

海南牛 滋味 你爱哪一口

■ 本报记者 赵优

辛丑牛年已到，民以食为天的中国人依然绕不开吃的话题，汪琬一句“锦袍绣簸月中明，牛肉粗肥拥乳清”更道出牛年必做的一件事儿：吃牛肉！蒸、煮、烤、涮通通齐全，足以见人们对于牛肉的热爱不分地域。对于吃“牛”这件事，海南人也是非常“牛”的。不管是砂锅煲里的醇香牛腩，还是铁板上的鲜嫩牛肉，抑或是带着竹筒清香的小黄牛，都是在琼岛不可错过的美食。

中华最牛美食

■ 本报记者 赵优

随着生肖牛年来临，生活中的各个地方都充满了牛的元素，寓意新的一年牛气冲天。在我国，不同地域的牛肉美食各不相同，兰州牛肉面、西安腊牛肉、长沙小炒黄牛肉、潮汕牛肉火锅、乐山跷脚牛肉……一道道牛肉美食的坊间故事，蕴含了中华美食的博大精深，你打算选哪一种一饱口福呢？

兰州牛肉面

兰州牛肉面家喻户晓，几乎全国各地都有兰州拉面馆。不过在兰州本地，却并没有拉面的说法，这道美食在当地就叫牛肉面。兰州牛肉面的面条种类较多，有大宽、二宽、韭叶、一窝丝、荞麦棱，也有二细、三细、细、毛细等，食客可随爱好自行选择。此外，还具有“一清（汤）、二白（萝卜）、三绿（香菜蒜苗）、四红（辣子）、五黄（面条黄亮）”的特点，香气扑鼻，诱人食欲。

潮汕牛肉火锅

只要提起潮汕，大家很容易联想到已经开满大江南北的“潮汕牛肉火锅”店。潮汕人对牛肉的偏爱毋庸置疑的，牛肉火锅遍布大街小巷，吊龙、匙柄等部位的牛肉端上来，凸显着潮汕人对风味的极致追求。牛肉火锅除了那些十分讲究的潮汕牛肉部位外，一定还与闻名遐迩的牛肉丸连在一起。爽口弹牙、柔韧十足、鲜嫩美味的牛肉丸绝对让人唇齿留香，回味无穷。

乐山跷脚牛肉

四川乐山闻名全国的美食有很多，譬如甜皮鸭、跷脚牛肉、钵钵鸡、豆腐脑、叶儿耙等。其中，跷脚牛肉最典型。跷脚牛肉最初是贩夫走卒的美食，饭馆条件十分简陋，只有一张方桌，没有凳子供客人落座，不过桌下有根横木，可以供客人跷着歇脚，后来这道美味得名为跷脚牛肉。现今跷脚牛肉的做法层出不穷，经过改善之后牛杂更入味汤更鲜香，汤底的做法也越来越养生。跷脚牛肉又以苏稽跷脚牛肉味道略胜一筹，只有4万人的苏稽镇，约有100家跷脚牛肉门店。

五指山炸牛排 李子兄弟摄

卤水牛腩饭 李子兄弟摄

C 海口牛腩饭 最是人烟烟火气

论冬日里的第一口牛肉，那必须是入口软烂但嫩而不腥膻的牛腩。不过，烹制牛腩并非易事，牛腩虽瘦但筋多膜密，若不能细细料理，则会化为又干又柴的老肉。

牛腩，是牛肚子上的肥肉，并不如其他部位的牛肉值钱，因此受到平民百姓的喜爱，亦成为街市一景。牛腩饭何时在海南风行已经难以考证，但应该是海南最早的“套餐”之一了。

虽然全国各地的牛腩饭很多，但海口的牛腩饭有自己的特色：清淡、鲜甜、简单、朴素。在海口，牛腩饭是一个随处可见的美食快餐，在人气旺的地带，甚至每隔十几米就可以看到这类饭馆的招牌。通常这些店的门面都很小，大多是老街老店，许多甚至连店面都没有，直接就摆到街上了，支起几口热气腾腾的大砂锅，摆上几铺座椅板凳，就可以开摊。置于店铺最前面的一定是几口砂锅，底下用文火煲着，食材在里面不紧不慢地炖着，诱人香味随风在街上飘散弥漫，聚拢着三三两两闻香而至的食客。

这种牛腩的制作通常要花费两天时间，店家采用最上等的牛腩肉切成块，加入适当的配料和中草药慢慢焖煮。到了店里坐下后，只要跟店家小妹说要牛腩饭，她就会拿出浅口碗，舀出香气四溢、软烂可口的牛腩，再浇上浓郁汤汁。随后，添上一碗清汤和白米饭，一套牛腩饭就做好了。比起肥硕饱满的牛腩，清汤看起来十分简单：上面浮着一层薄薄的油星子，点缀着几点葱花或者本地酸菜，清淡又解腻。米饭也必须是海南本地米制作而成的。米饭端上来时，粒粒分开，吃起来略有点咸味。牛腩入口时没有一丝异味，满口都是牛肉的清香和卤味的浓郁，这样的饭和牛腩放在一起，简直是绝配。

这类小店往往还经营着猪杂、牛杂、五花肉、芋头梗、酸竹笋、炒空心菜、炒豆芽、西瓜皮、酸菜等各种家常菜，都是事先已经烹饪好的，即点即上桌，说它是快餐也一点不为过。但千万不要因为它的简单随性而轻视，恰恰这是最质朴的市井味道才能真正迎合海口人那挑剔的舌尖味蕾，网罗住海口人的胃，承载着最能抚慰人心的城市烟火气。

B 琼中小黄牛 一方水土一方风味

一方水土养育一方生灵，不同的地理环境、气候条件、自然资源，生产出来的牛肉口感也不同。海南黄牛又称高峰黄牛、雷琼牛，词条收录于《中国畜禽品种资源保护名录》，主要分布于五指山、琼中、东方、儋州、澄迈、定安等地，以散养为主。琼中是传统的养牛县，养牛历来是农村经济的主要支撑和农民家庭收入的主要来源之一。

琼中各色佳肴中，首推小黄牛肉。养殖户会把小黄牛放到山上去，随它们漫山遍野地玩闹嬉戏，这些牛很挑嘴，只吃阳光下有露水的草叶，只喝山里流动的泉水，因此牛肉别有一番风味。这种牛也被戏称为“不回家的小黄牛”。

在这里，农民习惯把小黄牛放养在海拔700米以上的荒坡上，常年任其自由自在生长，以吃树叶为生。大约隔一个星期甚至一个月，主人会上山，用各家独有的方法召唤头牛，领着牛群来到固定的地方吃盐巴。为什么要吃盐巴？据说，这样一来可以帮助牛健胃助消化，二来可以补充牛仔生长日常所需的微量元素。

由于野生放养且肉质细嫩、味道鲜美，当地人爱把小黄牛肉称为“鹿肉”“野牛肉”。以小黄牛肉为食材的牛腩煲，受到食客热捧，很多老饕甚至不辞辛苦在假期专程赶到琼中，只为那一口美食。

当地人非常精通牛肉做法，炒、煎、编、烤各有特色，味道俱佳。如干编做法，由于肉质好，不需要太多调料和加工，炒时加入海南的山柚油，撒些芝麻和香菜，肉味鲜美。如果享用牛肉火锅，味道更鲜美，还要带皮吃，因为这种小黄牛的牛皮脆而爽。而黎族人的传统则是将牛肉串穿架在木炭上烤，吃起来也是风味独特。

如今，琼中、五指山、保亭等市县的宾馆饭店纷纷推出了小黄牛的新做法。如在传统做法升级而成的竹筒牛肉是将牛肉切碎倒进竹筒，放入黑胡椒、咖喱粉、香茅粉等作为调料，烤上15到20分钟，待水分刚好干的时候，香喷喷的竹筒牛肉就烹饪成功了。

A 定安仙沟牛肉 只为《会跳舞》的新鲜

每天饭点前，位于定安县定城镇思源路的仙沟牛肉美食一条街热闹非凡，路边一侧成排的牛肉摊不时传出叫卖声，另一侧的餐饮加工店内，也在为即将到来的生意忙碌着。

海南定安仙沟，这里的百年牛市，是海南现存最大的活牛交易市场。如今围绕仙沟食品站牛市屠宰场为中心，周边的街道两旁衍生出十余家牛肉摊和60多家牛肉加工餐饮店。

定安牛肉之所以出名，主要就是因为现宰现买现吃，讲究的就是一个新鲜。活牛宰杀完后，牛肉便送到屠宰场外面的摊位上售卖。食客在摊位上买到现杀的牛肉，转身就可以到对面的餐馆烹饪品尝。因为牛肉新鲜到可以看到肌肉在跳动，所以也被称为“会跳舞的牛肉”。

定安“跳舞”牛肉的美名口口相传，吸引周边市县的人们专门驱车来此品尝美味，每到饭点，附近的街面上总是停满来购买牛肉的食客的车辆。

定安最流行的牛肉吃法是用子母锅，可以煎也可以涮。中间的子锅煮着清甜的牛肉高汤，用来涮牛肉。外圈的母锅被铺上一层烧烤纸，用来煎烤牛肉。因为吃法不同，切出来的牛肉也不一样，用来煎的牛肉要切成薄片，用来煮的牛肉略带肥花，成条块状。切成薄片的牛肉用酱料腌过，在煎锅中两边煎至变色，蘸上店家特制的什锦酱，牛肉入口弹牙，那感觉就两个字：鲜和嫩。

除了涮和煎，各餐饮店也提供热菜，比如香煎牛肝、炸牛排，牛排两面金黄，极为入味。再来一份定安菜包饭，新鲜的菜叶包着入味的米饭下肚，满满的幸福感。

牛肉干里的海南味

■ 本报记者 赵优

提到牛肉美食，很多人第一时间想到的便是嚼劲十足的牛肉干。根据地域不同，西藏、内蒙古、四川等地的牛肉干做法各具特色。在海南，一些历久弥新的牛肉干品牌，也让人们品出不一样的海南味道。

锦山牛肉干

关于锦山牛肉干的记载始于民国初年。勤劳的文昌锦山人下南洋谋生，一路乘船漂洋过海，历经数十日甚至数月才能到达目的地，为了方便携带口粮，他们制作了轻便耐吃的牛肉干，带着家乡味道“闯南洋”。

古法技艺代代传承，制作牛肉干有选肉、切块、配料、腌肉、熬煎、晒干、烘烤等工序。制作锦山牛肉干，必须选取牛腿肉。先将牛肉用清水煮至七八分熟，切成小块，再用酱料腌制，进锅炖煮。出锅后，再用花生油和配料翻炒炒炖好的牛肉块。炒好后，适度晒干，晒后又放回锅里再用小火烘烤。经过慢火熬煮和反复晒烤制作而成的锦山牛肉干干湿适宜，搭配蘸醋和辣椒配成的佐料，吃起来别有风味。

瑞溪牛肉干

在澄迈有一种说法，如果想要区分哪一种粉是澄迈风味的，一定要看里面有没有牛肉干。瑞溪镇牛肉干的生产已有上百年历史，以酥香可口、回味甘久而闻名。

瑞溪制作的牛肉干用水牛肉或黄牛肉都可以，但要选购肥壮的老龄牛的精净肉。配料为花生油、酱油、香料、姜、蒜头、糖、酒、胡椒粉等。在瑞溪牛肉干制作过程中，切片刀工十分讲究，切片完成之后，牛肉成薄片并呈“Z”字型，吃起来肉脆味美，香甜适口，细嚼慢咽更是津津有味。

澄迈瑞溪镇牛肉干和腊肠的生产已有上百年历史，两特产以其独特的工艺和口味驰名，瑞溪牛肉干、瑞溪粽子和瑞溪腊肠也被称为瑞溪“三宝”。

仙沟牛肉 本报记者 张杰 摄

仙沟牛肉 本报记者 张杰 摄

张杰 摄