

酸香千年：国人食醋文化考

撰文 / 程瑞（山东省潍坊市临朐中学）

“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”这七件事中的“醋”，是五味之中最酸、最醇，也最富传奇色彩的一味。它酸而不烈，醇而能久，既是一日三餐的点睛之笔，也承载着中华饮食文明绵延三千年的独特脉络。

从“醯”到“醋”：千年王朝的酸味记忆

谷物酿醋工艺成熟前，中国人餐桌上的酸味来源以天然果实为主。考古学家在殷墟（位于今河南安阳）出土的青铜鼎中，发现了大量炭化的梅核，经鉴定距今约三千二百年。这一发现与传世文献形成互证，《尚书·说命下》记载商王武丁对贤相傅说的期许：“若作和羹，尔惟盐梅。”意为治理国家如同调制一锅肉汤，需要盐的咸与梅的酸相互调和。可见在商代，梅子是主流的酸味调味品。

然而，梅子的酸味直白且单一，无法替代谷物发酵后醇厚、复杂且易于储存的酸香。食醋酿造的真正突破，发生在酿酒技术成熟之后。据民间传说，醋由酒圣杜康的儿子黑塔发明。黑塔跟着父亲习得酿酒技术后，不忍废弃酿酒剩下的酒糟，便将其泡在缸中封存。到了第二十一天的酉时，他打开缸盖，一股浓郁的香气扑鼻而来，入口酸甜兼备，味道甚美。这新发现的“琼液”该如何命名呢？黑塔灵机一动，取“二十一日”加“酉”组成“醋”字。

古人早已发现，酒若放置过久或酿造不当便会变酸，这种“酒酸”现象，正是酿醋的科学前身。从微生物发酵的角度看，酒是酵母菌将糖转化为酒精的产物，而醋则是醋酸菌将酒精进一步氧化为醋酸的结果。因此，酒醋同源是中国酿醋史最基本的逻辑：二者同属谷物发酵工艺，酿酒技术的成熟催生了专业酿醋技艺。

至西周，我国已出现专门的酿醋机构和官职。《周礼·天官冢宰》记载，周王室的食官系统中设有“醯(xī)人”，掌管制醋及醋渍食品的供应。原文曰：“醯人，掌共五齐、七菹(zū)，凡醯物，以共祭祀之齐菹，凡醯酱之物。”其中“五齐”指五种不同酸度的醋，



“七菹”则是七种用醋腌制的菜蔬。同篇还记录了醯人的人员配置：“奄二人，女醯二十人，奚四十人。”其中“奄”为宦官，“女醯”为专职酿醋的女奴，“奚”为服役的庶人。这一人员编制规模，在王室调味作坊中仅次于酿酒、制浆的部门，足见醋在西周礼制祭祀与日常饮食中的重要地位。

需要说明的是，当时的酸味调味品并不称为“醋”，而称“醯”。《说文解字》释：“醯，酸也，从酉，醯省声。”“酉”是盛酒的器皿，凡从“酉”之字多与发酵、酿造相关。“醯”的字形暗示了它与酒同源。而“醋”字在汉代尚不指调味酸液，其本义是客人用酒回敬主人的礼节。汉代表示酸味调料多用“酢”，读音为 zuò 或 cù。《说文解字》记载：“酢，醢(yàn)也。”“醢”即酸味。由于“酢”与“醋”音近形似，后世逐渐混用，最终“醋”取代“醯”与“酢”，成为这一调味品的通名。这一字词的演变历程，亦是一部微缩的汉语语言史。

《齐民要术》：酿醋技术的里程碑

春秋战国时期，醋已不再专属王室祭坛，开始流入寻常百姓家。《论语·公冶长》记载了孔子对鲁人微生高的评价：“孰谓微生高直？或乞醢焉，乞诸其邻而与之。”有人向微生高讨醋，他不直接相告家中无醋，而是悄悄去邻居家借来赠人。孔子认为此举是曲意逢迎，并非真正的直率。这则典故印证了两点：其一，醋是当时民间常见的调味品；其二，彼时醋尚未完全普及，并非家家户户常备，其生产模式尚以家庭或邻里间的小作坊为主。

到了汉代，食醋的民间生产规模逐步扩大，成为常见的民生调味品。据《汉书·食货志》记载，王莽改制时曾将酒、盐、铁等列为



国家专卖，其中也包括“醢”。专卖意味着该商品的生产和销售已具有相当的经济规模，成为国家财政收入的重要来源之一。东汉崔寔的《四民月令》中，详细记录了汉代地主庄园一年的农事安排，其中四月“可作酢”，五月“亦可作酢”，九月“作酱酢”，可见酿醋已成为庄园经济中一项常规的家庭手工业。

而中国酿醋技术真正走向成熟和理论化的标志，是北魏时期农学家贾思勰所著的《齐民要术》。该书成书于公元六世纪上半叶，是我国现存最早、最完整的农学巨著。贾思勰在书中设专篇“作酢法”，系统地记录了二十四种酿醋方法，包括大麦酢法、小麦苦酒法、粟米酢法等，原料涵盖麦、粟、米、糟、酒、果等，工艺上已区分固态发酵与液态发酵、生料与熟料、加曲与不加曲等不同路径。

特别值得注意的是，贾思勰记载了经典酿醋核心技术配比：“大率用水三斗，米一斗，曲一斗，以为率。”这是我国史料中首次以明确比例记载酿醋的投料配方。他还强调温度控制和卫生条件，例如：“作酢法，瓮底须置砖石，令瓮底高一尺许，以避润湿。”从现代工艺视角来看，垫高醋瓮可以防潮通风，避免杂菌污染，这一认识具有一定的科学性。书中还记载了醋醅发酵失败的补救方法，如“若欲令熟，更以酢浆浇之”，即通过补加醋酸抑制杂菌腐败，稳定发酵进程。这些经验至今仍被传统酿醋工艺沿用。

《齐民要术》的问世，标志着中国酿醋技艺从零散的民间经验升级为系统化的技术体系。此后历代农书、食经乃至医书，无不以之为圭臬。元代《居家必用事类全集》、明代《多能鄙事》《遵生八笺》等典籍，均大量引用或改编《齐民要术》中的酿醋方法。可以说，贾思勰为中国醋业奠定了沿用千年的技术框架。

药食同源：醋的医用价值与养生智慧

在中国传统文化中，食物与药物之间并无截然分界。醋既是调味品，也是一味运用了两千余年的中药。

《神农本草经疏》将“醋”收入其中，其



文曰：“醋，味酸，温。主消痈肿，散水气，杀邪毒。”这一定位体现了醋在中医体系中的基本功效：消瘀散结、解毒杀虫。东汉张仲景在《伤寒杂病论》中记载了著名的“苦酒汤”（醋当时称为苦酒），用醋与半夏、鸡子白同煎，治疗“少阴病，咽中伤，生疮，不能语言，声不出者”。现代研究证实，醋的酸性环境对某些咽部致病菌有抑制作用，且能促进黏膜修复，可见古人的经验有其合理内核。

明代李时珍《本草纲目》对醋的论述更为详尽。他在“醋”条下写道：“醋有数种：米醋、麦醋、曲醋、糟醋、饴醋、桃醋、葡萄醋、枣醋、杂果醋等，唯米醋入药。”强调药用必须用米醋，因为谷物酿造的醋醇和、不伤脾胃。李时珍总结醋的效用为：“散瘀血，治黄疸、黄汗，解鱼肉菜毒。”他还在多个方剂中以醋为佐使药，如用醋调敷痈肿、醋炒中药以增强止痛效果等。至今中医临床仍沿用“醋制”炮制法：醋淬自然铜、醋炙延胡索、醋煮莪术等，醋味酸入肝能引导药力入肝经，增强活血化瘀之功。

在民间，醋的养生用途更为广泛。古人认为醋能消食化积，故饭后饮少量醋或食用醋泡



姜，有助于消化。此外，醋泡黑豆、醋泡花生、醋泡鸡蛋等食疗方，在明清以来的养生文献中屡见不鲜。现代营养学证实，适量食醋有助于控制餐后血糖、促进钙的吸收，与传统经验部分吻合。当然，中医同样强调醋不可过量食用。《本草纲目》引唐代孙思邈之言：“醋多食，损筋骨，亦损胃。”因酸能伤筋蚀骨，脾胃虚弱者尤当慎食。这一养生禁忌至今仍具有现实意义。

醋外有乾坤：醋中的文学隐喻

醋在中国文化中的意义，远远超越了味觉与药用的范畴。它渗透进语言、文学、社会心理等方面，成为极具代表性的地域性文化符号。

最著名的独特情感隐喻，当数“吃醋”。该典故出自唐代，据刘餗所撰《隋唐嘉话》记载：唐太宗李世民欲将美女赐予宰相房玄龄为妾，房玄龄之妻卢氏坚决不允。太宗召见卢

氏，指着一坛“毒酒”说：“若宁不妒而生，宁妒而死？”卢氏毫不犹豫地端起坛子一饮而尽，结果发现并非毒酒，而是一坛醋。太宗无奈，只好收回成命。从此，“吃醋”便成了因爱生妒的代名词，直到今天，它仍是汉语中最具生命力的饮食隐喻之一。

另一个经典的语词是“醋大”，或称“措大”，指穷酸迂腐的读书人。宋代苏轼在《仇池笔记》中亦用“醋大”调侃朋友，足见该词在两宋已是日常用语。

在文学作品中，醋也常被用来寄托人生感慨。唐代白居易晚年《闲卧》诗云：“老去齿衰嫌橘醋，病来肺渴觉茶香。”人老了牙齿松动，连橘子都觉得酸得扎嘴；生病了口干舌燥，方觉得茶香格外沁人心脾。这里的“醋”，已不是调味品，而是衰老与无奈的象征。宋代陆游亦有“酸咸世味薄于纱”之句，以醋的酸来比喻世态炎凉。这些诗句，让一味寻常的调料，承载了深沉的个体生命体验。

酸是五味中最具穿透力的味道。它不似甜之腻，不似咸之寡，不似苦之拒，更不似辣之烈。它温和而坚定，在舌尖上打开一条通路，让百味更加鲜明。从殷墟铜鼎中的梅核，到《周礼》里的“醯人”官制；从《齐民要术》的二十四种酿法，到清徐、镇江、保宁、永春的四地名品；从《神农本草经》的药效记载，到“吃醋”与“醋大”的语词嬗变，中国人的食醋史，是一条从未中断的文化长河。它发端于对自然之酸的依赖，成熟于谷物酿酒技术的溢出，精致于历代匠人与农学家的经验总结，最终升华为一种兼具物质与精神双重属性的文明载体。如今，我们餐桌上寻常的一勺醋，沉淀着三千年的发酵工艺演变、数百代人的味觉选择与文化积淀。

编辑 / 杨颖容