

寻19道年味

一方水土，一方风物，养育一方之人。热岛海南，陆地不大而海域辽阔，物产之丰富，风味之独特，往往出乎很多外地人的意料。

从琼州海峡到南海诸岛，从海岛东部到西线海岸，不同的食材，自然会烹调出不同的菜肴，然而，同样的食材，由于烹饪的人和烹饪的方法不同，更会产生千差万别的菜品和味道。美食文化的魅力不可谓不迷人。

在新的一年里春节到来之际，海南周刊寻味百姓餐桌，寻找那些传统和地道的民间菜肴和味蕾记忆，从19个市县挖掘19道市井名吃与山野美味，以饕餮者。

——编者

1 三沙红口螺

2 海口慈菇焖腩肉

3 三亚红糖年糕

4 琼中三色饭

5 屯昌白切排骨

6 临高多文水芹

7 儋州红鱼炖五花肉

8 琼海山柚油

9 万宁蕹菜

10 陵水米纸

11 昌江腌蒜叶

12 东方鲎鱼焖酸瓜

13 白沙酸鱼酸肉

14 椰子文昌鸡

15 澄迈瑞溪腊肠

16 定安菜包饭

17 乐东扁豆酱焖海鱼

18 五指山香煎五花肉

19 保亭野生雷公笋



海水煮红口螺。 宋国强 摄

「海」之味最是不舍三沙红口螺

文海南日报记者 刘操

春节期间的三沙，大部分岛礁渔民都会返回文昌、琼海老家过年。偶有留在岛礁上过年的渔民，大多会就地取材，选取红口螺作为年夜饭的最好食材，而且做法很简单——用水煮熟就能食用。

“在三沙过年，餐桌上少不了的美味海鲜，海水煮红口螺，肉质鲜嫩，味道鲜美，最受大家称道。”渔民郑有飞在永兴岛上经营着一家渔家乐，经他手出品的海水煮红口螺肉鲜美可口，常受客人点赞。只见他将在海水中吐净泥沙的红口螺捞起，用水冲洗一遍。然后在铁锅中倒进纯净的西沙海水，水不用烧开，就放进红口螺。大火煮开后，煮4分钟左右，再向锅中加一点点精盐，即可出锅。

煮熟的红口螺上了桌，还不算结束，郑有飞还会给大家准备用蒜末、辣椒、酱油调制的蘸酱，再配上牙签，即可供自己和大家食用。“海水煮的螺自带一点甜味，很受欢迎。”郑有飞说。

红口螺丰腴细腻，气味香润可口，肉质滑嫩、味道鲜美，含有丰富的蛋白质和维生素，都说有健胃健脾、促进食欲的功效。

红口螺是一年四季都可以吃到的西沙海鲜，贝壳中型，灰白色，壳口内红色，双唇及宽广的滑层呈白色，壳长5.5厘米左右，喜欢栖息在海藻繁茂的岩石和珊瑚礁上，以海参和水螅为主要食物。[图]



慈菇焖腩肉。 刘梦晓 摄

代代传「辞旧」年菜海口慈菇焖腩肉

文海南日报记者 刘梦晓

“小时候就盼着过年，过年才有慈菇焖腩肉吃呀。”海口的年夜饭餐桌上有什么？1952年出生，从事琼菜烹饪工作近50年的琼菜大师陈中琳说起了一道老一辈海口人都爱吃的家常菜——慈菇焖腩肉。

“‘慈菇’是海南话的发音，把它翻译成普通话就是‘辞旧’，辞旧迎新，希望新的一年生活能更好，这就是为什么会选择慈菇作为配菜的原因。”陈中琳说，慈菇焖腩肉是他小时候心心念念一整年的美味。

慈菇焖腩肉是一道简单的菜，原材料由慈菇、猪腩肉和墨鱼三种搭配而成。它也是一道不简单的菜，其烹调过程比起其它的海南菜而言略微复杂。对于老海口来说，它是年味，有着深刻的意义。

要做慈菇焖腩肉，陈中琳的母亲要颇费一番功夫。首先得把猪腩肉切成方块，把墨鱼切成宽度在3厘米左右的墨鱼条，还要找来慈菇用于配菜。一颗颗酷似蒜头的慈菇实际上是一种水生植物，只在春节前后两个月的时间内采摘到。手巧的母亲很快就能将慈菇去皮，切成四块后还要用热水煮一遍，去除其中的苦味。

一切准备妥当之后，母亲烧热了锅，用油爆香蒜块、姜块，将腩肉和墨鱼条下锅翻炒，随即加酒和生抽提味，再加入水或鸡汤，在锅里大火焖。在这个过程中，腩肉的肉香和墨鱼的海腥味会充分互换。

十来分钟后，就该慈菇登场了。慈菇下锅，撒入白糖和老抽，直至菜色变成焦糖色。此后，整道菜才算有了雏形，却依旧还要经过时间的“改造”，盖上盖子焖半个小时后才出锅。

鲜香四溢、软而不腻、肥而不油，无论是从嗅觉还是味觉，这道菜都着实令人喜爱。

在陈中琳看来，慈菇焖腩肉这道菜不仅蕴含着妈妈的手艺，更是当时的人们亲密邻里关系的象征。“那时候人少，逢年过节大家都相互问候，也相互交流家里都吃什么，好吃的慈菇焖腩肉有的人不会做，会做的人就去教他，代代相传，就成了一道传统的年菜。”[图]



三亚红糖年糕。 武威 摄

齿留香一口甜糯三亚红糖年糕

文海南日报记者 徐慧玲

在三亚，年夜饭上最重要的甜点要数年糕了。“年前，当地人最重要的工作之一就是做年糕。”老家在三亚市崖州区的陈大娟告诉海南日报记者，与北方地区的白色条状年糕不同，海南年糕是圆形、褐色的。

年糕又称“年年糕”，与“年年高”同音，过年吃年糕，也是绝大多数三亚人认可的习俗之一。

“我们过年一般从腊月二十八、二十九就开始准备制作年糕，从大年三十到元宵节，都有吃红糖年糕的习惯。”陈大娟回忆说，尤其是大年三十、初一和元宵节，家里都会摆上红糖年糕。

在海南不同的市县，红糖年糕的做法也不尽相同。在三亚，红糖年糕以蒸为主。将糯米粉过筛后，加入红糖、水进行充分搅拌，红糖的分量可根据个人的口味增减。

当把加入红糖的糯米粉搅拌至粘稠状时，便可倒入圆形托盘里，然后放进锅中开始隔水蒸。

“蒸年糕的过程要注意把握火候。”陈大娟说，整个过程大概需要1个小时的时间，倘若用来盛年糕的圆形器皿尺寸较大些，时间则需要更长。“我们在大年三十之前就要做出红糖年糕，有的人家甚至要通宵达旦地完成这项‘任务’。”

在陈大娟看来，围坐在蒸锅旁，不断地添水和加火蒸年糕的场景，便是记忆中最香甜的年味。

红糖年糕的最大特色就是香甜软糯，一口咬下去，又软又韧，甜而不腻。放凉的年糕，还可以切片油煎，外酥内糯，绵软香甜的味道让人难以忘却。[图]



琼中苗族三色饭。

稻菽香苗家滋味琼中三色饭

文海南日报记者 于伟慧

过春节餐桌的美食，要讲究色香味齐全。在琼中黎族苗族自治县，每年春节、元宵节、三月三等重要节日，苗族家家户户都会制作三色饭，祈祷新年里全家安康，团团圆圆。三色饭的颜色，源于野生植物，将它们洗净后，分别放进木臼里捣碎取汁，再放入山栏米中蒸煮，就制成了色泽诱人的三色饭。苗家三色饭，黄、黑、红三色相映成趣，成为琼中春节餐桌上的调味调色美食。

“从小到大，每年的春节我们都要吃三色饭。”春节将至，在琼中县黎母山镇腰子村，在外就读大学的学生王小会刚刚回到家，便吵着要吃三色饭。妈妈黎木青把三种天然染色食材泡到水里，准备给山栏米“上”色。其实，早在儿子回来之前，黎木青已经把三色饭的各种原料备好了。

制作三色饭的三角枫叶、红蓝藤叶、黄姜，都是黎木青到黎母山上所采。这些材料，从准备到制作出来，大约需要4个多小时。

“我现在是把黄姜捣碎，黄姜泡出的米是黄色的。”黎木青说，在她很小的时候，最期待吃到三色饭，家中的兄弟姐妹也是一样。每看到三色饭，都会让她流下口水，而听老人家说，黑色的米越黑越亮就越代表这三色饭好吃。

黑色、红色、黄色的泡米水准备好后，黎木青便把山栏米放到了三个盆子里，将近2个小时后，山栏米变成了3种不同的颜色。将3种颜色的山栏米分别上笼隔水蒸（米中不再加水），约1.5小时后就熟透，取出；同时，将棕叶平铺，从3种米饭各取一些放在叶子上，从3面收拢成金字塔形，饭中可观个人口味加入适量白糖，将棕叶顺势卷起，包住三色饭便成。[图]



屯昌白切排骨。

更鲜美原汁原味屯昌白切排骨

文海南日报记者 于伟慧

这些年，屯昌县由于黑猪养殖产业的兴起，一道新兴的名吃应运而生——白切排骨，而且成为了当地老百姓春节餐桌上不可或缺的美味。

好比东北的土豆豆角炖排骨、西北的胡萝卜炖排骨、北京的糖醋排骨、广东的清蒸排骨，同是排骨，对于屯昌的群众来讲，更喜欢白切排骨。刚刚出水的一条条热气腾腾的排骨，看似无味，平淡无奇，当排骨蘸上一点点盐巴，放入嘴里，排骨的香味完全释放出来，成为春节餐桌上油而不腻的美食。

屯昌县屯城镇茶山村村民陈耀金说：“屯昌的白切排骨之所以成为美味，是因为他是选自屯昌的黑猪，屯昌的黑猪是本地品种，大多数养殖户采用木薯、地瓜和米糠等喂养，使得黑猪肉质鲜美。而最为上等的白切排骨还要具备以下条件：屯昌农家黑猪上等排骨，排骨不能冰冻，必须为当天所屠宰黑猪的排骨；除此之外，白切排骨的味道与做法也有很大关系，一般情况下，排骨搁在锅里不能煮得太久，否则肉质会变老，而最为上等的做法，是把排骨放在开水锅之上，一边蒸，一边用开水淋烫，最后的排骨是烫熟的，而不是煮熟的。”[图]



素炒水芹。

独自秀素颜亮相临高多文水芹

文海南日报记者 刘梦晓

在临高县多文镇，水芹是家家户户过年必备的年货之一。说起多文的家常菜，那里的空心菜名气如雷贯耳。而在当地人的食谱里，水芹同样是人们的心头好。每年4月至10月，是多文空心菜生长的季节，11月至次年3月，就轮到多文水芹登场了。

多文村村民陈圣杰最爱这一口水芹味道。“我们这里的人过年，别的菜可以少买，水芹菜却是一定要管够的。”陈圣杰说，多文人过年吃水芹是不知从什么时候开始的传统了。“水芹的‘芹’和勤劳的‘勤’发音相同，人们喜欢吃水芹，寓意是新的一年更加勤劳，努力奋斗才能事事顺遂。”

多文水芹生长在几百万年前火山喷发所形成的多文岭脚下，火山岩泉水灌溉着那片肥沃田地，含有丰富的矿物质，潺潺的流水从石头缝隙顺流而下，滋润着水芹的生长。独特的自然条件，使得多文水芹与众不同。

陈圣杰则告诉海南日报记者，在大年三十的晚上，老人小孩围坐在圆桌边，年轻的妇女在厨房掌勺。饭点到了，白斩鸡、蒸猪肉、海鱼煲等硬菜摆在圆桌的中间，紧接着多文水芹也端上桌。

当地烹饪多文水芹家常的做法多是清炒，切成段的水芹在浓香的花生油里翻炒一番，只需少许调味，水芹的鲜香就能完美释放。出锅了的多文水芹虽经明火烹炒，却依旧保持原始的绿而不变色。餐桌上，水芹的清香甚是诱人，夹起一筷子的水芹菜入口，叶嫩而杆脆，纤维少，咀嚼起来香味浓郁。

当地人还有几种烹饪方法也很常见，一种是用水芹拌猪肥肠。将水芹切段焯水，和煮好的肥肠一起撒上盐和味精等调味料佐拌，吃起来软、嫩、滑、香，是一道风味独特的美食；另一种是将水芹置于肉汤中煮熟，汤、菜、肉混合着吃，也别有一番滋味。

陈圣杰说，现在人们的生活好了，过年时人们更讲究吃些好的。有的人家从沿海乡镇的码头买回海货“打边炉”，鱼、虾、贝类煮过之后的汤水，有着海鲜的咸、鲜，这时再把多文水芹和蒜苗加入，水芹能很快吸收汤汁，而它本身的清香，又改善了海鲜的腥味，清爽又解腻，同样让人欲罢不能。[图]



儋州晒红鱼。 苏晓杰 摄

汁味浓一锅鲜香儋州红鱼炖五花肉

文海南日报记者 林晓君

“当然是红鱼炖五花肉啦，逢年过节必吃，从外地回来吃一口，乡愁就被疗愈了！”土生土长的儋州市木棠镇人张运杰说道。

在儋州，提起春节时最能体现年味的一道菜肴，红鱼炖五花肉可是绕不开的。从事厨师行业43年的本地厨师孙少仁告诉记者，逢年过节，儋州人爱吃红鱼炖五花肉。

一道地道的红鱼炖五花肉怎么制作呢？“先要挑选品相好的红鱼，最好是白马井码头售卖的红鱼，露天晾晒干后，埋到海盐堆里腌制24小时。”孙少仁介绍，其实可口美味的红鱼炖五花肉用的是腌制的咸红鱼。

将腌制好的红鱼用130摄氏度的热油下锅爆熘，再搭配切成方形小块肥瘦相间的五花肉，五花肉选靠近上颚骨方向的肉为佳，按6:4的比例将红鱼和五花肉放入砂锅，不放盐油，保持原汁原味，慢火炖20分钟便可食用。

“这种原始的烹饪方法最能释放鱼和肉的新鲜味道，依靠海盐的鲜味就足够了。而且过年油腻的东西吃多了，来一口红鱼炖五花肉，特别解腻。”孙少仁说。

孙少仁还向记者透露了一个小细节，红鱼切块后，用米水浸泡10分钟再洗净入锅，可以分解咸鱼的盐味和在储藏、晒干过程中落在鱼肉上的杂味，不仅味道更好，也更干净卫生。

一提起红鱼，张运杰的话匣子就关不上了：“小时候，吃上红鱼是最高兴的事，一小块的红鱼可吃上几大碗饭，一点一点地吃。过年过节，我父亲常常买回一只7斤左右的红鱼，家里孩子多，切下巴掌大的一块清水煮熟就可吃上三餐。”[图]