



昼行四海·美食

# 主打一个『海』滋味

昼家美食

文/海南日报记者 徐慧玲



陵水新村港连片的昼家渔排。杨威胜摄



昼家气鼓鱼粥。

## “昼家人的宴席——全是鱼”

昼家以海为伴、以舟为家、以渔为业。《海南昼家人》一书介绍，海南昼家人自秦汉时期从东南沿海迁徙而来，聚居在渔业资源丰富的海湾滩涂，造舟为屋、傍海而居，随鱼虾汛期迁移各处港湾，采珠拾贝、撒网垂钓、耕海谋生。至明代正德年间（1506年—1521年），昼家人已分布在海南各处港湾，有些会随季节更替，在岛屿东北和东南沿海一带来回迁徙。

自古浮生江海，自然靠海吃海。唐代刘恂在《岭表录异》中描述了昼民吃水产的习俗——“惟食蚝蛎，垒壳为墙壁”。据清代《粤中见闻》记载，昼民的饮食也是“常下海捕鱼充食”。昼民以水为生、以鱼虾为食，水环境成为昼民饮食习惯的决定因素。

“昼家人善于就地取材，特殊的居住环境，简陋的烹饪条件，以及丰富的大海新鲜食材，孕育了独特的昼家菜肴。”陵水黎族自治县新村镇文化站站长郑石养说，昼家人伴渔而生，主要以鱼虾蟹等海鲜为主要食材，还有一种说法，称“昼家人

的宴席——全是鱼”，由此可见，昼家宴席中最重要的主菜之一便是鱼了。

除了烹饪新鲜的食材，世代生活在海上的昼家人还擅长酿造鱼露、鱼虾酱、鱼虾糟等发酵制品。在郑石养的记忆中，这些食物陪伴着他的成长，“如今鱼虾保存方法很多，在陵水一带，腌制的鱼露、鱼虾酱等并不多见了。”

此外，过去昼家人还会用鱼货在市场上交换粮食。清代史料笔记《广东新语》中这样描述，“茭塘之地濒海，凡朝虚夕市，贩夫贩妇，各以其所捕海鲜连筐而至。昼家人之所有，则以米易”。

虽然昼家人的餐食以海鲜为主，但昼家人的饭菜又是纷繁的，“在渔船上，几乎家家都有石磨，闲暇之余，女人们会聚在一起做些特色小吃，糯米团子、昼家糕等等。”陵水新村镇年近七旬的昼家人徐梅彩说。

## 昼家餐桌，主打原汁原味

昼家人常年在海上捕捞作业，一日三餐不离海鲜，烹饪海鲜得心应手。“昼家饮食讲究清淡，很多时候，对食物的烹饪方式并不追求细致，保持食物的原汁原味即可。”郑石养说，昼家人把刚捞上岸的海鱼、海虾洗净煮熟，加些盐、姜，辅以蒜、酱油等，充分保留了大海赋予的天然美味。

在昼家海鲜美食中，昼家鱼饼（鱼丸）也是不可错过的美食。昼家鱼饼用料必须是新鲜的马鲛鱼肉，进行横切处理洗净后，将鱼骨轻轻剔除，加盐等佐料搅拌打成白里透青的肉胶，再用勺子一个个刮成圆形，打出来的鱼丸十分新鲜而具有弹性，将其煎至金黄，是很多食客下酒的必备菜肴。

当鱼遇到米，会是什么样的美味？昼家人在饮食上充分

发挥想象，一份美味的“气鼓鱼”粥俘获了无数食客的味蕾，粥珍藏了无数昼家人的记忆。因其味道鲜美，昼家“气鼓鱼”粥还被誉为“天下第一粥”。

“天下第一粥”的主角便是新鲜大米和“气鼓鱼”。“气鼓鱼”生活在海底珊瑚礁石间，全身长满又长又硬的刺，当遇敌时，便把隐藏在皮层下能克敌制胜的刺全部耸鼓起来，以此吓退敌人，便能化险为夷。”陵水昼家渔排协会会长郭玉光说，因其“气呼呼”的样子十分可爱，当地人称之为“气鼓鱼”。

看似简单的气鼓鱼粥制作起来却十分复杂，每一道工序都极其细致。“尤其是在烫鱼和剔除鱼刺环节，烫的时间太短则鱼刺无法拔出，若时间过久则容易把鱼皮鱼肉连刺拔出，影响效果。”郭玉光介绍，为了保证鱼肉鲜嫩，需要耐心地用钳子把鱼表皮上形如三菱钉的尖刺一一拔除干净。

昼家人沿袭着古老的海洋味道，没有繁琐工艺，原汁原味正是这些海上游牧民族的生活滋味。

婚丧嫁娶等重要时刻也是昼家人饮食习惯荟萃之时。三亚昼家文化陈列馆馆长郑石喜说，例如，猪脚姜是昼家人拿手的一道招牌传统菜肴，是昼家女人坐月子时必不可少的美食滋补品。每逢佳节，用生菜叶、糯米、虾仁、鱿鱼干、肉、火腿等制作而成的昼家菜粽也是昼家人餐桌上不可或缺的小吃。

昼家人还通过酿制昼家酒和嚼食槟榔来御寒祛湿。

## 以食为媒，市场认可昼家美食

夕阳西下，陵水新村镇新村港在余晖照耀下泛着金色的光芒，400多户昼家渔排靠岸成村，成为当地昼家人生活的一道独特风景线。

夜幕低垂，新村港上机动

船的马达声响起，一艘艘小船在码头和渔排之间穿梭，昼家渔排的海上餐厅又热闹起来。

在一家规模较大的渔排上，郭玉光忙着招呼来自天南海北的食客。作为一名“90后”，郭玉光从父辈手中接管了昼家渔排餐厅，一直致力于传承和弘扬昼家菜，不断探索昼家菜肴的独特风味，并结合现代人的口味进行改良创新，打造出香味俱全的昼家宴。

“除了气鼓鱼粥、酸梅鸭、煎煎饼等传统昼家美食，椰香鱿鱼也深受食客喜爱。”郭玉光说，在昼家人手中，同一种海



昼家酸梅鸭。

味，总能做出数种截然不同的美味，爆炒、香煎鱿鱼是昼家人的传统吃法，当鱿鱼与椰香相遇，交织出难以忘怀的独特味道，“我们严格挑选十厘米左右的新鲜小鱿鱼，掏空洗净，用椰蓉填满蒸煮后，鱿鱼的鲜香与椰子的清甜融合，浓而不腻，唇齿留香。”

郑石喜认为，随着城市化发展，漂泊水上的昼家人逐渐上岸定居，昼家文化的传承与发扬显得尤为重要。

近年来，三亚、陵水等地通过举办昼家美食文化节、昼家传统美食集市、昼歌实景专场演出等方式，多角度、全方位地展示昼家美食的同时，让游客沉浸式体验昼家风情，助力昼家文化焕发新彩。□



昼家菜粽。本版图片除署名外均由海南日报记者 王程龙 摄