

海岛奇味·食材

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



山中“野草”滋味美

昆虫“跨界”也疯狂

海中“鲜”味不寻常

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。”

海南四季果飘香,是全国人民的“果篮子”,在海南本地,将水果做成酸甜可口的菜肴是岛民的厨房秘方之一。

“置之密室中,香风穿户牖。”菠萝蜜作为海南岛上最具代表性的热带水果之一,因其浓郁的香气、脆甜的果肉而闻名。在海南农村,菠萝蜜是极为常见的果树。在物资匮乏的年代,菠萝蜜树是“功臣”般的存在。菠萝蜜果肉能充饥,菠萝蜜果丝可炒菜,菠萝蜜果核煮熟后去皮可以磨成糊佐之以糠做煎饼。如今,海南人仍喜欢用菠萝蜜做菜,菠萝蜜果肉炒猪肚、菠萝蜜果丝炒青椒与猪肉是热门菜品。

除了充分利用水果的甜为菜肴增色,海南人在饮食上对果酸的追逐也是不遗余力。无论是“打边炉”还是吃家常小菜,本地人的“搵碟”里必不可少的便是青金桔,取一颗金桔,极尽“挤压”之能事,当澄澈的汁液滴入碟内,大快朵颐的“启动仪式”才算完成。

然而,光以果酸为蘸料还不够,烹饪中取之提鲜入味才是物尽其用。海南三亚有一道特色菜,名为杨桃鲜鱼汤。在历史上,杨桃最早是作为药材传入中国的,《本草纲目》记载杨桃“味极酸,上有五棱,如刻出”。厨师调制杨桃鲜鱼汤一般选用酸杨桃,挑选皮滑肉嫩的海鱼放入沸水中,再依次加入酸豆、辣椒,鱼汤出锅前加入切好备用的杨桃片,最后放油、盐调味,一锅“鲜掉眉毛”的杨桃鲜鱼汤就做好了。杨桃的果香消解了海鱼的腥味,天然的果酸令鱼汤又增几分鲜美,一口热汤下肚,顿觉鲜爽酣畅。

橄榄是制作果脯的常见原料,橄榄果肉营养丰富,富含维生素C及钙、磷、铁等矿物质,民间素有“冬春橄榄赛人参”的说法。

在海口城西片区,有一家橄榄特色

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任,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。槟榔的花开在树干中间,当花蕊还在包叶中时,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,当表皮逐渐变得焦黑,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。烤甘蔗啃起来较软,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。



槟榔花。



雷公笋。



墨鱼汁面。



油炸蚕蛹。



橄榄汁。

本版图片除署名外均为资料图。

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、野苘蒿、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扑鼻的山鸡慕名到店,却意外在店里被那一道风味野菜“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,在这里都能吃上。

莎姐几乎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。

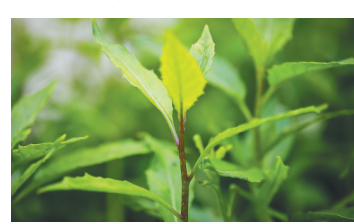
除了水果、野菜,昆虫在海南奇异食材排行榜上也占有一席之地。

如今,我国居民以肉、蛋、奶、蔬菜等为主要食物类型。而在古代,物质相对匮乏,我国古人食虫的记载并不少见,《礼记·内则》列举了周天子在大型宴会上常吃的几道生猛小菜:蝻(幼蝉)、范(幼蜂)、蜍(蚁卵)、蜾(蝗虫幼虫)、蜗(蜗牛)。宋代大诗人陆游也是个吃货,他曾和家人围坐在一起吃蚕蛹并留下五言诗《埭西小聚》:“瓦盎盛蚕蛹,沙(注:左隔右斗)煮麦人。三家小聚落,两姓世婚姻。父老衣冠古,闺闾风俗淳。不应陶靖节,独号葛天民。”

海南琼中等地的一些餐厅有一道菜被称为“春蚕到死丝方尽”,其主要原料就是蚕蛹。起锅烧油,烧至大概五成热时,将煮熟的蚕蛹倒入锅中炸至金黄后捞出,锅内留适量的油,加入葱、蒜、干辣椒、芹菜等炒出香味,最后再放入处理好的蚕蛹快速翻炒,一碟香气四溢的椒盐蚕蛹便可以出锅了。

海南部分地区的人们还对蜂蛹偏爱有加。最经典的做法也是油炸,将蜂蛹放入锅中炸至金黄后捞出,撒上火椒粉等调味料搅拌均匀即可。除了蚕蛹、蜂蛹,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。



五指山市水满乡的鹿舌菜。

海南日报记者 李天平 摄

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”的态度,无为即有为。

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丹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,五点钟,一份甜辣交织、泛着奶香的墨鱼汁意面就出现在了客人的餐桌上。

撤走“奇异”的滤镜,这些或耳熟能详,或闻所未闻的食材背后,是海岛先民们适应自然、谋求生存凝结出的智慧与经验。千百年来,海南人的食谱在不断变化,但不变的是,人们对自然的敬畏感恩,对美味的执着探索。

▼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。

▼饭吃到一半,导游诗兴大发,决定出个谜语让大家猜一种食材。



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

我知道,是雷公笋!



策划撰文 罗安明
条漫手绘 许丽

小禾的奇食之旅

▼小禾是个都市上班族。最近,她赴海南开启一段美食之旅。



▼在海口工作的大学闺蜜阿丽约小禾在一家海鲜餐厅吃饭。坐出租车时,小禾拿出名牌口红花20分钟化了个妆。

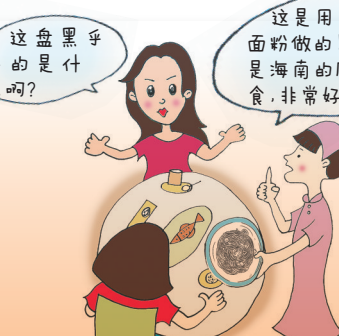


今天一定要艳压她一头!

▼抵达餐厅后,两人开始用餐。席间,服务员端上来一份有些寻常的美食。



▼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!

▼小禾低头大口吃了起来,并在阿丽的建议下往面里挤了个金桔。



▼过了一会儿,小禾去上洗手间,在镜子里看到自己的嘴巴黑乎乎的,意识到今天的口红白涂了。



阿丽,我的嘴像喝了墨汁一样,你这家馆是不是故意的?

哈哈哈,是喝墨汁了!

▼两天后,小禾跟团来到五指山旅游,在一家农家乐吃晚饭,一个名叫“春蚕到死丝方尽”的菜名引起了她的注意。



蜡炬……蜡炬,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。

▼饭吃到一半,导游诗兴大发,决定出个谜语让大家猜一种食材。



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

我知道,是雷公笋!



策划撰文 罗安明
条漫手绘 许丽