

# 醋糟里“洗”出的美味 这碗岐山醋粉藏着千年酸香

记者 李尚文/图

夏天一到，胃口就好像被太阳晒蔫了，总想来点清爽开胃的。凉皮、凉面、擀面皮轮番登场，几乎是夏日餐桌的固定主角，可天天吃，难免也会吃腻。就在这时候，一道看起来黑乎乎、其貌不扬的小吃——醋粉，正悄悄出现在不少面馆的菜单上，凭着独特的酸香和筋道的口感，俘获了一批又一批食客的心。

## 01

### 留住手艺，留住乡情

“醋粉，在我们老家那边叫醋糟粉，就是用酿醋剩下的粮食渣子做出来的。”张建军是地地道道的岐山人，在银川开了8年面馆，提起醋粉，语气里带着几分自豪，“过去条件不好，啥都不能浪费。酿完醋剩下的醋糟，本来要倒掉喂牲口，后来有人发现里面还能洗出淀粉来，蒸一蒸，就成了吃食。”

一盘刚拌好的醋粉端上桌，深褐色的粉条切成均匀的细条，表面裹着一层透亮的辣椒油，几颗花生米和一把碧绿的香菜点缀其间，光看着就让人食欲大增。夹一筷子送入口中，果然，醋粉比凉皮更筋道、更有嚼劲，微微的酸香从粉条里面透出来，和辣椒油、蒜泥、香醋交织在一起，清爽不腻，越嚼越香。

说起小时候在老家吃醋粉的记忆，张建军笑了。“那时候哪像现在，随时都能吃到醋粉。一般只有秋冬季节，家家户户淋完醋，才有醋糟做醋粉。每年那阵子，村里都能闻到一股酸酸的味道。”他回忆道，“我小时候放学回家，一进门就看见母亲在后院洗醋糟粉，两只手在冷水里反复搓洗，冻得通红。等蒸好了，拿筷子挑起来一晃，那粉皮弹得很，甩都甩不掉。我们小孩子就扒着灶台等，第一口热乎的醋粉，啥调料都不放，都觉得香。母亲总说：‘好东西不怕等，慢工出细活。’”说到这里，他顿了顿，“现在日子好了，做醋粉的人反倒少了，好多年轻人都不会。我就想着把这手艺带到店里来，也算给自己留个念想。”

## 02

### 千年醋香，一碗非遗

一碗醋粉，看似朴实无华，却承载着悠久的饮食文化。它的历史，可以追溯到商周时代。岐山所在的关中平原西部，三千多年前就是周文化的发源地。《周礼·天官·醢人》中记载，西周设有专门掌管酿醋的官员“醢人”，负责为王室祭祀和宴会供应醋品，彼时的醋，还是一种皇家专属的珍品。而醋粉的诞生，则源于古人“惜粮如金”的生活智慧。酿醋后剩余的醋糟，被百姓巧妙利用，加工成这道风味小吃，既避免了浪费，又延续了粮食的醇香。

还有一个关于酿醋的有趣说法，至今在民间流传。酿醋的人家，往往要供奉姜子牙。神话传说里当年分封神位时，所有的天地神位都分给了有功的大臣，最后姜子牙主动向周武王讨了个“醋坛神”的封号。虽然是神话传说，但足以看出醋在中国人生活中占据着多么重要的位置。

2025年底，岐山农家醋粉制作技艺正式入选陕西省第八批省级非物质文化遗产代表性项目名录。这道藏在醋糟里的古法智慧，终于从农家院落走向了官方认证的文化殿堂。



醋粉。

## 03

### 慢工出细活，处处皆讲究

醋粉的原料，来自酿醋后的醋糟。酿醋用的粮食一般包括小麦、大麦、高粱等，经过多道工序发酵，酿出醇香的食醋后，剩下的残渣就是醋糟。这些看似无用的醋糟，却蕴藏着宝贵的淀粉资源。

传统做法中，制作醋粉的第一步是“洗”醋糟。将醋糟加入凉水浸泡1个小时以上，待其充分化开后，用手反复搓洗，或者用纱布包住揉捏，让醋糟中的淀粉顺着清水流入盆中。这个过程非常耗时费力。据曾在老家亲手做过醋粉的师傅介绍，通常几大缸醋糟，经过反复搓洗、过滤、沉淀，最后只能得到差不多两盆醋粉面浆，足见其来之不易。洗好的醋浆需要静置沉淀一两天，等淀粉完全沉到盆底，再轻轻倒掉上面多余的水，留下的就是制作醋粉的原料了。

接下来是调糊和蒸制。盆底的淀粉与少量面粉按比例混合，加入清水搅拌，调成没有面疙瘩的稠糊状。锅里的水烧开后，将面糊舀入特制的平底容器——当地人称之为“锣锣”（一种白铁皮制成的浅盘，边缘上翻，形状酷似铜锣），放入沸水中漂浮蒸制。大约三分钟，面糊就会凝结成一张薄厚均匀的粉皮，关火后再用余热焖一分钟，取出放凉后轻轻揭下，一张筋道爽滑的醋粉便成型了。

整个过程看上去并不复杂，但各个环节都讲究分寸。面糊的稀稠直接影响口感：太稀了，粉皮薄而易碎；太稠了，蒸出来发硬，不够弹滑。蒸制时间也要拿捏得恰到好处，短了不熟，长了又影响韧劲。用老师傅的话说，“做醋糟粉是个慢工活，急不得”。也正是这份讲究，才成就了醋粉特有的筋道口感——轻轻一放，粉皮就能卷成圆筒状，拉开弹性十足，卷折不断。

## 04

### 凉拌最宜夏，酸香解暑饕

做好的醋粉怎么吃呢？吃法倒不复杂，最常见的就是像凉皮一样凉拌，这也是最适合夏天的吃法。

调味是凉拌醋粉的关键。将蒸好的醋粉切成细条，码入碗中。调料的主角是油泼辣子，用烧热的菜籽油浇在辣椒面上，激发出浓郁的香辣味。蒜捣成泥，加凉开水调成蒜水，再配上香醋、盐和五香粉。蔬菜可以根据个人喜好搭配，烫熟的菠菜、芹菜，或者切成丝的黄瓜、胡萝卜都很合适。把所有调料和配菜与醋粉拌匀，静置片刻，让味道充分融合，就可以开吃了。

“很多人一听醋粉带个‘醋’字，就觉得肯定特别酸，其实不是。”张建军特意解释，“醋是醋，醋粉是醋粉。醋糟里的酸味在制作过程中已经挥发得差不多了，只留下一点点淡淡的酸香味。我们调味的时候再淋一些新醋进去，主要是为了提鲜，不是为了让粉变酸。”他还分享了一个小诀窍，“凉拌醋粉的时候，蒜水一定要够浓，辣子要炸得香，醋要放得恰到好处——多了盖住本味，少了又不够味。这几样配好了，就是最简单的家常味，也是最好吃的。”

除了凉拌，醋粉还可以热炒，切成条与蒜苗或豆芽同炒，又是另一种风味，清香筋道，同样让人回味。而在一些地方，也有人用醋粉搭配热腾腾的玉米稀饭，一冷一热，清爽与温热交织，别有一番滋味。