

作饮品

满满热带风情

食椰记·椰子食谱

“这份清亮一些的，是椰子水。这份用椰子水和椰肉混合搅打出来的，是椰子汁，也可以叫椰奶。”如果打开海口的美食地图，新华南路一带，必定算得上一处。百年不断的老街烟火气，让这里至今仍有许多人气超高的小食店。在一家老牌清补凉店里，店主董荣发指着两份不同的椰子汁水说，在海南，椰子水和椰子汁指的是两种不同的饮品。

“喝椰子水，品尝的是椰子的原汁原味，口感清新。椰奶则口感更醇厚一些，椰香味也更浓。”说起这两种饮品的不同，董荣发侃侃而谈。夜幕降临，他的小店涌进一批批食客，大家点得最多的是用椰子水和椰奶制作的甜品清补凉。

近些年，海南清补凉的样式和口味也在缓慢发生变化，但浓郁的椰香带来的热带风味始终不变。作为椰子产量占全国总产量九成以上的省份，海南理所当然拥有本土椰子汁品牌。海南生产的椰子汁，在岛外各地商超的上架率颇高，受到全国人民喜爱。

与这些传统的椰味不同，近几年，用经过深加工的生椰乳调制成的各类生椰口味的饮品，已成为食客口中的“宠儿”。浓厚的生椰乳细腻丝滑，和咖啡组合成生椰拿铁，和斑斓组合成生椰斑斓，还可以用于制作Q弹爽口的生椰椰冻……这些以生椰乳作为重要元素的饮品，深受消费者青睐。

“生椰乳由不同月龄的椰子水、椰肉拼配生榨而成，再利用冷冻锁鲜技术贮存，可以最大限度保留椰子的营养和‘天生生味’的口感。”文昌一家椰子深加工企业的负责人吴启星介绍，在传统吃法之外，他想向更多消费者推介新鲜生椰的味道，同时基于运营经验和完善的冷链运输体系，在文昌发展生椰乳相关产业。

早在2021年，某连锁咖啡品牌生椰拿铁上线，1个月卖了1000万杯，直接引爆椰子饮品。而今，大街小巷的奶茶店、咖啡馆，生椰口味都已不可缺少，椰子和茶饮的组合，将椰子从传统吃法中提质升级，成为人们拿在手上的一抹亮色，吃进口中的一嘴香甜。

# 食 椰海南

文海南日报记者 刘梦晓

上餐桌 难忘家常滋味

椰子树是海南的省树，对海南人而言，椰子最常见的用途是食用。来到海南，许多外地游客要做的第一件事就是喝一口椰子水。那一口，是自然的甘甜，是热带的风味，也是海岛的气息。而早在近千年前，谪居海南的苏轼就以“椰树之上采琼浆，捧来一碗白玉香”这样的诗句，盛赞椰子水的美味。

进入现代社会以来，随着食品加工产业的发展，海南椰子美食的种类越来越丰富。饮品、菜肴、小吃、零食……可以说，椰子食品在海南人的饮食生活中已无处不在。

当礼物 彰显海南特色

为人们提供汁水和果肉，这是椰子作为热带水果最基础的功能。在此基础上，海南人变换出椰子的多种吃法，让这颗水果有了更多层次的口感。

这几年，椰子鸡是海南各地餐桌上的“宠儿”。“三颗椰子一锅汤”，在网红椰子鸡餐厅，一份椰子鸡的真材实料就摆在食客眼前：一口空锅端上桌，现开的三颗新鲜椰子似乎还带着阳光的气息。服务员将椰子水倒入锅中，再加入切好的文昌鸡开火焖煮，只需六七分钟，鸡肉吸收了椰子水的甘甜，色泽变得粉嫩。食客夹一块鸡肉，蘸上酱油、金桔汁等调味品，谷氨酸带来的鲜在口中释放。

实际上，这并不是近几年才流行起来的吃法。在海口、文昌等地，老城区一些老牌椰子鸡餐饮店，二三十年来都是以椰子鸡为招牌菜。

在“海南椰子半文昌，文昌椰子半东郊”的文昌东郊镇，椰子鸡的吃法颇具家常特色。“椰子鸡是我们这里招待客人的家常菜，主人出门摘几颗椰子，再抓只自家用椰肉喂养的鸡，做一锅椰子鸡待客，吃过的都说香。”傅晓宁在东郊椰林经营一家椰子鸡餐厅。她说，椰子鸡的烹饪方法，当地家家户户都会。前些年，她发现去东郊椰林旅游的客人都想尝尝椰子鸡，就凑钱开了这家餐厅。“我们店的做法比较家常，在家怎么做店里也怎么做，就是想让游客吃到有文昌本地特色的椰子鸡。”

不仅在文昌，椰子的家常滋味，海南各县的居民都熟悉——在不少海南菜餐厅里，肤如凝脂的椰子饭细腻香甜；在海口的夜色中，一只只洗净的乳鸽被塞进老椰子里，再加入枸杞、当归等辅料炖成椰盅，就是养生好滋味；在三亚、陵水等地，椰丝鱿鱼筒、椰丝墨鱼仔等传统菜品，将海鲜和椰子融合，鲜香四溢；在琼海的大街小巷，各类杂粮以椰丝为馅，表皮裹上一层椰蓉，吸引不少来自全国各地的“网红”去打卡；在万宁街头，一块猪肠粑里包裹的红糖椰丝，是远近闻名的好味道，不少当地人为了一吃一口，排长队也乐意。

追溯到更早以前，椰丝还可以加工成椰子盐，没有时蔬可食的时候，人们就着它下饭。和椰子盐的咸不同，用红糖和老椰肉制作的菜肴椰子条，一度是海南农村家庭最好的甜味来源。“将红糖熬成糖浆，把老椰子肉切成条放进去翻炒，炒到最后每根椰子条都裹着红糖，老椰子肉的味道被彻底激发出来，又甜又醇厚。”傅晓宁说，这道小菜虽不起眼，却常常出现在文昌农村居民的餐桌上。



椰丝糯米卷。海南日报记者 刘梦晓

## 椰味海报

这组椰子美食图  
拿走不谢！

乡愁是一艘小小  
的椰船，我在这  
头，琼岛在那头



如果日子有点  
苦，那就吃颗海南  
椰子糖



生活从不苟且，来  
一杯生椰拿铁



我行过许多地方的  
桥，看过许多次的  
云，却只“盅”意滋味  
正好的椰



制图许丽  
本组图片均为资料图  
文案罗安明

## 记忆中的椰「饭配」

文海南日报记者 刘梦晓

椰子的味道，贯穿海南人的一生。许多海南人一辈子都在跟椰子进行味觉交流。

和椰子有关的食品众多，在文昌文化研究会副会长吴毓桐的记忆中，椰子盐是无法忘怀的老味道。将老椰子肉刨成细丝，添盐炒干就叫“椰子盐”，那是困难时期海南农村地区家家户户厨房里的常备菜。“吃番薯稀饭的时候，它是很好的‘饭配’，放几天也不会变质，装在瓶子里还可以像罐头一样当‘干菜’食用。”

吴毓桐回忆，二十世纪七十年代初，他的一位高中同学正是靠吃椰子盐读完高中。这位同学的父亲早故，周末回家自己刨椰子肉炒椰子盐，下海捕鱼虾卖挣点学杂费……“我这位同学忆起半个世纪前求学的艰辛，感慨万千，他说要感谢椰子树、感恩椰子盐，我们都有浓浓的椰子盐情结呀！”吴毓桐说。

椰子盐是素得不能再素的菜，但它也有“升级版”——放点小鱼小虾一起炒，那就是美味佳肴了。对此，吴毓桐深有体会：1970年夏季前后，他听说文昌会文墟往宝藏村方向公路左侧，有一个水塘差不多见底了，就背篓扛着竹制的“三角网捞”，急匆匆赶过去，蹚入齐腰深的浑水里，双手拿着“三角网捞”，来来回回地捞起来，只见小鱼小虾不时跳出水面……不一会儿，他就捞了四五斤手指大的淡水虾。

当他将渔获带回家，父亲喜出望外，马上砍了两个老椰子，母亲刨了半箕白花花的椰肉丝。随后，父亲拿起锅铲开始炒，虾变成红色后，锅里香气四溢……椰油的香味与虾的鲜味交融，令人垂涎欲滴。一盘虾红丝白的乡土美味，一家人吃了好几顿。

那一年，吴毓桐仅14岁，能帮家里带来这么好的“饭配”，让父母高兴，他感到颇为自豪。

在海南人的菜谱中，椰肉丝是很棒的炒菜配料，杂鱼、螺肉等与之搭配炒，滋味鲜香，让人胃口大开。最令人叫绝的是椰肉丝与两指大小的“老火鱼”（黄斑蓝子鱼）混炒，炒熟后，鱼肉的香甜滑溜与椰肉丝的嚼劲都很赞，是一道百吃不厌的琼岛佳肴。■