

二、名菜名点

北海名吃娓娓道

在北海，饮食业大爆早已是不争的事实。客居北海十数年，耳闻目睹，身体力行，觉得北海确实有不少风味独特，别具一格，富有地方特色的传统名吃。

海产品类 北部湾畔的北海海产品丰富，得天独厚。北海人因此积淀了一整套加工、制作海味“道道”，烹饪出来的海味佳肴品正味纯，营养可口，美不胜收！尤其是由那些名贵的沙虫、鱼肚、鱼翅加工制作出来的上等海味佳肴，诸如爆炒沙虫、鱼肚汤、沙虫笋丝汤等，更是北海人传统绝活。这些价格昂贵的具有优良传统的佳肴，当是北海地方名吃中的“阳春白雪”族了。对于外埠人来说，海味的原料可以掏腰包自己出钱买，烹饪亦可以自己执勺上阵，可烧制出来的菜肴就是不如北海的靓。原因就是烧制工艺考究，只有独具海味悠久加工历史和丰富操作经验的土生土长的北海人，才料理自如，科学合理，恰如其分。因此，要尝上等海味，非到北海不可，非北海莫属！至于螃蟹、虾、螺的吃法，北海也有独到之处。就连佐料，也颇为讲究，不得不让人叹服。

肉品类 牛肉巴色、香、味俱全的牛肉巴，加工制作过程复杂，工艺讲究，历来是北海、合浦一带下酒吃饭、馈赠亲朋好友的“好菜”。平时闲着没事，吃着玩也挺有趣。因其主要原料——牛肉价廉，牛肉巴价格不贵，是餐桌上经常出现的“常客”。相对来说，这是北海传统名吃中的“下里巴人”了。

五香狗肉 也称合浦五香狗肉。其制作较考究，尤其是配料，更要重视，不可草率，视若儿戏。香喷喷的五香狗肉，是北海人会友、请客吃饭、进补不可缺的至好选择之一。每年的夏至、冬至，价格不菲的狗肉成了北海市民的抢手货。夏至冬至这两天，极盛行吃狗肉，场面蔚为壮观，是北海出名的以大吃、特吃狗肉为快意的“美食节”。

粥品类 沙虫粥、螺肉粥、虾仁粥、咸鱼粥等有海味色彩粥品，熬制技术超凡脱俗，味美、营养，易于吸收和消化，往往吃了难忘，饱撑也甘。海味粥品同样是北海饮食业一道亮丽的风景线。

粉品类 北海的牛腩粉、猪脚粉制得富有特色，备受广大市民们的欢迎，成了早餐系列食品中的首选佳品，不失为“名吃”。

饼品粽品类 北海人烧制的虾饼，集香、脆、松、软于一身，津津有味，堪称一绝。北海人用木菠萝树的叶子（据说这种树叶对人体有微妙作用，用它包的粽子是一种好的绿色食品）包的叶子粽风味好，独树一帜，亦可跻身于名吃之列。

当然，北海的名吃还有许多，这里罗列的只是其中的一部分。

（杨大锭）

小吃夜市一瞥

北海的小吃夜市可分为高中低三个档次。

高档的小吃夜市是位于闹市区的宾馆、酒楼开设的夜茶馆和食街等。夜茶名为饮茶，其内容却品尝制作精美、花样繁多的粤式茶点。食街以粤式茶点为主，兼营各地风味小吃，有的还经营各少数民族特色小吃。夜茶馆和食街大都装修上档次、装有空调、卫生条件好、服务质量高，设有卡拉OK包厢，但收费也较高，每住客人约需二三十元的消费，客人多为商人和高收入家庭成员。北海夜茶馆和食街一般从晚上8时营业至深夜两三时，大都生意兴隆。盛夏时节因有空调抗暑，更是宾客满座。商人们晚间谈生意，高收入家庭全家老小看戏看电影逛商场后夜宵都喜欢到这样的地方，可边吃喝边聊天，边吃喝边唱歌。饮夜茶，已成为北海有钱并有闲阶层人士的一种时尚。

中档的小吃夜市在遍布市区大小街道的风味小吃餐馆内。经营这些小餐馆的，多为来自四面八方的小餐饮业主，经营着北方水饺、天津狗不理包子、西安羊肉泡馍、东北猪肉炖粉条、新疆羊肉抓饭、蒙古奶茶、兰州牛肉拉面、四川麻辣卤味、成都龙抄手、重庆麻辣烫、贵州肠旺面、桂林酸辣米粉、柳州田螺粉、杭州小笼蒸包……品种多不胜数，除极少数省份外，来自全国各地的人，都可以在北海找到他家乡的名小吃。这些小餐馆空间狭小，没有空调，卫生条件较差，但经营的风味小吃价廉物美，每位客人花不到10元钱，便可叫上某一种风味小吃大快朵颐，这些小餐馆和夜茶馆一样，大多营业至深夜两三时，顾客多为工薪阶层人士和外地游客。北海风味小吃餐馆最集中的地方，是被称为“公司村”的屋仔村。屋仔村是北海市区内最早建起成片别墅的地方，“北海热”时，大多数别墅被外来公司买下，大概有数百家公司在这里安营扎寨。宏观调控后，公司纷纷撤离，留守人员们无事可做，或利用公司的空房自己开小餐馆，或将房子的底层租给别人开小餐馆。这里的风味小吃餐馆多为四川人和重庆人所开，一家挨着一家，川味小吃应有尽有。北海人都知道，要品尝价廉物美的正宗川味小吃，得到屋仔村。

低档的小吃夜市是摆在十字街口和车站、码头门口的流动摊点。每个小摊一辆三轮板车，载一火炉，一食品橱和一些锅碗盆瓢，卖的小吃，蒸煮炒烤炸卤一应俱全，各省风味都有。经营这些小吃摊点的，多为下岗职工、流落在北海的外来人员。夜幕一降，他们便蹬着三轮板车出门摆摊，通宵经营，黎明时收摊。这些流动小吃摊点几乎全是无证经营，违章占道经营，所到之处，脏水乱倒，食物残渣乱扔，油烟四处弥漫，最令卫生、工商和城管部门头痛。这些被戏称为“小吃游击队”的流动摊点，禁不绝，驱不走。你来查时他们哄然散去，你一走他又卷土重来。即使你抓住他，没收了他的家什，他损失也不大，过两天又重新置办，继续上街摆卖。

(段扬)

诱人的凤爪

以往，说起吃鸡，爪是很少有人问津的，似乎弃之可惜，食之无味。如今，它却已吃香起来，

身价日增。作为佐酒菜，它啃起来花时间，这才与喝酒的慢节奏合拍。如果糟一个拿来佐粥，也很合适。

一些女性，尤其是年轻的女生，放着鸡脯肉不吃，专拣鸡爪、鸡翅来吃，可能是怕鸡肉吃多了会发胖。而鸡爪则不然，它的肉不多，皮多，而皮富含胶原蛋白，能减少面部皱纹，难怪会受到她们的宠爱。如今，大酒家里附设早茶的不少，按粤人的爱好，那些小吃中少不了“凤爪”。凤爪者，鸡爪也，盖因叫“鸡爪”太直露，不雅，于是改“鸡”为“凤”。不过，这种称呼并非粤人发明，在《明宫史》中写道：“凡遇大典礼、万岁爷升大座……所谓煲凤烹龙者，凤乃雄雉，龙则宰白马代耳。”“雉”即野鸡，后来，这种宫廷祭礼传到民间，“雉”不易得，还是以公鸡代替方便，于是鸡就获得“凤”名。

北海一些酒家为迎合北海人爱吃鸡爪的喜好，推出“炸凤爪”和“北菇凤爪汤”等凤爪菜。北海有饭店把鸡脚后跟和掌片下油泡后再炒，配料为笋衣、菇片和甘笋片等。不谋而合的是，清代《调鼎集》里也有类似的菜，它叫“炒鸡爪”。在北海的熟食店里，什么“五香鸡脚”、“辣味鸡脚”和“水晶鸡脚”等身居高位，挺出风头。

(何男)

狗肉分外香

吃狗肉是北海人的爱好，夏至吃狗肉更是北海民间的一种习俗，早有“狗怕夏至”的说法。人们认为，夏至虽然是伏季里比较酷热的一天，但是在这天吃狗肉分外香，而且吃了热皮不热心。它那补中益气、温肾壮阳、固精止遗的功效能得到充分的发挥。所以，夏至之日，狗肉特别畅销，往往出现价格成倍上扬，以至供不应求的情况。

提起北海买卖狗肉的历史，据一些离退休老人回顾：解放前，北海有条狗巷（即现在幸福市场附近的新建一巷），其得名是由于这条巷口开设了北海第一家狗肉店，不过这家店卫生搞得不好，当时爱清洁或有身份的人都不乐意到这里吃狗肉。解放初，大概50年代中期北海开出两家比较有名的狗肉店。一家在新中路和中山路交叉处，铺号叫“肥记”：一家设在东二巷，全部经营焖狗，炖狗。现在吃狗肉的人越来越多，卖狗肉的店摊也日益增加。特别是今年以来，市区体育南路开出10余家狗肉店，形成一条狗肉街。前段时间，春暖花开，气候宜人时，每天晚上狗肉街灯光明亮，车水马龙，吃狗肉者络绎不绝熙熙攘攘，热闹非常。狗肉店的发展，市场竞争的激烈，使狗肉的烹饪制作技术不断提高和更新。从过去单一的焖狗，发展到现在的白切狗、扣狗、脆皮狗、甩骨狗等。一些市民过去每到夏至就驱车前往合浦廉州镇买狗肉的现象也有改变。因为在北海同样买到美味的狗肉。况且，到体育路开狗肉店的，不少是合浦经营狗肉多年的老板。

爱吃狗肉者尊狗肉为天下一大味，色香味诱人。“狗肉滚三滚，神仙企唔稳”之说，一点也不过份。过去吃狗肉的往往都是男人，近年来，女士们也纷纷加入吃狗肉的行列，打破男人独享狗肉的天下。其实女人吃狗肉益处也很多。有位老中医说，用狗肉250克，黑豆50克，调盐、五香粉、花生油及少量糖煮熟后食用，或以狗肉加适量八角、小茴香、桂皮、陈皮、草果、生姜和调

盐、花生油煮熟后食用，对妇女阴中及小腹寒冷，性欲淡漠，四肢不温甚至脊背发凉，大便稀薄，性交有要求，但无快感都有疗效。他还说，狗肉虽补，但不宜多吃，多吃会伤身；而且吃狗肉沾柠檬酱吃比较好。此外，凡患有高血压、严重心脏病、心律失常，甲状腺机能亢进、胃炎、肺结核、溃疡病，支气管扩张病者，均不宜吃狗肉。

珠城狗肉分外香，狗肉好吃应有度。一年四季北海五香狗、脆皮狗、扣狗、白切狗、狗肉粥、狗肉粉等样样有，任君享受。

每到冬天，街头巷尾，许多食肆就在店门口写上“狗肉”两字，招徕食客。为什么北海人爱在冬天里吃狗肉，因为狗肉是补品，而冬天是最好的进补时刻。《大明本草》上就说：“黄狗大补益人，余色微补”。所以身体虚弱爱溺床的小孩，吃一两回狗肉就能够断绝此病。

有人说：“狗怕老广”，从前，北海是属广东管辖，广东人和北海人最喜吃狗肉。白话称狗为“三六”、“三六”隐语为“九”，白话“九”、“狗”是同音的。

北海人有一套“三六经”，所谓“一黄、二黑、三白”；这是说黄狗的肉最香，白狗的肉最腥。但实际上北海人最喜欢的，还是黑狗；因为黑狗必然是土狗，土狗的滋味最足。卖狗的人如果杀了一头黑狗，必定把狗尾巴的毛留着，以招徕顾客。此外他们还认为“小狗补胃，中狗补血，老狗治风湿”。如此“大小通吃”，狗如何不怕老广？

据介绍，狗肉含有大量的蛋白质、荷尔蒙，属热性、补肾壮阳。一些形寒肢冷，遗精阳痿之男士，用狗鞭加中药浸酒内服有很好功效，黑狗胆浸酒可治跌伤，打伤。至于夏至吃狗肉的益处，不少人认为：这一天吃狗肉味道特别香，甚至多吃不燥，滋阴降火。其实狗肉不管什么时候吃，都以其色、香、味吸引着食客，成为席上佳肴。

对于狗肉的做法，多种多样。常见的有焖狗肉，扣狗肉，白切狗肉，火锅狗肉等。焖狗肉一般是先将当好的狗斩碎成件，用铁锅炒干水，再用花生油炒，加进狗料、沙虫、盐和水等，用旺火煮滚再慢火煮到收汁，即可食用。

(朱子田)

香脆牛巴

据说以前牛巴的制作颇见功夫，最要紧的是刀功。从前牛巴是在整一大块牛肉上削出薄薄的一片一片，经添加各种味料泡制后制成。制成的牛巴香、甜、韧，越嚼越香，是下酒的好菜。

牛巴是珠城诱人的一味。凡是吃过牛巴的人，一提起牛巴便不禁垂涎，牛巴以其特有的色、香、脆，令人回味无穷。

珠城的正宗牛巴以鲜牛肉制成，为棕色、半透明。据了解，合浦牛巴生产历史悠久，百年前廉州街上就有人卖牛巴。生产牛巴，选料很讲究，买牛肉必须是健康牛的新鲜肉，制作时要注意切块厚薄适中，腌制、晒、炸注意时间、火候。

过去北海街头常常有人用托盘装着牛巴，一面用手开关着剪牛巴的剪刀，发出“嗒、嗒！”响声，随街叫卖。近年随街叫卖牛巴者已看不到，但在南珠、贵州、新桥等市场和购物中心均有牛

巴上市。市民和游人到宾馆、饭店用餐，也常常看到桌上有小菜一碟——牛巴，而这一小碟牛巴，男女老少皆宜，十分抢手。往往餐桌上的转盘转完一圈就全部清光。近两年来，由于很多宾馆、饭店注意讲究成本核算，用牛巴作小菜日益减少。不过众多的酒友畅饮时，总忘不了要吃牛巴。吃牛巴也讲究配料，配以酸椒、芥头和抽油作辅料，吃起来特别香辣、脆、甜，越吃越有味道。

朋友，你到北海，除了吃海鲜，千万别忘记吃块牛巴。

(柳珠)

沙蟹汁

沙蟹汁对北海人来说并不陌生，它独有的咸鲜味令不少人为之叫好。它的制作很简单，将沙蟹冲洗干净，按3:1的比例加入食盐，即3斤沙蟹加1斤盐。若加盐不够做出的沙蟹汁易走味不能久放，反之沙蟹汁太咸难以入口。用木棒或刀柄把沙蟹捣烂成蟹泥浆，然后用瓷罐或玻璃瓶存放起来，放进几个大蒜头或红辣椒，最后把瓶盖密封好。一个星期后，你就能品尝到鲜味浓郁的沙蟹汁了。

农历七八月的沙蟹最肥最胖，清晨四五点钟和中午十二点前后这段时间沙蟹的身体最为活跃，每次退潮，它们都争先恐后一窝蜂似的从一个个小沙洞里钻出来，不一会儿便密密麻麻地布满大片海滩。人们总是不失良机地在这个时候对沙蟹进行大扫捕，把闹个不断的沙蟹一筐筐挑回家。用这种又肥又胖的沙蟹做成的沙蟹汁味道自然更胜一筹。

我从小生长在海边，可以说是吃着沙蟹汁长大的。只要不缺沙蟹汁没别的菜我也能吃下几碗稀饭，把肚子填得沉沉的。用沙蟹汁送薯丝粥，感觉就更好。当然最好不过是黄鱼沾沙蟹汁，把黄鱼煎得油黄黄的，再配以沙蟹汁做菜，看着你也会嘴漏口涎。我的家乡就流传着这么两句话：“沙蟹汁，薯丝粥，吃得娃儿勤舀粥；沙蟹汁沾黄鱼，食得娃儿凸肚脐。”

刚去外地读书那阵，吃早餐是个苦差事，我实在咽不下那些不咸不甜的白馍馍，又学不来其他同学把辣椒酱抹在馒头上，三下五下把它解决。那时我真的好想念沙蟹汁。待假期回家，我毅然要了一瓶沙蟹汁，千里迢迢带回学校，一举解决了早餐问题。令我惊喜的是这貌不惊人黑糊糊的沙蟹汁在异地他乡还颇有“人缘”，当我大胆地叫寝室的人品尝这“黑美人”时，大家都说味道不错，咸鲜恰到好处，余味无穷。一直以为沙蟹汁登不了大雅之堂的我此刻禁不住有几分得意。

近日，数位好友相约到酒楼一聚，点菜时，张生说，别忘点白切鸡蘸沙蟹汁，大家一致赞同。因为这道菜是北海最时兴而且最具地方特色的佳肴。据了解，合浦县廉州镇各餐厅、酒家这一菜谱最受顾客青睐。

为什么白切鸡要蘸沙蟹汁呢？有人说，这是换换口味；有人说，这是标新立异。其实这道菜谱在珠城已久负盛名。不少食客认为：吃白切鸡用沙蟹汁蘸，不但别有风味，而且香甜、消滞，有多食不腻之感。这是因为两广人喜吃的白切鸡，一般含脂肪量比较多，人们吃多了常常会腻味，而沙蟹汁不但有海鲜香味，而且含有丰富的人体所需的氨基酸，同时碱性大，有化油脂功能，如果在制作中适当投进点其他配料吃起来更加可口。但是一些初来北海的外地人，看到沙蟹汁，往

往不敢吃，一怕不卫生，二怕腥味大。其实，沙蟹汁的制作是经过消毒处理的。在农村中制沙蟹汁是先将抓回来的沙蟹，放在一个筛上清洗干净后，除去蟹衣，然后捣碎，加入冷开水，适量生盐及蒜米、陈皮、辣椒、八角、生姜等，用玻璃瓶装放在烈日下晒若干天后才可食用。据了解，沙蟹汁晒得越久，味道越香。由于生盐冷开水加上烈日有消毒杀菌作用，所以沙蟹汁放放晒晒，一两年也不易变质或生虫。

据经验丰富的老厨师介绍，用白切阉鸡蘸沙蟹汁味道更佳。

朋友！如果你来北海观光、旅游，不妨尝试一下珠城的这道风味佳肴——白切鸡蘸沙蟹汁。

(松 鹰 柳 珠)

牛腩粉

云南的过桥米线和广西的桂林米粉都是名声在外的小吃，让吃过的人回想时还垂涎欲滴。然而到过北海的众多游客尝过北海的牛腩粉后也都伸出大拇指赞不绝口。

北海人吃早餐最喜欢吃的是牛腩粉。那牛腩粉肉嫩可口、汤鲜味美、米粉韧骨，叫人百食不厌。味美可口的牛腩粉关键是牛腩烹饪得好。一些名气大的早餐店烹饪牛腩比较讲究。买回新鲜的牛腩要设法洗得一干二净，用开水烫过后把血水甩干。猛火下油锅时先用蒜头、姜、酒爆炒过，不能留有臊味。然后加进药店配给的牛料药材用猛火煮开，再用慢火炖到肉嫩调味即可。许多店主为了吸引顾客，其牛腩汤还加进沙虫，使得汤水更加鲜美诱人。

北海大街小巷买牛腩粉的早餐店比比皆是，而且生意特别红火，那“爆棚”的场面变成了北海一道独特的风景。每间牛腩粉早餐店都有自己一批固定的常客，那些好饮两杯的老者常常一大早就上门占座位，要上一碗热气腾腾香气扑鼻的牛腩粉，斟上杯“土炮”，伴上一小味碟的辣椒酱，两三老友共坐一桌便悠然自得的一边慢慢品尝，一边天南地北的畅谈起来。一些名气大的门店更有一种花香诱蝶的魅力，许多住得较远的食客双休日一到便举家骑车去过把“瘾”。更有许许多多慕名而来的外地游客也非要尝一尝北海的牛腩粉不可。有个游客品尝过后风趣地说，想不到北海的牛腩粉也是个“后起之秀”，真是北有桂林米粉，南有北海牛腩粉。

(何 方)

桂林米粉

桂林山水甲天下，桂林米粉也名闻遐迩。近年来，我市来了一些桂林人在街头巷尾开设了一些桂林米粉店，听说最近在富贵路又新开设了一家，出售的米粉添进了卤水、配料，嫩滑清爽，独有风味，笔者特地前往见识。

店主谈及其祖传米粉和卤水、配料的制作流程时，娓娓道来：首先，米粉用的是桂林产的大米，用水也是清澈甘冽的漓江水，雪白的大米经清水泡浸12小时以后，以手推石磨磨成乳白色米浆，再以猛火蒸成熟粉团，然后将熟粉团塞进一个螺旋模具挤压成圆条状，于是成把的数十根粉

条便源源从模具另一端的小孔穿出。这时即可按需要切下，揉成一捆安放，一般每捆2两重。

谈到吃法，店主说可有凉拌、干捞和汤煮三种，但都得添进特制的卤水、配菜及佐米，不然就不成为“桂林米粉”了。其卤水是用猪骨头熬汤，添进香菇、香米、酒等，倒进锅熬成卤水。米粉盛入碗内后，须浇上熬好的卤水，将锅烧、脆皮切成薄片均匀地铺在粉面上，撒上炸得酥脆的花生、黄豆，再配以嫩绿的葱花、芫荽和酸豆角、酸芥菜、酸笋、蒜米等配料，愿意吃辣的还可以添加油炸辣椒油或酸辣椒，色香味俱全。夏天不少人爱吃凉拌，可滴上醋酸，聊以驱暑；冬天如喜热吃，可舀上热汤拌粉，如此既能果腹又可御寒。

(雁声)

屋仔村凉面

北海的屋仔村是众多市民所熟悉的风味小吃一条街，这里几家做面条的小吃店生意颇为红火，尤其是节假日，门前车水马龙，许多酒店尚不及。一日，与女友慕名来到屋仔村一不起眼的拉面馆要了两碗凉面，鲜香扑鼻，入口清爽，回味绵长。心中不禁感慨：难怪人们衷情此街，味道果然“出众”。

翌日，耐不住“馋虫”折磨，又与女友前往小店大快朵颐，并留心观看了师傅的做面过程，心想，下次在家自己做，可免去路途遥远不便。只见掌勺师傅将面条煮至九成熟时捞出，用冷水冲凉，过漏勺滤干水，放盘内用筷子蓬松、拌香油。然后将各式佐料加工：将火腿切细丝，鸡肉撕成丝，虾米去壳洗净，用温水泡软切碎，再用油炒香；豆芽去须根，在煮面热汤中烫后冲凉；小黄瓜切成丝，蒜头拍碎切细，调冷开水、辣油、酱油等调和为汁。然后在面上撒黄瓜丝、豆芽、火腿丝、鸡丝、虾米、烧调味汁拌匀，一碗凉面就可上桌了。

(雁声)

美味鲜虾酱

在北海别具风味的调味品中，除了大家熟知的沙蟹汁外，还有一种鲜虾酱。过去鲜虾酱蒸五花腩、沙蟹汁点白切鸡，是北海人最喜欢的美味佳肴。

制作虾酱，一般采用刚从海上捞回的鲜虾，加一定分量的细盐制成，如要色泽鲜润，可加少量的烧酒，在阳光下暴晒，其间还要每小时捣动一次。由于北海日照时间长，加上得天独厚的海风自然风干，故虾酱味道鲜美，浓香扑鼻。

(陈汝其)

北方涮羊肉

北海人原没有吃涮羊肉的习惯。涮羊肉之输入我市，大抵始于1993年，那时北海大开发，天南地北的人齐聚北海。为了适应其中北方人的口味，在贵州路皇都大酒店对面出现了第一家标榜

北方口味的餐馆“北方老乡餐馆”，餐馆里有涮羊肉，生意也很红火。随后，在银苑小区又有一家“火龙居”开业里面也有涮羊肉。一个多月前，在“北方老乡餐馆”左侧又有一家“北方家常菜餐馆”鸣炮开张，供应的饮食就是涮羊肉，外加豆腐、粉丝和蔬菜等火锅配料，另外还有一些薯丝等北方冷菜。

据北方家常菜餐馆的厨师介绍，1990年以前，一般的北京人也不懂得涮羊肉的吃法，那是从清真寺传出来的，清教徒不吃猪肉，嗜羊肉，吃涮羊肉是西北人也是清教徒的习惯。涮羊肉的吃法在北京逐渐兴起，1992年以后日益走红京城。目前京城最负盛名的涮羊肉餐馆有“能仁居”、“满福楼”和“四季涮羊肉”等3家。这3家餐馆由于食客众多，供不应求，陆陆续续在全城设立了多家分店。他告诉记者，一个多月前，他带着两个助手和技术来到了北海，为了适应本地人口味，他在制作涮羊肉时，除了尽量保持北方特色外，还力求去除羊肉的羊骚味，以便让本地食客易于接受。据称，目前已有一些本地人闻香而来，听说其中有人瘾劲不亚于北京人。

用火锅作涮羊肉的工具是最好不过了。买的羊肉一定要选准部位：大三叉、小三叉、后腿是最上等的原料，经常做涮羊肉的长辈会告诉你：大三叉肉肥、小三叉肥瘦均等、后腿肉瘦。其它部位的羊肉不是有筋就是有膜，很难嚼。将肉放在冰箱冻硬，用刀切成长长的薄片，放在盘中就可用来下锅了。

涮羊肉味道如何，调料的搭配是关键。韭黄、料酒、酱豆腐、虾油、麻酱、葱花、上等酱油、香菜、辣椒油、蒜米，十几种调料放在小碟中，足足占满了一桌子。这时一家人看着电视，唠着家常，根据自己的口味调制涮羊肉。此外再准备一些白菜、粉丝“入味”，涮羊肉就会更鲜美了。待锅中水开后，将肉片放在锅中来回涮。这时最好不用筷子夹肉片，因为筷子夹着的部位往往夹生，不易消化；也不能涮得太老，太老了会失去菜肴鲜味，营养也会受损失。

(伊人)

鸡屎藤

每年农历三月初三，北海、合浦附近一带的群众都有食鸡屎藤粉的习惯，据说食了鸡屎藤粉可驱除体内寄生虫。传说鸡屎藤可以辟邪镇惊，因此，北海民间还有三月初三在自家的门头上挂上一小扎鸡屎藤的习俗。

鸡屎藤是一种有着独特的芳香气的藤本植物，可是也有一些人不喜欢鸡屎藤这股气味，说是“臭鸡屎”，于是民间便有了“鸡屎藤——又长又臭”的谚语。

(何方)

黔桂川粤火锅

秋去冬来，天渐变冷，北海的火锅又热起来。素来讲吃的北海人又挤满了大大小小的火锅餐馆。狗肉火锅，羊肉火锅，兔肉火锅，鸡鳖、田鼠火锅相继亮相。

“北海火锅，够靓够劲！”即使是来自“火锅城”的重庆朋友也不得不对北海冬令火锅赞不绝口。

入夜，放眼望去，市长青路“火锅城”处处五彩缤纷，招牌“星星点灯”、“柳州火锅”、“合浦火锅”、“山城火锅”、“贵州火锅”“城”内人声沸腾，亲朋好友、同事同学、一家大小围坐在热气腾腾的火锅桌边，欢乐畅欢，热闹非凡。

其实，北海人对火锅并不陌生，前几年北海的火锅不成气候，只好叫“火锅店”，经营者大多是四川人。事至今日，狗肉、羊肉、兔肉、酸菜鱼已风风火火从街头“烧”到宾馆酒楼，经营规模日渐扩大，生意红火令老板们笑逐颜开。

经济实惠的“火锅”动摇了宾馆酒楼“皇帝女不愁嫁”的架子，就连装璜辉煌的“夜巴黎”也来个“自助火锅”。大街小巷的“火锅城”与宾馆酒楼的“自助火锅”“火拼”起来……

目前在北海“锅坛”唱主角的是羊肉、兔肉，其次是狗肉及酸菜鱼汤，还有了一种与往年不同的“进步”：一是滋补药材火锅多；二是逐步“消灭”了露天火锅；三是经营规模扩大，品种齐全；四是本地火锅与外地火锅共唱主角。

在北海吃火锅也是一种时髦。吃火锅费用不高，适合工薪阶层。狗肉、羊肉每公斤60元钱，兔肉70多元，猫肉90多元。很多火锅加进海鲜、清补凉等药膳调料，便成了地道的北海风味火锅。吃下去补而不燥，正合秋冬进补的原则，无怪乎北海人如此爱吃火锅了。

(张以祥 刘建)

挥汗吃川菜

北海火辣辣的太阳常让人热得没处躲。然而在这盛夏里，火辣辣的川菜似乎被这骄阳炒得更加红火，在街头巷尾的川菜馆中，人们尽管挥汗如雨，但仍吃得不亦乐乎。顶着烈日吃辣菜在食客之中常被列为首选之项，似乎只有这样才算是“会吃”。

四川菜馆在北海遍地开花已早有时日。早期在

川菜馆中的食客也自然是以四川人居多。而今，在屋仔村、三中路一带火爆的川菜馆当中，操着地道北海话点菜的食客已不鲜见。现在以清淡为主要饮食方式的北海人，视吃川菜为“换换口味”。

在北海市区范围内的川菜馆中，大多以家常菜为主。水煮肉片、鲁香肉丝、宫保肉丁、京酱肉丝等等成为大家熟悉且百吃不厌的菜色。然而，各家川菜馆要吸引食客，仅有这些家常菜仍是不够的；生意做得红火的川菜馆都有自己的招牌极。鲜鹤火锅、口水鸡、辣味全鸭、香酥鸭、松花鱼……地道的口味、正点的色香，令人垂涎三尺。到了这些川菜馆如果不点这样一道招牌菜，那就等于白来。

川菜也讲究个色香味俱全。大多数菜式中都以红殷殷的辣椒油来唱主角。吃不惯辣味的北海人往往容易被油晃晃的红色吓倒，不敢伸筷，然而，一旦吃下来，红色就往往会被忽略，香中带鲜的味道，引诱得你即使是满脸通红仍不忍放手。

但是说到底，北海人吃川菜多少还是抹不掉一些地方特色。在点菜时尽管都是“见红”的辣

菜，但到最后仍是不忘向店家嘱咐一句：“少放点辣椒”。饭后，还要去凉茶店灌上两大杯凉茶“降个火”，才算放心呢。

(金 鱼)

西北小吃

从90年代开始，北海涌进了东西南北的人，风味餐馆也多了起来，可西北风味的不多，只有屋仔村和富贵路的什么新疆风味、兰州风味小店等几家，都成了西北朋友请客相聚的地方。我喜欢新疆风味的炒面片、拉条子、烤羊肉串，所以常常光顾。不久前，偶在富贵路一家西北人开的小饭馆里发现了久违的面筋凉皮、炒饼什么。用浓浓的陈醋和辣子拌着面做的凉皮，十八年前头一回吃那种酸酸辣辣东西时的感觉又找到了。

说真的，我到底没弄懂，这种用面粉做出来的面皮子，怎么吃着比平时吃的东北大拉皮和我们市场上卖的凉皮（粉）要爽口，不腻不软。记得有一年中央电视台的春节晚会上，郭达演的小品《产房门口》里那位要生产的西北妇女馋的就是这种凉皮。

西北风味还有一样吃法北海人是没法理解的，用烙出来的饼切成丝，拌着菜和肉炒，面丝筋筋的，菜爽口，肉调味，别有风味。

虽然在北海生活了十几年，但对口味清淡的北海菜不时感到乏味，作为调剂的吃食，我首选特色鲜明的西北菜，因为酸酸辣辣的感觉，想着都觉得开胃。

(希 米)

客家芋头饭

芋头饭是合浦一带家人的特有风味食品。芋头一般是秋天收获，每当秋雨连绵，客家人都喜欢用芋头煮芋头饭作晚餐。

原料：芋头、大米、花生油、盐、蒜头、味精。

操作：把芋头刮皮洗净，并把比较大只的芋头切为若干小块，然后放在烧热的油锅里炒，加入水，放进洗净的米、盐和味精，盖上锅盖煮。其间，若怕粘锅，可在适当的时候用锅铲搅拌一下。待到熟时，用锅铲把芋头压碎，放入适量打碎的蒜头一起搅拌一会，便可做成一锅香喷喷的芋头饭。

(陈海春)

北方面食

日前，一位来自西的游人，漫步于市区街道，看到“北方馒头”到处叫卖，又在餐馆美食一顿山西清汤牛肉削面后，不由得感慨地说：原来怕到北海只能入乡随俗吃大米，谁知道，这里面食同样多种多样，你想吃什么就有什么。

过去，北海人一贯以吃大米为主，对面食不大感兴趣。记得七十年代前凭证供应粮食时，为了解决面粉销路，曾实行过买大米必须搭配面粉。而不太喜欢吃面食的市民，只好利用节假日合家团聚时，包饺子或炸酥角进行处理，有的甚至将面粉卖给包子铺。而广大市民吃早餐也多吃米粉、粥类，少吃面食。

自北海改革开放以来，流动人口不断增加，惯吃面食的北方人不断涌进北海。北方人带来了自己的饮食习惯，于是各种风味的大众面食争先恐后地亮相于街头、市场。各种面制品不但品种增加到近百种，数量也成倍增加。除了在北方城市街头常见的馒头、煎饼、油条、饺子外。山刀削面、兰州拉面、四川的麻辣牛肉面等八方食品纷纷汇集珠城。单是山西刀削面就有炸酱刀削面、红烧牛肉削面、西安油泼削面、清汤猫耳朵、番茄鸡肉削面等7种之多。兰州拉面也分为牛肉拉面、鸡丝拉面、烤鸭拉面、炸酱拉面、肉丝拉面等。与此同时，北海街头生产以面粉为原料的西饼屋越来越多，生日蛋糕、汉堡包、枕头包、老婆饼、老公饼、莲花酥、菊花酥等让人应接不暇。每天早上在那快餐店、早餐店看到珠城人在吃面食：云吞面、伊面、包子、馒头……

大众面食方便八方宾客，进入珠城千家万户，它告诉人们，北海的食品丰富了，北海人的口味变了。

（朱子田）

北海人吃饺子

饺子是北方人逢年过节的必备的食品，取个团圆美满之意，所以大年三十晚，家家都会围坐在热气腾腾的锅边包饺子，边看电视边尝水饺边守岁，度过一个安乐、祥和的除夕夜。而在南方，新年是否一定要吃饺子，则就不那么重要了，一般都是实在“嘴馋”了，才会做顿饺子，因还需和面、剁馅、包、煮等一整套复杂工序，普通家庭大都是兴之所至才做一次饺子，平时多是下馆子过顿“饺子瘾”。

北方饺子最传统的便是韭菜饺子，以碧绿的宽边韭菜和半肥瘦肉做馅，辅以五香粉，小磨香油等配料，或煮或蒸或油煎，烹调方法不同，味道也大为迥异。在北方最受大众欢迎的则为煎饺，饺子包好后，在一种特制的平底锅内倒入油，油热后将饺子平放锅内，盖上锅盖，三五分钟翻动一次，因为这种煎饺较为费油，所以煎的过程还需不断撒油至锅内，10多分钟后油亮金黄的饺子便可出锅上盘了。因是油锅煎熟，这种煎饺特别能保持韭菜和肉的香味。不过煎饺上盘后要立即食用，冷后就会变硬，味道也大为逊色了。

北方的餐馆、酒店饺子的品种就多了，什么三鲜水饺、银耳蒸饺、辣味红油大虾蒸饺……足有10多种之多，其中以西安的“酒锅煮饺”最为有名。用鱼翅、海参、大虾做馅，以鸡汤、虾汤注入火锅，以酒做燃料，端上桌来边煮边吃，锅内鸡汤沸腾，水饺翻滚，香味四溢，是中外游客来此旅游必食的一道特色菜。

而南方，饺子的品种则不多，但几乎都是最受欢迎的品种，如马蹄猪肉馅、葱肉虾米馅、韭菜鸡蛋馅等，既常见又常吃。而北海人爱吃的饺子，则以韭菜鲜虾猪肉饺和鲜肉马蹄饺为最。北

海一年四季皆有鲜虾上市，故北海人喜在饺子里放鲜虾，一增其鲜味，二增其营养。而饺子的主料——猪肉，北海人讲究用“膻头肉”。这部位的猪肉肥瘦适中，肉质绵软滑香，口感很好，用作饺子实为上品。而饺子皮北海人也颇讲究，一般不肯买市面上现成的，认为吃起来口感不好，只要时间允许，北海人总要学着北方人的样子细细地揉面擀皮，务求饺子形、色、香、味俱全。也许南方人天生喜精细，北海的饺子与北方的相比，小一、二个“尺码”是正常的，最好的是一口一个为皆，北海人有句口头禅：“这么大个东西，看看都饱了，还用吃？！”

北海人包饺子不赶年赶节，主要亲朋相聚，友人相逢，有人动议，引动大伙馋虫，就能包上一次。包饺子于北海人多为一种游戏，一种调剂，谁家包饺子，谁家的人肯定是最多、最齐、最热闹的——这种笑语喧哗，这份喜气洋洋，像过年一样！这样“喜气”的内涵，其实是与国人对“饺子”的理解一脉相承的，但把过年的这份“大喜悦”平均分摊到每个平淡日子里，则显示了北海人过日子的精明，以及享受生活的聪明。

(小 来)

北方面饼

最初时是南珠市场看见有北方人在那里做面饼卖，不多时便发觉北海好多地方在卖这种北方面饼，不由得心中一乐，我心爱的一种北方食品，在北海可以随时得到啦。

作面饼的过程，相当吸引人，如同欣赏性很高的电影片头，一开场就扣人心弦。

绿色的葱花，红色的肉末，黄色的炒蛋碎，乳白的芝麻花生粒，并列在案台一角，颜色素淡清新。师傅在大块的、油亮的木板上搓揉面团。那面团早被揉得柔韧而充满弹性。切成一小团一小团的，拿擀面棍一一辗平，撒上肉末，蛋碎、葱花、油刷子轻轻扫过，均均匀匀地铺开，再对折，360度地辗压一圈，圆而平整，白白胖胖，成了。一连做上七八个，刚好一锅。另外一种很大的千层饼，先把面辗得又薄又宽，再用拌了葱花肉末的油刷子大笔扫上去，宛如画家作画般，顷刻间眼底尽是细碎繁密的红情绿意。然后把它一点点卷起收拢，收成瘦瘦的一长卷。师傅把一头末端反复挤压，压扁压宽，贴紧在板上，另一头绕成圈子滚过来，到尽头时用那平扁的一端将它包起来，环成一团，放到一角，等上15分钟，再给它整容，辗得薄薄圆圆，看起来直径几乎有2尺宽，正好将个庞大的平底锅霸了个满怀。锅上滋滋地滚烫着一层花生油，生面饼刚一接触到它，立刻就兴奋膨胀起来，再刷上一层油在面上，马上变得通体透明，盖上盖子，3分钟就好。

再开锅时，哇！一锅金黄，泛着暖暖的光彩。真华丽！真饱满！热呼呼的散发着浓郁芳香！拿刀子划成4份，铲到盆子里，一块一块斜斜地叠着，一只只松软喷香，惹人垂涎。

那么古老、纯朴！仿佛整个北方平原都坦现在眼前，招展着成熟而鼓涨的麦田，亲切的气息把空气都搅得喧哗哄动起来。看着看着就觉得饿极了。赶紧叫师傅给我来一块——焦香的、柔腴的，烫手的北方面饼。

(刘雪源)

萝卜牛杂

一串串的牛杂、萝卜、土豆放在一起用慢火轻轻地熬着，懒懒地散发着热气，旁边的食客埋头在红红的辣椒碗中吃得面红耳赤，这样的“吃牛杂风景”往往无形中在给店主做了广告，吸引更多的人加入到吃牛杂的队伍中来。

在北海吃牛杂首先是得讲究个“锅老”，火锅中的牛杂、萝卜、土豆等一定要把汤汁熬进去，味道熬出来，才会更好吃。从锅中挑出一块萝卜、一串牛杂、一根腐竹，用剪刀或水果刀分成小块，再淋上一些适合自己口味的酸辣汤，便可以大饱一次口福了。但是吃牛杂，不但得“锅老”，酸辣汤的味道如何才是关键。做得好的牛杂店中的酸辣汤往往会摆出4种甚至6种不同的配料汤汁供食客挑选。有的酸辣汤中会放入一些切碎的新鲜红辣椒，把它浇在碗中红红的，不但刺激食欲，吃起来也的确味道不错，但是必须得做好辣得要掉眼泪的心理准备。那些嘴馋而又吃不得辣椒的食客也不必担心，善解人意的店主会为你准备另外1到2种不辣的配料，酸酸的带有蒜末的味道也还不错。但是吃牛杂的最高境界还是：红红的碗、红红的脸、满头的汗，嘴中不停地吃、不停地发出“啾啾”的“酸辣声”。

不过笔者还是得提醒一下食客们：吃牛杂还须讲究卫生，最好是到有卫生许可证和营业执照的牛杂店中去饱口福。

(精 灵)

虾仔饼

友人从外地来到北海，自然而然地问起北海的小吃如何，老实说北海的小吃确实不赖，要不怎么会有“吃在两广”的说法呢。北海的小吃以海鲜为主，虾仔饼就是最好吃、最具特色的一种风味小吃，用白话来说就是“食过返寻味”！

虾仔饼没啥特别的形状，就是普普通通的一个圆形，然而其入口后的感觉却让人回味无穷：香、脆、鲜，再加上盐，辣椒等佐料，更是别具风味。

据老一辈北海人说，现在的虾仔饼和以前的不大相同，但却各有特色。以前的虾仔饼是用大米磨成粉后，粘虾用花生油炸成的，看起来色泽淡黄。搞成浆糊状的米粉葱花舀满一碟，在面上撒上几支粉红色的小虾，放到滚烫的油锅里“嗞——”的一声，随即一股香气串上鼻腔。但因为一些小贩炸饼的油或是菜籽油或是用过了几次的花生油，制作不十分卫生健康，故而本地人较少吃了，只是实在馋不过而自己又懒得动手时才买上一两个解解馋。其实虾仔饼的做法并不复杂，就是调好面糊后，放上适量盐、味精、葱花，再选配新鲜的虾，就可做成。但做虾仔饼最讲究的一是调面糊，要不稀不稠，这样炸出的面饼才会松香酥脆；二是选用的虾要新鲜甜口。以小虾为主，入口就化，也可以中虾为主，边尝面饼边品虾肉的鲜味，但最好不用大虾，一来不易炸熟，二来壳硬口感不好。最后要讲究的是火候，以慢火或中火，配以新鲜花生油炸，这样炸出的虾仔饼成色最好，面黄虾红，最是开胃，且入口外酥内脆，让人食了不愿停口。

冬日里，这种小吃大街小巷还可寻见，一般现炸现卖，食客以年青人居多。夏日城，由于油炸的东西，吃多了容易上火，所以少见了，但不少家庭还会在有空时炸上一两碟给大伙解解馋。至于吃多“上火”之时，喝一两杯凉茶，或吃些绿豆糖水即可搞掂，没什么可担心的。只是这种“上火”与紧急“降火”的游戏，偶尔为之可也，不可时时出现，毕竟多吃油炸食品现代健康之道是相悖的。

(刘群)

瓜皮醋

提起瓜皮醋，凡是上了年纪的人都懂得，过去是妇女生小孩时常吃的保健食品。它的主要原料是：干瓜皮、生姜、腩肉、酸醋和红糖。吃起来酸甜香辣开胃可口，具有清污、消滞、补身、抗寒、暖胃益体之功能，尤其是寒冬，如果能吃上一碗瓜皮醋，确是让人全身发暖，精神倍增。

笔者来到南珠市场向卖瓜皮醋摊主求教。在市场中央的人行道旁，摆有好几处卖瓜皮醋摊点。经再三比较选择一摊色味较好的进行采访。摊主是一位中年妇女，提起制作瓜皮醋，她十分乐意介绍：先将腌制的干瓜皮洗净，然后切断放进锅里煮10分钟，捞出来放进清水中浸洗去核。然后炒干加红糖灼，再放进去皮切片的生姜、方块腩肉及红糖等，一起用瓦煲煲滚后，慢火炖，就成为香酸甜辣、美味可口的瓜皮醋。最后她说，你自己煲，不如来这里买，既减少麻烦又方便价廉，每市斤只5元。

(朱子田)

虾兵蟹将

我国菜肴名称，是一种文化艺术，不仅反映菜肴的色、香、味、形、器，而且还可突出地方色彩和乡土风味。如从前北海有一道名菜，叫做“虾兵蟹将”，鲜香可口，深受食客喜爱。

“虾兵蟹将”的制作方法是：选用上好的肉蟹，好洗净。先将佐蟹的姜葱稍蒸，然后弃其渣，注入打好的鸡蛋浆一同蒸熟。红萝卜、青椒切入“飞水”至熟。烧锅下油，将弃壳的虾仁“拉油”，然后再起锅，将虾仁、红萝卜、青椒丁爆炒，勾上流漓黄，淋于蒸熟的蟹上，切回蟹形即可上桌。此菜色艳夺目，鲜嫩可口，甘香怡人，是北海人喜食的一种地方海鲜菜肴。

(吾文)

五香酿猪大肠

北海有很多家庭自制一种家庭小食—五香酿猪大肠。买肥厚粗壮的猪大肠一副，先用盐涮洗内外一遍，再用少许生油拌生粉涮洗内外一遍，清水冲净，猪大肠的异味就清除干净。

根据猪大肠的大小，用糯米及黑豆适量，先浸泡20-30分钟，沥干水拌些少食盐，再用腊肠、冬菇以及虾米切成粒，糯米黑豆滴几滴白酒，把拌好的糯米黑豆腊肠粒冬菇粒虾米粒拌匀塞入猪

大肠内，要塞得均匀，约7成满，以利糯米黑豆膨胀。猪大肠的两头用水草扎紧，用清水浸过猪大肠煮滚后慢火煮至水干、筷子可以插入猪大肠为煮熟标准。

把酿熟的猪大肠切成半公分厚的圆片，一家人分甘同味：猪大肠之香软、糯米之润滑、黑豆之浓香、腊肠之美味、冬菇之鲜香、虾米之鲜味，融于一体，北海人称之为“五香酿猪大肠”，仔细品尝，别有风味。

(陈汝其)

八宝冬瓜盅

炎热的夏天将至，人们的胃口也因天气的变化而有了改变，饮食方面追求的是清淡、消暑，北海有不少人喜欢炖八宝冬瓜盅，就是最适合夏天的一种高级菜式。冬瓜盅的制法如下：

材料：冬瓜一个约5斤，虾仁、蟹肉、火腿粒、冬菇粒、丝瓜粒、瘦肉粒、肾粒、鸡粒等八种配料。

制法：先将冬瓜做成盅状，用盐擦过瓜肉，将瓜放入蒸炉内蒸十分钟，使瓜身入味，倒去瓜水候用。将以上材料一并放入瓜盅内，并注入适量的上汤放入蒸炉，隔水炖二小时，经调味后再炖半小时即成。

此菜软滑可口，味道鲜美，是宴席上的上等佳肴，深受人们喜爱。

(陈汝其)

地鱼焖猪肉

比目鱼是一种平卧在海底生活，身体扁平，两眼长在头部一侧的怪鱼。北海人把剖开成两片洗净晒干的比目鱼叫地鱼（也叫地保鱼）。这种鱼身体单薄，没有多少肉可吃，但它的味道特别鲜美。北海人通常只喜欢用地鱼煲汤或熬粥，味甜鲜美，叫人垂涎。除此之外，也有许多人喜欢用地鱼红焖猪肉，味香肉甜，叫人百食不厌，赞不绝口。

用煲过汤的猪肉下油锅炸过后放入冷水浸一两小时，然后把猪肉切成扣肉状大小，与油炸（或火烤）过的地鱼一起放入沙煲仔配以少量的姜、酒、糖、酱油、南乳、八角等配料，开慢火红焖，真是浓香扑鼻、味鲜可口、诱人垂涎，是一道送饭下酒的美味佳肴。北海许多家庭平日或逢年过节都喜欢烹饪这道菜，让一家人团聚时一饱口福过把瘾。

一些食品厂家利用地鱼味道特别甜美的这一特性把它作为调味品的生产原料，近年来许多外地商人都到北海收购地鱼，所以北海水产市场地鱼的生意很红火。

(何方)

酸菜鱼

将活鲤鱼杀后洗净，顺纹切薄片，放入盘内备用，鱼骨鱼头都要。四川泡菜一袋，洗净切条。葱、姜、蒜、干辣椒下锅炒出香味，放入酸菜，略炒即出锅备用。锅内再放油，油热后放入鱼片、鱼骨、鱼头、翻炒几下，放入酸菜同炒，加开水淹没酸菜、放盐、胡椒粉、豆瓣酱、白糖、料酒，家里若有枸杞、虾皮也可放入。稍炖一会，起锅即食。此菜的制作关键是各种配料一定要量足，这样，酸菜鱼才能鱼鲜汤辣味美。

(海川)

栗子菜肴款款香

金秋十月，秋风送爽。栗子飘香，家常的食谱又添了一种美食。为您介绍几款用栗子制作的传统名菜，品出栗子佳肴的不同风味。

喜欢吃鸡的朋友，您有口福了，我们这里有两款有栗子和鸡作原料的名菜要介绍给您。首先是栗子炒子鸡：将去骨嫩鸡肉用刀交叉轻轻剁几下，切成小块加精盐、湿淀粉调糊上浆，用酒、酱油、白糖、醋和味精加湿淀粉调成芡汁待用。把浆好的鸡肉材料栗子肉一起倒入置中火上的炒锅划散，10分钟左右后用漏勺捞起沥净油，原炒锅留底油，回置火上，投入葱段煸出香味，倒入鸡块和栗子，同时将调成的芡汁加清水调稀，搅拌倒入锅中，颠翻后淋上麻油，色泽红亮，栗子香糯，鸡肉鲜嫩的栗子炒子鸡即成。黄亮油润的栗子黄焖鸡：旺火热锅，待油热入葱姜煸香，放入鸡块炒透，加酒盖锅焖透。再加酱油、盐、糖、鸡汤烧沸，放入栗子、香菇、冬笋，加盖焖至酥烂，原料取出，原汤放回火上，加淀粉至汁浓，加麻油、猪油，搅匀出锅，浇在鸡面上即成。不喜欢吃鸡喜欢吃鸭？没问题，这款栗子汪蒸鸭献给您。准备净白鸭一只，对胸切开，背朝上装一大盘中间，栗子一切四开，把笋干、黄花菜、木耳、火腿肉切好，匀放在鸭背及四周，撒上精盐、姜片，浇上黄酒；另用大碗一只倒扣盘上盖住鸭子；锅内放水2至3大碗，把装鸭盘子放入，下用蒸架垫起，使鸭盘在锅水中间，加锅盖隔水文火焖蒸1小时至1小时半即可起锅。尝一口，鸭肉嫩不腻，满口留栗香。

相信我们北海的朋友都吃过红烧肉，那色泽油红，肉香栗糯的栗子红烧肉你们尝过没有？如没有不妨下厨做一款。将五花肉洗净后切成小方块，栗子一切对开待用；起油锅，将肉块稍爆炒出油，放入精盐，烹黄酒炒匀，加水适量，中火焖煮五六成熟时加入栗子、酱油、糖炒匀，再用文火焖煮，至快酥烂时放入葱段、糖桂花、味精炒匀即可装盘上桌。

喜欢清淡口味的朋友，这款桂花鱼栗羹一定适合您。将鲜栗子肉洗净切片，炒锅置旺火上，加水烧沸，倒入栗子片和白糖，再撇去浮沫。另将适量干藕粉用水调匀，均匀倒入锅内调成羹，出锅盛入荷花碗中。把青椒肉切成薄片，放在羹上，再撒上糖桂花，或是撒上一些捏碎的玫瑰花瓣，好一款桂花芳香，清甜可口，又极富情调的桂花鲜栗羹，你将与谁共享？

(晓晓)

特色菜

鲜肉炒南瓜苗：摘取鲜嫩的南瓜苗，剥去瓜苗老皮和老叶洗净切成寸段沥干水分备用，鲜猪肉洗净切成片。先把锅烧红，放进花生油适量，取蒜头适量捣碎放进油锅中，然后把肉片放进爆炒一会，并把南瓜苗放进锅中同炒，加盐、糖、味精、酱油、豆豉、葱寸、辣椒各适量，调味炒煮熟即可。

鲜鱼焖苦瓜苗：摘取鲜嫩的苦瓜苗适量，剥去老叶与老皮，洗净放进开水锅中煮至刚刚熟，然后捞起放进清水中浸漂一小时，换水1-2次，去除苦味，捞起沥干，切成寸段备用。鲜鱼适量，放进锅中用慢火煎至金黄色，铲起。把锅洗净后烧红，放进花生油，取大蒜捣碎，放进油锅中煎香，把苦瓜苗放进油锅爆炒一会儿，加上各种调味适量炒匀，并把鱼肉放进去，加上清水适量，盖好锅盖焖煮熟，最后撒上一些葱花，加上辣椒，就成为一道先微苦后转甘、香、辣的佳肴。

丝瓜苗蛋花汤：摘取鲜嫩丝瓜苗，剥去老叶、老皮洗净切成寸段。蛋几个打开搅匀。把锅水烧沸，放进丝瓜苗煮熟，加食盐、食糖、味精、酱油、香油葱花适量，再放入蛋拌匀，煮熟起锅。

(陈汝其)

拔丝菜

拔丝菜是北海的北方风味餐馆里颇受大众喜爱的一道菜，它作为甜菜的一种，晶黄透明，甜美香脆，是节日人们特别喜欢的菜肴之一。我老爸向来不沾手厨房之事，但对拔丝菜却“另眼看待”，逢年过节，全家人团圆时，老爸总会下厨做一道拔丝苹果、拔丝雪梨什么的，让家人一饱口福。

拔丝菜工序不很复杂，但生手却因掌握不住火候，做出的菜往往拔不出丝。就拿拔丝苹果来说吧，将切成丝的苹果用蛋清和淀粉挂糊，否则苹果内部见热出水后，会粘连在一起，将锅内的油加热后，加入适量白糖，用勺不断搅动，使糖受热均匀，待颜色转为浅黄色时，由于水份蒸发冒出气泡，待泡沫多时将锅端离火口，使泡沫变小，颜色加深。将炒好的糖汁往下倒，成线状，便说明糖炒好了，将苹果下锅翻动，使糖汁裹匀原料。热的糖汁和热的苹果汇合在一起，就会粘连出细而长的丝来。

(佚名)

黄鳝焗饭

合浦小南门以前有间小饭店，推出的“黄鳝饭”，味道鲜美可口，制作简单快捷，价格便宜，适合大众化消费，深受食客喜爱。“黄鳝饭”有两种做法：

一是宰好黄鳝用汤滚透，捞出黄鳝拆肉，把黄鳝肉丝用配料拌匀，用黄鳝汤煮饭，等饭将收火时，把黄鳝丝和瘦肉丝、香菇丝炒过后放入饭煲焗饭，剩下的黄鳝汤加上瘦肉片青菜煮汤送饭。

另一做法是，把黄鳝剖好起片，把黄鳝的头尾和骨用来煲汤，汤煲好后，用汤煲饭，等饭将

熟时，把生黄鳝片用调料调好，放入饭煲焗饭，鲜味可口，又有黄鳝青菜汤送饭，可谓价廉味美，老少咸宜。

黄鳝全身只有一道脊椎骨，无杂刺，肉细嫩，味鲜美。所以用黄鳝焗饭，曾在合浦盛行一时。

(陈汝其)

塘角鱼粥

在大排档里，一般可以见到的制作塘角鱼粥方法有两种：一是将塘角鱼切成截块，配以佐料后倒入粥里再煮沸；二是煮粥时把切成截块的塘角鱼放入锅里一起煮，待煮沸米开成粥时，倒入配料而成。虽然吃起来口感可以，但这两种都不是传统正宗的制法，比起正宗的塘角鱼粥味道就差远了，这是一些小贩怕麻烦为了节省时间临时制作而成的，也是对吃塘角里粥的一种误解。

正宗的塘角鱼粥制法是：取鱼和米 2:1 的比例，如煮一筒米粥 (250 克) 就配以 500 克塘角鱼，煮粥时，将去鳃和内脏的塘角鱼成条倒入锅里一起煮，待粥沸一会儿后，看到鱼身上有裂痕时，证明鱼已熟透，即可把鱼捞起，然后把鱼肉和骨刺撕分开来，将骨刺弄掉，把鱼肉整烂碎后，配以适量的生油、熟盐、酱油、白糖、米酒、姜花和味精腌制后，再将鱼肉倒入锅粥里煮沸，趁热食用 (熄火时如放入点葱花调混更好)，其味鲜美可口，不失为一道营养补品。

(卢祖深)

河鱼头芫荽汤

芫荽是一种香料，在北海多用作吃狗肉的配料，往往由于秋冬时上市量多，作配料用的少造成浪费，弃之可惜。现介绍一种如何把芫荽作大量食用的方法。

河鱼头芫荽汤。这是一道高级的营养食品，制作是：是 500 克重上下的河鱼头一只，芫荽在 200 至 250 克之间，将鱼头洗净切成若干块，烧烘锅时先放入适量的生油、熟盐和姜花，用锅铲搅混一两下后，放入鱼头搅炒几下，再放入一些米酒，盖上盖焗一会儿，揭盖时翻炒一两下，看到鱼头表面的生色呈煮熟的态状后，即放入清水，盖上盖煮沸一会儿后，揭盖用铲把鱼汤翻一翻，又倒入已洗净芫荽再煮沸，然后放入少许白糖和味精，调混后即可将成菜倒入汤盆里趁热食用。其味清香、鲜美可口，由于鱼头属温补，芫荽有治疗流感等疾病的功效，食用此汤，既可给体内增加营养，亦有抗感冒等病的功效。这道菜已成了一些大都市常制作的温补菜品。

(卢祖深)