

海南村字号·村宴

一口村宴 百味乡愁

走，回村吃席！

图海南日报全媒体记者 李天平
文海南日报全媒体记者 曾毓慧

文昌市龙楼镇的百桌千人村宴。

在海南，每逢农村婚嫁、乔迁，或是民俗节庆，最热闹、最有人情味，且最有烟火气的当属众人围桌吃村宴这一幕。

与北方人气十足的“搂席”相比，海南的村宴以味道鲜、分量足、寓意好而“出圈”，说是回村“聚餐”，但早已逾越了吃饭本身的意义，无论是漂泊在外的游子，还是守村劳作的乡邻，总能在那一道道热气腾腾的菜肴中找到内心的满足感——这是一幅活色生香的海南风味图，也是一条维系乡情、凝聚人心、找回乡愁的情感纽带。

村宴千百味 主打一个“鲜”

海南村宴千百味，让在外游子念念不忘，也让当地人百吃不厌，探其究竟，主打一个“鲜”。

没有冻品，也不会有预制菜，大厨、帮工们手脚麻利地搬来板材拼接铺成大案板，现场洗净、切块、焯水，炉灶里的柴火烧得正旺，大铁锅猛火蒸煮、焖炖、爆炒，肉眼可见每一食材的最初成色，直至加工烹饪端上桌，变成一道道秀色可餐的美味佳肴，让人垂涎不已。

先说鲜肉。屯昌黑猪是国家地理标志产品，也是当地村宴菜谱上的“大咖”。“金汁猪圆腿，取材有讲究，做法也有门道。”屯昌县酒店餐饮行业工会联合会主席徐德宗介绍，屯昌黑猪前腿（又称云腿），这个部位脂肪少、瘦肉胶质高，适合制作红焖类菜肴。他将猪腿去毛洗净后入锅焯水，去腥去血沫，再丢进几片生姜、八角以及半截桂皮等五香料，然后盖紧锅盖。“一般要文火慢煨3个小时，才更入味，更好嚼入口。”猪腿在热气升腾的汤汁里翻腾，直至胶质一丝丝渗出来，整锅汤汁逐渐变得黏稠发亮，此时猪腿表皮也渐呈焦黄，徐德宗刚一揭开锅盖，香气顺着热气扑鼻而来，让人嘴馋得很。在上桌之前，还得在碗碟底下垫上一层酸菜，此秘诀在于既能收油，又特别下饭。

在海南四大名菜中，万宁东山羊的地位不容小觑。当地村厨介绍，在村宴上，东山羊烹饪手法可谓各有千秋，一般先将羊肉或羊排放入温油中炒至表面微黄，接着加入提前翻炒过的姜片、陈皮、茴香、红枣与香菇等，再用中小火慢炖2小时去腥提鲜。如是五香扣羊肉，出锅后，轻嚼两口羊皮顿觉得脂香四溢；若是红焖羊肉，此时已滑嫩到一夹筷子，腱子肉就能自动脱骨。

再说海鲜。无论是螃蟹、鲍鱼、角虾、龙虾，海南村厨通常会将剁碎的蒜蓉铺在改刀后的鱼虾蟹身上，然后用粉丝铺在盘底，在高温闷蒸过程中，粉丝吸足了海鲜渗透出来的汁水。待出锅时，村厨往其中撒上些许葱花末和辣椒末，再浇点热油，嚼上几口，其中的鲜美好味不言而喻。

无鸡不成宴，“全家福”坐头把交椅

在海南，逢年过节，素有“无鸡不成宴”一说，论起江湖地位，海南四大名菜之首的文昌鸡皮脆肉嫩、骨酥味鲜，是当地村宴上不可或缺的主角之一。

“吃白切文昌鸡，连骨头都带着椰香的鲜甜味。”文昌鸡养殖与烹调技艺非遗传承人傅红日介绍，正宗的文昌鸡，前期一般放在林间散养，啄食榕树籽、蚯蚓、昆虫等天然食材，让鸡肉肉质更紧实；到了后期育肥阶段，再用花生饼、椰子丝、米糠等精细饲料喂养，让鸡肉肥而不腻、嫩而不柴，这种“散养+精养”的模式，是文昌鸡口感出众的核心密码。他说，烹饪的秘诀在于精准控制清水白煮的火候与时间，传统技法如“三提三放”，先“武火”煮至鸡皮变黄，后“文火”慢慢泡煮至变熟，使得煮熟后的文昌鸡达到皮黄脆、肉嫩美、骨酥鲜的感官标准，搭配青桔、姜丝、蒜末、香菜末或是小米椒与少许鸡汤等制成的蘸料，即能品尝到最地道的白切鸡风味。

同样是吃鸡，在盛产黄皮的儋州市，当地村宴较为青睐黄皮鸡。“顾名思义，就是拿黄皮煮鸡，但其中的秘诀可不少。”当地村厨介绍，挑好当地的小种土鸡，将鸡掏肠洗净后，再往肚子里头塞上当地盛产的黄皮果子与一些药食同源食材，接着在锅里铺上一层黄皮树叶，将整鸡放在叶片之上，再往鸡身上浇点盐水，慢火煮熟即可出锅。

在海南各市县的村宴菜肴中，无论是荤素搭配之巧，还是取材“牌面”，文昌“头盘菜”可以稳坐“头

把交椅”。

文昌“头盘菜”也叫“全家福”，在当地村宴总是作为第一道菜率先登场。“每次一端上桌，就是一道色香味俱全的盛宴。”海南“琼菜人家”餐饮品牌旗下的村厨团队经常承接乡村婚嫁、乔迁、生日宴等宴席，主厨邢益果是文昌市东阁镇人，他说，“全家福”最大的特色在于丰富多样的食材，涵盖海味、肉类、蔬菜、干货等大约20种配菜，且制作过程十分讲究，首先，需将冬菇、腐竹、木耳、干鱿鱼、干虾米等干货提前用水浸泡一小时左右，使其膨发，便于炒制时更好地吸收调料味道。所有食材洗净后，加工成大小相近的片状或丁状，确保受热均匀。

烹饪时，先以中火起锅，放入拍过的大蒜爆香，接着依次加入干鱿鱼、干虾米等增香配菜翻炒出香味。随后加入鲜肉配菜，如鲜鱿鱼、鲜虾、猪肉等，并加入少许胡椒粉、米酒去腥，再放入两勺混合好的酱料进行翻炒。

在邢益果等村厨的反复颠勺之中，烟火升腾与油香已弥漫在10余米开外的坐席间，此时，锅中的海味与肉类相互交融，菜类与干果彼此搭配，鲜货和干货完美相拥，人们在烟火气中享受美食的同时，也感受到浓浓的亲情与温暖。

挥勺切磋 菜肴又上新

多年来，海南人对传统的村宴菜式非常念旧，各市县的村厨在厨艺切磋与比赛中，尝试推陈出新，不乏好几款新品成为村宴的“新宠”。

“琼菜人家”村厨团队介绍，取材产自文昌龙楼、昌洒镇的东风螺、东阁镇八门湾的角虾，加点姜丝去腥提鲜，清蒸或盐焗皆可，肉质Q弹，满口鲜甜。此外，该团队还在素菜上下功夫。其中，咖喱煮芋头讲究慢火，拌入椰浆调和辣味，让其中滋味浸透芋头，颇有南洋风味，当拿筷子稍微用力可捅穿芋头时即出锅。而在文昌铺前镇，当地村厨将海产沙虫放进糟粕醋中煮熟制成汤品，十分受欢迎。

定安黑猪肉质鲜美，取材猪皮制作成冷盘猪皮也是当地村宴的一道“硬菜”。定安县烹饪协会副主席王献荃介绍，猪皮富含胶原蛋白，一般将猪皮提前一晚用水泡软，再用温水与白醋抓洗，去除油脂与异味，然后切成条状或片状，放入沸水中煮两三分钟就捞出，放在凉水或冰水里，保持其爽脆口感，然后搭配辣椒、醋、糖以及酸笋等进行调味，此时的猪皮既Q弹爽滑又开胃。

“还有一道白灼黑猪排骨的‘升级版’，那味道是真的香。”王献荃介绍，椰子排骨是定安村宴的特色菜肴，先将椰子从顶壳锯开，留下椰子水与椰肉，然后将切成块状的排骨塞进其中，放进调料，慢火炖煮，让椰香与排骨肉香充分交融，食肉、喝汤皆是美味。固

海南部分市县 村宴特色美食

屯昌 屯昌黑猪金汁猪圆腿、新兴功夫鸡、乌坡什菜

万宁 东山羊（五香扣羊肉、红焖羊肉）、清蒸和乐蟹

文昌 白切文昌鸡（白斩鸡）、全家福（头盘菜）、东风螺、铺前糟粕醋沙虫汤、腰果赤烧拼盘

儋州 特色黄皮鸡（黄皮果香蒸土鸡）、红鱼干焖五花肉

琼中 干锅小黄牛、黎家鱼茶、茶叶大河虾（鲜嫩茶叶焖炒山区河虾）

定安 冷盘猪皮、椰子排骨、定安黑猪系列特色菜

海口 卤汁海南粉、烤乳猪、煎炸或砂锅炖煮黑豆腐

三亚 藤桥排骨、干煸羊肉



村宴厨师正在烹饪美食。



海南村宴中的菜品蒸龙虾。