放粉拿料浇汁一气呵成，瞬间香味四溢。着急的可以打包带走，不急的就坐下来慢慢享用。

“吃早餐要趁早，来晚肯定没得吃了。”食客许小姐这样描述，“他家的卤汁和别家的不一样，特别有味道而且不咸。粉很细，容易入味，里面的瘦肉很有嚼劲，总之就是很好吃。”

除了常规的吃法，澄迈本地人还发明了虾酱拌粉的新吃法，海味配咸香，堪称一绝。精心熬制的醇厚卤汁伴着虾酱，缠着细粉和丰富的配料，入口丝滑鲜美，怎一个美字了得！

店家很实在，一碗金江粉配送一碗由酸芋梗、竹笋加猪骨熬成的例汤，十分解腻。

除了金江粉，澄迈人的早餐也是丰富多样，汤粉、粉仔、蕹菜等美食也经常出现在澄迈人的早餐桌上，享用完美味的早餐，在熙熙攘攘的烟火气中开启忙碌又充实的一天，是澄迈人的常态。

★★★推荐点：  
1. 芒果脚粉店，澄迈金江镇文化北路与解放中路的交叉口，红绿灯位置  
2. 金江内街金江粉，澄迈金江内街  
3. 老街海南粉，澄迈老街

“长坡米烂烙基糕，木菜馍馍永昌葱；马井红鱼香破釜，排浦薯香吃肚膨。”不知什么时候起，儋州调声里就有了这几句唱词。这当中唱到的米烂，早已是儋州特色小吃的一张名片，也是儋州人最喜欢的早餐之一。

当清晨的阳光掠过琼西大地，儋州人不慌不忙又开始了新的一天。在儋州市文化中路二街，一家名为“胖阿姨米烂”的店铺门口食客络绎不绝。有刚刚结束晨练的阿姨，有正要去上班的年轻人，也有特意驱车而来的游客，吃米烂成为大家幸福一天的打开方式。

家住附近的符阿姨是这家米烂店的常客。她把海螺汤往碗里倒了一些，笑着说：“外地人刚喝海螺汤可能觉得不好喝，吃多了就会觉得搭配海螺汤的米烂更有味！”

米烂起源于儋州市长坡镇，形似海南粉，却具有粉更软、汁更淡、味更鲜的特点。米烂的主料米线，洁白晶莹、柔软如丝，当它的表面撒上花生米、肉丝、酸菜、豆角、芹菜、鱿鱼干、小虾皮这些配料的时候，只是一眼便惊艳了一个早晨。

人们常常用“千锤百炼”来形容经受艰难的考验，而大米变成制作米烂需要的米线也要经历一番“千锤百炼”。为了保证米线的柔软，大米先要在冷水中浸泡两天。泡好的大米被磨成米浆、揉成米团，再经过蒸、舂等环节后，米团团被装进一个带有喷头的细长袋子。此时，需要制作者用手使劲挤压口袋，一条条洁白细长的米线才会流出。

完成这样的加工过程十分辛苦，但它赋予了米烂泥土的气息、劳动的芬芳和故乡的味道。这不仅让远赴他乡的儋州人对吃不到米烂生出“当时只道是寻常”的感慨，更让初尝米烂的人们瞬间产生深深的迷恋。

★★★推荐点：  
1. 胖阿姨米烂，那大镇文化中路二街  
2. 儋州米烂小铺，鼎尚广场

“冻醴寒初注，春醪暖更饘”等，由此可见苏轼对黎酒是推崇备至的。千百年来，古法孕育的酒酿酒糟成为黎族人滋补身体的佳品，延续至今。

在白沙电子商务产业园元门乡店面里，“黎小灶甜酒”的掌柜王秀婷跟我们分享了酒糟煮鸡蛋这一特色早餐的做法。烹制之前，先准备好黎族山兰米(白糯米或红糯米)酒糟、鸡蛋、枸杞、生姜片、红枣、鸡屎藤等。做法大抵如下：煮一小锅水，先放生姜、枸杞、红枣等，混着不同比例的酒糟煮沸，起锅前半分钟，将事先搅拌均匀的鸡蛋液缓缓倒入锅中，用筷子在锅里绕圈搅拌，使得入锅的蛋液形成黄白相间的絮状蛋花，即可起锅。伴着热气，轻轻舀一调羹，含在嘴里，米酒醇香进鼻息，温润甘甜入心脾。

“有人喜欢汤，有人更爱细