

海岛水菜绝滋味

文/海南日报记者 张期望

在很多人印象中,蔬菜都生长于田间地头。其实不然,据统计,我国市面上的淡水蔬菜有13种,海水蔬菜也有约10种。以四面环海的海南岛为例,清澈的海水不仅孕育了名贵的海葡萄,也孕育了价格相对实惠的海带、裙带菜等。与此同时,海南居民也在水田、池塘等处种植水芹、蕹菜、莲藕等淡水蔬菜。其中蕹菜、莲藕已大面积种植,是百姓餐桌上的常客。



海葡萄。海南日报记者 王程龙 摄

莲藕、蕹菜:百姓餐桌上的常客

尽管海南不是国内莲藕的主产区,但海南种植莲藕的地方并不少。从三亚到海口,从儋州到琼海,在许多农村地区的池塘中,可以看到莲叶的身影,而莲叶下方的淤泥里就藏着莲藕。海口龙华区新坡镇文山村大部分村民姓周,村里的老人说,他们是周敦颐后人。该村从2021年开始在低洼地和池塘里连片种植莲花70多亩,包括秋牡丹、粉霸王等品种,莲藕、莲子是主要产品。

我国种植莲藕的历史悠久,早在南北朝时期,莲藕已进入古人的菜单。“秋江岸边莲子多,采莲女儿凭船歌。青房圆实齐戢戢,争前竞折漾微波。试牵绿茎下寻藕,断处丝多刺伤手。”唐代诗人张籍在《采莲曲》一诗中生动描写了古人采莲藕、莲子的场景。莲藕可生食,也可捣汁饮,或晒干磨粉煮粥吃,但最常见的烹饪方法是通过炒、炖、炸将其做成菜肴。以莲藕为主料的美食非常多,比较知名的菜肴有八宝酿藕、炸藕盒、桂花糯米藕、莲藕肉饼、莲藕肉丸子等,较家常的做法有醋溜藕片、糖醋藕丁、清炒藕片、莲藕排骨汤、凉拌藕片等。

如果你跟人提起“蕹菜”,很多人会觉得陌生,但如果你说空心菜,他们会立刻恍然大悟。其实,空心菜只是蕹菜的一个别称,它还被称作瓮菜、空筒菜、藤藤菜、无心菜、水蕹菜。蕹菜和番薯(地瓜)、牵牛花同为旋花科番薯属植物,也就是说,我们常吃的心空菜和地瓜叶其实是“近亲”。如果蕹菜未及时采收而开了花,其花也经常被孩童误认为牵牛花,两者确实长得很像。



凉拌裙带菜。



海带排骨汤。



海南斋菜煲食材。

蕹菜是一种既可生长于旱地又可生长于水田的植物。总体来说,它比较喜欢湿润的生长环境,即便种于旱地,也需要经常浇水。如今,蕹菜的身影出现在热带亚洲、非洲和大洋洲。我国中部及南部地区的居民喜欢栽种蕹菜,北方则较少见。海南高温高湿的气候条件,比较适合种蕹菜,比较有名的蕹菜产地是临高多文镇、东方感城镇。

多文空心菜好吃,得益于多文岭脚下有火山泉,泉水流量大,且富含矿物质,让当地有了一大片适合种蕹菜的水田。感城空心菜好吃,也得益于优质的水源。感城镇的空心菜大都种在感恩河入海口处两边的农田里,这些农田灌溉水质好,泥沙较肥沃。

同属番薯属,蕹菜和番薯的来历大不相同。番薯是在明代由南美传入我国的。而蕹菜则正好相反,它产自中国,是由华裔带到美洲去的。蕹菜做法比较简单,主要是清炒,或烫熟凉拌。也可一菜两吃,菜叶清炒,茎干和五花肉或瘦肉一起炒。海南人炒蕹菜(空心菜),喜欢加入一勺虾酱,以增其鲜。

水芹:寓意美好的过年菜

说起水芹,许多海南人并不陌生,因为这是一种春节前后出现频率很高的蔬菜。水芹的“芹”与“勤”同音,吃水芹寓意勤快、勤恳。一年之计在于春,人勤春来早,过年吃它正合适。水芹原产于中国,古时称芹,因味道好在相关文献中经常被提及。在我国古代,原产于欧洲的芹菜还没有被引入中国,水芹是主流蔬菜品种。《吕氏春秋》中有“菜之美者,云梦之芹”的记载,这里提到的“芹”很可能是指水芹。

仔细观察,水芹和芹菜有着明显不同。芹菜,不论是被引种至中国较久的旱芹,还是欧洲培育出的茎干硕大的西芹,其叶柄都是实心的,有明显的纤维;而水芹的叶柄和茎干都是空心的,质地柔软且没有明显的纤维,炒熟后口感更顺滑。在中国,水芹主要栽种于南方,在南方饮食文化中占据重要地位,北方虽然也有水芹分布,但未形成食用传统。苏南地区传统

食用水生植物“水八仙”中就有水芹。秋冬季节,时蔬产量少,但水芹仍可种植收获,这让它有了反季节优势。

因为是过年必备之菜,所以在冬季,琼北地区多处可以看到连片生长的水芹。水芹的烹饪方法很简单,一般是清炒,或加入猪肉混炒,最经典的做法是用水芹和腐竹、粉丝、木耳、甜菜等烹制斋菜煲。大年初一,以海口为中心的琼北地区有吃斋的习惯,那一天,几乎家家户户吃斋菜煲。新春第一天,大家把多种充满美好寓意的素菜烩成一锅,期待新的一年安康富足(腐竹)、勤有所获(水芹)、幸福甜蜜(甜菜),是朴素而美好的愿望。

海葡萄:名贵的海水蔬菜

海葡萄并非葡萄的一种,而是一种生长于海水中的绿藻,其外观浑圆饱满、颗粒簇拥成串,远观与绿葡萄有几分相似,故被称为“海葡萄”。早在200多年前,日本、菲律宾、马来西亚、印尼等地的居民就已食用海葡萄。而海葡萄在全球范围内流行,则是近几年的事。

海葡萄的口感和鱼卵有几分相似,放入口中咀嚼有爆浆的感觉,但却没有鱼卵的腥味,吃后唇齿间流动着淡淡的咸味和一种很特别的鲜甜味。正因其口感独特,海葡萄被人们称为“绿色鱼子酱”,售价也较贵,一般每公斤卖50元至160元。

2017年,我省科研人员在文昌市龙楼镇海葡萄实验基地试种海葡萄成功,开启了海南人工种植海葡萄的历史。今年3月,三亚海葡萄人工养殖基地建成,预计年产海葡萄50万公斤。

野生海葡萄是生长于海底的直立藻类,对生长环境、水质等十分敏感,一旦生境遭到污染,它就不能生长了。海葡萄含人体所需的多醣体、维生素、胡萝卜素和矿物质,是一种低热量、零胆固醇、高营养价值的蔬菜。吃海葡萄的常见方法为蘸料食用,即将海葡萄冲洗干净,然后根据个人喜好蘸香油、酱油、醋等享用。

海南的一些海鲜餐厅、寿司店,有时会供应海葡萄、石花菜、海带等制作的食物。其实,不管是海葡萄,还是海带、石花菜、裙带菜,许多海水蔬菜都有一个共同的称谓——海藻。海洋中的藻类,不仅是许多海洋生物的“粮食”,也为人类提供了佳肴。因产量低等原因,石花菜、海木耳、龙须菜、麒麟菜、海白菜等海水蔬菜在海南市面上不太常见。相较之下,海带、裙带菜、紫菜这“海蔬三剑客”早已飞入寻常百姓家,紫菜蛋汤、海带结炖排骨、凉拌裙带菜,是经典菜式。

海口下坎农贸市场,市民在选购水芹。



淡水蔬菜

- 莲藕 茭白
- 荸荠 慈姑 菱
- 水芹 芋 芡实
- 莼菜 水蕹菜 豆瓣菜
- 蒲菜 茭蒿

海水蔬菜

- 海木耳 海菜 龙须菜 麒麟菜
- 石花菜 裙带菜 海葡萄 海白菜
- 海带 紫菜