



芒果干。



地瓜干。



萝卜干。

# 晒干琼味最家乡

海南日报全媒体记者 李梦楠

编者按

在海南，阳光与海风不仅是大自然的馈赠，更是创造美食的魔法。晒干，这一古老而朴素的保存方法，将海南的热带风情凝结在每一道晒干的美食中。从萝卜干的清甜韧劲到芒果干的浓郁果香，每一种晒干的果蔬都承载着一种历史的味道。它不仅是餐桌上的美味，更是一份乡愁，一种文化的传承。它成为连接过去与现在、家与远方的纽带，让我们在忙碌的日常中，也能感受到那份源自家乡的纯粹与美好。

阳光炽热，海风轻拂，在琼岛这片充满热带风情的土地上，阳光与海风交织出独特的韵味，不仅孕育了丰富的海鲜资源，也滋养出令人垂涎的瓜果蔬菜。

新鲜蔬果需要贮藏，香甜的美味更需要晾晒得来。大自然赋予的丰富物产，在海南人民的智慧和巧手下，变成了风味独特、便于保存的晒干美食。动辄数月的成果，或者入菜，或者小食，点缀了一张小方桌，也承载着满怀的乡愁与眷恋。

## 丰富 享口腹之欢

晒干，作为一种古老的加工保存方法，既能提升食物风味，又能保留食物的营养，增添其独特的风味。

我国食用干菜的历史，源远流长。先秦时期《周礼》中已有“脯腊”的记载，即肉干，可见当时人们已懂得利用风干、晒干等方式来延长食物的保存期限，以备不时之需。

地处热带，海南气候炎热潮湿，有“天然大温室”的美称。充足的阳光，强劲的海风为晒干美食提供了得天独厚的条件。对美食的热爱和追求，让生于此长于此的人们用阳光“烹饪”美食，赋予它们新的口感和魅力。

萝卜干、地瓜干、茄子干、蘑菇干、木瓜干、芒果干、菠萝蜜干、龙眼干……海南的晒干美食种类繁多，虽然都是晒制而成，但口感却有不同。

在海南的田间地头，白萝卜是常见的蔬菜之一。除了直接烹饪，海南人还擅长将其制作成萝卜干，既保留了白萝卜的清甜，在口感上又增添了韧劲。

地瓜干，是海南人记忆中的甜蜜滋味。晾晒去除了地瓜多余的水分，使得口感更加香甜软糯，晒好的地瓜干，入口是甜蜜与软糯的味蕾盛宴。

除了各种蔬菜，晒制果干也是大家的

拿手好戏。通过阳光的照射和空气的流通，水分慢慢从水果中挥发，留下了浓郁的果香和浓缩的营养成分。

海南是芒果的主要产区之一，芒果干是海南热带水果的华丽转身。在晾晒过程中，芒果的果香愈发浓郁，色泽也由金黄变得深沉。晒制完成的芒果干保留了芒果的原汁原味，口感软糯中带着一丝韧性，甜而不腻。

木瓜干不仅保留了木瓜的清新香气，还通过晾晒增加了嚼劲和风味，兼具水果的清新与嚼劲；菠萝蜜作为海南的热带水果之王，果肉肥厚柔软、清甜可口、香味浓郁，菠萝蜜干将这一美味延续至更长时间，让人在品尝中感受到海南的热带风情和人文魅力。

## 随意 造就千人千味

晒干的果蔬，来源于简单的食材，却能成为勾动味蕾的美食。蔬菜是主角，盐巴作调味，阳光催化发生化学反应，制作的过程并不复杂，却需要耐心和细心。

萝卜干长期占据海南晒制蔬菜中的“C位”，民间有“萝卜干配稀饭，比人参燕窝香”的说法。白萝卜从地里扯出来，剥去叶子和须根，扔进盛满水的盆中洗干净。适不适合做萝卜干，有经验的人用手一掂量就知道，若是分量较重，有沉甸甸的感觉，晒出的萝卜干口感更脆。

一方水土养一方人，各市县对晒制果蔬选取各有偏好，但大多就地取材。

说到配方，更为随意，各种调味料的配比也说不出的一个统一的标准。各地在食材的切割形状上也有所不同，有些地区可能更偏好于切成条状，而有些地区则可能更倾向于切成块状或片状。

不止一个朋友说，虽然制作没有什么特别的，但自家做的，吃起来就是不一样。大概就是这份随意，造就了千人千味，一家一个味道。

不过，无论是何形状，都要经盐巴浸渍，在竹篾编制的晒架上接受阳光的洗礼。白天，烈日将蔬菜中的水分渐渐蒸发；夜晚，海风带来的凉意让蔬菜干得以缓慢地干燥和沉淀。果蔬满身的生涩变得柔软而有韧性。

晒制好的蔬菜可以作为小食，也可以入菜。在很多海南人的记忆里，萝卜干配稀饭是夏季餐桌上的“标配”。田间地头辛苦劳作了一天的大人们，回到家里，一碟香脆清甜的腌萝卜干，一碗爽口的地瓜稀饭，足以让人胃口大开。若是拿萝卜干煎蛋、用萝卜干炖肉，香味一勾，挑食的孩子都要多吃几碗米饭。

蔬菜干在饭桌上扮演着重要的角色，晒干的水果则是茶余饭后的甜嘴。闲聊时，吃花生瓜子上火，家里的老人总用一个小筐装芒果干、木瓜干、龙眼干，既有营养，又让孩子解了馋。没有奶茶的日子里，一杯白开水，加入几片水果干，水的味道立刻变得清爽甘甜，散发着天然的果香味道。

## 超越 生活的痕迹

美食不仅是美食，承载的也是一个家庭的味道记忆。

过去米粮不足，海南以地瓜干入粥饭常见。家住儋州市那大镇的王春平记得，儿时几乎家家户户都会晒地瓜干，需要时就取出，放米中煮粥。也有人家会把碾米时产生的碎米粒炒干，用碎米煮一锅粥，放入一些小鱼干、小虾干，便是一顿美味的“海鲜粥”。

晒干果蔬，看似平凡，却蕴含着不寻常。做法不复杂，但不代表这是一件容易的活。从采摘到腌制，晾晒，下雨天要收起来，天晴了要翻动，时刻关注天气和晾晒情况，每一步都耗费体力和精力。

在晒制中，人们学习与自然和谐共处，阳光和海风是天然的“厨师”，它们赋予了食物独特的风味和质感，一代代人顺应自然规律，又巧妙地利用自然资源，一餐小小的菜干里彰显了海南人民的勤劳和智慧。

瓜果干也超越了自身，不仅是一种食物处理方式，更是一种情感的纽带，连接着人与人之间的温暖和关怀。过去在海南的乡村农场，到了收获的季节，家家户户晾晒果蔬干，邻里间相互交流晒制的经验，分享着美食的制作方法。逢年过节时，海南人会准备各种晒干的海鲜和果蔬作为年货或礼品，寓意着丰收和富足。

如今，人们的生活不似从前，不再需要守着阳光晒制果蔬，但承载着旧日味道记忆的晒干果蔬在餐桌上仍有一席之地。它们或随着游子，或随着游客，从琼岛出发，进入寻常百姓家，在烟火中，勾勒出海南人生活的痕迹。☞



木瓜干。本版图片均为资料图