

天然出色  
食物

五色饭。受访者供图

## 地道美食色缤纷

文海南日报记者李豌颖

中国人饮食讲究色香味俱全,其中“色”居于首位。饭菜的色泽如何、主菜和配菜颜色搭配是否合理,会直接影响食客的观感和食欲。

五色饭、三色饭、颜色层次丰富的山栏酒、翠绿的斑兰糕……在海南人的食物清单上,色香味俱佳的美食美酒有不少。尤其是在海南黎族苗族居住的村寨,到了每年的“三月三”,几乎家家户户用好米制作五色饭或三色饭招待亲友,这早已成为海南少数民族风情的一部分。



海口一家咖啡店的斑兰糕、柠檬斑兰汁等。海南日报记者 封烁 摄



## 自带芳香的彩色饭

近日,海南日报记者刚走进五指山市南圣镇新春村,便听到了阵阵山歌声。“嗨咧呀……乌味哎……嗨咧呀……”在村边的一块田地里,头戴绣花方帕、腰束彩色长带的苗族妇女邓丽琴与女儿盘玥,一边高兴地唱着山歌,一边将采摘的染料植物红蓝草放进身后的竹篓里,为制作五色饭做准备。

五色饭是海南苗族聚居区一种颇具特色的美食,一饭五色,软糯清香。2016年,苗族五色饭制作技艺人入选五指山市非物质文化遗产名录,邓丽琴是这项非遗技艺的代表性传承人。

“黑、黄、红、蓝四种颜色的米,我们分别用枫叶、姜黄、红蓝草、蝶豆花的汁液来浸泡调制。”邓丽琴说。

回到家后,盘玥忙开了。她在铁锅中加入一些山泉水,然后帮母亲生火。邓丽琴把洗净的红蓝草放入锅中炖煮。约一个小时后,红色汁液生成。她滤出红蓝草残渣,再将洗好的山栏糯米倒入约90℃的汁液中,搅拌后继续浸泡。

随后,邓丽琴和女儿相继析出了姜黄、蝶豆花中的汁液,并用木槌舂捣洗净的枫叶,把碎叶闷在陶缸里。“跟姜黄、红蓝草、蝶豆花相比,枫叶的处理复杂得多,要用清水浸泡一周,才能生成理想的汁液。”邓丽琴将一周前泡制好的枫叶汁液过滤去渣后,加热煮沸,加入糯米搅拌。

过了一会儿,盘玥将染好色的四色米和白米分别捞出沥干,放入木蒸桶,用文火隔水蒸。一个小时后,独特的植物清香在屋子里弥漫。“饭熟了!”邓丽琴开盖的那一刻,木蒸桶内腾起了蒸汽,里面的五色饭色泽鲜艳、晶莹剔透。

在五色饭的基础上,邓丽琴还研制出了苗家五彩船型粽,粽馅中有当地特产五脚猪肉和咸鸭蛋黄。这种粽子口感香糯绵密,在网络平台上人气很高。

除了五色饭,我省部分黎族苗族群众还会在重要节日制作三色饭(红、黄、黑),使用的染料植物大同小异。

昌江黎族自治县王下乡浪论村村民林桂芳在村里经营一家名叫黎乡私房菜的农家乐,制作三色饭是她的拿手绝活。平时客人电话订餐,提出想



白沙黎族群众酿的山栏酒。  
海南日报记者李天平 摄

吃三色饭,她都会提

前一天准备尽力满足。“在我们的传统里,三色饭是吉祥饭,重要的场合必不可少。”林桂芳说,为了满足游客多样化的需求,她有时会往三色饭里加糖、鱼干、酸菜或鱼茶。

焦勇勤、孙海兰主编的《海南民俗概说》一书提到,古时黎族人有制作黄色饭招待舅舅或久别的亲戚或当地头人的习俗,民间有“一家黄饭熟,百家口水流”说法,黄色饭的原料除了米,还有姜黄、牛大力、土藤根叶等。有学者认为,三色饭是由五色饭简化而来。其实,无论五色饭、三色饭,还是黄色饭,它们都有一个共同特点:因使用染料植物而呈现出相应的色彩,散发着植物的芳香之气。这也是它们流传千年至今仍受欢迎的原因。

## 色泽丰富的山栏酒

“寂寂东坡一病翁,白须萧散满霜风。小儿误喜朱颜在,一笑那知是酒红。”苏轼谪居儋州期间写下的这首《纵笔三首·其一》,让我们看到了一个脸颊上荡漾酒红的坡翁。

无色的酒精,让人脸红;有色的酒,有时更具风味。众所周知,黎族同胞爱喝酒也会酿酒,他们在招待客人时常拿出自家酿的山栏酒。黎族人酿山栏酒时,会用扁叶刺、山橘叶等植物原料做酒饼,酒饼和蒸熟的糯米饭搅拌充分发酵后,流出乳白中略带微黄的新酒,酒封存久了,颜色变得越来越深,放上几年甚至会变成橙红色、红色、红褐色。

除了使用酒饼,我省部分黎族群众在酿山栏酒时还会加入一种特别的植物——黑风藤,酿出来的新酒呈黑色,十分特别。作家亚根在其编著的《黎族》一书中介绍,居住在三亚的一些黎族群众十分喜爱黑风藤这种植物,认为它有防病、止血等功效。以前,如果有人受伤,他们会马上上山采些黑风藤回来,将之放在木臼里捣烂然后敷在伤口上,以起到止痛、消炎、愈合的作用。酿山栏酒时,他们将黑风藤和米捣烂、晒干、蒸熟,然后放入酒糟中发酵,酿出的新酒带有黑色,还有一股淡淡的草药香。

## 舶来品斑兰糕

有一种食物,在海南的街头巷尾、老爸茶店或甜品店,经常可以见到,它通体翠绿又或有白色夹层,散发着淡淡的植物香,是喜爱软糯香甜食品者的心头好。它就是斑兰糕——一种加入斑兰汁液制成的特色糕点。

斑兰,在中国又名香兰,是露兜树科的一种热带植物,被誉为“天然食品香料之王”。在餐饮领域,它最大的作用是提香和增味,其次才是染色。不同于加工合成的色素,斑兰带给食物的绿色非常天然、清新,比抹茶和青团的绿更为清透。

近几年,我省琼海、万宁等地积极推广种植斑兰,实际上它是一种典型的“舶来”植物。斑兰原产于东南亚,20世纪20年代,下南洋的华侨接触到东南亚的斑兰美食后,将斑兰种苗带回海南岛种植,斑兰从此在琼岛生根发芽。

若要说海南哪里的东南亚美食最正宗,很多人的答案会是万宁兴隆。每天早上8点到10点,兴隆南洋风味餐厅总是宾客盈门,来喝咖啡的、来吃早餐的、来尝糕点的人纷至沓来。斑兰糕、九层糕、红豆糕、咖喱粽、黄金糕……餐厅柜台里的各式糕点琳琅满目、色彩缤纷,光看颜色、闻香味,就会让人胃口大开。

探寻这些糕点的美味密码,经常可以发现染料植物的身影。“黄金糕金灿灿的,制作它需要使用香茅、姜黄等提香上色。”一位工作人员介绍,许多兴隆糕点的原料包含染料植物,就算一盘普普通通的咖喱炒饭,咖喱的成分也含姜黄——海南一种较为常见的染料植物。■



盘玥在采摘用于制作五色饭的蝶豆花。  
受访者供图