

ShenJialu

椰风湛江菜



沈嘉禄

专栏作家

Columnist

爱好美食和收藏

前不久在一家名为“渔哥·湛江”的餐厅里品尝湛江风味，于我而言是一次陌生的舌间旅行。总经理兼大厨宜哥从小在南粤海边长大，他告诉我：“相比粤菜中的广府菜、潮汕菜、客家菜，湛江菜微不足道，一直被定义为渔家菜。湛江的海鲜以新鲜、质优、价廉闻名遐迩，只是长期来交通不便，海产品保鲜和运输都不方便，藏在深闺人未识。随着近年来物流水平的提升，湛江成了南海明珠，‘吃海鲜去湛江’这一说法深入人心。但是上海没有湛江风味餐厅，我就钻了个空子。”

一桌人刚坐定菜就上来了，吃了几筷，两眼发亮，魔都餐饮江湖真是山外有山！其中几道乡土气很浓的土菜给我留下深刻印象，比如湛江腌葱，是用当地的野葱稍经腌制后上桌，吃起来又脆又香。腌蚝仔是湛江渔民的福利，掐分掐秒的时间掌控，浇上自制蘸料，就有了生腌海鲜的鲜润与爽滑。

在湛江，逢年过节的家宴首先会上一盘鸡，这道鸡又必定是用当地的土鸡来做。农民家里的鸡都是散养的，亚热带海洋性气候和微生物丰富的土壤，使湛江鸡有了与众不同的品质。公鸡一般是白切，在加了五花肉的高温原汤里浸至断生，一口咬下，汁液饱满；个体小一点的母鸡就用来煲。这次我们就先吃一吃脆皮蛤蒌鸡吧。

此菜的做法颇具民间智慧：治净后的整鸡先腌一下，腌料中有切碎的蛤蒌叶、蒜、姜、芹菜、洋葱和酱油、沙姜、五香粉等，四小时后再冲洗一下，沥干水，刷上脆皮水，吊在风口吹干，然后下油锅炸熟，再换口锅，将滚油不停地浇在鸡上使其致脆，斩件后铺排在预热过的砂煲内，下垫适量的蛤蒌叶增香。

色泽金黄、皮脆肉嫩的湛江安浦鸡，在碧绿

生青的蛤蒌叶衬托下，款款散发出迷人的香气，一口咬下，鲜汁涌来，是抵挡不住的美味。

蛤蒌叶在湛江的田头路边随处可见，用时即采。端午节那天用蛤蒌叶包粽子，平时用蛤蒌叶炒饭，柴火的烟气与蛤蒌叶的香气相混合，那就是家乡的味道。

还有一道酱油水焗徐闻马友鱼。马友鱼的学名叫四指马鲛，四指大概指它的起码的宽度吧。马友鱼最大可长到一米多长，肉质紧致而鲜美，吃在嘴里有鱼油特殊的香味。马友鱼大多生长在南海一带，东海舟山渔港偶尔也能见到，但湛江的马友鱼品质

最好，当地有一句老古话：“卖田卖屋，要吃马友鱼”。

马友鱼的一般烹饪是香煎、清蒸、红烧。他家选择了酱油水焗，收汁后稍稍让鱼肉结皮，骨刺少，鱼肉肌理清晰，筷头一拨就散。那种若有若无的焦香简直让人难以抵挡。

广东的米面食品都有一种亲切的古早味，这次尝到的田

艾饼又一次让我惊喜。田艾饼，雷州话俗称“田艾棉饼”。以前逢年过节之际，当地农民就会从田间采摘足够的艾草（益母草）捣烂取汁，与糯米粉和糖水揉成团，包入花生碎、白芝麻、椰丝和白沙糖等制成的馅料，上下两层垫以树菠萝叶上笼屉蒸熟。这样饼子就不会粘手，还能贮放长久。临吃前蒸热，撕开叶子就能吃了，软糯香甜，老少咸宜。如果做成咸味的，馅料就以腊肠、芝麻、花生、陈皮、椰丝为主。如果在夏天吃的话，就不必回蒸了，冷食别有一种风味。

我们一桌人吃到九点半，店堂里又涌进了好几批客人，那是从四面八方赶过来的饭店厨师，收工后到此宵夜，交流信息，沟通感情。此时此刻，这里与其说是深夜食堂，不如说是球员更衣室。📍

这里与其说是深夜食堂，不如说是球员更衣室。