

乐东扁豆酱焖海鱼 “识字酱”里漾鱼香

文\海南日报记者 梁君穷

1月25日,已是农历腊月二十,过年的味道越来越浓。海南日报记者来到乐东黎族自治县黄流镇街头,除了百货市场上多起来的春联、灯笼、福字洋溢着年味,最有关乎乐东人乡情年味的还有一种酱料——扁豆酱。

“没有扁豆酱的旅途只算流浪,再美的地方都是他乡。”记者曾不止一次听到乐东人说起这句话。走入黄流镇农贸市场,农副产品琳琅满目,但一眼便可认出摆放在最显眼位置的扁豆酱。“扁豆酱是酱料,配上其他食物方得圆满,乐东沿海一带的人们最熟悉的菜便是扁豆酱焖海鱼。”黄流镇文史爱好者、退休教师陈鸿汉介绍。

扁豆酱焖海鱼乍看其貌不扬,近乎黑色的稀泥状物铺洒在鲜鱼上,点缀着些青色红色的辣椒,朴素的色彩搭配难以给人感官上的刺激。但伴着扁豆酱夹一块鱼肉入嘴,只觉味道酸甜咸香,绵稠可口。

“先将扁豆清洗,再放入锅里炖上五六个小时,然后捞出沥干。”在市场上摆摊多年的陈关妹向记者介绍了扁豆酱的做法,第二日待扁豆晾干,便可将其与蒜和生姜倒入洗净的石臼,用木杵舂至泥状。如果讲究,扁豆酱应当选用莺歌海盐场的老盐腌制。最后一步便是将调制好的酱料密封储藏,发酵数天后就可以开封食用。

乐东黄流、莺歌海、利国等乡镇的人们临海而生,大海的味道是他们年味中不可或缺的一种,扁豆酱焖海鱼则是最好的载体。

清晨的莺歌海渔港码头,渔民们带着新鲜的渔货从海上归来。若是龙舌鱼、剥皮鱼,当地人便将扁豆酱涂抹在鱼上,放在锅里清蒸;若是较大的龙胆鱼、海鳗鱼或是海甘鱼,便会先把鱼切成块状,加入一些五花肉,放入扁豆酱直接在锅里焖熟,鱼香、肉香、豆香交织。

“过去乐东人也把扁豆酱叫作‘知书酱’‘识字酱’,既因为颜色似墨,大人教小孩说吃了扁豆酱能识字,也因为扁豆酱的酸咸苦涩味道像极求学路人的艰难。”陈鸿汉感慨道,多少乐东人外出总是念念不忘这一道家乡风味,扁豆酱如同风筝的线牵着远方游子的心。

“小时候每快到过年,我母亲便会张罗着从地里收回扁豆,用好几天的工夫精心制作扁豆酱,只待大年三十那晚,全家人团聚家中,说着家长里短,聊着新年愿望,母亲把从集市上买的海鱼洗净,焖成一锅。掀开盖子一刻,水汽、香气飘满屋。”家住黄流镇东孔村的孙言说道,如今生活变好了,很难体会到过去物质匮乏年代,过年吃一顿丰富年夜饭的欢喜,但扁豆酱焖海鱼那酸、甜、咸、香的味道,却是最浓郁的乡情味道。图



扁豆酱焖海鱼。 孙诺 摄



五指山香煎五花肉。通讯员 刘钊 摄

五指山香煎五花肉 肥而不腻回味长

文\海南日报记者 贾磊

“一年前我去海南省五指山市,除了极好的生态环境,这里还给我留下了最深的味蕾记忆,一道香煎五花肉是我最牵挂的美味。”1月25日上午,在五指山市爱心扶贫集市上,来自安徽蚌埠的美食达人陈美珍告诉海南日报记者。

在美食家眼中,也许海南大部分市县的餐桌上都有香煎五花肉这道菜,但是自从她2018年在五指山市水满乡品尝过这道菜后,便难以忘怀。

“今年和家人在海南过年,我就有机会亲自尝试学做这道菜,把他推广给内地的朋友。”陈美珍告诉记者。

寻访五指山市这道香煎五花肉,自然要到当时留给食客最记忆的水满乡去,因为那里的食材最新鲜,做法才最古朴,味道自然深入人心。

深冬的水满乡,红叶层林尽染,以种茶为主业的五指山市水满乡毛脑村委会毛纳村,在群山环抱中显得格外秀丽。

陈大德,作为毛纳村一位大学生返乡创业的致富带头人,对于香煎五花肉这道菜颇有自己的见解。

“其实最传统的做法是油煎,但是我更喜欢烤。”陈大德说。

这道菜食材的选用自然是水满乡生长的五脚猪,按量切片,每片五花肉的厚度控制在一根筷子的粗细,每片五花肉大小约为名片的一半。

备好食材后,陈大德就制作腌制调料,他把梨榨汁,沥过残渣后取汁,然后加入老姜、蒜、洋葱末、酱油、蚝油、白糖、蜂蜜、胡椒粉、盐、香油适量调成腌料。

“在正式腌制之前,我的做法是把蛋清单独倒进五花肉中,用手搅拌,让蛋清与肉充分接触和吸收,然后静置一段时间,这样肉质的口感很好。”陈大德表示,这也是他从美食节目中学来的“秘笈”,品尝后口味更好。

处理好五花肉之后,陈大德就把腌制酱料倒进五花肉中,搅拌均匀,等到3个小时之后,便是他演示烧烤功力的时候了。

在陈大德家的庭院里,他支起了简易的烧烤架,提前烧好的木炭放入烤炉中,铁网架在烤炉上,一个大盘子用来盛放烤好的五花肉,另一边则是腌制好的五花肉成品。

“少刷油,尽可能不刷油,这样出来的五花肉才肥而不腻,口感特别好,肥肉与瘦肉搭配在一起,一口咬下去,唇齿留香。”陈大德说。

磨刀不误砍柴工,在烧烤炉的一旁,陈大德的父母正在准备竹筒饭,香煎五花肉再好吃,也需搭配有清甜香味的竹筒饭,这时,陈大德拿出冰箱里冷藏好的山栏酒,一小杯下肚,回味悠长。图

保亭野生雷公笋 脆嫩香口健心脾

文\海南日报记者 易宗平

“小时候我们家生活水平低,雷公笋是用来充饥的野菜;现在日子变得红火了,雷公笋成了一道富有地方特色的美食。”1月27日,保亭黎族苗族自治县三道镇三弓村党支部书记黄超感慨地说。

保亭地处北纬18°以南,属热带季风气候区,长夏无冬,年均气温20.7~24.5℃,可谓“温而不热、凉而不寒、爽而不燥、润而不潮”。全县自然资源丰富,森林覆盖率达85.2%。这样的环境优势,特别适合雷公笋生长。

现在尽管不是雷公笋的旺季,但也不难找到它的踪迹。

黄超认为,近段时间保亭天气晴朗,白天气温升高,早晚则有所下降,森林中蓄积了温润的水气,这使得一些雷公笋在冬季也能破土而出。

保亭黎族苗族自治县响水镇足下村村民齐民羲说,当地不少村庄的村民都爱吃雷公笋,不仅仅是其味道脆嫩鲜美,更在于具有多方面的食疗功能。

资料显示:雷公笋的根状茎内服可治水肿,外洗可除疮疖,还具有利水、消肿、拔毒和治肾炎、肾结石等功效。由于雷公笋含有丰富的皂甙、总黄酮,对心血管、高血压、糖尿病患者也是不错的食疗佳品。

“这几天在山上就能找到一些雷公笋,又可以一饱口福啦!”保亭县三道镇新俄村村民王海玲微笑着说,一年中的不少时间,这道菜是她家餐桌上的常见菜,是吸引全家人味蕾的一道好菜。

王海玲说,雷公笋有多种制作方法。诸如腌制,具体步骤为:先将雷公笋的嫩茎切成多段,再放入冷却后的米饭水汁,并加入少许盐进行腌渍。一个星期左右,当腌制的雷公笋发出酸味,就可以食用了。这样制成的雷公笋,可以生吃,也可与鱼肉、猪肉等放在一起煮,酸酸甜甜的味道,让人胃口大开。

在保亭一些酒店餐馆,雷公笋蒸肉是一道很受客人欢迎的菜肴。把洗净的雷公笋与腌制瘦肉放到蒸锅里,蒸煮15分钟左右即可食用。

保亭县加茂镇共村扶贫工作队副中队长黄立明说,作为食疗佳品的雷公笋,不仅是保亭当地群众老少皆宜的家常菜,而且是各地游客慕名品尝的一道菜肴,对发展旅游扶贫也有积极的推动作用。

“今年除夕和明年春节,我和家人都在保亭游玩,雷公笋是我们必点菜之一。”来自东北的游客孙懿智认为,雷公笋这道菜味道鲜美、营养丰富,建议保亭在品牌美食基础上延伸产业链。图



用辣酱凉拌的腌制雷公笋。(资料图片)