



## 编者按

海南是中国唯一的热带岛屿省份，地理环境和气候条件独特，资源禀赋得天独厚。特殊的环境孕育出了非同一般的食材，造就了与众不同的烹制美味的方法。海南有哪些奇异食材，除了尚鲜，海南人制作美食还有哪些秘笈？本期海南周刊封面聚焦海岛奇味，敬请关注！

# 海南奇食记

文|海南日报记者 蔡曼良



## 水果入馔妙用多

选对食材是烹制美食的第一步。在海南特色饮食文化里，取材之道充分诠释了什么是“世界上本没有食材，做的人多了，也便成了食材。”

环 球 同 住 一 “村”，饮食习惯的边界日益变得模糊。

然而，复杂多样的地理环境和气候条件，仍孕育出多元的风味。从藏北高原的牛羊到南方丘陵的菌菇，从四川盆地的辣椒到长白山上的人参，从阳澄湖的大闸蟹到北部湾的金枪鱼……幅员辽阔的大好河山也是一幅活色生香的风味地图图。

在这张图上，兼拥山海的海南分布着许多鲜有人知的奇异食材。它们或生长在深山里，或遨游于大海中，有的难得一见可谓珍馐美馔，有的毫不起眼却别做成佳肴。用这些食材烹制的海南风味独具一格，让人们得以从舌尖上辨识海南、品鉴海南。

餐厅。店主张保良和妻子李涛种植橄榄多年，随着种植规模的扩大，他们决定开一家线下体验店，将橄榄作为食材推出了系列“榄菜”。在这家餐厅里，所有的菜都用橄榄油烹饪，酱料是橄榄酱，就连饭后的饮品都是酸酸甜甜的橄榄汁，可谓是把橄榄“玩”出了花。“橄榄有很多大家不知道的妙用，把它做成各种形式的食物是希望更多人认识橄榄，追逐一种吃得健康的生活方式。”张保良说。

槟榔在海南有上千年的种植历史，为我国“四大南药”之首。海南人发现，不仅槟榔果有药用价值，槟榔花亦食亦药，也是大自然赐予的佳物。槟榔的花在树干中间，当花蕊还在苞叶中时，槟榔花的口感最好。在海南农村地区，如果有人胃不舒服，村里生活经验丰富的长辈可能会爬上槟榔树，摘下一把槟榔花，洗净煮猪肚汤给他喝，嫩黄的槟榔花煮烂后，口感细腻清甜。

每年秋冬时节，海南的甘蔗开始大量上市。除了啃食、榨汁，海南人还喜欢以另一种方式食蔗，那便是——烘烤。寒风瑟瑟的冬天，借着灶台上炭火的余热，一边暖手，一边烤甘蔗吃，这是很多海南人的童年记忆。节节分明的甘蔗被置于炭火之上，表皮逐渐变得焦黑，从甘蔗两端不断渗出的甜蜜汁水“滋滋”地冒泡，热气夹杂着焦香涌入鼻腔时，甘蔗便烤熟了。烤甘蔗嚼起来较软，甜味也更柔和，咀嚼过程中，温热、清甜的汁水在唇齿间流动，着实是冬日里令人难忘的滋味。

在海口城西片区，有一家橄榄特色



本版图片除署名外均为资料图。



▼小禾是个都市上班族。最近，她赴海南开启一段美食之旅。



抵达餐厅后，两人开始用餐。席间，服务员端上来一份有些不寻常的美食。



▼小禾看着这盘东西，脸上露出了惊讶的表情。

这是用墨鱼汁、面粉做的墨鱼汁面，是海南的风味美食，非常好吃！

这盘黑乎乎的是什么啊？

这是阿丽的建议下往面里挤了个金桔。

阿丽，我的嘴好像喝了墨汁一样，你这家店是不是故意的？

哈哈，是喝墨汁了！

蜡炬……蜡烛，是腊肉？

农家乐老板见状，连忙过来解释。

这个菜是蚕蛹，我们这边山区居民有吃虫的习惯。

嘿，我也是第一次听说！

农家乐

海南日报 记者 李天平 摄

## 昆虫“跨界”也疯狂

要说食材运用方面的集大成者，就不得不提生活在海南中西部山区的黎族、苗族同胞。种类丰富的植物是大自然对那里的人们别样的馈赠，他们通过凉拌、清炒、炖煮等方式，将积雪草、假蒟、野茼蒿、马齿苋等许多人们不太熟悉的“野草”，升级成餐桌上的雷公根汤、捞叶炒鸡、清炒革命菜等美味。

莎姐在海口经营着一家以电饭煲焗鸡为主打菜的大排档，很多人为了那只香气喷鼻的山鸡慕名到店，却意外在店里被那一道道风味野菜“圈粉”，“我这儿的野菜采摘自中部山区，是绿色天然食品”。打开这家大排档的冰柜，里面满满一柜子都是来自琼中的各色野菜。马齿苋、雷公根、百花菜、勾勾菜……这些城里人眼中的稀奇货，在这里都能吃到。

莎姐每隔两天就会托人从琼中将各类野菜送到海口，店里的两位“雷公”——雷公笋与雷公根颇受食客青睐。雷公笋名中有“笋”但不是笋，而是一种姜科植物。它的外形与笋有几分相似，一遇雷雨天就疯长，加之嫩茎部分可当作野菜食用，故被海南人称为“雷公笋”。莎姐的大排档有两种烹饪雷公笋的方法，一是将雷公笋煮熟，放入加入了盐的米汤中，再转移到密封罐里放置一周做成泡菜。需要时，可取出腌制后的雷公笋作为炒肉、煮汤的辅材；二是清炒雷公笋。雷公根是一种伞状花科草本植物，常见的烹饪方法是就着瘦肉、鸡肉煲汤。

在一些海南餐馆，上汤益母草是一道颇受欢迎的“养生菜”。益母草是一味中药，人们常用晒干的益母草和炒米煮粥喝，据说这种粥有补血养颜的功效。和许多野菜一样，益母草的口感有些苦涩，厨师们备菜时，一般会先焯水，然后再用来煮汤，或清炒皮蛋、腊肉等。



五指山市水满乡的鹿舌菜。  
海南日报记者 李天平 摄

## 海中“鲜”味不寻常

海南人饮食，崇尚一个“鲜”字。为了追求最天然的味道，海南人在烹饪方式上秉持的是“无为即有为”的态度。

在海南万宁，有一道被称为“黑暗料理”的鲜煮小鱿鱼。然而，此“黑”非彼“黑”，这里说的是当地人在煮汤时，不去内脏，直接将约两根拇指大的新鲜鱿鱼放入锅中烹煮，煮熟后整锅汤看起来黑乎乎的，品尝之人也免不了满嘴染“黑”。

其实，这是一种渔民在船上摸索出来的烹饪方法。做这道菜对鱿鱼的品质要求很高，鱿鱼应大小合适，以刚捕捞上岸的为佳。

“欢迎尝一尝我们的墨鱼汁意面，你会感到惊艳的！”海口湾一家西餐厅的领班陈晓舟经常向客人推荐店里的招牌菜——墨鱼汁意面，他说自己也是因为面试时品尝了这道菜而想要留在这家餐厅。每天清晨，手掌大的墨鱼被准时送到餐厅，主厨细心地将墨囊剥离后放出墨汁，然后留出足够的时间让意大利面浸泡在墨汁中，使意面的色泽呈现出一种带有光泽的深灰色。浸泡意面的时候，快速准备番茄肉酱、奶油酱等佐料。点单提示一到，拌上酱汁，不超过十五分钟，一份辛辣交织、泛着奶香的墨鱼汁意面就出现在了客人的餐桌上。

海南部分地区的人们还对蜂蛹偏爱有加。最经典的的做法也是油炸，将蜂蛹放入锅中炸至金黄后捞出，撒上花椒粉等调味料搅拌均匀即可。除了蜂蛹、蜂蜡、水蜈蚣、蟋蟀、蚂蚱等也是“喜虫”老饕们的心头好，此类油炸昆虫口感酥脆，为佐酒佳品。

从水果、野菜到昆虫，对这些食材的运用反映出海南人“靠山吃山、靠海吃海”，天人合一的生活理念。

▼旅行团大部分是外地游客，一时没人能猜出谜底。小禾马上发微信向闺蜜求援。



我知道，是雷公笋！

嘿，尖皮厚质洁白，似笋非笋有高节，问它何时最鲜美，就在天鼓擂响时，打一种食材！

海南日报 记者 罗安明 摄

策划撰文/罗安明  
条漫手绘/许丽