

山西

面食

山西
面食

赵中悦 王文军 编著

SHANXINONGCUNWENHUACONGSHU
山西农村文化丛书

张明亮 主编

山西出版传媒集团
三晋出版社

山西 面食

山西面食

赵中悦 王文军 编著

张明亮 主编

SHANXINONGCUNWENHUAJACONGSHU
山西农村文化丛书



山西出版传媒集团
三晋出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

山西面食 / 赵中悦, 王文军编著. —太原: 三晋出版社, 2010.6

(山西农村文化丛书 / 张明亮主编)

ISBN 978-7-5457-0257-6

I. ①山… II. ①赵… ②王… III. ①面食—文化—山西省 ②面食—食谱—山西省 IV. ①TS971 ②TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第119883号

山西面食

编 著: 赵中悦 王文军

责任编辑: 吕文玲

出 版 者: 山西出版传媒集团·三晋出版社 (原山西古籍出版社)

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922268 (发行中心)

0351-4956036 (综合办)

E-mail: sj@sxpmg.com

网 址: <http://sjs.sxpmg.com>

经 销 者: 新华书店

承 印 者: 山西嘉祥印刷包装有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 5

字 数: 95 千字

印 数: 1-5000 册

版 次: 2010 年 7 月 第 1 版

印 次: 2010 年 7 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5457-0257-6

定 价: 18.00 元

版权所有 翻印必究



总序

山西省文化厅厅长 张明亮

这是一套面向农村，供广大农民朋友阅读的文化丛书。它涉及戏曲、曲艺、民间歌舞、民间工艺、民间故事、民间笑话等多个门类，涵括了编织刺绣、建筑装饰、酿酒制醋、剪纸吹塑、冶铁铸造、陶瓷漆艺等林林总总的艺术形式，是老百姓熟悉的艺术，是我们身边的艺术，和我们的日常生活密切相关。

这些民间艺术、民间工艺，作为民族文化的重要记忆，它伴随华夏文明五千年历史行程，是文明的印迹；作为地域文化演进传承的历史回声，它积淀并体现了三晋文化的精粹，是三晋儿女在长期的生产生活实践中睿智的创造。但是，随着整个社会特别是乡村现代化进程的加快，这些深深植根民间的艺术开始远离我们的生活，淡出我们的视线甚至面临危机。保护和传承这些珍贵的文化遗产已经成为我们艰巨的历史责任。2004年，我国加入国际非物质文化遗产保护公约，山西四大梆子、平遥推光漆、绛州澄泥砚等138项文化遗产陆续入选国家级非物质文化遗产保护名录，一个覆盖国家、省、市、县四级的非物质文化遗产保护体系正在构建，古老的民间艺术、民间工艺再一次焕发出勃勃生机。推介它，探究它的美，使之融入时代，融入现代生活是我们肩负的使命。这也是我们编写这套



丛书的初衷之一。

作为一套面向农村，供广大农民朋友阅读的文化丛书，“丛书”的编写遵循以下原则并呈现出鲜明的特点：

一是知识性。“丛书”在简洁的文字间包含了大量的知识点和丰富的历史文化信息。举凡所涉及的各艺术门类、各技艺形式，不仅介绍其历史渊源，勾勒其艺术特点，而且尽可能跳出具体艺术、具体技艺本身，发掘其文化内涵及其与华夏文明演进的内在联系，探抉其间潜藏的历史文化元素，揭示其文化基质和美学特质，见微知著、征引有据，令人开视野、长见识。

二是实用性。“丛书”的编写着眼于“用”，力避虚浮说理，力求利学可用。它以贴近农民文化生活、贴近农村文化实际、贴近农民文化消费为原则，以满足农村读者文化娱乐、艺术鉴赏及文化生产需求为立足点，使“丛书”不仅读得懂而且用得上，有很强的实用价值。

三是趣味性。“丛书”编写力求生动有趣，轻松耐读，具有可读性。它针对农村读者的欣赏特点、审美习惯，对读者阅读兴致给予充分关注。无论题材选择、编写体例、语言风格都特点鲜明。它内容集中、段落简短、文字精练、描述生动、图文并茂、深入浅出，把知识性和趣味性有机结合起来，使读者在获得知识的同时也享受阅读的愉悦。

“丛书”即将付梓印行，这是一个良好开端。期待今后能有更多更好的农村文化读物问世。

2010年6月



目 录

总 序 _____ 1

概 述 _____ 1

山西面食源远流长 _____ 5

一 历史久远 _____ 5

二 独特的自然环境 _____ 14

山西面食习俗 _____ 19

一 山西面食饮食特点 _____ 19

二 日常面食习俗 _____ 21

三 岁时节令与面食 _____ 25

四 人生礼仪与面食 _____ 34

山西面食典故趣谈 _____ 41



山西面食大观 _____ 69

- 一 煮制类 _____ 70
- 二 蒸闷类 _____ 100
- 三 煎烤类 _____ 114
- 四 炸制类 _____ 128
- 五 浇头 _____ 142
- 六 菜码小料 _____ 150

结 语 _____ 153



概 述

在我国,人们见面的第一句问候语是:“吃饭了没有?”饭是什么?“南米北面”,南方人说的“饭”就是米饭,而北方人说的“饭”就是面食。在山西人的心目中,吃饭就是吃面。山西老百姓一日三餐,几乎是顿顿离不了面。“世界面食在华夏,华夏面食在山西”,这句广泛流行的话点出了山西面食在全国乃至世界上的重要地位,饱含着人们对山西面食的倾心和赞誉。

山西由于独特的自然地理条件和深厚的历史人文背景,形成了独树一帜的三晋地域文化。古老文明,黄土贫瘠,山高地寒,战事频繁,山西人在适应自然、改造自然中,以其艰苦创造与乐观生活的品格,逐渐形成了丰富多彩的面食文化。山西面食风味独特、品种繁多、技艺高超、用料广泛、烹调多样、浇头丰富,闻名中外。

概括起来讲,山西面食有三大特点:一是花样繁多。山西面食素有“粗粮细做,细粮精做”的制作传统,平常的面粉在普



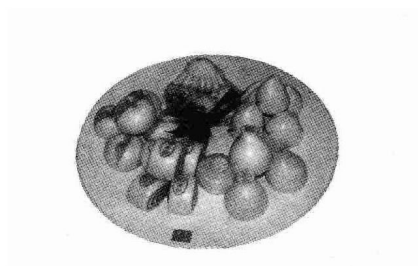
通老百姓家庭中可以做出拉面、刀削面、刀拨面、转面、漏面、猫耳朵、饸饹、剔尖、流尖、擦尖、抿尖、蘸尖、揪片、搓鱼、栲栳栳等近百种花样，且具有浓厚的地方风味。二是用料广泛。除了使用白面外，山西人广泛使用红面（高粱面）、豆面、荞面、莜面、小米面、玉米面等多种杂粮制作不同式样的面食，各有味道，别具特色。三是吃法多样。山西人吃面，不单单是煮着吃，还根据各类面粉的性质和人们不同的口味喜好，炒着吃，焖着吃，蒸着吃，煎着吃，炸着吃，烩着吃，煨着吃，凉拌吃，蘸作料吃，辅以丰富多彩的浇头与爽口的菜码小料，真可谓应有尽有，五花八门，淋漓尽致地展现着“一样面百样吃”的风格。除了上述三大特点外，山西面食还有两大讲究。一讲究浇头，二讲究菜码。常言说，一面百味，关键在浇头。山西人吃面的浇头主要有：炸酱、打卤、蘸料、汤料等。山西人吃面还讲究配菜码和小料，菜码讲究季节性，品种因时而异。小料更是丰富多彩，酸、甜、苦、辣、咸五味俱全，随意佐餐，别有一番风味。

本书中的“面食”是指“用面粉等做的食品的统称”，包括面条类、馒头类、花卷类、包馅类、饼子类、面点类等以面粉为主的所有食品。所说的“面食文化”是随面食发展而产生的文化现象，是围绕着山西面食的起源、发展、制作、消费所产生的物质、精神、技能、习俗、心理、行为等现象的总和。

山西面食从远古走向今天，里面包含着太多太多的滋味，蕴含着传承几千年历史的厚重、普通老百姓对生活酸甜苦辣的理解以及民众对岁时节令和人生的祈盼等等。面对着香喷



喷、美滋滋举不胜举的山西面食,我们这本小册子,只能是管中窥豹,希望对介绍山西面食,展示山西面食文化的独具魅力,尽一份微薄之力。





山西面食源远流长

山西地处黄河中游地带,是中华民族的主要发祥地之一,其历史文化脉络清晰,框架完整,文明进程从未间断,影响深远。山西历史从旧石器时代发端,历经尧、舜、禹和夏商周三代数千年的演进,到春秋战国时期已经形成有别于其它地域文化的显著特征。秦汉以来,山西历史文化更加多姿多彩,灿烂辉煌。山西历史文化的完整性、先进性和艺术性,对中华民族的形成发挥了重要作用,对华夏五千年文明产生了巨大影响,使山西成为地方文化特色最浓厚的地区之一,而追溯山西面食文化的源头,更能体现山西历史文化的博大精深。

一 历史久远

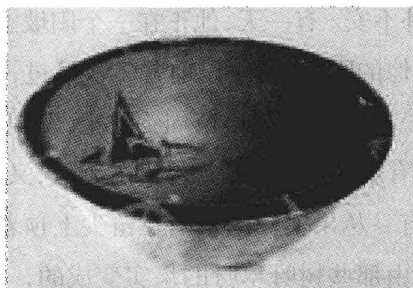
遥想远古,当人类学会用火加工食物时,就已经不知不觉地实现了“人猿揖别”,用火熟食从某种意义上可以说是人类



历史的开端。火的使用在人类自身进化和文明发展历史上是一个重要的里程碑。因为人类只有学会用火,才可能摆脱“茹毛饮血”的生食状态,才可能“火化腥臊”、“将生为熟”,从而产生食物加工和烹调技艺;才可能更多摄取营养,减少疾病,促进身体特别是人脑的进化,创造更先进的文明。在人类历史上,我们的祖先就是在山西境内学会用火的。20世纪50年代末,考古专家在山西风陵渡附近西侯度村发现了数十件人类早期使用的石器。特别是烧骨的发现,一下子把人类用火的历史推前到180万年前,成为中国境内用火最早的历史遗迹。因此,“西侯度人”也被称为“人类用火之祖”。人类从此用火进行熟食加工,或直接烧烤,或在石板上燔,在灰烬中煨,或涂泥以熏……为后世的烹饪奠定了基础。到新石器时代以后,人类发明了用火烧制各类陶器、炊具、餐具和其他容器等,我们祖先的饮食烹饪就丰富多了。

山西境内新旧石器文化遗址星罗棋布,仅旧石器文化遗存近400处。其中,下川文化遗址,是目前所知山西境内旧石器时代晚期最后一处有代表性的文化遗址,也是华北地区典型细石器文化的代表性遗址,距今有2万年左右。下川文化遗址是一个分布广阔的遗址群,地跨山西垣曲、沁水、阳城三县,整个遗址都分布于中条山主峰——历山东麓。下川文化的总的特点是既有细小石器,又有粗大石器,以细小石器为主。下川文化遗址共出土石器上万件。

最为引人注目的是可能与原始农业出现相关的几件生产



工具：如石磨盘、石磨锤，可能是用来研磨谷物籽粒的；铤形器，可能是用于开垦耕地时砍伐树木的；还有带锯齿的石镰刀以及有明显痕迹的磨制骨器的砺石等。如果这种可能性进一步得到证实，那就是说，下川人对于植物籽粒的采集，储藏和加工都已经有了较为成熟的经验，甚至还可能尝试着开垦土地和播种、收割、研磨谷物籽粒，从而获得面粉。所以，有些考古学者认为，石磨盘的发现是“旧石器时代晚期采集天然谷物加工成粮食的信息，使我们看到由原始农业采集经济过渡的先兆”。因为，石磨盘“中间由于多次研磨而下凹，显然是加工谷物的痕迹”。所以，石磨盘在下川文化中的出现，代表了我国黄河流域粟作文化的前兆，面食文化的先声。

有历史考古证明的同时，关于面食起源在山西还有“神农尝百草”、“后稷教民稼穡”、“唐尧制石饼”三个传说。

先说“神农尝百草”的故事。传说上古时候，在炎帝神农氏之前，人们主要是靠狩猎和采集来生活，可是到了神农氏时代，大地上的人已逐渐多了起来。树上的果实、山中的飞禽走兽有限，繁殖也慢，无法满足人类的生存需求。为此，炎帝愁得



夜不能眠，坐卧不安。有一天，他正在一个阳坡上走着，一丛嫩绿的小苗映入他的眼帘，虽然以前曾多次见过，但今天他才有兴趣研究起来。他轻轻扒开小苗周围的土，发现每棵苗的根部都有一个还没有腐烂的果实皮。他沿着阳坡，又找到了几丛别的小苗，其中有一丛果实样的东西在苗尖上顶着。神农想，这些小苗一定是由那些树呀草呀的果实变成的，而这些小苗长大以后，就又会结出果实，这样循环往复，人类就有取之不尽的东西可吃了。草木漫山遍野都是，现在关键就是要辨别出哪些是可以吃的，哪些是不能吃的。于是他遍踏三山五岳，尝遍百草百卉，经过多年的辛苦，终于选出来可以食的稷、黍、麦、菽（豆）、麻等“五谷”，让人们进行耕种。这就是炎帝神农氏尝百草、定五谷的传说。

据《神农本草经》记述，“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶解之”，这样炎帝神农氏不仅发现了茶，而且总结出病毒可用茶等的草药进行解除的经验，后人把神农氏称为中医的始祖。

山西晋城高平市的羊头山，即传说中炎帝尝百草、定五谷之地。明代朱载堉的《羊头山新记》说：“羊头山神，指神农也。”又说：“神农氏七十世有天下，轩辕氏兴，受炎帝参卢禅，圭参卢于潞，守其先茔。”现在，《羊头山新记》中讲到的有关神农殿和炎帝城及与炎帝有关的名胜，都不复存在了。

再讲“后稷教民稼穡”的传说。周王朝的祖先后稷，名弃，后稷的母亲是有邰氏的女子，叫姜嫄，是帝喾的元妃。姜嫄嫁给帝喾后不久，帝喾便领兵外出打仗。有一次，姜嫄到野外去，



看见地上一个巨大的脚印,心里十分喜欢,不由得想去踩那个脚印。她一脚踩上后,就觉得怦然心动,有一股热流进入自己的体内,回家后就怀孕了,等到十月怀胎,生下一个男孩。姜嫄认为这是件不吉利的事,就把小孩丢弃到一个狭隘的小巷里。奇怪的是,从小巷经过的马和牛,都有意回避婴儿不去踩他。姜嫄又想把小孩丢在山林里,碰巧赶上有许多人在林中伐木。姜嫄抱着小孩走出山林,把他丢在结冰的河面上。谁知飞来一只鸟,用一只翅膀遮挡着小孩,另一只翅膀则垫在小孩身下避免他受冻。三次丢弃皆未成功,姜嫄觉得这孩子十分神奇,非同一般,于是抱回家中抚养长大。因为刚生下时想丢弃掉,所以就给他取名叫“弃”。

“弃”还在孩童时,就有伟大的抱负。他做游戏时,喜欢种植桑麻、豆类等植物。长大成人后,也喜欢耕种庄稼。他常常到土地中观察,考察适宜种什么农作物,凡是适合种植五谷的,春天就去播种,秋天再去收割。后来“弃”的父亲帝喾去世,其兄“尧”继任部族的首领,听说“弃”有农耕方面的特殊才能,便举荐他做了负责农业生产的农师。“弃”果然不负众望,带领全族民众大面积开垦耕地,依照农时节令,根据土质情况,种植五谷,使本部族人都丰衣足食。

帝尧去世后,将帝位禅让给舜。舜年轻时也曾在历山上从事农耕,对能给天下人带来温饱的农师非常尊重,特意把“弃”的外祖父世居的“郃”封于他,并赐给他另外一个姓“姬”。为了和原来的地名区别,他把这个地方改叫做“后稷”,便把“弃”的



名字改叫“后稷”了。由于后稷掌握了当时天下最先进的农耕技术,许多部落的人都纷纷从外地迁徙过来,后又经过子子孙孙几代的努力,周武王推翻商纣王,建立起周王朝,统一了天下。

后稷教民稼穡,“功崇平地,德大配天”,把人类带入了农耕文明。稷的本意,原是古代一种重要的粮食,或粟或黍。古人以稷代表谷神,与社神(土神)合称为社稷,并以社稷作为国家的代称。由此可见稷在上古的重要性。古人以稷为百谷之长,所以,帝王奉祀后稷为五谷之神。现在晋南的稷山又称稷王山或稷神山,在稷山县城南。稷山县就因后稷教民稼穡于此而得名。稷王山上有一种奇异的“五谷石”,石头的形状有的像麦粒、谷粒和豆粒,有的则像玉米粒、芝麻粒和南瓜子。古时有在稷王山采拾“五谷石”的风俗,还讲究采拾者不能言语,否则终日不能获得一粒。

再就是“唐尧制石饼”的故事。人类最早对面食的追溯,现在只能从尧制石饼的传说中寻找些痕迹。尧时,人类经过炎帝尝百草,后稷教民稼穡,已经进入农耕时代,但人类吃五谷仍是与树叶一起煮着吃或烤着吃,还没有像现在的面食。

有一次,尧的五谷遭受墙倒的重压,有的破碎,有的变成了碎粉,又遇上一场雨,将压碎的五谷变成了浆。按当时的习惯,只能把五谷粒和树叶煮着食用,现在谷粒破碎又掺和了雨水,应该扔掉了。但是非常俭朴的尧,还是一把一把地把谷浆捧到光滑的石板上,想晒干后收藏。没想到雨后的骄阳如火,