



# 海南鲜品 海岛情书

杨干懿 谢范磊 摄

编者按

## 蔬菜类 有你，每一天都很“新鲜”

轰轰烈烈的爱情固然可贵，但细水长流的陪伴才是生活本真，就如海南人的餐桌，不管风味怎么变，一碟蔬菜总是少不了的，看似清淡，却别有一番鲜灵滋味。

憨态可掬的肥硕身体，披着一袭油绿绿的外衣，淡淡的白霜浮上表面，白生生的内瓤如玉璧，琼海青皮冬瓜在成千上万的餐桌上据守着一席之地。

琼海青皮冬瓜肉厚色白，口味清香，汁水充足，入口即化，其味道清淡雅致，与不同食材碰撞会产生不同奇妙的味道与口感，同时还能提供丰富营养。最常见的便是冬瓜汤，纯烧或投之以排骨、海带丝等均可，味道鲜美无比。

不仅味道好，琼海青皮冬瓜含有较多的蛋白质、糖类及少量的钙、磷、铁等矿物质和多种维生素等营养素，营养价值极高，可谓浑身是宝。这“瓜”，你还不来吃吗？

一口热气腾腾的地瓜，也总能让人感受到平平淡淡的幸福——食材简单，烹饪也无需复杂。用水来蒸、或用糖水来煮，入口绵密香软，这难道不是生活中的小确幸吗？

提到海南地瓜，就绝对绕不开澄迈的“桥头地瓜”。作为世界富硒福地，澄迈产出的农作物富含硒元素，营养价值极高。当地得天独厚的自然资源和富硒土壤优势成就了“桥头地瓜”特有的美味。

桥头地瓜外皮薄、瓜肉绵，带有淡淡的板栗香，沁人心脾，硒含量是普通地瓜的10多倍，营养价值高，被称为地瓜界的“爱马仕”。在澄迈桥头镇，来自全国各地的瓜果商每年都会上演一番地瓜抢购大戏。

若论当下最流行的养生方式，那莫过于食补，进补食谱中的“佼佼者”——云龙湖淮山也颇受市场欢迎。云龙湖淮山富含铁、铜、锌、钙等多种维生素元素，尤其是硒和锗的微量元素含量特别丰富，常食可暖胃，是理想的绿色的健康食品。

作为海口琼山的特产，云龙湖淮山受独特的生长环境影响，相对于内地淮山，具有肉质肥厚、脆而不硬、酥而不软、粉性足、肉色白、质坚实、口感好的特点。

海南鲜品犹如大自然的情书，诉说着浓情蜜意。海口火山荔枝，如同爱人的赤诚之心，每一颗都饱满甜蜜；三亚芒果，金黄诱人，散发着爱情的芬芳；海南咖啡，香醇浓厚，恰似爱情，让人回味无穷；东星斑，肉质鲜嫩，寓意着爱情中的柔情与细腻……

海南鲜品不仅是味蕾的盛宴，更是情感的传递者。在“520”这一天，让我们以海南鲜品为媒，向爱人深情告白。愿每一份感情都能如海南鲜品一样，新鲜而美好，爱情永相伴。

海南鲜品犹如大自然的情书，诉说着浓情蜜意。海口火山荔枝，如同爱人的赤诚之心，每一颗都饱满甜蜜；三亚芒果，金黄诱人，散发着爱情的芬芳；海南咖啡，香醇浓厚，恰似爱情，让人回味无穷；东星斑，肉质鲜嫩，寓意着爱情中的柔情与细腻……

海南鲜品不仅是味蕾的盛宴，更是情感的传递者。在“520”这一天，让我们以海南鲜品为媒，向爱人深情告白。愿每一份感情都能如海南鲜品一样，新鲜而美好，爱情永相伴。

海南鲜品犹如大自然的情书，诉说着浓情蜜意。海口火山荔枝，如同爱人的赤诚之心，每一颗都饱满甜蜜；三亚芒果，金黄诱人，散发着爱情的芬芳；海南咖啡，香醇浓厚，恰似爱情，让人回味无穷；东星斑，肉质鲜嫩，寓意着爱情中的柔情与细腻……



荔枝。



琼中绿橙。



芒果。



山柚油。



扫码看视频《520，我的海岛情书》



文昌鸡。



花螺。



海南鲷。

本版图片均为资料图



兴隆咖啡。

番石榴。

## 水产类 大海的馈赠无可挑“刺”

所谓“靠山吃山，靠海吃海”，这可不不仅仅是一条古训，它蕴含了获取食材、驾驭食材的非凡智慧。在海南，丰富的水产，就是大海给人们的一封信，字字句句，弥漫着一股大海特有的鲜甜。

要说近年来全国范围内养殖鱼类中的明星产品，无疑是东星斑。海南是我国东星斑苗种的主产地，培育的苗种占全国苗种总数的70%至80%以上。从海南出产的东星斑，就一个字：鲜。

作为石斑鱼里的一种，东星斑有着“海中贵族”的称号，其外观颜色喜庆，肉质Q弹鲜嫩，具有高蛋白、低脂肪、低胆固醇的特点，富含多类营养物质。“颜值”“内涵”俱佳，这还不足以成为人们心目中的“完美对象”吗？

实际上，民间流传的这句俗语“花中樱，鱼中鲷，若论东星，二者皆可抛”，就证明了东星斑在人们心中的地位。在海南，文昌、万宁、陵水一带的水域水温最适合东星斑生长，万宁已经成为海南东星斑养殖示范区。

被称作“水中游走的鸡腿”的东风螺，吃起来鲜嫩爽脆，也是近年来颇受大众欢迎的一道养殖海鲜。近20年来，海南东风螺产业快速发展，如今已经占领了大江南北一二线城市不少家庭的餐桌。

2005年，海南把方斑东风螺养殖技术作为重大项目推广，万宁、琼海、文昌、昌江等地均有养殖东风螺，使海南成为全国最大的东风螺产区，被誉为“花螺之乡”。

文昌会文镇是海南最早养殖东风螺的地区之一，这种东风螺富含高蛋白、不饱和脂肪酸等，市面上的东风螺单个重量可达7克以上，螺肉饱满呈浅黄色，炒熟后放入口中慢慢咀嚼，令人回味无穷。

为何会文镇的东风螺品质好？水质好是关键。多位专家实地调查发现，文昌大部分海域水流湍急，有利于海水自然交换和净化，而冯家湾一带的海沙中含有大量的珊瑚砂，这种砂的微孔结构有利于对海水进行过滤，提升水质。

## 鲜肉类 鲜嫩的肉质让人唇齿留香

念念不忘，是爱情的缠绵；唇齿留香，则是食物的绽放。一道文昌鸡，热气腾腾，鲜嫩可口，不仅让人唇齿留香，更是念念不忘。

文昌鸡是风靡东南亚国家的中国美食，是海南“四大名菜”里的头盘菜，如今成为“海南鲜品”的典型产品代表之一。

从清光绪年间开始，文昌鸡种长期经人工选育，逐渐形成具有体型圆小、脚胫细短、骨酥皮脆、肉质嫩滑、肉味香浓、营养丰富等特点的优质海南鸡种。

具有400多年养殖历史的文昌鸡，是国家级畜禽遗传资源保护物种，文昌鸡养殖与烹调技艺于2009年被列入省级非物质文化遗产名录。

如今，文昌鸡已被吃出“花”来，椰子鸡、盐焗鸡、小炒鸡等，不过在海南人眼里，那道原汁原味的白切鸡才是“待客第一菜”，更是打开本地生活方式的一把“钥匙”。

而说到吃肉，在海南中部五指山地区的饭店里，也有一道菜备受欢迎，那就是五指山五脚猪肉，这是一道当地的特色美食，皮厚油少，肉质结实，脂肪含量低，鲜嫩爽口，具有较高的营养价值。

频频被“点名”，五脚猪是有底气的。北纬18°的透亮阳光，热带雨林高负氧离子，让它们在茂密的树林里健康生存，繁衍生息，呼吸着纯氧般的空气，喝着清激的山泉水、吃着绿色的饲料，优质的自然环境和原生态养殖给了它们底气。

肉质鲜美的产品特色衍生出众多吃法，其中以煎烤猪肉片最为经典。金黄的色泽，酥皮散发出淡淡的肉香，令人垂涎欲滴，一口下去，肉质致密，齿留香。五脚猪肉肉质好，即便白切、做火锅，其味道也甚是美妙，回味无穷。

茶叶还“结着”很多海南人的乡愁与传承，不管人在何处，条件允许下，总会让亲朋好友帮忙从故乡带瓶茶油。在海南传统婚嫁礼仪过程中，茶油还被当成特殊的礼物。

特别功效和独到价值兼具的茶油，还有独属于它的“香味记忆”——不同于内地冷榨法，海南采用的是热榨加工，这热榨比起冷榨，那就一个字：香！琼海是海南油茶加工的主产区，已有“北仍山”“品香园”“量子”等多个茶油品牌响彻岛内。

## 茶饮类 回味无穷“啡”你不可

一壶沸水冲泡下去，浓郁的咖啡香或茶香顿时弥漫开来，让人紧绷的神经得以放松。这恰似爱情里最好的状态，知己知彼，无需多言，静静陪伴也是一种享受。

闲时一杯兴隆咖啡，是属于海南人特有的情调，喝的是风土人情，品的是热爱和向往。如今，兴隆咖啡可不只是海南人的“私房”，已经飘香世界。

兴隆咖啡为何好？离不开优越的咖啡豆和独特的烘焙工艺。

兴隆咖啡的种植基地位于热带雨林中，远离城市污染，空气清新，土壤肥沃。得天独厚的热带气候，为咖啡树生长提供了充足的阳光和适宜的降雨量，使得咖啡豆能够充分汲取大自然的精华，生长得更加健康、优质。

兴隆咖啡的烘焙工艺经过了多次试验和摸索，能够在保留咖啡豆原有的口感和香气的同时，让咖啡豆在烘焙过程中产生更加丰富的层次感。

若觉得咖啡苦，喝不惯，那海南茶饮可以给你带来别样惊喜。天涯之处，森林角落，与桫欏共生的古老茶树依然活着，那里的人们和茶树，缓慢、从容、平和、温暖。

这片角落，就是海南的中部，热带雨林生长的地方。这里一年四季产茶，因生于雨林，叶片巨大，当地人称之海南雨林大叶茶。气候使然，海南茶产区能在旧年冬至左右可采头片春茶，更被誉为“华夏第一早春茶”。

五指山茶核心产区位于水满乡，又称水满大叶茶，它与高山云雾为“邻”，与雨林桫欏共生，出产红茶品质高，汤色明亮，香气十足，是海南雨林大叶茶的明星产品。

喝茶，是中国人独有的浪漫。水满茶历史悠久，最长可追溯至1500年之前。一片茶叶见证悠悠岁月沉浮，高山之上，品一口水满红茶，唇齿间的回甘满是历史。

好山，好水，好自然，这是好茶的形成条件。当然，也离不开好种、好技、好人文。跨越时间的隧道，雨林大叶茶如今驶入“海南鲜品”的统一品牌形象道路，在新的人文品牌带领下，茶客游山览水之余，碰见一杯好茶，不再困难。☕

## 水果类 来自热带的甜蜜“暴击”

若要用味道来形容爱情，那绝对是“甜”，就如海南的水果一般。眼下，正是海南芒果大量上市的季节，金黄诱人，咬上一口，汁水丰沛，甜至心间。浓浓的芒香，正向人们传递爱上海南的一个理由。

在众多芒果里，三亚芒果有口皆碑。2022年，“三亚芒果”入围“2022中国果品区域公用品牌价值榜”榜单；2023年，“三亚芒果”入选农业品牌“国家级精品计划”，获批国家地理标志保护产品。

为何三亚芒果如此受人青睐？大概是好山好水产好果，凭借得天独厚的区位优势，三亚芒果形成了成熟快、口感佳、甜度高、汁多核薄、肉质结实细腻、香味浓郁、生态健康的好品质，在市场很有竞争力。

说起能给人带来甜蜜的水果，荔枝也当仁不让。地处北纬18度的陵水，是中国最早成熟的荔枝产区之一。“妃子笑”是陵水荔枝的“顶流”，和普通荔枝成熟后遍体通红不同的是，妃子笑的外表要淡雅许多。

羞涩的青绿色和诱人的绯红色交错分布在外壳上，妃子笑有种少女般懵懂的感觉，但其实内心早已香甜醉人。沿着壳上的细线轻轻一捏，“嘭”的一声果壳裂开，露出了晶莹剔透的果肉，凝脂般的“小玉球”，就像婴儿娇嫩的肌肤光滑细腻。

爱情需要“保鲜”，吃水果也讲究新鲜。荔枝有“一日而色变，二日而香变，三日味变，四日色香味尽去”的说法，要想尝到新鲜香甜的妃子笑，一定要争分夺秒的。好在现在有了诸多保鲜技术加持，让千里之外的人们也能一品海南新鲜荔枝的美味。

乐东蜜瓜，一个名字里自带“甜蜜”的海南鲜品。乐东蜜瓜一年能够种三季，生长在沙土之中，夏季早晚温差大，糖分积累高，其肉质细腻，脆甜爽口，水分充足，味道清香，果肉中心甜度超过16度，每一口都能吃出阳光的味道。

在爱情里，出场顺序很重要，对于水果亦是如此。每年10月至次年5月，乐东蜜瓜反季节上市，与新疆等主产区错开，很好填补了国内其他地区冬春季无蜜瓜上市的空白，为人们送去来自热带一丝甜蜜。