

屯昌美食千百味

海南日报全媒体记者 曾毓慧 通讯员 林小丹

画里屯昌

关于一座城的记忆，往往源于味蕾的体验。如果你来到海南省屯昌县，会发现这里的每一口小吃、每一份菜肴，都有不一样的风味。它们源自自然馈赠，成于精湛技艺，让人回味无穷。

“因为一道美食，奔赴一座城。”屯昌美食千百味，在一日三餐的点滴中，也在蒸煮炒炖的烟火气中。不妨通过聆听一道道美食的故事，解开人文地理“密码”。



屯昌黑猪肉粽
通讯员 林小丹 摄

海南素有“无鸡不成宴”的说法，产自屯昌县新兴镇的“功夫鸡”，鸡皮金黄、鸡肉嫩滑。它不仅味道好，被称为“功夫鸡”也非浪得虚名。

屯昌是“全国武术之乡”，在“功夫鸡”的老家屯昌新兴镇，当地的“坡陈五形桩”拳法已流传100多年，为省级非遗代表性项目。“功夫鸡”是当地原生鸡种经驯化后，与农户散养的土鸡杂交后形成的新品种，它长着小脑袋、大长腿，不仅跑得快，还能轻松飞上树，可谓武艺高强。平日里，“功夫鸡”爱吃橡胶林里的树籽、虫草等，这也是它风味独特的原因。“功夫鸡”可以用于做白切鸡，也可与益智等南药一起炖、炒、烤。

论在美食界的名气，屯昌香草鸭不逊于“功夫鸡”。香草鸭多产于屯昌枫木镇，它们是本地田鸭和眉鸭杂交形成的品种。当地水草丰茂，香草鸭除了吃玉米、稻谷，也爱吃水中鱼虾和溪边香草。屯昌人经常用炭火和砂锅制作干煸香草鸭，热锅后放入油和生姜片等，倒入准备好的香草鸭和酱汁等，盖上盖子焖，这样做出来的鸭肉吃起来香味浓郁且有嚼劲，越吃越想吃。

屯昌盛产沉香，当地人采摘沉香叶（白木香树的叶子）将其与鲮鱼头一起焖煮，让沉香叶的清香融入鱼肉和汤汁，吃起来别有一番风味。



益智“功夫鸡”。本版图片除署名外均由屯昌有关部门提供

走进街头巷尾

邂逅「宝藏」美食

在屯昌各镇的街巷、市场和老爸茶店里，也有不少“宝藏”美食。其中，比较有代表性的是乌坡花生饼、木薯饼、萝卜糕。

乌坡镇农户喜欢种植小种花生，全镇常住人口2万多人，小种花生种植面积约1万亩。“这种花生虽然个头小，但果仁饱满，用来榨油，出油多，而且油香浓。”陈家文在乌坡制作花生饼已30多个年头，手艺很好。他在自家院落里垒起一个方形土灶，当老伴往灶膛里添柴生火时，他娴熟地将花生米、糯米粉、香料、盐、水等搅拌均匀。当锅里的花生油开始翻滚，他将糊状的饼料倒进长斗状饼模内，再放进油锅里“翻个身”，当花生饼表面被油炸得金黄，捞起放在竹篓里沥油。待花生饼的热气消退一些，拿起一个咬上一口，香脆中带点咸的口感令人印象深刻。

与乌坡花生饼“香脆咸”的味道不太一样，屯昌木薯饼主打“软糯甜”。在屯昌的老爸茶店里，厨师将木薯剥皮碾碎，热锅放油后，舀一勺白色的木薯粉浆入锅，再用锅铲将其压成圆饼状，正反两面都煎一煎。接下来，厨师会取一点红糖搅拌均匀，将馅料放在饼皮中间，然后卷起来，最后用刀切成小块。拿起一块咀嚼，软糯香甜的味道萦绕舌尖。为满足消费者多样化需求，当地也有餐厅推出“咸口”木薯饼。

屯昌人制作萝卜糕，一般会先将腊肠等食材切成碎片，再加入姜、蒜、盐等炒香，倒入萝卜丝翻炒，焖煮熟，然后捞起放入搅拌好的米粉浆里一起蒸熟。最后一步，热锅滴油，用小火将萝卜糕的两面煎至金黄，装盘享用。

通讯员 林小丹 摄
乌坡花生饼。



带上「逛吃指南」

品味舌尖上的屯昌

无论是老字号品牌，还是藏于街头巷尾的小吃，在屯昌逛吃无需“烧脑”做攻略，只要你翻阅屯昌推出的“逛吃指南”，或是掏出手机扫码，就能轻松找到屯昌“十大名菜”“十大小吃”的推荐店址及电话。

“屯昌文化底蕴深厚，良好的生态环境孕育了丰富多样的食材，欢迎来屯昌品尝美食小吃，感受人间烟火。”屯昌县餐饮烹饪协会有关负责人介绍，2023年，经线上投票和线下专家投票，屯昌评选出了“十大名菜”“十大小吃”。其中，“十大名菜”为：益智“功夫鸡”、屯昌特色猪脚、香煎五花肉、脆香乳羊排、烤乳猪、蜜汁香草鸭、乌坡什菜、枫木苦瓜煲、蒜香炸排骨、沉香鱼头；“十大小吃”为：木薯饼、萝卜糕、乌坡花生饼、乌坡地瓜粉、特色漏粉、脆粉、屯昌黑猪肉粽、乌坡京果、凉拌柠檬、黑猪肉干。

近日公布的“海南十大手信”（商业品牌），海南省冼祖婆食品有限公司榜上有名。该公司生产的月饼、屯昌黑猪肉干等产品颇受当地居民和游客喜爱。

据介绍，接下来，屯昌有关部门将通过媒体平台推介屯昌“十大名菜”“十大小吃”美食地图及游玩攻略，推广县域农产品公用品牌“屯长香”相关产品，让屯昌美味香飘千里，走进万家。



萝卜糕。



香煎五花肉。



蒜香炸排骨。

黑猪肉漏粉、烤乳猪

屯昌黑猪的N种吃法

白肚皮、三角形印堂、黑脊背，这是海南“土特产”屯昌黑猪给人的第一印象。经过多年育种养殖，它凭借皮薄、肉嫩、味香的优良品质跻身国家地理标志产品梯队，深受广大消费者青睐。

屯昌黑猪大多以玉米、木薯、花生饼、米糠等为主食，身上各部位肉质都很鲜美。在屯昌，黑猪有多种地道的吃法，其中最“鲜”的吃法当数黑猪肉漏粉。

海南人吃粉通常是一人一小碗，在屯昌，人们经常多人围炉吃一大锅粉，当地说法叫“割肉吃粉”。汤底堪称一锅粉的灵魂，厨师选用屯昌黑猪猪骨、粉肠熬汤，当汤汁煮沸翻滚时，将切成片状的夹心肉、二层肉、粉肠、肝片等置于漏勺中漏几秒钟即可出锅。接着是漏粉，将一把河粉（也称米面）倒入汤汁中，煮一小会儿即可捞出享用。在屯昌县屯城镇、丽雅饭店、彝彝鑫餐厅、地摊打边炉餐厅等，都是吃粉的好去处。

香煎五花肉也是屯昌黑猪的一种地道吃法，将五花肉切片，放入盐、白糖、料酒、孜然粉等腌制，置于油锅中煎至表皮金黄酥脆盛出，一盘外酥里嫩、肥而不腻的香煎五花肉让人食指大动。此外，用屯昌黑猪制作的蒜香炸排骨、烤乳猪、椒盐猪手等，也是屯昌人常做常吃的“招牌菜”。

如果选择伴手礼的话，黑猪肉干、黑猪肉粽是不错的选择。