

物尽其味得天然

琼派功夫饮食

真功夫

文海南日报记者 李艳玫 通讯员 伍志浩

“这鱼的味道好‘甜’。”近日，来自湖南的李丽君与海南的朋友聚餐，当听到朋友用“甜”来形容鱼味时，她有些诧异。经人介绍，李丽君才知道，原来海南人民口中的“甜”，指的是食材的鲜味。

海南人骨子里嗜鲜，只要能吃上一口“鲜”，生活立马就“有味”，这种舒服劲用海南话来 说 就 是 “gá o l à i”(给力)。白切鸡、白灼虾、白斩羊……用简单的方法烹出食材本身的味道，成就了琼菜不同于其他菜系的特点。

海南人追求原味有三法，其一食材要新鲜，其二做法化繁为简，其三使用辅料有度。看似简单的三点的背后，凝聚着琼菜大厨们的真功夫。正如世界中国中餐业联合会会长杨柳在《中国海南菜》一书序言里所云：“海南饮食还原本真，突破单独特注重‘色香味形’的层面，其真正的精髓在于原材料健康、自然的品质。在看似‘无艺’的制菜过程中，体现的恰恰是一种顺应天然的烹饪智慧。”

不时不食，不鲜不食

海南四面环海，丰富多样的海鲜是当地人餐桌上的“常客”。乐东乡土文化研究爱好者郭义忠介绍，乐东当地流传着这样的说法，“吃海鲜北不过岭头，南不过梅山”，大致意思为岭头港到三亚梅山之间的海域海鲜最为鲜美。

“莺歌海镇就位于这个范围内，莺歌海人吃虾蟹通常是一筐筐地煮，一筐筐地吃，因为莺歌海 的 虾 蟹 实 在 是 好 吃 ， 当 地 人 觉 得 这 样 吃 才 过 瘾 ， 真 是 大 气 又 豪 放 。” 郭 义 忠 说 。

富饶的物产，让海南人有一张“挑剔”的嘴。所谓“挑剔”，是指对于鲜味的执着。就拿吃鱼来说，不管刚出锅的这条鱼添加了多少种佐料，用什么方法烹饪的，经常吃鱼的海南人只需尝一口，便能精准判断这条鱼是否新鲜。

在拥有几十年琼菜烹饪经验的李春看来，琼菜如果不够鲜，味道就不完美。他在工作练就了识“鲜”的本领，说起来滔滔不绝，“新鲜的鱼挺而不软，鱼身无伤痕无畸形，鱼腹不会异常突起，鱼眼饱满凸出且清澈透明，鱼腮鲜红，鱼肉有弹性”，“虾要看色泽，新鲜的虾，体表和腹部不发黑，虾壳有光泽，会时不时有气泡吐出”，“蛤蜊舌头会伸出来，用手碰一下会缩回去，说明是新鲜的，如果摇晃也不闭壳说明不新鲜了”……

《中国海南菜》的作者黄闻健有类似的见解，他认为一直以来海南人做菜都把食材的品质视为重中之重，“不时不食，不鲜不食”，顺着节气，吃当令的食物，选用天然绿色的食材，顺其自然地加工，还原食材本真的味道，这样的烹饪理念体现在海南菜的制作中。

鲜味和酸味琴瑟和谐

相较于食材的丰富程度，海南菜的烹饪方式稍显单调，掌勺者大多采用的是清炒、白灼、清蒸、煮汤等做法，偶尔会红烧、辣炒等，几乎没有什么重口的菜品。而当鲜味遇上合适的烹制方式，食材的本味被激活，美味自然不言而喻来到舌尖。

一锅热气腾腾的鲜鱼汤，是海南人钟爱的美味。它的做法简单，通常是水开之后将新鲜的海鱼放入锅中，接着放姜片、葱段，加盐调味即可。用于做汤的鱼不需要太大，最好是手掌大小，腥味不宜过重。用新鲜海鱼做的汤能品尝出淡淡的甜味，这也是鱼汤的美味之处。

说到鱼汤，三亚人伍志伟最爱的还是妈妈做的鱼汤。他记得，小时候妈妈常用海鱼做汤，先用油把鲜鱼的两面稍微煎一下，以确保其在水煮的过程中保持完整，不会松散，等鱼身颜色略显金黄后加入水，水开后放入姜片、葱段，以及一些天然的“酸味”，比如酸豆、杨桃、西红柿，让酸味和鲜甜味交融于一处。“这样的鲜鱼汤，鱼肉酥香可口，鱼汤乳白酸甜，很是开胃，吃饭也觉得香了。”伍志伟说。

擅长做琼菜的三亚厨师罗麟介绍，做清蒸鱼时，他一般选择一斤重、形状稍扁一点、鱼肉结实但不厚实、口感细腻的新鲜海鱼，比如石斑鱼、鲷鱼、鲷鱼等。这几种鱼腥味不重，刺少肉多，蒸完后鱼肉不松不散，口感绵细鲜嫩。

说话间，他准备就绪，先在鱼身上划了几刀，然后用盐擦遍鱼的全 身 ， 在 鱼 的 两 面 洒 上 一 点 料 酒 腌 一 会 儿 。 接 着 ， 将 切 好 的 红 椒 丝 、 葱 花 和 姜 片 摆 在 鱼 上 ， 等 锅 中 水 沸 腾 后 把 鱼 放 进 去 ， 用 旺 火 蒸 6 分 钟 至 8 分 钟 ， 之 后 关 火 继 续 焖 7 八 分 钟 ， 将 蒸 出 来 的 鱼 汁 与 少 量 酱 油 拌 匀 ， 淋 到 鱼 上 ， 再 撒 点 葱 花 和 姜 丝 即 可 。 当 然 ， 最 后 也 可 以 浇 一 下 热 油 提 香 。 罗 麟 分 享 了 两 个 蒸 鱼 的 小 技 巧 ： 一 是 水 开 后 放 鱼 ， 用 旺 火 蒸 ； 二 是 蒸 完 后 要 焖 一 会 儿 。

辅料从不『喧宾夺主』



琼海宴席上的白斩嘉积鸭。特约记者 蒙钟德 摄

在海南吃饭，李丽君还注意到，食客入座后，服务员会端上各种碗碟，里面装有蒜泥、香菜、小青桔、辣椒、什锦酱、酱油、香油等。她学海南朋友，先往自己的碟中倒入一点酱油、蒜泥、辣椒，再挤一粒小青桔，一碟酸咸中带点辣的“海南版”蘸料就调制好了。

“与川渝地区火锅店提供二三十种蘸料相比，海南菜馆里的蘸料品种不算多，但别小看这几种蘸料，它们不仅能给鲜甜的食物增加几分滋味，还能保证鲜味的纯粹，避免‘喧宾夺主’的尴尬。如果把这些换成味道浓郁的麻酱或其他火锅店的蘸料，海南菜的鲜味就受到了影响。”李春说。

为了鲜上加鲜，吃得过瘾，海南人就地取材，创造了不少提鲜增味的方式。海南人素有有酿酱的习惯，品种有虾酱、鱼酱、酸豆酱、扁豆酱等。酿好的酱可作蘸料，吃海鲜的时候蘸一下，可以提味。酱也可以作为调味品，在做菜的时候放入锅中与海鲜一块焖煮，成就新菜品。比如扁豆酱焖鱼，就是一道三亚、乐东老百姓爱吃的家常菜。

据了解，老百姓做扁豆酱焖鱼，一般选小海鱼，若是家里刚好有较大的鱼，如鳎鱼、海甘鱼等，要先把鱼切成块状，等扁豆酱煮熟了再放入鱼块一起焖煮，最后撒点葱花即可出锅。扁豆酱呈棕黑色，虽然看起来黑不溜秋，但煮熟之后特别香，吃起来酸甜中带点咸。它不仅可以给小鱼小虾增味，还可以直接用来拌饭吃，可谓是居家必备之物。



万宁小海鱼汤。海南日报记者 袁琛 摄



文昌鸡。资料图



果皮花雕蒸白丝鱼。三亚海棠湾天房洲际度假酒店供图



白切文昌乌烈乳羊。资料图

以食养生慢之道

文本刊特约撰稿 杨树

天下武功，唯快不破，而在海南饮食江湖，慢是一种生活态度。海南人不仅可以为了烹制一道美食花费数小时甚至数天时间，也愿意坐下来细品慢嚼，有过滋有味的生活。

宋代大文豪苏东坡谪居儋州三年，留下许多故事传说，其中不少与美食有关。儋州民间至今流传着一首关于东坡炖猪蹄的诗：“居士东坡口味奇，儋州三载喜绵蹄。肥猪大腿绵绵肉，文火炖煮味四飞。”据说，有一次东坡得到一只猪蹄，用文火慢炖，做出了口感绵软、香气扑鼻的炖猪蹄，这就是儋州名菜东坡绵蹄的来历。

如今，在儋州部分地区的婚宴上，东坡绵蹄是必备菜品。做东坡绵蹄，讲究下慢功夫，一般要先用料酒等浸泡猪蹄，然后开大火将其蒸煮至肉质松软，再涂上酱油放入油锅炸，再加入姜片、白糖等，以文火慢炖。整个过程步骤较多，也比较费时，但成品的色泽和味道十分诱人。

一些海南人会做椰子饭给孩子吃。海南椰子饭又叫“珍珠椰子船”，正宗的椰子饭，椰肉与糯米饭可以完美结合。这种美食看起来简单，实际上做起来很需要耐心。掌勺者需先将糯米浸泡数小时，然后滤水晾干，剥掉椰子的表皮和硬壳，取出完整的肉瓢，然后开盖倒出椰子水，装入糯米、白糖、椰汁及少许鲜牛奶，封盖包紧，放进锅中，用大火将水煮沸，然后用文火煮上数小时，一份清香的椰子饭才算是做好了。

再过十几天就是端午节了，过端午吃粽子是一项古老的习俗。海南的粽子用料讲究，内容丰富，海南人包粽子要做不少准备工作，一般会先浸泡糯米，选好粽叶并用水煮一会儿，以除去苦味，保留粽叶的清香。粽子包好后，放入铁锅中，先用大火烧开水，转而用小火煮半天甚至十多个小时，这样粽子中的肉、蛋、米等才能熟透，各种香味融在一起，闻之令人垂涎。

细嚼慢咽乃养生之道，在生活节奏日益加快的今天，许多海南人仍愿意以慢饮食解锁生活。在冬日寒冷之时，海南人常邀亲朋好友打边炉，准备七八种甚至十几种食材，先将排骨、肉类倒入锅中熬出味，再陆续放入萝卜、豆腐、木耳、腐竹、生菜、小白菜等，煮一样吃一样。一桌人边吃边聊，谈笑风生，不知不觉中一顿饭已从傍晚6点吃到晚上9点。

老爸茶是海南最具特色的饮食文化之一。每天早上或下午，走进海口、三亚等市县沿街的茶店、茶楼，你可以看到许多本地人在喝茶、品小吃。他们桌上的食物往往不多，一壶海南绿茶或苦丁茶、鹧鸪茶，再配几份糕点，两三个人就可以饮茶聊天，坐一上午。可以说，老爸茶店不仅是餐饮场所，更是海南最具人气的百姓社交场所。

慢

● 东坡绵蹄

● 椰奶文昌鸡

● 海南椰子饭

● 椰丝包

● 牛尾煲

● 竹筒饭

● 苗家五色饭

● 老爸茶点

食

美

调

慢

● 定安黑猪肉粽

● 海南笠

海南日报记者 王程龙 摄

文字 李艳玫 手绘制图 陈海冰



白切文昌鸡
白切乌烈羊
白斩嘉积鸭
白斩农家鹅
白灼虾
白灼鱿鱼
白灼花螺
白灼菜心

白

清蒸石斑鱼
清蒸和乐蟹
豆豉蒸鲳鱼
蒜蓉蒸海虾
蒜蓉蒸扇贝

蒸

定安黑猪骨头汤
槟榔花猪肚汤
羊栏酸鱼汤
万宁小海鱼汤
椰子盅

汤