



海口石山黑豆腐。海口石山黑豆腐。海口石山黑豆腐。



# 琼州豆食地理

编者按 据新华社报道,国民营养健康指导委员会办公室最近发布信息建议,成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品。目前我国三分之二以上的居民未达到推荐摄入量,应当适当增加。海南有很多豆类,比如黄豆、绿豆、红豆、黑豆、芸豆、豌豆等,豆类美食种类丰富,本期《海南周刊》封面带您“识豆”,敬请关注!

石山豆腐。海南日报记者 习霁鸿 摄



## 海南豆类美食一览

- 香煎石山黑豆腐
- 砂锅斑斑豆腐
- 海白豆芽煲
- 豆腐干炖五花肉
- 扁豆酱焖鱼
- 豉香四棱豆
- 清炒豌豆荚
- 油炸蚕豆
- 虾酱炒芸豆
- 木豆炖排骨
- 白豆炖猪蹄
- 红豆酸笋煲
- 韭菜炒红豆
- 黑豆糯米饭
- 黑豆芝麻糯米团
- 定安红豆粽子
- 芝麻豆腐糖水
- 木豆糖水
- 绿豆汤
- 绿豆饼
- 绿豆西米露
- 花豆糕
- 红豆糕



绿豆沙。资料图

制图张昕

## 能“兜福”的富硒美食

海南日报记者 习霁鸿

“地无三尺宽,土无三寸厚。”过去的千百年里,每每谈起当地被火山岩广泛覆盖的土壤条件,海口石山地区的人们总是用这句话自嘲。

但是,大自然总有自己的道理,薄土之中也许藏着最具诚意的馈赠。如今远近闻名、供不应求的石山黑豆腐就是其中之一。

石山黑豆腐一年一茬,通常端午节前后开始种植,中秋节前后采收。它的颗粒比普通黑豆小,也没有普通黑豆那样油亮,看起来好像蒙着一层灰。即便是用清水反复清洗,晾干后又会恢复如初。

外表似蒙灰,好物却不会蒙尘。作为食物,其貌不扬不要紧,入口就知品质高低。

用石山黑豆腐制成的黑豆腐豆香浓郁,久煮不烂,营养丰富,煎、焖、炸、煮皆宜。在石山地区,过年一定要吃豆腐,因为豆腐谐音为“兜福”“都富”。

海口秀英区石山镇官良村是石山黑豆腐的起源地。近500年前,福建人陈彦和举家南迁,在此落籍。他利用当地黑豆和火山泉水,成功研制出美味可口的黑豆腐。消息传开后,十里八乡的村民纷纷找陈彦和学艺,制作黑豆腐的方法由此开始流传。官良村被乡亲们称为“豆腐村”。

50岁的官良村村民黄秀云在石磨旁忙活了几十年,做豆腐的手艺堪称一绝。“做豆腐,豆和水是最重要的。”她说,得益于火山岩风化土壤和火山灰,石山黑豆富含硒元素,而她们做豆腐用的水取自一口深度超百米的古井。含硒豆加古井水,辅以当地人用火山石制成的石磨,让石山黑豆腐口感更好,营养价值更高。

黄秀云介绍,



陈显明给做好的红豆糕摆盘。通讯员 程守满 摄

制作黑豆腐,需先挑出品相不好的豆,剩下的用石磨去皮,然后用筛子筛出皮,用井水浸泡黑豆几小时,接着用石磨磨豆浆,过滤后再以土灶熬制,随后加入石膏水静置,变成豆腐脑,把豆腐脑放在模具里压平,静置滤出水分,完成定形。尤其要注意的是,磨黑豆时,黑豆和水的比例应为1:4左右,否则会影响豆浆浓度,进而影响豆腐的口感。“稀的话就是嫩豆腐,干的话就是豆腐干。”黄秀云笑道。

石山黑豆腐之所以口感好,和制作时采用古法也有关。例如在出豆环节,当地人不用机器,而是晒干带豆荚的植株后,整个拿起来在地面上不停摔打,让黑豆滚落出来。

又如在滤渣时,我国北方居民习惯将滤渣纱布悬挂于灶台上方,将磨好的浆液缓缓倒入,过滤好的浆液直接落入大锅。但石山地区的居民一般是先把过滤袋放在挤压容器内,把磨好的浆液倒入过滤袋,扎好袋口,视浓稠度淋热水,手动收紧,滤袋,再用挤压容器进行挤压,直到豆渣和浆液完全分离。“用古法做出来的豆腐,有豆香。”黄秀云骄傲地说。

如何让石山黑豆腐走得更远?海南官良共享农庄有限公司总经理助理叶冰玉介绍,从2023年起,该公司致力于研发新品黑豆腐美食,目前已成功研发出黑豆吐司、黑豆渣核桃酥、黑豆面包等,并设计制作了文创袋等周边产品。

“我们还在谋划建设一座黑豆腐博物馆,把全世界有名的黑豆都放进来做科普,供大家观赏。”海南官良共享农庄有限公司总经理龙晨亮说。

## 家常小菜红百年

海南日报记者 李晚

旺火热锅,加入本地熟榨花生油,先翻炒竹笋片、芋头梗,然后加入一大勺浸泡一整晚并煮熟的红豆(学名赤豆),调味后,再放入用猪骨熬制的高汤及煮红豆留下的汁水,转移至砂锅内煨两三分钟,让各类食材的风味充分融合。就这样,一份定安人日常离不开的红豆煲就做好了。

“这道菜,红豆绵密,竹笋片和芋头梗微酸解腻,不仅定安许多餐厅会做,也是本地百姓的家常菜。”近日,在定安县定城镇兴顺酒店厨房,只用了几分钟,主厨陈显明便做好端出了一份还冒着气泡的红豆煲。一同端上来的,还有以韭菜为配料烹任的家常炒红豆,前者鲜咸,后者甜而不腻,都很可口。

“红豆有补气血的功效,定安人尤其喜欢这种食材,而且吃法多样。比如这份家常炒红豆,可以搭配韭菜炒,也可以搭配生菜、葱等食材炒。”陈显明介绍,他是屯昌人,23年前来到定安,成为兴顺酒店的一名厨师,明显感受到了定安人对红豆美食的偏爱。

红豆煲、家常炒红豆是消费者在兴顺酒店用餐常点的菜品,而红白相间的红豆糕,则是陈显明改良研发的一种新品红豆美食。“我做红豆糕,主要是为了迎合小朋友的需求,让他们也爱上吃红豆。”他说。

在制作定安粽子时,根据客户的定制需求,陈显明和同事也会在大米里加入一些红豆,以提升粽子的香味和口感,“一般是500克大米加50克生红豆”。

对陈显明而言,定安本地地产的红豆与普通红豆有所不同。“你

看红豆煲里的红豆,它泡了一整晚,又煮了半小时,然后拿来做菜,依然粒粒饱满完整,不会皮肉分离,既好吃又好看。”陈显明说,酒店与定安本地农户合作,每周都有农户送来五六十斤新鲜红豆供使用。

记者从定安县农业农村局了解到,目前定安没有人大规模种植红豆,基本上都是农户在房前屋后种植,或拿出几分田地种植,所产主要用于自家食用,多余的才拿去卖。

兴顺酒店的红豆主要来自定安县雷鸣镇。雷鸣镇石盘坡村村民何敦军今年40多岁,他的祖父、父亲都曾种植红豆,家中种红豆的历史已近百年。沿用老一辈留下来的红豆种子,何敦军从自家农田中拿出一分田种红豆。

眼下,何敦军种植的红豆已近成熟,植株上低垂着一条条豆荚。待豆荚变得红中带紫,剥开豆荚取出果实,将其晒干后就是本地红豆。“自己种自己吃,嫩的时候,可以连豆荚一起炒,老了就剥豆子做红豆煲。”何敦军说,村里有不少人小面积种植红豆,自给自足,各家播种的时间不一样,因而成熟时间也不同。

“红豆被誉为粮食中的‘红珍珠’,被广泛用于制作饭、粥、汤等食物,还可做成豆沙,用于多种副食品的制作。”雷鸣镇政府有关负责人介绍,该镇地理环境、气候条件适宜种植红豆,当地出产的红豆营养价值高、口感好,很受欢迎。

何敦军不善言辞,谈到为什么喜欢吃红豆,他连着说了两个“一级”,“定安红豆是一级货,一级好!”



红豆酸笋煲。通讯员 程守满 摄



黑豆糯米饭。资料图



柳豆炖排骨。邹玲灿 摄



扁豆酱煮鱼。海南日报记者 黄媛艳 摄



豆沙月饼。资料图

## 古法制酱传乡味

海南日报记者 黄媛艳

“卖扁豆酱的老陈家在哪?”在三亚市崖州区崖城村,只要有人问路,村民们都乐于当向导。穿过弯弯曲曲的巷子,海南日报记者走进了一栋老宅,这里就是扁豆酱制作技艺传承人陈良鹏的作坊。

进宅后,门旁装满扁豆的红色大桶格外醒目。“这就是制作扁豆酱的原料本地小扁豆,这种小扁豆主要在三亚、乐东等地种植,村民们在自家边草地上随意撒些种子,无需太多管理,静候收获。”陈良鹏告诉记者,小扁豆虽然好种,但产量低,亩产量只有100斤左右,目前收购价达每斤12元。

舀起扁豆酱装入两个大桶,近60斤豆子可以满足一天制作150斤扁豆酱的需要。将两桶扁豆倒入红色大盆,注满水,陈良鹏开始细致地清洗豆子。“至少要洗四遍,才能确保无沙。”洗好扁豆后,陈良鹏将其转移至锅内熬煮。架在火堆上的两口大锅内热水翻滚,他缓缓将豆子倒入,丝毫不敢懈怠。

“煮豆是制作扁豆酱的关键环节,燃料必须是木材,这样火候才刚刚好;熬煮四个小时,中间不能搅拌,煮好后还要闷至少一个小时。”陈良鹏说。煮好的扁豆自然放凉后,就到了非常考验技术的环节——搅拌。这一步看似简单,但如果做得不好,会直接影响扁豆酱的口感。

陈良鹏按比例将蒜末、姜末、食盐等放入打碎的扁豆末后,用力地上下搅动拌匀。“舀起、摁入、压实,再重复,这组动作要持续半小时,非常消耗体力,如果用搅拌机替代,会导致做出的扁豆酱过稀,不好吃。”

已经65岁的陈良鹏,如今经常把这项体力活交给他的儿子。搅拌好后,接下来的工作交给时间。发酵三天后,扁豆酱会整体发红,可嗅到一丝酸味。“好的扁豆酱是微酸中带着回甘。”陈良鹏说。

记者采访时,陈良鹏的电话响了,正在市场售卖扁豆酱的妻子催他送货。“夏天是扁豆酱销售的旺季,一天要卖150斤,除了本地人买,侄女也在网上卖扁豆酱,很受外地人欢迎。”陈良鹏告诉记者,在古崖州地区,扁豆酱又被称为“识字酱”,以前是穷苦人家用于佐餐的重要调味品,家长们常告诫孩子“要好好读书,不然长大了还得吃扁豆酱”。如今,随着生活水平的提高,扁豆酱成了大家制作海鲜、肉类菜肴的提鲜调味品。

数勺扁豆酱放入锅中翻炒,香味飘出后加水,再放入鲜鱼,不一会儿,燃料必须是木材,这样火候才刚刚好;熬煮四个小时,中间不能搅拌,煮好后还要闷至少一个小时。”陈良鹏说。鱼肉裹着豆酱的浓香,咬一口,微微的滋味恰到好处地掩盖了海鱼的腥味,也将海鱼的鲜甜充分激发了出来。

“扁豆酱煮鱼是我们这的经典菜式,基本上家家户户都会做。近些年大家又开发出了许多新美食,比如扁豆酱炖肉、扁豆酱火锅等,简单的扁豆酱,有了更多呈现方式。”陈良鹏说。

家中百年制酱,传到陈良鹏已是第三代。“制酱虽辛苦,但看到这么多人喜欢扁豆酱,我就很开心。”陈良鹏笑着说。

## 盐水煮食风味奇

海南日报记者 郭萃

海口咸东柳豆

最近,在海口市龙华区遵谭镇咸东村安久村民小组,村民小组长吴树崇正忙着整地,他准备在自家一亩多田地里种上柳豆。

柳豆,又名木豆、树豆,是一种大众不太熟悉的植物,在我们日常生活中比较少见,不如黄豆、黑豆、绿豆、红豆等知名度高。人们叫它“木豆”“树豆”,是因为它的豆荚常结于树梢之上。

柳豆不是海南常见的农作物类别,耐干旱,多自然生长于山区,也有一些居民将其种于房前屋后。在吴树崇的印象中,咸东村村民几乎代代都种柳豆,但具体种了多久说不清楚。“我们这里属于羊山地区,地表缺水,可能是因为种不了其他作物,祖先们选择了种植柳豆。”他说。

在吴树崇看来,柳豆既有“皮实”的一面,也有“娇贵”的一面。“它虽然比较耐旱,但一块地种几年柳豆后,得改种木薯或别的作物,进行轮作,否则就长不好。”

吴树崇坦言,村民们种柳豆,虽是村里的传统,主要原因还是它的经济价值较高。一般来说,一株柳

豆一茬可产一斤豆子,而一斤生柳豆可以卖12元至13元,品质好的甚至可以卖到近20元一斤。

成熟的柳豆,豆荚表面呈金黄色或暗红色,有时有褐色斑点,它的嫩荚、青籽粒



柳豆。资料图