



北京—清补凉，上海—糟粕醋，广州—海南粉，郑州—椰子鸡……听起来你是不是以为连错线了？no no no……海南美味漂洋过海的脚步早已走远。

跟着《看鉴海南》短视频栏目一探走出琼岛的“海南味”，今天我们就先来品品这道“醋”。

气温骤降的时候，没有什么比一顿火锅更能慰藉肠胃，温暖人心的了。而海南糟粕醋火锅，凭借个性恣张的酸辣风，跨海出岛。俘获一众粉丝，成为国内火锅界的新晋网红。

糟粕醋火锅的绝味酸辣，出自它的灵魂底料——糟粕醋。名为糟粕，实为精华，它是海南文昌铺前渔民酿酒时，用发酵余下的酒糟继续发酵，待酿出淡淡酒香又夹着丝丝米香时，用水稀释，与辣椒、蒜油熬煮成汤，便酿成一道融合醋香、米香、蒜香和椒香的醋。

据说，糟粕醋还有滋补养颜的功效，当地人又称它为女人醋。这种天气煮上一碗喝下去，那可是暖暖的，美美的。

糟粕醋与海鲜是最佳CP，它能激发出虾蟹鱼肉、牛杂与海菜最原始的鲜甜。它不像冬阴功汤那样浓烈，也没有椰子鸡汤的清甜，除了意料中的酸辣爽，还有颇为清新但不寡淡的鲜。难怪有人感叹：这喝下去的不是醋，而是满满的热带风情！

特别的糟粕醋，有它特别的过往。上世纪九十年代前，在文昌铺前这条骑楼老街上，常有挑扁担的走贩沿街叫卖糟粕醋。

铺前是古老的渔村，也是著名的侨乡。海南人下南洋的故事，在这一碗糟粕醋里也留着淡淡的回味。有人说，在曾经艰苦的岁月里，铺前女人因为心疼出海归来的男人，便利用不舍丢弃的糟粕，加工成了美味而又有营养的糟粕醋。

谁能想到，曾经的辛酸，酿出今天的鲜甜。

如今，在大众点评上搜索“糟粕醋火锅”关键词，你能看到，仅北京就显示有1000多个结果，而小红书上也有3万+篇笔记。一些主打椰子鸡火锅的餐厅，顺势推出了“糟粕醋+椰子鸡”鸳鸯锅。

糟粕醋，原本上不得台面的边角料，逆袭成了如今的美食担当。“离岛”美味背后的故事，是不是也值得你去发现呢。



出境主播蔡佳倩。
本报记者 韦茂金 摄



扫码看视频
《糟粕醋：边角料的成功逆袭》



扫码关注《看鉴海南》
微信公众号

「离岛」美味

糟粕醋：边角料的成功逆袭

■ 本报记者 蔡佳倩

在白沙青松乡，演员们在山兰稻田间为游客表演实景演出歌舞节目。

“一家煮山兰，全村味飘香”
“一碗山兰饭，一杯山兰酒，黎家处处山兰香”
……

如上述民间谚语所形容，山兰米煮熟后不仅香味十足，还具有补血、养胃、滋补身体等功效。黎族老者说，多年来，每年金秋山兰收成时节，海南黎族百姓就会煮山兰饭、酿山兰酒款待宾朋好友，并举办盛大的“啦奥门”庆丰收活动，既是感恩大自然的赠予，也是对来年风调雨顺、积谷千仓的一种美好期盼。

在欢庆山兰丰收中，白沙一些地区衍生了“啦奥门”庆丰收习俗，即，由德高望重的“奥雅”（黎语为老人）选吉日吉时，上山割下一把颗粒饱满的山兰稻谷悬挂家中，再以隆重的仪式祈福，并召集外出村民和外嫁女返乡吃长桌宴。“砍山种植山兰稻，一定要成功，煮好山兰米，酿好山兰酒，邀来亲朋与好友，同庆好丰收……”在篝火的助兴下，黎族百姓开怀饮酒载歌载舞，跳起欢快的捻稻舞、春米舞、筛米舞、团结舞、丰收舞等，既有民族风情又十分热闹。

在饮食方面，山兰米既可制成苗族三色饭、五色饭，还可加工制作糯米糍粑、鱼茶、肉茶；在酿酒方面，以山兰糯米为原料，用柴火蒸煮，在地缸发酵一年半载后就能制成甘醇甜美的山兰佳酿，坚持这样土法酿酒的黎族青年朱晓保，如今已入选海南省“南海工匠”。在民歌民谣方面，从早年的《砍山种山兰歌》，到现今改编创作的《捻稻歌》，能歌善舞的黎族百姓用这样欢快的方式表达对这份食粮的珍惜。

值得一提的是，早在2017年，白沙“啦奥门”（吃山兰新米，庆丰收）习俗就已获评为县级非物质文化遗产；2021年，“海南白沙山兰米”获得国家农产品地理标志登记保护。就此，海南省农业科学院粮食作物研究所研究员唐清杰建议，把山兰稻作技术、保护农业生物多样性、传承山兰传统文化习俗等有机结合起来，邀请科研机构及大中小学师生前来开展科普教育、生态研学等活动，进一步挖掘白沙山兰稻作文化遗产在经济、社会、文化、生态、科技等方面的价值，促进农业文化遗产创造性转化、创新性发展。

“节庆、习俗、歌谣、舞蹈、饮食文化等，这都是海南黎族百姓文化基因的外在表现形式。”海南白沙黎族山兰稻作文化系统申报部门有关负责人认为，在漫长的农耕生产中，白沙黎族稻作文化系统衍生了特有的耕作技术、农耕工具等，还创作独具地方特色的山兰歌谣；尤其是在年复一年的山兰文化节庆中，让山兰稻作文化得到传承与创新。因此，保护与传承黎族山兰稻作文化，对开发当地重要历史文化资源和景观资源发展休闲农业、生态旅游有着重要的利用价值，对增加遗产地农业的文化附加值，促进农民增收有着重要促进作用。

下，长长的方桌铺着绿油油的芭蕉叶，上面盛放白沙糯米糍粑、三色饭、鱼茶、肉茶、五脚猪肉以及土法酿制的山兰酒，宾客们在席间觥筹交错，处处呈现欢快又有民族特色的庆丰收节庆氛围，同时也助销了当地名优农产品。

“这些稻作工具很古朴，很传统，能让我们更好地读懂黎族农耕历史”“有美景，有特色美食，还有非遗展示等体验项目，节庆氛围很好，值得一来。”受访中，不少游客显得意犹未尽。

在霸王岭山脚下，每到金秋时节，成片的山兰稻田就像染成金黄色的油布，铺就于绿水青山间，这样的丰收时节令人赏心悦目，引得不少游客前来白沙青松乡观景体验。

单从农耕时间来看，山兰稻为“一年一造”，从种植到挂穗收成，只需5个月左右，但事实上，需要黎族百姓足足大半年的劳作。

早在2006年，政协白沙黎族自治县委员会文史资料委员会编撰出版《白沙风物》一书，其中就有关于“砍山种山兰”的记载，并这样描述：在农历二月份，要砍伐（砍山），即用钩刀先将大树下的藤、杂草及小树枝砍光，不能砍的大树留在原地，只砍去树枝或枝尾，农历三月份晒干树枝后，于农历四月份开始焚烧（烧山）。

到农历五月份，迎来了山兰稻播种，这时，种植农户砍下一支树干或树枝制作成截穴（在土壤里开挖小洞穴）木棍，再用刀将木棍的一边削尖，然后，男人用尖木棍在地面上前行戳穴时，女人用腰篓盛着种子跟随其后用手点放山兰稻种，再填土踩实。

白沙文史民俗专家介绍，当农历七月份抽穗时，种植农户就会砍树、割茅草在稻田里搭建一间简陋守寮，待到农历八月份山兰稻挂穗时过来守寮，白天赶鸟，夜间防山猪偷食与毁坏农作物。到农历九月至十月山兰稻成熟收割期，女人用手捻刀把一串串稻穗收集成把状，男人则将捆扎在一起的稻穗放在晾晒架上晒干了再担回家存放。如今，仅在青松乡个别偏远村庄，仍沿袭着这一传统的耕作方式。

“山兰稻是一种早稻，虽不喜水，但生长过程同样需要一定的水分。”中国热带农业科学院热带作物品种资源研究所副研究员黄海杰介绍，丘陵、坡地等地形虽不利于储水，但得益于青松乡位于海南热带雨林，早晨及夜间雾气缭绕，气候温润，能给山兰早稻带来很好的雨露滋养。早在2017年11月，黄海杰赴青松乡担任科技副乡长，兼任拥处村驻村第一书记期间，就积极参与引进与推广示范山兰稻新品种项目，帮扶带动该村100余户农户种植山兰稻达800亩左右。

黄海杰认为，在青松乡这样原生态生境内种植的山兰稻，能有效提升这一早稻品种的耐热、抗病、抗虫及生态适应性，孕育的稻穗粒大、米糙，但有较高的营养价值，其中的硒、铁、锌等适合人体吸收的微量元素是普通大米的好几倍。另据了解，当地黎族百姓多会在山兰稻田里间种番薯、木薯、玉米等旱地作物，在提升耕作产量的同时，能有效保护生物资源的多样性。

近年来，在多个科研机构的帮扶下，白沙青松乡除种植“山兰红”“山兰糯”“山兰香”等品种外，还引进“山兰陆1号”等高产品种。目前，山兰米已跻身白沙县域农业公用品牌“白沙良食”，成为该县“一乡一品”名优农产品，这对保存并发展山兰稻种质资源具有重要意义。

原生态生长 种质资源多样

山兰，又称“山栏”“山禾”，不同于传统耕种在水田里的水稻，它是海南黎族百姓在长期的生活实践中筛选出来适宜山地种植及早稻。

早在唐朝，被贬谪到崖州的文学家李德裕在《谪岭南道中作》诗中曾写道：“五月畲田收火米，三更津吏报潮鸡”，描述了海南黎族百姓刀耕火种山兰稻的场景。此外，明代顾芥在《海槎余录》这般详细记述：“黎俗四五月晴霁时，必集众斫山木，大小相错，更需五七日，皓冽则纵火，自上而下，大小烧尽成灰，不但根干无遗，土下尺余亦且熟透矣……又种早稻，曰山禾，米粒大而香，可食。连收三四熟，地瘦弃置之，另择地所，用前法别治。”经考证，这其中的“山禾”，即是海南黎族山兰稻。

与传统的水稻动辄亩产上千斤相比，山兰早稻产量偏低，大多品种亩产量仅为两三百斤，即便是如今科研机构研发的高产品种，亩产量也仅能提高至四五百斤左右，但黎族先民缘何在千百年前就偏好这一早稻呢？

“深山里，多为丘陵与坡地，水田较少。”作为土生土长的白沙青松乡人，吉亚才是白沙山兰稻产业致富带头人，于2019年被评为海南省首批“南海乡土人才”，他认为，黎族百姓多居住在相对偏远的山区地带，再加上此前农业生产技术相对落后，在常年累月的耕作筛选中，选择在呈斜坡状的山地种植早稻，无需再建排水沟渠，即可巧妙避开海南雨涝的弊端。就以上几点而言，山兰早稻无疑最适应当地生境，且每轮收成相对稳定，由此解决了黎族百姓的“饱腹”需求，也让这一早稻品种流传耕种至今。

然而，随着耕作方式改变，再加上禁止砍树烧山等因素，近几十年来，全省山兰稻种植面积锐减，品种资源随之减少，亟需保护。

“这种稻作模式，体现了合亩制的劳动生产方式，也因地利制宜地运用防灾防害技术。”海南白沙黎族山兰稻作文化系统申报专家认为，这几年，白沙每年种植山兰稻面积约为3000至4000亩，位居全省前列，且集中种植在位于海南热带雨林国家公园霸王岭片区东侧的青松乡，当地山兰稻品种资源多样化，山兰米制品十分丰富，且山兰稻作文化最为原真。



白沙青松乡拥处村的村民向游客展示传统的舂米方法。

黎风绚烂「啦奥门」

■ 本报记者 曾毓慧

每年金秋时节，在白沙青松乡山林染翠深处，放眼可见山兰稻染黄了漫山遍野，这一生态美景总能吸引不少游客纷至沓来，共享“啦奥门”山兰丰收喜悦。

在毗邻仙婆岭的青松乡拥处村山兰景观园，当地因地制宜扩充了登山路，就地挖取大小不一的石块用于铺设路基，沿线见缝插针地种植山兰稻、槟榔、益智以及花卉，增加了景观性。此外，还在栈道沿线的山泉、水塘区域建成数个观景凉亭，以便游客放轻松身心小憩。

更闻林间古稻香

白沙黎族山兰稻作文化系统上榜中国重要农业文化遗产名单

种植久远 产量居全省前列

■ 本报记者 曾毓慧

山脚下、缓坡上，一株株山兰旱稻混杂生长于石块与硬土间，一串串沉甸甸且渐染金黄的稻穗已压弯了稻杆，这一幕恰似海南黎族同胞向大自然索要果腹之粮的场景，也书写了一部属于海南黎族的农耕文化历史。

农业农村部近日公布了第七批中国重要农业文化遗产名单，其中，海南白沙黎族山兰稻作文化系统等50项传统农业系统上榜，这也是海南唯一获得此次认定的中国重要农业文化遗产。

客观而言，多年来，在海南五指山、琼中、保亭、白沙、乐东等市县均种植山兰稻，这份弥足珍贵的中国重要农业文化遗产名单为何“相中”了白沙？



白沙青松乡拥处村晾晒的山兰稻。
本版图片均由本报记者 李天平 摄