

我们与海

食

蛋家气鼓鱼粥、虾饼等。
海南日报记者 王程龙 摄符大姐展示麻鱼网干。
海南日报记者 张文君 摄

蒸 东方鱼粽： 一份咸香回味长

美食里藏着时光记忆。在东方市八所镇，有一道特色菜外地人不太知道，却颇受当地人喜爱——鱼粽。家住八所镇滨海北路的麦丽爱擅长制作鱼粽，常有客户给她打电话预订。

“我一般选用红鱼、马鲛鱼、西刀鱼、铁甲鱼、白鲳鱼、黑鲳鱼等海鱼制作鱼粽。”麦丽爱介绍，买回新鲜的海鱼后，洗净晾晒至微臭，然后将海盐塞进鱼肚里，并在鱼身上码一层盐，腌制3天；为了更入味，3天后还需更换新的海盐，再腌制5天，随后放入冰箱保存。“食用时，取出鱼洗净，加入姜丝蒸熟，松、滑、咸、香的鱼粽就做好了。”

海南东方、儋州沿海居民吃鱼粽由来已久。以前没有保鲜设备的时候，渔民们用盐将吃不完的鲜鱼腌制起来，没菜吃的时候再拿出来吃，鱼粽由此“诞生”。如果一次腌多了，可以将鱼粽包好“埋”入米缸，这样能存放几个月甚至半年。

“我从小吃鱼粽，制作手法是祖祖辈辈传下来的。”陈爱雄说，他制作鱼粽的手艺是跟着父亲学的，“一定要用新鲜的鱼做鱼粽，不能用冰冻过的鱼，沾过冰，做出来就不好吃了；腌制的时间也要控制好，太长或太短都会影响风味；搭配五花肉下锅蒸味道会更丰富，通常蒸15分钟左右即可”。

咸香开胃的鱼粽，是陈爱雄家的家常菜，一家老小都爱吃。“夏天的时候，做一份鱼粽，配一碗稀饭，就非常知足了。”陈爱雄说，吃了几十年，他非常执着于鱼粽的味道，有时饭桌上没有鱼粽，会觉得这顿饭都不香了。

文昌市龙楼镇一带有一种乡村美食——鲳鱼饭。据说，其源于以前渔民用铁锅蒸饭时，在米上方架一层篦子蒸鲳鱼。蒸饭的过程中，鲳鱼的汁水透过篦子流到饭粒中，让米饭有了浓浓的鱼香味。

糟粕醋、虾酱……在海南沿海地区，还有许多和鱼粽、鲳鱼饭类似的美味，它们看起来十分普通，甚至“卖相不佳”，却早已融入了当地人的饮食生活和饮食记忆。

煮 昌江麻鱼： 鱼干煮汤味道鲜

“这是我刚做好的麻鱼网干。”1月4日，在昌江黎族自治县昌化镇昌化社区海丰后巷一栋民房内，当地居民符大姐展示为客户制作的麻鱼网干。

符大姐平时在家门口摆摊销售海鲜干货，接到客户订单后，她才会制作麻鱼网

干。麻鱼网干大体呈圆形，有点像渔网，很美观，是当地有名的特产。

昌化社区靠近昌化渔港码头，不远处就是昌化江入海口。每当满载而归的渔船停靠在码头边，渔民将一筐筐海产品卸到岸边，便有人上前挑选购买海鲜。正是得益于靠近渔港，海丰后巷不少人家开了海鲜店、海鲜干货店、餐饮店。

鑫海海鲜店是海丰后巷的一家餐饮店，店老板王少梅烹饪麻鱼很有心得。“新鲜的麻鱼，可以用来焖、煮、炸，与酸菜、酸瓜或榨菜一起煮，口感更丰富，炸麻鱼可以做成酸甜味的。至于麻鱼网干，一般用来煮汤，比如煮排骨汤、猪蹄汤，用来炖五花肉也很鲜美。”

麻鱼身上，还有一种比麻鱼肉更珍贵的食材——麻鱼鱼泡。“渔民在海上捕捞到麻鱼后，会在船上就杀好，取出麻鱼鱼泡晾晒。一般回到港口时，麻鱼鱼泡也刚好晒干了，渔民将鱼泡和鱼肉分开销售。”王少梅说，麻鱼鱼泡的营养价值很高，当地有条件的家庭会买来给孕妇食用。她介绍，煮麻鱼鱼泡汤需先用水泡发鱼泡，再将其放入盅中，加入新水、冰糖、红枣等，然后将盅放入锅中蒸。这样能留住营养成分，口感也比较好。

以前，每到春节，许多昌江人都会准备麻鱼做“年菜”。如今生活条件好了，当地人将麻鱼作为一道滋补佳肴，平日里或宴请亲朋时都会食用。

说到“年菜”，海南岛东部沿海地区居民对马鲛鱼有所偏爱。马鲛鱼体型狭长，头及背部呈蓝黑色，肉质鲜美，鱼刺少。在海南，文昌铺前沿海一带和万宁港北一乌场一大洲岛一带出产的马鲛鱼最有名。文昌、琼海、万宁一带有过年送马鲛鱼的习俗，春节前几天，当地海鲜市场上的新鲜马鲛鱼能卖到100多元一斤。

烩 海鲜面： 配料丰富食者众

渔民们在海上作业十分繁忙，加之烹饪条件有限，对吃食向来不太讲究。他们加工鱼的方法十分简单：一群人围着一口烧沸水的锅，把鲜活的鱼虾扔进去，煮熟了就捞出来吃，没什么调料，吃的就是一个新鲜；有时把米饭蒸到六七分熟，往饭上码一层虾，蒸到熟透，即开盖食用。

不仅船上如此，繁忙的渔港里，渔家女人忙着抬鱼、运鱼、卖鱼，吃饭也比较匆忙，经常是买一碗稀饭、粉汤或一个包子吃下，一顿早餐就解决了。但即便如此，渔民们仍创造出了新的美食种类。

港门粉因来自三亚市崖州区宁远河入海口的港门村而得名。该村村民靠出海捕捞维持生计，他们将虾米等海产品和

常吃的米粉结合起来，做出了港门粉。

在海南，这一类从渔村渔港“走出去”的小食还有各式的海鲜粥、海鲜面、海鲜焖面、海鲜炒粉等。这些美食刚出现时，食材种类不多，后来随着生活水平的提高，配料变得越来越丰富，花生、鱿鱼丝、贝壳、鲜虾、虾饼、鸡蛋等均被加入其中。

如今，这些海味小食已成为海南城市居民常吃的早餐，也有不少游客来海南后，专门找一家口碑好的餐饮店吃上一口。

位于东方八所镇的新村海鲜面粥铺每天早上顾客盈门，除了本地居民，也有不少游客前去品尝。“这里的海鲜面，海鲜非常新鲜，汤底很鲜美，味道不错！”游客刘先生道。

随着预制菜产业的发展，或许有一天，这些来自渔村渔港，融入了海味的粉面将代表海南“飞”向更远的地方。■



盐焗蟹。海南日报记者 封烁 摄

万宁港北对虾。
海南日报记者 袁琛 摄

大海小鲜滋味美

岁末年初，东方市八所中心渔港变得比平时更热闹了，码头上不仅有本地人的身影，还有说着南北方言的外地游客去扫“海货”。八所镇墩头社区居民陈爱雄侧身走到一个摊位前，挑选了几条新鲜的海鱼，为回家制作鱼粽做准备。

背靠蓝色大海，海南的水产资源十分丰富，生活在这里的人们“靠海吃海”，创造出了花样繁多的海味美食。香煎马鲛鱼、蟹粥、清炒沙虫、海鲜面……许多海南人早已形成味蕾记忆，无论走到哪里，身处何方，都对这些来自海洋的味道念念不忘。

海南日报记者 张文君