

# 李荣浩唱火的“乌梅子酱”究竟是个啥味道



青梅



酸梅酱



乌梅



安阳出土的商代铜鼎中盛有已炭化的梅核。



图1-2 湖北荆州博物馆西汉墓陪葬品中的梅核

## 1 一颗青梅 竟然有这么长的历史

青梅煮酒、青梅竹马、望梅止渴……千年青梅，古今同味。一颗青梅背后，隐藏的是中国源远流长的食俗文化。

梅，原产于中国。据考证，梅至今已有长达7500年的应用史，根据用途，可分为果梅和花梅两大类。南京博物馆保存的江梅堰镇新石器时代遗址中出土的梅核，将梅的历史，定格在了新石器时代。专家认为，中国人早期食用的是未经驯化的野梅果实，野梅的分布中心主要在西南山地和长江中下游地区。

1975年，考古人员在河南安阳殷墟出土的商代铜鼎中，发现盛满了炭化的梅核，经鉴定距今已有3200多年，这说明早在商代时，我国先民就开始普遍食用梅，也证实梅距今已有3000多年的引种栽培史。

如今，我国青梅主要有四大产地：广东普宁、福建诏安、广东陆河、浙江萧山。

其中，广东普宁有“中国青梅之乡”的美称，种植青梅已有七百多年历史。福建诏安红星青梅，富含人体所需的多种氨基酸，酸中带甜，被称为中国最好的青梅产地。广东陆河青梅是中国国家地理标志产品。浙江长兴、萧山、绍兴等地也盛产青梅，其中以萧山青梅最为出名。

## 2 梅子与盐一样 曾是重要调味品

中国人食用青梅的历史源远流长，食用方式多如繁花。据史料记载，除了盐之外，中国人最早用的调味品是梅子。梅子偏酸，做出来的菜品也是酸爽可口。

《尚书·说命下》记载，商王武丁任命傅说为相时曾称，“若作和羹，尔惟盐梅。”商王把傅说视为调味品中的盐和梅，可见殷商时期对盐和梅的重视。除了将梅子作为汤羹的调味品，先秦人在烹饪鱼、肉时，也用梅子去腥味。

关于“盐梅和羹”，历代文人都有记载，如唐朝沈佺期就有“盐梅和鼎食”的抒怀。

除了用盐渍制成梅干调味外，古人还将梅子捣成浆，取汁做成“醯(yǐ)”。液态的醯更便于调味，但是由于季节限制，醯不耐长期储存。当人们发现，粟米在发酵后也会产生酸味，就开始用粟米做曲制酸，称之为“酢”，而“醋”字直到汉代才出现。醯与醋曾长期共存，但在隋唐以后，逐渐被醋所取代。

李时珍在《本草纲目》里写道：“梅者媒也，媒合众味。”也就是说，梅子可以使烹调食物增酸味美。时至今日，南方人仍有将青梅入菜的习惯。如江南菜“蜜汁火方”要缀上青梅、樱桃，大理的“翠梅酸辣鱼”，则需要青梅的果酸来调和腥气。韩国人喜欢把青梅加糖做成青梅汁，发酵后，用来腌制酱螃蟹或当成凉拌菜的调味汁。

## 3 花样吃梅，我们老祖宗是“专业”的

随着历史长河绵延流淌，中国食梅文化也越发灿烂，梅子早已不再局限为调味品，自酿梅酒、以梅制汤……梅，在中国饮食文化中，成为不可或缺的一部分。

《诗经》中有很多关于梅子的记载，春秋战国时期，还出现了以青梅制成的蜜饯。相传当时女子蜜制梅果，赠予远征的郎君，以酸中带甜的滋味，来表达相思之情。

在《三国演义》里，曹操煮酒论英雄，有如下描述：“随至小亭，已设樽俎：盘置青梅，一樽煮酒。”在这里，青梅成了下酒的果脯小菜。到了唐朝，许多地方已把梅煎(梅制的蜜饯)作为贡品向君主进献。

到了宋朝，随着小说本文学题材的盛行，逐渐诞生了“话梅”，据传，当时说书先生口干舌燥时，口中便含一颗盐渍梅子，酸咸的味道刺激味蕾分泌口水，就能继续说下去。

现代研究发现，梅子富含有机酸、维生素、矿物质及多种生物活性物质，具有生津解渴、刺激食欲、缓解疲劳等功效。腌制后的梅子，可以缓解声音嘶哑，如今，“话梅”更是成

了人们茶余饭后的消遣零食。

梅在中药领域也得到广泛应用。东汉医圣张仲景《伤寒杂病论》就记载，梅有止咳、止泻、止痛、止血、止渴的“五止”作用。

古代冷饮品种丰富，其中最受青睐的是梅浆、梅汁、梅汤，也就是我们所说的“酸梅汤”。“周礼”中有“六饮”，汉朝的郑玄在《周礼注疏》中解释“醯，梅浆。”虽然很难得出先秦已经有梅汁制成饮料的结论，但可以确定，最晚在东汉，已经出现梅汁饮料。

到北宋时，酸梅汤已很常见，《东京梦华录》便提到京城汴梁街头出售“梅汁”等夏令冷饮。南宋《武林旧事》中所说的“卤梅水”，也是类似酸梅汤的一种清凉饮料。到了清朝，酸梅汤风行宫闱，特别受到乾隆皇帝的喜爱。

芒种作为我国二十四节气之一，有个风雅习俗就是“芒种吃梅”。芒种时节仲夏将至，人们往往胃口不佳，又恰逢南方的青梅硕果初成，正是难得的食梅好时节。因此，芒种在古代也被认为是一年中食用青梅的重要节点，人们还将六月六日定为“青梅节”，并延续至今。

## 4 《乌梅子酱》灵感来自广式烧鹅蘸酱



说完了青梅的历史，我们再来看看，因为李荣浩的一首歌，搜索量暴涨二百倍的“乌梅子酱”到底是什么？

提到“乌梅子酱”，就要说说什么是乌梅。乌梅其实根本不是一种特定水果，而是由梅子制成的一种果脯类食品。制作时，采用未熟的梅子果实进行熏制等工序处理，得到类似梅子干的蜜饯，这就是我们所熟知的乌梅。

乌梅可以直接当零食吃，因其酸味比较重，所以常常是将乌梅做成酸梅汤，或者添加别的食材，比如山楂、桂花、桑葚、陈皮、冰糖等制成乌梅膏。乌梅不仅酸甜可口，也有很高的药用价值。

《神农本草经》言其“主下气，除热烦满，安心”，意思是乌梅可以降逆气、生津止渴、去虚火，特别适宜生气后肝气上逆、心烦意乱、失眠的朋友。

李荣浩曾表示，《乌梅子酱》这首歌的灵感，来源于自己吃广式烧鹅时蘸的“酸梅酱”。

酸梅酱由当地青梅做成，是比较实用的调味料。为了让这首歌更押韵和文艺感，他将酸梅酱改成了“乌梅子酱”。也就是说，乌梅子酱，应该就是由梅子制成的果酱，未必与熏制的乌梅有关。

我国南方许多省份都会制作梅酱。最简单的做法，是将青梅用盐水搓洗浸泡后，放入陶锅里缓慢熬煮并加入冰糖，就可得到一份透明、酸甜可口的梅子酱。根据配方不同，也可加入桑葚、甘草、山楂、陈皮、洛神花等材料。做好的梅酱晶莹剔透，也叫冰梅酱。

前文也提到，夏商先秦时期，人们已经懂得制作梅酱来对菜肴调味。尽管如今梅子酱已经不复当年厨房中举足轻重的地位，但在一些菜品中，酸甜的梅酱，依然是灵魂所在的点睛一笔，其中就有烧鹅。

为什么吃烧鹅要蘸酸梅酱？业内人士称，梅酱之于烧鹅，就像甜面酱之于烤鸭。烤得恰到好处的烧鹅，外皮焦香酥脆，鹅肉脂香四溢，但空口咬下去总有几分油腻。只有蘸上一口酸梅酱，才能达到肉、脂、皮的完美平衡。同时，酸梅也有下气、安心、止咳止嗽、止冷热痢疾、消肿解毒之功效。

除了烧鹅能蘸“乌梅子酱”，还有很多食物离不开它。广东潮汕地区就有一种食材——杜龙鱼，可以做成杜龙火锅，蘸上“乌梅子酱”，便是一种绝佳搭配。

或许在这一刻，我们才能真正体会到古人口中“尔惟盐梅”的深意吧。

宋人林洪在《居家清供》里记录了四道以梅花制成的美食：梅花汤饼、蜜渍梅花、梅粥和汤绽梅。

### 梅花汤饼

“梅花汤饼”是用初开的白梅花和适量的檀香粉放入水中浸泡，用浸出的水和面制成馄饨皮状，再用梅花形模子在面皮上凿成梅花形薄片。煮熟后放进清鸡汤内，和汤盛碗食用。花香汤鲜，十分隽妙。

### 蜜渍梅花

“蜜渍梅花”的做法是剥白梅肉少许，浸入雪水中，再加入梅花，露天酝酿一宿，最后用蜂蜜浸渍。用蜜渍梅花来佐酒，风味不输于扫雪烹茶。

### 梅粥

“梅粥”的做法是收集洗净梅花飘落的花瓣，用雪水同白米煮粥，米粥将熟时，加入梅花的花瓣同煮。

### 汤绽梅

“汤绽梅”则是用竹刀取下欲开的梅花，将梅花上下两端蘸蜡，放入蜜罐存储。夏天时取出，在杯盏中用热汤冲泡，梅花即绽开，香气扑面，十分可爱。

明代高濂在《遵守八笺》中还载有“暗香汤”：梅花即将绽放之际，清晨摘取半开花头连蒂，置瓷瓶内，每一两重，用炒盐一两洒之，不可以手漉坏，用厚纸数重，密封置阴处，次年春夏取开，先置蜜少于盏内，然后用花三两朵置于中，滚汤一泡，花头自开，如生可爱，冲茶香甚。

梅花入食，已是清妙非凡。梅子入食，更是风雅特立。青梅酸中带甘，浸酒制酱俱佳。如今，用梅干烧制的梅子蒸排骨、梅子扣肉、咸梅蒸鱼、梅汁蘸烧鹅等更是风韵别具。