

民菜篇

吃在北海：能吃的就下肚

民以食为天

俗语有道：“日求三餐，夜求一宿。”这是平民百姓生存生活的基本要求。而“民以食为天”，在我看来是属于温饱之后生活质量要求提升的范畴。

北海地属南中国海边，气候适宜，土地肥沃，下船可捕鱼，上岸能种田，千百年来就不属于穷山恶水。只要不是手脚都懒得抬动的人，喂饱肚子，不是什么难事。所以，北海人对“民以食为天”这句话的寓意，不但领悟得透彻，而且有挖掘，有推广，甚至作为生活乐趣的特大理由来信奉。

在北海街头巷尾和村落田边，听到“吃末？”“今日吃嘛低？”“今晚一起饮茶？”这些话时不要感到奇怪，没什么好奇怪的。北海人就有这样的习惯。见面关心别人的肚子，同时分享对方的食趣。

北海人对吃，不但有自己的习惯和原则，也有自己的风格和特色。

外地人到北海，两件事，一是玩。数十里银滩，海岛风情，星湖千岛……有得玩。二是吃。吃海鲜。来北海旅游，到底是玩的吸引力大还是吃的吸引力大？至少一半对一半吧。

北海的海鲜种类繁多，鲜美无比，有口皆碑，其他地方的海鲜难以比拟，天意如此，也是没有办法的事情。正因为如此，北海人对海鲜的要求并不像外地人那样，把海里游的一视同仁都称为“海鲜”。北海人要吃海鲜了，不是说去吃海鲜。因为海鲜所指太泛，而往往被认为含糊不清，心不诚，甚至有些莫名其妙。在北海人看来，不是所有海里游的都叫海鲜，而是真正鲜美的才配叫海鲜。吃海鲜一般会专指到具体的名字。比如“今晚吃花蟹”、“吃龟鱼”。那么这餐海鲜就是以花蟹或者龟鱼为主，其他菜色均是陪衬而已。

在北海，吃是无可替代的娱乐和接待方式，远方亲友到访，请吃无疑，连饭都没请吃一餐，算什么朋友！平日里亲朋、好友、同学、同事……无聊了，咸咸淡淡的聊不到几句，一句“今晚吃去”，一群人真的就到街头小摊，路边大排档，或是食街、饭店，吃去了。吃什么？当然是海鲜为主了。

北海人爱吃、会吃、能吃、敢吃、挑吃。

当然，在吃这方面，其他地方的人，也不见得比北海人稍逊半分。谁对吃不兴致盎然呢！

会吃就有些讲究了。山珍海味，五谷杂粮，瓜果蔬菜，在四季长青的北海，从来就没有缺少过。这为北海人的吃食打下了坚实的物质基础。春夏秋冬，时令变化，汤炖炒焖，以求与季节切合，以便能在最佳时节吃到食物的最佳味道。食之有道，随天而食。北海人会吃的挑剔，似乎有些过分了。

能吃是北海人对食物的最大尊敬。有一个故事，说的是不善言辞的大女婿第一次去岳父家做客。一家人热热闹闹，一边说话一边吃饭，大女婿由于不善言辞，搭不上嘴，也不好意思眼睁睁

的看着别人说话，便把注意力都集中到桌面上的饭菜中去了。后来，别人问岳父对大女婿印象如何？父亲想不起大女婿说过什么话，只记得他埋头吃饭的样子。便只好如此赞扬：大姑爹（女婿），能吃，牛肚！农村人，能吃才能干活。牛肚，该有多大，吃得像牛那样多，能干多少活！

说北海人“牛肚”也不过分。在北海，吃饭不会精致或者斯文。海里游的，天上飞的，泥里埋的，山上摘的，地里种的，大盘大碗，大鱼大肉，大吃大喝，大声大笑。从吃的角度来说，地处海边的北海人，确实有大海爽朗、豪迈之风。正餐桌面上菜色不减，辅餐花样百出。往往正餐尚未结束，瓜果、糖水、自制饼……又端到仍琳琅满目的桌面上。“食、食……解解酒，开胃开胃……”肚子虽撑得不好动弹，但热情难却，或多或少，总得品尝。味道好是好，只是委屈肚子了！

敢吃不仅仅是肠胃的事情，有时更需要勇气。我的一帮同事，是龟鱼（河豚）粉丝。榄钱（红树林）花开，龟鱼剧毒，还吃？吃，不但吃，而且还要选择在这个时候吃。听他们说这个时候的龟鱼味道尤其鲜美，尤其纯正，尤其滋补。“拼死吃龟鱼”，说的就是他们这帮疯狂的家伙。我中学时一位与水浒英雄张顺同名同姓的老师，喜欢吃煨咸鱼，别人说老吃灰煨食品，容易致癌。他说，没事没事，一会多吃青菜就化解癌细胞了。谁也不知道他赋予青菜这么高的评价有什么根据。

不过，大部分北海人都会“解毒”。吃了香口的炸的或者吃了容易上火的，没事，“一会喝凉茶去！”好像凉茶是包治百病的灵丹妙药。不过也奇怪，一碗凉茶下肚，真的就什么事也没有。这不由得不对北海人的肚子和凉茶佩服起来。真所谓一方水土养一方人，一方人吃一方菜。四川姑娘一辈子暴吃辣椒，还不是一个个长得山精水灵、细皮白肉！

北海人挑吃是水到渠成的事情。生活在这块肥沃的土地上，除非不得已，挑挑拣拣也算正常。吃食卫生、营养，讲究搭配，最重要要新鲜、生猛。市场上死臭鱼虾、隔天青菜少有人问津。大排档、饭店里，如果店家使诈想瞒天过海或者服务员不小心，端上来的不是刚才千挑万选的新鲜品种，不必动筷，看一眼，闻一闻，就知道了。这样的事情，可不太好玩，脾气好的客人，责令店家马上重新调换，脾气不好的，可能马上就动手了。

民以食为天。天大的事情，含糊不得！

吃什么

在北海吃什么，是个问题。一想起来似乎有些麻烦。这麻烦来自可供吃、想吃的东西太多，而人只有一张嘴、一个肚子。

提起北海的吃，名声在外最响的是海鲜。

确实如此。北部湾少有污染，素有最洁净港湾之美誉，是中国的四大渔场之一（另三个是渤海、南海近海和舟山）。据有关资料记载，北部湾有 900 多种鱼类，其中优质经济鱼类 50 多种，如石斑、带鱼、马鲛、鲳鱼、金线鱼等；此外，还有大量头足类、贝类生物，仅虾类就超过 200 种，蟹多达 20 多种。北海的海鲜肉质细嫩，种类齐全，生猛鲜活，现吃现捞。

到北海不吃海鲜可以说是虚此一行。

但北海好吃、可吃的除海鲜之外，其他也品种繁多，同样不可或缺。比如肉品类，有制作工

序复杂，舌底留香的风味牛巴，有进补香脆，令神仙也打滚的五香狗肉等；粥类，有甘甜且营养丰富，易于吸收，便于消化的沙虫粥、螺肉粥、虾仁粥，有回味无穷的咸鱼粥、白鸽粥等；粉品类，有太受欢迎的牛腩粉、猪脚粉、粉肠煲、卷粉等；饼类，有集香、脆、松、软于一身的虾饼，有据说可调节身体机能的用大菠萝叶包，味道独特的粽子等。

风味小吃更是层出不穷。北海的风味小吃，有季节性的，比如三月的鸡屎藤、八月的蓉头月饼、十二月的桂香饼、年糕等；有事件性的，比如生小孩人家做的瓜皮醋、甜酒等；四季供应不断的就更多了：马蹄竹蔗水、凉茶、甜酒汤圆、萝卜牛杂、八宝冬瓜盅、沙蟹汁……外地引进的风味小吃也品种繁多：桂林米粉、东北凉面、客家芋头饭、北方面饼、四川菜、贵州家常味、新疆烤肉、西安泡面、山西削面、兰州拉面……粤菜、川菜、鲁菜、徽菜……五花八门，只怕想不到，不怕找不到。



扇贝炒墨鱼 相片资料



蒜蓉蒸扇贝 相片资料

怎么吃

北海美食，美则美矣，但如果不讲究，随性而吃，随意而吃，只能说是吃过，却不能说品尝过。毕竟那样终究吃不到原汁原味，吃不到传说中的味道。品尝的机遇已现，却没能抓住，殊为可惜。

风味小吃和寻常百姓家制作的家常菜，随缘随意也就罢了。但在北海吃海鲜却须当作一件一本正经的严肃的事情去经历，去完成。在北海吃好吃一顿海鲜，不仅是对自己的肚子负责，同时也是对以身殉腹的海鲜必须表示的敬意。

在北海吃海鲜，最讲究新鲜。新鲜包括几层意思，首先是活的，其次是从海里捞上来的时间不长，然后还得是即煮趁热即食的。海鲜冷了味道就不全，就会腥，甚至会变味了。

那么，在北海吃什么样的海鲜？得有选择。人不是神仙，就算是神仙，也尝不尽北部湾里成千上万种海鲜。大海太宽阔了，大海的宽阔里，隐藏着太多世人无法预料，想像不到的好东西。

北海对好吃的海鲜喜欢用这样一句俗语来评价：第一芒，第二鲳，第三马鲛郎。民间习惯以这三种鱼代表上佳鱼种。

芒鱼生活在江河入海口的咸淡水中。江河入海口，微生物丰富，水质肥沃。芒鱼生活其中，肉质尤其腴美。芒鱼体色灰白，状如小狗。这种鱼用八角、南乳红焖，鱼未熟，盖未揭，香已飘

荡到老远去了。只是由于江河污染严重，捕捞过度，芒鱼现在已难得一见。如果谁有缘碰上，算得上是有口福之人。

鲳鱼有白鲳、黑鲳和花鲳三种，以白鲳为上。白鲳又分鹰鲳（银鲳）和长尾鲳（燕尾鲳）两种。鹰鲳又是所有鲳鱼里味道最好的，但正因此，鹰鲳价格也比其他鲳鱼高得多。鲳鱼巴掌大小，一般姜丝清蒸。一块进口，细、嫩之感油然而生。

马鲛鱼肉质弹性特别好，切片油煎或者煎焦黄后用葱花焖熟，好看而且爽脆。马鲛鱼也用来做鱼丸，马鲛鱼丸煮汤，汤白，汤甜，老少皆宜。

这三种口碑甚好的鱼，固然好吃，但是如果从影响、名声、口味及评价来说，虾和蟹则当仁不让，名列前茅。在北海吃海鲜，不吃虾、蟹，会让人觉得可笑而不可思议。



海鲜杂烩 相片资料

在北海人看来，虾的地位奇怪而且有些微妙。北海人称个头大的虾为“虾公”。谁都知道“公”是尊称，比如包公、关公……虾与包公、关公平起平坐，相提并论，有些不恭敬，不伦不类，但对虾的喜爱程度却由此可见一斑。虾有时也成为臭骂人和贬损人的代名词，调皮少年称“虾头”，小人物称“虾虻”，无能为力者称“虾须尾”，贪官称“臭脓虾”，腰弯驼背称“腰弓虾”，把事情弄得一团糟的男子称“虾糟”……可谓又爱又恨。喜欢和讨厌共存，赞颂与贬低齐飞。无论怎么

评论，怎么形容，虾还是在北海人物质生活里不可或缺的。虾也不怕别人讨厌，因为喜欢它的人更多。齐白石就是其中最突出的一个，不过他喜欢的是笔墨世界里飘逸的虾，而我们喜欢的是即将进口馋嘴的虾。

都是喜欢，殊路同归。

蟹与虾比，名声似乎也好不到哪里。“横行霸道”这个成语，就拜蟹君所得。但是煮熟后的黄澄澄的色香味，又让人垂涎欲滴，恨不得马上用利牙对“横行霸道”者施以极刑。尤其是重阳过后至冬天这段时间，蟹一个个肥得滚圆，“膏满壳，子满脐”，看着都喜欢。

以上这些，固然好了。但是别的海鲜也不见得会逊色几分。

鱼中的鲨鱼、鱿鱼、章鱼、墨鱼、金枪鱼、老虎鱼、跳狗鱼、金钱鱼、沙丁鱼、丁公鱼、石斑鱼、龟鱼、水鱼、沙锥、油槌鱼、骨鱼、黄鱼、沙甲鱼、沙箭鱼、奎龙鱼、青鳞鱼、雷公狗鱼、育牛鱼……螺中的鲍鱼、角螺、香螺、花甲螺、吞螺、滑螺、红螺、象鼻螺、车螺、扇贝、石头螺……软体类的海参、沙虫、泥丁、海蛇、海鳝、大蚝、牡蛎……

哪一样可以不一试而后快！

在哪吃

在北海大街上，走上一二百米，都会遇上饭店、饭馆、大排档等吃饭的去处。但是在哪里吃得最气派，或最好味，或最经济，或最浪漫，或最痛快，或最舒服，或最热闹……就不得不有所选择了。

外沙岛是北海最出名的海鲜城。说是城一点没错。在整个外沙岛上，一幢连一幢的特色餐厅和海鲜大排档鳞次栉比，连绵不断。第一次到这里，乍一看，可能会被吓了一跳：怎么会有这么多人一起到这里吃饭的？不错，夜幕降临，外沙岛几乎每张桌子，每个角落都会坐有人。或者三三两两，或者高朋满座，或者“埋头苦干”，或者高谈阔论。面对飘香的海鲜，每个人虽然表情不一，但那股爽快、舒畅、过瘾的劲，不由自主，油然而生。如果是周末，那更是人潮涌动。云南的，贵州的，广东的以及广西区内其他城市的游客，从旅游大巴上兴致勃勃鱼贯而下，或者从远方自驾车，一家人风尘仆仆兴冲冲赶来。店家当然欢迎客人多了，但是店铺的位置、桌子有限啊。来迟了的，只好调转车头，到别处找地方了。

不过，既然大老远到北海吃海鲜，都不会遗憾。即使是从外沙岛出来，很快也就会见到有其他的海鲜店了。海鲜店的老板或者服务员会站在街道旁使劲地招手、欢迎。

停车，走进去，翻开菜单，点自己喜欢的就可以了！

南漓和银滩也是吃海鲜的好去处。南漓地处森林公园冠头岭下，那里的海鲜大排档绝少奢华。挖一个洞，把几根粗长木头直接插到海里去，便支撑起一座座木搭的棚子。棚子里简洁，仅一张桌子和若干张板凳而已。客人来了，别忙找位置，先去海边看要点什么。所有即将出售的海鲜都在棚子下面的海里养着。喜欢的，看中了，称斤论两之后，坐到棚子里去，吹海风，观海景，一会工夫，热气腾腾的饭菜就端上来了。

南漓是听涛观海的绝妙去处，一边大块朵颐，一边观海听涛，此乐何穷！

连绵数十里的银滩，风景迷人自不必说。银滩的海鲜大摊档一字对海排开，一家接一家。家家都用大水缸养着活鱼，任由客人随到随点随煮。穿着游泳裤准备到海里游泳去了，别急，先煮碗花蟹粥填填肚子再下海玩水。或者玩水累了，踩着细白柔爽沙子，走上来，老远就叫一声：煮……

身处4A风景区，吹着爽朗海风，花不太多的钱就可以边喝啤酒，边吃刚捞上来的海鲜。这样的情境，就是闭上眼睛遥想一下，都会感觉到爽！

到外沙、南漓和银滩吃海鲜的人，大部分是外地游客。本地人除非接待，否则一般会到大街上星罗密布的小巷摊档去。这些摊档主要集中在云南路、三中路、长青路、贵州路、北京路和四川路上。这些摊档价位适中，菜色也颇新鲜。三五个新朋旧友，七八瓶冰镇啤酒，在夜晚的凉风中，轻叹慢饮，悠闲、爽快。而且在这些摊档，一般是北海本地家常味，诸如鸡饭、冬瓜盅、沙蟹汁、撕丝芋苗等，总不会缺少。做法、用料均按本地习惯，如果要品尝原汁原味的北海菜，这些地方是非常不错的选择。

笔记一：海鲜菜单

之一：虾

名声昭著的虾，和脾气特别好的中性配菜一样好侍候。厨师怎么做，或煎，或炒，或灼，或烧，或蒸，无一不可，率随尊便。无论哪种做法，虾总能保持其独特的风味。从这一点来说，虾是能保持其独立个性的。

把虾放进烧开的清水烫熟，捞出来蘸调料吃，是为白灼。有人说白灼虾，是厨师偷懒，其实不然，白灼最能体现虾原汁原味的甜。



虾 相片资料

海鲜的甜是一种微妙的味觉，它不像吃糖那样只有一种味道而且鲜明，海鲜包含的内容非常丰富。鱿鱼圈，甜；嚼咸鱼块，甜；甘古鱼汤微苦，甜……在北海人看来，鱼就是甜的，鱼的味道不会其他，只能是甜。至于海鲜的甜到底是一种什么样的味道，谁也说不清楚。全凭每个人的品味，每个人的感觉不一样，只能意会，不可言传。就像有个人大叫一声“爽”！爽是什么感觉？

快乐、快活、舒服、过瘾……都有，但不尽然。海鲜的甜也是这样。

油煎大虾是最流行的做法。将大虾生剥了壳，剔肠去须之后，放到油锅里用猛火煎。大虾瞬时弯成流畅的弓形，全身转红，继而虾那浓浓的香气自滚烫的油锅奔袭而出，仿佛在张扬：煎大虾了！虾弯虾红时，倒进准备好的酱油、糖拌葱白，稍炒，就可以把大虾捞上来装到碟子里了。深红透亮的虾，一枚枚，整整齐齐，摆排在洁净的白瓷碟中，与瓷碟的白相影成趣。夹一只，咬一口，舌底顿时生津。

烧虾是借鉴烧烤的做法。喜食爱好者的勤于考虑，赋予了虾新的存在方式和味道。先用竹签将活虾贯身穿过，蘸上佐料，然后放到炭火上烤。烤好的虾身不变形，不弯曲，而是须张腰伸，如琥珀，如雕塑，动感十足。

北海人吃虾还有其它方法。腌虾糟是渔家必备之物。挑选新鲜小虾，剁碎，拌盐，一起放到瓮里密封。两三个月后即可取出来当菜送粥饭吃了。“虾糟红米粥，胀得肚笃笃”！

蓄虾是渔民的吃法。想吃虾时，搬出泡浸着麻油、大葱的酒缸或醋缸，先将欢蹦乱跳的活虾扔进酒缸，待虾都沉默无声之后，捞出来再投进醋缸，再浸十分钟。软、嫩、脆、酸、甜的虾就可以进口了。

醉虾可能是醉鬼们最先想出来的主意。先把一斤米酒倒入锅中，然后再放进配好的杞子、桂肉，加盖烧沸之后，放进鲜虾，再烧沸，伴随酒色、药香的虾就可以捞出来了。一只在手，尚未进口，心已先醉。

虾仁以虾的另一种形式呈现，供人随时随地享用，其味在嘴里回旋不已。虾仁甚至有一种“陈香”，是鲜活虾所不具备的。

北海人把虾仁也叫做虾米。大概是因为虾仁

形状小，像米。或者是由于虾仁容易得，可以像米一样吃而不必顾虑太多，因而得名吧。虾仁的制作工序很简单，无非三个步骤：煮熟、去壳、晒干。但是煮的火候如何掌握，晒的程度达到几分干，就凭经验了。弃壳更麻烦，要一个一个剥。如果想偷懒省时间，一包包脱壳，也行，但是圆润的虾肉也会给弄得支离破碎，那样就得不偿失了。虾米一般用来煲粥、炒青菜，添加了虾米作为配料的粥和青菜的味道跟原来不一样就是不一样。

想想，虾的一辈子是“鞠躬尽瘁”的一辈子。

之二：蟹

蟹分海蟹和湖蟹两类。这里说的是海蟹。北海的海蟹品种主要有：花蟹、红蟹、青蟹、梭子蟹、石蟹等，最常见的是花蟹和青蟹。这两种蟹也是到了北海不能不品尝，最能解馋的蟹。

浑圆的蟹，有多种煮法、食法。

清蒸花蟹是通常吃法。揭了壳，二刀四截，然后整齐摆排在盘碟中，配以味料，放到锅里蒸。蒸好的蟹，肉白膏黄壳红，看起来更像一件艺术品。蟹肉蟹膏进口，肥而不腻，满口嫩脆滑香。食后那股浓烈的鲜味，久久不散，让人日后也会思之想之。

姜葱爆炒也是常用的煮法。顾名思义，这种煮法跟其他一些用姜葱爆炒的食物一样，香脆而

且可以去掉原料中一些比如某些人不习惯的腥味。

白煮蟹是渔民最时兴的吃法。就是把蟹洗干净，让蟹四脚朝天，直接放到只有少许水的锅里，盖上盖，用猛火煮。这种煮法最能体现蟹的原味，煮熟后蟹的样子也最好看。

其他煮法还有焖、炸、配生地煮汤、配冬瓜煮汤等。

但是蟹的肥瘦，受季节影响特别大。季节不同，蟹的肥瘦不一，味道也有差别。冬天蟹最肥，春节前后的冬蟹“膏满壳，子满脐”。过了清明，蟹产卵后最瘦，所谓“三月黄瓜，四月瘦蟹”，所以在这个时候本地人很少吃蟹。至于是蒸是焖是炸，与蟹的肥瘦关系甚大。这想一想就明白了，一个瘦蟹蒸上一会，剩下的除了外壳还有什么呢？



清蒸蟹 相片资料

吃蟹是门技艺。面对黄澄澄圆溜溜身子的蟹，首先从什么地方入手，是一个问题。很多外地人面对香浓诱人之物，口水都流下来了，但就是束手无策，干着急。

理论上如此：首先得揭开蟹盖，吮去蟹黄，然后才得以层层揭开，取出一块块嫩肉。

吃蟹吃出经验的人，主要是用牙和舌头配合，吸、吹、舔、拉、刮、捅……反正舌头在人家嘴里，也不知道他是怎么运用的，只见转眼的工夫人家就可以把蟹肉全吃了，把一个完整的蟹壳展现到大家面前。也有吃蟹高人，像变魔术似的，用一根筷子，从蟹脐处捅进去，深深浅浅，摇摇晃晃，就把蟹肉全捅出来了，而蟹壳丝毫不损，完好如初。

之三：鱿鱼

在公司里，最不喜欢听到“炒鱿鱼”这三个字。这意味着又将有人卷铺盖要走人了。

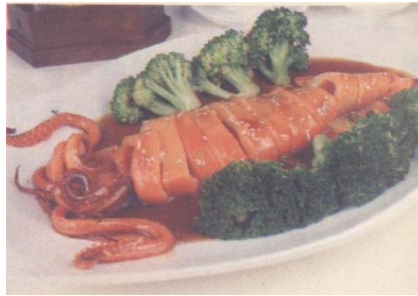
炒鱿鱼一词源于何时，谁也不知道。不过估计至少是改革开放后的事情。改革开放之前，很少有随便开除一个人，让人家滚蛋的说法。鱿鱼因遭炒，内外肌肉收缩不一致，状如卷铺。把被解聘、辞退比喻成“炒鱿鱼”可能是这个原因吧。但是在酒店、大排档，这三个字却意味着香脆可口，意味着诱人食欲。

“炒鱿鱼”从这三个字也可以知道鱿鱼最受欢迎的做法：炒！

宴请宾客，接待亲朋，一道青椒、西芹炒鱿鱼是少不了的。青椒、西芹的青绿配鱿鱼的白嫩，口感爽脆，鲜美可口。这道菜既是店家的招牌菜，也算是较普及的家常菜。

香煎鱿鱼筒是近年来食客特别喜欢的煮法。香煎鱿鱼和青椒炒鱿鱼，做法大致相似，但是出

锅后无论香味的浓淡，还是形状、颜色都不一样。前者浓而后者淡，前者颜色深而后者颜色浅，前者香口而后者清甜。



香煎鱿鱼 相片资料

香煎鱿鱼一般选用小鱿鱼，以大小适中为好，这种鱿鱼的肉质鲜嫩。煎鱿鱼和煎虾的方法差不多。首先将洗干净的鱿鱼放到烧得差不多开的清水里煮一煮，然后捞起来，拌上酱油、酒、糖来煎煮，片刻，往香气腾腾的锅里撒进切好的生葱头，再倒进鱿鱼，翻炒几下，就可以出锅了。色泽金黄的鱿鱼，正好下酒！

白灼鱿鱼又是另一种风味。现在饭店里一般都会有这种做法，但是饭店里做的其实是照瓢画葫芦而已。白灼无非是为保持鱿鱼最鲜活的味，但是店里的鱿鱼一般活不了多久，客人点鱿鱼的时候大部分已“牺牲”。陆地上和海里毕竟不是一个生存环境，这是没办法的事。所以说，如果想吃到最正宗的白灼鱿鱼，还真非得到海边或者渔船上。刚从海里捞上来的鱿鱼，浑身发出青亮亮的光，活力十足。这个时候不用掏其内脏，稍冲干净其外表，就可以扔进已配好生姜、葱头的开水里让鱿鱼随开水滚上几分钟。捞出来的鱿鱼，连墨带须，开牙就咬，滚烫、清甜。别担心鱿鱼墨不干净，鱿鱼墨有清热解毒，去污生肌之功，放心好了。这种吃法，不但解馋，还可以疗伤，治病。

鱿鱼丝是传统名菜。鱿鱼干烤熟后撕成丝，既可以当菜下酒，也可以当零食细嚼慢咽；既可以用火炭、酒精烧，也可以用电炉等家电来烤。烤好的鱿鱼，撕成丝条，蘸酱油、生油或者沙蟹汁食用。鱿鱼撕丝，肉质松软而鱿鱼绵长的甘甜味有增无减，难怪那么多人喜欢。

之四：沙虫

沙虫栖息在海边的沙滩里。沙虫栖息的沙滩不是寻常沙滩，必须是完全无污染而且水温变化不悬殊的沙滩。如果有油品或者其他不干净的排泄物污染了沙滩，那么这片沙滩肯定找不到沙虫的踪迹。如果海滩温差高达几十度，沙虫也没法活。

沙虫对环境的要求比小孩娇气得多。

但是沙虫有资格如此挑剔。

沙虫肉嫩味鲜，公认与海参、鱼翅相比，有过之而无不及，有“天然味精”的美誉。沙虫干性平味咸，能滋阴补肾，主治烦渴、阴虚劳损、肾虚腰痛，现代营养学还认为它能降低血脂，有破坏癌细胞生长的作用，常食疗效颇佳。

沙虫名声鹊起，据说相传起于明代。当时当地渔民挖取沙虫煮汤或煲粥，取名为“沙虫鲜汤”

和“沙虫粥”，被路过的人闻到然后吃到，便将做法传了出去。“沙虫鲜汤”和“沙虫粥”因此广泛流行于北海大大小小的酒楼饭馆。到了民国初期，不少酒家又将沙虫制作成“精炖三丝”、“脆炸沙虫”等菜肴，这些菜肴一经问世即成名菜，不但成为当时有口皆碑的名菜，时至今天，依然被人们视为筵席珍馐。如今北海人办喜酒筵席，如果没有几味沙虫菜，轻被认为是主人对客人不敬，重则被别人嘲笑小气。沙虫佳肴深受欢迎，如此看重，由此可见一斑。



沙虫又叫沙肠子，学名方格星虫，呈长筒型，状似蚯蚓，无体节，体前端有一圈触手，口在触手中央，肛门离口不远。可以说是一种没有太多漏洞的动物。沙虫栖息于地面下10厘米左右的沙滩里，吞食尘沙。退潮后沙虫便在沙滩上打洞入穴，洞外有水膜覆盖，且遗留有沙虫排出的沙粒。渔人发现后，即用铁锹挖取。挖取的动作需迅速，动作如稍一迟缓，沙虫即遁逃无踪。因而没经验的人几乎不太可能捕获。

清洗沙虫也不容易。先将新鲜沙虫用清水搓洗干净，然后用竹筷从沙虫一端穿入，慢慢抽出竹筷，使沙虫肉向外翻出，再用清水搓洗干净，直至把细沙和其它杂质除净为止，然后用干净的纱布将其包裹起来，沥干水分待用。没有经验，就算照搬工序了，也洗不干净沙虫体内的沙。有

沙的沙虫，虽然味道不减，但是让人一不留神就咬到沙子，也大倒胃口了。

沙虫主要有几种做法：炸、蒸、煮汤、熬粥。

首先起锅落油，烧至四成热，将沙虫倒入锅内，待沙虫挺起即捞出，去油，然后烧热锅，放入生油，下姜、蒜、葱，加蚝油、料酒及少许上汤，再撒入味精、精盐、胡椒粉、麻油等调料品，最后倒入沙虫，翻炒。一道色香味俱全的炸沙虫即成。

清蒸沙虫，最大限度地保留了沙虫味道之鲜。之所以使用蒜蓉粉丝作配补，是蒜香可以让沙虫肉的清甜更加透彻发挥。

沙虫煮汤，一般和冬瓜、萝卜丝、鸡等搭配。汤如牛奶，味极鲜、清甜且营养丰富。沙虫煮汤味美倒可以说，在任何汤中扔进三、五根沙虫，汤味肯定都不一样。

沙虫还可以炒。比如韭黄炒沙虫等。爽口的韭菜和肉厚油肥鲜嫩的沙虫，有嚼头，愈嚼愈鲜。

之五：石斑鱼

石斑鱼属鳍科、石斑鱼属，是暖水性近海底层名贵鱼类。中国的石斑鱼共有 31 种，以南海最多，有 30 种，北部湾里石斑鱼资源较丰富。石斑鱼为触礁性鱼类，栖息于沿海岸岩礁、起伏而又多石砾的海区、珊瑚礁、沉船或人工鱼礁等水域，是典型的捕食型肉食性鱼类。石斑鱼靠着灵敏的视觉和感光、感色的分辨能力，往往凶猛地掠食鱼、虾、蟹、章鱼，甚至藤壶等海洋生物，特别喜食鲜活动物。由于独特的自然生态环境和生活习性，使它肉中的蛋白质含量高于一般鱼类，除含人体所必须的各种氨基酸外，还含有无机盐、铁、钙、磷以及维生素等人体必须的营养物质，营养丰富而且肉质细嫩、味道鲜美，深受人们的赞誉。活鱼运销港澳市场，即被奉为上等佳肴，供不应求。



石斑鱼 相片资料

北海的石斑鱼主要有虎头斑、芝麻斑、青斑、黄斑、红斑、老鼠斑等。

通常有两种做法：清蒸和做汤。

精致、讲究的清蒸做法是，在宰杀洗净的鱼身两侧切上数刀，将猪板油切成 10 片。在鱼的每个刀口处塞进猪板油，姜片各 1 片及葱段。再取杯子一只，放入精盐、酱油和绍酒，连同鱼一起

上蒸笼，用旺火蒸至鱼刀纹露骨即可。拣去葱、姜、猪板油片，撒上味精，加上味汁即可食用。如此制作蒸熟的鱼，鱼形完整，鱼肉鲜嫩、细滑、馥郁。但平时没那么复杂，一般是宰杀洗净的鱼身两侧切上数刀，然后撒上葱、姜、酱和油等佐料，蒸熟则可。就算用简单的方法，蒸出来的鱼，依然香气浓郁。可能是清蒸能保存石斑鱼原汁原味的缘故吧。

石斑鱼煮汤的方法较简单。把鱼宰好，洗净，切成几大块，拭干水分，用少许盐拌匀，入锅煎至两面稍黄，加入姜片，烹入料酒，注入骨头汤或清水煮开，再加入豆腐块、番茄片，中火煮至汤色浓白后，滴上几滴醋，转大火烧上两分钟，撇去浮沫，撒上香菜和葱段，滴上几滴香油，关火，加入鸡精和盐调味即可。

白白的、浓浓的，牛奶一般稠的石斑鱼汤，隐隐约约飘起袅袅香气，让人未尝先入神。

红烧石斑也是一道名菜。石斑还可以煎、炸、煮、炒等。做法不尽相同，风味会各呈特色。不论哪一种做法，石斑始终是肉质丰厚、鲜味绵长的海鲜珍品，深受人们青睐。

之六：海蛇

说到海鲜，不能不提到海蛇。虽然海蛇的样子在一般人看来，不论是死是活，都令人生畏。但是这种害怕，很大程度上是受蛇的总体形象和狰狞样子影响。但万事均一分为二来说才公平，海蛇的好处其实也非常多。暂且不说海蛇在医学上的回天奇功，仅以饱口腹一项而论，海蛇也是功莫大焉。

吃海蛇首推广东人。南宋《萍洲可读》记载：“广南食蛇，市中鬻蛇羹。”对粤人喜食蛇，世人虽多有记录，但也颇有异议，甚至感觉到不可思议。刘安在其撰的《淮南子》里说：“越人得髯蛇，以为上肴，中国得而弃之无用……”中国自古幅员辽阔，不同的地理区域，不同的社会环境，各有各的本土习俗。南方人喜欢吃蛇，捕抓到蛇作为美食佳肴；北方人不爱吃蛇，抓到蛇，认为没有什么用处便丢弃了。这是古代的南北差异。但这种差异现在越来越小，逐渐趋同到认可蛇的“可利用，可食用”。



竹节螺（吞）相片资料

北海饮食习惯与广东同根同源，喜食海蛇的习惯也没有两样。北部湾地处热带和亚热带，冬季受大陆冷空气的影响，多东北风，海面气温约 20℃；夏季，风从热带海洋吹过来，多西南风，

海面气温高达 30℃。温暖的海水，非常适合海蛇生长。故北部湾的海蛇肥壮，皮滑肉细。

海蛇一般用来做汤。北海有一道大众喜爱的菜叫“龙虎凤”，即用海蛇、猫、鸡，配入杞子、党参等名贵中药一起炖。汤甜味美，肉嫩可口，既可饱口福，又可滋补身体，是一举两得的海鲜珍品。

海蛇泡酒有除湿祛风的独特功效。海蛇泡酒须选用生猛鲜活海蛇，再精选各种名贵药材密封泡浸。海蛇酒是治疗风湿病的灵丹妙药，它的独特功效早已名声昭著。

之七：龟鱼

说龟鱼，外地人可能不一定知道是一种什么样的鱼，但是如果说龟鱼就是河豚，相信不知道的就没几个了。

河豚属于暖水性海洋底栖鱼类，分布于北太平洋西部，我国各大海区都有生长，种类有 30 余种之多。常见的有黄鳍东方、虫纹东方、红鳍东方、暗纹东方等，其中以暗纹东方产量最大。可算得上是一种生命极强，繁殖量大的鱼类。但这种“鱼多势众”的鱼类可不是好惹的。许多种类的河豚内部器官都含有一种能致人死命的毒素。有人测定过河豚毒素相当于氰化钠的 1250 倍，只需要 0.48 毫克就能致人死命。所以食河豚是需要勇气的。

据说河豚的肌肉中含毒素较少，带毒的主要是其卵巢、肝脏，其次是肾脏、血液、眼、鳃和皮肤。河豚毒性大小，还与它的生殖周期也有关系。晚春初夏怀卵的河豚毒性最大。这个时候，正是北海人说的“榄钱花（红树林）开时节”，这个时候北海人一般不吃龟鱼。也是基于毒性太烈，而这种毒素能使人神经麻痹、呕吐、四肢发冷，进而心跳和呼吸停止。确实是开不得玩笑，龟鱼味虽好，生命更可贵。

但是河豚味道之鲜美，还是让无数人喜爱有加。大诗人范仲淹就是一个特别喜欢吃河豚的人。也是大诗人挚友梅尧臣担心他有朝一日被河豚毒死，便写了首叫《范饶州座中客语食河豚鱼》的诗，劝说范仲淹等人不要食河豚。据说范仲淹被梅尧臣诗中强大的说明力征服了，从此一戒到底，不再食河豚。而梅尧臣也因此得了个“梅河豚”的戏称。梅尧臣劝阻了范仲淹在“错误的食河豚的路上一路狂奔”，从理论上讲，他挽救了伟大诗人范仲淹一命，为中国文学事业做出了重大贡献。

世界上最盛行吃河豚的国家是日本。日本的各大城市都有河豚饭店。做河豚的厨师要经过严格的专业培训。毕业考试时，厨师要吃下自己烹饪的河豚。因此，有些技术不过硬的人，就不敢参加考试而偷偷逃跑了。就算严格如此，日本每年因吃河豚死亡的人还是不少。

和日本人比起来，北海人对河豚的食欲似乎相差无几。北海有句老话：“博死食龟鱼。”这话好像颇有荆轲“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的悲壮，但事实真有人如此。不过，北海人吃河豚讲究规矩，“吃龟鱼时不请客”。煮好的河豚一般自家人尝，恰逢有客人来访，主人不会客气请吃，而是告诉客人，家里正吃龟鱼，不请客。如果碰到也喜欢的人，心领神会，自动自觉揭煲举箸得了，主人也不会拦阻。一家人煮食龟鱼，大人先吃，没事了，小孩才能尝尝。时间也有顾忌，一般尽量不在深夜里吃。深夜里独食，万一中毒了，叫谁去啊！

总而言之，大家都知道“龟鱼”味美，但这种鱼，也太过于“敏感”了，尝就尝了，少说为

佳。

之八：螺

螺的种类非常多，仅北海常见的螺就有鲍鱼、角螺、香螺、花甲螺、吞螺、白鸽螺、插螺、马蹄螺、飞螺、滑螺、红螺、象鼻螺、车螺、扇贝、石头螺……

螺肉一般嫩、鲜，性不热，凉润兼备，而且大部分螺的价格不高，经济实惠，深受本地人欢迎，是寻常百姓家日常餐桌上的常备菜。

不同类型的螺，有不同的做法。主要有汤、煮、蒸、炒四种。

车螺胶质多，腻而不爽，用来煮汤。车螺芥菜汤，清凉解暑，甘里带甜。

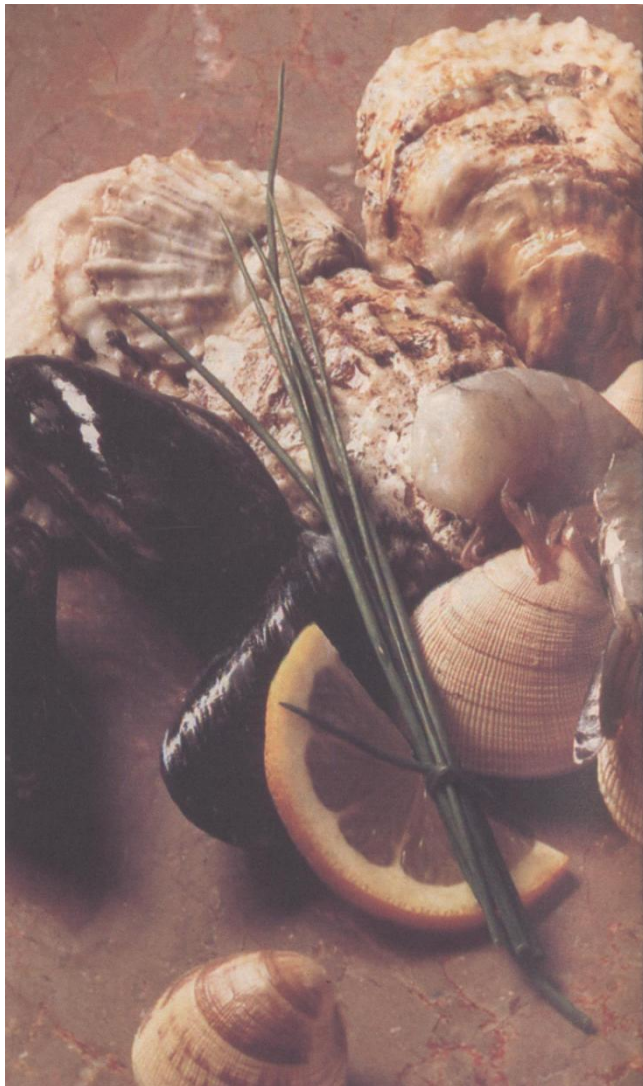
香螺苦中含涩，用来清蒸，甘苦中稍带清甜。

花甲螺、白鸽螺等拌葱炒，香味中溢。

插螺、马蹄螺、飞螺、滑螺、象鼻螺等用来清蒸，形美而味真。

红螺炒瓜皮，是为送粥佳品；红螺晒干，炒瓜皮、炒青菜、当配料，最合适不过了。

鲍鱼就更不用说了。无论哪种做法，鲍鱼的贵族气质，贵族味道，均不可替代。



各种海螺 相片资料

之九：牡蛎

北部湾潮流通畅、饵料丰富、风平浪静，盛产牡蛎。北海人称牡蛎为大蚝。牡蛎营养价值很高，有平肝潜阳，镇惊安神，软坚散结，收敛固涩的功效。其蛋白质含量相当于牛肉，但脂肪含量却只有牛肉的百分之一，是一种高蛋白低脂肪的海洋食品。牡蛎还含有各种维生素和矿物质，以及人体所需的各种氨基酸，几乎样样俱全。现代中医认为，常吃牡蛎可以滋润皮肤、养颜补神、抗衰老。

基于以上原因，喜食牡蛎，就是理所当然的事情。

牡蛎的烹调方法多种多样，煮汤、煎、焖、蒸、炒等均可，全凭个人喜好。

牡蛎冬瓜汤，清润压火，是家庭常饮的汤水。牡蛎煮粥，味甜而清澈，是幼儿较佳的营养食品。牡蛎煎蛋，香脆可口。清蒸牡蛎，甘甜味全。油煎和铁板烧，则香气扑鼻，酥脆爽口，令人回味无穷。牡蛎打火锅，肉滑而爽，肥而不腻。牡蛎熬汤，与鱼汤比，各有千秋。炒牡蛎，鲜嫩松软，醇香脆滑，过齿留香。串烧牡蛎，色香味俱全，诱人心旌荡漾。

种种做法，种种吃法，适随尊便。但是无论那种方法，牡蛎独特的品质和味道都老少咸宜。

之十：海鲜粥

几乎所有海鲜都可以熬粥。在北海的大街小巷，只要是提供吃饭的地方，说：煮×××（海鲜）粥，店家都不会觉得奇怪，只要有原材料，他们就能很快煮出来。

沙虫因其与生俱来的独特甜味，用来煮粥是最合适不过的了。熬得半烂粥中的沙虫的香味透过丝丝缕缕青菜的间隙，飘荡升起，刚才填满大鱼大肉的肚子，马上又会咕咕乱叫起来了！饱就饱了，但这碗沙虫粥无论如何还是得吃，不吃对不起肚子。

一两只青蟹或者花蟹，二两海虾，煮出来的粥，不但综合保持了蟹、虾各自的味道，而且其中隐隐匿匿藏着一股说不清道不明的甜在里面。虽然无法言传，但鼻子分明又闻得到，舌头尝得到，眼睛似乎也看得到，用筷子或者勺子去寻找，却除了看到虾红、蟹红、菜青，什么也都找不到。

螺、虾甚至咸鱼煮粥也异常鲜美。螺和虾煮粥须鲜活，味美不足为奇，咸鱼也煮出新味就需水平了。师傅把腌过些许淡盐的红鱼，切成薄片，用油炒至略焦黄，然后加上肉丝、皮蛋、青菜，慢火煮制而成。这种咸鱼粥里，有红鱼稳固的香，有肉丝天然的甜，有青菜本身的脆。如果口味浓的人，再滴上几点生油，撒上些许辣椒粉、五香粉之类，那这碗粥就如一场戏，生旦净末丑，吹拉弹唱打，都全了！

附：杂鱼汤（十二味）

海参

海参分黑、白两种，生长在沿海海底礁石间。

红烧海参是久负盛名的名菜。

干海参煮汤前须浸泡涨发。配菜为肉丝、香菇、木耳等。味道也细腻！

蒲鱼

形如蒲扇，重则100多斤，轻才1斤、数两。属鲟科。

以姜、蒜、香油等蒸、焖均可。趁熟，热吃，味道鲜美。冷吃，腥味极浓，外地人不习惯。少为汤。



清蒸蒲鱼 相片资料



海鲜大杂烩 相片资料

龙虾

虾中贵族，味自不待言，名早扬远方。

白鳎

海鳎。鱼体下身呈白色，圆长，无鳞。

白鳎对海洋生活环境要求不高。

蒸可成豉汁白鳎，烧可成红烧白鳎。

鲨鱼

北海鲨鱼个头不大，主要以六鳃鲨、虎鲨、鼠鲨居多。

鲨鱼样子凶狠，味道不错。

小鲨鱼配酸笋做成汤，味道最鲜。油煎鲨鱼，香脆可口；做成鱼干，远销各地。

鲎

小时候，小镇上做海的邻居抓到鲎，带回来让小孩玩几天，然后取其壳做盛食物的工具而已，其肉几乎没人爱吃。

现在，鲎成为国家二级保护动物了。

酸甜鲎是道本地名菜，不难吃到，但也不是随便都能吃到。

大眼鸡

大眼鲷。眼睛特别大，像鸡眼，顾名思义叫大眼鸡。

用大眼鸡做鱼汤未尝不可，但是味道一般。大眼鸡焖萝卜干，却美味难言。只是萝卜干得是本地产的方好。

大眼鸡焖萝卜干是地地道道的本地家常菜。

黄鱼

北部湾黄鱼和黄海黄鱼，模样虽稍有不同，但味道各有千秋。

秋至黄鱼肥。

煎黄鱼蘸醋，味爽，脆香。

沙箭鱼

纯白，长条，有鳞。可网捕，可钓获。

沙箭鱼汤，汤白，汤鲜。

煎沙箭鱼，味香且脆。

焖沙箭鱼，味浓且甜。

沙箭鱼生长区域宽阔，四季均有上市。

是饭庄、店摊常备鱼种，也是家庭常吃菜肴。

跳狗鱼

即弹涂鱼。生活在海边滩涂，喜爱欢蹦乱跳。

跳狗鱼营养价值高，一般做鱼汤。

跳狗鱼汤并不是北海人特别喜欢的鱼汤，但其可口味道实不应被忽视。

六角头

六角头呈暗红色，鱼形类似六角，故得名。

六角头鱼肉结实，吃起来尤其过瘾，但其骨头坚硬，鱼刺锋利，不小心刺到手指，可能会红、痒、肿。

和大眼鸡一样，用本地萝卜干焖，味道尤美。

由于六角头“个性突出”，最好少些亲手做的好奇，而选择在大排摊尝试为妙，以免误伤尊口。

泥丁

泥丁的学名不好听：光裸星虫。

泥丁生长在沿海滩涂，最喜沙质咸土。北海沿海几乎都属手沙质成土，适合泥丁生长。

泥丁模样和沙虫相似，然而在价格、价值上比不上沙虫。但泥丁炒萝卜丝和泥丁粥，其味不见得输沙虫几分。

笔记二：名点

之一：瓜皮醋·甜酒

瓜皮醋不是季节性的食物，如果不是有意而为之，平时难以品尝到。但是北海人，可以说，几乎谁都吃过瓜皮醋，而且大部分人都喜欢。瓜皮醋那微酸微甜微辣的醋汤，爽口的瓜皮，脆滑的姜片 and 浓郁、醇香的酒味，让人胃口大开。

之所以说瓜皮醋平时难得吃到，是因为做瓜皮醋目的是做给坐月子的妇人吃的。

女人刚分娩，气血两亏，血络污滞，进补和却污是非常重要的两件事情。也不知道从什么时候起，合浦人开始让坐月子的妇人吃瓜皮醋和甜酒以调理虚弱的身体。

瓜皮醋酸甜适宜。酸甘化阴，补血滋润，是暖胃、补血、美容、散淤血的首选滋补食品。女人生小孩，阴血大亏，食用瓜皮醋，正好滋补。北海地处海边，气候湿润，月子中的妇女虚弱，寒湿会乘虚而入。瓜皮醋中的生姜又正好去寒除湿，而肥肉经长时间炖煮，已转化为脂肪酸，极容易消化。产妇坐月子，一日三餐吃鸡肉、猪肉、猪肚等肥腻食物，这个时候，来碗酸酸甜甜的瓜皮醋，确实能让她们胃口顿开。

瓜皮醋原料主要是干老瓜皮、五花肉或猪手以及花生油、冰片糖、生姜、红醋等。从原料里就可见合浦人做的瓜皮醋，把口味到效用等方面因素都考虑进去了。

甜酒由糯米酿做。糯米淀粉含量高，经发酵酝酿之后，淀粉会转化为容易消化的糖。具体制作方法也简单，就是把糯米蒸成爽饭，凉透后拌上甜酒饼，装进瓮中加盖密封，发酵二、三十天，便发酵成甜酒了。家里有人准备生小孩，家里人便会提前一、两个月酿好甜酒，甜酒以待了。

产后的妇人，天天呆家里，既疲倦又无聊，喝碗甜酒，微微的熏，解辛劳，又促进血液循环，好喝，好睡。

吃罢瓜皮醋，再喝小半碗甜酒，全身上下暖暖的、融融的，每个毛孔都“通风透气”，舒服！

遗憾的是瓜皮醋、甜酒和坐月子的妇女关系太密切了。男人家又不太好意思到生小孩的人家去，所以男人吃到这两样好东西的机会和女人比相对少。在这件事上，女人比男人有口福了！



甜酒汤圆 资料图片

之二：沙蟹汁

沙蟹类是温海潮间带和潮上带生活的优势蟹类，穴居沙滩较深的洞中。洞一般呈螺旋形，洞口形成沙塔，为沙蟹所特有。沙蟹行动极为敏捷，常用第二、三两对步足爬行，速度可达1~1.6米/秒，仅在稍停或改变方向时才用四对步足。沙蟹眼柄长，样子看起来笨，其实特别灵敏。

北海银滩细白的沙滩上，让小孩留连忘返的小动物就是沙蟹，但那是个头较小的品种而已。小时候老家的海边，退潮后，沙蟹满海滩的快跑慢爬，密密麻麻。远远望去，犹如绵缎随风飘扬，颇为壮观。

沙蟹除了被海边人家捣成沙蟹汁，或者作为家畜、家禽的饲料外，还没听说过还有其他什么别的用处。

但是世间万物存在，自有它们存在的道理。沙蟹可捣汁，也算印证这一道理，同时成为造福一方物事的例子。

物质贫乏的年代，沙蟹汁对于海边人家来说，绝对不能像如今一样说是调料，而是一家人的主要菜肴。做工回家，放学归来，饥肠辘辘，人虽然饿得前胸贴后背了，但菜还是清汤寡水番薯叶，看着还是没有太大食欲。掏一勺沙蟹汁拌番薯叶或者干脆就用沙蟹汁拌粥，三五碗清筒粥就下肚了。

当年不得已而食之的沙蟹汁，如今成为蘸鸡肉的上等调料。沙蟹也算是地位更高，更有所为了。

之三：鸡屎藤

每年农历三月初三，免不了要煮鸡屎藤糖水。

早上，家里人已盛好糖水，一碗碗的放在饭桌上。小孩爬起床，擦擦睡眼，捧起就喝。略带甘凉的糖水，嚼起来既香又绵、弹性十足的鸡屎藤粉。两碗下肚，肚子饱饱的，舌齿间那股独特的芳香气久久不去。

我当小孩子的时候，每年农历三月初一开始，便惦记着做鸡屎藤糖水了。父母一般会选择在三月三到来的前一、两天，带着我们去小镇边缘，植被生长兴旺的灌木林采摘鸡屎藤。攀沿向上的鸡屎藤长在茂盛的灌木林中，不显山不露水，但是不会被认错。它青里含黄的叶子，与我们的手，似乎天生亲近。摘鸡屎藤的时候，当老师的父亲会讲讲植物的分类、生长期、果实，讲讲三月三吃鸡屎藤的传说，也讲五月初五划龙船、九月九登高等风气习俗。摘鸡屎藤的过程，在我们家来说是一次轻松春游。

捣鸡屎藤也是我喜欢的娱乐。我们家没有石臼。每年都会到邻居阿六哥他们家去捣。阿六哥他们家和我们家关系特别好，好到他们家大人出海带回来的鱼，有阿六哥他们兄弟吃的，就有我们家兄弟吃的，有我们家兄弟吃，他们家兄弟也不一定吃得到。在他们家捣鸡屎藤，说是捣，不如说是几个小孩拿石臼疯玩。叽叽叭叭的声音，在小孩子的打闹声中清脆、悠远。这种声音，现在想起来，还是那么清晰。只是当年捣鸡屎藤的小伙伴们，现在几乎联系不到了。阿六哥甚至在

三年前的一次海难中失踪，至今杳无音信。

鸡屎藤是其学名。由于它的叶子揉碎之后，稍有一种类似鸡屎的味道，所以本地人把它叫做鸡屎藤。做鸡屎藤糖水首先得把鸡屎藤叶和糯米一起碾碎，晒干后经过筛选，然后就可以用来煮食了，制作方法很简单。

据说食鸡屎藤粉可以驱除体内寄生虫，又传说鸡屎藤可以辟邪镇惊。因此三月三那天，不但家家户户煮鸡屎藤糖水，还在门框上挂一小扎鸡屎藤以辟邪。

鸡屎藤是不是有这样那样的作用，我没想过。只是每年三月初三或者提到鸡屎藤，我会想起很多少年往事。其中的一些事，一些细节，比鸡屎藤叶子的味道还怪，说不清，道不明，总是缠绕在脑海里，让人无法忘怀。



鸡屎藤 阿三/摄

之四：虾仔饼

喜欢香脆口味的人，错过街头巷尾现炸现卖的虾仔饼，肯定是遗憾的。

做虾仔饼卖的一般是老人。他们在自家门口，或者随便一个背风的地方，支起平板锅炉，烧烘火，倒上油，也不管有没有客人要来买，就开始炸了。

做虾仔饼的方法不复杂，关键是调好面糊。面糊要调得不稀不稠，炸出来的饼才会松香酥脆；其次是火候要掌握得当，火要慢但不能暗，火太旺会焦糊，火太暗炸不出香味；原料也不能随便，油要用质量好的花生油，虾选小虾，再配上盐、胡椒粉、零碎葱花等佐料，炸出来的饼成色就特别好，面黄虾红，外酥内脆。

虽然炸虾仔饼是油炸食品，与现代健康之道稍有相悖，但是偶尔为之，安慰一下“天天健康的嘴巴”未必不是趣事一桩。

小时候，我们小镇那条叫水星街的小巷子就有一位天天做虾仔饼卖的孤寡阿婆。每天上学回到巷子口，就闻到阿婆做的香喷喷的虾仔饼味道了。只要口袋里零花钱，我和弟弟一定会买上一张半块，两个人高高兴兴，分而食之。那是完完全全陶醉在香脆可口里了，小时候懂什么健康不健康！不过如果那时候懂的话，现在想起虾仔饼可能就没有一点味道了。没钱或者没有买，正

要与锅里黄澄澄的虾仔饼擦肩而过时，阿婆有时也会突然给我们递过来不大不小免费的两块。我们问阿婆怎么不到学校门口去卖，那里人多。阿婆说人老了，走不动了。

之五：冬瓜盅

炖冬瓜盅无论从制作过程、制作时间还是份量上来说，都是大制作，是菜肴中的大手笔。

材料及制作过程：五六斤重的冬瓜一个，挖空，做成盅状，用盐擦洗瓜内腔，放进蒸炉蒸十分钟，然后将虾仁、蟹肉、火腿、冬菇、丝瓜、瘦肉、沙虫、鸡肉、盐、油、上汤等材料及调味置于瓜内。再蒸两小时。

味道：软、滑、鲜、浓。

待遇：宴席上等佳肴。

记忆：我们家只做过两次冬瓜盅。一次是方圆数十里同姓人家在我家聚餐时请师傅做的。另一次是1949年被抓差去台湾杳无音信40年的伯父，某日竟出乎意料地出现在老家那幢百年老屋里，为生活所逼改嫁多年的老伯母到我家连夜亲手做了一个。当我们吃瓜冬盅时，却找不到伯母了。趁大家不注意的时候，她已冒雨回到相依为命30多年的渔民陈叔身边。由于陈叔儿子不孝，他们俩人在50岁以后，一直住在南流江支流，大云渡河堤上的一间破烂小木屋中，以打鱼为生。

之六：狗肉

狗其实命苦。狗的一辈子如若不是碰到大富人家，不会捞到什么好处。困了，累了，挨着屋檐下随便几根草，就睡了；饿了，喝了，能进口的就咬，就吃，就喝了；闷了，无聊了，叫几声时，碰到主人心情不好，一脚被踢了个四脚朝天：想跟小孩玩玩，人家大人以为居心不良，一尖角砖头便扔了过来；如果不是病死或者失踪，一般难逃主人手心，葬身人腹……

有一个比喻叫“比狗还贱”。那真是非常恶毒的咒骂。但如果被骂的真如此贱，那么这个比喻也就非常有道理，而且准确无比了。

北海有句俗语：狗肉滚三滚，神仙企（站）不稳。

传说中的仙人吃不吃狗肉不知道，但是鲁智深、武松他们是吃的。他们不但吃，还吃得胆气飞扬，武功精进，吃得轰轰烈烈，震动江湖。不吃狗肉，难当好汉。

从这个角度来说，老广（广东人）无疑都是吃狗肉的好汉，“狗怕老广”。为什么怕？无非是“老广”太喜吃狗肉。北海以前一直由广东管辖，吃狗肉的习惯和爱好，与广东人一脉相承，甚至有过之而无不及。

北海还有一句民谚：狗怕夏至。夏至吃狗肉在北海人看来，不仅是爱好，已然成为地方习俗。夏至这一天，狗肉价钱常常飞涨，但没见谁怨言几句。家里、餐厅、饭馆，都是狗肉的香味。这一天，似乎没有人还记起“狗肉上不席”这个说法了。

对于心理没有顾虑的人来说，狗肉的色、香、味，确实是难以抵挡的诱惑。尤其是狗肉的香，说香飘三里，一点也不过分。

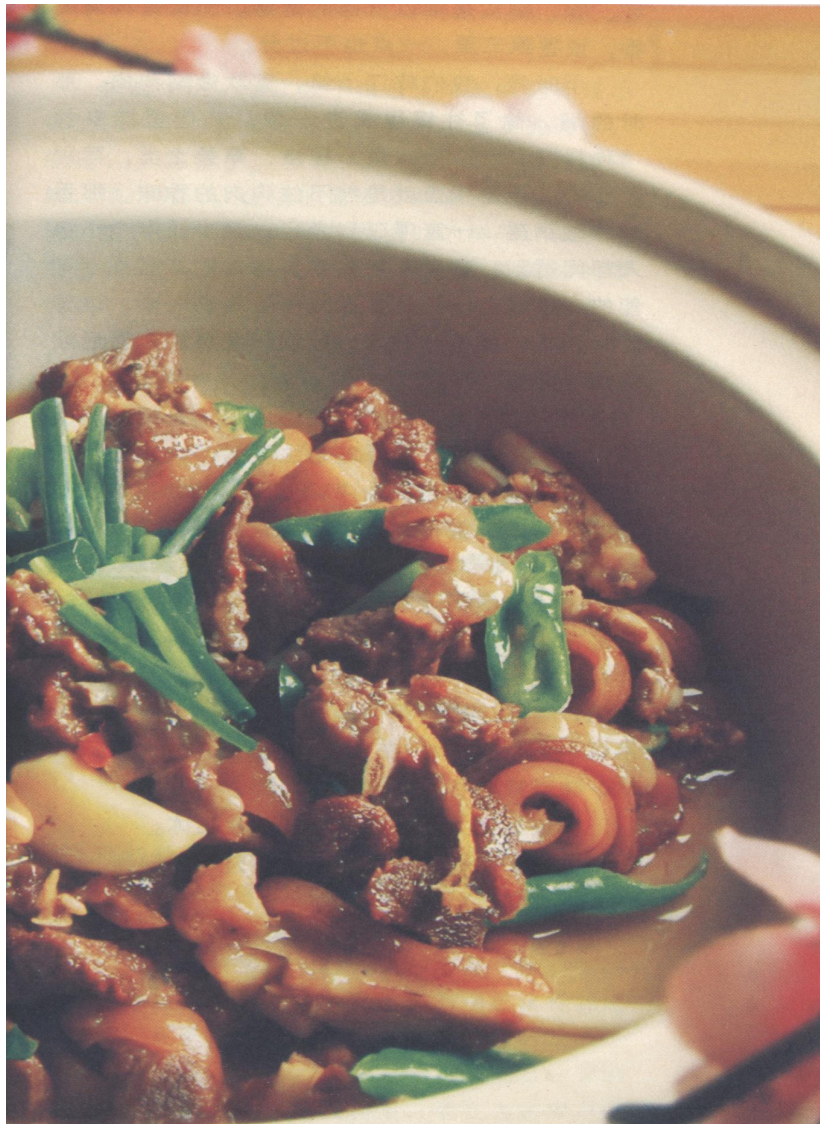
小时候，我们乾江小镇，喜欢做焖狗肉。那时的焖，除了往锅里扔进一包从药店里拣来的“狗

料”和一小撮八角、桂皮、草果之类，再别无他物。但是锅盖就是挡不住狗肉的香味。那香味冲破锅盖，一直漫延到老远，至少让半个小镇人都闻得到。哪家人想偷偷焖狗肉吃，那是不可能的。小镇上一般是夏至或者空闲的时候，谁想吃狗肉了，就找几家人一起凑钱买条狗，然后焖来喝酒聚餐。

狗肉的吃法，多种多样。常见的是焖、炖、扣、白切和火锅，选择吃法主要看个人喜好。无论哪种吃法，狗肉的补中益气、温肾壮阳、回精止遗的功效都能得到发挥。狗肉大补在《大明本草》里有非常明了的记载：“黄狗大补益人……”其实不论黄狗还是黑狗，是狗就补，这已是共识。但是补归补，以味道论，圈养快长的狗和土生土长不加管束的狗相比，差别还是非常大的，而且以土黄狗为最。这区别，与圈养然后用饲料养大的鸡和在山坡上吃虫子长大的三黄鸡，味道特别不同，一样的道理。

狗肉既能大饱口福，又能健身强体。

吃还是不吃？这还真不太算是一个问题。



红焖狗肉 资料图片

之七：牛巴

提起牛巴，总让我不由自主想起我们乾江小镇上的一个人。他姓苏，在我六、七岁的时候，他是40岁的样子。苏伯人长得不算英俊，但硬朗，像个男人。记住他最主要的原因，首先是他偷了生产队的塘鱼，被抓游街时的样子，其次才是他做的牛巴，是我少年时吃过的最美味的零食。

1976年的某天清早，街上传来“我是苏××，我偷生产队的塘鱼，我有罪，大家无要学我偷……”的声音。跑出去一看，几个趾高气扬的大队干部，押着头戴高头纸帽，胸前挂着一个装有几尾小鱼大鸡笼的苏伯。苏伯的腰弓得比虾还弯，脑袋几乎贴到肚子上了。苏伯走几步就重复一次“我是苏……”那样子简直比哭丧还凄凉。事实上，苏伯并没有偷生活队的塘鱼。是家里的鸡笼脏了，他拿到生产队的鱼塘里去浸浸，也不知道那几尾跳皮的小鱼，是什么时候钻到鸡笼里去的。反正苏叔再去鱼塘提取鸡笼的时候，正好被大队干部碰到苏叔刚提起来的鸡笼里有鱼。

特定时代里，人的命运就那么巧，这么窝火！

苏叔做的牛巴色、香、甜、脆俱全，也不知道他是从哪里学来的这招手艺。那年头个人还不敢做牛巴卖，只逢年过节，他都会做一些，送给邻里们尝尝。我估计一起长大的那帮小孩，都是从苏伯那里，开始知道天底下还有牛巴这样好吃的东西。后来，没过几年，苏伯做牛巴的手段，到底还是得到了发挥。在大家纷纷开始做生意的时候，苏伯在女儿的支持下，也在古镇廉州街中心菜市摆了个摊，卖苏氏牛巴。这个摊一开张就红火到现在。苏氏牛巴每天只卖那么多。想吃的，去迟了，只能第二天再买吧。

牛巴主要原料是新鲜牛肉。店家一般都会选用新鲜牛肉，但是泡制的配料、配方有点祖传秘方的意思，虽然大同但肯定小异。腌制、晒、炸和火候如何掌握，也都会影响味道，这全凭经验和工夫。这两方面都能结合得好的牛巴师傅，做出来的牛巴越嚼越香，越嚼越有味道，回味无穷。廉州街上不少人家、摊档上摆卖的牛巴都可以让我们尝到这样的美味。

苏伯做的牛巴也是这样。



辣椒爆牛肉 相片资料



牛腩粉丝煲相片资料

之八：牛腩粉

外地朋友到北海，早餐一般陪他们去街边小摊吃牛腩粉。才三五块钱一碗，价格便宜，又肉嫩可口，汤鲜味美，哪能不吃！

决定牛腩粉味道如何的关键，在于牛腩原料和调汤。买回来的新鲜牛腩，须用清水尽快冲洗干净，然后用开水烫，把血水沥干。要炖牛腩时，油锅要先用猛火爆炸蒜头、姜、酒以去膻味，再添加各种药材用猛火煮开，然后就可以用慢火炖了。而北海牛腩的汤与其他地方的汤有区别，特别鲜美诱人，主要是因为放进了沙虫。其他地方想做出这种味道，真不容易，取材较难。

每天早上，北海的大街小巷，卖牛腩粉的早餐店比比皆是，而且生意都不错。常见三、五老友一桌，就着一碗牛腩，或一杯茶，或一碗净粉，或一杯“土炮”（土蒸米酒），悠然自得，一边慢慢品尝，一边天南海北的神聊。外地朋友见到此情此景，往往觉得不可思议：都不用干活了？

活要干，牛腩粉也要吃。天塌下来也先吃饱、吃好了再说。北海人就是这种脾气。如果也和上海、深圳那样，每个人都步履匆匆，咬着包子、馒头去上班，北海如何与休闲城市沾得上边？

之九：凉茶

首先是四川和湖南人对北海人喝凉茶的习惯看不惯。

20世纪90年代初期，那场轰动全国的北海开发热潮中，这两个地方来北海的人最多。大街小巷到处都是讲四川、湖南话的人。他们和全国其他城市的人一起，在当时仅20余万城市人口的北海街头，一夜之间挂起了3000多家房地产公司的牌子。

天天吃辣椒的四川和湖南人怎么也想不通为什么北海人动不动就“上火，要喝凉茶”。难道辣椒不比海鲜“上火”！

他们说的好像也有道理。但是为什么天天吃辣椒不“上火”，肚子不但受得了而且还特别舒坦。北海人同样也想不通。后来，一些四川和湖南的朋友定居北海之后，也都入乡随俗，喝起凉茶来。这个时候再想想我们的老祖宗们为什么总结出“一方水土养一方人”这样的谚语，就会想通了。

北海地处岭南，地气湿热，中医说容易“上火”，喝凉茶以降火气，久而久之，就成了习惯。

凉茶是个统称。凉茶包括的品种谁也点不完。事实上所谓凉茶，说是中药也没什么大错。从中药的角度来说，土地上生长的东西，哪一样不可以入药？但常见的凉茶主要有王老吉等十几种。这些凉茶的功效各不相同。比如王老吉消炎解暑，十三味利尿通淋，下火乐消炎降火，五花茶清肝明目，生地绿豆解毒祛热，甘草大枣解毒排污……

是药是三分苦。凉茶大部分味苦，但是北海人还是喜欢一杯杯的喝。良药苦口，北海人不会说凉茶苦，说甘，苦尽甘来。稍苦一苦，化解身体不适，这苦值得。从这个角度来说，喝凉茶说是生活习惯，不如说是处世艺术。

以前要喝凉茶，是家里人到菜市场或者药店里，拣一包回来煮。现在时代不同了，街头巷尾的凉茶店如雨后春笋，既方便又省事，而且小小的凉茶店大都会装点得干干净净，让人看着便感觉放心。逛街累了，靠着凉茶摊，来一杯。一杯下肚，清凉滋润，浑身又精神、舒服起来了。

之十：糕点

糕点的品种花样繁多，常见的有汤圆、米散、酥角、煎堆、萝卜糕、桂香饼等。新姑爷第一次去给岳父拜新年，气喘呼呼扛去的，那数十斤重的大笼乙，也是糕点之一。

用糯米粉做皮，黑芝麻为馅的汤圆和糯米蒸成爽饭后捏合晒干再经油炸而成的米散，一般是过年时家里做家里吃。亲戚朋友来拜年时，盛上一碗递上。乡下人嘴拙，热滚滚、香喷喷的汤圆和米散就是最好的感谢和祝福。

萝卜糕可以说是过年那几天的充饥食品。过年了，小孩疯玩去了，大人也乐得“懒”几天，享受一下清闲的福气。到吃饭的时间了，煎几块已准备好的米粉萝卜糕，谁爱吃谁吃去。煎得微酥微黄的萝卜糕蘸蒜头、辣椒、醋，过年期间经受了大鱼大肉“洗礼”的胃口顿时大开。

桂香饼是我小时候至今都非常喜欢的一种年糕。读书时，有一次放假回家过年后我带了一扎十个，大概三、四斤重。刚到学校就被同宿舍的兄弟们发现了，不到一个小时就被他们用电炉子烤来吃光了。这种用糯米做的，沾满芝麻的，圆圆的，看起来拙笨、粗糙的东西，现在想起来，它那股酥脆、浓香的味道和饼馅粘牙缠舌的感觉，还是让人留连不已。

如果把甜煎饼做成寿桃包子模样就差不多成了北海的煎堆。小孩子拿到煎堆张口就咬，而大人常剪碎，配上米散，用来煮糖水喝。煎堆既松软，韧性又好，既不粘牙，又香脆，跳皮的小孩喜欢，挑剔的大人喜欢，掉光了牙齿，咬不得骨头的老人家就更喜欢了。

最隆重的年糕，莫过于新姑爷大年初二那天，第一次去岳父家拜新年做的大笼乙了。一个大笼乙至少也得20斤，没有20斤，看起来不气派、不隆重，拿不出手。新姑爷去岳父家拜新年，在农村是件大事。三姑六婆，亲朋好友，都会被岳父请来吃饭，和新姑爷见面。新姑爷带来的大笼乙摆在供奉祖先牌位前的大桌子上，庄严而显眼。客人到岳父家，看到了，准会夸一句：“咁大一个，姑爷有心啦！”岳父面上有光是其一，其二吃了新姑爷酒，按风俗习惯，主家得每个人送点吃食带回去。那么多亲戚朋友，如果不是有个二、三十斤重的大笼乙，每人一份，哪来这么多现成食物分发呢！



桂香饼 相片资料

附：风味小吃（三味）

【客家芋头饭】

原料：芋头、大米、花生油、盐、蒜头等。

先把芋头切块，油炒，然后加水、米及调味，盖锅盖煮。芋头、饭均熟后，用锅铲把芋头压碎，放入适量打碎的蒜头搅拌，饭即成。

【柚皮焖螺】

柚子皮有开胃通气之功效，螺能滋阴养颜。柚子皮与螺同煮，鲜软甜滑，可口开胃。

柚子皮须除去第一层黄皮，放到锅里煮沸5至10分钟，捞出来在凉清水中浸半天：挤干水，切成二指大小的方块，即可放进滚油锅内和螺、调料焖。

【春卷】

过年和清明节，合浦人都喜欢做春卷过节。如今，春卷渐成宴席上的常备菜肴。可见春卷颇受欢迎。

春卷主要将去皮的马蹄剁碎，与剁成泥状的瘦肉和虾仁混合，做馅，以猪网油为表皮裹成条状，蘸上生粉切段，并用生粉封上两头，即可入锅油炸。

蘸料：酸辣芥头醋。