

文化中国行



在海南的广袤山野之间，隐藏着一种神秘而独特的野菜，它随雷声而生长，随风雨而茂盛，仿佛大自然的精灵，它就是被当地人称为“雷公笋”的闭鞘姜嫩茎。雷公笋，不仅以其多样化的食用方式，成为海南人餐桌上的珍馐佳肴，更因其蕴含的药用价值，被视作山野间的绿色宝藏。“看鉴海南”——海南日报海南周刊视频融媒栏目，如同一扇窗，引领我们一探雷公笋的独特风味。

山野之间 雷公笋的生长摇篮

闭鞘姜，这一海南岛的特有物种，属于多年生草本植物，其独特的生长习性与形态，使其在植物界中独树一帜。之所以得名“闭鞘”，是由于其叶鞘宽大且紧密闭合，如同一道天然的屏障，保护着嫩茎免受外界的侵扰。

尽管雷公笋被冠以“笋”之名，但实际上它与我们常见的竹笋毫无瓜葛，而是属于姜科植物家族的一员。雷公笋对生长环境有着特殊的要求，尤其偏爱海南岛湿润的气候和雷雨天气，每当电闪雷鸣、雨水充沛之时，雷公笋便如同被雷公唤醒，迅速生长，成为山林间一道独特的风景线。

之所以叫它雷公笋，主要是因为其外形很像竹笋，茎干为圆柱状，上端尖，表皮还长着很多茎节，看上去就好像一根破土而出的竹笋。不过，随着时间的增长，茎干会越长越高，最高可达3米左右，看上去高大健硕。

雷公笋在海南的各个地区都有分布，但要哪里最为常见，当属琼南山区。闭鞘姜遍布琼南山区的溪沟旁、田坎上、山湾里、岭脚下，每逢春风化雨时就会破土而出开始生长。而其采摘时间可不像一般野菜那么短，从3月到10月，均可上山采摘。

菜市场总是一处充满生活气息与人间烟火的地方。我们时常可见一位慈祥的阿婆或稳重的阿公，轻巧地将十几根雷公笋精心捆扎成一束，摆放在摊位上，静待有缘人的青睐。在海口地区，想要觅得雷公笋的踪迹，犹如寻宝般充满挑战。然而，若将目光投向海南岛的南部，如白沙、保亭等琼南地区，雷公笋则成为农家房前屋后一道不可或缺的风景区。在这里，家家户户的菜园中，雷公笋与各种果蔬和谐共生，它们不仅装点了农人的生活，更成为餐桌上的常客，是当地人生活中必不可少的一部分。

海口龙华区遵谭镇龙合村村民王为雄带领着海南日报全媒体记者一行在海口羊山地区寻找雷公笋的踪迹。据他讲述，采摘雷公笋，不仅是一门技术活，更是一场与自然的默契对话。经验丰富的农人深知，雷雨天是最佳的采摘时机，此时的雷公笋最为鲜嫩，口感最佳。在采摘过程中，他们遵循着古老而智慧的法则，总是小心翼翼地留一节茎，让它继续生长，确保资源的可持续利用，体现了海南人民与自然和谐共生的智慧。

味 雷 惊喜 雷公笋！

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 周缘



冰镇后的雷公笋。史君豪 摄

山野之味 海南人餐桌上的灵魂美味

雷公笋不仅是一道自然景观，更是海南人民餐桌上的美味佳肴。从每年的3月至10月，雷公笋便成为海南琼南地区老百姓餐桌上的常客。无论是清炒雷公笋，还是雷公笋炖肉，每一道菜看都能将雷公笋的鲜美与独特风味发挥到极致，成为海南人饮食文化中不可或缺的一部分。

古代的海南人已经掌握了雷公笋的食用秘诀，当地居民熟知雷公笋的多种食用方法，将这大自然的馈赠转化为一道道令人垂涎的佳肴。

雷公笋最传统的食用方式莫过于清炒。将新鲜采摘的雷公笋去皮切片，与蒜片、辣椒一同快炒，雷公笋的鲜美与蒜香、辣味交织，简单而纯粹，最大程度地保留了雷公笋的原汁原味。此外，雷公笋还可以与肉类、海鲜搭配，制作成雷公笋炖肉、雷公笋炒虾等，其特有的清香与肉类的醇厚相得益彰，令人回味无穷。

雷公笋的吃法多样，每一口都是对味蕾的极致诱惑，但若论起最能触动人心的美味，莫过于将这山野珍馐泡制成酸菜。当新鲜采摘的雷公笋与水或者米汤相遇，如同一场味觉的魔法仪式。加入适量蒜瓣、小米辣和充足的海盐，将这份自然的馈赠封存于坛中，时间悄然流逝，一周后，坛内便弥漫起令人陶醉的酸香，雷公笋化身为人垂涎欲滴的“酸味笋”。无论是作为生食的清新小菜，还是与鱼肉同炖的山海交融，都能激发出独特的风味，成为海南人餐桌上的灵魂美味。

拥有20年烹饪经验的琼海味道主理人薛毓行在“看鉴海南”栏目中，为我们呈现了一道经典之作——“雷公笋小白鲳”。

起锅热油，放入葱姜，当那鲜嫩的小白鲳在锅中与姜葱相遇，瞬间激发出诱人的香气。一勺料酒，一升热水，锅中渐渐沸腾，汤色渐浓。随后，雷公笋与鱼肉同煮，二者在锅中相遇，仿佛是山与海的对话。待鱼肉熟透，轻轻撒入盐、胡椒粉、鸡精等调味。最终，一道风味鲜浓的雷公笋小白鲳跃然于盘，色香味俱全。

炎炎夏日，一盘用雷公笋腌制而成的酸菜配上冰镇啤酒，是海南人消暑的最佳选择。雷公笋酸菜的制作过程不仅考验制作者的耐心和技巧，也体现了海南人民对食材的尊重和对传统工艺的传承。

文化符号 连接过去、现在和未来

除可食用外，雷公笋还可供药用，主治肾炎、浮肿、肝硬化腹水、小便不利、尿道刺痛、肾结石等。雷公笋含有丰富的皂苷、总黄酮，心血管、高血压、糖尿病患者常年食用能缓解病情。此外，雷公笋还能提高人体免疫力，质鲜嫩脆、清香可口，是不可多得的无公害绿色食品。

在海南，雷公笋不仅是一种美食，一种药材，更是一种文化符号，承载着丰富的民俗与故事。在海南的民间传说中，雷公笋与雷神有着不解之缘。相传，雷公笋之所以能在雷雨后天迅速生长，是因为它们吸收了雷神的力量，因而被视为吉祥之物，能够带来好运与丰收。

每年雷公笋生长的季节，琼南部分地区居民会举行一系列相关的民俗活动。人们会聚在一起，共享雷公笋的美味，同时进行歌舞表演，祈求风调雨顺、五谷丰登。这些活动不仅加深了人们对自然的敬畏之情，也促进了地区凝聚力，成为海南文化中一道亮丽的风景线。在民俗活动上，人们会穿着传统服饰，表演海南特色的歌舞，如竹竿舞、椰壳舞等，这些表演不仅展示了海南的民俗文化，也体现了雷公笋在海南人心中的地位。

在海南，雷公笋不仅是一种美食，更是一种文化，它承载着海南人民对自然的敬畏、对生活的热爱和对未来的希望。通过雷公笋，我们不仅能够品尝到大自然的馈赠，更能够感受到海南文化的深厚底蕴和海南人民的热情好客。在品尝雷公笋的美味之余，我们更应珍惜这份大自然的馈赠，保护好我们共同的绿色家园，让这份山野间的自然馈赠得以世代传承，成为连接过去、现在与未来的舌尖记忆。



“看鉴海南”视频节目拍摄中。海南日报全媒体记者 侯赛 摄



野外生长的雷公笋。陶良坤 摄



雷公笋腌制成的酸菜。史君豪 摄



雷公笋小白鲳。史君豪 摄



扫码关注
“看鉴海南”
视频号



扫码看视频
《味“雷”惊喜
雷公笋》