



产自文昌凤会村的糖贡。  
海南日报全媒体记者 封烁 摄



东方港门村的虾饼。

# 乡村至味 美食天赐

海南日报全媒体记者 宋灵云

老饕的世界里，流传着这样一句“行内话”：地道的美食，常隐藏在乡村阡陌里。在海南，有很多以村名命名的美食，它们没有华丽的摆盘，也不需要珍贵的食材，却凭借独特的烹饪方式和食材的原汁原味俘获一众食客，成为人们心中难以割舍的味道。

## 大自然的馈赠 港北沙虫、湾坡鸭

兼具山海、河网密布、气候温暖湿润，独特的自然地理条件赋予了海南丰富的物产，成就了别具风味的琼岛美食。

万宁市和乐镇港北（一般指港上和港下两个村），位于我国最大的潟湖内海——小海的出海口北岸。海河交汇处，滩涂泥沙富含矿物质和微量元素，为沙虫提供了优良的生长环境。港北沙虫以个肥肉厚出名，一般有成人小拇指粗细，体长15~20厘米，富含蛋白质、氨基酸及钙、铁等营养成分，享有“海鲜虫草”之美誉。

港北港一带开了好几家海鲜店，沙虫炒韭菜、沙虫汤、沙虫粥、沙虫蒸蛋等菜肴颇受欢迎。不过，食客进店能不能吃到，也得靠运气。当地渔民告诉海南日报全媒体记者，抓沙虫需要潜水，不但要选准区域，还要“挑”天气，一般是阴天或者打雷的天气，潜到海底才容易抓到沙虫。

从港北出发，沿着海南环岛高速公路向南行驶约140公里，便到了三亚海棠区湾坡村。在这里，泡温泉、吃鱼虾长大的湾坡鸭引无数食客竟“折腰”。

湾坡鸭之所以好吃，离不开湾坡村的自然条件和区域环境——紧邻三亚水稻国家公园，地广人稀，附近有水稻、温泉和池塘。放养的鸭子以螺蚌、稻谷、小鱼、小虾为食，使其具有肉质坚实、肥而不腻、鲜甜等特点。

村民黎少群经营着一家饭店，白切湾坡鸭是店里的“明星产品”。她介绍，湾坡鸭肉厚，下锅前要先用粗盐给鸭子全身做个“马杀鸡”，然后放入高汤中浸煮45~50分钟。待鸭子煮熟，切成块装盘。夹一块咬一口，口齿生香，蘸一点用金桔、蒜末、酱油等调制的蘸料吃，口感更丰富。

海南不缺天赐好物，海口曲口生蚝、临高头神空心菜、东方南港盐焗羊等美食比比皆是，它们即便藏在偏远的村落，也有热情的食客寻味而去。

## 时间深处的风味

港门露面、港门粉、龙波猪肚

港门村是东方市八所镇管辖的一个小渔村，村子西面正对着北部湾。港门村村民大部分是渔民，靠捕鱼谋生。露面是东方知名的风味小吃，就发源于港门村。

港门村人的早晨，是被一碗露面唤醒的。“露面”叫面却不是面，而是腌的河粉，撒上芝麻、花生碎、酸菜、腌笋、豆芽、猪肉干等七八种配料，再浇一勺灵魂炭汁，用筷子把炭汁、配料、面拌匀，一口下去，甜咸交融，口感顺滑。

“上小学时就吃，不论走到哪里都忘不了露面的味道。”在村民欧海胜心中，港门露面不仅是一种特色小吃，更是一缕浓浓的乡愁。

粉是海南颇具特色的小吃，种类很多，其



万宁港北一家餐厅的沙虫。



海口曲口生蚝。

## 海南村美食一览

- 海口冯塘橄榄鸡汤
- 三亚湾坡鸭
- 乐东丹村咸水鸭
- 东方南港盐焗羊
- 海口曲口生蚝
- 万宁港北沙虫
- 昌江浪炳煮天门冬
- 临高头神空心菜
- 三亚港门粉
- 定安潭榄腌粉
- 东方港门露面
- 琼海烟塘鸡屎藤粽
- 东方罗带粽
- 东方港门虾饼
- 文昌凤会糖贡

文字整理/罗安明  
制表/杨千懿

便烹制出了一碗地道的港门粉。

闲暇时间，“90后”葛洋喜欢在网上搜寻村里的宝藏餐厅，然后利用节假日一一去打卡品尝。他说：“村美食通常经过数代人的传承和发扬，食材新鲜、制作方法独特，是岁月淘沙留下的经典好味，值得一尝。”

临高烤乳猪的历史超过300年，对猪内脏的处理和烹制，当地人颇有心得。在临高县皇桐镇龙波村，一家专门烹制猪肚的农家小店火了很多年，店主夫妇二人坚持当天备料，以确保食材新鲜。他们挑选表皮光滑、肉质软嫩的猪肚，洗净后放入锅中，加入配料，用小火慢炖2个小时。做好的猪肚又嫩又脆、肥而不腻。为了吃一口龙波猪肚，一些老饕不惜驱车数十公里，从临高县城或周边市县前往皇桐镇。

## 民俗里的传统美食

凤会糖贡、罗带粽、烟塘鸡屎藤粽

糖贡，是文昌人记忆中最甜蜜的年味。每年腊月，文昌市会文镇凤会村里便弥漫着香香甜甜的味道，这是村民们做糖贡备年货的信号。

凤会村党支部书记林健乐介绍，凤会糖贡始现于明代，选料精致、工艺独特，至今已传承几百年，村里几乎家家户户都有人会做。“以前物资匮乏，糖贡产量少，做好后通常存放在铁罐子里，过年时才拿出来招待亲戚朋友，小孩子经常只能吃边角料解解馋。”

2003年，村民符策奋等人办起了糖贡加工厂，进行机械化生产，将凤会糖贡源源不断地销往全国各地，也有不少订单来自漂泊海外、思念家乡的当地华侨。他们告诉符策奋：“糖贡就是年味，春节回不了家乡，吃到糖贡也算是一种心理安慰。”

端午食粽的风俗在中国已流传千年，海南人更是不拘一格，将各类本地特色食材包入粽叶，创造出类型丰富的粽子。

罗带粽因产自东方市八所镇罗带村而得名，当地人选用糯米、五花肉、蛋黄、黑豆等食材，再用一种叫“芦兜叶”的叶片包捆成形。记者了解到，芦兜叶表面有刺，处理起来比较麻烦，但质地坚韧，用它包的粽子有棱有角，以柴火煮5个小时后，不破皮、不漏米，粽子软糯不烂香味浓。

儋州曾被中国饭店协会授予“中国粽子美食之乡”的称号，粽子种类繁多。其中，洛基粽最为出名。洛基人在做粽子时，非常舍得用料，他们将咸鱼肉、鱿鱼丝、虾米等海鲜干货，及黑猪五花肉、咸水鸭蛋黄等包入粽内。粽子煮熟后，可以闻到粽叶和糯米的香味，入口后肉、蛋、鱼等多种滋味弥漫，口感十分丰富。

在琼海市长坡镇烟塘村，粽子与当地野生植物鸡屎藤完美融合，鸡屎藤粽应运而生。鸡屎藤汁液泡过的糯米与猪肉、蛋黄组合在一起，经过一番蒸煮后，清香解腻。近两年，烟塘鸡屎藤粽成为海南粽界的“后起之秀”，颇受年轻人喜欢。☑



三亚湾坡鸭。

本版图片除署名外均为资料图