

一、吃在北海

北海人的“吃”

客居北海十多年，深深感到北海人在吃方面确实有其独到的地方。

一、会吃。一年四季，北海人无所不吃。什么山珍海味，五谷杂粮，瓜果蔬菜，凡能吃的，尽皆罗揽，进口入肚不误。春夏秋冬，四时变易，食什么，怎个食法，一套一套的，言之凿凿，道理多多。例如，夏日炎炎，天气燥热，炖哪样汤品去湿热消暑纳凉；冬天风寒，空气干燥，吃什么利于暖身保持肌肤湿润等，连寻常老百姓都可以说出个所以然来，足见北海人“食之有道”，食经普及程度高，会吃善吃。

二、海吃。北海人吃东西大大咧咧，有模有样，毫不客气，有“牛肚”的美誉。年节之外，他们也经常大鱼大肉，满汉大全，也不鲜见。北海人吃东西在讲究质量的同时，尤其注重数量。既食之有味，更要食之够“喉”。他们往往大吃大喝，如大海一般豪爽，不喝足吃饱决不罢休。北海人以吃得实在价真货实为本，不像广州人，求美，标新立异，专拣那些鸡尖、鸡肋、爪子、鸭嘴等没肉的地方吃，吃的消磨时间，吃的是感觉，而不管肚中虚实，营养与否。这也是北海人海吃的一个断面和折射。北海人海吃还表现在吃得频。总是一天到晚，一年四季，除了吃还是吃，吃个不休。吃了正餐吃辅餐，吃了白天吃夜宵，惟恐肚子不饱，肠胃不乱。到热情好客的北海人家中作客，正餐吃饱还在撑着，忽又听到主人家在嚷嚷：“食嘢，食嘢，乜人食嘢？”原来，主人的糖水系列（如糖水芋头、糖水红薯、糖水棘薯等）辅助餐又做好了。

三、敢吃。龟鱼有毒众所周知，可北海人偏吃：夏至至天气炎热无比，而荔枝、狗肉吃了后很容易生火，北海人却以毒攻毒，爱吃照吃不误。敢吃得出奇，颇有“敢为天下先”之说法。

四、美吃。北海人吃讲究新鲜、卫生、营养。臭鱼烂虾，不新鲜的食物不沾金口；不卫生不利于身体健康的概不入口；不营养不肥美的（如瘦蟹）不屑一顾。

（杨大铤）

北海人细说“食鱼经”

北海人祖祖辈辈吃海鱼，什么鱼好吃，怎样烹调美味，怎样吃经济，都清清楚楚。如果你乍到北海，多跟北海的主妇聊聊天，多上老北海的家庭作作客，慢慢就会吃海鱼了。

北海人人爱吃的鱼是沙箭鱼，学名叫多鳞鳢，钓捕的沙箭鲜度最好，用它煮汤或蒸、焖、煎、炸，款款鲜美可口。

有一种鳎，样子似淡水塘角鱼，学名叫鳎鲞。它的刺有毒，市场上出售时鱼贩都把毒刺去掉，以防伤人。它可以煮汤，也可以打火锅，但北海人最常吃的是酸菜焖鳎鱼。北海渔村流传一句话，叫“鳎鱼等爹奶（文母娘）”，是渔家女婿用来讨好丈母娘的一种好鱼。

市场上有一种冰鲜油甘鱼，属深海拖网鱼类，餐馆里像烹调马鲛鱼那样煎或用葱花焗熟，味道不比马鲛鱼差，但价值比马鲛鱼低得多。这种鱼北海渔民叫它“狗待哭”。民间传有一典故，说

狗见主人买回一条油甘鱼，甚喜，开饭时趴在饭桌下等吃鱼骨头。饭吃完了，狗一块鱼骨头也吃不到，哭了。油甘鱼的骨头是软的，很香，主人连骨头也吃光了。

北海人最爱吃的油煎鱼有两种，一是煎鲮鱼，一是煎黄鱼。黄鱼中鹤子黄最肥，它头部两侧有一痣，学名斑鲮。烹调时去鱼鳃，不刮鳞不开肚，油煎时先猛火后文火，把鱼煎成酥黄，用酸醋蒜茸做佐料，趁热食之，香脆可口。

北海人喜欢吃清蒸鱼，最常吃的有清蒸龙利、清蒸狗利、清蒸巴鲈，后两种是二个手指大的小鱼，比较便宜，用姜丝或蒜茸清蒸特别鲜美。

北海人喜欢喝鱼汤，上餐馆首先问老板有什么鱼煮得汤的？老板立即说，有老虎鱼、石斑鱼、黄丝鱼、牛心头、跳狗鱼和鲨鱼。以上这些都是煮靛汤的，特别是老虎鱼，煮出的汤白如牛奶，鱼皮、鱼肉细滑、食者赞不绝口。老虎鱼名字很难听，叫鬼鲉；样子很难看，全身是有毒的刺，象个刺猬，但煮汤却是最好的。

(黄就恩)

尝北海海鲜 品名地菜肴

北海是国家“优秀旅游城市”。旅游，看起来似乎是世界上惬意的事情之一。可出门在外，气候和饮食上都存在南北区别、东西差异，因而有些人在饮食上就显得很不习惯。

可到了北海，情况就不同了。北海是天然海国风光，具有亚热带情调，随着旅游业的发展，国内宾客慕名而来观光游览的与日俱增，东西美食不约而同在这里荟萃。现在，北海的饭店、酒楼、宾馆、招待所和街边的饮食摊档为数不少，五花八门。有的大饭店为了适应要求，兼营中西餐厅，实行“多种经营”，比如北方馆、川菜馆、西餐厅……等等。

在引入各地别具特色的地方菜之外，北海本地名菜也颇多。北海有句判别食海鲜的佳话：“第一鲩、第二鮰、第三第四马鲛郎”，“四季珍品虾、蟹、石斑鱼”。北海的虾、蟹、石斑鱼都是经常有的，食法很多，清蒸、红烧、煎、炸、煮、炒菜等，都各显风味，所以是宴席上的上等佳肴，因而享有上等海鲜珍品之美誉。各饭店、酒楼、餐厅根据各地的风俗习惯不同，菜肴的特色和烹调的方法也不同，以适应各方食客的需求。“看大海，尝海鲜”便成了游人来北海必做的事情，旅游配上饮食更显乐趣无穷。

(陈汝其)

北海人——食新鲜 食新巧

北海人特别爱“吃”，素有“食有北海”的讲法。

北海的食首推海鲜。北海盛产海鲜，这远近闻名。过去北海水产品便宜过塘泥，因此普通百姓每餐都以鱼为主菜。猪肉鸡鸭因价高，普通百姓平时一般舍不得享用，只有逢年过节才能打一次牙祭。改革开放后，北海的肉食市场供应丰富，而且猪肉鸡鸭比鲜活海鲜便宜得多，因而富起来的普通百姓已不再望肉兴叹。而许多猪肉鸡鸭吃腻了的普通百姓又重新把目光投向大海，把

吃生猛海鲜作为现代生活的新时尚。

近年来，随着外来人口的增加，北海的饮食文化更是丰富多彩，宾馆饭店里川菜、鲁菜、粤菜争奇斗巧，四川火锅、北京烤鸭和涮羊肉等等的外来名菜更是飘香珠城，让人垂涎欲滴。此外，街头巷尾的烤肉串、北方饺子、兰州拉面、山西削面、桂林米粉等等的外来小吃更以方便快捷吸引了众多食客大快朵颐，这些北海从没有过的外来饮食，真是让富了起来的北海人大开眼界，大饱口福，并成为北海一道道新的饮食景观。

(何方)

食在涠洲

物美价廉

涠洲，盛产海洋鱼产品，是北部湾不可多得的好渔场之一。岛上物产丰富，香蕉、玉米、花生、木瓜、菠萝蜜、甘蔗等等，都是该岛在北海市内小有名气的特产。由于食源辽阔，材料丰富，故这里的饮食业价廉物美。三指宽大小活蹦活跳的泥鳅鱼北海外沙大排档卖 20-30 元一斤，涠洲只需 10 元左右；青缨鱼在市区的卖价是 70-80 元/斤，岛上仅售 20-30 元。价格上差别天壤，故在涠洲有“‘食野’便过泥”的说法。另外，无论是海产，还是地产（即庄嫁），几乎尽是天然的、自然的、野味的（而不是饲料的、激素催长的）。因此，无毒，无害，无污染，完全没有必要担心吃进肚以后的安全问题。这里的鱼新鲜得出奇，不像在其他地方偶尔吃到混杂着柴油味或臭泥味的鱼而大倒胃口，大煞风景。食客们在涠洲喝着鲜美无比的鱼汤，爽身悦体，精神倍增，不得不赞同岛民们“新鲜鱼汤莫过涠洲”的说法。还有，由于岛上气温要比北海高些，农作物光照充足，而火山岛的典型地质，富含钾、磷元素，肥力充沛，因而农作物生长旺盛，成熟期短。二月底，乍暖还冷，春意方觉，就能在岛上吃到不用温室、大棚生产出来的玉米棒，而且价格并不太贵，真是美奂美轮，令食客惊叹不已。

悠悠乡情

涠洲饮食，乡土情谊悠然浓烈。食客的服务人员大多土生土长、原汁原味，受过专业培训的不多，有模有样统一着制服装的则更是少而又少。这些，让食客们有着自然、随和、亲切的感觉，跟海岛的风格浑成一体。服务人员热情好客，憨厚大方，有求必应。酸甜苦辣，或咸或淡，你需哪样口味尽管脱口说来。店里一时不曾备有的菜系，他们可以到市场上购回，抑或到码头渔船上专门购买。食客只管在店中喝茶等候。其气氛好像在主人家里做客。而尽管麻烦多多，店主仍视作平常服务，并没有因特殊服务而加码提价，多收饭钱。假如食客们起得老早，而店主因昨晚营业太晚起迟，扉门未开，那食客们尽管捶门叫醒，要求店员们下厨做饭，服务待候，乡土味浓的店员们绝对不会埋怨食客，食店还习惯使用大碗（俗称海碗）来盛菜肴、面食和汤粉，通常盛得满满的，堆积如山，准叫食客填饱肚皮，而不必担心量少、不够喉、徒有其名而乏其实，饱蘸冽冽的乡情。

(杨大锭)

南漓尝鲜

到银滩吃海鲜，能就着“天下第一滩”的秀色入餐；到外沙吃海鲜，吃的是一个熙熙攘攘和物美价廉。那么，到南漓吃海鲜又是怎样的风味？南漓海边那一排吊脚的昼家棚出现后，到南漓吃海鲜就是一份天然野趣，和一种放松自得的休闲方式。

海边的昼家棚从外观看已是不同凡响，正门竟是三个叠成“品”字的集装箱，一根竹竿挑出个大红灯笼，写着“悠闲庄”。步入悠闲庄，出了集装箱前厅，便是一条木桥伸向海里，桥的两边连接着一个个四方的亭子，仿佛土家的吊脚楼从山里吊到了海边。细看时这亭子又设计奇特，四面都是上可撑起木板，下可卷起帆布，夏日坐于亭中便是凉凉爽爽的四面来风；遇上海边风大，上下舍起，便又遮了个严严实实。退潮时，亭子下是裸露的海滩，看得见小螃蟹在爬行，不远处有渔家女儿在挖螺挖沙虫，叫人恨不得赤脚走上海滩撒一回野，抓上几只螺蟹满载而归。涨潮时呢，坐于亭中脚下便是起伏的海水，别忙着吃饭，先垂钓一番如何？运气好时你可以吃上自己钓回的海鲜了。就算吃饱了饭也别急着走，在海天一色的景致中，打一下牌摸几圈麻将，更是惬意。难怪虽是偏远，仍有大把食客从市区驱车而来，也许求的就是这个偏远，远离喧嚣。庄里设的几个小巧的情侣座，也是来客不断，为什么？也许只有在这里，多少山盟海誓，说出来只有让海、天和心爱的人儿听到吧。玩够了，你会惦着海鲜的味道。悠闲庄里特色菜多，手工菜多，如香口骨、苦瓜羹、剥皮沙虫、莲藕饼等等，款款都给人留下印象。老板也无不得意地说，叫你吃一回，忘不了。

(杨大铤)

吃鱿鱼筒

鱿鱼筒，是小鱿鱼之称呼。我常常怀疑，也可能是望文生义的怀疑，总认为“筒”是误音。既然是小鱿鱼，是按鱿鱼的“孩童”期来说的，那应该是孩童的“童”，较确切的称谓应是“鱿鱼童”，我总认为如今饭馆酒楼型错了名称写成的“鱿鱼筒”，是混把小鱿鱼的年龄特征误为体形特征，还因为“童”与“筒”是谐音嘛。

吃鱿鱼筒，选料极重要，以不大不小适中的孩童期鱿鱼为好，这样肉才鲜嫩。

鱿鱼筒的煮法不多，一般都煎，这是最普遍的煮法。煎鱿鱼筒要先“飞水”，然后拌上酱、酒、糖来煎，这样色泽金黄。起锅前撒下把生葱头，三、五翻后即起锅。煎鱿鱼筒好吃，十分香甜，且尽是肉，无骨无筋。是下饭喝酒的好菜。

一次在涠洲朋友家作客，也是吃煎鱿鱼筒，但鱿鱼筒是酿下瘦猪肉碎和葱花的，很好吃，既有鱿鱼的海鲜味，又有瘦肉的甜味，还有葱的香味。我问了主人的做法，他们介绍了。我回家学着做，家人吃后啧啧称赞。但花的功夫多，既要剁肉拌葱花，又要把肉碎往鱿鱼的筒肚里塞，煎的时间比没拌肉的长得多。我常想，为什么北海的饭馆少有此做法，可能是因为太花功夫的缘故。但家庭不同，隔些时候如星期天空闲时，动手整这一味，也是够打牙祭饱口福的。

我在福成教书时，在白龙海边吃过几次特有风味的鱿鱼筒。鱿鱼筒是刚从海里捕上来的，鱿

鱼身上发出青亮亮的光，十分新鲜。船家先把生姜蒜头生盐白抽等佐料在锅煮滚，鱿鱼筒不掏肚不取墨袋，用水洗净后倒下锅，盖上锅盖后不许翻动，约半小时后整锅端出下酒。我第一次遇到这样煮的鱿鱼筒，见到船家吃得满嘴沾了鱿鱼墨，样子脏兮兮的，我迟迟不敢动筷。船家频频劝我动筷，说：“没问题，没问题，趁热吃。”那时我年青、胆子大、嘴也馋，想想船家常年累月都这样吃，身体壮实如牛，我又何妨？于是大胆挟来吃，哟，那味道好得不用说了！比除掉墨才煮的鱿鱼筒鲜美得多。后来我还吃过几次，感觉非常良好，吃后精力充沛得多。

船家告诉我，连墨一起煮的的鱿鱼筒不但味道鲜美，而且对身体好，有清热解毒去污的功效。事后我曾细细想过，同是墨，金不换就有止血生肌的功能，以前病人吐血，就有用好墨止血的；另外，鱿鱼墨可能是胆，同是胆，猪胆鸡胆羊胆蛇胆不是入药的吗？不是有清肝祛毒生肌明目的功能吗？可见船家所说也是极有道理的。

连墨一起煮的鱿鱼筒，吃时满嘴沾墨，脏兮兮的，不太雅观。即使好吃，即使是一大味，但外地人一般是不敢恭维的，只有海边人才敢这样吃。

（廖元仲）

“第一鲰 第二鲳 第三马鲛郎”

如果你问北海人，海里什么鱼好吃？他们立即不加思索地告诉你：第一鲰，第二鲳，第三马鲛郎。

这三种鱼确实好吃，一点不假。鲰鱼生活在半咸淡水的河口，水质肥沃，饵料丰富，所以肉味特别腴美。它样子似海鲶（赤鱼），体色灰白，体重一般4公斤。这种鱼十分稀少，价格昂贵，北海人大多数未见过，吃过的人更少。笔者出生在渔村，小时候见大人像合伙宰狗那样，十个八个人买一条，在树荫底下搭起炉灶，用八角、南乳红焖，飘出的味道香了半条村。鲳鱼分白鲳、黑鲳和花鲳，“第二鲳”是指白鲳，银白色，一个半巴掌大小。白鲳有两种，一种俗名鹰鲳（银鲳），一种长尾鲳（燕尾鲳），市场上价格相差几倍，前者是上品，用姜丝清蒸，肉细味鲜。马鲛学名马鲛，北海人一般用它打鱼丸，马鲛丸弹性好，爽脆，是北海有名的鱼糜食品。餐馆里鲜食马鲛是将其横切成片状，用油煎或煎焦黄后用葱花焗熟，一样美味可口。

这三种鱼好吃，但必须烹调得当，如鲰鱼含脂肪较多，若把它煮汤，就不好吃了。

（黄就恩）

北海海鲜首推蟹

蟹虽然好吃，但挑选也要讲究，不然在蟹肥季节你可能照样买瘦蟹。据一些贩子介绍，把蟹翻过来肚向上放在手掌里，如果蟹的手感重，并且所有蟹脚都收拢，那么就是肥蟹，反之一般都是瘦蟹。在我市，人们吃蟹一般都喜欢蒸、焖，或以冬瓜煮汤。中医认为，蟹性成寒，多食易积冷于腹内致病。因此，一次吃蟹不宜过多，吃蟹时最好以姜、葱、大蒜、醋等为佐料。

日前，好友张生携妻带儿从四川成都来北海旅游，相邀到外沙大排档吃晚饭。占菜时，张生

望着我问：“在北海现在吃海鲜以什么菜比较好？”“如果由我挑，首选应该是蟹，”本人略加思索地回答。他一家人也很赞同，于是点了一道菜：清蒸花蟹。

店老板是水产学校的毕业生，得知张生一家来自天府之国，并对吃蟹有兴趣，特地到来介绍蟹文化：蟹分海蟹和湖蟹（又称淡水蟹）两大类，海蟹比湖蟹大一倍以上。北海市面上常见的有花蟹、红蟹、青蟹、梭子蟹、石蟹等，市民最多吃是花蟹和青蟹。由于其味美肉鲜，别有风味，所以，凡是到北海的外地人都要尝一尝蟹的美味。

谈到蟹的烹饪制作时，店老板请来了马厨师。马厨师说，蟹的烹饪方法多种多样，常见的有蒸蟹、焖蟹、炸花蟹、焗蟹、扒蟹茸、生地青蟹汤、花蟹冬瓜汤等。在大排档用餐，一般每道菜为15元至50元左右。马厨师又说，蟹肉虽美，但一些内地宾客来北海吃蟹，尤其是吃花蟹，有时会肚痛、腹泻。所以，有些人弄得“谈蟹色变”。这主要原因是缺乏吃蟹的知识。据医生介绍，蟹性奇寒，且含刺激性蛋白质，对胃寒及胃病患者极不相宜。有化脓性外科疾患、风痰块，与经常性的腹痛、泄泻等症状者都忌吃蟹。在吃蟹时，必须牢记，蟹心、蟹肺、蟹胃、蟹肠4个部分，绝对不能吃。如一旦误食，招至蟹毒现象，应立即用冬瓜汁、蒜汁、豉汁或生藕汁等饮服解除。其次，吃蟹，特别是吃花蟹，应用蟹肉蘸以蒜、姜末醋，利于驱寒解毒。同时，吃蟹应适可而止，不要暴食，暴食会伤胃，引起肠胃炎。至于吃蟹时要用手扒才方便，往往手上留有腥味，怎么办？可用鲜菊花叶揉搓，或以红茶洗手，腥味即除。

北海人喜欢食蟹，食活蟹，而且食法讲究。他们把蟹洗净成只放入镬里离水蒸熟端上饭桌，一家人围着，每人一碗酸醋蒜蓉佐料，也有加点辣椒、葱头、姜丝的。食时先剥食螯足（蟹钳），然后剥开蟹壳吃蟹膏，接着从最后一个蟹脚开始将蟹块一片片撕开食蟹肉，最后食蟹脚，借助牙齿将蟹脚一节节的肉挤出，把整个蟹食得清清光光。饭馆里除了上述吃法，还有剥壳切块清蒸或加蒜蓉清蒸或姜葱火局蟹，都很鲜美。青蟹粥和青蟹生地汤，不但清润味美，后者还可防治疗疮、热疖。蟹冬天最肥，春节前后的冬蟹“膏满壳，子满脐”。过了清明蟹产卵后最瘦，北海有句谚语：“三月黄瓜，四月瘦蟹”。这时候吃蟹，北海人会笑你被“捉水蟹”。北海沙滩里有一种指头大小的长腕和尚蟹，俗名沙蟹，捣碎加盐腌渍成的沙蟹汁，北海人最喜欢吃，白切鸡用它做佐料常食不腻。

（朱子田）

海鲜极品金枪鱼

提起金枪鱼，北海大多数市民只是听说而已。

目前，国内除了北京、上海等大城市个别高级宾馆为了供应外宾而备有少量外，其他地方难以见到。但在日本、欧美和我国台湾，金枪鱼是常见鱼类，家喻户晓。日本著名的“寿司饭”，就是米饭外包一块紫菜，再加一片生金枪鱼肉，欧美人还把金枪鱼称为“海鸡肉”。

其实我们北海也产金枪鱼，七十年代以前，银海区沿海从白虎头到南湾一带海滩，有一种用人力拉的地拉网，北海人叫大网，有时一网捕获数百公斤。北海渔民不叫它金枪鱼，称血棍，所

谓血棍，就是小型金枪鱼。它体色青，头尖、身圆，一般体重几公斤，样子像颗炮弹，有人叫它炮弹鱼。这种鱼很“补”，北海人说“热”，有人食多了出鼻血，所以不敢多食。海南岛沿海居民把它视为宝贝，六七十年代水产部门凭产妇产证才供应一两条。

金枪鱼是一个大家族，鲔鱼、鲣鱼属之。大型金枪鱼一般几十至一百公斤，最大五六百公斤，属大洋性鱼类，分布在数千米水深的热带、亚热带和温带大洋水域。它们能穿洋过海，漫游世界。世界上从事金枪鱼渔业的国家 60 多个，我国台湾是金枪鱼渔业较发达的地区之一。金枪鱼渔业是一种世界性渔业，涉及到渔场、补给、空运和领海权等问题，因而常常发生“金枪鱼之战”，往往要联合国粮农组织出面协调解决。为了在世界性的金枪鱼渔业中占有一席之地，我国在八十年代组织金枪鱼船队出海，自治区和我市先后成立了远洋渔业公司，共派出了三十多艘金枪鱼钓船，远航几千海里，奔赴波涛汹涌的南太平洋和印度洋，第一次参与了金枪鱼之战。

先进的国家采用飞机或卫星侦察，围网捕捞，我市渔船使用延绳钓钩捕金枪鱼。在一根很长的母线上，挂上一千条带钓钩的子线，子线之间相距几十米，钓钩上挂上冻鱿鱼作饵，一槽钓放到海里长达百余公里，名副其实的放长线钓大鱼。作业时每天下午放钓，下半夜起钓，上钓率能达到 3-4%，就算丰收了。渔船回当地基地后，金枪鱼直接空运日本，赚取外汇。

金枪鱼个体大，骨刺少，除了头部和脊椎骨外，几乎全都是肉，可食部分达 98%，是最理想的食用鱼类。金枪鱼肉的蛋白质含量比牛肉高，而且含有多种维生素和丰富的钾，是一种高蛋白、低脂肪、低热量的健康美容食品。食用金枪鱼，还可防治动脉硬化、心肌梗塞和脑血栓等。现在食用金枪鱼大都是切片配上佐料生吃，我市远洋船队的三百多渔民已经大餐大餐地吃过了。我国南海是金枪鱼洄游的海域，有朝一日我市渔船开发南海金枪鱼资源，大家就可以品尝到这种海鲜极品了。

(黄就恩)

鱿鱼“美”吃

鱿鱼是一种没有贝壳的海产贝类，它肚里有墨囊，市场上出售的鱿鱼，总有洗不净的乌墨，所以和墨鱼一样称乌贼。北海产的鱿鱼，叫中国枪乌贼，它肉厚、纤维少，在国内市场上最受青睐。北海市场上出售的鱿鱼，有鲜鱿、冻鱿和鱿鱼干。鲜鱿是渔民夜间出海捕捉，天亮回港上市的鱿鱼；冻鱿大都是深海拖网鱿鱼，经过冷藏保鲜；鱿鱼干是鱿鱼的干制品，是一种名贵的海味品，北海特制的玻璃鱿鱼，是鱿鱼干中的珍品，在市场上久负盛名。

北海人喜欢吃鱿鱼，无论宴请宾客或招待亲朋，往往少不了“炒鱿鱼”这道佳肴。用青椒、西芹等配菜炒出的鱿鱼，口感爽脆，鲜美可口，是北海餐馆里的名牌菜肴。鱿鱼受热内外肌肉收缩不同，入锅后立即像卷铺盖那样卷成筒状。不知何时起，吃惯“炒鱿鱼”的人们，把这个菜谱名称变成“解聘”（卷起铺盖走人）的代名词。

鲜鱿鱼除了炒，还可以煎，把鱿鱼成条横切成圆筒状，用油煎熟，餐馆里叫香煎鱿鱼筒，它香脆可口，是最佳的下酒菜肴。鱿鱼干可以用水发泡后炒，也可以用油炸，但北海人最喜欢吃的

是烤鱿鱼。夜幕降临后，在北海的大街小巷，无论晚茶餐馆或冷饮摊点，都有烤鱿鱼。烤鱿鱼的方法很多，有用木炭烤的，也有用电炉、烤箱、微波炉甚至消毒柜烤的。有的年青人“喉急”，图方便，把食用酒精淋上鱿鱼明火直接烧熟。鱿鱼烤熟后用手撕成鱿鱼丝，吃时一丝丝的慢慢细嚼，嚼得越慢，味道越香。

上述烤法，都不是最佳烤法，因为上述烤法把鱿鱼水分全烤干了，硬邦邦的，难以撕成丝状，吃时虽酥脆，但鱿鱼特有的鲜味差了。最佳的烤法，是渔民传统的土办法，把鱿鱼埋在热火灰里烤，这样烤出的鱿鱼，能保持原有的水分，肉质松软，容易撕丝，味道特别鲜美。渔民还有一种吃干鱿鱼的方法，就是把它放入锅里离水蒸熟，然后撕丝蘸熟花生油（或芝麻油）加生盐吃，这种吃法另有一番风味，而且多吃不上火。

（黄就恩）

吃螺

车螺学名叫文蛤，产自海边的滩涂，北海的海水污染少，故它吃得干净、长得也干净，人吃它不必担忧；最重要的是北海的车螺肥嫩、鲜美、或焖或煮，吃起来皆鲜滑可口，令人回味无穷。特别用它白灼后，蘸上佐料，下冰镇啤酒，这种享受简直胜过天上的神仙！北海螺多。北海人喜欢吃螺。

鲍鱼、飞螺（带子）、蚝豉多以干品问市，为螺中极品，在海味单上是赫赫有名的，尤以鲍鱼珍稀。海味经中有“鲍、翅、肚三珍”之说，鱼翅、鳝肚是海味中的精品了，鲍鱼尚在鱼翅、鳝肚之上。鲍鱼价格贵昂，寻常百姓家只能对其“高山仰止”，不敢奢望。即使是喜庆摆酒，嗜海味至深的北海人，只能将一盆浮着稀疏疏鳝肚块的汤上席，让主人有点脸面而作罢，绝对不敢向鲍鱼问津的。带子、蚝豉价格也贵，一般人家是极少吃的了。

依北海人口味，吃螺以肉嫩、味鲜、性不热、凉润兼备的为好，当然要经济实惠。依这标准，沙螺、白鸽螺、蚝蚶、吞螺为北海人所爱；马蹄螺、红螺次之。当今风靡餐馆的车螺、香螺、象鼻螺、插螺，北海人是不怎么爱吃的。北海人认为车螺胶粘多，腻而不爽；香螺有苦涩味，这两种螺吃了也湿热。六七十年代，车螺多得满街烂市，一角钱三斤，下贱得很；香螺根本没资格上市，海边村民找捞回来，用石碌碾碎沤粪种地。如今，车螺、香螺已今非昔比，声誉日隆，价格上涨。至于现时餐馆中流行的象鼻螺、插螺，体虽大、样子虽好看，但肉硬韧，味不甜，是不受北海人青睐的。

吃螺，不外汤、煮、蒸、炒四法。北海人吃螺，常以汤、煮、炒三法最多。

除沙螺外，煮螺汤也好，螺煮芋蒙、鸡屎菜也好，都要将螺与冷水一起下锅。螺汤是北海人喜欢的。一内地朋友初调来北海，听我说螺汤味道甚美，便买了斤白鸽螺煮汤，结果无一只螺开口，弄得汤寡淡无味。见我后说我吹牛。一问，得知其像煮肉汤那样，待水开后才放螺下锅，我差点笑破了肚皮。我将“滚水煮螺口不开”的俚语及如何煮螺汤跟他说了，其后他如法炮制，果然螺汤十分鲜美，再次见我后直竖拇指，赞不绝口！螺煮汤一般带壳，但沙螺煮汤不能带壳，因

为沙螺体内沙泥多，要破壳取肉洗净，过油锅后下水煮。沙螺、白鸽螺、吞螺汤都十分鲜甜，与鲜鱼汤相比，另有一番风味。若在螺汤中放进丝瓜、冬瓜、芥菘等性属清凉的瓜菜，热天喝下一碗，清凉解暑滋润，倍受北海人喜爱。

以往北海人家，还喜欢吃螺生。把生红螺、蚝蚶洗净用虾眼水（八九十度的水）烫过，搁干待凉后，拌以酸醋、糖、辣椒、蒜米、紫苏，加盖盖住，十几分钟后即可食用，其肉极脆爽鲜嫩，十分过瘾，是极有风味的一味。但近十年，海被污染，连在港内所钩捕的泥、鲮鱼都是有柴油味，令人不敢下咽，谁还敢贸然吃螺生呢？只好忍饕割爱了。若大海被污染得不到改善，这一味，将成绝唱！

（廖元仲）

吃牡蛎

在北海市高德至垌尾和合浦西场镇一带沿海，退潮后纵深数里的泥沙滩上，一排排一行行排列整齐的水泥柱上，附生着一簇簇像花一样的贝类，这就是人工养殖的牡蛎。它个体较大，鲜贝肉长七八厘米，北海人叫它大蚝。北海还有一种天然小牡蛎，贝肉只有筷子头大小，在北海各个市场的贝类摊点上有卖，北海人称它蚝蚶。

牡蛎作为常用中药，早已载入史册，它有“止汗、化痰、潜阳、敛阴”等功效。牡蛎作为食品，素有海上牛奶之称。它味道鲜美，营养价值很高，蛋白质含量相当于牛肉，但脂肪含量有只有牛肉的百分之一，是一种高蛋白低脂肪的海洋食品。它富含各种维生素和矿物质，人体所需的各种氨基酸，它样样俱全，尤其是抗衰老的维生素E，含量相当丰富。它还含有肝糖肱和赖氨酸，现代中医认为，常吃牡蛎可以滋润皮肤、养颜补神，是一种理想的美容、保健食品。

北海市盛产牡蛎，一年四季上市，牡蛎养殖海区没有污染，可以放心食用。北海产蚝的地方就在市区附近，可以即采即食，是食新鲜牡蛎最理想的地方。牡蛎烹调方法多种，食法多样，煮汤、打火锅、煎、焖、焗、蒸、炸一应俱全，完全可以跟“全羊席”、“全牛席”一样，烹调一台色、香、味俱全的“全蚝席”。蚝蚶冬瓜汤，清润压火，是北海人家庭里常饮的汤品。蚝蚶粥，再加点“菜泥”，是幼儿最佳的营养食品。蚝蚶煎蛋、蚝蚶蒸蛋、清蒸大蚝、红烧大蚝、红焖大蚝、姜葱焗大蚝、油煎大蚝和铁板生蚝等，是北海餐馆里的名牌菜肴。把鲜大蚝粘上面粉入油锅里炸出的油炸大蚝，更是香气扑鼻、酥脆爽口，吃了使人回味无穷。用大蚝打火锅或像北方人吃涮羊肉那样的吃法，蚝肉更爽滑，常吃腻。大蚝除了鲜食，还可以加工成干制品，加工时一种是鲜晒，另一种是熟晒。加工后的干制品，市场上称“蚝豉”。加工大蚝时煮蚝的汤经过浓缩后为蚝油。它们的身份都很高，蚝油是高级高味品，蚝豉常作喜宴佳肴。北海人讲粤语，粤语的“蚝豉”与“好事”同音，把蚝豉作为喜宴佳肴，好事常临。

我国南方一带，人们喜欢将蚝肉晒干，称为“蚝豉”，干蚝豉用处很多，焖五花腩肉或煲菜干汤时，只要放下几个干蚝豉，其味道特别醇香。此外，用新鲜大蚝肉还可以做一道菜：铁板红烧大蚝。其做法：将蚝肉洗净，放入油锅炸数分钟，配上佐料、调味后，放入烧红的铁板盘上，便

成了一道名菜。

大蚝熬汤，甜美鲜爽，可口无比，可与鱼汤媲美：炒，鲜嫩松软，醇香脆滑，过口难忘；而烤成蚝肉串，色如红烧，香飘沁人，往往睹物思情，未食就条件反射得心旌摇动，垂涎三尺，其独特的风味更让人深感难以忘怀。无论哪一种吃法，都不燥不热，不肥不腻，因而男女老少成宜，大可敞腹饱食。

由于蚝肉价格低廉，三五元就能买下一公斤，因而符合大众化、平民化消费，市场开发潜力很大，这道营养美食必将越来越亮丽，越来越火爆。

（黄就恩 杨大锭）

北海海鲜粥

夜市的北海，无论大街或小巷，到处可见到耀眼的灯光招牌“粥”，加上挂粥城、粥铺、粥店的餐店、早晚茶茶楼的粥档和海鲜餐馆，整个北海，无论何处你都可以品尝到美味的粥品。

街头巷尾挂“粥”招牌的摊点，大都经营黄鳝粥、塘角鱼粥、白鸽粥、斑鱼粥、田鸡粥和地龙粥等。这些粥品虽然也美味可口，但在任何一个南方城市都可以品尝到，没有北海特色。北海是著名的渔港城市，码头就在市区，与市场、餐馆近在咫尺，市场上餐馆里活海鱼多，活虾活蟹多，活贝类多，还有北海的特产沙虫、泥丁多，在北海品尝海鲜粥，得天独厚，令你大饱口福。

其中鱼粥鲜嫩可口，是老少皆宜的粥品。老虎鱼、石斑鱼、鱼立鱼、白鲳、泥王、油麻鱼立、鸚嘴鱼、鰻鱼、晕倒鱼、飞鲮和门鳝等，都是炖粥的好品，可烹调成鱼头粥、鱼片粥、鱼腩粥、鱼骨粥、鱼蛋粥等。马鲛鱼和九棍鱼，可打成鱼糊，煮成鱼糊粥、鱼丸粥、鱼蓉粥等。上海海鲜馆吃饭时，你可点一尾大石斑鱼或油麻鲳，肉炒鱼片，鱼腩红火文鱼头、鱼骨炖一锅香味扑鼻的鱼粥，一鱼多味，胃口大开。

而北海产虾三十余种，龙虾粥是虾粥的极品，琵琶虾、弹虾粥也非常鲜美。对虾可煮成虾片粥、虾球粥、虾头粥。蟹粥最美味的是青蟹粥，花蟹粥次之。北海、合浦沿海沙滩有一种穴居的半陆生蟹，北海人有的叫沙猛，有的叫海马，合浦人叫红拐，用它煮粥不亚于青蟹，渔民还说它有强身、壮阳功效。北海贝类品种亦多，煮螺粥更美味。螺粥之中，角螺粥、鲍鱼粥是极品，但价格昂贵，0.5公斤角螺售价170元，除了壳，只有二两肉，一般人吃不起。飞螺、珍珠螺、白鸽螺、车螺、沙螺、犁头螺、蚝蚬等价格不贵，煮粥不但甜美，而且螺肉香滑爽口。市场上还有两种小螺，一种叫指甲螺，另一种叫歪嘴妹，才几角钱一斤，花一两块钱就可煮一锅美味的螺粥。沙虫、泥丁是北海的特产，沙虫、泥丁粥是北海最著名的粥品。如果你敢吃海蛇，海蛇粥是药食兼备的保健佳品。

以上粥品，大都可以在海鲜餐馆或早晚茶茶楼里吃到。有闲的话可到市场买回活海鲜，自己烹调，配上自己爱吃的配料，既经济又美味可口。如果你吃腻了海鲜，还可到侨港镇一些餐馆里品尝咸鱼粥，那里的厨师用腌淡盐的红鱼，切成薄片，用油炒黄后加上肉丝、皮蛋煮成的咸鱼粥，另有一番风味。但你仍觉得山珍海味腻的话，建议你吃两顿沙蟹汁送红薯粥，胃口也会马上恢复

的。

我喜欢吃粥，看到街上四处都有着名堂诱人的黄鳝粥、塘角鱼粥、白鸽粥之类的粥店，觉得北海的夜晚真是太美妙了。

粥店也无须太多装璜，桌椅都摆到店前的树根底下，十分市井；鲜蹦乱跳的鱼就养在宽口大盆里，不遮不掩地摆在店门口的地上，做了最好的活广告。我爱看师傅的现场炒作，锅底烧红了，把切好的鱼肉倒进锅里，“喳”的一声脆响，锅底下的炉火熊熊地窜上来，香味儿简直就要爆破而出，真诱人。那一锅粥，自然是早早用骨头熬透了心的，佐以新鲜鱼肉，该有的美味都结合在一起了。

然后就看着粥端上来了，热腾腾、香喷喷，看得见细碎的葱花星星点点地散在稠软而有光泽的粥面上。

啊，真是人间美味，得赶紧趁热吃哇，别客气，这么鲜美的佳肴，冻了就失去一半美味了。

更妙的是还配有油条，那酥脆的、蓬松的油条泡进粥里，更稠更香。

就那样伴着清幽的夜光，微亮的灯光，和朋友坐在树影幢幢的荫影底下，吃着，吃着，竟吃出了温情脉脉的感觉，平和、抚慰，也许还有不舍？

（黄就恩 刘雪源）

鱼仔煲汤

笔者12年前甫到北海，地角的一位朋友盛情款待，一桌人团团围坐，吃的人多，桌上的菜也很丰盛。在满桌的菜肴中，给笔者留下深刻印象的是红焖海蛇、清蒸蟹和鱼仔煲汤。

笔者这次专拣“鱼仔煲汤”的事儿聊一聊，是因为在北海的外地人心目中，鱼仔煲汤太平常不过了，但土生土长的北海人却对鱼仔煲汤非常喜好，而且乐尝不倦。记得那次蒙地角朋友款待，一桌人吃食谈笑间，主人忽然端上一钵热气腾腾的汤，汤面浮动着一一些碧绿的芥菜叶，以勺舀汤，便把2个指头般大小的鱼仔一块舀在勺里，那汤呈灰白色，倒进碗里后吹吹热气，尝过后味道极美，不禁赞了一句：“好汤！”主人闻之，脸上漾溢着自豪的笑容，接着便介绍说，土生土长的北海人如一餐无鱼就吃不饱饭，倘三餐无汤，那就简直咽不下饭了。这汤，指的就是鱼仔汤，如无鱼仔煲汤，就用其他海鲜代替，反正汤水不能没有海鲜味。

主人把“鱼仔煲汤”提到如此高度，让初来乍到北海的我不由暗暗称奇。但笔者毕竟是从山城迁来的，非“海佬”也，平心而论，对餐桌上有鱼无鱼几乎无所谓，北海人的“鱼仔煲汤”诚然味道甚佳，但以吾等“山佬”的味觉闻之，无论怎样也多了一股腥味，不知北海人怎的就把鱼仔煲汤看得如此重要。

此后笔者在北海长居12年，在种种场合见多了“鱼仔煲汤”的种种煮法、吃法，原来除了芥菜鱼仔煲汤之外，还有酸笋鱼仔汤、蕃茄鱼仔汤等。有时买回大鱼，还常常把鱼头剃下添进豆腐煲汤，肥美的鱼身则留下红烧或清蒸处理，一鱼数味。

北海人吃鱼真吃出精来了。

但为何北海人对“鱼仔煲汤”如此情有独钟呢？笔者琢磨了日久，终有一悟：我们这些“山佬”平时到市场买蔬菜，不是专拣新鲜的嫩菜买吗，既是鱼仔就属嫩货，其煲出来的汤当然就格外鲜美了，同时一般说来，鱼仔的价格总是比较便宜，物美价廉，营养还不差，何乐而不为，如此一想，不禁为北海人的精明而感叹。至于那买回大鱼剃下鱼头添进豆腐作汤的吃法，则是为了物尽其用，不浪费嘛！俗语不是说“会吃的吃鱼头”吗，营养丰富的鱼头，煲成汤后，浓稠雪白，北海人认为吃之益智健体，自然人人趋之若鹜了。

如此想来想去，不禁觉得北海人的“鱼仔煲汤”真是大有学问啊！

（雁声）

沙虫

沙虫，海鲜的一种，是一味“好嘢”！炒沙虫、煨沙虫、沙虫煮汤、沙虫炒韭黄、生蓄沙虫……吃法多多，北海人百吃不厌。尤其是那口浓汤，更是鲜美无比。

我们自己对这种细长细长的，软绵绵的动物见惯不怪，可对于没到过海边，没见过沙虫的一些内地人来说，就未必如此“情有独钟”。

在大学读书的时候，有舍友问起“沙虫到底什么样？真的能吃吗？”见他问得这般认真，我也假装得一脸严肃，说：“真的好吃哦！这种东西专往沙里钻，钻得好快，因为它长有寸几条腿，跟蜈蚣一样，一眨眼就藏进沙里面去了。有进来不及钻，它就飞，然后跳进海里，别人就捉不到它了。因为难捕捉，所以沙虫才这么贵，好几十块钱一斤呢！”这位老兄听了，满脸的惊讶：“真的？”“真的！”我一边回答，一边把脸扭过去，不然我就会当面笑破自己的肚子了！

寒假回到学校带了两斤干沙虫，招呼舍友们：“请你们吃炒沙虫和沙虫汤”。舍友们饶有兴趣地围过来，看看沙虫的模样。上面那位老兄好奇地拿起一条沙虫，惊讶地问：“怎么没有脚和翅膀呢？”我哈地笑了出来，才告诉他沙虫本来就是这样，跟蚯蚓差不多，样子虽不诱人，可味道美得很呢！

等我把沙虫炒好端上台面，一群家伙却没谁敢先动手。看来还是有点“心里影响”。我只好示范，先嚼了一根。大伙看了，顶不住香味的诱惑，各人拿了一条来试，这下“唔，又脆又香！”“好吃！”“理它什么蜈蚣、蝗蚓！”有的还没嚼完，手又伸向了盘子，一抢而光！

等到煮沙虫汤，我忘了剪段炒一下，整条放下去煮，结果这帮家伙以为还是沙虫好吃，都去争捞沙虫，吃了却嚷：“怎么没味道的？”“淡了，没放盐！”“不够炒的好吃！”却没有一个去尝尝那锅鲜汤。我美美喝上一大口，叹一声“这帮不识货的家伙”。

（俗人）

可与龙虾媲美的章鱼

到北海的人不可不吃海鲜，海味中章鱼是不可错过的一味。无论是哪种做法都能让人越吃越香，越吃越有回味。

章鱼，因其有8条特别触目的腕足，所以又称“八爪鱼”，还有人叫它作“海中怪”。章鱼全身呈肉囊状，有丰盈的肌肉，没有任何骨骼。它皮肤粗糙，有如疣状突起，眼部四周有几个肉刺，躯干的背面，也有无数肉疣，形态奇丑如怪。章鱼的8条腕足俗称触手，伸张开来，就像一把雨伞，足边各有两行吸盘，每个吸盘，都有唇形的圆圈，当中有一个肉钮，其腕力极大。据介绍，海中最大的章鱼，腕足长达9米余，常能覆舟，令渔家心寒。

章鱼性贪食，嗜食螃蟹、大虾及牡蛎、蚌等贝类。贪食的章鱼本身就味道鲜美，无论是鲜食或晒干煮食、煨烧，都有滋补身体，抑制胃酸过多的功效。如果你将它和瘦肉同煮，是滋阴食品；若和莲藕、瘦肉煮成“八爪鱼汤”可补血。两广人，当产妇奶水不足时，就常用章鱼煲花生仁汤饮；至于“八爪焗姜”其色香更让人久久回味。有人说，章鱼烹饪得法，其滋味可与海中鲜龙虾媲美。不过厨师提醒食客及家庭主妇，煮章鱼要讲究火候和选料，“八爪焗沙姜”应选小章鱼较好，同时不能焗得太长时间，否则肉就不脆嫩。

(朱子田)

清蒸石头螺

石头螺是我市市场常见的一种咸水螺。此螺壳深青，带螺纹，头小尾大，呈长形，其内壳有闪闪发光的釉，十分好看。

石头螺体形虽小，如指般大，但螺肉饱满，主要生活在本市沿海一带滩涂。退潮后，只要带上简单的工具，就可在泥中拾到。这种螺现在市面价格为每公斤约5-6元。

石头螺螺肉鲜嫩，容易剥离，烹饪起来也不复杂。主要方法是：将螺肉去泥后，放少许生盐搓洗一遍，去掉沾液后，用水清洗干净，放入姜丝、蒜茸、豆豉、香油、味精等，调匀后，放入碟子用火清蒸10分钟后，即可上桌。此菜的特点是色香味醇，有“带子”、“鱿鱼”之味道。吃起来口感非常好。但烹饪时要掌握好火候，不能蒸煮时间太长，否则肉味不鲜，且韧性较大，难以下咽。北海人很少用石头螺做汤，因为螺肉滚煮的时间稍大，其肉就会逐渐缩小和不脆口。但也有人将螺肉配煮萝卜、冬瓜等，味道也非常好。煮石头螺时最重要的是记得放姜，否则腥味大，影响口感。

(云云)

蛇羹

在我国，最早将蛇摆到餐桌上的要数广东人。据汉代杨孚的《南裔异物志》记载：“蚺惟大蛇，既洪且长，彩色驳荤，其文锦章，食豕吞鹿，腴成养创。宾享嘉宴，是豆是觞。”南宋《萍洲可读》也有记载：“广南食蛇，市中鬻蛇羹。”

关于广东人吃蛇，史书中还载有不少趣事。刘安撰《淮南子》曰：“越人得鬻蛇以为上看，中国人得而弃之无用。”这是对广东人吃蛇而感到不可理解。唐代韩愈被贬到广东潮州时，对潮州人吃蛇感到“腥臊始发越，咀吞面汗马辛”。宋代苏东坡似乎对吃蛇没有那么害怕，他曾诗云：“平

生嗜羊炙，况味肯轻饱，烹蛇啖蛙蛤，颇讶能稍稍。”表现了其在饮食上入乡随俗。

而今天，不仅仅是广东人爱吃蛇，从南到北，蛇都堪称绝世佳肴，人们好食蛇，并不只是为了一饱“口福”而已，而因为它营养丰富。蛇含有多种氨基酸，有祛风活血之效，对风湿病有奇效。在蛇的各种吃法中，以蛇羹最受青睐，蛇羹的具体制法是：

取蛇壳（即去了皮和内脏的蛇）一斤，拧作几段（用刀斩断会有断了的蛇骨留在蛇肉内，不易剔除），加上猪骨、鸡骨，用水1500克至2000克同煲，约半小时，便可取起蛇壳，拆出蛇骨。拆出的蛇肉，用手捏几捏，以防残存蛇骨。用洁净的白布包起蛇骨，放入煲里同猪骨再熬3小时，待汤水浓缩时，滤去骨渣。以汤煮蛇肉加上盐、味精及少许白糖调味；如要蛇羹滑一些，可淋上薄芡即可上席。制作蛇羹时，如能加上些鸡肉丝、烧鸭丝及木耳丝、冬菇丝等，则味道更好。当然，姜丝、陈皮丝也是少不了。

蛇的样子很可怕，别说生的，就是死的也实在让人望而生畏。然而，许多游客到水产市场买了虾米鱿鱼后还要买那些一条条一扎扎叫人惊惧的海蛇干。其实连我们许多北海人也有所不知，北海的海蛇早已名扬在外了。

北部湾的海蛇资源丰富，渔民出海捕鱼每次起网总有不少海蛇混在鱼里。可是物以多为贱，北海人过去却不知海蛇是个宝，既不太爱吃也不知道怎么利用，捕到海蛇渔民就把它丢回了大海。

可现在不同了，海蛇的身价却成了“皇帝女”。北海人是个爱食海鲜的馋猫，鱼食得多了现在又对生猛可怕的海蛇垂涎。海蛇肥壮，皮骨肉细，味鲜可口，北海人最喜欢用海蛇与猫、鸡加入杞子、党参等名贵药材共炖，其汤甜味美，肉嫩可口，清补滋阴，是补品中的极品。北海人称这一美味佳肴叫做“龙虎凤”。不管是宾馆酒楼还是家庭筵席，“龙虎凤”都是北海人款待贵宾的佳肴。除此之外，北海不少酒楼饭店还向食客推出“海蛇煲”，用海蛇加入名贵药材和配料用语沙煲仔慢火红焖，浓香扑鼻，鲜美诱人，叫人垂涎欲滴。

海蛇除了可让人大饱口福外，还有除湿祛风的独特功效。北海民间有用生猛海蛇配以各种名贵药材浸酒治疗风湿病的习惯，而这种海蛇酒现在也是声名声扬，许多内地人时常托亲友到北海买回海蛇干浸酒。

（何方）

中华鳖

中华鳖肉质细嫩，独特美味，营养价值高，特别是长在它背盖周围的一圈软肉，被称为鳖裙，更是鳖的精华所在，古人曾有诗写道：“新粟米炊鱼子饭，嫩冬瓜煮鳖鱼裙”，可见古人早已精于食鳖之道了。

中华鳖，北海人叫水鱼，鳖肉富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种无机盐类元素，维生素A、维生素B1、B2。还含有较多的组氨酸，不仅易于消化，而且产热量高。医学专家们认为，健康人常食鳖，会精力充沛、精神振作、减轻疲劳感。对于身体虚弱之人，多食鳖能增强体质，提高身体免疫力。

除鳖肉之外，鳖甲亦有药用价值，而且早就被作为中药使用。鳖甲含有动物胶质、角质与碘元素，有滋阴、补血、清热、清瘀、散结等作用。现代药理研究证明，其有效成分能抑制肝脾结缔组织增生，升高血浆蛋白，促进血液循环，对肝脾肿大、肝炎合并贫血、肝功能血清蛋白与球蛋白倒置均有一定的辅助治疗作用。

食用甲鱼已经成为市民生活中的常事。但由于甲鱼有一副坚硬外壳，不便宰杀；又因其腥味难除，使不少人对之束手无策。现在，把甲鱼的宰杀和去腥方法简介如下：

过去杀甲鱼比较方便，那时多为野生甲鱼，把它抓住它的头即可杀之。但现在市场上出售的多是养殖甲鱼，不像野生甲鱼那么有“脾气”，又经运输折腾，往往变成“缩头乌龟”。可在甲鱼腹部猛踩一脚，迫其伸出头来，然后用手像抓鳝鱼一般抓住甲鱼头，用利器切断其血管和气管。

放完血后，沿甲壳与身体的连接处，用刀片切开，即可去其内脏。至此，甲鱼的宰杀才算“大功告成”。

宰杀之后，要立即进行去腥处理。首先，把内脏中的甲鱼胆找出，因为甲鱼胆是最好的去腥材料。把胆汁涂抹在甲鱼腹腔内，保持15分钟。然后，把甲鱼洗净，用九成开的水浸泡，约二三十分钟后将甲鱼周身（背、腹、颈等部）的白状粘膜剥除干净，把其内脏，特别是四肢的白色脂肪挖除，记住，一定要把白色脂肪清除干净，这是去除腥味的关键。最后，将一锅放有葱姜的水烧开，放入甲鱼和料酒，水沸后捞出甲鱼，浸入冷水中洗净。这样，甲鱼的去腥完毕。蒸、煮、炖、熘，各种吃法，悉听尊便了。烹鳖之调味品，宜绍酒、姜、葱，清炖宜选个体幼小者，肉鲜嫩，红烧不妨选个头稍大者更香醇。配料宜菇、笋、火腿，宜鸡。虞姬是徐州姑娘，彭城为西楚都城，因此当地厨师用家乡掌故谐音推出“霸王别姬”，水鱼与鸡同烹，寓庄于谐、风味独特而名满天下。

鳖肉性味甘平，是食疗良方，主治伤中、益气，补不足。妇人羸瘦，宜常食鳖鱼，滋阴良血。鳖脂涂于发孔中，发乌亮，是美发妙药。传鳖头烧灰可以治痔疮、脱肛，鳖卵盐藏煨食，止小儿下痢。辽宁“马家军”名满天下，鳖立大功，虽然后来“鳖精”广告闹打不休，但益智滋阴的疗效不可否认。

（洪玉）

吃斑鱼

斑鱼也叫生鱼，有生血功效，对愈合伤口有一定的作用，不少动手术的病人爱吃这种鱼。

生活在池塘、田垌里的斑鱼得到丰富多样的养料，其表面（除固定黑色斑纹外）呈浅白色或淡黄色，这两种色泽的斑鱼肉香鲜美。生活在清水中如水库里的斑鱼表面呈青灰色或暗黑色，其肉腥味既大又淡，如不会制作就很难吃。因此，购买斑鱼时要选择浅白色和淡黄色的两种。

烹制斑鱼方法有两种。斑鱼粥：把一条三两至半斤重的斑鱼去内脏去鳞洗净，将鱼直切成两片去骨，视鱼的大小再切成若干片，烧烘锅放足够的生油把鱼片煎成淡黄色，然后放入适量米和水，煮一会用勺子把油面舀起，直到你认为油水不多了为止。等煮沸成烂粥后，放上一点盐、味精和白糖，搅混后趁热食用，清甜鲜美，无腥味。斑鱼汤：把斑鱼挖去内脏洗净去鳞，切成薄片，

把鱼煎成淡黄色后，加入二三两米酒，然后加入清水，一面煮一面将油层面舀起煮 30 分钟以上，酒味必然全部消失，此时鱼肉烂碎，汤水发胶，加上盐、味精、白糖，即可舀起食用，其味清甜鲜美，无腥味。

以上两种制作法适宜病人，如果是健康者食用，可多加姜花，味更佳。

(卢祖深)

鱿鱼圈

靠山吃山、靠海吃海，北海人的餐桌上每天都少不了海里的游鱼。吃游鱼，鱿鱼不能少。鱿鱼味鲜肉嫩，蛋白质含量丰富，营养价值高，深受人们青睐。如果你也是青睐者之一，不用上宾馆，参考以下鱿鱼圈的做法，在自家厨房里也能做出美味佳肴。

首先准备好以下材料：鲜鱿鱼两只，辣番茄酱一小罐，洋葱半个，蒜头粒，油 4 汤匙，白酒 1 汤匙，盐、青胡椒及砂糖少许。准备就绪后先把鱿鱼切好，把软骨除掉洗净，再把鱿鱼横切成一圈圈，爪部分亦要切开。切好后先搁置一旁，动手将洋葱蒜头切碎。茄酱开罐后调匀备用。接着用中火烧熟两汤匙油，把洋葱和蒜茸炒熟，加入茄酱及适量水，煮 7-8 分钟做成汁料备用。再把两汤匙油烧熟，放下鱿鱼圈炒熟至变色，加入盐、青胡椒、糖等调味，沥下白酒，最后加入茄酱，即可装盘。上盘后的鱿鱼，因为有番茄酱，整体呈红色，提起人的食欲。其味香甜爽辣，美味可口。

如果说游鱼无拘无束，自由自在，那么鱿鱼无拘无束之余，更独有其“个性”。煮熟的鱿鱼圈，仍保持自己坚韧的特性，人们只有细嚼慢咀，才算真正品尝到海之味。加之其形似圈，似个独立自主的小圈子，悠然自得，乐在其中。

(罗传沛)

鱼丸

北海人最喜欢用马鲛鱼做鱼丸。鱼丸，是一种鲜爽味美的菜肴，提起鱼丸的由来，还有一段传奇的故事。

据传，秦始皇统一中国以后，登上了皇帝的宝座，生活开始奢侈，每餐必鱼，凡用鲜鱼活虾熟制出来的菜肴，还不能有鱼骨虾芒，一旦发现有鱼骨虾芒，厨师便成刀下冤魂。

一天，有一位大厨师接到皇帝的御旨，进宫为皇上办一桌御宴，厨师看到膳房内放了不少鱼，心里很胆怯，感到为难，想到自己的性命难保，呆呆地站在案板前发愣。当其他人将鱼洗净后，他看到鱼中之刺，激起了他对暴戾乖张的秦始皇满腔怨恨，心头的愤怒一下子都集中到鱼的身上。他随手操起厨刀，狠命地用刀背砸鱼，砸着砸着，他惊奇地发现，鱼刺骨自动脱落，鱼肉成鱼茸。这时宫中传来急促的催菜声，他想到大难临头，便急中生智顺手将鱼茸挤成小丸子，放入锅中预留的鸡汤余起来。不一会，一个个色泽洁白，柔软晶莹，肉质鲜嫩的鱼丸，犹如双双对对的鸳鸯在水中嬉戏，他调好味便端上了桌。谁知，这道菜肴后味道鲜美、爽口，意外地得到了秦始皇的

赏识。而他那些阿谀逢迎的文臣武将，又纷纷为这道菜送来“皇统无疆风味余”的雅号，一时成了席上佳品，厨师也免遭迫害。从此，民间的老百姓便将这道菜称为“余鱼丸”，也有人称为“余鱼元”。

(陈汝其)

焖泥鳅

泥鳅腥味大，不宜水煮。一些家庭制作泥鳅用煎的方法，虽然味香可口，但较燥火，如煎后再焖，就降火气了。那就谈焖泥鳅的方法吧。

泥鳅以泥尘为食，不习惯破弃内脏，如购到刚到田野里捉来的，可放入盆或桶中用清水养两三天，待其排完粪便可制作，如在小贩那儿购回已养活多日的，则即可制作，每个家庭根据需吃泥鳅的多少适量而用。将泥鳅洗净用油盐姜花煎熟后，即倒入少许清水、适量的蒜米花、生抽，煮沸后再放一些米酒、味精，拌匀后即可铲起食用。如要焖成酸甜的，煎熟后再放入点味精调混即可铲起食用。以上两种焖法鲜美可口，适宜一般的家庭烹饪。

(卢祖深)

“一鱼三味”叹奎龙

北部湾盛产奎龙鱼，每年秋汛开始我市就有大量的奎龙鱼上市。北海人食奎龙鱼不只是蒸、煎、焖的独洁一味，而有一种“一鱼三味”的独特食法。

先用鲜奎龙鱼刨净鱼鳞、破肚弃内脏洗净后，用刀拍扁鱼身再起骨切头，并用刀刮起一层一层的鱼肉（剩下的鱼皮保留少量的鱼肉），再用刀把鱼肉剥烂装入盆里，然后打进一个鸡蛋，用力反复顺时针打搅，直到把鱼肉打成糜烂的稠糊状后，加入少量的精盐、葱花和生粉拌匀分成两份。用一份下油锅便可煎成一块块美味可口的“鱼糊”，这是第一味。此外用鱼头鱼骨煮汤，再用另一份鱼糜用汤匙勺成一只只的丸子放入烧开了的鱼汤里，然后加入葱花、精盐和酱这是第二味。最后用适量的五香粉、叶精、精盐和酱油拌匀事前备好的葱花，放入鱼皮里包裹着，烧烘油锅后下锅便可煎成香味四溢的五香鱼饼，这是第三味。

用奎龙鱼烹饪制作“一鱼三味”的方法是北海民间传统的食法，人人爱食，家家会做。每年秋汛奎龙鱼上市的时候，真是一家做食，满街飘香，四邻垂涎。奎龙鱼在北海是很普通的一种海鱼，价钱便宜，其“一鱼三味”的食法真是经济抵食，让人回味无穷。可惜的是，奎龙鱼这一独特食法北海酒楼饭店现做现卖的并不多见，许多到北海观光的游客都没有这一口福。

(何方)

一鱼三味

现在家庭人口少，买条大鱼吃不了怎么办？我有一个办法，可以一鱼三吃，分着来吃，吃出

不同的花样，不同的味道。

买一条二至三斤的石斑鱼或马鲛鱼，把鱼切成三段，鱼头略带一些鱼身。鱼的中段用盐腌二天，拿一只重一些碗压在鱼肉上，放置在冰箱的冷藏格内，随吃随煮。

鱼头：先把葱姜在油锅里爆一下，放入鱼头，见鱼皮成淡黄色放入一大碗水，先用大火烧开，再用小火焖，让鱼汤成奶白色，再放放粉丝豆腐，在起锅时放点盐、胡椒粉，加上香菜，色香味俱全，美味可口。

鱼尾：把鱼尾直刀切成三条，放入油锅里爆，放入葱、姜、盐、糖、酱油、料酒。小火焖至汁干，喜欢吃辣的加点辣椒，起锅。吃起来甜鲜，既可以送饭，也可以下酒。

应该一提的是：马鲛鱼中段，还可以去骨去皮，将鱼肉制作鱼丸，留下备用。

(陈汝其)

石斑鱼

北海三面濒海，是著名的南海北部湾渔场，也是名贵食用鱼类石斑鱼的产区之一。据老渔民说：“这里的石斑鱼有虎头斑、芝麻斑、青斑、黑斑、黄斑、红斑、老鼠斑等。”

石斑鱼俗称鸡鱼，是近海暖水性底层名贵鱼类，其成体椭圆，侧扁，细鳞，一般体长12至20厘米，最长的可达1米以上。它背鳍棘发达，体呈现青灰、胭红、黑褐色等，色彩美丽，因身上生有特殊的条纹和斑纹，加上喜潜匿在礁石间，故得石斑鱼此名。

石斑鱼是一种高蛋白低脂肪的食用鱼类，营养价值很高，含有丰富的钙、磷、铁、硒和维生素等多种营养成分。加上其肉质细嫩，味道鲜美，鱼肉还富含胶质，味略如鸡肉，鸡鱼的俗名也由此而来。

石斑鱼食法很多，除清蒸、清炖和红烧外，还可煎、炸、煮、炒等，都各显风味，是宴席上的上等佳肴。石斑鱼因而享有上等海鲜珍品之美誉，深受人们青睐。

(陈汝其)

清蒸淡水鲳

在餐馆或在亲朋家中，常吃到清蒸淡水鲳鱼，虽然各师各法，但味道总觉欠佳，现介绍一种味佳的蒸法。

用淡水鲳鱼一条去内脏，洗净，随即用刀在鱼身上两侧按一定的比例切下数条浅浅的裂线，根据鱼的大小配以佐料，用适量的生油、熟盐、姜花、米酒、白抽、酸醋、白糖、味精调混，把鱼腌制一会儿后，就把鱼放进蒸盘里，再将配料汁倒上，把蒸盘放入锅里，盖上锅盖，烧火开蒸，待水沸后10分钟上下，揭盖看到鱼身上的裂线已大开，证明鱼已熟透，即可取出食用。如果揭盖时再撒上点葱花、盖上盖再蒸教秒钟，味更佳。其特点：酸甜、清香、鲜美可口。这种配料制法蒸海鱼时味道一样佳。请君不妨一试。

(户祖深)

章鱼食疗法

章鱼，因它有八条脚，所以俗名叫“八爪鱼”，我国东南沿海皆产。章鱼不是真正的鱼，它的脚也是生长在头顶上，是和乌贼鱼相似的贝类。章鱼除鲜食外，还可加工干制品。章鱼性平，味甘，有益气养血，收敛生肌，解毒消肿作用。

1、章鱼猪脚羹

干章鱼 100 至 150 克，猪脚 1 只，将章鱼干用清水浸泡，待干品软后切成几片；猪脚用刀斩开；两味同煮，煮成浓汤，饮汤吃肉，连食 2-3 次，可用于产后乳少的治疗。

2、姜醋炒章鱼

新鲜章鱼 200 至 300 克，切成几块放入锅内加油炒，加入生姜丝或姜汁及少许醋、盐，食之，连食 2-3 日，可用于气血不足及贫血的补养。

(庞从梅)

一鱼多食脆肉鲩

北海人多数喜食海鱼，也有人爱食淡水鱼。随着养殖业发展，淡水养殖优质新品种——脆肉鲩的肉质由松散变得结实脆口，肉味清爽，营养丰富，成为独具一格，别有风味的淡水鲜鱼，是宾馆、酒家、饭店和一些市民餐桌上的好佳肴。

脆肉鲩的食法有多种，据食家及厨师经验，它既可以清蒸、炒鱼片、焖鱼腩、滚（煮）鱼头汤等，也可以采用一鱼多食，诸如将鱼肉起片油泡或炒菜，鱼腩烹制椒盐脆鲩腩或美极脆鲩腩，味均很鲜美；鱼头鱼骨还可加入芫荽豆腐滚汤，既清甜鲜美，又有去火功效。冬天还可以作为打火锅的主料，因为脆肉鲩肉质结实爽脆，其肉切片无论是煮、炒、熟时不易散烂，放在火锅中久滚不烂，使品尝火锅者大饱口福。

(陈汝其)

醉虾不醉

虾是食肆主角，家庭主妇的“宠儿”。

北海人喜欢食虾，因为鲜虾肉厚壳薄，肉嫩味美，清甜可口。鲜虾的食法很多，著名的有“芙蓉虾”、“蝴蝶虾”、“干煎虾碌”、“碧绿虾球”、“虾仁滑蛋”等美味佳肴。

近几年，有人讲究饮食花样，可谓别出心裁，烹调出一种新菜肴——醉虾。

烹制方法是，将米酒一斤倒入锅中，便有了“醉”的泉源；然后再放进若干杞子、圆肉，浸泡于酒中作“静眠思”，随后锅加盖，烧沸锅中酒，揭开锅盖，把准备好的鲜虾倒入米酒中，以酒作“色”之媒、药作香之引，俄顷将虾捞出装碟。剥虾内时一股酒香、药香，会随风入鼻，沁入肺腑。若进食时以酱油为佐，或加进少许熟油和辣椒丝，风味更佳。

不用燕窝鱼翅鲍鱼，一斤酒、两味中药、斤把虾，就可以让你吃出另一种风味了。(陈汝其)

沉鱼落雁

不久前听一位当厨师的朋友说有一款“沉鱼落雁”的名菜，甚觉稀奇，于是洗耳恭听：

用料是红鲤鱼肉 1000 克，西洋鸭 1 只，猪瘦肉 200 克，瘦金花火腿 50 克。配料是姜 4 片，白酒一汤匙半，盐少许，花菇 50 克。

制法是将红鲤鱼肉切片，放沸水中烫过，取出洗净。西洋鸭宰好，去净茸毛，从鸭背进刀将之剖开，取出内脏，与切成厚片的瘦肉同放沸水内烫过，取出洗净备用。然后将处理过的红鲤鱼、西洋鸭先后放入炖盅内，火腿切片，与瘦肉分别排放在西洋鸭周围，加姜片、酒和盐，注入清汤或冷开水约八成满，盖好，端上蒸笼锅内炖约 2 小时 30 分钟左右，即将花菇加入，并用纱纸将盅盖封好，再端上蒸笼内炖约 20 至 30 分钟即可，原盅端出供享用。

这款菜里因红鲤为鱼，西洋鸭喻为“雁”，故美其名为“沉鱼落雁”。

(江月生)

鲜鱼炖豆腐

我们生活中，往往习惯鲜鱼和豆腐分开吃，不知道两者合起来炖吃更有利于强身。

市场上常见价格便宜的淡水鱼，如胖头鱼、白鲢鱼、鲫鱼、鲤鱼、草鱼等，买来处理干净，和豆腐一起炖，吃后一定感到别有风味，食欲大增。因为这些鱼身上有丰富的维生素 D，豆腐每 300 克就含有 36 克钙，单独吃豆腐对钙的吸收就不强，而与鱼同炖同吃，借助鱼体内丰富的维生素 D 的帮助，可使钙的吸收率提高 20 多倍。

(罗德生)

美味的“海上蔬菜”

海带价格低廉、营养丰富，被誉为“海上蔬菜”、“健康食品”和“长寿菜”。但是北海人食海带并不普遍，吃法也很单调，只有在暑天时，小孩的身上长出了痱子、疮，大人才着急用海带煲绿豆或黑豆糖水喝。其实，海带的吃法很多，炒、炖、蒸、煮均可。现介绍海带的几种美食法。

一、清炒海带：水发海带 200 克、辣椒 40 克，均切成细丝。锅内放油、盐、姜、葱和辣椒烹调；加入海带猛火炒，然后放入适量的味精、酱油、醋、糖和香油翻炒，即可出锅。此菜脆嫩爽口。

二、海带肉丝蛋汤：水发海带 150 克（切发细丝）、鸡蛋 1 只，瘦猪肉丝 20 克。待锅中水开后，把肉丝和鸡蛋放进锅中，烧开再把海带丝和味精、麻油、胡椒粉、葱段等调料放入盆中，将汤冲入即可。

三、海带蒸卷：水发海带切成大片、拌上调好的猪肉末卷成长卷，蒸熟取出，切成约 3 厘米长的段，置盘中，用水淀粉勾芡淋上即可。

四、红焖海带：水发海带 200 克，排骨 300 克。海带切成长条或方块，同炖烂的排骨一起下

锅，并加入适量的酱油、精盐、味精和糖即可。

另外，炎热的夏季，北海人最喜欢用海带煲绿豆糖水，或用海带煲冬瓜薏米排骨汤，清凉解暑，是海边人特有的一种清凉饮料。

海带含有多种人体所需的微量元素，经常食用可以健康、长寿。日本人盛行海带与豆腐配吃，认为这是“长生不老的妙药”。科学研究证实，日本某些高龄老人眼不花，背不驼，头脑清晰，其中原因之一是他们常以豆腐与海藻类食物合吃的结果。为了健康，为了长寿，请大家多吃海带。

(何方)

红米粥腌水鱼

红米粥伴煎咸鱼，凉粥伴腌水鱼，是以往北海居民餐桌上的佳肴。

如今，外地人、大款，每每上饭店酒馆能吃到红米粥伴煎咸鱼，就津津乐道，满以为尝到海边大味了。殊不知，凉粥伴腌水鱼，比红米粥伴煎咸鱼还风味百倍！

所谓凉粥，就是清晨煮好的爽米粥。所谓爽米粥，就是煮的粥米不能太烂，滚开几下米刚熟最好，北海人称为“三滚粥”。用滚沸米汤烫过一下碗，把粥盛下凉着，待到中午及晚餐吃。凉粥要稀点，不能过稠，米汤要多些，以凉后还有米汤为好。水分充足，才好下咽。凉粥以红米粥为佳品，红米清爽，不粘不浊，口感好。凉粥是夏令佳肴。

腌水鱼，就是把小海鱼洗净，用盐拌过，放在瓮里压实，用黄泥封住瓮口，待一百天后取出即可生吃。北海合浦人称的水鱼，就是这个，而不是现在的人把鳖称为水鱼的称呼。腌水鱼在船上腌的更好，因为鱼鲜活，味更好。

腌水鱼，是五六十年代北海居民家庭主妇必操的活计。那时候，青鳞鱼、白凡鱼、腊鱼身、滚子秩等一年四季满街溢市。主妇们依着鱼季的变化，上市买回家中腌，或托亲友在渔船上腌。居民中谁家没有三、五瓮腌水鱼备用就餐的呢。

我这辈人，童年和青年时，一日三餐多有腌水鱼下饭。合浦三江地和廉州人特别爱吃腌水鱼。三江及廉州人皮肤白皙红润，多与吃腌水鱼虾糟有关。腌水鱼原汁原味，腥味足，营养好，是蛋白、氨基酸的含量高之故。

腌水鱼以青鳞鱼为上品，特别腥甜，色泽特别鲜艳，味道在各腌水鱼之上。

随着生活的提高，外来人口涌进北海，由于家庭成员的地域性不同，也由于冰鲜技术的普遍使用，北海人很少腌水鱼了。我在外地工作多年，也许久没有吃过腌水鱼了。

今年初夏，做海的朋友送我一小瓮腌青鳞鱼，打开瓮盖，那久违的腥香味刹间充溢屋间。每餐挟几条上碟，淋上些熟油和辣椒酱，加进几个生蒜头米。哦，那味道鲜美的没说的呀！我食欲大增，端起凉好的红米粥，一口气就来三大碗，吃后满嘴鱼腥味，舒服极了。对地道的海边人来说，腥甜味是够舒服的。

可惜，我老婆不喜欢吃腌水鱼，怕生，因为她从小随父在北方生活。在我的极力怂恿下，她吃了，但坚持蒸过才吃。殊不知，腌水鱼一蒸就变了样，肉全部溶了化为汁，只剩下把鱼骨头了。

吃腌水鱼是十足的海边风味。红米粥伴腌水鱼，那个中味道，唯独地道的海边人才能品味得出来的。

哦，腌水鱼，养育了珠乡几代人的“琼浆玉露”！

（廖元仲）

撕丝芋苗

撕丝芋苗沙蟹汁，跟红螺炒瓜皮、酸笋焖鲨鱼，车螺煮酸菜一样，是以往廉州人家餐桌上的常菜。因具有特别的风味，不但常挂在大人的嘴上，也常挂在孩童们的嘴边。

我辈孩童时聚在一起玩耍，遇见人们担沙蟹过街，对那乱哄哄闹嚷嚷的一筐一筐，瞥上一眼，就不约而同唱诗般地高唱起来：

“撕丝芋苗沙蟹汁！撕丝芋苗沙蟹汁！”

对家乡的菜色风味，我都十分喜欢，但若把它们排队，我对撕丝芋苗沙蟹汁尤为偏爱。

一方水土养一方人，一个地方有一个地方的菜色风味。无论一个人如何远离家乡，漂泊至天涯海角，无论离开故园岁月多长，对家乡风味菜总是情结于怀抹之不去的。于是，离乡的游子对家乡的风味嘴里又说，文章又写，还登在报刊上，以示对家乡风味的怀恋。正像四川人老是不忘榨菜，苏皖人念念不忘贡菜，新疆人念念不忘羊肉串那样，在我离开廉州故乡的几十年间，总是念念不忘几乎滋养了我整个童年的撕丝芋苗沙蟹汁。

以前的廉州人家，餐中有“三宝”：腌水鱼、水虾糟、沙蟹汁。寻常人家哪户没有三、五瓮备用的！合浦沿海滩涂盛产沙蟹。入夏，沙蟹大量上市，一筐筐一箩箩地摆满菜市，家庭主妇们就抓住季节买回家洗净，拌上盐舂碎，存放在瓮中。沙蟹汁腌透得快，腌上两个星期就能吃。但腌的时间长些好，时间越长味道越香。捣沙蟹时，廉州人是不喜欢捣得过烂的，沙蟹腿整条保留下来为好。

撕丝芋苗实际是压瓮腌的芋苗。孩童时，待到芋头季节，廉南的亲戚就将一把把一捆捆的芋苗送到我家，外婆就亲自操劳，指挥我们剥掉芋苗表层的丝后，剁成半寸长的一段，放在水里泡，几天后捞出榨干水，拌上些许盐，再压腌进瓮里。几个月后就可掏出洗净蘸沙蟹汁下粥饭。

夏秋季节，天气逼热，吃撕丝芋苗沙蟹汁伴凉粥，十分爽脆，口感特别好，是极有风味的一味。往日廉州人的餐桌上，一小汤盅沙蟹汁，一碗撕丝芋苗，全家老小就围着吃。先挟一、二段芋苗通身蘸上沙蟹汁，送进嘴里，一动牙，“炸”的一声脆响，立即感应全身，牵动胃口，刺激食欲；继而挟上几根沙蟹腿进口，一嚼，也来一串脆响，叫人精神更加振奋。加之沙蟹汁那诱人的腥咸味，使人食欲为之大振，瞬间就杀下三、四碗凉粥来。

撕丝芋苗沙蟹汁下粥饭，极易使人吃得过饱。小时候见餐桌上还有芋苗沙蟹汁，即便吃饱了，也多来一碗半碗，撑得肚皮圆鼓鼓的，很难受。但不要紧，只要屁股一离板凳，脚步迈出厨房门槛，那胀感便消失了。不像年节饱食一顾后，隔天还会感到胀闷。沙蟹汁这东西，化油水化肉食，助消化的功力很强。童年时外婆常告诫我：沙蟹汁最削肠刮肚，不能贪吃。外婆腌沙蟹汁时，每

瓮都放一、二块不小的熟肥猪肉，到了开瓮时，两块熟肥肉全融化了，瓮里的沙蟹汁却没发现有半点油星子。

去年，上饭店接待北方客人，客人已是第二次来北海了。我要他自己点两道菜，他根本不看菜谱，脱口而出就点了沙蟹汁白斩鸡和煎咸鱼两样。菜未上桌，闲谈间他夸了一通，说沙蟹汁蘸白斩鸡是天下大味，上回他来北海吃过，留下了终生难忘的印象。我告诉客人，白斩鸡沙蟹汁确实好吃，但撕丝芋苗沙蟹汁更具风味，可惜如今还未登大雅之堂。

春节期间，朋友送了两瓶机制沙蟹汁给我，我托亲友在廉州买了几斤撕丝芋苗，味道太好了。但遗憾的是，机制的沙蟹汁捣得太烂，少了整条沙蟹腿，少了用牙嚼时的脆响声。少了这脆响，就难以品味到孩提时吃撕丝芋苗沙蟹汁那韵味了。

(廖元仲)

吃沙虫

在北海人眼里，众多的海味中，如鱿鱼筒、虾、蟹、鱼、车螺、蚝豉等，味道最好的要数沙虫了。

沙虫味道鲜美。炸、炒、烩汤、煮粥均是上品。

沙虫有鲜货、干货两种。鲜沙虫与干沙虫的吃法各不同。

鲜沙虫要用竹签翻过来，小心剥掉沙囊，洗涤干净后，“飞水”。所谓“飞水”，就是把鲜沙虫放到七、八十度的热水里略烫一下，然后迅速捞起搁干。烧滚油后，放沙虫过油锅，听到“炸”的一声，那股腥甜味即溢出，惹得人唾液四溢。然后洒下些黄酒，拌上黄韭菜炒，二、三分钟后淋下些生粉水，翻炒几下，即起锅上盘。

鲜沙虫炒黄韭菜，沙虫白生生肥胖胖，甚是好看。趁热挟起一尝，沙虫味道鲜嫩、清甜、爽口、滑脆，十分可口。那黄韭菜呢，沾上了沙虫的鲜腥味，也显得特别的鲜甜。

当然，鲜沙虫还有多样的煮法，如沙虫炒金针、沙虫炒白菜骨、沙虫蘸生粉炸，都是我喜欢吃的，但远远比不上沙虫炒黄韭菜令我喜欢。

沙虫长于海滩涂地，是软体动物，鲜沙虫煮熟后状如蛔虫，初次品尝，外地人很是害怕。有一回我接待几位四川客人，鲜沙虫炒黄韭菜端上桌后，他们都不敢动筷。经我介绍后，一勇者吃个一千二净。

干沙虫的味道更好，在鲜沙虫之上，吃法也不同。人们常用来炸。用手剔除沙虫干身上的沙后，烧滚油后放在锅里炸，变微黄后即起锅上盘，拌上熟盐。炸干沙虫火嫩为好，切忌过火炸焦了。嫩些能保留沙虫的甜味。炸干沙虫味道又香又甜，是北海人最喜欢的下酒佳肴。

干沙虫夹花生仁炸，更具风味。把干沙虫在水里浸一下，软后即捞起，剪个口子，把花生仁一颗颗往沙虫孔里塞，然后放到油锅里炸。这一吃法，是我在福成教书时到海边东村吃到的。干沙虫夹花生仁炸，是天下大味，是下酒的上菜，味道独特，既有沙虫的甜味，又有花生的香味，香甜可口，且耐咀嚼，越咀嚼越浓。

北海人多用干沙虫来烩汤。用手刮掉沙后，把干沙虫剪成条状，撒些生盐，放在锅里慢火炒，变黄后放在清水里泡，频频用锅铲搅动，一热一冷，沙虫急剧收缩，此时沙虫体上的沙就会自然脱掉，沉在底层。捞出沙虫，不要倒掉水，而是慢慢把水倒到锅里煮汤，留下底层的水倒掉。再拌上些瘦猪肉丝干笋丝粉丝一起烩汤。那汤味道清甜极了。喝上一口，那鲜甜味直沁心脾。

干沙虫煮粥，即沙虫粥，也是北海人极爱吃的，作法与烩汤相似，一定要注意除沙。沙虫营养好，蛋白高，又不燥不温，是清润的补品。小时我生病了，外婆说吃药太发散，就煮上碗沙虫粥给我吃，病愈得快，体力也恢复得快。

沙虫是北海人最喜爱的海味，民间嫁娶或新居入伙等宴席上，少了虾蟹倒不要紧，而沙虫汤一味是万万少不得的。俗话说：“无鸡不成宴”，北海人可是“无沙虫不成宴”的啊！少了沙虫汤，人家会笑话的。

我是很喜欢干沙虫这一味的。七十年代初，我在福成教书，每逢圩日总买回半斤几两回家吃，常能尝到干沙虫的滋味。那时沙虫价格便宜，干的每市斤 2.8 元，上等品也超不过 3 元钱。如今价格上涨得厉害，每斤近百元钱，只有过年才敢问津三、五两了。

（廖元仲）

车螺煮酸菜

“民以食为天”，吃在人世间自然是头等重要的，既然重要，就会渗透到文化中去。

《红楼梦》中的食文化五彩斑斓，烹调讲究，档次极高，大可出几部食谱来的。

食文化中，家乡风味特具吸引力。晋书记载张翰去赴任当官的路上，忽见秋风起，便想起吴地的莼菜和鲈鱼来，于是掉转船头回故乡。

故乡的风味菜色，文人总是百写不厌的。梁实秋魂牵梦绕着古城北京的饺子捏面条；周作人念念不忘故乡绍兴味道清淡的菜色。

张爱玲似乎是例外。她曾嘲笑周、梁为什么总喜欢写故乡的风味，说是炒冷饭，言外之意是人家小家子气，而她自己则洋洋洒洒写西餐写德国香肠写西班牙饮食。但细读起来，比之周、梁的味道淡多了。她写外国的饮食，大多泛泛而谈，表面是见多识广有大家子气概，实却露出中气不足的小家气来。

我喜读周、梁文章，受他们所染，也喜欢写家乡风味菜。

家乡濒临大海，有广阔的滩涂，寻常百姓家的饮食，就大多具有海的特点了。

车螺煮酸菜，是以往合浦廉州人家餐桌上的常菜。

车螺，在合浦地，是非常丰富的。我少年时所见的车螺，不像如今小不丁点的，有成年人拳头那么大。儿时常见廉州的菜市，一溜儿摆卖着车螺担，堆积成山的车螺壳赫然入目。几个小伙伴在街上玩，见一队队妇女挑车螺而过，就不约而同的唱道：“乾江婆卖车螺，卖得三文二，快去买菠萝。”合浦的党江海面，西场海面，乾江海面，都是盛产车螺的地方。我年青时插队党江，在海边放鸭，在滩涂行走时，常常一不小心踩着大车螺滑倒……

以往的廉州妇女，腌酸菜、制腊肉、做糕点都是一把好手。

廉州人说的酸菜是指包头玉菜酸。收获季节包头玉菜大量上市之时，价格最便宜。主妇们就几十斤的买回，成棵的洗净，晒上一、二天，柔软后搓上盐，腌压在缸里，待些时候，掏出食用时，色泽金黄，味道纯正。我小时就常帮外婆操此劳作。若是要到市上去买，廉州人是很挑剔的，专挑廉南、畔塘两地的酸菜买。因为廉南畔塘的酸菜无论色与味，都在别的地方的酸菜之上。

俗话说，“滚水煮螺口不开”。煮车螺时，要冷水放下。儿时日子不宽松，外婆切碎一棵酸菜，加上斤把车螺一起煮，煮熟后洒上些明油，就是一家人的一餐菜了。车螺煮酸菜，那螺的腥味与酸菜的酸味混在一起，味道好极了。挟一箸进口，一经咀嚼，叫人满嘴生津胃口大开，频频的品咂着嘴，一餐粥饭，几下子就杀进了肚。

如今饭店酒家时兴白灼车螺。其实白灼车螺我是不爱吃的，蘸上蚝油，那螺味全给埋没了；若凉了吃，那腥味就太重。唯有车螺煮酸菜，腥酸二味才相得益彰，可口得十二分令人馋嘴。

物换星移，过去下贱的东西如今变高贵了，车螺价格直往上窜，由过去的一角钱三斤变成几元钱一斤。这道菜只有偶尔才能吃上一次了。

（廖元仲）

鱼的滋味

鱼是什么滋味，北海人答：甜。

北海人天天吃鱼，所以言谈中说到鱼，必定是指海鱼。至于江河湖泊之游物，他们称之为淡水鱼，海鱼比淡水鱼甜，故市上蹦蹦跳跳的淡水鱼价格与海鱼相比，往往望尘莫及，巴掌大的肥鲤，每斤才5元，而汤匙宽、羊皮厚的巴碟鱼卖到10余元钱。

“甜”绝不是指吃糖时那种感觉，它内容很复杂，一碗鱼汤很浓重吗？甜！一块鱼肉很鲜美吗？甜！老虎鱼那略酸的味道是甜，甘古鱼那微苦的味也是甜，甚至霉香咸鱼那成味浓烈、腥气霸喉的味也是甜！“甜”是北海人一种特殊的味觉。

北海千百种鱼滋味，尽可一言以概之：

甜！

正是这种美滋滋甜蜜蜜的感受，使北海人对鱼产生了很深的依恋。很多北海人宁可居无竹，不可食无鱼，许多年来，那些经常出差的采购员、推销员、司机、公司经理甚至政府官员，常常在临行之前，叫家里给他煎好一些咸鱼带去，以便在外乡解馋。约莫十年前，北海航班刚开通不久，一个机场安检员拦住了一位西装楚楚的北海某公司经理，盘问他行李中玻璃罐里装的何物。经理拧开罐盖，从中拈出一块焦黄的东西送进嘴里，说：“红鱼干，来一块吗？”安检员摇摇头，狐疑地望着经理。经理像嚼花生糖一样，有滋有味。安检员将经理放行了，但过后很久他都不明白，经理为何不用香喷喷的口香糖去取代咸腥腥的红鱼干。

安检员是外地人，自然不知道如果食无鱼，一些北海人会不得安宁。六七十年代，北海调出大批青年到外地工作，但后来大多数调了回来，问其原因，回答一致得叫人吃惊：外地无鱼吃！

七十年代中期，我曾到桂西田东县找石油，同行中有百来名北海仔。北海仔爱吃鱼，于是，每天都有鱼货包裹光临田东县，多时一天达五十多个。北海仔吃着鱼干，一个劲地说甜。然而，田东人民的味觉相反：邮局的一位姑娘抱怨说，自从你们北海仔到来之后，我们包裹房充满了腥臭！记得当时同乡之中，钟君最嗜吃鱼，而且定要吃鲜鱼，那时保鲜技术欠佳，鲜鱼怎么也跳不到千里之外的山区，钟君最后忍熬不住，最终辞了当时最为人羡慕的国家工人之职，回家乡吃鱼了。有铁饭碗不捧，我们认为他笨，然而若干年后，我在北海遇到了钟君，他已是一家水产公司的总经理，每天将数不清的鲜鱼调过来转过去钱大把。他拍着微微发胖的肚皮说：“我现在有几台冰鲜车，专走外省，你如果还在田东，我保证你日日食新鲜。”

也有这样的北海人，他们想吃鱼，爱吃鱼，鱼的滋味仿佛渗透了他们的骨头，但他们性格坚强，能忍痛割爱，为了事业，他们抗住了鱼诱惑，坚持在外地工作了几几乎一辈子。几年前，我在北京采访过北海籍画家黄铸夫，黄老深情地说，我在北京不知做了多少次梦，梦见回北海吃鱼。黄老名盛九洲，足迹遍全国，哪条水的鱼未尝过呢，然而情有独钟，对家乡的鱼梦寐以求，可见北海鱼之甜！

还有一件事最令我感动。1990年，我当副刊编辑，与一位姓吴的作者成了笔交。他也是北海籍人，在湖北沙市报任副总编，他来稿多写家乡往事，常露思乡情怀。忽然有一天，他与夫人出现在我办公室——这是一对鬓发霜白的老人。吴老告诉我，他离开北海三十多年了，从未回来过，现在已退休，特地尝尝家乡的鲜鱼，过几天就回沙市了。几天之后，我出差到南宁，偷闲逛街，却在熙熙攘攘的人海中见到了这两位老人——他们各背一只背包，包上各绑一条一米多长的鲨鱼干。那鱼干尾巴高翘，随着老人蹒跚的步子一摇一摆，在街市上特别引人注目。吴老对我说，现在要赶火车回沙市，带的鱼干是为了给儿女们尝鲜，“我真想回家乡度晚年，餐餐吃鱼。”他恋恋不舍地说。又告别了。他们蹒跚地融进人流之中。

街上的人像无序列的牛群，匆匆忙忙，杂乱无章；过往的车辆穿梭而过，乱人眼目。然而这一切都遮挡不住两位老人的背影，他们背上灰白色的鲨鱼干，如同两叶久经沧桑的风帆，在大海里飘啊飘……

（高良铨）

吃蟹

在北海，一长年四季有蟹吃。

吃蟹并非人人都会。曾有几个五大三粗的汉子，围着一盆壳红膏黄的蟹将军皱眉，不知从何下手。就算是广西人，若家居桂西北，也多不谙吃蟹之道。

北海人吃蟹，花样颇多，拆了内，撒进粥，或拌进肉菜作包子馅，那么，蟹肉便显出一种压倒一切的鲜美，北海人称之为“甜”。这“甜”如西方童话中的魔笛——会诱人在不知不觉中上当，直到要胀破肚皮。

通常的吃法是清蒸。揭了壳，一蟹斩四件，排在白瓷碟中，配以味料，放到锅中蒸。蒸好的

蟹，肉白膏黄壳红，三色斗艳，吃起来也方便，夹起一吸，便有蟹肉蟹膏钻进嘴里，满口是嫩脆滑香，肥而不腻的感觉，食后那浓烈的鲜味，如绕梁不散的韶乐，久久地存留于舌尖与脑际之间。

也有将酸甜芡来拌蟹块，也有将蟹大卸八块煮汤，有人干脆去肉壳填之以糯米肉碎之类，做成宫廷菜式——这似乎是喧宾夺主的做法了。

北海渔家最兴白煮蟹。常有文人提到清水白煮蟹，其实那是误解，白煮蟹连清水都不必添，添了水那蟹便变瘦失味。将活生生的蟹八脚朝天地叠在锅里加盖，猛火煮到壳变红即成。这种蟹，最能体现蟹的原味，吃时也极富情趣，面对这铁甲长戈的蟹将军，各人表现尽不相同；胆小的人最先考虑卸去武装，将蟹钳摘下，用木槌击碎，免得其威胁唇吻；性急的人则迫不及待地揭开蟹盖，大嚼膏黄，连同那蟹衣也吞进肚里去；有种人很有经验，他不急于对蟹动手术，只是提起蟹脚，这只掂掂，那只拎拎，然后才选定一只享用。

蟹的肉置于软壳内，软壳的结构复杂如迷宫，若不想方设法，那肉绝不肯自动献到嘴边。常有人咀嚼一番后连壳带肉一起吐出来，浪费；也有人反其道而行之，壳与肉一起吞进肚里，伤胃。都不可仿行。

吃蟹的奥妙在于嘴巧。揭开盖，吮去膏黄，便能得出一快嫩肉来慢慢品尝，余下的肉，则要运用心机方能吃到。用牙咬，用吻吸，用气吹，用舌舔，拔、拉、刮、捅等动作，全靠嘴巴来完成。总之，一个人的嘴部肌肉和神经灵不灵，全可从吃蟹中检验出来，所以，北海人往往围着一只大盆吃蟹比赛，看谁把蟹肉吃得干净，谁就会自觉很年轻，很有本事。吃蟹的乐趣，有一半由此生出。

也有不以嘴取胜的高手。地角女人平日拆惯蟹肉，一蟹在手，毕毕剥剥，就分解出来，肉是肉，壳是壳，不用嘴接触。一次在饭店里见到一老者吃蟹，他揭了蟹壳，只用一只蟹脚工具，便很快地将蟹肉取出来，取出来的肉块不碎不烂，跟在壳里一般。老者告诉我，他的父亲吃蟹更高明：根本不用揭开蟹盖，只是在脐掩处捅进一根筷子，三下五去二，就把蟹肉全部捅出来，剩下一只空壳，却如从未动过状！可惜这高手已经作古，若还健在，会有人请他开店献技，蟹肉做菜，那完整的蟹壳呢，则制工艺品远销八方。

（高良铨）

“吃蟹”补遗

合浦县沙田镇这个地方偏远窄小，草木不旺，但人极有灵气，每年都考出一批大学生中专生，逐年积累，已有不少在外地工作的硕士博士。

杨宗胜是有灵气的许多沙田人之一，他肩负着镇党委副书记之责，参与领导几千人的乡镇，自然是人中之杰。令人吃惊的是，从政之余，他竟写了不少歌颂家乡的小说与散文，不时在省级刊物上发表，以至成了作协会员。而最叫人惊叹的是，他还有一手绝技——吃蟹。

那天，十几个文友聚到沙田采风，老杨招待我们吃饭，一开始，就端上一篮壳满膏黄的花蟹。同行中不少海边人，便不容分说，拿起毕毕剥剥地拆吃起来。还有人爱作人师，教外地来的文友

剥吃，拿着蟹示范一番，分解动作，连贯动作，指指点点，好不热闹。

老杨默不作声。

十分钟过去，还没有人吃完一只蟹。老杨开声了：“我吃给你们看，一分钟一只。”

大家以为是幽默，有人便顺着起哄：“诸位安静，看老杨表演。”

老杨不慌不忙，拎了只三四两重的母蟹，左手捏蟹身，右手摘蟹脚，只听见“答答”几声，几只小蟹脚便被扭了去，剩下的肉完整无损地挂着，老杨往嘴里一送，接着又扭另外几只，那动作，如摘葡萄一般。才十五秒钟，八只蟹脚吃干干净净。文友们顿时目瞪口呆。原来，一般人吃蟹最怕吃蟹脚，脚肉虽然好吃，但紧紧包在细管似的壳里，很难取出——用嘴咬，它烂在里面，咬开一头，用齿拮，十分只得四五；如果慢慢地轻咬细掰，八只蟹脚没有十分钟休想吃干净。所以一般吃蟹都按先易后难的顺序，揭蟹盖吃蟹肉，然后吃钳，若有时间，慢慢吃脚。有人嫌麻烦，干脆弃脚不吃，或者乱嚼一番草率了事。现在老杨反其道而行之，从脚吃起，而且吃得干干净净，真是一道创作！

老杨吃蟹钳的动作也很利索，一咬一拉，钳肉便到了嘴里，绝不多余。接下来吃蟹的主体——蟹身。说时迟，那时快，他打开盖壳，弃了鳃衣，吃了膏黄，剥剥几下，便除掉了周围的关节壳，然后轻轻一揭，一层软壳全揭去，余下一托白雪般的肉！老杨拿起筷子，有滋有味地吃起来，吃得文友们津液泉涌，一个个在吞口水，待蟹吃完，看看表，才四十八秒钟！

“我曾经在一次比赛中，创造过二十八秒吃一只蟹的纪录。”老杨这样宣布完毕，便抹手，抽烟。

一会儿，众文友才会过神来，于是相竞仿效。谁知看时容易做时难，想摘掉蟹脚壳，却连整只脚摘了下来；咬蟹钳，却怎么也拉不出肉，再咬，壳与肉便混在一起，一塌糊涂；那蟹身肉也好弄，肉壳相连吃不干净，糟蹋了，可惜了。

问老杨怎么同样的吃法，我们就吃不好。老杨笑答：“多吃就会。”

想想也是，理论是一回事，实践却是另一回事。老杨是海的儿子，从少就务海事，海里的鱼虾蟹鳖随他要，一日三餐，一年三百六十日，已活了四十多年，算一算，他吃了多少蟹！

看来绝技并非只靠灵性。佩服老杨，佩服他的生活。

去年曾有拙作《吃蟹》见报，写高手吃蟹情形，那时未领教过老杨的绝技，没写进去，很可惜，现在写出，算是对那文章的补遗。

（高良铨）

吃龟鱼

北海人称河豚为龟鱼。一位作家告诉我，“龟鱼”其实应写作“鱼规鱼”。一查《辞海》，果然。但北海人都写成“龟鱼”，地方报纸亦然，约定俗成，也就随俗了。

龟鱼极丑，眼睛暴突，肚皮鼓圆长刺。那样子，像一个脑满肠肥的恶毒妇人。

龟鱼有剧毒，一丁点毒液，能要人性命。但它的肉鲜美无比，一些人宁愿冒死的危险，也爱

吃它，古今中外都如此。宋代江浙一带人最喜欢吃龟鱼、上元节之时，一尾龟鱼值千钱。据七十年代资料，日本每年吃龟鱼中毒死亡都超八千！北海市也常发生龟鱼中毒事件，几个月前，当地晚报还赫然载道：四只龟鱼头，害一条性命。

北海俗语云：博死食龟鱼。正宗的北海人，活到了四十岁，没吃过龟鱼的，恐怕非常少。若干年前，市场上绝对没有龟鱼出售，“瘾君子”们若要尝鲜，就直接到船上去“招”（方言，近似现流行语：到厂家进货），一个“招”字，意味深长，它说明买方是主动者，卖方是被动者，即使发生中毒事故，也只能算买方咎由自取，与卖方大船佬毫无关系。这就等于分清了事故责任。可惜，现在没有“招”的行为了，很多时候，市场上堂而皇之地摆卖龟鱼，一旦有人中毒，无人自责，也无人负责。

将龟鱼招回家后，就由有经验的人去细心整弄，弃头除脏，撒盐搓洗，不知要洗多少遍，最后放进沙煲用松柴火慢慢炖熟。弄一次龟鱼吃，往往要一整天。

吃龟鱼不请客，这又是俗规。煮好的龟鱼往往让自家人独尝，恰逢有客人来或邻里串门，主人绝不像平日那样客气地发出邀请，而只是说：“今天吃龟鱼，不请客。”来客也就心领神会，自动举箸分享。很多时候，沙煲刚揭开，客人便不请自至，因为炖鱼时那飘逸的香气，已是一张张无形的请贴。

一家人吃龟鱼，谁先谁后，也很讲究。记得小时候吃龟鱼，总是大人先尝，一两个小时若没有中毒的迹象，才轮到小孩子吃。有一次，望着大人们津津有味的吃相，闻着沙煲中逼出的异香，我馋得涎垂三尺，不等大人命令，便举箸自取。不料父亲拿筷条向我照头敲来，厉声道：“打死！”我当时委屈得泪水盈眶，心想，父亲太自私，好东西自己先吃。日后待我为人之父，才明白父亲的私心，却是一片爱心——他是用自己的生命作试验，好放心让我们品尝美味啊！

北海人中最嗜吃龟鱼的是船佬。船佬粗鲁，不会像街民那样将龟鱼千冲百洗，而往往略作整弄便像煮红薯那样煮来吃，据说这样吃最原味最鲜美。而这样吃中毒率也最高，医院一位医生告诉我，在龟鱼中毒者中，船佬占十之八九。

吃龟鱼中毒俗称为“醉”。之所以称之为醉，是因为人吃龟鱼中毒后的感觉近似酒精中毒：头晕、呕吐。之所以称之为醉，更因为人们将龟鱼与美酒等同。一个醉字，人们的嗜性尽渗其中。

在我的印象中，龟鱼醉人最厉害的一次发生在六十年代末，那一个夏夜星光灿烂，本市一艘渔船在茫茫大海中“大道”（丰收）。收网归航途中，船佬们无聊，便要吃喝，船上鱼山虾岭，他们都嫌嘴淡，便叫船上唯一的女性——专门煮饭的船长婆煮龟鱼。饱餐畅饮之后，七个男人口吐白沫，两眼迷离，全部“醉”倒！好在船长婆不吃龟鱼，因而无事。在危难之中，她一个人驾着船撞撞跌跌地顺到海港，一阵抢救之后，七条壮汉丧了两条。此事一时轰动全市，引出了两种结果：船长婆成了巾帼英雄，她证明妇女能顶半边天，因此本市从此有了清一色妇女为船员的“妇女号”渔船；与此同时，北海人谈龟鱼色变，很长一段时间，人们不敢吃龟鱼，一时间，捉到的龟鱼丢满沙滩无人睬。后来，从什么时候起，他们又敢吃又喜欢吃龟鱼，则不得而知。人们似乎得了健忘症。

一天随便翻书，读到宋人梅尧臣的《范饶州座中客语食河豚鱼》一诗，诗中劝范仲淹等人不

要食龟鱼。据说范仲淹等被诗中强大的说服力所征服，从此不吃龟鱼。而梅尧臣因此得了“梅河豚”的戏称。

那是九百六十多年前的事了。如今，梅河豚的诗还在，但有没有人因读了它而不吃河豚呢？也不得而知。反正，各种媒体在不厌其烦地宣传龟鱼之毒，而博死食龟鱼的却大有人在。人们又似乎患了“失聪症”。

人啊人！

(高良铨)

吃 虾

常言道：虾兵蟹将。言下之意，似乎蟹贵而虾贱，其实不然，在北海，虾的价格要比蟹高七八倍。所以有人叹曰，吃蟹易，吃大虾难。

难是难，但北海人没有谁未吃过虾。尤其前几辈人，虾曾经是他们生活中的主要菜食，因而对他们产生了较大的影响。好的大虾，他们尊称为“虾公”，那敬重的程度，跟关云长平等；而他们的儿子，往往昵称为“虾仔”（现在三四十岁的男子，小名叫虾仔亚虾的比比皆是），以虾名子，足见人们对虾的宝爱。记得广州《周末画报》有个很有影响的专栏，叫“乐叔和虾仔”，那天真活泼的孙子就以虾命名，很多人因此怀疑作者是北海人氏也。

当然，北海人对虾，并非时时毕恭毕敬与宠爱，他们常用虾起绰号，调皮少年唤作“虾头”，一团糟的男子呼为“虾糟”，小人物称为“虾虻”，无能力者叫“虾须尾”，贪官贬为“臭脓虾”，驼背戏为“腰钩虾”……

不管怎么叫，对待虾，吃，是第一要义。虾一进了北海人的厨房，似乎变成了万花筒中的碎花粒，虽是那么几粒，却能不断地翻出新花样，煎、炒、灼、烧、蒸，无一不可也。

现在餐馆流行的白灼虾，据说最能体现虾的原味。其实那是懒厨师为偷懒编出的托词。大凡一种上佳的技法，最好能突出原料的特点，而白灼虾只能保留却不能突出虾的长处，它味偏腥，色偏淡，而且香味无存。

老北海人最喜油煎大虾。将虾生剥了壳，剔肠去须，留头脚，摆到油锅里用猛火煎，初时“沙”的一声响，虾体变曲，转而变红，接着有香气逼出，那香气越来越浓，以至飘出屋外，直叫街巷里的人心神不宁，一个个皱鼻叫道：哪一家又煎大虾了，好香，好香！虾煎到这火候，就该倒入酱油与糖，拌进葱白，装上白瓷碟。这道深红透亮的煎虾，闻时垂涎，吃时生津，吃后还会不断地吞口水，但却不可暴吃，暴吃了，适得其反。五六十年代，就曾有一些外地客人因暴吃虾而陪命，医生说，那叫蛋白质中毒。

烧烤也是一种做法，用竹签将活虾穿起，沾了佐料放到炭火上烤，烤好的虾并不萎缩卷曲，而是张须伸腰，如在水中奔游状，极富美感。吃时也方便，那酥而不焦的须壳，不必动手掰开，而可带肉咀嚼，越嚼越香。

又有人思路广博，北采南取，来个南北结合，做成虾饺。将剁碎的南海对虾肉做馅，用北方

的精细面作皮，蒸好的虾饺，白中透亮，亮里隐隐虾肉红，犹如一只只缩小的肉兔，叫人把玩不忍吃。

北海渔家吃虾却有他们的野趣，最传统的吃法是腌虾糟。从海里捞起新鲜小虾，直接剁碎拌盐，放到瓮里舂实，加盖密封，一月数月后取出调上麻油辣椒，就成了最醇厚最地道的地方菜，那独特的味道，很难言传。“虾糟红米粥，胀得肚笃笃（鼓胀之状）。”这一俗语见出北海渔家对虾糟的嗜爱。可惜这一菜色近年来很少见了，前几年，有一海外老华侨回北海探亲，临走时家人为他准备了鱿鱼大蚝等干货，但他都不要，说要另三样：虾糟、水鱼、沙蟹汁。家人四处奔忙，最后只找到一瓶沙蟹汁，临走时他说：“只得一样，可惜了，可惜了。”

吃虾花样最多的还是渔民。记得曾在船上吃过一次，过后终生难忘，那天上了船，朋友大船佬说，今天请你吃虾。便端出两个陶钵，一钵装酒一钵装辣椒醋，里面还有麻油大蒜之类。接着他打开养鱼舱盖板，用舀子捞了大约一斤活虾，投进酒钵内，那跳蹦蹦的虾马上沉默无声，躯体僵硬。大船佬又把钵内虾捞出，剥了壳，马上投进醋钵，十分钟后，便可吃。那虾送进口，就有软、嫩、脆的感觉，那味道，格外的独特，有酸有甜，有辣有咸，但酸甜咸辣都盖不过虾的鲜美，正如一曲钢琴协奏曲，无论那铜号大鼓怎样喧嚣，也压不过钢琴的铿锵。我问大船佬，这种做法的虾怎么称呼。他说：“蓄虾。”不知是不是这个“蓄”字，查了不少烹调书，没这种写法，又找不到合适的替代，姑且留存了。

虾还有一种做法，就是晒干，制成虾仁，北海人叫虾米。虾米的吃法不见特别，制作却有点意思。那工序似乎很简单：煮熟、晒干、弃壳。可是最后一道工序很麻烦——一只一只地剥要费很多时间。渔妇们很聪明，她们将晒干的虾放进布袋，用力往地面板打，使虾壳变碎，然后倒出在风中一扬，壳飘去，仁成堆，节省了时间。扳虾的场面很好看。一次与一画家朋友到侨港镇采风，迎面就有人扳虾，那是几个肩圆臀肥的渔妇，每人提了个白色的布袋，在头上抡几下，就势板打下去，抡打之间，她们的腰如柳，腿如磐，臂如风，胸、臀都在颤动，那画面动静结合，刚柔相济，美极了。画家赞道：好有型的身段哟！说要创作一幅画，名为《扳虾》。但不知哪个编导眼尖手快，不久就将此劳动场面编了一个舞蹈，拿到省城京城演出，几个渔家妇在舞台上抡打挪跳，大城市人觉得野趣盎然，一时好评连连，还给了个什么奖。这舞蹈的名也叫《扳虾》。但大城市人看是看了，他们确实不知道，自己爱吃的虾仁——他们叫海米，就是这样舞蹈出来的。

（高良铨）