

海南黎家 无法忘怀的绿色盛宴

文/王成

保亭黎族苗族自治县是海南传统的原住民——黎族聚居地，淳朴的民风、传统的生活习俗以及得天独厚的地理环境衍生出各式各样的本地美食。保亭美食包含了天上飞的、地上跑的、水中游的、土里埋的、树上长的等等。似乎黎族人信手拈来便可坐席入宴，这些地地道道的保亭特色美食，以及吸取了天地精华长大的野味生鲜，绝对是一顿让人无法忘怀的绿色美食盛宴！

一家饭熟百家闻香

竹筒饭是黎族传统美食，是一种用新鲜竹筒装着大米及味料烤熟的饭食。竹筒饭又称竹筒香饭，以前黎族同胞多外出远行或去离村寨偏远的田园耕作，上山打猎，或招待客人时才做竹筒饭。经过历史的沉淀和时间的洗礼，竹筒饭并没有消失在民间，反而从乡村田园走向现代城市，一跃而上各类酒店宾馆宴席餐桌，经由烹调师在传统基础上大胆改进提高，融入现代元素，使之成为海南著名的风味美食，享誉南国。

我们在黎族大姐黄月芳的家里，有幸目睹了黎族传统竹筒饭制作的全过程。黄月芳说：“做竹筒饭，要准备很多材料，因此前面的工序会多些，花费的时间也比较长。”黄月芳家的案台上，放满了制作竹筒饭的原料：山兰米、猪肉、生油、老抽、精盐、味精、清水、猪油、五香粉、芭蕉叶和新鲜青竹等等。

黄月芳边说边做，山兰米洗净后，先要浸泡半个小时，然后捞起后加入精盐、味精拌匀。接下来，黄月芳把切好的猪肉片用老抽、生油进行搅拌后，在锅里炒熟，等差不多完全冷却了，她又把肉片切成肉粒。

之后，黄月芳在锯开一端的新鲜青竹（约30厘米长的竹筒）内壁上，抹上了猪油；再将调好味的山兰米同肉粒搅匀后，慢慢装入竹筒里，还注入了少量清水；最后，黄月芳用芭蕉叶封住竹筒口，用树皮麻丝系牢，然后把竹筒置于炭火中烤烤，绿竹渐焦，好闻的竹香渐渐溢满屋子。黄月芳说：“用炭火慢慢烤竹筒饭，虽然功夫多些，但饭会更香。”接下来，只要取出烤熟的竹筒饭，解除芭蕉叶，锯成若干小段或用刀剖开后，就可以尝到这美美的竹中餐了。

因为黎家竹筒饭选用的是当地特产的山兰米，而这种米得海南水土的滋润，才如此软糯清香、耐饥养人。再加上当地甘甜的清泉，进食前光是闻闻那味道，就异常清香了，特别是那丝丝竹香已渗透到山兰米中，让人齿颊留香，食欲顿开。吃时，饮一口黎家“山兰酒”，再咬一小口竹筒饭，慢品细嚼，趣味盎然，充满海南黎家风味。“一家饭熟，百户闻竹香”是对黎家竹筒饭的赞誉。

黄月芳告诉我们，竹筒饭有四种：野味饭、肉香饭、黑豆饭、黄肉饭。香饭素有盐巴香饭、黑豆香饭等，最好吃的是野味香饭。适合做香饭的野味是山鹧鸪肉、鹿肉、山鸡肉、穿山甲、山猪肉、黄猢狲肉等，其中黄猢狲肉饭最为香甜。

独具特色的“鱼茶”

您若是望文生义，以为黎族的鱼茶是一种能提神醒脑的香茗，那可就大错特错了。鱼茶，也称鱼酸，是黎族人招待客人的特色菜肴，上口柔软且稍韧，食之清爽神清，五内通透，是一种历史悠久，营养丰富的滋补品。

鱼茶其实是一种用鱼来腌制的食品，又分为“湿鱼茶”和“干鱼茶”两种。湿鱼茶需用水冲泡，故盗“茶”之名，小鱼在水中沉浮，一如活生生的悠游，极具观赏性。干鱼茶即直接食用，以竹筷捻起鱼尾，慢品酸甜柔韧，缓得清爽滋味。

据当地民俗专家介绍，鱼茶的由来有三个“传说”。第一个“传说”是相传很久以前，一个黎族妇女无意中把生鱼和米饭放在一起，几天后发现鱼的味道不错，按照方法又做了几次并请乡亲们来尝尝，大家都赞不绝口，这一手艺立即传遍全村流传了下来。第二个说法是相传在很久以前的一次丰收庆宴后，黎族同胞为了不浪费吃剩的东西，便把米饭和生鱼放在坛子里盖好，几天后发现鱼味酸可口，因此，这种做法世代相传。还有一个传说：黎族苗族同胞“刀耕火种”，有一次他们发现用生鱼和米饭和在一起吃能够给身体“降温”，“鱼茶”因此流传。但不管是哪个传说，都展现了黎族同胞对生活的理解和智慧。

鱼茶的制作较为复杂，先将肥大的淡水活鱼“拾掇”干净，用刀将其切成块状，在鱼块上抹上盐，放置一两个小时。再将做好的凉米饭掺入酒糟或炒米搅匀，再装进干净的坛子里密封起来。如天气炎热，放至7至10天即可开盖食用，如天气寒冷，则半个月或一个月方可食用。封存时间越长越好吃。密封过程忌沾油，否则便会腐烂。制“干鱼茶”则要把鱼晒干。长期食用“鱼茶”会使人精神焕发，延年益寿。目前，这种特殊的“茶”正吸引着很多前来海南旅游的游客，很多游客对此赞不绝口，不仅尝了鲜，还要买一些带回家。

保亭黎族特色鱼茶等美食以本地土生土长的物产资源为原料，经过不同的加工处理就可作出不同味道的菜品，既美味又融合了大自然的气息，健康绿色的美食也体现了人和自然相偎相存的和谐关系。



螃蟹酱营养且实惠

早在上世纪七八十年代以前，螃蟹酱一直深受黎族人的喜爱，人们用它来代替味精等调料；在烹制青菜等食物时添加少许螃蟹酱，这样使煮出来的食物容易软烂，口感滑腻，且菜色极佳。使用螃蟹酱烹制的菜肴所散发出的独特香臭味，颇受上年纪人的欢迎。在海南有一种说法：“汉人食虾酱，黎食螃蟹酱”，这反映了当地民间的一种饮食文化。

螃蟹酱黎语称作“发包”；“发”即“粉”，“包”是螃蟹的意思（音译），因此，准确来说螃蟹酱应叫螃蟹粉。黎族人出门耕田耙地时都习惯带上腰篓，看到田间偶有螃蟹爬行便随手捡拾，折去腿脚后随手丢进腰篓。通常这些捉回来的螃蟹要么煮着吃，要么用来腌制螃蟹酱。螃蟹酱的做法很简单，只需取新鲜的田蟹晒干后碾成粉末状，拌入适量的食用盐后封存数日即可。螃蟹酱通常用来拌煮蔬菜，荤菜一般较少使用。螃蟹酱在使用前最好先用少量的清水煮开，然后用纱布滤去蟹壳杂质，仅用其汤料来拌煮菜肴即可，以免因拌入坚硬的螃蟹壳而影响菜的口感。螃蟹酱富含钙、铁、蛋白质、氨基酸等多种微量元素，用螃蟹酱拌煮出来的食物不仅酥软，而且极具营养价值，符合养生之道。

夏季，烈日当空，稻田里的水炙手可热，螃蟹们觉得呆在水中闷热难耐，都纷纷爬上田埂来“纳凉”，此时，有经验的人只需轻轻地翻开草丛，便可将懒洋洋地蛰伏在草丛中的螃蟹逮个正着。过去的稻田里螃蟹很多，运气好的时候，一次可逮到半腰篓的螃蟹。对乡下人来说，螃蟹并不是什么稀奇之物，田蟹不比海鲜，小孩子嫌它太硬，不大爱吃。捉回来后螃蟹一次吃不完，人们便将其腌渍，然后晒干，以便保存。田蟹质地坚硬，没什么嚼头，晒干后更难吃，于是，聪明的黎族人便将其春烂，然后跟青菜一起拌煮；后来，人们发现用这种方法煮出来青菜容易软烂，而且口感味道极佳，于是，人们纷纷效仿，在煮菜时添加些螃蟹酱，从而煮出了富有黎族风味的菜肴。

早年的黎族落后贫穷，生活条件十分艰苦，不少家庭甚至连家里仅有的一点猪油都舍不得吃，平时做菜只放入少量的螃蟹酱，既营养又实惠。辛勤劳作了一天的人们回到家后，从自家的园地里采摘几把地瓜叶，洗净后放入锅中，然后撒些螃蟹酱，很快，螃蟹酱特有的香臭味便在屋子里蔓延开来。

伦敦香格里拉大酒店盛装开业

本月，香格里拉酒店集团旗下位于英国的第一间酒店——备受瞩目的伦敦香格里拉大酒店隆重开业。伦敦香格里拉大酒店是香格里拉酒店集团在全球范围内第83家酒店，在欧洲大陆的第三家酒店。此前，该集团已分别在巴黎和伊斯坦布尔先后开设了两家豪华酒店。

全新开业的伦敦香格里拉大酒店位于西欧第一高楼碎片大厦的第34至52层，也是伦敦市第一家摩天大楼内的酒店。从酒店

可以饱览伦敦的景致，视线所及有各处名胜，包括西敏宫、伦敦塔、圣保罗大教堂等。这也是位于泰晤士河南岸的第一家豪华酒店，距离伦敦市中心仅几分钟之遥。碎片大厦出自建筑大师 Renzo Piano 先生的妙手，尖塔形的碎片大厦高306米，位于著名的泰晤士河南岸。整栋建筑与酒店优雅而现代的设计相得益彰，而香格里拉酒店的融入为这座地标建筑增光添彩，更为客人提供了360度欣赏伦敦城市景致的绝佳去处。

深厚的亚洲文化底蕴也体现在伦敦香格里拉大酒店的三间餐饮场所中。TING（“厅”）分为餐厅和酒廊两部分，餐厅供应融入亚洲风味、本地取材的美味菜肴，酒廊提供亚洲风味小食和两款特色下午茶。LANG（“廊”）位于酒店一层，专售各式烘焙美食，包括香格里拉特色糕点和应季外卖礼盒。伦敦最高的香槟鸡尾酒吧 GONG（“拱”）位于52层，其名源自中国传统建筑中的斗拱结构。 毛毛

