



一路花生·美食  
海南花生

吃不够的百搭美食

# 花生『七十二变』

海南日报全媒体记者 曾毓慧

外壳上凸起的浮雕，细细的腰身，鼓鼓囊囊的“果房”，披着“红衣”的果仁……花生的外表朴实无华、落落大方，看着就很有亲切感。要是吃上几口，无论是炒的、煮的、炖的、炸的，还是盐渍的、糖饴的，无论是当主角，还是作配料，它都不会让你失望。

猪蹄炖花生、猪肚炖花生、花生饼、花生球，泡在水里圆润饱满的糖水花生，老爸茶店的“头牌”盐水花生，海南粉、薏粿、猪肠粿里的花生碎……在海南，花生可盐可甜、可脆可糯，是美食界的“百搭美味”。



陈家文(右)和妻子制作花生饼。  
海南日报全媒体记者 曾毓慧 摄

## 花生饼、花生球、糖贡： 记忆中的老味道

花生在美食界闯出一片天地，用的第一招是“香脆”。香甜、酥脆的海南特色美食糖贡、花生饼、花生球，承载着许多海南人的童年生活记忆。

以前在文昌等琼北市县，每年春节前，家家户户都要准备糖贡，用于“贡年”(祭祀)和招待亲友，民间有“无鸡不成宴，无糖贡不像过年”之说。琼北的糖贡有糯米贡、芝麻贡、椰子贡等几种类型，其中或多或少都放了花生。制作糖贡的工序大致可分为碾糯米、爆米花、炒芝麻、炒花生、去花生皮衣、熬制糖浆、翻炒制作糖贡、将糖贡切成条块等几步。做好的糖贡集甜、香、酥、脆于一身，但那些守在灶台前看大人做糖贡的孩童，往往等不及糖贡出锅，便要在长辈的眼皮底下“偷食”几颗花生米。

除了糖贡，花生饼在海南民间名气也不小，乌坡花生饼是屯昌县评选出的“十大小吃”之一。今年60多岁的乌坡人陈家文制作销售花生饼谋生已30多个年头，手艺在当地有口皆碑。海南日报全媒体记者在他家庭院里看到，院子中间有一个方形灶，灶膛里柴火烧得正旺。陈家文将糯米粉、粉末状香料、盐、花生米等搅拌均匀，再加入冷水拌成糊状，等铁锅里的花生油开始翻滚“滋滋”冒烟时，将搅拌好的糊状饼料倒进一个个长斗平底的模式里，轻轻地抹平拍实，然后小心翼翼地放进油锅里。过了一小会儿，花生饼的外皮被油炸得金黄或略显金黄时，再逐一捞起，放在竹簸箕里沥油。

花生饼呈圆形，每个直径约5厘米，花生米垒出上下两层，每个花生饼有花生米40粒左右。“花生多，面粉少，又香又有嚼劲，这是乌坡花生饼最大的特色！”陈家文说，产自乌坡的花生小巧玲珑，但里面的果仁颗粒饱满、含油量高，用它炸出来的花生饼自然足够香脆。与其他油炸小吃要“趁热吃”不一样的是，花生饼冷却后食用口感最佳。乌坡镇有常住人口2万多人，“嘎嘣脆”的花生饼是小镇上的代表性美食。

海口龙塘、龙泉一带的花生球也是香脆型美食。当地的花生球有糯米、椰蓉、芝麻等款式，制作方法与花生饼有些相似。

## 糖水花生、盐水花生： 街头小吃可盐可甜

海南人早上爱吃粉，花生米和花生碎是多种粉的“灵魂配料”。走进海口博爱北路、新华南路、义兴街等老街，不用问路，就能在街边找到售卖海南粉、抱罗粉、陵水酸粉、儋州米烂(粉)等的小店。无论是汤粉，还是腌粉，碗中总能找到花生的身影。

“别看就那么寥寥几粒，嚼上几口就是香！”在新华南路吃早餐的外地游客邹女士告诉记者，她在全国很多地方吃过粉，海南的粉让她印象最深的是“配料超级多”，“花生米、酸笋、海虾等配料，看上去就让人胃口大开”。

在各类老街美食中，花生糖水人气颇高。“我这里有红豆花生糖水，花生润肺，红豆补血，混合着吃，营养又美味！”在义兴街西天庙一带做小吃生意的一位摊主介绍，制作红豆花生糖水要下一番慢功夫，下锅前，红豆要浸泡3小时左右，花生要浸泡1小时以上，这两样东西准备好后，放入锅中加入红糖煮半个多小时，盛出来放凉。花生糖水的种类很多，除了红豆花生糖水，花生还可以和莲子、百合等搭档。

暑气正盛，很多人喜欢晚上出门吃一碗清补凉。一些制作销售清补凉的商家会在椰奶清补凉里加入煮熟的花生米，在冰淇淋清补凉上加一勺花生碎，以丰富其口感。

老爸茶店，是海南最具松弛感和烟火气的地方之一。人们在老爸茶店里会友闲聊，一坐三四个小时，桌上往往少不了一杯茶(或咖啡)、一块面包、一碟水煮花生。当然，老爸茶店的美食远不止这几种，海南人爱吃的薏粿、猪肠粿、煎堆(海南话称“珍袋”)等，花生碎或花生粉是其常规馅料品种。以薏粿的馅料为例，香喷喷的花生碎

和椰丝、红糖混于一处，咬一口慢慢咀嚼，唇齿间回味无穷。

## 猪蹄炖花生、猪肚炖花生： 一锅佳肴好吃有料

在海南，人们对花生的喜爱，也体现在菜肴烹饪领域。家住文昌市文城镇城新里一小区的詹女士曾开过餐饮店，她的拿手菜猪蹄炖花生颇受亲友欢迎。她把猪蹄和花生倒入砂锅里炖时，会放入一个装有陈皮、八角、桂皮等的“调料包”，这是她的制菜秘诀。海南人习惯称猪蹄为“猪脚”，制作猪蹄炖花生这道菜，通常有以下几个步骤：将猪蹄剁块焯水，在热锅中翻炒至油亮金黄，转移至砂锅中放一把花生米，以及适量的生姜、八角、桂皮、陈皮、料酒等，文火慢炖直至猪蹄表皮变得软糯且有一定弹性，撒上葱花关火。开盖后，盛一碗白米饭，夹一块猪蹄、舀一勺花生米，再往饭上浇一点砂锅里的浓稠汤汁，让人不禁大快朵颐。猪蹄的肉筋等部位富含胶原蛋白，而花生富含不饱和脂肪酸、维生素E等营养物质，有些海南人专门做这道菜，给孕产妇及体弱者滋补身体。

除了猪蹄炖花生，也有一些烹饪能手选用猪尾或猪肚炖花生，尤其是猪肚炖花生，广受养生人士喜爱，经常出现在一些餐厅的菜单上。还有一些“煲”类美食以花生为配料，比如筒骨淮山煲、牛腩胡萝卜煲等。

一粒粒小小的花生米，有时不需要其他食材的帮衬，也能“独挑大梁”成就美味，比如最常见的炒花生米。旺火热锅后转小火，倒入食用油，把花生米倒进油锅里，翻炒两三分钟后，至花生米颜色变深，开始听见“噼啪”声响时，加入少许盐翻炒几下，迅速起锅。那油亮、表面散落着盐粒的花生米，是就餐饮酒最好的开胃菜。当然，如果你有特殊的口味需求，也可以加入五香粉、辣椒粉等炒花生米，那又是另一番风味了。

- 猪蹄炖花生
- 猪肚炖花生
- 炸花生米
- 盐水煮花生
- 花生糖水
- 花生饼
- 花生球
- 糖贡
- 酥饺
- 海南粉
- 抱罗粉
- 薏粿
- 猪肠粿
- 花生味冰淇淋

制图/杨千懿



糖贡



海南粉



猪蹄炖花生



邹玲灿摄



花生球

本版图片除署名外均为资料图