



余甘子。



山野佳果： 酸涩开篇 回味绵长

在海南山野间，有一种本土野果——余甘子，俗称油甘、牛甘果、滇橄榄，叶下珠科叶下珠属，每年7月至9月迎来成熟期。它的果实为圆球形，初熟时为绿色，熟透后转为淡绿色或淡黄白色，果肉脆爽，汁水较少。

和橄榄相比，余甘子的风味转变更加大开大合，初尝酸涩浓烈，瞬间唤醒味蕾，稍作咀嚼便满口生津，饮水之后，清甜回甘之感愈加浓郁。

《三亚热带优异果树种质资源科普图册》一书显示，余甘子前期的涩感源于高含量的鞣酸、有机酸。果实被咀嚼后，鞣酸、有机酸慢慢代谢，多糖与甜味氨基酸逐渐凸显，出现了清甜口感。

“余甘子是这几年流行的‘油柑饮品’的主要原料。”海南大学热带农林学院副研究员张哲表示，不少人容易将余甘子与山油柑混淆，但二者风味截然不同。山油柑是芸香科山油柑属植物，与柑橘、柚子同科，汁水丰富，酸涩感极淡，主打清甜果香，没有余甘子这么强烈的味觉反差。

“六月六‘山尼’逐粒熟，七月七‘山尼’熟到甩。”这句海南民间俗语里的“山尼”，便是承载众多海南人童年记忆的桃金娘，也叫山捻子，夏秋季挂满山野枝头。

尚未熟透的桃金娘果实有青涩苦味，含少量鞣酸与植物苦味素，入口先涩后酸，咀嚼至果肉软化后，天然果糖尽数释放，满口清甜并伴有淡淡回甘。熟透后的桃金娘果实通体乌黑，苦味褪去，回甘愈发自然。北宋大文豪苏东坡曾在《海漆录》中说，“结子如马乳，烂紫可食，殊甘美，中有细核，并嚼之，瑟瑟有声。”

酸豆树是三亚市树，也是海岛特色风物。酸豆树有酸型酸豆和甜型酸豆两种果实。三亚本地酸豆多为前者，具有典型的“先酸微苦后润甘”风味。果肉富含柠檬酸，入口时具有浓烈酸感夹杂微苦，细品之后缓缓出现温润回甘。酸豆树果肉可生食，也是做菜、熬酱的绝佳食材。

三亚当地特色美食酸豆鱼汤风味独特，堪称海岛经典。在海南岛部分地区，有人将酸豆花和嫩叶凉拌食用，成为夏日可口的开胃小菜。

甜型酸豆的酸度低，甜味明显，更适合生食，在云南等地种植更广。

“海南本土黄皮也是‘苦尽甘来’的代表植物。”张哲说，黄皮，芸香科黄皮属，是海南传统名果，儋州、澄迈、海口等地种植历史悠久，存有百年古树群。海南本地黄皮的果皮、果核有淡淡苦意，源自黄酮与微量生物碱；果肉酸甜交织，甜味源于果肉果糖、氨基酸，是海南人夏日十分喜爱的回甘鲜果。

回甘植物：

「苦尽甘来」的琼岛风味

海南日报全媒体记者 李璇

近期，影片《给阿嬷的情书》引发热议。片中，一枚青橄榄入口酸涩、回味甘甜，以独特滋味寄托人间温情，也道尽了人们对苦尽甘来的美好期许。

海南岛上也有许多具有“苦尽甘来”特质的植物。山中野果、田间野菜、雨林植物……它们扎根热带沃土，以酸涩清苦为前调，让清甜回甘的余韵萦绕唇齿间，融入人们的三餐日常和乡土记忆。



桃金娘。

本版图片除署名外均由张哲提供



海南黄皮。徐珊珊AI绘图



雷公笋。徐珊珊AI绘图



酸豆树。徐珊珊AI绘图

林间野菜： 入口微苦 徐徐回甘

在海南广袤的田野、雨林、坡地间，生长着许多药食同源的草木。与浓郁香甜的回甘水果相比，这类草木入口时大多微苦、微辛或微涩，下咽后徐徐回甘，既能满足人们的口腹之欲，又兼具食疗价值。

闭鞘姜，闭鞘姜科闭鞘姜属，海南本地人又称雷公笋，是极具特色的野菜。闭鞘姜非竹类，但嫩茎刚长出来时呈圆柱状，上尖下粗且有节，酷似竹笋。每逢春雷阵阵、雨水丰沛，闭鞘姜便加速生长，民间流传着“雷公一响去摘笋”的说法。

闭鞘姜嫩茎生食辛辣交织，经焯水、热炒加工后涩味消减，入口有清淡辛香，咀嚼后回甘明显、脆嫩爽口。张哲介绍，这种辛辣之感，来自闭鞘姜体内的挥发油与少量鞣质。加工后，其涩味分解，丰富的淀粉与天然糖分导致甜味释放。

野苘蒿，菊科野苘蒿属，是海南岛上常见的野菜。其嫩茎叶清香微苦，口感脆嫩，刚入口的苦味散去后，清润甘甜随之而来。野苘蒿还有另一个人们更熟悉的名字：“革命菜”。

“野苘蒿含有少量萜类物质，因此带有淡淡的苦味，嫩茎水分充足，与植物本身的清甜相融合，形成独特风味。”张哲说。

假蒟又名捞叶，胡椒科胡椒属，是海南经典香辛野菜。独特的挥发油造就其入口时的辛香微涩，辛味散开后天然糖类物质让口腔有了一份清甜回甘。当地人常用它炒肉、炒菜、熬汤，为菜肴增添独特风味。

海南的雨林石壁上，还生长着许多原生石斛属植物。其入口微苦、肉质黏糯，苦味消散后，草本清香与绵长回甘久久不散。“石斛碱带来微苦口感，高含量的石斛多糖、氨基酸是石斛属植物清甜与黏润口感的核心来源，它们是许多人喜爱的养生食材。”张哲介绍。

值得注意的是，野生石斛属植物是国家重点保护野生植物。目前，人工栽培较多的是铁皮石斛和金钗石斛，前者多糖含量高，味道清甜黏润；后者石斛碱含量高，味道微苦。

风味溯源： 一方水土一方滋味

“酸味、微苦食材能够刺激唾液与胃液分泌，起到开胃健脾、生津消暑、解腻止渴的作用。和其他地区相比，热带地区的老百姓对酸味和回甘食物的接受度与喜爱度更高，海南也不例外，这是气候条件、生理需求、植物特性、饮食传统共同作用的结果。”张哲说。

从植物生长角度来看，海南岛光照充足、雨量丰沛，植物生长速度快，果实与茎叶会大量合成柠檬酸、苹果酸等有机酸，帮助植物抵御高温暴晒、虫害与微生物侵袭。由于海岛光照强、多虫害，许多植物还会生成鞣酸、生物碱、苦味素等物质抵御外界侵害。

“强烈光照、旺盛的光合作用还会让许多植物积累大量果糖、多糖、甜味氨基酸等甜味物质。”张哲表示，苦、涩、酸、甜四类风味物质分阶段释放，便形成了许多海南食材常见的“先苦后甘”“先酸后甜”的味觉体验，恰好契合了许多海岛居民的饮食需求。☑