

菜包饭是把肉、菜、饭混在一起，用菜叶包着用手捧着吃的一种吃法。定安定城人爱吃菜包饭，已经有上百年的历史了。古时的定城人正月初三赤口日不串门不拜年，全家团聚吃菜包饭，有“齐心协力，拢住家财不流失”之意。现在的定安人，更多是把菜包饭作为年夜饭，菜包饭有点原汁原味的野性，更像一个装满财宝的荷包，寓意新的一年财源广进，赚得荷包满满。

## 定安菜包饭：拢住家财 年味飘香



定安定城人爱吃菜包饭，已经有上百年的历史了，图的是团团圆圆、平平安安。年关将至，年味越来越重，外出的游子纷纷踏上回家的路途，家家户户饭菜飘香，特别是那份让人魂牵梦绕的菜包饭，那是一种记忆犹新的味道，那是一份回味无穷的思念。

春节将至，近日，记者带着一种跃跃欲试的心情，走进位于塔岭新区的兴顺酒店，去体验菜包饭独特的制作过程，品味菜包饭那份浓浓的年味。

### 菜包饭历史悠久

包菜饭一般是冬季节日或接待宾客时才制作，很有特色，别有风味。在定安县城及邻近村庄老百姓中十分流行。

据史料《定安乡土志》记载，清末拔贡生莫家桐曾这样描述：“正月初三祭赤口吃菜包饭。”

可见定城人吃菜包饭的习俗已有一百年的历史。菜包饭是把肉、菜、饭混在一起，用菜叶包着用手捧着吃的一种吃法。

古时的定城人正月初三赤口日不串门不拜年，全家团聚吃菜包饭，有“齐心协力，拢住家财不流失”之意。现在的定安人，更多是把菜包饭作为年夜饭，菜包饭有点原汁原味的野性，更像一个装满财宝的荷包，寓意新的一年财源广进，赚得荷包满满。

### 制作流程颇有讲究

在兴顺酒店，陈义、陈显明两位大厨联手从备料、到烹炒，详细展现了菜包饭整个制作流程。

制作菜包饭是颇费工夫的。食材备料很重要，这是做定安菜包饭的第一步。花色繁多的食材琳琅满

目，至少有10种以上：猪肉、腊肠、虾米、干鱿鱼、鸡内脏、四季豆、韭菜、芥头、蒜苗、芹菜。备好煮熟干饭，饭不要烂，凉后最好能分粒。除此外，要最后吃上美味的菜包饭，还少不了用来包饭吃用的“生菜”，把包饭用的油菜洗净滤干备用，再配上增加口感的辣椒酱、什锦酱。

除了生菜、白米饭、各式酱料，每一样食材全部都要切碎。这是一个考验制作者刀功的环节，四季豆、韭菜、芥头、蒜苗、芹菜等食材都需要一刀一刀直接切碎，猪肉、腊肠、虾米、干鱿鱼、鸡内脏等荤类食材，则要反复地横切、竖切，最后切成丁状小块，用不同的盘子分开放好。

为了保证菜包饭的美味，陈义、陈显明两位大厨提醒说：蒸好的米饭要干不要烂，蒸好后要放凉，这样炒出来的菜包饭才能粒粒分散，颗颗留香。

大厨提醒说，可不能为了省事就使用刮刀刮，那将会使味道逊色不少。

有了如此丰富的食材配料，“炒”功也考验大厨的技艺。

炒的第一个步骤是先将已经切碎的猪肉、腊肠、虾米、干鱿鱼、鸡内脏放进炒锅中“过油”，一方面可以去除海鲜类的腥味，另一方面可以保证菜品的香味缓慢地释放。之后，锅内再重新放油，把过了油的猪肉、腊肠、虾米、干鱿鱼、鸡内脏等重新放入锅内翻炒，添加鸡精、食盐、白砂糖、胡椒粉等调料，并将切碎的四季豆、韭菜、芥头、蒜苗、芹菜等放进炒锅中一起炒；炒好这些菜后盛出，再在锅内放少许油开始炒米饭，在炒的时候同样要加入上述调料，把米饭炒到粒粒分散；最后一步就是

将此前炒的食材放入锅内和米饭一起翻炒，直到二者完全融为一体。

### 营养丰富唇齿留香

品尝定安菜包饭的美味，这就可以开始了。您可以在两只手上戴上透明的塑料手套，也可以直接用手拿过来一两片生菜菜叶，然后在菜叶上涂上自己喜欢的辣椒酱或是什锦酱，用勺子挖上一勺热气腾腾的炒饭，放在生菜菜叶上，之后用两只手一起将菜叶合拢起来，稍稍用力压一压。

大厨解释，“这一压是有讲究的：从健康的角度讲，炒饭是热的，生菜菜叶则是凉的，压一下两者温度相互传递，让您吃得更舒服；按照象征的意义讲，您是把财富牢牢地装进您的荷包里……”

吃菜包饭时，人的食量会比平常猛增一至两倍，双手捧着热乎乎的菜包饭，万事逍遥且不说。点点菜饭在手心里如碎金闪烁，光润油亮，忍不住吃上一口，鲜美嫩香扑鼻而来，轻轻咬，慢慢嚼，齿音生脆，软绵滑润不含腻，那种味道真是无以伦比。

吃罢后，菜包饭的独特味道会令人齿颊留香，舔之不去。

菜包饭所用的食材配料中四季豆、韭菜、芥头、蒜苗、芹菜的主色调是绿色，而且在用量上一般是菜多饭少，再配上绿色的生菜菜叶，“定安菜包饭”看上去就是一个“绿色饭团”，真正的“绿色食品”，所以一点也不油腻，让人吃了一个还想再吃一个，直到盘子中的炒饭空空。当然吃菜包饭时，蚝油会顺着菜叶的缝隙留了下来，弄得您一手油，完全没有了所谓的风度，所以现在不少人都戴着手套吃。当然，还是有很多人更喜欢直接上手的感觉，别有一番

风味。

### 农家小菜登上大餐桌

离开家乡的定安游子多年之后还能记得家乡的美味，菜包饭就是他们记忆中最美好的回味。

在生活水平提高之后，菜包饭不再是仅有除夕才可以吃得上的佳肴，平时不少当地人也会以“菜包饭”待客。

每到冬季，好客的定安人都会呼朋唤友，叫上同事、同学、朋友，一起到家里做菜包饭吃。

记者在采访中了解到，在和定安县交界的海口市龙华区东山镇，因为地界相连，人员流动和通婚，年关吃菜包饭的做法也已经流传开了。

从定安嫁到海口市秀英区东山镇马坡村的陈大姐告诉记者，每年除夕，他们村子里的人家家也都会做菜包饭，一家人在一起吃菜包饭，一起团团圆圆，开开心心过年。

不少在定安生活、工作的外乡人，也开始习惯吃菜包饭。记者在定安采访时获悉，原籍三亚、澄迈等市县的人们，在定安尝到菜包饭后都说：在老家并没有此类的美食，只是来到定安之后才吃上。“我们现在也知道吃菜包饭有不少讲究，比如吃的时候不能用一只手，要用两只手，这样才能聚拢财富。”

2010年来，定安县连续举办端午美食文化节，隆重推出独具特色的定安十大特色美食、十大特色小吃、十大农副产品，打响“生态定安美食天堂”知名品牌。

许多岛内外美食爱好者纷沓而至，到定安品尝美食。不少饭店老板及时抓住这一商机，推出菜包饭这道美食，价格也不贵，颇受欢迎。

## 菜包饭制作方法



菜包饭制作过程颇为讲究。林先锋 摄



菜包饭步骤一



菜包饭步骤二



菜包饭步骤三



菜包饭步骤四

定

安

美

食

菜包饭

如意

2012  
贺新春  
定安大舞台 欢度春节