

# 定安民间菜肴

■ 邓学贤

(上接 80 期七版)

## 11 南瓜花、苗、藤、叶、蔓

南瓜花,亦称蔬亦药。它对清利湿热、消肿散瘀、抗癌防癌、有辅助作用,是强身保健食品。其花粉所含芸香甙,还有促进血管、心脏功能、促进血凝、预防出血的辅助功能。龙河镇地处火山喷出熔岩、玄武岩红壤土地带,地表含硒及各种有机质元素丰富,所种植的南瓜花、果、藤、叶、蔓营养丰富,农家随便在屋旁于农历10月初一前下种,冬末至初春即可采花摘苗,只要坚持浇水施肥,瓜叶、瓜苗直至仲夏都可以采摘当农家菜肴的原料。南瓜苗的嫩茎节、嫩叶片和嫩叶柄,以及嫩花茎、花苞均可食用。

南瓜鲜藤叶蔓含粗蛋白、粗脂肪、粗纤维、无氮浸出物、粗蛋白中有赖氨酸等10种氨基酸。味道鲜美、口感好、风味独特。是人们餐桌上的一道抢手菜。食用加工前应先撕去纤维化的表皮,放在水中清洗,轻揉几下,除去叶片表面的茸毛。用南瓜苗做菜主要有两种方法:一是切成寸段后,加调料,如油、盐、味精、青辣椒等,在旺火下炒熟;二是火锅滚瘦肉或骨汤。

## 12 杨桃红与杨桃车

杨桃,学名五敛子,又名“羊桃”、“阳桃”,在闽南地区俗称“枫果”。因其横切面呈五角星,故在国外又称“星梨”。杨桃属热带、南亚热带水果,是常绿小乔木或灌木。杨桃果实呈蜡质,光滑鲜艳,爽甜多汁,性凉,含有多种营养成分和大量的挥发性成分,带有一股清香。

杨桃有甜杨桃和酸杨桃之分,是海南省名闻遐迩的佳果。甜杨桃作水果吃,酸杨桃果实大而味酸,多用作烹调配料或蜜饯原料。

定安县龙河、翰林、岭口、龙门等镇,杨桃丰收的年份,人们便将成熟而吃不完的鲜果加工为常年吃用的菜肴。有“杨桃红”和“杨桃车”二种。

杨桃红,就选择成熟肥大的杨桃(酸甜皆可),切成瓣,煮烫后晒干,再加食糖、食盐腌渍,成为脯类食品或密饯原料。腌渍后的杨桃是民间夏天稀饭的最好“饭配”。

杨桃车,因其横切面呈车轮子模样而得名,取杨桃(大小均用)刨切成片状,煮烫后晒干后用食盐腌渍即成。杨桃车含有果酸,是鲜鱼滚汤最佳的配料。

## 13 菠蜜(虾)

菠蜜的营养价值很高,含有碳水化合物、糖分、蛋白质、淀粉、维生素、氨基酸、钙、铁、钾,并含有一定量的植物脂肪以及对人体有用的各种矿物质。民间取尚未成熟的菠蜜果削去有刺的外皮,将果、果仁和果被(果肉之外衣)一起煮熟,用清水浸渍起来,随时可取来配佐料成为家常菜肴,民间美其名曰:“菠蜜虾”。此菜最简单的吃法是将煮熟冷却后的“菠蜜虾”沾温豆豉醋、辣椒汁而吃,至饱仍未停筷;炒制只用“蒜头锅”旺火爆炒已味美可



定安农家红豆煲(佳作奖)。可人 摄

口,如加入咸鱼文火煮熬更加叫绝。

## 14 清蒸全茄

茄子的烹调五花八门,对茄子的食用,定安县有一种简单方便、又符合营养科学摄食的独特方法,即在蒸煮蕃薯、芋头的同时,将全茄置于蒸锅里,薯熟、芋熟茄子也熟,将蒸熟的茄子放于碗盆里用豆豉醋、酱油、蒜泥等搅拌着吃,既适口又营养,全茄吃完不剩一粒子。

## 15 红豆竹笋煲

红豆在定安县有赤豆、红豆之别,俗称压草豆或秋豆。民间最盛于秋季食用,有吃红豆(秋豆)赴秋闹之寓意。海南入秋后,风雨频繁,春夏贮藏的秋豆正是最好最便的菜肴,只要从埋罐中拿出红豆仁配以盐渍竹笋做个红豆竹笋煲就能供全家美美地享受。如果配以煎炸取油后的猪头油渣,风味更佳。

红豆富含淀粉,具有“利津液、利小便、消胀、除肿、止吐”的功能,而且有着不同寻常的甜味,风味相当强,不仅是美味可口的食品,而且是医家治病的妙药。

## 16 藕炒雄鸡

定安县南百里百村中到处可见的一种既不是滴水观音,又不是旱藕的天南星科多年生植物,民间称为藕。可直接煮熟食用,含有丰富的钙、磷、铁及17种氨基酸、维生素B、C;营养丰富易于消化。

藕秆富含粗纤维、粗蛋白、多种微量元素和氨基酸、滋阴补肾,在饭锅煮食或切片烧炖鸡、鸭肉汤,爽滑滋口,人间美味。尤其硒元素对防老年性心血管疾病、骨质疏松、白内障、糖尿病有好处,健脾强胃、滋补营养等功能。

## 17 萝卜系列菜肴

萝卜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、核黄素、尼克酸、维生素A、维生素E、维生素C、铁、钙、磷、

硒、锰、碘等多种元素。常吃可增强机体免疫力,并能抑制癌细胞的生长,对防癌、抗癌有重要意义。萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。

## 18 萝卜丝(俗名菜头丝)

菜头丝是萝卜产地的人们制作萝卜干品贮藏的一种菜肴。将鲜萝卜刨丝晒干配少许食盐干压贮藏。萝卜丝煮汤是较适口的菜肴之一,也可以当小食品带于身边干吃。

## 19 萝卜钱(俗名菜头钱)

菜头钱,是萝卜产地的人们制作萝卜干品贮藏的一种食品,将鲜萝卜截成铜钱状晒干配少许食盐干压贮藏。因状如铜钱而称其萝卜钱,煮汤是民间常见的菜肴,如配上本地河沟、田堀中的鱼虾煮汤更是一绝。

## 20 菜头粽

将鲜萝卜切段明火煮熟凉干,撒点盐花后置于盆钵等陶器中,等食用时再配佐料烹调。因将萝卜截为寸长,煮熟后还是一段一段的样子,故称为菜头粽。最简单经济的烹调是咸糟煮菜头粽,较讲究者是用猪骨头或咸鱼文火久煮,可吃数日。

## 21 甜酸辣萝卜片

酸辣萝卜片是道凉菜,即用鲜萝卜刨片,加入食糖、酸醋、辣椒等佐料搅拌均匀就可吃,甜、酸、辣适宜,清爽可口。

## 22 萝卜干煎鸡蛋

取上品萝卜干,洗净切碎,按三七比例与鸡蛋一起煎,气味扑鼻,吃煎蛋时嚼到萝卜碎徒添一层味,这是民间常食用的一道菜。

## 23 萃拔根焗鸡

取萃拔根一至二两,洗净切段,配上10多粒红枣、几片生姜,将宰好的鸡肚掏净,将萃拔根等塞进鸡肚里,再用鸡肝、肌胃、肠等塞住,在鸡身上擦些食盐、香油、生抽等汁料,置于电饭煲中慢蒸(切勿加水),这样焗出的“萃拔菜根鸡”,营养全面,味道纯正,闻而垂涎,吃而流连。

## 24 干煸猪头皮

以往屠夫宰猪卖肉,曾有一段年头往往不将猪头搭秤,谁家卖猪就得将猪头带回家,猪主人一两天时间啃完猪头确实有些奢侈,于是猪主便将猪头皮给剥出来用盐腌渍好,猪头骨尽管用来熬汤。几天后再将猪头皮拿出来煸煎,那知半咸淡的猪头皮香油一焗煎,却

成了一道味道独特的民间荤菜,香难言说。现代有些饭店也仿前人煸煎猪头皮以招揽食客,油煸煎猪头皮常常脱销,供不应求。

## 25 豆豉焖鲜鱼

豆豉焖鲜鱼是一道名副其实的佳肴,这在往昔的饭店中是常见的菜,因近代传统豆豉制作减少,这道菜也不多见。但豆豉配制鱼罐头还是有的。豆豉罐头的汤汁只要喝上一口,足可使人赞声不绝。豆豉的营养与鲜鱼的营养完全溶于一炉,是美味与营养最佳的民间菜肴。

## 26 咸糟(高)荷田堀鱼

这道民间菜名有点怪,用了个“荷”字让人费解。经访问与考证,说来也不怪。真正理解先辈们的用意,甚感敬佩。菜名用“荷”为“负”字解,“负”字来之“载”之联想。咸糟是载体,田堀鱼是菜之主料。这是用咸糟负载着鱼虾烹调名菜啊!名字义之明了,味之当品。真正能用原生态之野鱼虾煮咸糟确是一道名不虚传的美肴。老人们看见小辈们狼吞虎咽的吃,还吸口舔唇,就打趣地说:“不要把唇吞下去。”后来有人创造出此菜别名“不留唇”。现在看来,因田堀鱼已少见,“不留唇”已是一道企不可及的菜了。

定安自古流传一句谚语:“风景在外,七食在内”。许多地方不是没有宝,而是目不识宝,定安亦然。“吃”字当头,每每都在探求、寻觅食品,多少“第一个敢于吃螃蟹”的人为我们发现、创造和丰富了吃的世界,然而传统的食经在变化,追求时尚、慕求高档典雅的山珍海味在慢慢地侵蚀着人们肌体的健康。老祖宗的劳动智慧和凡中藏奇的饮食文化有恐离我们远去,有些“食宝”现在已是可慕不可求了。在人们追求美食的今天,我们如果挽回和深挖平常百姓家中的菜肴,对现代人也许是件益事。

# “百里百村”天群驿站名菜

■ 邓学贤

## 萝卜干煮五花肉

晒干的萝卜,是一种独具风味的蔬菜,富含维生素B,铁质含量除金针菜外高过其他食物。萝卜干煮五花肉取萝卜干的独特味道解除五花肉的油腻味,成为一

道荤素互调、营养丰富的佳肴,取材容易便捷,制作简单,是饮酒吃饭的一道好菜。

## 萃拔根焗鸡

萃拔又名萃拔,气味含辛、大温、无毒。萃拔在本草纲目中属草

科,在中药治疗中应用广泛。近代通过探索,人们已认识到食用萃拔对人体健康有多方面的作用。对冷痰、暴泄身冷、胃冷口酸、瘴气、月经不调、偏头风、风虫牙痛均有药疗作用,身体健康人食用,可清热去火,消除疲劳。萃拔根嫩

鸡汤是一种较好的滋补菜肴,能健脑补肾。

## 农家杂炒拼盘

农家杂炒拼盘是一道兼顾多种营养成份的素菜,菜料为胡萝卜、大葱、洋葱、木耳、黑豆芽、豆

腐干、腐竹、黄花菜等,按比例配搭拌炒。本菜肴取其:“红、黄、黑、白、青(绿)”等人体“肝、心、肺、脾、胃”等器官摄取需要及中华医学“五色五脏”匹配理论而设计。摄食此菜可协调体内营养平衡,有利健康。