



万宁食俗寓美意

文海南日报记者 李丛娇

“民以食为天，食以安为先。”自古以来，中国人就喜欢把美食和节庆、礼仪结合在一起，在漫长的岁月里逐渐形成了各地富有特色的食俗。

海南人无鸡不成宴，万宁人的春节自然也少不了鸡。阉鸡是万宁年味的代表和象征，在物质匮乏的年代，一家人年过得好不好，是以杀了多少鸡来衡量的。万宁“做年”（祭祖）要用的阉鸡可不是随便哪一只都行，还得看颜值，首选个头大、鸡冠红、羽毛光鲜的。宰杀后整只煮好的阉鸡黄澄澄地冒着油光，甚是诱人，摆上八仙桌，依传统走完祭祖流程，这只阉鸡才能端下来剁成块供后人享用。

很多地方过年要吃鱼，寓意“年年有余”，万宁年夜饭中最常见的是香煎马鲛鱼。在万宁人眼里，世上最优质、最好吃的马鲛鱼来自万城乌场港，要知道就连乌场这个名字都是因为马鲛鱼而来。清道光时期，乌场因盛产乌鱼（马鲛鱼的方言叫法），被称为乌鱼场，后来慢慢演变成乌场。春节正是马鲛鱼肥美的季节，乌场马鲛鱼成为万宁人馈赠亲朋好友的礼品，不仅价格水涨船高，正宗的乌场马鲛鱼甚至一鱼难求。

除了鸡和鱼，有几样素菜也是万宁人春节常吃的，水芹的“芹”与勤劳的“勤”同音，提醒大家新的一年要辛勤劳作才能有幸福生活；茄子的“茄”字海南话读音有“比別人强”的意思，可以讨个好兆头；而蕹因为根须像年画里寿星公的白胡子，寓意延年益寿。一菜一寓意，是讲究，也是对美好生活的向往。

到了元宵，万宁人要吃寓意团圆美满的汤圆了。与内地常见的红豆馅、黑芝麻馅不一样，万宁的汤圆是极具海南特色的，馅是红糖椰丝拌上炒熟的花生碎和芝麻，汤也不是清水，而且又浓又香的姜汁红糖水。元宵节晚上，卖汤圆的摊子前总是排着长队，大家等着那一口软糯香甜和微辣姜汁带来的暖意。

时间来到端午，到了万宁人享用鹅肉的最好时节。春节吃阉鸡，端午吃鹅，与其说是遵循了传统，不如说是顺应了季节对食材的恩赐，经历了一整个春天百草丰茂的供养，这个时候的鹅格外肥美。万宁人最推崇的是东澳鹅，这些生活在老舍海边的白鹅，平日除了啄食青草，还喜欢吃海里的鱼虾贝类和藻类，肉肥却不粗糙，味道十分香醇，百吃不腻。当然，万宁人和全国人民一样，端午节也要吃粽子，万宁的和乐粽子在海南的粽子界也算是有头有脸的代表了。

冬至这一天，万宁人要吃筵配咸鸭蛋。据说古万州有冬至这天让耕牛休息的习惯，牧童这天会带着笠和咸鸭蛋去放牛，久而久之这个习俗就流传了下来。笠套是用露兜叶条编织而成，万宁人相信，冬至这天亲手解开一条条叶条，意味着将这一年身上纠缠的烦恼和悲伤解除，可以轻松上阵，投入新的生活。

除了节庆的食俗，万宁的喜宴也是美食宝藏，无论是头盘的炒粉、炒面，还是压轴出场的淡露八宝饭都寄托了人们对婚姻和谐、甜蜜吉利的美好祝愿。

本版图片除署名外均由海南日报记者袁琛摄

香自远

山海至味

味蕾的记忆最深刻，于是，地方特色美食之于游子，是浓浓的乡愁；之于过客，是一个地方最明显的标签之一。

万宁的美食刻着怎样的印记，又飘出什么样的味道呢？有人闻到了海的味道，有人感受到山的味道，有人嗅到阳光的味道，有人品出了风的味道，也有人觉得那是时间与人情

的味道。在那些看似寻常的食物背后，隐藏着串串密码，咀嚼品味之间，它们将带你打开了解万宁的一扇扇门，那门背后是万宁迷人的风土与人情。

传统霸主 名扬天下

代表：东山羊、和乐蟹

如果把海南美食界比成江湖，那么万宁的东山羊、和乐蟹算是早早奠定了自己的江湖地位，海南四大名菜中的这两席可不是浪得虚名。

午后来到东山岭脚下，在潺潺流水的东山河边，很容易邂逅毛色乌黑发亮的东山羊在悠然吃草。这些来自原生态东山羊产销农民专业合作社的东山羊，早上在养殖基地里享受过人工喂料，下午则是它们的自由活动时间。

“东山岭附近草木品种繁多，有上百种，散养在这里的东山羊以这些植物为食，肉质、肉香等均与其他地区的羊有明显区别。”合作社负责人李仕超对东山羊的品质自信满满。养在东山岭上的东山羊，身价更高。在山上，山崖、石洞是东山羊健身运动的天然场所，灌木、野草、树藤、鹧鸪茶、清泉水都是东山羊的绿色食粮，这一切，无疑让东山羊有了“山珍”的气质。

白汁东山羊、东山羊扣肉、香炸东山羊排、干煸东山羊、红焖东山羊腿、白切东山羊、香煎东山羊肝、椒笋炒东山羊肚、韭香东山羊血、椒盐东山羊蹄……细数东山羊全羊宴的菜单，就能知道东山羊的食法多样，各具特色。白汁东山羊是最传统又最具代表性的菜品，具有汤汁乳白不腻、羊肉皮嫩味美、食无膻味的特点，让人吃了还想吃。

美味的东山羊可不是到了现代才为人所知，自宋朝起，它就已经是朝廷贡品了。剧作家、诗人田汉品尝东山羊后赋诗“琼州多胜地，此岭独岿然。羊肥爱芝草，茶好伴名泉。”又为它打了一个不错的广告。2018年，万宁东山羊获得国家农业部批准的农产品地理标志。

东山羊是来自山的馈赠，和乐蟹则来自小海。小海是一个内海，这片流经和乐镇、后安镇、万城镇的葫芦型水域是孕育万宁美食的宝藏。除了膏满肉肥的和乐蟹，围绕小海产出的港北对虾、港北沙虫、后安鲷鱼、后安海飞鸭都是响当当的好食材。至于烹饪手法，粗犷、豪爽的万宁人信奉的是“七分食材三分功夫”，山海风味，用简单的水煮、清蒸、白切、香煎足矣！

后起之秀 火遍全省

代表：后安粉、小海鲜鱼汤

冬日清晨，天还没亮，后安早市的热闹喧嚣已经到了尾声，菜市场一角的后安粉摊，赶完集的人到这里用一碗后安粉抚慰自己的胃。几排大粗碗里备好了粉条，大锅里的底汤在沸腾，冒出的热气在昏黄的灯光下渲染出浓浓的市井风情。摊主陈阿荣已经在这里卖了十几年的粉，他骄傲地说，自家做后安粉的猪肉都是市场里现宰的，只挑最好的猪。

后安粉的美味大半要归功于底汤，猪骨头、粉肠、大肠、猪肝、猪肚等猪内脏同锅熬煮，贡献出各自的鲜味汇聚出汤的浓香。当地特产的优质籼米磨成米粉做成的粉条白嫩晶莹，一大勺滚烫热汤的注入，激荡出的是清新的米香，煮得绵软的猪瘦肉、脆的猪肠是大多数本地人喜爱的辅料。正宗的后安粉还要配上小虾拌着米糊炸出的虾酥，浮在汤上的虾酥半软糯半酥脆，丰富了这一碗后安粉的口感。粉和配料吃完，把汤也喝光是吃一碗后安粉的正确操作，但也有对那口汤爱不释口的食客，吃到一半就把汤喝光了，此时喊一声店家，都会大方地再给添上碗汤。

美味藏不住，如今发源于后安镇的后安粉已经走到全省各地，那些遍布海口大街小巷的后安粉店昭告着大家对后安粉的喜爱。

与后安粉一样，已经走向全省的万宁美食还有小海鲜鱼汤。万宁有着漫长的海岸线，产自万宁海域的美味海鲜多不胜数，但小海鱼又是一个特别的存在。

中国人讲究大味至淡，小海鲜鱼汤算是将其发挥到了极致。小海鲜鱼汤也被称为小海杂鱼汤，一个“杂”字透出玄机，这种鱼汤必须是几种鱼杂合在一起煮，各种鱼的鲜味相辅相成，鲜上加鲜。小海鲜鱼汤的主料是产自小海的鲷鱼、小红鱼、白鲢鱼、沙针鱼、立鱼、打铁鱼、洛仔鱼等。选几种小海鱼去内脏去鳃洗净，砂锅文火慢煮，葱姜等一般鱼汤中用来压腥的调料是不需要的，最多就是加少许盐，就能煮成一锅甘甜、鲜美、清香的鱼汤。敢这么任性地烹任鱼，只能说万宁人对自家的新鲜食材有着巨大的自信。不信的话，你先喝一口飘着鱼油花的鱼汤，尝一口滑嫩的鱼肉再说。

民间高手 舌尖乡愁

代表：椰子粿、猪肠肥

凌晨4点左右，家住万城的王焕钦和妻子就在自家作坊里忙开了，他们制作的椰子粿、九层粿、煎堆等小吃要赶上菜市场的早市。和许多手艺人一样，他用匠心默默传承着属于这一方水土的传统小吃。用水浸泡一到两个小时的糯米上蒸笼大火煮熟，倒入石臼，一人用木杵舂，一人翻动，一下一下，直舂到糯米饭粘稠、筋道，粿就做成了。这看似简单的步骤，却是用时间和耐心向美食表达最大的尊重。这样做出的粿没有直接用糯米粉蒸出的粿那么细腻，甚至还有一些粗颗粒，但是一起一落手工舂出的，是糯米最深藏的清香和粿最Q弹的口感。

用手揪起一团粿在椰丝里翻滚按压，让它均匀地沾上椰丝，万宁传统的椰子粿就做成了。值得一提的是，这个椰丝有咸甜两种，咸的是新鲜椰丝撒一点点盐拌匀，甜的则是红糖浆拌过，口味各有千秋。吃个椰子粿，万宁人也是可甜可咸，这背后透出的是万宁人的灵活与变通。

在海南，用糯米与椰子做的各种粿很多，一条就有一米多长、重量超过15斤、形似猪肠的万宁猪肠粿在其中可谓霸气侧漏。万城镇北门村的猪肠粿是当地人认可的正宗货。运气好的话，上午7时许，在万城镇红专东路与解放路的交界路口，会碰到北门村的严家兴老师傅推着自行车，在这里售卖刚出炉的猪肠粿。横切出一块猪肠粿，白糖煮过的椰丝油亮晶莹，炒熟的花生米和芝麻被层层白而柔软的糍粑紧紧包裹，咬上一口，糯米和椰丝的香味，立即就能让你口舌生津。

同样可甜可咸的粿汤、酥脆香喷的鸭肉酥、香甜的九层粿和红糖年糕、万宁版“蔬菜沙拉”甜瓜花和菜薯花、颇具北方风味的东山烙饼……万宁的许多小吃也许并不广为人知，但却是万宁人共同的舌尖记忆和无法割舍的浓浓乡愁。



小海鲜鱼汤
杨师忠摄

江湖隐士 蓄势待发

代表：猪皮汤、龙滚菜、腌通心菜、炮弹鱼五花肉煮萝卜干

相比那些已经广为人知的美食，万宁还有不少菜式低调地隐藏在民间，只有一些深入了解万宁菜的老饕才知道它们的美妙。

万宁人的饮食以清淡为主，但走起酸辣路线也毫不逊色，酸辣猪皮汤就是其中的代表。万宁人对食材很挑剔，做猪皮汤的猪皮得选200斤以上农家猪的猪皮，这样的猪皮厚、胶质好。猪皮经过晒干、油炸等步骤后，过水焯后切块，瘦肉和小鲜虾加上酸笋打底汤，下猪皮煮沸，小酸橘在酸笋的基础上把酸味再提一个度，辣味则来自黄灯笼辣椒，起锅前打入鸭蛋，搅拌均匀，再撒上一把香葱，酸辣可口的猪皮汤就做成了。

万宁人善于组合不同的食材，把那些不起眼的食材也做成美味佳肴。龙滚菜的主料是粉丝和韭菜，但油爆香的鱿鱼干和虾米是提升这道菜鲜香的关键。炮弹鱼肉质粗硬，但在加入五花肉和萝卜干炖煮后产生了奇妙的变化。哪怕是最常见的通心菜，万宁人也能吃出花样。在物质不丰富的年代，酿酒剩下的糟粕也不能浪费了，通心菜滚水烫过，马上放到凉水里泡着才能保持青翠欲滴的色泽，捞起扭干水分，切成小段，淋上糟粕，这是基础版的腌通心菜。不同的人家会根据不同的嗜好给这碗腌通心菜注入不同的灵魂，炖肉的肉汁和煲鱼的鱼汁添到通心菜里，那可是完全不同的味道。

万宁人有着敢闯敢干的精神，这在万宁饮食上也有所体现。西餐中的鱿鱼墨汁饭、墨汁意大利面颇受欢迎，万宁人也发现了墨汁的鲜美和营养价值，但烹饪手法是粗犷的、也是大胆的。选用两个拇指大小的新鲜鱿鱼，不去墨汁洗净后直接入锅水煮，一锅乌黑的墨汁汤泡着圆滚饱满的小鱿鱼，别看卖相有点吓人，吃起来可是鲜掉眉毛。

要想把这些万宁家常菜一网打尽，快餐店是个好去处。一家好的快餐店至少得有大大小小几十种菜品，光是不同品种、不同做法的鱼就有十几种，煮汤、香煎、鱼煲、炸鱼饼、煎鱼干，选的都是当季最肥美的鱼类，白灼虾、海螺肉炒韭菜、猪血韭菜、猪肝爆炒大肠、竹笋牛腩、“泡肉”、炖猪脚、菠萝炒排骨……一盘一餐中传达出的是万宁人对饮食最直接的理解，闪烁着的是民间朴实的智慧。

港北对虾。



猪肠肥。



南洋风味小吃。



后安粉。



鲜煮小鱿鱼。
杨师忠摄



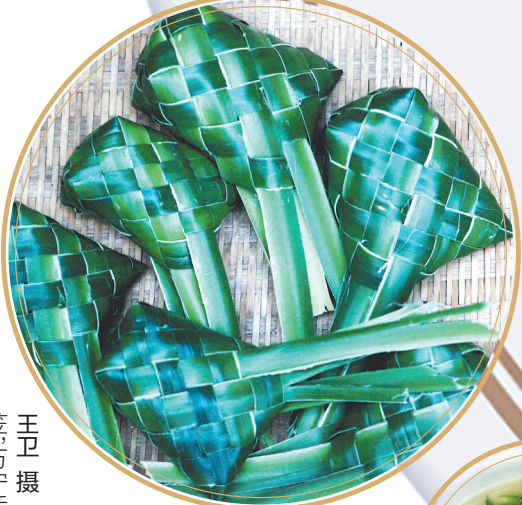
马鲛鱼。



和乐蟹。



龙滚菜。



王卫摄



杨师忠摄
腌通心菜。