

# 挑起面条 品尝几千年历史

李开周

几年前,中央电视台录制一档美食节目,来自几座古都的非遗传承人上台掌勺,我们几个嘉宾在底下负责解说。其中一位传承人是山西去的,现场擀面条,擀得薄如蝉翼,再用一把奇大无比的菜刀切开,最后抖散了,下锅里,捞出来,拌臊子,每人分一小碗,呼,筋道,好吃!

尝过这碗手擀面,嘉宾们聊起历史,观点颇不一致。一人说,山西是面食之都,中国是面食起源地,如今意大利面畅销全球,其实就是当年《马可·波罗游记》的作者马可·波罗从中国带回意大利的。另一人说,这不对,面食起源于亚洲西部的两河流域,中国人直到商朝才开始种植小麦和食用面食。

以上两种观点,到底哪种正确呢?坦白说,都搞错了。首先,意大利面并非源于中国,马可·波罗也没有到过中国——他只是根据别人的叙述,杜撰成一部以他为主角的游记,这一点已经由主流史学界取得共识。其次,目前的考古实物和历史文献并不支持“商朝开始食用面食”的说法。咱们中国种植小麦的历史或许可以追溯到商朝,但最初并没有磨麦为面的习惯,也没有将其谷物磨粉食用的习惯。直到战国后期,磨盘才渐渐流行于中国北方的一小部分地区。直到西汉时期,文献里才开始出现关于面饼和面条的记载。也就是说,面条在中原地区的历史可能只有两千多年(西部边疆的面条历史则相对悠久)。

当然,放在文明史当中,两千多年决不算短。遗憾的是,古代中国绝大多数文人都偏爱记载政治和军事,留下来的食谱非常之少,有关面条制作方法的食谱更是寥寥晨星。下面我们就结合那些古代食谱,看看中国古人是怎么做面条的。

南北朝时期,北魏官员贾思勰在《齐民要术》里提到当时流行的一种面食:饅头。很奇怪的名字,是吧?该怎么做呢?“擀如大指许,二寸一断,着水盆中浸,宜以手向盆旁擀,使极薄,皆急火逐沸熟煮,非直光白可爱,亦自滑美殊常。”把面揉匀,搓成大拇指粗的面条,再掐成小段,每段长约两寸,搁水盆里浸着,捞起一段,放在盆沿儿上,摺得薄薄的,再捞起一段,再搁盆沿儿上摺薄……最后将这些薄薄的小面片儿煮熟,洁白可爱有光泽,吃起来滑滑的,很爽口。

饅头的读音同于“拨托”,是对外来词的音译。这个外来词是从哪儿来的呢?暂时还没有确切考证,不过大多数研究者都推测该词是鲜卑语。当时五胡乱华,中国北方胡汉杂居,饮食文化互相影响,汉人把铁锅传给了用皮囊做炊具的胡人,胡人则把面食传给了一直以粒食为主的汉人。事实上,从原始社会到商周时期,中国始终是粒食国度,大米也好,小米也罢,即便是商朝前后从西亚传到中国黄土高原的小麦,都被直接煮来吃,后来才渐渐被磨成面粉。如今我们查阅隋唐时期的文献和诗歌,常见“麦饭”一词,指的是泡软煮熟的麦粒,既难下咽,又难消化。所以直到北宋,像沈括那样的南方学者还坚持认为小麦有毒,因为他们仍然沿用粒食传统,用吃米的方法吃小麦,结果搞得消化不良,如同中毒。

在古代中国,面食的传播路径是从西北向中原,再从中

原向江南……这个过程很漫长,花了至少一千年时光。

南北朝是面食加速传播的时期,唐朝更是如此。唐朝面食里有“胡饼”“不托”“索饼”“汤饼”等种类。其中胡饼就是饅头,在中晚唐时期发展成烧饼;不托就是饅头的另一种写法,仍然是那种薄薄的小面片儿;索饼和汤饼则都是面条。要说具体区别,索饼近似于现在的捞面——把面条煮熟,捞出,拌浇头;汤饼近似于现在的汤面——直接把面条放在菜汤或肉汤里煮熟,不另拌菜。

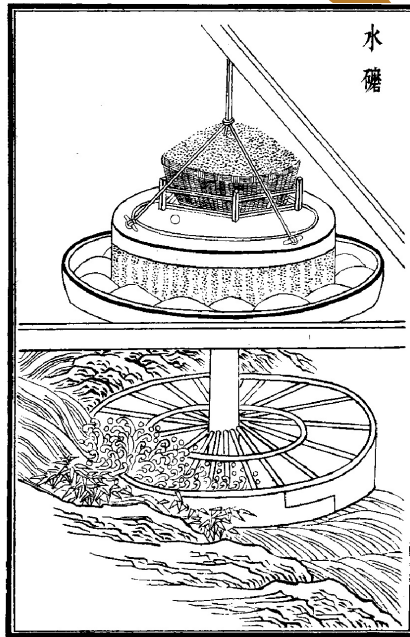
唐朝食谱存世极少,不见手擀面做法。我们有理由推测,唐朝人做面条的方法仍旧原始,如今流行的拉面和手擀面均未出现,当时做面条的主流就是用手搓。那么手擀面应该是什么时候才有的呢?我查到的最早记录,出自宋朝官员庄绰撰写的《鸡肋编》。据该书上册记载:“陕西沿边地苦寒,种麦周岁始熟,以故粘齿不可食,如熙州斤面,则以掬灰和之,方能擀切。”意思是说陕西和甘肃(熙州即甘肃临洮)气候寒冷,小麦一年才熟,磨成面粉,口感很黏,得用草木灰和面,才能擀切。这说明庄绰见过手擀面,但他误解了使用草木灰和面的原因。咱们现代人都明白,草木灰富含碳酸钾,属于弱碱,能让面粉里的蛋白质分子形成更长的网链,让面团更筋道。现在兰州拉面使用的拉面剂就是碳酸钾,如果不添加这种东西,拉面拉不了那么长、那么细,筋道的口感也会略微逊色。另外也请您不要误会,碳酸钾是可食用添加剂,和面时放的量又很小,对人体完全无害。

假如手擀面诞生于宋朝,那么拉面又是在哪个朝代诞生的呢?明朝文献《宋氏养生部》第二卷有“扯面”条目,原文写得详细:“用少盐,入水调和,一斤为率,既匀,沃香油少许,夏月以油单纸微覆一时,冬月则覆一宿余。分切如巨擘,渐以两手

扯长,缠络于直指、将指、无名指之间,为细条。先作沸汤,随扯随煮。”和面时放少许盐,揉匀,抹一点香油,夏天用油纸覆盖一会儿,冬天用油纸覆盖一整夜。等面醒透,切成胳膊粗的面条,轻轻抻长,再将两端分别缠绕到中指(直指)、拇指(将指)和无名指上,反复抻拽,拉成细条,用滚水煮熟。这里说的“扯面”,完全就是拉面,当时抻拽拉面的手法跟今天一模一样,已经相当成熟了。

清朝美食家薛宝辰著有《素食说略》一书,提到一种“桢条面”：“其以水和面,入盐、碱、清油,揉匀,覆以湿布,俟其融合,扯为细条,名之‘桢条面’。其法以山西太原、平定州、陕西朝邑、同州为最佳。其薄等于韭菜,其细比于挂面,可以成三棱之形,可以成中空之形,耐煮不断,柔而能切,真妙手也!”薛宝辰写了错别字,桢条面应该是“抻条面”,这是北京人对拉面的别称。这段文字的前半部分写拉面做法,后半部分则介绍拉面的著名产地,山西太原被放在首位。当时太原的拉面,薄如韭菜,细如挂面,可以拉成三棱形,甚至还能拉成中空的通心粉。不用机器,全靠人力,怎么能做出通心粉呢?我做过试验:用盐、蛋清和碳酸钾和面,多次揉,多次醒,让蛋白质的网链越来越大,然后抻拽成型,摊开晾晒,过几天再看,每根面条里面都有一条极细的隧道,手工通心粉大功告成。其中原理并不复杂——淀粉分子有张力,蛋白质网链张力尤强,它们手拉手地自动挤到面条的表层,等中间的水分蒸发以后,就会出现隧道。

明朝有拉面,清朝有拉面,证据确凿,无需怀疑。那么明朝以前呢?也许有,但是现存的宋朝和元朝食谱中都不见记载,所以只能存疑。元朝食谱中倒有一道名称独特、造型别致的面食,名曰“秃秃麻食”,见于元朝太医忽思慧的食疗专著《饮膳正要》。



明朝科技著作《天工开物》里磨面的水磨。

“秃秃麻食”是突厥语,元朝时从中亚传入中国。它是如何制作的呢?与南北朝时期就有的饅头类似,都有用手指按压的环节,但又多了一个“搓”的动作。具体讲,将面揉好,擀薄,先纵切成条,再横切成段,最后将每一小段都放在砧板、簸箕或者锅盖上,用大拇指按住,由近及远这么一搓,搓成一个不能完全封闭的小圆筒。如今西北地区流行的面食“麻食”,就是秃秃麻食的简称。

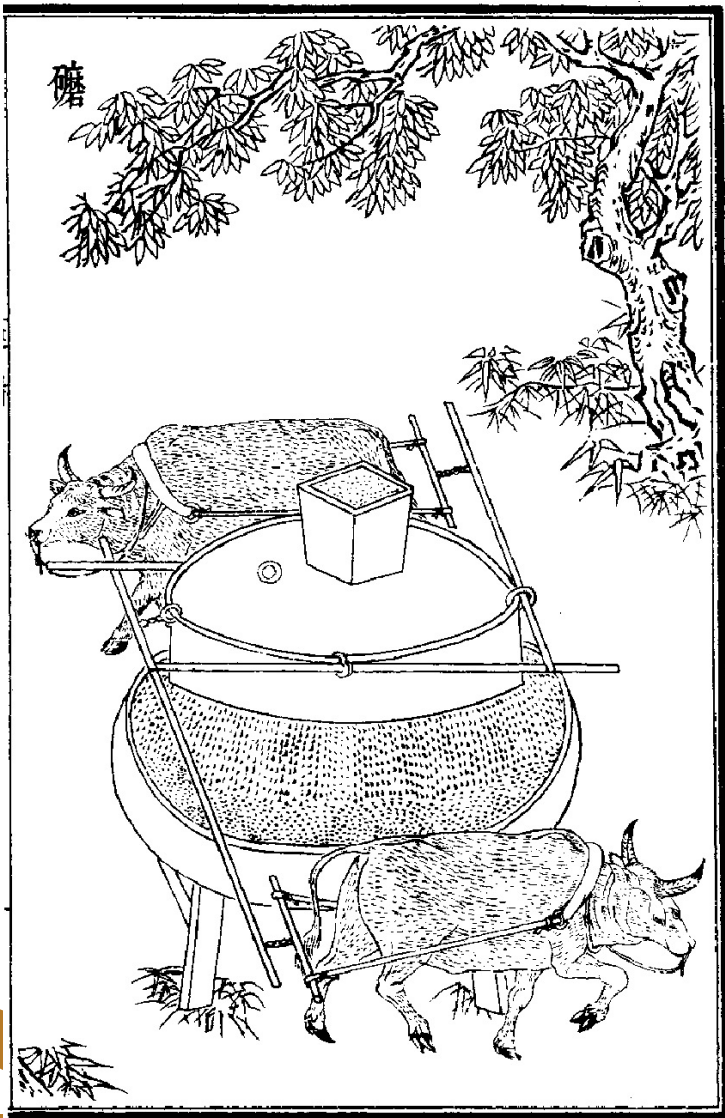
近年来,麻食不仅流行于西北,也传播到了中原、江南,以及北京、上海等一线城市。各地叫法不同,在青海、关中原、陕南商洛都叫麻食,又叫“麻食子”,在陕北和山西中部叫“圪坨”,在山西北部叫“碾坨坨”,在内蒙古西南部叫“圪团”,在甘肃张掖叫“刺耳朵”(或写成“此耳朵”),在陕西三原叫“窝窝面”,在浙江则叫“面蝠”,在北京、上海和杭州等大城市则叫“猫耳朵”。有一年我去安徽合肥录节目,主持人告诉我,当地管这种半封闭小圆筒造型的面食叫“面鱼子”。

麻食的做法也不同。煮熟捞出拌浇头,叫“拌麻食”;跟菜汤肉汤一块儿煮熟,叫“汤麻食”;先煮熟,再过水,然后跟羊肉一块儿炒,叫“炒麻食”;制作时只按不搓,做成饅头,如今在陕西南部叫“懒麻食”;拿到夜市上卖,把煮好的麻食倒进滚烫的砂锅里,配砂锅吃,又叫“砂锅麻食”……但无论是那种做法、哪种吃法,其源头都可以追溯到元朝。元朝以前有没有这种面食呢?或许早就有了,可惜暂时尚未发现文献记载和考古证据。

跳出中国,到意大利面条家族里看一看,其实也有麻食,意大利语叫作 orecchiette。recchia 是“耳朵”,etta 是“小”,合成一个词,就是“小耳朵”,可见意大利人是根据造型来给它取名的。在美国电影《教父》第三部,第二代教父迈克尔·柯里昂(Michael Corleone)的女儿玛丽,跟她的表兄文森特在厨房里做饭,做的就是 orecchiette。如今超市里出售的意面,orecchiette 是很常见的品种。

我们中国并非面食起源地,意大利也不是面食起源地。面食起源地在哪儿呢?在亚洲西部,在两河流域的新月沃地。现代基因学研究表明,早在一万年前,生活在西亚的原始人就开始驯化野生小麦;早在八千年前,小麦在新月沃地就已有人工栽培。然而现在中国和意大利都是全球面食文化圈的主流,远远盖过西亚面食的风头。我觉得,这段历史证明了吸收各种文化并加以创新的重要意义。

本版图片由作者提供



明朝科技著作《天工开物》里磨面的石磨。



手擀面在宋朝时期传入日本,名称上仍沿用千年前的古语:饅头。