

京族三岛：海洋民族的完美饮食

文/大萌子

在广西南部的防城港,有三个不起眼的小岛——巫头、万尾、山心。在这三个小岛上,生活着一个只有一万八千人的少数民族——京族。京族三岛面临南海的北部湾,背倚十万大山,与越南仅一水之隔。其中巫头、万尾二岛与越南近在咫尺,鸡犬相闻,涉水可过。作为中国唯一以海洋捕捞为生的少数民族,京族传统饮食中有着浓郁的海洋气息。

美食充满阳光味道

“因为打鱼过春,跟踪鱼群到巫岛,巫岛海上鱼虾多,落脚定居过生活,京族祖先在海边,独居沙岛水四面。”这首古老民歌讲述了京族的发展和变迁。京族,作为为中国唯一的海洋性少数民族,照理说,他们最喜欢的食物,应该是大海里的鱼虾蟹啊,可京族三宝“红姑娘”红薯、风吹饼、京族粉丝,却都是陆地产物,它们到底有多大的魅力,击败海鲜虏获京族人民的心呢?

在京族三宝中,“风吹饼”仅听其名无疑是最神秘莫测,这是用风吹熟的饼呢,还是要边吃饼边吹风呢?事实上,一位巧手主妇,一堆柴火,一口锅,一个竹盖一张布,一块竹板,再加好几张竹席,就构成了风吹饼的小作坊。由于做风吹饼很费手工,产量低,也不方便运输,因此仅仅在东兴有卖。

京族人多是早上六点多就得起床泡米,泡足一个小时后,才开始打米浆。米浆的稀释程度是比较有讲究的,不能像芝麻糊,要像那种比较浓的豆浆。蒸饼皮的时候,舀一勺米浆,铺开在大锅里的布面上,摊个大圆。竹盖起落间,一张张饼由稀糊凝结出筋骨,柔韧晶莹。饼皮其实是分两层制作的,蒸好第一层饼皮后,需要晒太阳晾干,第一层饼皮是白面(没有芝麻)。然后把饼皮再次放入整盘内,浇上一层饱含芝麻的米浆后,再次蒸熟,然后又再次拿到阳光下晾晒,之后才能上炉“吹饼”,所以它还有一个名字叫“冰喇”,说的就是风吹饼上密密麻麻的芝麻,犹如栖满了无数小蝌蚪。

饼皮放在炭火上烤后,受热的部位由原来的透明色渐变成乳白色,薄薄的身材也膨胀起来,噼啪作响声中,米香飘满房间。平时用“轻盈”来形容烧烤的食物,大家肯定都觉得不靠谱,但此刻用来描述眼前这张风吹饼,真的是恰到好处。风吹饼的味道有点像加大版的虾饼,咬起来的香味,又有点像旺旺雪米饼变薄的版本。入口细嚼,脆而不干,香而不腻。

“要有太阳才行,没有太阳的时候就不能把饼皮晒干,要是烘干或晾干的话,这味道就变了。”在京族人眼中,风吹饼和粉丝都是同一种东西,只不过一个是烤干成饼,另一个是切细成粉。京族粉丝,同样是一种很阳光的食物。饼片晒到中午12点,收回叠在一起,用砧板压实。大约一个小时后,就可以一次性叠加8片左右的粉皮,卷起来垫在木板上。只见菜刀上下翻飞,粉丝片片跌落,展开小卷用手捋顺,粉丝如细发,光泽柔韧。切好粉丝后,暴晒一整天,用清水泡软,混入东兴沿海盛产的生猛海鲜,大火爆炒,就是一道最具特色的京族炒粉丝。

千汁万汁不如鲛汁

京族三岛的人,往往把自制的一种“鱼



露”叫“鲛汁”。大人这样叫,小孩也是这样叫。所以,京族三岛的人根本不识“鱼露”,只知道“鲛汁”。如果您去购买,只能说买“鲛汁”,不能说买“鱼露”,不然他们不知道您在说什么。

鲛汁金黄带红,清澈见底,闻起来有股淡淡的盐味。我不敢轻易尝试,朋友倒了一点鲛汁到碟子里。椒盐虾、红薯炒鱿鱼、盐水车螺、粉丝蒜茸蒸带子螺、清蒸腊鱼……菜都上齐了,朋友将一整块清蒸鱼肉夹到我碗里,让我蘸着鲛汁吃。一口下去,我没有表情;第二口,我皱起眉头使劲咀嚼,像在沉思;第三口,我的眉头顿时舒展,竖起了大拇指……“这海鲜蘸了鲛汁,真的入口嫩滑可口,咸中带甜,美味极鲜,这鲛汁果然是‘琼浆玉液’!点赞!”

“现在除了专业酿鲛汁的人和我们老一辈的人,年轻人基本不会这个鲛汁的做法了,鲛汁也早就被国家列为非物质文化遗产,我们这些老年人都希望年轻人能够多接触京族文化,将来能传承这门手艺。来!跟我过来看看!”朋友的奶奶把我拉到了厨房一角。

“这鲛汁说难不难,但是要靠虔诚,做出来才是美味。”在一个大缸缸底垫上稻草和沙包当过滤层,然后在下面凿一个小洞,安装



一个小漏管和塞子。奶奶指着一个大缸说:“把洗干净的小鱼和海盐一层一层码放入缸内,缸装满后,上压重石,加盖密封开始腌制。腌制时间可长可短,短的几周,长的可以等上一年,等腌制得差不多就可以食用了。打开大缸下面的漏管,鲛汁就可以流出来了。如果拧开漏管,流出的鲛汁有些浑浊。就要放回缸里重新过滤,直到流出清澈而略显橙红色的鲛汁才算得上是上等鲛汁。”

橙红色的“头漏汁”是最好的,出缸时候清香四溢。一般100斤鱼才酿出30斤左右的“头漏汁”。这种汁奇香扑鼻,色泽金黄,鲜美可口,是上乘佳品,多用来待客和售卖。过后再往缸中注入冷却的盐开水,继续压滤,之后所滤出的“二漏汁”、“三漏汁”,一般留自家食用。我们家几个“美食家”总来盯着我的“头漏汁”呢!奶奶说着咯咯直笑。

由于鲛汁色泽澄黄,味道鲜美,是京族人家每天不离的上等调味品,而且还畅销其他省市和越南、泰国、柬埔寨等东南亚诸国。对京族人来说,每年出售鲛汁的收入是很可观的,因为每缸可产鲛汁过百斤。据测定,这种自制的“鲛汁”,不但含有赖氨酸、谷氨酸、丙氨酸、甘氨酸等17种氨基酸,而且有8种是人体所必需的营养元素,是一种既营养,又色、香、味、俱全的调味品。难怪俗语这样讲:“千汁万汁,不如京族鲛汁。”

海滩香肠挖晒不易

在京族三岛的滩涂上,不少半大孩子,扛着各种专用工具,一边玩耍一边挖一种叫沙虫的软体腔肠动物,这是京族人传统生产的一部分,现在成了京族人随时支取的银行:那些小小的沙虫,凉干后卖到二三百元一斤。

沙虫学名方格星虫,因生活在沿海滩涂



一带的沙泥之中,吃沙粒长大而得名。它的形状很像一根肠子,呈长筒形,又被称作“海滩香肠”。沙虫虽然没有海参、鱼翅、鲍鱼名贵,但味道鲜美脆嫩,为海参、鱼翅所不及。它们在涨潮时集体钻出沙面,退潮时藏身沙中。每当退潮时,村里的老幼妇孺都会出动,扛着一把特制的专用于挖沙虫的锄头去沙滩上挖沙虫。沙虫一年四季都能挖得到,但冬季沙虫因活动少,肉非常肥厚,是品质最好的。沙虫对生活的要求极高,只有在平缓泥沙夹杂的海滩才能生存,对水质要求也极高,一旦海水被污染和水质略有改变,沙虫便会大批死亡或逃离。

要把沙虫从海沙里挖出来可不是一件容易的事,要靠眼明手快的娴熟功夫。一位京族大嫂在沙滩上走着,手里拿着一把锄头,不断在退潮的沙地上敲,只见她敲几下后马上用锄头去挖,很快就从沙里把沙虫揪出来。问其诀窍,她说,沙虫钻进沙里时,都会有一条沙道,肉眼很难看到,所以要用锄头敲沙滩表面,沙里的沙虫受惊动就会往下钻,沙道内就会溅出水来。根据水柱的情况判断沙里是沙虫还是车螺,就可以在沙虫逃走的路途前边挖断,抓住沙虫。

村民们把鲜沙虫拿回家后,用竹片将沙虫内脏翻出来,将它肚子里的沙子和杂物洗净。之后用摄氏80度至90度的热水烫两分钟即捞出,放在竹筛日晒,如果没有太阳,便需要连夜生炭炉烘干。为了沙虫好看,加工户还会在沙虫六七成干度时,把沙虫每条搓一下,让沙虫内脏进入空气成为圆形。

沙虫品质的鉴定可以通过闻、观、嚼来鉴定。闻是抓一把闻一下,好的沙虫有一股特殊的香味,香味中夹杂着炭火的烟味,闻起来很舒服;观是要看沙虫的内腔沙袋除去了没有,是在加工期间去掉的还是晒干时去掉的。若是鲜沙虫加工时去掉的,沙虫断面是完整的;若是晒干后才拉除的,沙虫尾部就参差不齐,并呈白色。因为前者加工出来的是沙虫中的极品——无沙沙虫;而后者则是在加工过程中少了道工序,含沙量高,品质就比无沙沙虫逊色。嚼是试尝一条,慢慢嚼一下,感觉肉鲜香细腻而且很少沙质,那就证明质量好。

请来这说“I do”

景观一流的江畔花园、装修非凡的理想场地,加之文华东方传奇服务与美食,都在这里结合起来,一旦选择在上海浦东文华东方酒店举行婚礼婚宴,你就加入了那些选择在全球文华东方酒店举办婚礼的名人行列。

在上海浦东文华东方酒店举

办婚礼意味着雅致、经典和荣耀。上海浦东文华东方酒店诚意的呈现三种婚宴套餐选择,包含各种优惠和礼遇。如婚宴来宾超过200位,我们将会在每个婚礼服务套餐中加入更多专属优惠与服务——新婚夫妇与其宴请嘉宾(最多10人)可享受一小时专属

的黄浦江豪华游艇游览。此外,新婚夫妇更可在全球其他的文华东方酒店享受“文华东方全球婚礼承诺”,香港、巴黎、曼谷等地的文华东方酒店均包括在内;新人可在这些酒店享受升级住宿的免费蜜月之夜、VIP礼遇等多项优惠。

陈思

