



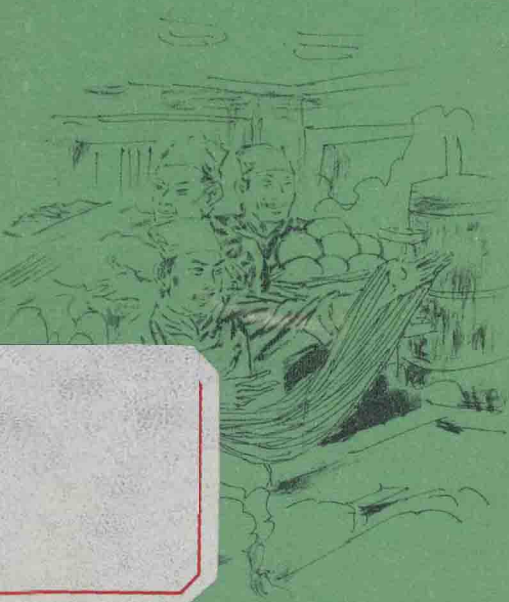
山西历史文化丛书(第二十九辑)

总主编 / 李玉明

山西面食文化

柳长江
著

山西面食文化是中华饮食文化百花园中的独秀奇葩。此书从面食的历史渊源，概貌大观、节日面食、面食典故等方面，展示三晋大地独具魅力的面食文化。



责任编辑：刘冬梅

郭红娟

复 审：张静华

终 审：严果生

山西历史文化丛书(第 29 辑)

山西面食文化

柳长江 著

*

山西春秋电子音像出版社出版发行

030012 太原市建设南路 21 号 0351-4922123

新华书店经销 太原市新华胶印厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:15.75 字数:300千字

2008年3月第1版 2008年3月山西第1次印刷

印数:1-1000(套)

*

ISBN 978-7-900454-16-4
G·131 定价:(全套10册)30.00元

《山西历史文化丛书》编委会

顾 问：王 谦 李立功 赵雨亭 王庭栋 任继愈

姚奠中 申维辰 张 颌

主任委员：李玉明

委 员：(按姓氏笔画为序)

马玉山 马志超 于贵卿 于崇良 王克林

王志超 王宝库 王灵善 王振芳 王家璧

牛崇辉 田中仁 冯素梅 任茂棠 刘 巩

刘在文 刘纬毅 刘振华 刘晓丽 成葆德

齐荣晋 李元庆 李东福 李锐锋 吴广隆

宋丽莉 杨二怀 杨子荣 杨建峰 张国祥

张捷夫 张鸿仁 罗广德 陈长禄 胡存悌

钟声扬 赵曙光 郑建国 降大任 郭士星

郭双威 郭维明 高 可 高专诚 陶正刚

柴泽俊 秦海轩 梁俊明 谢 恺 董永刚

董占锁 董瑞山 楚 刃 雷忠勤 霍润德

目
录

引 子	· (1)
一、山西面食源流	(2)
二、山西面食大观	(12)
三、节日面食拾萃	(34)
四、面食典故趣谈	(45)
结 语	(53)

引 子

人类文明发轫于饮食,无论从文字记载来说,还是从考古发现的人类早期活动遗迹来看,都印证了这一点。中国饮食文化源远流长,是传统文化大观园中别有韵味的一道风景线,而山西面食文化,就是中华饮食文化百花园中一枝独秀的奇葩。

“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,黄土贫脊,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,一代一代形成了丰富多彩的面食文化。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”是以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。

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、抿蚰、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,辅助以丰富多彩的浇头与爽口有味的菜码小料,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。

山西面食从远古走向今天,里面包涵着太多太多的滋味,其中隐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、美滋滋的举不胜举的山西面食,我们这本小册子,只能是管中窥豹,粗略地从山西面食的历史渊源、概貌大观、节日面食、面食典故等方面,展示三晋大地上独具魅力的面食文化。

一、山西面食源流

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,到晋国和三晋时期已经形成有别

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)历史万年久

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发达,创造更高度文明。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。特别是烧骨地发现,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。人类从此用火进行熟食加工,或直接烧烤,或在石板上燔(fán),在灰烬中煨,或涂泥以熏炙……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、餐具和容器等,我们祖先的饮食烹饪就丰富多了,可以用水蒸饭煮肉烧菜。因此,“西侯度人”也被称为“人类烹饪之祖”。

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在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、沁县、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,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:如石盘磨、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,甚至于还可能尝试着开垦土地和播种、收割、研磨谷物籽粒、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,守其先莹。”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(tái)氏的女子，叫姜嫄，是帝喾(kù)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，就觉得砰然心动，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，用一个翅膀遮挡着小孩，另一个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”外祖父世居的“郟”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,在周武王手里推翻商纣王,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”,从而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,和社神(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。稷山县就以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,有的变成了碎粉齏,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,晒烤得石板发烫,使得青石板上的谷浆成了又干又黄的谷片,并散发出奇异的香味。尧拿来一块放在嘴里嚼食,非常好吃。于是尧便叫来百姓,教他们用石将谷砸碎,然后用水、树叶和成面浆,薄薄地铺在青石板上,并在青石板下点燃火,将谷浆烤熟食用。从此,华夏第一饼——尧王饼就出现了,石烹的时代从尧开始了。继之,汉之“煮饼”、晋之“汤饼”、唐之“冷淘”,无不由此而生,由此而传播,由此而演绎流传。

三国时代的史学大家谯周的《古史考》记载:“神农时,民食谷,释米加烧石上而食之。”至今,山西人走亲访友,送给产妇、老人吃的“石子饼”、“疤饼”等,仍是在烧热的石子上烙制,沿袭的还是古老的石烹法。

从中国烹饪史看,周秦汉时期的主食基本上还是粥和饭。面制食品的发展,依赖石磨的出现,汉代是面制食品大发展的时代。从山西传统面食的制法、食法、炊具中,就能找到历史发展的印迹。早在汉代,人们就把面粉与水调和做成“饼”,而且当时将所有的面食统称为“饼”。东汉刘熙《释名》中说:“饼,并也,溲面使合并也。”同时也记载了几种面食品种:用笼蒸制的面食称为“蒸饼”,用水煮了食用的面食称作“汤饼”,表皮撒上胡麻叫做“胡饼”。当时在宫廷中还设有专司御膳汤饼的“汤官”。这些名称直到明清时代还在流传使用。山西人的祖先们不仅享用着这些面食,而且还把吃当时面食的情形记录下来。晋代束皙的《饼赋》中是这样形容“汤饼”的形、色、香的:“柔如春绵,白

若秋练,气勃郁以扬布,香飞散而远遍。行人垂涎于下风,童仆空噍而斜眄,擎器者舔唇,立侍者干咽。”

岁月的车轮走过一个又一个世纪,面食及面食文化不断在三晋大地上演绎传播,不论达官显贵,还是平民百姓都喜爱面食。北齐皇帝生日家宴:北齐的开国皇帝高洋,曾任并州刺史,长期在太原居住,至今太原晋祠天龙山仍有他的避暑山庄遗址,平时最爱吃并州汤饼。他做了皇帝以后生下皇子,便用并州汤饼来宴请文武大臣。从此,北齐朝野均把汤饼作为上等的家宴,儿女过生日以吃面条为时尚,称为“汤饼会”。

唐宋时期家常便饭。在宋代的《太平御览》等书中,就有关于面食的详细记载,北方的冬天,天寒地冻,人们把汤面作为御寒取暖的家常饭。书中还记载了当时几种面食的做法,如面条的做法:水引,如箸大,一尺一段盘中盛,水浸。汤面,如指许,二寸一段,着水盆中浸,宜以手向盆旁,使极薄,皆急火逐沸煮熟。这些做法,与现代山西面食中的搓鱼儿、揪片等的做法十分相似。由此可见,一千多年前,诸如此类的面食已经成为人们的桌上美味佳品。

明清面食千姿百态。随着山西商业的发达,晋商足迹遍布全国各地,甚至远涉欧亚各国。“商人重利轻别离”,他们一年半载难得回家一次。在短短的团聚时间里,家人想方设法为他们做各式各样的佳肴。而“并州人苦于嗜面”,于是面食制作也有更大的发展,花样更加丰富多彩。有擀、揪、切、拉、削、压等。烹调方法上有煮、炒、蒸、烤、烙、炸等种样式,花色之繁、品种之多,以超过以往各朝各代。

当今面食丰富多彩。进入新世纪后,山西面食更加丰富多彩、精益求精,成为中华美食中的瑰宝。如果用一句话来简单概括山西面食发展历史,那就是:发端于旧石器时代晚期,形成于魏晋、南北朝,精美于宋代,完成于清末及近代,改造创新于现代,完善升华于未来。

(二)造化百谷多

山西面食所用的“面”,不是单是小麦面粉,而是几乎包括各种粮食作物的五谷杂粮的面粉。上古的粮食作物有所谓五谷、六谷和百谷说法。按照一般的说法,五谷是稷、黍、麦、菽、麻;六谷比起五谷来只是多了一种稻。通俗的解释,五谷就是小米、黄米、豆子、麦子、麻子。至于百谷,则是对多种粮食作物的泛指。俗话说:巧妇难为无米之炊。就做面食而言,面粉的种类越多,做起面食来就越优势。而山西自古以来就有“小杂粮王国”的称号。

山西地处黄土高原,省内山多水少,境内气候差异大,地理环境复杂,因而形成各地粮食生产及饮食习惯的显著差异。根据地理环境和人文背景的差异,山西大致上可以分为晋南、晋中、晋北三大区域,不同类型的区域分布着不同种类的农作物,存在着不同的饮食生活习惯。晋南地区气候温和,地势较平坦,以小麦为主;晋中、晋东南地区则以谷子、玉米、高粱等为主;晋北地区沟壑纵横,地形复杂,气候偏冷,农作物以黍子、莜麦、荞麦、大豆、马铃薯(俗称山药蛋)等为主。

回顾历史就可以发现,山西历史上就盛产五谷杂粮。《国礼》中记载:“正北曰并州……其谷宜五科(稷、麦、豆、

麻、黍)。西汉时概言太原，禾稻之美甲于通省。”唐宋时，仅以河东道为例，储粟多达 350 万石，居全国第二位。明朝成化本《山西通志》记载，山西生产的谷属作物有黍、稷、粱、麦（冬小麦、春小麦、荞麦、莜麦、燕麦），豆属有黄豆、绿豆、豌豆、豇豆、扁豆、黑豆、小豆等。山西品种资源的丰富，为山西杂粮面食的发挥、营养保健食品的加工，提供了足够的物质前提。长期以来，山西面食结构没有明显的主副食之分，杂粮面食数量多，蔬菜副食品种少。这种饮食特点与山西多旱少雨、气温较低、不适合种植蔬菜有直接关系。常言说：“白菜老土豆，吃到打春后。”除少数几个大路蔬菜品种外，其它菜肴对普通人家来说就是一种奢侈，因此，在日常的食俗中，都是以各类面食为主。

特定的自然条件与传统农业，为山西面食的恢宏发展提供了充足的物质基础。山西以谷类粮食制成的面食之多、用料之广、花样之繁、制法之多、食法之殊，即使在以面食为主的北方，也是独树一帜。同样是面食，在山西各地也是风格迥异。晋南的运城、临汾盆地，在上古时期就是尧舜禹活动的中心地带，由于气候温和、土质肥沃，在农业生产上得天独厚，是小麦、棉花的天然王国，自古就有“粮棉之乡”的美称，属于典型的汉族农耕文化区域。晋北一带历史上长期是北方少数民族聚居之地，是民族融合的集中地，游牧文化渊源深远。晋中地区作为晋南与晋北的连接地带，具有兼容并蓄融合农耕文化和游牧文化的优势。“晋南的馍，晋中的面，雁北的糕吃不厌”，一句俗语，概括了三晋大地三种有代表性的主要食物，也是揭示了山西从南到

北的饮食文化特点。而这三种代表性的食物,除了作为餐桌上的主食,用来果腹充饥、维持生命以外,还包含了极为丰富的文化内涵,成为构成地方文化的重要组成部分,构成了独具特色的馍文化、面文化和糕文化。

大自然情有独钟的造化,使三晋大地成为世界上生长杂粮品种最全的地域,有着诸多与“面食”有关的物产,为山西成为“面食之乡”提供了取之不尽、用之不竭的物质源泉。另外,也是最主要的因素,那就是发端于远古先民,几千年来一代代积淀和演绎的聪明智慧,使山西面食不仅名扬国内,而且香飘四海,以致有了“世界面食在中国,中国面食在山西”之盛誉。

二、山西面食大观

山西面食经过千百年蒸、煮、煎、炸、烙、烧、烤等工艺,山西人将其揉搓成了山西面食文化。且不说花馍、锅魁、馓子、石子饼、太谷饼等面点,单“煮面”一类就演变出削、剔、拨、擦、抿、压、拉、搓等 20 多种技法。除刀削面外,刀拨面、大拉面、剔尖、猫耳朵、揪片、掐疙瘩、抿尖、擦尖、剔拨股、大刀面、蘸片子、握溜溜、莜面栲栳……叫上和叫不上名称的不胜枚举,而且每种面做起来都非常有趣。

山西面食已然成为一种民俗文化,其规模必然蔚为大观。山西面食的品种,就目前有据可查的资料来看,已经达到一千多种。蒸、煮、炸、煎、烤等诸般手段样样俱全,依次

形成的面食种类令人应接不暇。煮制类面食、蒸制类面食、煎烤类面食、炸制类面食、菜饭合一面食等样样俱全。仅普通农家每日面食，若刻意追求，可以做到一个月面食不重样。以不同面粉和成的面团，在农家妇女手里，经擀、削、拨、抿、擦、压、搓、漏、拉等手段，施之以不同的浇头，使之魔术般地变幻出姿态各异，色、香、味俱佳的面食来。仅从当地俗语就可以看出面食花样之丰富：“七十二样家常饭”、“一样面百样做，一样面百样吃”、“三百六十天，天天不重样儿”。

山西面食用料广泛，种类繁多，到了专业面点技师手里，面食更会花样翻新，美不胜收，令人眼花缭乱，达到“一面百样，一面百味”的境界。山西面食，按照制作工艺来划分，大致上可分为煮制类、蒸制类、煎烤类、炸制类等几类。

（一）煮制花样多

山西面食，最令人称道的是煮制类面食，在山西人心目中的所谓的面食即面饭，特指带汤类煮制面食。山西的四大招牌面食：刀削面、拉面、刀拨面、剔尖，全部是这类面食。山西煮制类面食品种也相当丰富，有细如发丝的拉面、刀飞面舞的刀削面，游龙戏水的一根面等等。制作方法有擀、拉、拨、削、压、擦、揪、抿等几十种，所用原料除小麦面之外，还有高粱面、豆面、玉米面、荞麦面等，浇头调料上自鸡、鸭、鱼、肉、海鲜，下至时蔬鲜菜、油盐酱醋，不一而足。

刀削面 在众多风味面食中，首推刀削面。刀削面是山西人日常喜食的面食，因其风味独特，驰名中外，因此也成了山西的代称。它同北京的打卤面、山东的伊府面、河南