



疍家酸豆杨桃鱼汤。

# 妙哉，海南鱼之味

## 海南人烹调鱼的手法丰富多样

图  
李子  
文  
海南日报记者 刘梦晓

鱼的吃法，在海南有很多种。吃鱼的讲究，亦是多样，是融汇在人们生活里的习惯、习俗。在开渔季即将到来前，海南日报记者探访了海南多个沿海市县。在时间的演变中，这些地区的人们因为处于不同的地理区位，造就了不同的生活习惯，对鱼的烹饪，也渐渐形成了各自的风格。

### 清汤鲜鱼，滋味甜美

海鲜的绝妙之处就在于一个鲜字。如何能把鲜味全部“逼”出来？可以看看长期生活在海上的渔民怎么吃。

对世代代在南海耕耘的琼海市潭门镇渔民来说，一个鲜字，是大海赋予他们享受的特权。今年52岁的潭门渔民卢家跃，已经在海上闯荡了34年。二十世纪八九十年代，渔船设施简陋，出海的条件十分艰苦，一船五六个渔民一同出海，只能带一些不易烂的瓜菜，而蔬菜、肉类在船上无法储存，根本吃不上。

“条件有限的情况下，船上唯一能‘打牙祭’的就是鱼了。”卢家跃说，渔船上的渔民吃鱼，通常就是清理干净后直接丢进水里打边炉。好在大自然赋予鱼类独特的鲜味、美味，所以即便是用清水煮出来的鱼，一样是佳肴美味。

提起这样的吃法，海南琼菜美食文化宣传大使、《拾味海南》与《风味文昌》作者李子说，自己也多次随渔民朋友出海，深入体验过渔民的生活。“渔民吃鱼就是吃鱼的鲜味，很多时候，对食物的烹饪方式并不追求细致，有些渔民甚至不清理鱼的内脏，直接就丢进水里煮，但奇妙之处就在于，煮出来的汤特别鲜，鱼肉也充分保留了大海赋予的天然美味。”

实际上，不仅是出海的渔民，海南人吃鱼，也都离不开一个“鲜”字。在潭门镇开餐馆的王小珍介绍，鱼片涮火锅，也是当地一种吃鱼的方法。“这种火锅并不是加了很多料、口味偏重的锅底，一般就是清水加盐，让汤底有些许调味就行。也有稍微‘复杂’一点的汤底，是用排骨或者鸡肉熬出来的汤底，在涮鱼片的时候，品尝的依旧是鱼片的鲜味。”王小珍说。

如果说清水和鱼的相遇，能激发出鱼的鲜味，那么清蒸，又是一种考验鱼的品质的烹饪方法。走进许多海鲜酒楼、餐馆，清蒸各种鱼类，尤以清蒸石斑鱼为主，都是颇受青睐的菜品。清蒸鱼美味的要义就在于拒绝死鱼，因为鱼死后，就开始产生腥味物质，而且进入僵直期的鱼蒸出来口感很差，过了僵直期后鱼肉会快速腐烂，其口感和味道就会大打折扣。因而，清蒸的做法，是检验鱼是否新鲜的最好做法。



儋州渔民晾晒的红鱼干。

### 鱼米相融，吃出特色

当鱼遇到米，会是什么样的滋味？在文昌东阁镇、龙楼镇等地，鲷鱼饭是地道的乡村美食。李子介绍，在这些地区的农村家庭，过去村民常用大铁锅蒸米饭，在米饭上一层会加一层篦子用于蒸制鲷鱼。柴火的温度，让米饭和鲷鱼同时受热，鲷鱼的汤水透过篦子流到米饭中，在时间的催化下，和米粒完美地合二为一，让米饭有了鱼特有的鲜香。

鱼和米有关的特色吃法，还有文昌铺前、锦山、翁田一带和万宁和乐等地区制作的鱼粽。鱼粽，顾名思义就是以鱼肉和糯米为主料制作而成的粽子。

万宁市和乐镇的小海，海产丰富，被誉为“鱼米之乡”，“海南四大名菜”的和乐蟹、“万宁四珍”中的港北对虾、后安鲷鱼均产于此，这里的海产品肉质嫩滑，口味鲜美。

万宁市和乐镇居民卓林伟介绍，和乐粽在更早之前，还有以鱼肉入馅的鱼粽，鱼肉和糯米的结合，软糯鲜香，是当地人颇为喜爱的食物。

另外一种特色的鱼米相融合的做法，则是知名度非常高的糟粕醋海鲜火锅了。糟粕醋的灵魂在于米的发酵。李子说，品质上好的糟粕醋，大米要经过十天半个月的发酵。经过时间的沉淀，米粒膨胀成了米花，融合酒糟后，散发出米醋的香气，和鱼肉相融合，酸和鲜之间，产生了更为妙不可言的美味。

说起和酸有关的鱼的吃法，在儋州、东方一带和陵水、三亚疍家人生活的地区，酸汤鱼也是一道亮眼的美食。“酸汤鱼汤水的主料是酸豆。百年老树上的酸豆经过发酵，煮制成汤，就有了来自植物本身的酸味。”李子说，酸豆的发酵，处理是一种吃法，和贵州的酸汤鱼用发酵的番茄做汤底类似。另外一种则是直接入汤，让汤汁有了更原始的酸味。有的时候，酸汤鱼中还会加入酸杨桃，又使得鱼汤带有水果的清香。

### 美味之余，还有禁忌

太阳开始落山，陵水新村港的海水变换了色彩，当白日的喧嚣即将结束之际，新村港上机动船的

达声又开始热闹起来，疍家渔排的海上餐厅人流开始汇聚，一艘艘小船穿梭在码头和渔排之间。

海风从四面八方涌来，略带咸味却倍感新鲜，坐在渔排上，可见清澈的海水里，小鱼小虾游来游去。在一家规模较大的渔排上，老板吴财贵正招呼着来自天南海北的朋友。

除了打火锅，以烧烤的方式吃鱼，在疍家人的菜谱里十分常见。“在更早的时候，在海边用礁石垒起一个坑，里面点上火，坑的最上方就夹着鲜鱼。”吴财贵说，火能让鱼迅速变熟，也能让鱼肉中的蛋白质，散发出更为诱人的香气。

在现在的夜宵摊上，烤秋刀鱼、罗非鱼等很受欢迎。

海南的西部沿海市县和东部不同，这里的渔获主要来自北部湾，鱼类的个头大，渔民处理这些鱼类的做法之一便是晒干，比如红鱼、鱿鱼、铁甲鱼、油鳗等。为了保证鱼干的品质，渔民们约定俗成的规则便是鱼干完全采用传统工艺制作而成，不添加任何食品防腐剂。腌制的咸鱼，和五花肉、萝卜干一起在砂锅里炖，五花肉的油脂滋养着萝卜干和咸鱼，咸鱼的鲜味则传递给五花肉更多味蕾上的体验，堪称灵魂之配。

另外，海南人吃鱼的讲究也有很多，充分体现出了本地特有的民俗。“自古行船半条命”，渔民和大海的相处，总是充满了变数，因此也衍生出了不少禁忌。

说起吃鱼的禁忌，临高渔民郑川里的神情严肃起来：“最重要的一点，也是绝对禁止的，就是‘翻’鱼。大海阴晴不定，我们对‘翻’的禁忌，其实就是害怕翻船。”郑川里说，即便是吃大鱼，吃完一面，也不能把鱼“翻”过来吃另一面，而是要说“顺转这条鱼”，餐桌上的人配合着把鱼夹高，让其他人吃另一面的鱼。

不仅不能说“翻”，在海南的不少沿海地区，渔民在摆放汤匙时还不允许让匙背朝上，同样也是因为禁忌翻船。

而三亚、东方等地的渔民吃鱼时还有一个讲究，那就是鱼端上桌后，就不能再挪动，挪动意味着鱼跑了。

不仅如此，逢年过节送礼送鱼，也是海南人的习俗之一。鱼和余同音，人们相信，“年年有鱼”，生活会越过越好。☞



新鲜的鲷鱼。