

编者按

10月16日，2025海南糟粕醋美食节推介活动在海口举行，相关部门负责人、行业专家、糟粕醋企业代表到场推介。近年来，海南糟粕醋迅速出圈，从渔家灶台走进非遗名录，进而成为广受人们喜爱的潮流美食。本期《海南周刊》封面为您解锁糟粕醋的风味密码和人文烟火，敬请关注！

百年飘香： 一碗糟粕醋的海南基因

■海南日报全媒体记者 刘冀冀

在地追溯

文昌铺前，渔港深处的酸香起源

要探寻糟粕醋的“出生地”，必须前往海南文昌的铺前港。这个位于海岛最北端的百年渔港，是糟粕醋无可争议的发源地。

走在铺前胜利老街上，斑驳的骑楼静静伫立，空气中交织着海产的咸鲜与糟粕醋的酸香。时光仿佛在此放慢了脚步，将糟粕醋的故事，沉淀进每一块砖瓦、每一缕气息中。

“疍家大醋的秘密，饭皮茶和酒配料来。茶酒下坛封密气，七天就造出大醋酸味来。”望着不远处繁忙的铺前渔港，86岁的渔民杨爱香哼唱起自编的疍家渔歌，嗓音嘹亮而悠远。这歌声里，便藏着味道的记忆。

“这就是疍家大醋，你尝尝看！”在铺前镇铺渔船文化室，年过六旬的石秀琴从随身布包中掏出一瓶澄澈透亮的液体，拧开瓶盖。浓烈的酒气扑鼻而来，细嗅，又有若隐若现的酸醋香。抿一口，酸里挟着咸的复合滋味，在舌尖铺展开。

石秀琴和杨爱香都是当地的疍家人。两位阿婆逐一言我一语，将制作疍家大醋的方法娓娓道来。

正如歌中所唱：第一步是煮“饭皮茶”。米饭煮熟后，锅底会留下一层薄薄的饭皮，烘干至焦脆，加水煮沸成“茶”。待茶汤晾凉，只取上层清液倒入大缸，再按25:1的比例加入酒，密封发酵7天后，便可开缸品尝。

这种做法在疍家人中口耳相传，谁是首创者，已无法考证。或许，它源自某次航行中的意外发现，却从此丰富了整个族群的食谱。

疍家人世代以耕海牧渔为生。在杨爱香的记忆里，童年时光是在一条四米长的漁船上度过的。那小小的木船，既是一家五口的居所，也是全家生计所在。在茫茫的大海上，危险和灾害不时降临，“鱼虾满舱”的场景并不常见。正因如此，疍家人对食物格外珍惜。“以前没有冰箱，我们就用大醋腌海鱼，既能防腐，又能提鲜。”

新鲜的鱼虾洗净后浸人大醋，只需片刻，鱼肉由透明转为乳白，虾肉也从灰蓝变为橘红。一番神奇的转化后，这一口酸鲜交融的滋味，驱散了渔民远航的疲惫，也让孩子们食欲大增。

大醋不仅是渔民的调味品，也是疍家人的“救命汤”。杨爱香记得，有一次她吃坏了肚子，在船舱里痛得打滚，母亲用大醋加姜煮水，喂给她喝，疼痛很快缓解。“我们渔民受了寒、闹肚子，喝大醋效果很好。”

13岁那年，杨爱香随父母上岸，定居铺渔船。生活环境变了，在海上养成的饮食习惯却未变。大醋作为基础调味料，不仅没有退出灶台，反而随着食材的日益丰富，展现出更多样的面貌。

当地原本专供产妇的“月子醋”，如今成了每年冬至前后的必备菜肴——将猪脚、五花肉与大醋、姜、糖同煮，酸香肥美，补气暖身；将大醋和西红柿、菠萝熬成浓汁，浇在煎鱼上，便成了外焦里嫩的甜酸鱼……

“大醋加蒜头油、辣椒熬煮，味道和现在的糟粕醋几乎一样。”石秀琴在一次烹饪过程中的尝试，似乎印证了大醋与糟粕醋同根同源。

这碗醋，从诞生之初，就与这片海、这群人的命运紧紧相连。

当海风裹挟着咸湿与温热拂过椰林，一种独特的酸香从老街深处、渔港码头飘来，挑动着人们的味蕾——这，便是糟粕醋的味道。

它起源于渔民化腐朽为神奇的生存智慧，成熟于匠人传承制酸技艺的坚守，最终升级为老少皆爱、风行岛内外的酸食顶流。

它不仅是一碗小吃、一份火锅汤底，更是流淌在海南人血脉中的饮食密码，是浓缩了海岛风土、先民智慧与生活哲学的液态基因。

从渔民的偶然发现，到如今需要精心守护的技艺，糟粕醋的制作并非简单的“变废为宝”，其间蕴含着代代相传的匠心和对自然规律的探索。

在铺前镇，记者采访了文昌铺前糟粕醋非遗传承人李肖云。

“很多人以为糟粕醋就是酒糟加水煮，那是外行话。”在她看来，糟粕醋的“灵魂”全在“发酵”二字——那独特的酸香，正是时间施展的魔法。

制作糟粕醋，需先将蒸熟的米饭摊凉，撒上捻碎的酒曲，入瓮“糖化”。3天后，注入少许开水，正式开始发酵。在接下来的日子里，酵母菌和乳酸菌悄然生长，交织出细腻的酸味与复合香气，酒糟由此蜕变成为醋酸。“发酵前期，大米的‘糖化’最为关键。”李肖云强调，“这一步如果有闪失，酿出的醋就会过酸，失去了醇和的风味”。

对做醋人来说，最难的莫过于拿捏环境温度的微妙变化——这也是技艺传承中的“终极考验”。

李肖云深谙此理。童年时她便留意到，奶奶与母亲制作糟粕醋的时间从不固定：天热时，发酵仅需20日；天冷时，则需30日甚至更久。一切，因时而易。

如何判断一瓮醋的品质，老师傅自有经验。“色泽乳白微黄，清亮不浊；味道酸中带香，柔和不刺鼻。”李肖云回忆奶奶的鉴醋方式，先观其色，再闻其香，最后用长勺舀起瓮底酒糟，观察浓稠与质地。

“奶奶那一代，发酵全凭经验和估算。我母亲制醋，开始总结出更清晰的时间规律。”当技艺传到李肖云这一代，她在传承古法的同时，引入了更科学精准的管控措施：米饭须晾至37℃方可入曲；全程发酵温度严格控制在28℃——那是酵母菌和益生菌最活跃的温度。

如今在她的工厂里，机械化流水线取代了部分人工，仪表数据让风味更加精准可控，但“自然发酵”这一核心环节，始终未变。“变了，就不是铺前糟粕醋那个味了。”李肖云说。

在她的记忆里，奶奶做的糟粕醋，调味料只有蒜头油和辣椒，配料无非牛头皮、牛杂与几样蔬菜；母亲将糟粕醋从铺前带往省城海口，为迎合食客口味，加入了“大海的味道”——海螺、鲜虾、螃蟹纷纷入瓮。如今，李肖云的工厂针对不同地域开发出30多种风味的产品：川渝的重辣，江浙的微酸甜口……甚至创新推出了糟粕醋海鲜米粉这样的方便食品，让糟粕醋美食走进千家万户的日常。

“作为非遗传承人，我感觉肩上的担子更重了。这碗醋，不仅是我们一家的生计，更是海南人共同的文化财富。”如今，她也收了学徒，在传承技艺的道路上前行。

糟粕醋的魅力，超越了单纯的味觉体验。从风物的角度看，它体现了海南先民适应独特气候和地理环境的饮食智慧。

“如果你理解海南‘湿热’的气候特征，就能理解糟粕醋为何会出现在这里。”海南大学国际传播与艺术学院教授谭晓东开门见山地说。海南长夏无冬，高温高湿的环境容易让人体产生“湿邪”，导致食欲不振、脾胃虚弱。

“糟粕醋的核心是乳酸发酵产生的酸味。在中医食疗理论中，‘酸’具有开胃消食、收敛固涩的作用。一碗热腾腾的糟粕醋下肚，其温和的酸辣能有效刺激唾液和胃酸分泌，唤醒沉睡的味蕾，促进消化。同时，它还能帮助身体发汗，驱散体内的湿气，达到一种微妙的平衡。”谭晓东解释道，食用糟粕醋体现了中国民间“药食同源”的智慧，“它不是药，却通过日常饮食，调节着人们的身体，使之适应并对抗不利的自然环境。你可以说，是海南的气候，‘选择’并‘塑造’了糟粕醋”。

谭晓东长期致力于糟粕醋文化与产业研究，他精心梳理了一份糟粕醋“传统吃法大全”。

基础版一酸水粉：最原始、最经典的街头小吃，将海带、海螺、石葱等简单配料烫熟，放入碗中，浇上滚烫的糟粕醋汤，再配上一撮海南米粉。酸辣开胃，能快速补充能量。

升级版一糟粕醋火锅：这是推动糟粕醋走入大众视野的拳头产品。将糟粕醋作为火锅汤底，其酸辣能很好地激发海鲜的鲜美，并去腥解腻。首选涮品当然是海南本土的各式海鲜：马鲛鱼、海虾、鲍鱼、蛏子……此外，海南的牛肉、牛杂、鸭肠、豆腐、地瓜叶等，也是绝配。这种围炉而食的方式，将糟粕醋从个人小吃提升为社交美食。

养生版一鸡汤打底：一些更讲究的店家或家庭，会用熬制好的鸡汤代替水，与糟粕醋原汤按比例调和作为锅底。这样既保留了糟粕醋的酸爽，又融入了鸡汤的温润与营养，口感层次更为丰富，滋补效果也更好。

创意版一烹炒与涼拌调料：还有一些海南人用糟粕醋烹制菜肴，如糟粕醋椰奶鸡，赋予主食材别样风味；或将其作为海鲜或黄瓜、木耳、海带丝等菜肴的涼拌汁，带来清新爽口的味觉体验。

“从一碗简单的街头酸汤，演变为包罗万象的火锅盛宴，糟粕醋的吃法变迁，也折射出海南人生活水平的提高与饮食文化的包容与创新。”谭晓东总结道，“但万变不离其宗，这些美食的核心，仍是那缕由时间和自然共同酿造的酸香”。

品味糟粕醋，不仅是满足口腹之欲，更是探寻一串深植于乡土的味觉密码，翻阅一段生动可读的历史。百年飘香，滋味悠长，这碗醋的故事，仍将在每一个沸腾的日子里，被继续书写。■

在中国酸食地图上，北方的醋和酸菜、贵州的红白酸汤和苗家酸汤鱼、云南的酸腌菜和酸汤米线、海南的糟粕醋，拥趸众多。许多写作者以文字探寻酸味烟火，形成了独特的酸味文学。

山西人真能吃醋！几个山西人在北京下饭馆，坐定之后，还没有点菜，先把醋瓶子拿过来，每人喝了三调羹醋。邻座的客人直瞪眼。有一年我到太原去，快过春节了。别处过春节，都供应一点好酒，太原的油盐店却都贴出一个条子：“供应老陈醋，每户一斤。”这在山西人是大事。

山西人还爱吃酸菜，雁北尤甚。什么都拿来酸，除了萝卜白菜，还包括杨树叶子、榆树钱儿。有人来给姑娘说亲，当妈的先问，那家有几口酸菜缸。

——汪曾祺《五味》

每到夜色降临，海口水巷口骑楼老街的灯集体亮起，糟粕醋的味道便会霸占这个街区的所有空间。糟粕醋店座无虚席，酸汤映照着客人们满足的笑容。热恋的情侣你一口我一口，甜蜜与酸香交织，好一幅幸福浪漫的画面。家庭聚会的餐桌上，你一碗我一碗将糟粕醋传递，是其乐融融的市井大场景。也有独坐在角落用餐的旅人，孤寂中喝一口糟粕醋，不知能否在酸辣的况味中想起远方的亲人……

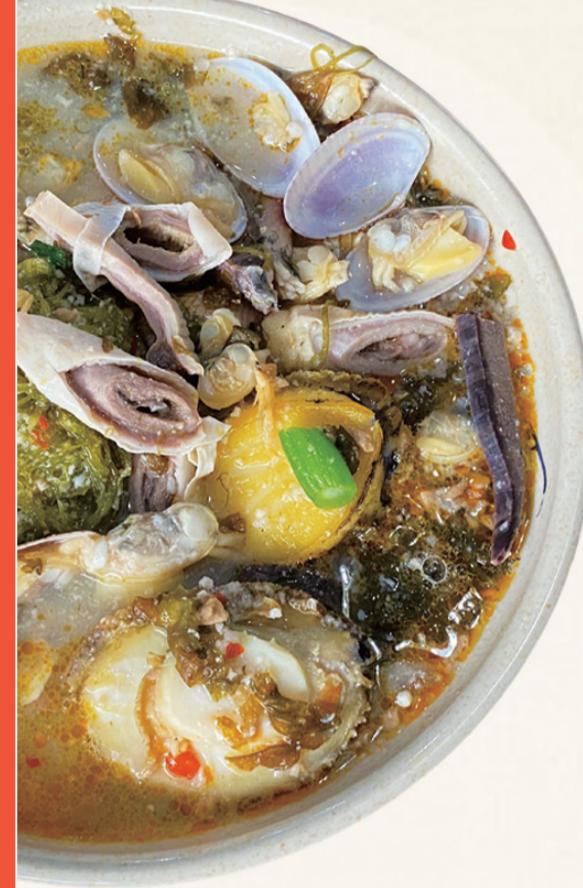
而今的糟粕醋，已经变成穿越数百年的琼浆玉液。它曾抚慰过海上死生由命的渔民，如今又在人潮汹涌的城市，安顿着颠沛到此的异乡人的孤独心情。当一碗酸辣汤汁端在手上，我们品尝的既是山海的馈赠，也是渐渐远去的乡愁，更是不屈不挠的精神和对生活真挚的爱。

——梅国云《糟粕醋：岁月陈酿的海南风味》

苗家酸汤鱼可谓“黔菜”的门面担当。以酸汤烹鱼，一口生津，两口入魂。制作地道的红酸汤似一门“天时地利”的学问。每年七八月份，一种叫“毛辣椒”的山间野生小番茄通体晶莹红亮。苗家人将熟透的毛辣椒洗净捣烂，加入适量盐与辣椒酱置于坛中，再加入高度白酒杀菌，封坛发酵45天，制成红酸汤酱。红酸汤酱配以清水、生姜片与青椒，还要加入新鲜西红柿，令鲜酸与陈酸激荡融合。开锅前，添入现摘的青花椒枝，洒上当地特有的香料木姜子油。

开吃前，一碗鲜香浓郁的酸汤下肚令人霎时胃口大开。浓郁的酸辣味和着鱼鲜一起冲进口中，直击口腔两侧最为脆弱的“酸穴”，酸中带甜、回甘而鲜。

——周燕玲 杨茜《贵州酸汤鱼：食酸人，嗜酸魂》



糟粕醋美食。李子供图



糟粕醋 资料图



糟粕醋椰奶花甲。金盘实验室供图



瓶装糟粕醋。颜乐池 摄



糟粕醋竹升面。金盘实验室供图