

海南饮食文化特色

刘光前 刘 逸

饮食是生命之本。饮食文化是人类在长期的饮食实践中创造出来的物质财富和精神财富的总和。人们在解决果腹问题以后,必然要求吃得好、吃得美、吃得有品位,吃的文化也不断发展丰富起来。饮食文化也叫烹饪文化,顾名思义,饮食是由饮和食构成的。饮通常指茶、酒及其他饮品;食专指主食和副食,而最受重视的则是菜式。人们在吃出文化的同时,也把对饮食的感性认识升华到美学的层面,即从味感美学的高度去欣赏和评价饮食。

海南饮食文化美不胜收,并且随着海南经济社会和旅游业的发展而遐迩闻名;海南饮食文化之酷,则是因为在近些年来几度震惊世界的“病从口入”的巨大疫情灾难中,海南饮食品经受住了极其严峻的考验,创造了远离祸害与保健的奇迹而爆得大名。海南岛更以翡翠岛、阳光岛、生态岛、健康岛、长寿岛等诸多光环名满全球,树立了建设国际旅游岛的良好形象。

淡雅:最大的特色

“民以食为天”,饮食文化是关乎治国、安邦、友好往来的头等大事。孙中山先生在《建国方略》中高度评价我国饮食文化,他说:“中国不独食品之多,烹调方法之美,为各国所不及,而中国人之饮食习尚暗合科学卫生,尤为各国一般人所望尘不及也。”1950年代,英国前首相麦克米伦曾说过:“要想享受饮食文明,只有到中国去。”1972年,美国总统尼克松访华时也曾称赞:“中国的烹调举世无双。”

中国的烹调以菜式的主要风味分类为东酸、西辣、北咸、南甜的淮扬菜系、四川菜系、山东菜系和广东菜系等四大菜系。海南建省前原属广东,但却孤悬海外,故因地缘干预文化而形成了以淡雅为主要风味的特色,并且随着海南的社会发展而在饮食文化中独树一帜。海南的四大名菜,就是彰显海南淡雅风味特色的典型。

一是白切文昌鸡。古称王蔡鸡的文昌鸡早在清代就很出名。文昌鸡在放养的八九个月里主要是觅食榕树子实和草中小虫,宰吃前再笼养约半个月。笼养处要隐蔽,每天喂以米饭、玉米糠、花生饼、椰子饼等拌和的热饲料。经过这样饲养的文昌鸡,水煮白切,皮色淡黄光鲜,肉质肥脆香酥,在清代被定为贡品。海南自古以来把文昌鸡当作第一道名菜,也深得中华饮食文化的要旨。《论语·微子》讲到待客之道时说:“杀鸡为黍而食之。”杀鸡备黍便成为待客的代名词。

二是白切加积鸭。养在美丽的万泉河畔而与众不同的加积鸭,迄今已有300多年历史。加积鸭放养到约重3斤后,要装到窄小的笼子里离地喂养。因养法奇特,饲料选配讲究,于是形

成了腩大、骨软、肉嫩、皮薄,富含氨基酸和多种维生素而高蛋白、低脂肪(肉含蛋白质34%,比鸡、猪、牛约高12%,含脂肪12%,比所有鸭都低)的上佳肉用鸭。白切加积鸭,肥美甘香,百吃不腻。“春江水暖鸭先知”,在所有禽兽肉中,鸭的肉性最凉,而加积鸭更是凉中佼佼者。因此,在地处热带的海南,白切加积鸭是一年四季滋补身体的健康美食。

三是白汁东山羊。东山羊产于万宁东山岭,这里的丹崖翠壁奇洞怪石叹为观止,是电视剧《红楼梦》片头的取景点。山上长年流淌的泉水含有特殊矿物质成份,山石间的鹧鸪菜和稀有翠草被美称为灵芝草。著名剧作家田汉赋诗赞叹说:“琼州多胜地,此岭独岿然。羊群爱芝草,茶好伴名泉。”好山好水好草养育了肥大硕壮肉质上乘的东山羊。我国的美学,原本产生于饮食生活,并且与羊密切相关。《说文解字》释“美”字为“甘也,从羊,从大,羊在六畜主给膳也。”古人以羊大为美,认为羊大肉味美,营养丰富,是美的象征。这是在长期的饮食生活中,从羊的内在价值上认识美的意义。而以肥美著称的东山羊,早在宋朝就是朝廷贡品。白汁东山羊素以肉肥汁白鲜而不膻闻名于世,历来其受口碑,其风味“妙处难与君说”。

四是清蒸和乐蟹。和乐蟹的生长环境也非常特殊。万宁和乐镇的小海是一个河水长年流入的港湾,咸淡水的交汇,适于大量的海草海藻生长,从而养育了体大肉嫩味美无比的蟹中珍品。和乐蟹与其他海蟹河蟹相比,肉质更丰厚,脂膏更丰满。清蒸和乐蟹早年就在北京获奖而载入中国烹饪百科全书,成为一道国际名菜。吃清蒸和乐蟹,使人满口含香,两颊清爽。看看这浑身铠甲武装到牙齿的水族蟹将,再想想鲁迅极力赞扬第一个敢吃螃蟹的人,更是“别有一种滋味在心头”。

海南饮食以淡雅为主的特色,是运用独特的思维方式和表现手法来反映海南人在饮食方面心理取向的一种文化现象。《红楼梦》中有首《咏白海棠》诗云:“淡极始觉花更艳,愁多焉得玉无痕。”如果将后句的“愁多”改为“浓多”,再移用来解说海南饮食主淡雅的文化现象,那是非常贴切的。海南得天独厚的自然生态环境,特别是当今的一方净土,为海南提供诸多鲜美的饮食资源,烹饪时保持原汁原味的“淡极”更美,非任何浓味的烹调可比。另一方面,虽不能说油炸火烤佐料浓重的食品全都不新鲜,但一些不太新鲜的食物原料,犹如有痕之玉,确实需要加工巧饰,使之味道浓香而吃起来也很可口。有些食物因做得浓香,的确“味道好极了”,可是,浓多焉知玉无痕!

因此,淡雅的特色不仅展现了海南饮食品又鲜又美健康卫生,而且还展示着一个极为宝贵闪亮的文化符号:笃实诚挚。

丰美:诱人的魅力

海南饮食风味以淡雅为主要特色,这好比是主旋律,但也努力追求风味的多样性,而正是多样性丰美,因而极具挡不住的诱人魅力。

味觉自古以来就是烹饪的核心内容,是食物本身具有的内在属性之一。人们对于食物的诉求,不单是要吸收食物所含的营养素,同时也要以口和舌来感受食物所具有的各种美味,享受饮食所带来的乐趣。食物的味觉是食物本身对人最具有吸引力的内在属性。海南饮食重视在新鲜的前提下,尽可能把食物原料做成多种诱人的美味。饮食经营者会让顾客目睹新鲜现货,征询用什么方法做,做成什么味。因此,文昌鸡可做成白切鸡、椰子乳鸡、酿鸡、敦鸡、炸子鸡、姜汁鸡等;加积鸭可做成白切鸭、板鸭、烤鸭,可加冬虫草或海参炖成药膳,可加糯米煮成鸭粥补血生津;东山羊可白切,可浓炖也可红烧;和乐蟹除了清蒸外,还可用几十道工序做成粗吃、细吃和精吃的不同吃法不同风味。同样,其他家畜家禽都可以做成名目繁多的美味佳肴。值得一提的是,在海南所有名菜中,野生动物皆榜上无名,海南人素来把宰吃野生动物视为饕餮之徒的邪门歪道,并让害群之马备受讥弹甚至绳之以法。良好的生态理念和饮食风尚,是海南从来没有因为食物而引发疫情灾害的主要原因。现在海南陆栖野生动物仍有567种,占全国总数的26.8%,在覆盖率58%的森林中,还是丰富多彩的动物世界。中华饮食文化追求“食与人之和”“食与自然之和”“食与社会之和”的最高境界,在海南得到了生动的诠释。

海南是全国最大的海洋省,首屈一指的是水产资源。海南的水产原料比渤海、黄海、东海更丰富、更优质。在约有千种鱼类中,主要有金枪鱼、马鲛鱼、红笛鲷鱼、金钱鱼、带鱼、大黄鱼、石斑鱼、海鳗、海鲷、鲳鱼、鲨鱼、宝刀鱼等。还有丰富的软体类,如鱿鱼、墨鱼、章鱼等;爬行类有海龟、玳瑁;甲壳类有螃蟹、对虾、龙虾;还有海参类、贝类、海藻类等。蒸、煮、焗、烤、炸、炖等烹调技术可将海产品做成多得不胜数且令人馋涎欲滴的菜点。当年周恩来总理宴请尼克松总统,一道“琼台金鱿”就让这位美国总统恋恋难忘。现在海南网箱养殖水产品很普遍,休渔制执行很严格,很好地体现古仁人“数罟不入洿池,鱼鳖不可

胜食”的饮食文化理想。

茶与酒是中国自古备受重视的饮料，在饮食文化中占有重要的地位。中国是茶的祖国，全世界一半以上的人都爱饮茶。茶，集饮用、药用、欣赏、静性、道德多种功能于一身，是人类物质文明与精神文明结合得最完美的典范。茶已超越固有的物质属性进入精神领域，成为人的一种生活方式，一种修养，一种境界，一种文化。在物质生活日益丰富，生活节奏日益加快，人类身心健康日益受到现代工业、现代科技、现代文化压迫，人的忧虑日益严重的今天，世界各国对茶文化的需求日益增加，人们对茶文化的认识也日益深刻，茶文化的地位也日益提升。

茶圣陆羽在《茶经》中说：“茶者，南方之嘉木也。”生活在祖国最南端的海南人对茶的钟爱犹如苏东坡所说：“从来佳茗似佳人”（《次韵曹辅寄壑源试焙新茶》）。而苏东坡在海南“汲江煮茶”怡养身心的经验，也深受海南人推崇。海南本地茶主要有五指山茶、白沙绿茶、香草兰茶、玉兰香茶和苦丁茶等。现在海南人更像王安石所说：“茶之用，等于米盐，不可一日无。”（《论茶疏》）海南人聚在一起共饮早茶、午茶、晚茶之风长盛不衰。在茶馆中，三教九流汇集一堂，古今中外世事变迁，天南地北趣闻轶事，人间悲欢、市场信息、待客会友、洽谈生意，大家一杯在手谈笑风生，浓郁的风土人情气息也随着茶香飘荡。

源远流长的酒文化在中华传统文化中占有十分重要的席位。作为物质文化，酒的形态异常丰富，它与经济发展史休戚与共；作为精神文化，酒的作用非常广泛，酒的文化史与社会政治史、审美思潮史、文学艺术史等息息相关。打开海南文明史的第一页，就能闻到酒的芬芳。黎族同胞自古以来喜欢饮山兰蜜酒，广大群众喜饮米酒、地瓜酒、海马酒、鹿龟酒等。现在，世界上的白酒、黄酒、啤酒、葡萄酒、果酒、露酒、药酒七大类各式各样的酒，在海南应有尽有。酒成了人们表达感情、寄托思想、扩大交往、增进友谊、维持心理平衡、调节人我关系的不可或缺的精神上的灵丹妙药。当然，饮酒要讲酒德，因为酒“可济可覆”，因此海南古代首屈一指的诗人王桐乡在《烧酒》诗中：“爽口须防疾，娱心莫纵情。是中无厌者，几个得长生。”而海南素来民风醇，酒风正，很少见到嗜酒生事或使酒骂座的人。这种“饮德食和”的酒文化，体现着人与人之间带有理性色彩的伦理美。

海南是全国人民的菜篮子，菜蔬繁多优质无以伦比，这是不争的事实。而四时飘香的瓜果，则给人带来更多的甜蜜。在这个“水果王国”里，有荔枝、龙

眼、杨桃、酸豆、香蕉、大蕉、西瓜、木瓜、香瓜、黄瓜、番石榴、洋浦桃、柑桔、黄皮、菠萝、榴梿、油梨、红毛丹、菠萝蜜、金星果、蛋黄果、人心果、面包果等共有29个科53个属，为世界其他地区所罕见。每样水果，又有很多品种，种种吃来令人大快朵颐。单是荔枝就有鹅蛋荔、无核荔、黄皮丁香、云丁香、蟾蜍红荔等品种。海南荔枝自古有名。明人《长生殿》中提到，当年唐玄宗“一骑红尘妃子笑”的荔枝中，就有一种叫“十八娘”的上佳品种，那时是用快船送过海峡，再由飞驰驿马经子午谷送到长安的。宋代著名诗僧惠洪被流放到海南，他见到海南荔枝便喜不自禁，认为自己是因祸得福：“天公见我流涎甚，遣向崖州吃荔枝。”（《初到崖州吃荔枝》）海南水果都有很好的象征意蕴，荔枝也很有代表性。丘浚《咏荔枝》诗云：“世间佳果更无加，玉雪肌肤罩绛纱。”这里的“玉雪肌肤”，明喻肌肤白晰的美人儿，暗指品质高洁的仁人志士。荔枝绛红色的果皮象征吉祥，圆圆的果形象征团圆，累累的果实象征兴旺。而荔枝非同寻常的美味则是本身对人最具吸引力的内在属性，这就难怪苏东坡“日啖荔枝三百颗，不辞长做岭南人”（《食荔枝二首》之二）。

开发：锦上的奇葩

随着海南旅游业的发展，不仅国内四大菜系都有饭馆进入海南，连全世界主要著名旅游饭店品牌也已全部进入海南，诸如喜来登度假酒店、家化万豪度假酒店、金茂希尔顿度假酒店、华宇皇冠度假酒店等等。这给海南饮食文化带来很大的影响，使之更加丰富多彩。但是毋庸讳言，由于海南饮食经营理念还滞后，管理水平还有限，也由于宣传无力，很多名声在外的美食国内外游客却难得一见，饮食文化的不足之处也日益暴露出来，这和休闲度假旅游胜地很不相称，和国际旅游岛的差距更大。可见，对饮食和饮食文化的研究是多么需要引起我们高度重视的问题。

对于富有特色和具有优良传统的海南饮食文化当然要发扬光大，一以贯之；对于外来的一切优秀饮食文化要认真学习 and 借鉴，既要利用一切精湛的外来烹饪技艺将海南饮食资源打造出更多的新品牌，又要在外来菜式中加入海南元素，使之本土化，以避免“水土不服”而不能落地生根。海南饮食文化只有坚持特色的同时善于综合创新，与时俱进，才能精彩纷呈，具有长远的生机与活力。

坚持特色发扬传统的重要一环，就是要注重开

发海南饮食文化资源,精心打造叫响品牌。例如利用椰果开发的椰树牌天然椰子汁,一经问世就成为国宴饮料,享誉中外。而有些资源不适时开发,很容易消失殆尽。且不说唐代何其风光的十八娘荔枝早就湮没在历史的烟尘中,就连前些年还很常见的很多特色海南小吃如九层糕、牛耳朵等都已近乎绝迹。

对饮食文化资源的开发,既要“养在深闺”的资源努力挖潜,也要对虽已开发但尚未形成规模效应者加大开发的力度。

1. 东坡美味。大文学家艺术家苏东坡善于利用很普通的原料做出美味保健饮食品,例如东坡肉、东坡腿、东坡酥、东坡饼、东坡肘子、东坡豆腐、东坡芹菜脍、东坡墨鲤、东坡豆花等等,被称为登峰造极的美食家。谪居海南三年,他制作的美味主要有天门冬酒、真一仙酒、东坡玉糝、东坡羹、东坡豆等。比东坡稍后被流放到海南的著名诗僧惠洪吃到东坡美食惊叹不已,他的《东坡羹》诗中写道:“东坡铛内相容摄,乞与馋禅掉舌寻。”是说菜羹还煮在铛内,诗人就忍不住夹起来吃,把盘中羹吃完后,还想弄动舌头舔盘子,其馋相实在写得生动了。

2. 多文总统菜。原是临高多文镇的一种空心菜,因味道出类拔萃而出名,又因只小面积种植更为稀有。1972年春天,美国总统访问中国的破冰之旅,受到隆重欢迎,多文空心菜被空运到北京招待尼克松总统,总统菜因而得名。中美两个大国的建交,对现代世界格局的形成起到了举足轻重的作用。多文空心菜见证了两位领导人举酒交欢的历史瞬间,两国人民切盼化干戈为玉帛的美好愿望从此变为现实。两国终于“建立一个架构,在国家利益相合时能够彼此支持”(见基辛格《大外交》)。

3. 海南咖啡。周恩来、刘少奇、朱德等党和国家领导人都品尝过海南咖啡,评价很高。海南咖啡主要有澄迈福山咖啡和兴隆农场咖啡,是开发咖啡文化的上佳资源。咖啡和可可、茶,并称世界三大饮料,咖啡文化还是现代社会文明的标志。1947年,世界著名女权运动先驱法国女作家波伏瓦出访美国,因对美国没有咖啡文化感到奇怪和厌恶,于是深入调查,发现了美国“闪亮外表下的卑微”真相,写出了向世界真实客观反映美国社会的名著《波伏瓦美国纪行》。

4. 特色小吃。海南小吃很多,有些很有特色而现在很少见到,诸如九层糕、萝卜糕、饭豆糕、三色包、牛耳朵、炸甜饺、毛薯疙瘩等等。这些小吃形形色色,味道各异,吃起来感到很解馋,并对中华饮食文化

“物无定味,适口自珍”的深意有了更好的体会。同时,地方特色小吃也是地方风俗文化的反映,如海南人普遍认为,常吃九层糕,就会长长久久甜甜蜜蜜。

5. 海南山茶。海南山茶很多,主要的有鹧鸪茶、水满茶、金银花茶、野生苦丁茶等。其中芳香四溢的鹧鸪茶分布最广,保护最好。海南的山茶可饮用,可药用,很利于当代人的养生保健。黎家“五月茶”就以鹧鸪茶为主要成份参与益智果、茅草根和金银花等配成。黎家风俗,五月初五摘采配好备用的“五月茶”,饮用解渴和药用防治伤风感冒效果都最好。

6. 海南野菜。海南可食用的野菜有一百多种,主要的有五指山菜、树子菜、白花菜、野艾菜、四棱豆、紫藤菜、猪齿菜、马齿菜、雷公笋、雷公根、新娘菜、长寿菜等,在四季常春的海南岛一年到头都可采到。不少野菜采摘以后“春来发几枝”,还会长得更加茂盛,既让人吃得生态,又能很好地做到在开发中保护在保护中开发。

7. 崖州粉汤。是盛行于三亚、乐东一带的凉粉汤、酸粉汤和猪肠粉汤。这三种粉汤使用佐料和海南粉大同小异,但粉的制作程序很复杂。凉粉用地瓜粉为原料;酸粉用米粉发酵闻出酸味才制作;猪肠粉则先用米粉蒸成薄片卷成猪肠状再切成粉条。三种粉汤吃起来畅快淋漓,而凉粉汤沁人心脾的“凉”则深深地打上了海南的地理印记。海南古称“炎州”,很需要“凉”的中和调适。

8. 苗家五色饭。指苗族同胞的五色粽和五色饭。五色粽要先用野生植物的叶汁将炒过的糯米分别染成红、黄、黑、白、蓝五种颜色,再包成粽子。据说在海南繁衍的李、邓、金、蒋、马五姓原是一家五兄弟分出来的。五色粽的五色糯米粒粒相粘难分离,象征亲密无间团结互助。后来又做成五色饭,表示对五彩缤纷幸福生活的憧憬。

海南具有开发价值的饮食资源丰富多样,或寄托意蕴幽深,或人文情怀浓挚,或风土习俗醇厚,开发前景非常广阔,将在海南饮食文化的美锦上添花,使之更加色彩斑斓引人入胜。建设海南国际旅游岛,在饮食文化方面,当务之急是更新经营理念,提高管理水平,并且统筹规划在适当的地方多打造一些雅致整洁的海南美食美食街,让中外游客更好地品尝海南美味和欣赏海南饮食文化。

(作者单位:刘光前,中共海南省委党校;刘逸,海南出版社)

作者：[刘光前](#)，[刘逸](#)
作者单位：[刘光前\(中共海南省委党校\)](#)，[刘逸\(海南出版社\)](#)
刊名：[新东方](#)
英文刊名：[THE NEW RIENT](#)
年，卷(期)：2010(3)
被引用次数：1次

本文读者也读过(6条)

1. [周智武](#) [海南岛的开发与黎族饮食文化的发展](#)[期刊论文]-[中国科技信息](#)2005(14)
2. [张玉](#) [海南传统节庆饮食文化研究](#)[期刊论文]-[现代交际](#)2010(9)
3. [王群存](#) [走出巷子深——海南特色小吃如何登上大雅之堂](#)[期刊论文]-[今日海南](#)2010(7)
4. [李华丽](#) [海南传统特色饮食文化研究](#)[期刊论文]-[中国市场](#)2010(44)
5. [王琰](#), [金水晶](#), [苏庆杰](#), [赵振强](#), [黄洋明](#), [WANG Tan](#), [JIN Shuijin](#), [SU QingJie](#), [ZHAO Zhenqiang](#), [HUANG Yangming](#) [海南黎族原发性高血压与生活方式相关性分析](#)[期刊论文]-[中国临床医学](#)2007, 14(3)
6. [武友兰](#) [浅议海南黎族饮食文化的变迁](#)[期刊论文]-[剑南文学](#)2010(9)

引证文献(1条)

1. [杨卿](#) [海南特色小吃的发展现状分析及挖掘探究](#)[期刊论文]-[华章](#) 2013(6)

本文链接：http://d.g.wanfangdata.com.cn/Periodical_xindf201003008.aspx