

千 年 风 华 代 州 黄

◆ 李九龙

(上接第1439期)

代州黄酒的养生超能力

每一朵花都有它盛开的时节,每一条河都有它奔腾的旋律。在时光的长河中,有没有一种佳酿,它既承载着千年的历史与文化,又散发着历久弥香的独特魅力,成为健康与生活哲学的完美注脚?

代县,位于北纬38°的怀抱,四季分明,地形轮廓呈长方形,基本地貌为“两山夹一川”“七山一水二分田”。北部属恒山系,南部属太行山系,中间滹沱河自东向西横贯全境。代县“两山夹一川”的地形特点,温带大陆性半干旱气候,如同一位慈祥的酿造师,用无形之手调控着湿度与温度,孕育了独一无二的微生物群落,恰到好处地调和出了代州黄酒酿造所需的温床。在这里,空气中的微生物仿佛也被赋予了灵性,它们在季节的更迭中悄悄生长,为代州黄酒的醇厚风味、独特品质奠定了基础。加之以滹沱河深层地下水为水源,以当地特有的黍米为原料,使代州黄酒与浙江绍兴黄酒并称,成就了“南绍北代”的美誉。

作为这一特定历史地理区域、特定自然生态系统和特定生产工艺酝酿产生的区域特色产品,代州黄酒不仅仅是一种酒饮,它承载着代州人的哲学思想和生活智慧。在代州,酿酒不仅是一门技术,更是一种艺术。每一坛黄酒,都是酿酒工匠对生活的热爱和对美好的追求的体现。这一古老而又传统的“国粹”,有着儒家的文化特性,不仅体现了中华文化的儒雅、大度、包容和关爱,更体现了中国人的健康意识。对于喝酒的人来说,黄酒不仅仅是一种酒,更能在黄酒的世界里感受时间的厚重与文化的深沉,在品饮中领悟生活的真谛,在微醺中享受人生的美好。

代州黄酒酒色金黄,温和醇香,营养丰富,富含21种氨基酸和多种微量元素,对人体健康有着诸多益处,被誉为“液体蛋糕”,具有暖胃健脑、舒筋活血、消除疲劳等多重功效。1984年、1988年,代州黄酒连续两届被评为山西省优质产品;2011年,“代州黄酒制作技艺”被列入第三批省级非物质文化遗产名录;2019年,代州黄酒入选全国特色食品目录;2022年9月代州黄酒专业镇被确定为山西省首批十大特色专业镇;2023年,“代县黄酒产业集群”被认定为山西省省级中小企业特色产业集群;2023年9月,代县被中国酒业协会、中国国际酒业博览会组委会命名为“世界美酒特色产区 中国黄酒之乡”。

粮为酒之肉,粮精才会酒醇。当第一缕飒爽秋风拂过一望无际的黍田,金黄色的黍谷在阳光下泛着温暖的光泽,这便是黄酒故事的开始。代州黄酒之所以口味独特,首先要源于北纬38度黄金生物带坡地旱作代州黍米,因当地昼夜温差大,生长周期长,富含蛋白质、维生素B族、E族、硒、铁、铜、等微量元素,因此比周边其他地区所产黍米品质较高,是酿造黄酒最理想的黍米,是典型的绿色产品。

水乃酒之血,水清才会酒冽。滹沱河东西横贯代县全境,南北两山地下多为沙砾石地层,地下水在流动过程中,沙砾石起到了独特的过滤作用,深层地下水水质甘冽,可直接饮用,为酿酒的上乘好水;宋代的河东刺史王纲书撰的《敕建圆果禅寺塔记》中记载:“寺有井曰金波井,酿酒甚香,亦沙境胜迹也。”代州人、明朝开封府训导、诗人王钥《金波井》一诗曰:“寒泉谁凿北城阿,一脉泓澄静若何?玉鉴影开涵石甃,铜瓶声坠动金波。煎茶试味知音少,酿酒凝香破闷多。莫怪《水经》题未及,伯允雁塞不曾过。”

技为酒之魂,古法才是酒魂。千百年的古法传承,深度挖掘不同朝代的酿造技艺,独特的北派黄酒酿造工艺,成就了色泽金黄、口感醇厚的代州黄酒品质,保持了多元性、地域性和时代性,每一滴都散发着历史的醇香。

代州黄酒的酿造,是一场时间与自然的对话。精选上乘的黍米,经过精心的浸泡、煮熬,直至它们

释放出最纯粹的香气。随后的发酵过程,仿佛是自然界的一次魔法,将简单的黍米转化为液体的琥珀,每一滴都蕴含着自然的精粹与匠人的智慧。压榨、过滤、杀菌,每一步都透露着匠人的细腻与坚持,最终勾调、灌装,一瓶瓶醇厚的黄酒就此诞生,带着匠人的温度,静待知音。

这看似简单的酿造技艺,但制曲、发酵、熟化、熬制、焦糖炒制等多个工艺过程,只能由经验丰富的师傅操作,凭目观、手感及鼻闻来控制,一些经验只能根据不同的气候条件去感悟,无法用语言文字表述,一些技术要求至今无法形成具体的理论指标,全凭经验掌握,从制作技艺来看属于典型的非物质文化遗产。

代州黄酒,如同岁月沉淀后的人生智慧,耐人寻味。它的每一步工序都凝聚着匠人的心血和智慧,每一次发酵都寄托着人们对美好生活的向往和期待,每一滴黄酒都蕴含着匠人的心血和智慧。代州黄酒采用典型的北方酿造工艺,早在北宋年间,代州黄酒便是“寻常人家,酒肆遍布”,且在明清时期形成了较为完善的制酒技艺,尤其明代以后,酿酒业开始由家庭酿制向手工作坊过渡,酿造规模不断扩大。到了民国时期,酿酒手工作坊已经遍及全县城。代州黄酒流传千年,形成了一套独特的酿制技艺,在浸、煮、晾、酵、榨、煎、滤等工艺流程后,方成佳酿。涉及食品学、营养学、化学、微生物学多学科知识。

中国人有着悠久的农耕历史,主食多为五谷杂粮,体质多偏寒。黄酒正是因其温补性质,成为调和身体的良药,也最符合中国人的口味,其温而不烈、含而不露,蕴含着诸子百家的国学精华。这种适合中国人体质和口味的特性,使得黄酒在漫长的历史长河中经久不衰。在《本草纲目》中,至少有200多个药方需要黄酒炮制,它可以通血脉、养脾气、厚肠胃、润皮肤,缓解疲劳、舒缓神经、滋补身体。因此,它不仅仅是一种酒,更是一本历史悠久的养生宝典,一门深藏不露的医学艺术。它不仅能给味蕾带来愉悦,更能为身体提供必需的营养成分。

代州黄酒中的酶类物质可以帮助食物在肠道中更好地分解,从而提高消化效率。对于经常感到消化不良的朋友来说,适量饮用黄酒可以说是一种不错的选择。黄酒中的抗氧化物质,如维生素E和多种微量元素,都是肌肤喜欢的“美容食材”,是美容界的隐形冠军,可以帮助抵抗自由基的侵害,延缓衰老,让皮肤保持弹性和光泽。代州黄酒含有人体无法自行合成的8种氨基酸,这些氨基酸对于维持身体正常功能至关重要。氨基酸还能促进皮肤细胞的新陈代谢,让你的肌肤更加细腻光滑。黄酒中的微量元素,尤其是镁、锌和硒,不仅能够帮助修复肌肤,还能有效抑制黑色素的生成,让你的肌肤白皙透亮,斑点渐渐淡化,有效预防血压升高和血栓形成,对心血管疾病具有预防作用。黄酒的温和性质,有助于调节身体内分泌,平衡荷尔蒙水平。对于经常熬夜、生活不规律的现代人来说,适量饮用黄酒,可以减少痘痘的生成,让你的肌肤更加清爽。

作为一种含有丰富营养成分的发酵酒,代州黄酒中的氨基酸、维生素和微量元素在适度温热后,更容易被身体吸收。将黄酒加热至35~40℃左右,即人体舒适的体温,可以最大限度地发挥黄酒的保健功效。这个温度既不会破坏黄酒中的营养成分,也能让酒体的香气更加浓郁。它的轻养生价值在四季、在不同时节,各有特色。

温暖的春季,适量饮用黄酒能温养肝气和脾胃,帮助排出体内寒气,利于预防春季多发疾病。另外,春季人们容易出现气血亏虚的情况,

而黄酒不仅能滋阴养血、活血祛寒,还具有舒筋活血、提高机体免疫力等作用。

炎热的夏季,适量饮用黄酒能够活血祛湿、通经活络,还能够帮助人体排出多余湿气,保持内外平衡,身心舒畅。黄酒加冰或冰镇后饮用,在推杯交盏之间享受那一缕清凉的愉悦,这也是年轻人的一种轻养生方式。黄酒的香气和口感可以刺激味蕾,增加食欲。对于那些食欲不振的朋友,餐前小酌一杯黄酒,可能会有意想不到的效果。

凉爽的秋季,多喝黄酒既可以改善肺部功能,又能增加食欲。在中医理论中,黄酒被认为具有“守中”的特性,“守中”源自《黄帝内经》,指的是维护人体阴阳平衡的一种状态。黄酒性温而不燥,甘甜而不腻,进入人体后,能够和脾胃,补中益气,对于调和人体的阴阳平衡有着积极作用。

寒冷的冬季,一杯温热的黄酒,可以暖身提神,增强食欲,活血祛寒,促进血液循环,增强体内的阳气,有效抵御寒冷刺激,预防感冒。黄酒中的氨基酸,尤其是色氨酸,对于改善睡眠有一定的帮助。色氨酸是合成褪黑激素的前体物质,而褪黑激素是调节睡眠的重要激素。因此,晚上适量饮用黄酒,可以帮助放松身心,促进睡眠。

穿越千年的黄酒,集劳动人民经验积累和现代科学酿造技艺为一体,更加受到人们追捧。在一路发展中,它还有一个身份——中药。根据中医理论,黄酒可以引行药势,“通血脉,厚肠胃,润皮肤,散湿气……养脾气,扶肝,除风,下气……热饮之甚良。”在中药治疗中,黄酒常常被用作药物的辅助剂,帮助药物更好地发挥作用。这种配合使用可以提高治疗效果,加速康复进程。《史记·扁鹊仓公列传》中有“其在肠胃,酒醪之所及也。”扁鹊认为黄酒可用于治疗肠胃疾病。李时珍在《本草纲目》中说:“诸酒醇醨不同,惟米酒入药用。”这里所说的米酒就是黄酒。唐代药王孙思邈,在代州修仙采药时,视黄酒为百药之长。

代州黄酒,那一滴滴琥珀色的液体,蕴含着四季的精华与时间的温柔,它拥有穿越千年的养生超能力,不仅能够满足人们的口感需求,还能够满足人们的健康需求,是我国历史最悠久的酒种,也是中华民族文化中独特的一分子。有诗赞曰:“代州黄酒何佳酿,千年传承味更芳。香飘四溢闻者醉,金波荡漾琥珀光。一酌解忧愁云散,再饮舒怀寿而康。醉卧花间君莫笑,怡然自得乐无疆。”

如今,代州黄酒产业在创新中不断焕发新生,传统的黄酒酿造技艺与现代科技相结合,不仅提升了黄酒的品质,还拓宽了产业的发展道路。黄酒企业加大研发投入,提升产品品质,创新营销模式,利用直播电商等新型销售平台,通过线上直播、互动营销等方式,打造线上、线下相结合的销售模式,为消费者提供更加便捷、全面的购物体验。

时光荏苒,岁月如歌。作为典型的中华民族文化符号,黄酒承载着丰富的历史、文化和情感,不仅是一种饮品,更是一种文化的传承和情感的寄托。在今天这个快节奏的社会里,让我们在品尝黄酒的同时,也品味着那份深厚的文化底蕴和历史韵味,感受那份温暖和感动,留下一抹不可磨灭的印记。

因为,代州黄酒的每一次创新,都是对传统的一次深情回望和对未来的一次勇敢展望;它的每一步跨越,都是对历史的尊重和对未来的一次积极探索。

未来,代州黄酒还有更多的可能性等待着我们去发掘。

(未完待续)

