

食椰记·椰子食谱

作 饮 品  
满 满 热 带 风 情

“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,海南理所应当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,和斑兰组合成生椰斑兰,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。

“生椰乳由不同年龄的椰子水、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‘天然生味’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,生椰口味都已然不可缺少,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。

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。

# 食椰海南

文海南日报记者 刘梦晓

上餐桌 难忘家常滋味

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,海南各市县居民都熟悉——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,一块猪肠枰里包裹的红糖椰丝,是远近闻名的好味道,不少当地人为了吃上一口,排队也乐意。

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,却曾经常出现在文昌农村居民的餐桌上。

当礼物 彰显海南特色

不少去过岛外求学的海南人或许有这样的记忆:新学期开学时,大家的行囊里都有带给同学的家乡特产。海南学会带什么?大概率是椰子糖、椰子糕、椰子粉等老牌椰子小吃。外地游客到海南旅游,踏上返程时带的伴手礼,也经常有这几样东西。

实际上,海南椰子伴手礼的清单很长:饮品有椰子粉、椰奶咖啡粉、生椰拿铁粉、椰子汁等;甜品有椰子糕、椰香软糖、椰子硬糖、椰奶枣、开心椰球等,甚至还有罐装的椰奶清补凉;小吃则有椰香脆片、椰香薄饼、椰子蛋卷、椰子曲奇、椰子棒棒糖、椰子雪花酥等。

就连不太好保存的椰子饭,也有便于携带的半成品。游客将椰子饭礼盒带回去,可以当年货,取代宴席上的八宝饭。

在已经举办三届的中国国际消费品博览会上,椰子伴手礼更是作为潮流国货,广受参展商喜爱。

除了固体食品,用椰子深加工得到的椰子油也是海南人餐桌上的一道特别的风味。“用椰子油煎鱼、煎虾,可香了!”傅晓宁的餐厅面向游客销售椰子油,销量很不错。她介绍,椰子油带有天然的椰奶香味,用来煎炸海鲜,或制作饼干、甜点等,别有一番风味,“它营养、美味又健康,所以大家愿意买”。

萃取椰果精华制成的椰子油,被誉为“生命之油”。随着经济社会发展和生活水平的提高,越来越多人开始注重追求健康生活,一些脾胃不好,或肠胃功能需要调理的人,会将椰子油加入蔬菜沙拉、水果、咖啡等饮品中,以期改善饮食、增强免疫力。

近几年,海南食品加工企业敏锐获取市场信息,开发出许多符合年轻人消费需求的椰味新品,并积极在机场、市区免税店等区域开设品牌直销店,海南椰食的人气和曝光率持续走高。相信在不久的将来,在椰子食品王国里,会涌现出更多好吃又新潮的海南椰食! 图

## 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



文海南日报记者 刘梦晓

本组图均为资料图  
制图 许丽 文案 罗安明