

舌尖海南

“酸、甜、苦、辣、咸”，中国食谱中的“五味”，酸排首位，如果非要争个先后，古文《尚书·说命中》中的“若作和羹，尔惟盐梅”，便是最好的佐证。吃甜能幸福，吃辣能解压，吃酸则能让人顿时精神起来，越是酸得龇牙咧嘴，就越起劲儿。翻开中国饮食地图，西北人爱吃酸是公认的，也许很多人不知道，海南人对酸的喜爱，其实也不输大西北。

酸酸
锅碗中的酸辣之旅

海南酸食志

本报记者 张琬茜

尝酸
大自然的奇妙滋味

酸、甜、苦、辣、咸

若作和羹，尔惟盐梅

其实也不输大西北。

海南人对酸的喜爱，

若作和羹，尔惟盐梅

其实也不输大西北。

海南人对酸的喜爱，

若作和羹，尔惟盐梅

酸、甜、苦、辣、咸

上至树梢枝头，下至土壤深处，海南的田间地头，无不藏着酸味的身影。

盛夏时节，妇人挑担出街，一颗颗青芒青翠欲滴。青芒蘸辣椒盐是海南人发明的独特吃法，酸中带些麻，辣中有清爽，咸味再中和，味觉层次立即丰富了起来。“饥食荔枝，饱食黄皮”，海南人视黄皮为珍宝。从黄皮的颜色能辨别其酸度，黄得发亮的酸度正好，黄中带些黑的口感偏甜，满足了不同人对酸度的接受程度。

酸笋，海南人吃酸的一大代表。明人顾芥曾在《海槎余录》里提及：“酸笋大如臂，摘至用沸汤泡出苦水，投冷井水中浸二三日，取出，缕如丝，醋煮可食……”。将野生的刺笋、房前屋后种的麻笋、人工引种的玉兰笋切成片后，放入容器中经天然醋酸菌发酵，便成了酸笋，切丝配肉炒着吃，脆感十足。

和酸笋有着异曲同工之妙的酸菜，也是海南人餐桌上常备的小菜。配稀饭吃，清爽可口；做辅料放入其他菜中炒，生津开胃；吃海南粉也少不了撒上一把酸菜，吃完后再来一碗酸菜汤，顿感酣畅清爽。

芋头收获的季节，人们将芋头梗剥去外皮，在日光下晒半干，腌成风味独特的酸芋头梗，海南话叫“黑横”，无论清炒还是煲汤，都是炎炎夏日不可或缺的一道美味佳肴。

海南人的酸食地图，又怎能少得了陵水酸粉和东方酸瓜。煮好的细粉盖上牛肉干、花生米等多种配料，再淋上一勺由蒜蓉、姜汁、番茄沙司、米醋等多种调料调成的酸粉汁，嗦一口粉，齿齿酸香。海南东方的酸瓜最为出名，鲨鱼罐酸瓜，东方人有自己的一套吃法。酸瓜黄、鲨鱼白，配之红椒片，品相诱人。作为“主角”的酸瓜，无不体现着东方人的乡情。

口感清爽的酸糕也是不少海南人的心头好。将撒满葱花和油炸蒜末的酸糕盛入碗中，淋上特制酸水，小小一碗，包裹着酸、甜、香等丰富味道，让人欲罢不能。

海南人嗜酸，还表现在蘸料上。切开一颗小青桔，果香扑面而来，闻着便已口齿生津。调一盘什锦酱、蒜末、酱油，再挤上一颗青桔，提鲜开胃，可谓“点睛之笔”。

翻开中国饮食地图，

爱吃酸的海南人，还在饮酸上将巧思发挥得淋漓尽致，三亚人最有发言权。酸豆树是三亚的市树，富含营养的酸豆，不仅能食用，还能制成酸豆汁、酸豆酱等。

同为酸粉，三亚港门酸粉与陵水酸粉的一大区别，便是最后淋上的酸豆汁。由腌酸豆制成的汤汁有一股独特的酸味，是甜酸汤汁中的精髓。

过去，三亚一些渔民煮鱼汤时喜欢浇上几勺酸豆酱作为调味料，酸甜鲜香的鲜鱼汤就成了渔民美味又营养的美食。逢年过节，三亚家家户户还会将自制的酸豆酱拿来冲糖水解暑。

如今，随着酸豆制造工艺的进步，酸豆汁还被制成了饮品，并以其独特的酸甜口感征服消费者的味蕾，深受大众喜爱。在三亚南山景区，成排的酸豆树下还开设了“酸吧”，向游人销售风味独特的南山酸豆汁等食品。一杯酸豆汁，入口不仅是酸甜，更是海南人满满的乡愁味。

除此之外，将果酸与老盐相结合，也是海南人在饮酸上的创意所在。老盐柠檬、老盐黄皮、老盐菠萝……一杯下肚，当老盐的咸“邂逅”柠檬的酸香，黄皮的酸甜、菠萝的酸爽，口感咸酸交织，十分清爽，夏日的暑气顿时烟消云散，唯留酸香四溢，沁人心脾。

翻开中国饮食地图，

“三天不吃酸，走路打倒喘”“三天不吃酸菜汤，眼发花来心发慌”……比起汉族，海南的黎族苗族人家更喜欢酸食。

生活在山区的黎家人，将采集的一种黎语叫“莉嫩”“子温”的野菜，洗净装入陶罐中，加入凉米汤密封保存，便可腌制成为一道独特的酸菜。成年男女出门时会在腰上别一个竹篓，在泥田沟壑中看到小蟹、鱼虾等，便捉来扔进竹篓里，回家后将它们洗净、去肠，往坛子里一扔，让其自然发酵，这叫“南杀”，是待客时极好的下酒菜。

在苗家人的餐桌上，酸鱼、酸肉是“主角”。

将鲜鱼用清水洗净，剖去内脏，放入酸坛中，撒上一些胡椒面、盐，再与生姜、大蒜、香料拌匀，数天后，将坛里的鱼取出，在坛底放上一层糯米饭，摆一层鱼，撒一层糯米面或玉米面，层层叠加，每一层都得用手压实。最后，再压上一层拌好的糯米饭，密封、盖紧，剩下的便交给时间。时间越长，味道越好。

酸肉的制作方法与酸鱼大体一致。将猪肉切成块状，按一层肉加一层盐的方法，层层压实，待盐溶化后再将肉取出，在每块肉上均匀地搓上糯米饭与酒糟，再加入一些香料和辣椒面，放进酸坛，盖严实，可以保存一年甚至更久，坛中自成风味。

如此看来，作为五味之首的“酸”，果然名副其实。在海南人的餐桌上，无论什么食材，似乎只要添上一些酸，就能起到锦上添花的作用，刺激又开胃，让人无法抗拒。而嗜酸的海南人，也在烹调中将酸味运用自如，变换出各种美味佳肴。

H 清补凉

董宇辉成直播间卖书“顶流”

据文汇报，中英双语推销、知识点密集输出、“满分小作文”张口就来……最近，直播间卖书新晋“顶流”董宇辉持续刷屏，短短半个月，带动东方甄选直播间粉丝数已破两千万，就连新开的“东方甄选之图书”分直播间也收获了超290万粉丝。

在卖书赛道如此拥挤的当下，董老师依然展示了“降维打击”般的营销能力——一个晚上，《活着》卖了6万多本，加了两次单，还是卖断货；26元《苏东坡传》2000册库存“秒空”，加单后个多小时卖出2万多本；《许渊冲：美得窒息的唐诗宋词诗经》热销11万套；捧起《额尔古纳河右岸》，董宇辉甚至喊话：“如果能连续一个月每天卖出5万本，我一定死在墓碑上刻上这样一句话——我把一本非常好的书一个月卖出150万本。”

《人骑图》亮相香港故宫



赵孟頫《人骑图》(局部)。北京故宫博物院藏

据解放日报，日前，香港故宫文化博物馆正式对外开放，在数百件来自故宫博物院的珍贵文物中，有一幅著名画家赵孟頫的《人骑图》格外亮眼。今年恰逢赵孟頫逝世700周年，他的这幅传世名画中有哪些鲜为人知的看点？

《人骑图》的构图十分简洁：一人骑一马。一位头戴官帽、腰系玉带、身穿红袍的男子身骑一匹棕色骏马，他左手牵缰，右手持鞭，右脚轻踩马镫，神态优雅。骏马孔健有力，左前蹄微起，呈行进之势。三角构图给画面带来一种稳定的平衡感。这幅画既有唐人之富丽，又不失文人画之清雅。

除了赵孟頫的《人骑图》与《秋郊饮马图》，香港故宫文化博物馆的开幕展览中，还有一匹白马也十分引人注目，那就是清代宫廷画家郎世宁所画的《狮子玉》，这幅画是《十骏犬》中的一幅，采用中西融合的手法，将这匹骏马描绘得栩栩如生。

《幸福到万家》演绎当代农村题材

据北京日报，由赵丽颖、刘威、唐曾主演，郑晓龙、刘雪松等执导的现实题材电视剧《幸福到万家》正在北京卫视、东方卫视热播。该剧是导演郑晓龙少有的农村题材作品，面对全新类型的挑战，郑晓龙认为根本还是要对现实题材有基本的判断和把握，“我们希望通过这部剧真实地折射农村的变化，既不营造对立，也不夸大冲突，展现一个实实在在的农村。”

《幸福到万家》讲述了农村姑娘何幸福（赵丽颖饰）历经事业与婚姻、爱情与亲情的多重考验后不断成长，从农村走进城市，再从城市回归农村，最终带领万家庄实现物质文明、精神文明、法治文明、生态文明的励志故事。该剧自开播以来热度就居高不下，在两大卫视的收视表现也不错，连续7天位居黄金时段卫视电视剧排行榜第一。

解压正成为一门新兴经济

据大众日报，如今，解压正成为一门新兴的经济。浏览视频网站，经常能看到关于各类解压玩具的短视频：用小刀把香皂划成颗粒，把颜料淋在暴力熊上DIY流体熊，用簇绒枪制作毛织品……在破坏或修复的过程中，人们能获得即时的心理满足。在多个平台检索解压视频发现，播放量都十分可观。与线上的火热相呼应，线下的解压馆也纷纷落地，成为年轻人热衷的解压新玩法。

解压，是伴随着压力而产生的名词。有了积聚在内心的压力，就需要一个释放的出口，呐喊、运动、倾诉等，都是惯常的解压方式。而现在的解压，似乎有了更多的指代，它不仅是一个情绪宣泄的名字，也指向具体的事物，俨然有形成产业的势头。

（徐晗溪 编）

海南人为什么爱食酸？

伍志洁

说到酸，老三亚人最不陌生的要数扁豆酱了。琼南一带的三亚、乐东等地民众，喜欢用一种当地产的扁豆制作成扁豆酱。笔者偏爱扁豆酱的酸味。记忆还停留在儿时，母亲用崖州扁豆酱煮小鱼的鲜美，锅盖一揭，豆酱飘香四溢，屋子里里外外皆是扁豆酱香。对此，崖州历史文化研究专家张远来感慨，“这真的起到化腐朽为神奇的作用。”

“一方水土养一方人”，海南的自然环境长期影响着本地居民的饮食习惯。气候上，海南处于北回归线以南的热带地区和亚热带地区，终年暖热，长夏无冬。天气炎热的时候，人们容易食欲不振，甚至还会中暑，尤其是一些经常在外头奔波，顶着烈日忙于工作的人，非常需要一些清清爽爽、酸酸甜甜的食品来刺激胃口。

长期以来，海南人发现食酸的过程中，食欲被极大地提高，每当觅到

自己心仪的酸食，还未入口，早已舌下流津，喉结儿上下滑动不止。吃上一口，那酸劲儿一股脑涌上，在不知不觉中胃口大增。粉汤中之所以搁置酸性的配料，大抵是为了让人们饮食的过程中，刺激味蕾，吃得尽兴一些，倘若胃口大开再来一碗，也是一桩好事。

记得初到万宁，在当地友人的带领下，到一家快餐店吃午饭。荤素菜肴上齐后，服务员端上一碗糟粕醋。按友人的意思，这碗糟粕醋可以作为蘸料，也可以配饭，浸泡着糟粕醋的荤素食起来确实滋味十足，吃完一口还想接着下一口。

对于海南这个降水充沛的湿热气候来说，由于气温高，各类时令的果蔬肉类若长时间放置就容易腐败。一些生活在山区的本地人，为了保证能长期食用这些食材，只有采用腌制成酸食的方法。

同样，受到气候的影响，“祛湿”成为海南人传统的养生追求。在炎热地区，畅饮一碗酸豆汤，或是吃上酸酸的扁豆酱，鼻尖直冒小汗珠，身体明显感觉到汗腺被激活，据说这不仅能敛汗止泻和祛湿，预防流汗过多而耗气伤阴，还起到了清热排毒的作用。

酸味对于经常出海的渔民来说也很重要。地理上，海南四周环海，河流纵横，禽畜海鲜资源丰富。以海为家的渔民几乎顿顿离不开海鲜，而海鲜本身带有的“腥味”也是影响人们食欲的一大问题。逐渐地，人们发现，将腌制的酸食熬煮海鲜，不仅能去除腥味，还能增进鲜味。因此，酸笋、酸芋头梗、酸瓜煮海螺、煮鲜鱼汤都成为当地最为常见的家常菜。

海南人爱吃稀饭，除了配上咸鱼仔，人们也习惯加上酸笋、酸菜、扁豆酱、糟粕醋这些酸食。酸糟酸脆配上

流食，也成为这边炎热气候中解暑消热的一餐。

海南地势中高周低，以山地、丘陵、台地、平原构成环形层状地貌，梯级结构明显。地貌的多样有利于植物的生长，农业的生产。例如笋类，它是制作酸食的常见原料。在山地、野岭地区，密密匝匝地长着野生刺笋，笋生命力强，稍微有雨水滋润，白嫩的小竹笋就破土而出。

“南杀”是居住在深山里的黎族人喜食的酸味。海南黎族人民生活在山区地带，山高路陡，过去食物贸易不发达，于是他们想到，将自家养的家畜、捕捞的淡水鱼或是打猎来的野兽，清除内脏洗干净，剁碎，添盐腌制成为酸食储存起来，食用的时候再取出加热。

其实，当我们讨论海南人喜爱食酸时，在食之有味的同时，还能领略到味道之外的人文风情。



观赏而海南黎族人民却发现它
的美味。闭鞘姜，一般常用作园艺
资料图



↑ 纪录片《沸腾吧 火锅》
曾推荐过海南糟粕醋火锅。
资料图



三亚南山的
酸豆树。本报记者 宋国强 摄

老盐柠檬。资料图

▲

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀

◀