

## 椰味主食 椰浆饭滋味美妙

在美食特别多元化的东南亚，几乎汇集了世界各国的经典美食，这里也有着很突出的本地特色，如马来糕点、沙爹、黄姜饭，以及大名鼎鼎的椰浆饭。

椰浆饭在东南亚基本上是无所不在，这里有很多人都是吃着椰浆饭长大的。说起椰浆饭的由来，在东南亚，椰浆饭常被当成早餐，也可以是酒后小吃，是一道国民美食。

过去东南亚旅行的人或许体验过椰浆饭的美妙。传统椰浆饭是在白米里加了椰浆一起蒸煮，讲究的烹饪者为了增添香味，特地加入斑兰香叶。最传统的椰浆饭不用盘子装，要用香蕉叶，配着切片黄瓜、酥炸江鱼仔、炒过的花生、全熟水煮蛋，再淋上热辣三巴酱。酱料有的偏辣，有的偏甜，也有偏咸的。美味与否，就看那热辣酱料是否合你口味。现在，随着人们生活变得更好，椰浆饭也开始渐渐升级，变得丰富起来。添加了其他配菜如：炸鸡、炸鱼、虾、鱿鱼等。

说起椰浆饭，里面的米是这道美味的精髓，椰浆饭使用的是印度香米。米被蒸得质感柔软，适量的椰浆使米饭粒粒飘香，令人难以抗拒。堆成小山一般的椰浆饭，是东南亚代表美食，也成为很多人庆祝重要节日的传统美食。据说，有的地方尊崇山为先人的住所，认为山象征着祖先的精神，因此将米饭堆成山的形状，借以表示感恩。椰浆饭的周围可以放上肉类、蔬菜、海鲜等配菜，代表着富饶和安康。

## 椰奶小吃 吸溜出夏日清凉

我们通常喝的椰汁，海南人更喜欢把它称之为椰奶。首先，纯白的色调和鲜奶无差别；其次，口感上的柔和也十分相近；最后，它们都有着能够制造流行小吃的百搭属性。

美味的椰奶清补凉，是特别多元的海南小吃。椰奶清补凉以椰奶作为基础，再辅以包括空心粉、西瓜块、绿豆、芋圆、凉粉、鹌鹑蛋等食材为佐料。吃之前，必不可少的是加入少许冰块在其中。

椰奶清补凉最早起源于夏日的海南夜市。盛夏时节，即便是到了晚上，这里的风也很热，夜市的喧嚣也在同一刻悄悄燃起。微微闪烁的灯牌，几张随意摆放的桌椅，再添上一个简易的操作台，这足以吸引来往的人们驻足。毫无疑问，酷暑时节没有任何小吃能与椰奶清补凉一争王者地位。椰奶和各种佐料完全均匀地混合在一起，轻轻舀起一勺，是肉眼可见的极大满足。

现在，岛城夜市上椰奶清补凉也越来越多见，即使不去海南，让你吸溜着，就能感受到椰林树影。椰肉、芋圆、龟苓膏、椰奶、椰子脆……各种清凉奶香的食材混合在一起送入口中，冲劲十足的椰香在嘴里蔓延开来，再慢慢咀嚼丰富的佐料：西瓜的清甜、空心粉的脆口、芋圆的软糯……各种食材风味仿佛营造着一轮激烈的碰撞，尽情施展着自己的“功力”。

椰浆饭



椰奶清补凉



椰子鸡



椰子薏粑



## 椰子菜品 鲜美低脂无负担

# 夏日椰子季 清甜「好食光」

这个夏天，谁会想到，足球和椰子终于有了交集。一家新加坡卖椰浆饭的小店因为欧洲杯火了。无论是原味的椰汁，还是再经过人为加工的椰子美食，都向食客释放着无法抵挡的诱惑。舌尖上品着椰香，或浓醇，或淡雅，也许椰子的美食奥义，就是给食客创造无限遐想与可能。

除了各式饮品，椰子在餐桌上的表现也可谓是一员“猛将”，其中最让人熟知的就是椰子鸡。

曾在海南生活过，回青做水果批发生意的青岛人林先生，在崂山区开了一家椰子鸡火锅店。店里成筐的椰子壳，成为吸引顾客的焦点。店面极小，只能摆下两三张小桌，每次去都有人排队。

椰子炖竹丝鸡算是店里卖得最多的一款火锅，椰汁搭配枸杞之类传统配料，火锅自带淡淡的甜味和椰子的清香。掀开锅盖，新鲜的椰汁和竹丝鸡汤汁清亮，热气腾腾，还点缀着白色的椰肉，甘露般清甜的鸡汤，油而不腻，令人回味。

想在家吃一顿椰子鸡火锅，你也可以信手拈来。取削好的椰子，根据个人口味，将里边的椰汁适量倾倒入容器。接着，把挖下的椰肉切成条状，和鸡肉一起放进备好的锅底中。仅仅几步，佳肴的准备工作便完美收官。还未等彻底熬好，椰子鸡的香气就止不住地四处飘溢。

当然，椰子鸡作为火锅，是一定要有配菜的。茼蒿、牛肉丸、藕片、芋头等，都是搭配椰子鸡汤底的好伙伴。椰子鸡火锅之所以受宠爱，除了好吃，更在于它的“友好”。低脂又健康的食材，在制作过程中没有任何“油水”的加入，可以放下负担，放心大胆地吃。

吃的过程中，不妨趁着热乎劲，舀起一勺鸡汤，送进嘴里细细品味：鲜甜的口味完全占据了上风，但这种甜并不会让人觉得很腻，鸡汤和椰汁中的程度刚好。椰子鸡里的椰香被较好地保留，并没有因为熬煮而失去本真，汤咽下后，依然能浅浅回味。尝过了汤的甜头，再将备好的配菜逐一放进鸡汤中涮，起锅后搭配上特色的酸橘蘸料，可口而悠长。

## 椰肉糕点 香甜的美味期待



如果你是一位热爱烹饪的美食家，或是愿意四处发掘美食的探店达人，请扫码入群加入我们，一起互动起来，探索美食世界！

本版撰稿摄影  
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾

椰子偏甜口，椰肉一直是制作糕点的好食材。在海南，椰丝薏粑一直都是十分风靡的小吃。“薏粑”是海南话，其实是一种糯米糕点。在很多海南人的童年里，售卖椰丝薏粑的脚踏车，是每天的一份美味期待，一个薏粑，再加一份豆腐脑，现在还有很多人喜欢这么搭配着来吃。

关于制作椰丝薏粑的方法，没有特别复杂的烹饪技巧。糯米、芭蕉叶和椰丝，是制作薏粑最主要的原料。除此之外，花生米、红糖、冬瓜糖等也是重要的配料。从外观上看，椰丝薏粑镶嵌在由芭蕉叶围成的天然容器中。蒸熟的糯米打成皮，将馅料包裹得严严实实。糯米皮刚入口时相当黏牙，还没等反应过来，椰丝的滋味就在嘴里舒展开来。再慢慢咀嚼，花生米、冬瓜糖等食材的味道开始充盈。又香又甜，糕点的最高境界也莫过于此。

毫无疑问，椰子每一次与舌尖的碰撞，都一如既往地让人痴迷，它从未辜负食客们的期待。