

于学军 编著

细 嚼 烧 餅



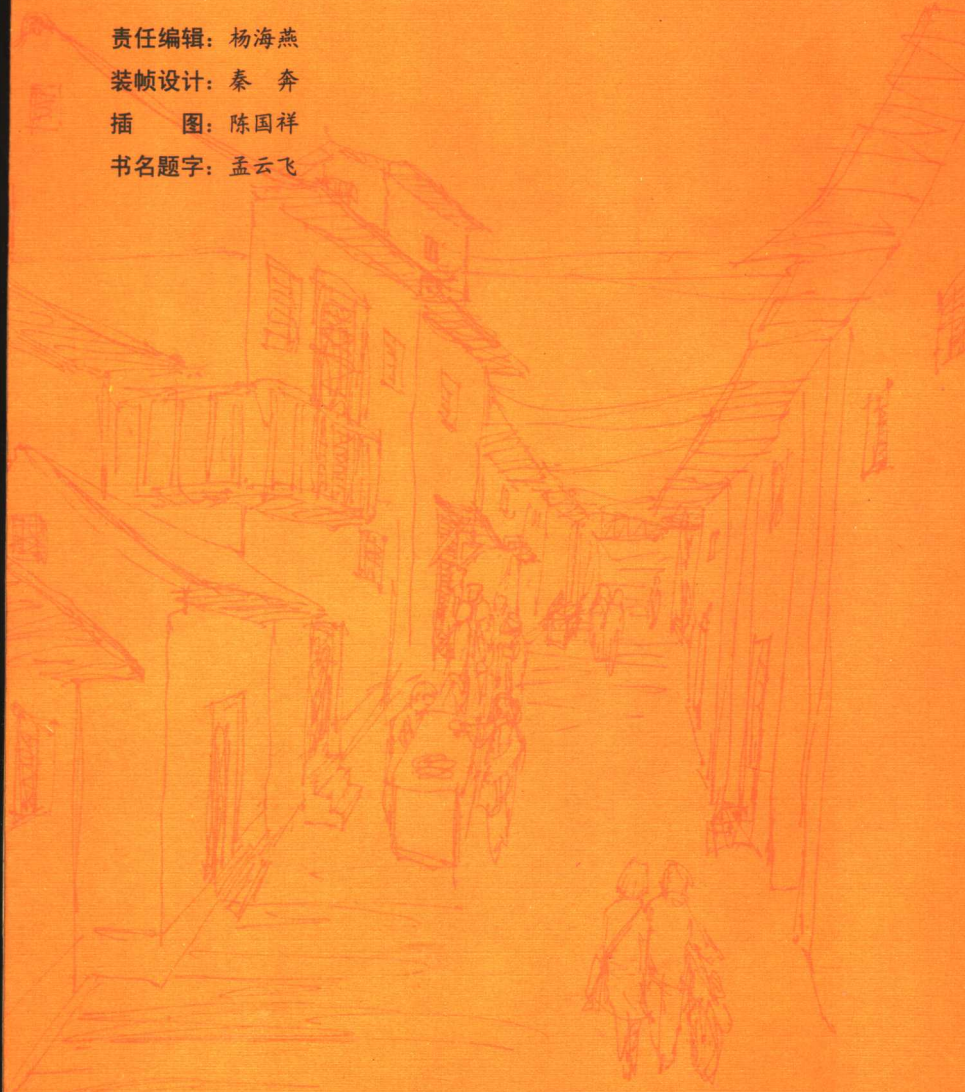
河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

责任编辑：杨海燕

装帧设计：秦 奔

插 图：陈国祥

书名题字：孟云飞



ISBN 978-7-81091-632-5



9 787810 916325 >

定价：19.00元

于学军 编著

细嚼烧饼



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

细嚼烧饼 / 于学军编著. -开封: 河南大学出版社, 2007.8

ISBN 978-7-81091-632-5

I. 细… II. 于… III. 饮食-文化-中国 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第118449号

责任编辑: 杨海燕

装帧设计: 秦 奔

插 图: 陈国祥

书名题字: 孟云飞

出版发行 河南大学出版社

地址: 河南省开封市明伦街 85 号 邮编: 475001

电话: 0378-2825001 (营销部)

网址: www.hupress.com

印 刷 河南日报报业集团彩印厂

版 次 2007 年 7 月第 1 版 印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷

开 本 890mm×1240mm 1/32 印 张 6.875

字 数 120 千字

定 价 19.00 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)

序

郑邦山

但肯寻诗便有诗，
灵犀一点是吾师。
斜阳芳草寻常物，
解用都为绝妙辞。

——清·袁枚

人类认识自然改造自然的重要成果之一，是赋予世上万物以感情色彩或文化属性。饮食作为人类生存最基本的行为之一，它带给人们的影响极为深远。在中国古代，“食以体政、礼寓于食”，除去人们的生理需要，饮食与社会生活的方方面面有着千丝万缕的联系。中国人对食物和饮食活动的独特理解与偏好，形成了独树一帜、博大精深的中国饮食文化。

本书举百姓日常生活中最常见、最普通的烧饼为例，在发掘饼食的渊源、沿革、背景、特点等素材的基础上，梳理出它与人与事的密切关系，使我们在品味中国饼食文化的同时，在不经意间还咀嚼出一个意外而浓郁的味道：“常物不可小视，寸草犹报三春”，这也应

【细嚼烧饼】

该是本书的主题了。

本书通过对“烧饼”融会贯通的描述，引导我们进入一个看似专业的时空，但深入后我们又发现，它并不是一本生涩的学术专著，也不是一本通俗的大众食谱，而是一篇雅俗共赏的率性之作。作者独辟蹊径，巧借载体，在别人看来稀松平常，甚至冷僻空洞的领域，剥茧抽丝，化蛹为蝶，其选题新颖，其视角别致，让人耳目一新。作者是学工科的，所以本书的叙述方式较独特，文字也较简朴，读后有“书原来也可以这么写”的感慨，这应该是本书的特点了。

作者在长期从事食品科学与工艺学研究的同时，一直努力从冷峻的工艺管线、枯燥的技术符号、无语的制成品当中寻找其中力的平衡、结构的谐调、逻辑的连贯以及人文的气息，试图揭示食品工程的美学内涵与人性关怀。这本书应该是这一探索的一个结晶，也应该是本书创作动机的发端了。

作者细擀“皮”，精调“馅”，用满腔热情把这块“烧饼”烤得颇有味道，在我们日益多元的精神生活中，这块“烧饼”应不失为一道可以充饥的“美食”，也可谓“画饼充饥”新解了。

当然，书中资料占有还不够十分丰富，个别叙述略显牵强，属美中不足，望百尺竿头，不断创新。

是为序。

2007年7月5日于河南大学

自序

千百年来，人们孜孜追求和不断创造的，无外乎物质的丰厚和精神的富足。总体来看，社会发展过程中，物质的积累和文化的繁荣是相协调的。但在某些历史阶段，人们对待物质和文化的态度，常常是厚此薄彼或顾此失彼。物质生活日渐丰富多彩的今天，人们依然面临着诸多思想困惑和精神压力。表现在饮食方面是：有忙于事务者，往往饥不择食、狼吞虎咽而不品其味；有疲于应付者，常常吃大餐、啖燕鲍翅而不知其味；有迫于压力者，整天愁眉苦脸，强食干咽而不觉其味；有心存芥蒂者，终日坐卧不安，美酒佳肴相伴而食之无味。有的热衷于吃汉堡包喝可乐，以为时尚；有的羞于吃馍喝汤，以为落伍……本人吃五谷杂粮，也常为七情六欲所困，这里“烘”出一块“土得掉渣儿”的烧饼，与君共品。

烧饼是一种日常生活中司空见惯又非常普通的食物，或许是因为与人们的关系太过密切，所以我们反而对它是“熟视无睹”。但当我们静下心来，就着一盅清粥，细嚼烧饼，品尝其至味，消化其精髓后，或许能咂

【细嚼烧饼】

摸出一些心得。先贤的饮食之道和民间的饮食风尚，会让我们神清气爽、释然开怀：“家常饭最养人，平常心才是真。”

中国烧饼的式样林林总总、数以千计，可以说是十里有别，百里异类。而且，每一种烧饼都是一方水土“孕育”的杰作，堪称当地的“民生名片”。这里所记烧饼品种寥寥无几、挂一漏十，实属遗憾。好在本书并不是一本“烧饼大全”，而是一篇借题发挥的率性漫话，所以没有也不必要逐一介绍各种烧饼制品。本书以与百姓生活息息相关的主食类烧饼为线索来阐释主题，故点心类烧饼较少描述。

河南大学党委副书记郑邦山教授为本书作序，陈国祥高级工艺美术师为本书插图，清华大学美术学院博士后孟云飞为本书题写书名。本书在编撰过程中，还得到河南大学马小泉教授、高有朋教授的悉心指导和河南日报报业集团大河大图文化传播公司朱建伟副总经理、杨海燕主任、秦奔美编的热情帮助，一并深谢。

本人学识有限，尽管努力筛沙淘金，但仍无法达到“微言大义”的境界，妄作“敢开风气不为师”了。书中资料占有还不够丰富，个别文献整理和引用尚欠准确，一些故事的寓意略显牵强，恳请读者斧正。

2007年7月5日于郑州薜荔斋

细嚼烧饼

目录

引子	1
第一章 细究烧饼	3
第一节 烧饼溯源	4
第二节 漚面为饼	10
第三节 面饼演进	13
第四节 饼通四海	19
第二章 细说烧饼	21
第一节 晋人说饼	22
第二节 魏人说饼	26
第三节 唐人说饼	28
第四节 宋人说饼	30
第五节 明人说饼	32



丨细嚼烧饼丨

第六节	清人说饼	33
第七节	近人说饼	36
第八节	今人说饼	38
第九节	众人说饼	45
第三章	细品烧饼	47
第一节	品饼之奇闻逸事	49
第二节	品饼之时令习俗	69
第三节	品饼之八方风味	79
第四节	品饼之西域馥香	138
第五节	品饼之异国风情	142
第六节	品饼之生殖崇拜	146
第七节	品饼之思乡情结	152
第四章	细作烧饼	157
第一节	细作烧饼之工具	158
第二节	细作烧饼之原料	160
第三节	细作烧饼之面团发酵	164
第四节	细作烧饼之技法	165
第五节	细作烧饼之行业自律	170
第六节	细作烧饼之过程	171
细嚼烧饼	附录	201
	中国传统烧饼食品的产业化思考	202

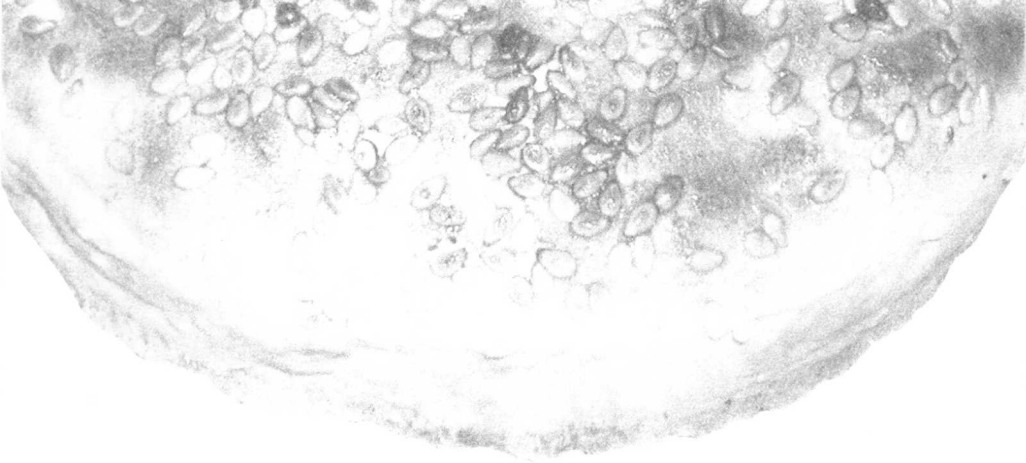
引子

干酥烧饼味咸甘，
形有圆方贮满篮，
薄脆生香堪细嚼，
清新食品说宣南。

这是《故都食物百咏》中的一首竹枝词，它生动地描写了老北京城里，小贩走街穿巷、提篮叫卖烧饼的情景。“宣南”是指宣武门南边的牛街一带，过去那里是回民聚集区，做小本生意的较多，打的烧饼颇受大众青睐。

在我国，“北人食面多做饼”（清代李渔著《闲情偶寄》）。古时，“凡以面为食具者，皆谓之饼。故火烧而食者，呼为烧饼；水淪而食者，呼为汤饼；笼蒸而食者，呼为蒸饼，而馒头谓之笼饼”（北宋黄朝英著《湘素杂记》）。在所有的饼中，“有曰烧饼者，最普通，南北皆有之，而最古。盖见于《齐民要术》，所引《食经》有作烧饼法也。或有馅，或无馅。无馅者亦咸。其表皆有芝麻，烘于火，略焦”（徐珂著《清稗类钞》）。

由于地理、气候、植物生长特性以及人类生理习性等因素的影响，中国人形成了“南米北面”的食物结构。但“火烧而食”的烧饼却独树一帜，受到南、北方老百姓的一致欢迎。千百年来，民众对于烧饼，可谓因喜食而乐好、因乐好而精致、因精致而更加喜食。日久天长，小小烧饼便揉进了制作者的情感，包含了进食者的故事，并散发出浓浓的人文气息。如果说一滴露水可以折射出太阳的光辉，那么半块烧饼能够咀嚼出人世的百味。



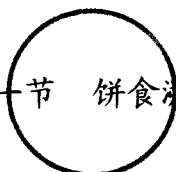
第一章

细究烧饼



【细嚼烧饼】

第一节 饼食溯源



人类在二三百万年的进化过程中，绝大部分时间是吃生冷食物，过着生吞活剥的蛮荒生活，这一时期是人类经历的生食时代，又称茹毛饮血时代，即“昔者，先王未有宫室……未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”（《礼记·礼运》）。

人工取火发明后，人类开始进入火食时代，又称熟食时代。即“燧人始钻木取火，炮生为熟，令民无腹饥，有异于禽兽”（《周礼》）。早期的火食是非常粗糙的，是真正的“火烧而食”。一是直烧，如“肉贯火上炙而食之”、“有兔斯首，燔之炙之”（《诗·小雅·瓠叶》）、“煨芋为粮”等。燔是直接把食物加于火上烧，炙是用树枝把食物串起来近火烤，煨是把野芋等投入熄火的草木灰中，利用其余热烘熟。二是炮烧，“燧人氏钻火，始裹肉而燔之，曰炮”（三国谯周著《古史考》），即把食物用泥土或植物叶包裹起来，放

第一章 细究烧饼

在火堆中烤烧。三是石燔，又叫石板烧，即把食物放在烧热的石板上，使其熟化。如“燔黍，以黍米加于烧石之上，燔之使熟也。”这些原始的方法，便是后来烤、烙等烹饪技法的雏形，也是烧饼加工方法的开端。

大约在1万年前，农耕出现，人工种植的谷物增多，谷物逐渐代替肉类，成为人们的主食。“神农时，民食谷，释米加烧石上而食之”（《古史考》）。与此同时，便于熟化谷物的陶器被发明和使用，“火食之道始备”，煮食出现。距今7000年左右，陶甗被发明，蒸饭开始出现，即“黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥”（《古史考》）。但史前人类对谷类粮食的食用是“粒食”，“凡粒食，米而不粉也”（明朝宋应星著《天工开物》），即“至神农氏作，始尝草别谷，而后生民粒食赖焉”（元代王祯著《农书》）。

“粒食”从粗糙到精细有一个漫长的过程，开始是把谷物连壳一起烤食或煮食，后来脱去皮壳，以利咀嚼。《诗经·生民》记有先民饮食生活的情景：“舂之揄之，簸之揉之，释之叟叟，蒸之浮浮。”是说群居的祖先们分工协作，有人用木杵在地上掘出的臼里捣着谷物，有人用木瓢把舂好的谷粒舀出来，有人用双手搓揉谷粒使糠皮脱下，有人在簸糠皮、稗子。有人淘洗加工好的谷物，淘洗时的水声哗哗作响；有人蒸煮淘洗好的谷物，炊烟袅袅升起，随风飘散。再后来，人们根据“五谷”的粒性不同，把它们捣碎、混合，或煮或蒸，加工成更可口、更高档的食物，如“糗餌、粉糍”等（《周礼》）。但“糗

【细嚼烧饼】

饵、粉糍”之类还不属于“粉食”，尽管它们的原料已经是达到某种程度的粉碎状态。

随着粮食加工工具的不断发明和改进，较“粒食”更精致的“粉食”出现了。战国时期赵国的《世本》记载“公输般作磨”，“凡磨……利齿旋转，破麦作麸，然后收之筛罗，乃得成面”（《农书》）。公输般是春秋时期鲁国人，现今最早的磨的考古出土品都属汉代，所以人们推测真正的“粉食”应该起源于周代，兴盛于汉代。

战国时期秦国的法律之一《仓律》记有“麦十斗，为麸三斗”，是说麦子经过磨、筛等加工，去掉三成麸皮，得到七成面粉（这里是按体积计量，作者注）。有了面粉后，“世间饼饵，自此始矣”（《农书》）。唐代人颜师古注释西汉史游著《急就篇》时说：“漉面而蒸熟之则为饼，饼之言并也，相合并也。漉米而蒸熟之则为饵，饵之言并也，相黏而也。”清朝人成蓉镜根据东汉刘熙著《释名》的内容总结说：“盖谓漉麦屑蒸之曰饼，漉米屑蒸之曰饵。划然为二。”饵又称“粉饼”、“粉饵”等。

“饼”字最早出现在春秋战国时期，即《墨子·耕柱》中的“今有一人于此……见人之做饼。”战国时期，我国北方以小米（粟）为主食，麦、豆处于次要地位，主要用来作副食，即把麦、豆磨粉制成酱。但用麦子面粉制作的“饼”出现后，人们的主食开始发生变化，饼逐渐与饭、粥平分秋色。之后，形成了北方主要食面（以小麦粉为主的面食），南方主要吃饭（大米饭）的格局。