



生蚝。资料图

又肥又豪 演丰生蚝

■ 海南日报全媒体记者 党朝峰 陈美如 特约记者 王聘钊

岁末年初，又是海口演丰生蚝膘肥体嫩、鲜甜爆汁的时节。近日，“蚝丰季·趣美兰”第二届海口演丰生蚝荟活动在海口美兰区演丰镇曲口村举办，曲口渡口人声鼎沸、蚝香四溢，让“冬日到演丰品蚝”成为广大食客关注的新潮流。

生蚝怎么吃才美味？为什么要在冬季去演丰吃生蚝？这里的生蚝有何不同？带着一串问题，海南日报全媒体记者深入产蚝区采访，一个个揭晓答案。



海口市美兰区演丰镇曲口村码头，养殖户打捞生蚝。 陈美如 摄

“我们这儿养的生蚝，个头大，蚝壳厚，蚝肉饱满得像小拳头，肉质坚实鲜弹，自带天然奶油回甘，生吃都鲜甜可口。”在曲口村的养殖码头，养殖户林志添熟练地从吊绳上采下生蚝后，顺手打开一个超大生蚝，将蚝肉放入嘴中。

生蚝外壳坚硬丑陋，破开之后，里面的蚝肉滑嫩多汁、柔软鲜甜。林志添的父辈已开始养殖生蚝，他认为，没有什么吃法比直接生吃更能感受到生蚝的多汁、滑嫩。而对于忍受不了腥味的人来说，经过烹饪，生蚝还有其他兼具营养与美味的吃法。

在生蚝荟活动的长桌品鉴区，连理枝、渔家乐等当地餐饮商家推出的特色生蚝料理，让游客们赞不绝口。

其中，蒜蓉烧烤是最受欢迎的吃

生吃滑嫩多汁，烧烤最受青睐

法。炭火慢烤让蚝肉逐渐收缩紧实，淋上金黄蒜蓉酱，蒜香与蚝肉的鲜甜交融，咬开瞬间汤汁迸发，焦香中带着嫩滑，鲜而不腻。

清水鲜蒸最能凸显本味，冷水入锅慢蒸5分钟，入口滑嫩Q弹，自带清鲜与奶油回甘，简单蘸点生抽便能激发极致美味。

油煎生蚝外酥里嫩，裹上薄薄一层淀粉煎至金黄，吃时外壳酥脆作响，内里蚝肉依旧饱满多汁，油脂香气与蚝鲜交织，口感层次丰富。

生蚝煲则是冬日暖身佳品，与豆腐、菌菇同煮，蚝肉的鲜甜融入浓汤，汤色奶白醇厚，一口汤、一口蚝，暖身又暖心。每一种吃法都有鲜明的特色，尽显演丰生蚝的品质优势。

咸淡水交汇，孕育港湾珍馐

带来丰富的浮游生物，为生蚝提供天然饵料，还能及时带走代谢废物，为生蚝生长营造了绝佳环境。

站在曲口渡口远眺，东寨港一带的海面上，分布着许多连成一片的蚝架。“老天爷赏饭吃，再加上我们的老法子，才能养出这么好的蚝。”林志添介绍，当地的传统蚝架吊养工艺，已传承了数十年，具体做法是：将生蚝幼体附着在绳索上，借助蚝架吊养，不投喂任何饲料。

记者在曲口渡口看到，从这里打捞上岸的生蚝，最大的个头比成年人的手掌还大，里面的蚝肉重量在7两左右。

据悉，生蚝的生长周期为18个月以上，其中前一年在广西钦州或广东湛江培育，每年6月引进至演丰育肥6个月左右，12月至次年3月正式上市，岁末年初吃生蚝正当时。

品蚝指南

目前是演丰生蚝最肥美的季节，这份品蚝指南助您解锁演丰生蚝的N种美味做法。

豆藤渔村

地址：海口市美兰区演丰镇山尾头村30号
推荐：生蚝土鸡煲、脆皮沙拉大生蚝等
（依海而建，主营海鲜和农家菜，连理枝渔家乐）

丰丁园餐饮农家院

地址：海口市美兰区演丰镇演中村委会
推荐：砂锅曲口生蚝煲等

永丰海鲜酒家

地址：海口市美兰区演丰镇红林路
推荐：铁板生蚝等

红林渔村

地址：海口市美兰区演丰镇山尾头村委会东南50米
推荐：生蚝焖鸡煲、杂鱼煲等

海口海控瑶城民宿肴赋轩餐厅

地址：海口市美兰区演丰镇西排路与演瑶路
推荐：蚝仔煎鸭蛋、蒜蓉蒸生蚝、糟粕醋火锅等

曲口英娥海鲜酒楼

地址：海口市美兰区演丰镇曲口生蚝街
推荐：红烧生蚝、白灼生蚝等

文字整理陈美如 制图孙发强



扫码看视频《演丰曲口品生蚝》。



香煎生蚝。



脆皮沙拉大生蚝。



生蚝焖鸡煲。



铁板生蚝。
本组图片均为资料图

上市早形成销售优势

提及琼岛珍馐，演丰曲口生蚝必占一席，素有“海南生蚝看曲口”之美誉。美兰区农业农村局副局长吴育苗介绍，曲口生蚝在品类上属于白蚝，以肉质肥美、鲜甜可口闻名，堪称“海中乳酪”，“与国内其他产区的生蚝相比，有明显的差异化特色”。

与山东乳山生蚝相比，两者虽同为冬季肥美品种，但生长环境明显不同。乳山生蚝生长于北纬37°的暖温带海域，属于深水生蚝，冷水域造就了其乳白色的蚝肉；而曲口生蚝生长在热带咸淡水交汇处，蚝肉洁白肥嫩，带有独特的海水咸鲜与奶油回甘，腥味更轻。从

小生蚝“荟”大产业

一个个肥美的生蚝，不仅是食客口中的美味，更是当地村民增收致富的“钱袋子”，助力演丰镇乡村振兴。

据了解，2025年，演丰养殖生蚝90万串，年产值5800万元，每串生蚝产蚝肉1斤左右，生蚝养殖已成为当地名副其实的主支柱产业。

生蚝产业的发展，形成了涵盖养殖、采收、加工、销售的完整产业链，带动了大量村民就业务工。“以前外出打工收入不稳定，现在靠养生蚝，虽然辛苦些，但收入还不错。”曲口村村民林天说。

经过多年积累，演丰生蚝已形成多元稳定的销售渠道。岛内的部分餐饮店、海鲜市场常年采购，不少游客专门赶到码头现买现吃。借区域公用品牌

外形上看，乳山生蚝壳体较大，可达15厘米到18厘米，曲口生蚝个头适中但蚝肉饱满度高。

曲口生蚝与广东湛江的生蚝产季形成互补。湛江生蚝盛产于夏季，属于浅水生蚝，外壳颜色偏绿；曲口生蚝则是冬季主打品类，蚝壳厚且颜色偏深。

“曲口生蚝虽然产量无法和湛江、乳山生蚝相比，但上市时间比湛江生蚝早一些，在岛内外销售有时间差优势。”吴育苗介绍，曲口生蚝是国家地理标志保护产品，也是美兰区区域公用品牌“美兰好品”十大主导产业之一，品质有严格的标准，这让其市场中颇具竞争力。

“美兰好品”的东风，演丰生蚝已销往内地市场，当地依托电商平台在线上销售，进一步打响了曲口生蚝的品牌。

文旅融合，为生蚝产业发展增添活力。演丰镇现已形成集生蚝主题市集、蚝壳艺术墙与年度“生蚝荟”于一体的特色文旅线路。在第二届海口演丰生蚝荟活动期间，“蚝丰集”“原味鲜蚝集”同步开市，鲜活生蚝、手工制品等琳琅满目，湾畔围炉煮茶、星光音乐会等活动将氛围感拉满，市民游客品尝美味的同时，深入了解与生蚝相关的在地文化，也感受到了演丰的滨海风情。

美兰区有关负责人表示，将持续用好“曲口生蚝”这张特色美食名片，打造农文旅商融合IP，为乡村振兴注入持久动能。

生蚝与牡蛎的区别

间，“锁”住鲜味；蚝壳的用途也十分广泛，可作为蚝苗的附着基，粉碎后能作为土壤调理剂，用于改良酸性土壤，或制成水质净化剂。在现代产业体系中，生蚝的潜在价值正在被一步步挖掘，研发人员通过酶解制成的牡蛎肽，可作为营养增补剂应用于食品、保健食品生产领域，还能用于化妆品生产，其富含的氨基酸和维生素能滋养皮肤。在生态治理方面，生蚝礁能保护海岸线，提高海洋生物多样性，同时还具有净化海水的效果。

寒冬时节，蚝香弥漫。演丰生蚝凭借其独特的风味、丰富的营养和良好的产业生态“出圈”，成为最暖心的冬季“蚝”礼。从自然馈赠到产业兴旺，从舌尖美味到文旅名片，小小的生蚝，正在书写演丰乡村振兴的精彩篇章，也为冬日的椰城增添了浓浓的烟火气。

文豪的“蚝”体验

■ 海南日报全媒体记者 罗安明

生蚝，古称牡蛎、蛎房、海蛎子。目前，在我国北方沿海地区，民间仍称生蚝为“海蛎子”，而在福建、台湾，生蚝的俗称是“蚵”，蚵仔煎是当地经典美食。“生蚝”和“蚝”的叫法在广东、海南较为普及，潮汕人称煎生蚝为“蚝烙”。

在我国沿海地区，生蚝美食古已有之，历史上一些被贬至此的文人，在他们的诗文中描写了这种海中奇珍。公元819年，唐代古文运动的倡导者韩愈被贬为潮州刺史，老家在河南的他抵达滨海之地，第一次接触海鲜，像一个充满好奇的博物爱好者，在《初南食始元十八协律》一诗中列举了鲎、蚝、蒲鱼、章鱼、江珧柱等多种当地食材。“蚝相黏为山，百十各自生”，他看到了生蚝附石而生的景象，品尝时则战战兢兢、大汗淋漓，反映出北方士人对海鲜的不适应。

北宋大文豪苏轼的《食蚝》（一作《献蚝帖》）是生蚝诗文中的经典篇目。东坡晚年谪居海南儋州，当地渔民献蚝，他和儿子苏过烹制生蚝美食，并颇为得意地介绍了两种吃法：一是“肉与浆入水，与酒并煮”；二是“取其大者，炙熟”。东坡盛赞蚝味“食之甚美，未始有也”，并不忘告诫儿子勿外传，“恐北方君子闻之，争欲为东坡所为，求谪海南，分我此美也”。这些文字，凸显了东坡豁达困顿为豁达的生活哲学——在人生的低谷，在偏远的海岛，他仍有心探索美食的烹制之法，潇洒地活出自己。民国《儋县志》载：“蚝，生石上，汤甚好。”这说明后来儋州（曾名儋县）当地一直有食生蚝的习俗。

南方还有与生蚝相关的歌谣和俗语。比如，明末清初屈大均在《广东新语》中收录了一首《打蚝歌》：“一岁蚝田两种蚝，蚝田片片在波涛。蚝生每每因阳火，相叠成山十丈高。”歌词描写了沙井（今属深圳市宝安区）蚝田一带蚝壳堆积如山的场景。“冬月珍珠蚝更多，渔姑争唱打蚝歌。纷纷龙穴洲边去，半湿云鬟在白波。”另一首《打蚝歌》则描写了冬季渔民打捞生蚝的劳作场景，画面唯美。

生蚝生长有季节性，渔民的劳作因时而动。海南沿海地区流传着一句俗语“冬至到清明，蚝肉肥晶晶”，正是对这一季节性规律的口语化呈现。



《东坡食蚝图》。罗安明之制作