



临高渔家宴
文化标识一

临高渔家宴是临高专属的标志性滨海美食文化IP，与对外文旅推介核心名片，依托北部湾纯净海域当日直供的鲜活渔获，传承千年原生态渔家烹饪技艺，秉持“原味本真、鲜食极致”的饮食理念，主打清蒸海鱼、红鱼干煲、土窑海鲜、杂鱼鲜煲、白灼贝类等一系列经典本土特色菜品。菜品最大程度保留海鲜的鲜甜本味，风味独特、辨识度极高。临高渔家宴广泛应用于文旅接待、节庆盛会、商务宴席等场景，是展示临高滨海烟火气、传播临高美食文化、赋能文旅融合发展的重要载体。



临高海鲜，久负盛名。

寻琼记 临高

探寻海南文化标识——大型融媒主题宣传活动

一桌渔家宴 三味海珍鲜

■ 海南日报全媒体记者 李琬

八月开渔启幕，海南各地渔港千帆竞发，迎来一年至“鲜”时节。此时，属于临高的一席海鲜盛宴，也如期登上餐桌。作为海南渔业大县，临高坐拥新盈、调楼、金牌等多处天然良港，千百年来，这里的人们世代耕海牧渔，依海而生，在潮起潮落间，依托以“临高海8鲜”为代表的各类海鲜产品，在清水烹、砂锅焖、土窑烤等烹饪技法之中，沉淀出独属于海南西部小城的烹饪智慧。

清水烹真鲜

美食家蔡澜对锅底浓郁的火锅，一向兴趣不大。他倒是常用“清水煮”的方式品尝各种鲜味：在郑州，他对清水白灼的黄河大鲤鱼切片印象深刻；在韩国，他青睐清水煮牛尾，配着粗盐和葱即可品味；在日本，他发现，就喜知次鱼这种昂贵的鱼类而言，除刺身之外，清水煮鱼是最好的烹饪方式。

在临高，千百年来，以白灼、打边炉等清水煮海鲜为特色的烹饪方式，最大限度地保留了海鲜自带的鲜甜本味，同样成就了这里最简单、却又最极致的美味。临高人信一条理：好海鲜，不需要替大海调味。

临高县城的哩哩美餐厅，店名取自临高国家级非遗项目——渔歌“哩哩美”，老板符彩虹是土生土长的调楼镇人。

在她的童年印象中，每到开渔时节，外公和大伯出海归来，总会带回不少新鲜渔获。渔家烹饪海鲜从无复杂工序，新鲜的海产只需清水快煮，捞上来后蘸少许盐巴提味，便是一道极致美味。

“不过，以前受限于家庭条件，所以每次水煮海鲜品种单一，还称不上火锅。”符彩虹说。

2008年，符彩虹一家到县城发展，开起了哩哩美餐厅。餐厅里就有儿时清水煮海鲜的升级版菜品——海鲜火锅。清水一锅，顶多放几片姜、几粒盐，讲究些的会加些海白或几块黑猪排骨提鲜，让贝类或排骨的清甜缓缓融入清汤，奠定温润鲜甜的汤底，这便是一段品质鲜体验的开始。

临高人有几种偏爱的海鲜食材，其中小杂鱼必不可少。小杂鱼往往是指三根手指大小的石斑鱼、扒皮鱼、柠檬鱼等不同种类的小鱼。相比硕大海鱼，这类小杂鱼肉质细嫩、鱼刺细软、鲜味浓郁。

牛眼螺同样是极具本地特色的存在，因外壳形似牛眼而得名，是海南西部沿海地区代表性食材，尤其是“临高海8鲜”之一的东英牛眼螺，品质最佳。这种牛眼螺产自东英镇沿岸礁石海域，在礁石间自然生长，吸纳海中风味，是临高本地人钟爱的小众滩涂海味。

相比小杂鱼的细嫩，牛眼螺肉紧实脆爽，嚼劲十足，自带清新咸鲜的海味，越嚼越香，常在退潮后赶海时可得。不过，由于螺中沙子较多，入锅前，符彩虹需将牛眼螺放至海鲜池中吐沙两三天。经吐沙后，最简单的白灼，便能激发其螺肉的紧实鲜甜。

沙虫是另一种脆生生的清甜口感。类似潮汕人煲牛肉，客人可用一个漏勺盛放新鲜沙虫，放入煮开的汤底，上下掂个两三次，几秒后就可捞出食用。尤其是“临高海8鲜”之一的马袅湾沙虫，由于当地海域水质优良，沙虫肉质厚实、鲜味浓郁。

这些海鲜涮熟后，最正宗的吃法，还应如符彩虹儿时记忆一般，捞出后蘸少许盐巴即可。不过随着时代发展，人们的口味也在发生变化，相比仅蘸盐巴，如今更普及的蘸料是大家更熟知的“酱油+蒜末+小青橘”的经典组合。这种蘸料口味更加浓郁，但依旧不抢海味风头。

除清水版海鲜火锅外，还有白灼皮皮虾、沙虫海白汤等清水煮吃法。沙虫海白汤十分考验火候，待海白煮开后关火，放入沙虫焖烫片刻，既保留沙虫的脆嫩口感，又让汤水鲜而不腥，清润回甘，一口入喉，便是浓郁的临高海味。

砂锅锁鲜香

在原味吃法之外，顺应大众口味变迁，愈发醇厚入味的渔家海鲜煲，成为临高近年备受追捧的特色吃法，也成了哩哩美餐厅的爆款招牌。临高海鲜煲，最出圈的便是小杂鱼煲，完美契合本地人偏爱小海鱼的食鲜习惯。每一份杂鱼煲，都汇聚三种以上的鱼类。烹制时选用砂锅，锅底薄铺一层食用油，仅加一点清水，和少许盐调味，不放重料，就这样文火慢焖，约莫10分钟即可。

这层油，并非为了增添香味，而是为了避免粘锅。因此，店家特意选用清淡食用油，摒弃香味厚重的花生油，只为避免油脂气味盖住了海鲜本味。

10分钟内，砂锅均匀导热，缓缓锁住鱼肉汁水，让各类小鱼的鲜甜相互交融，收汁后的杂鱼煲不帶多余汤汁，鱼肉紧实入味、鲜香浓郁。

为了守住这口极致新鲜，开渔后，每天早上七点，符彩虹都会准时奔赴码头，甄选刚上岸的鲜活渔获，以最新鲜的食材，守护最地道的临高海味。

除了杂鱼煲，鱿鱼煲亦是一绝。唯有当日上岸的鲜活小鱿鱼，才能支撑起这道菜品的口感与鲜味，做法与杂鱼煲异曲同工，少油少盐，文火慢焖，最大程度地锁住鱿鱼的Q弹肌理与鲜香，口感紧实醇厚，风味比清水烹煮更具层次感。

尤其是“临高海8鲜”之一的“玻璃鲜鱿”，更是做鱿鱼煲的绝佳食材。它素有“海中水晶”之称，是临高特色海产。产自北部湾近岸海域，肉质透亮细嫩，个头小巧，自带天然鲜甜，且入口软糯弹滑，带膏的玻璃鲜鱿内里绵密鲜香，风味更佳。

为满足多元口味，临高海鲜吃法也在不断创新。蒜蓉蒸沙虫、辣椒炒牛眼螺、榨菜炒牛眼螺等口味偏重的菜式应运而生。

土窑藏山海

在临高众多海鲜吃法中，土窑海鲜是最有仪式感的存在。土窑，俗称“晒炉”，临高话音为“保落”，千百年来，一直在临高这片土地上传承，土窑技艺也是临高县级非遗项目。

“小时候都是土窑烤土豆、烤地瓜，后来我就想用土窑的方法做海鲜。”2007年，新盈镇人陈吉海，从部队转业后，在家乡开了一家以土窑美食为特色的农家乐。

做土窑海鲜，首先要垒窑（炉），以大小不等的土块为材料，由大块到小块，一层一层往上垒，最后根据烧烤食材大小，垒成大小不同的、形似圆锥体的窑。随后，从窑口放进干柴，起火烧窑，火力越猛越好，直至将所有土块烧至通红为止。

随后，将窑内火灰清理干净后，将食材放入窑中。按食材烤熟的难易程度，把最难熟的放在最下方，依次一层层地摆放食材。最后将滚烫的土块砸碎，完整埋没食材，只等土块的余热将食材烤熟。

经陈吉海多年研究，相比容易一面烧焦的鱼类，“临高海8鲜”中的新盈兰花蟹、调楼琵琶虾等蟹类、虾类、鱿鱼等海鲜，最为适合土窑做法。他选用的是当地细腻肥沃的富硒土，烘烤出来的海鲜更是别有一番风味。

新盈兰花蟹产自临高新盈渔港一带，壳薄肉厚，

蟹壳自带清艳蓝纹，蟹肉雪白饱满、紧实弹润，既是海鲜里的颜值担当，也是鲜味里的实力担当。调楼琵琶虾，也叫富贵虾、爬爬虾，产自临高调楼镇近海渔场，素有“膏满肉弹”的美名。

而鱿鱼，相比鱿鱼煲偏爱小鱿鱼，制作土窑鱿鱼更青睐大鱿鱼。“鱿鱼烘烤之后会收缩，太小的话烤出来既失了美观，吃起来也不够过瘾。”陈吉海说。

为了保持食材的原汁原味，放入窑中的海鲜食材，需用锡纸包好，其中撒少许油即可，无需盐，因为海鲜已经自带海水的盐味。区别于烧烤的干香，用此种原生态烹饪方法烘制的食物健康美味、温润多汁，并因土块的自然气味及高温烘烤而充分释放食物的鲜味。

不过，一种食材，配一种火候。根据陈吉海的经验，琵琶虾等虾类，烘烤时间无需超过10分钟；壳更硬的兰花蟹也仅需11分钟至12分钟。

烘烤时，也需要关注土块烧制的情况。一般来说，烧红的土块温度可达三四百摄氏度，但由于温度过高，可能会导致食材贴近锡纸的部位被烧焦。陈吉海往往会选择搭配窑上方没被完全烧红的土块，混合使用，一般将土块碎末温度调到100摄氏度至200摄氏度为好。

烘烤时间最长的海鲜美食，当数椰子沙虫汤。烹制时，需将一个新鲜青椰剖出一个小口，将新鲜沙虫塞入其中，再加入少许清水，中和椰子水的甜味。随后将小口盖上，将椰子放入土窑，打碎土块后再烘烤近一

个小时，才能成其美味。

开渔风起，鲜味归港。从清冽纯粹的清水海味，到醇厚浓郁的砂锅鱼鲜，再到野趣十足的古法土窑，一席临高鱼宴，是大海的馈赠，是渔家的智慧，更是时光沉淀的地域文脉。千帆逐浪，渔歌婉转，到八月的临高，以一席山海盛宴，赴一场人间鲜味之约。



临高海鲜怎么吃？

马袅湾沙虫·海洋虫草

肉质厚实，鲜味浓郁，鲜活沙虫煮熟后入口脆嫩弹牙、清甜无腥；新鲜沙虫还可天然晾晒成沙虫干，泡发后嚼劲十足，鲜香味更加醇厚。

经典菜肴：沙虫干海鲜粥、白灼鲜沙虫、香爆沙虫

新盈兰花蟹·壳薄鲜甜

壳薄肉厚，自带清艳蓝纹，蟹肉雪白饱满、紧实弹润。

经典菜肴：清蒸兰花蟹、香辣爆炒蟹

调楼琵琶虾·膏满肉弹

虾肉紧实弹嫩、鲜甜多汁；成熟母虾自带丰厚虾膏，膏香浓郁绵密。

经典菜肴：清蒸琵琶虾、椒盐爬爬虾、姜葱焖虾

玻璃鲜鱿·海中水晶

肉质通透透亮，个头小巧鲜嫩，自带天然鲜甜。入口软糯弹滑，没有粗硬纤维；带膏的玻璃鲜鱿内里绵密鲜香，风味更佳。

经典菜肴：白灼玻璃鲜鱿、姜葱爆炒鲜鱿、砂锅焗鲜鱿、清蒸玻璃鲜鱿

后水金鲳·鱼中贵族

身形圆润、通体银白、尾鳍金黄，肉质细嫩少刺，肉质肥美厚实，老少皆宜。

经典菜肴：清蒸金鲳、香煎金鲳、本地豆豉焖鱼

东英牛眼螺·下酒神器

螺肉紧实脆爽，嚼劲十足，自带清新咸鲜的海味，越嚼越香。

经典菜肴：白灼牛眼螺、紫苏爆炒牛眼螺、盐水焖牛眼螺

富罗花虾·Q弹鲜甜

虾壳薄脆，虾肉厚实饱满，紧实Q弹，自带浓郁鲜甜。

经典菜肴：白灼花虾、蒜蓉开背蒸虾、花虾海鲜粥

临高沙丁鱼·家常鲜味

鲜活沙丁鱼肉质细嫩紧实，煎透后可直接嚼食；沙丁鱼干将鲜味高度浓缩，煲汤、焖菜天然提鲜。

经典菜肴：香煎沙丁鱼、清蒸沙丁鱼、沙丁鱼干焖萝卜

整理/李琬 本版制图/陈海冰