



食品安全科普丛书

挂面的 “故”与“事”

中国科协科普部 编
中国食品科学技术学会



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

食品安全科普丛书

挂面的 “故”与“事”

中国科协科普部 编
中国食品科学技术学会



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

挂面的“故”与“事” / 中国科协科普部, 中国食品科学技术学会编. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.8
(食品安全科普丛书)

ISBN 978-7-5184-2078-0

I. ①挂… II. ①中… ②中… III. ①挂面 - 食品安全 - 普及读物 IV. ①TS213.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第191421号

责任编辑: 伊双双 责任终审: 劳国强 插 画: 陶然工作室
整体设计: 锋尚设计 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京富诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年8月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.125

字 数: 50千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2078-0 定价: 20.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180957K1X101ZBW

目录

CONTENTS

挂面的起源、分类及南北差异



- ① 面条是中国人发明的 2
- ① 挂面的种类 4
- ① 好吃的中国面条 5
- ① 南北方食面差异 8

从手工到工业化——挂面的生产工艺

- ① 挂面生产的主要工艺流程 11
- ① 优质面粉生产出爽口的挂面 12
- ① 挂面中为什么添加食盐? 13
- ① 食用碱对挂面品质的影响 14
- ① 高温烘干工艺和低温烘干工艺做出来的面条有什么不同? 15



- 🍅 儿童挂面——不加盐，制作过程更加精细 16
- 🍅 从家庭到工厂——挂面加工典型生产工艺介绍（三醒三蒸） 17

挂面与营养

- 🍅 普通面条中主要的营养元素 20
- 🍅 挂面的营养价值会因煮面时间的长短而发生变化吗？ 21
- 🍅 “挂面+”的食用之道 22
- 🍅 更多选择——主要花色挂面及其营养价值 23
- 🍅 什么是全麦挂面，其营养价值与普通挂面有何不同？ 25

怎样选购挂面？

- 🍅 如何选购挂面？ 27
- 🍅 如何评判挂面的质量？ 29
- 🍅 颜色发黄的挂面能买吗？
是不是颜色越白的挂面越好？ 31





怎样食用挂面？

- 如何控制煮面火候？ 33
- 煮面时怎样看面条是否熟了？ 34
- 挂面煮熟后过冷水口味更好？ 35
- 面条煮好后什么时间吃口感最佳？ 36
- 怎样保存挂面？ 37



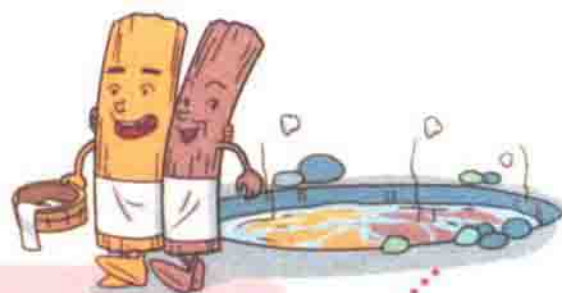
谣言粉碎机

- 谣言粉碎之一：挂面加胶 39
- 谣言粉碎之二：挂面可燃 41
- 谣言粉碎之三：挂面添加防腐剂 42

关于挂面的科普

- 挂面包装配料表中的代码401/405指的是什么？ 44
- 挂面塑料包装上的气孔有什么作用？ 46
- 玉米面和荞麦面煮出来的汤很黏是怎么回事？ 47





- 🔴 花色挂面中辅料的添加比例越高越好吗? 48
- 🔴 挂面糊汤是怎么回事? 49
- 🔴 没开包装的挂面生虫了是怎么回事?
面条要怎么防虫? 50
- 🔴 为什么挂面深受男女老少的喜爱? 52

那些年，我们吃过的挂面美食



- 🔵 北京凉拌面 55
- 🔵 西红柿鸡蛋面 56
- 🔵 青椒肉丝面 57
- 🔵 红烧牛肉面 58
- 🔵 炸酱面 59
- 🔵 日本荞麦面 60
- 🔵 武汉热干面 61

挂面的起源、分类及南北差异





面条是中国人发明的

我国的面条起源于汉代，那时面食统称为饼，因面条要在“汤”中煮熟，所以又称汤饼。早期的面条有片状的、条状的，到了魏、晋、南北朝，面条的种类增多。著名的有《齐民要术》中收录的“水引”和“饂飩”。“水引”是将筷子般粗的面条压成“韭叶”形状，“饂飩”则是极薄的水煮面片。



唐代、宋代并没有“挂面”这种说法，直到元代“挂面”一词才开始出现。同时，元代挂面的制作工艺也与现代传统手工挂面的制作工艺最为相似，所以我们现在所说的“挂面”严格意义上来讲是起源于元代的。

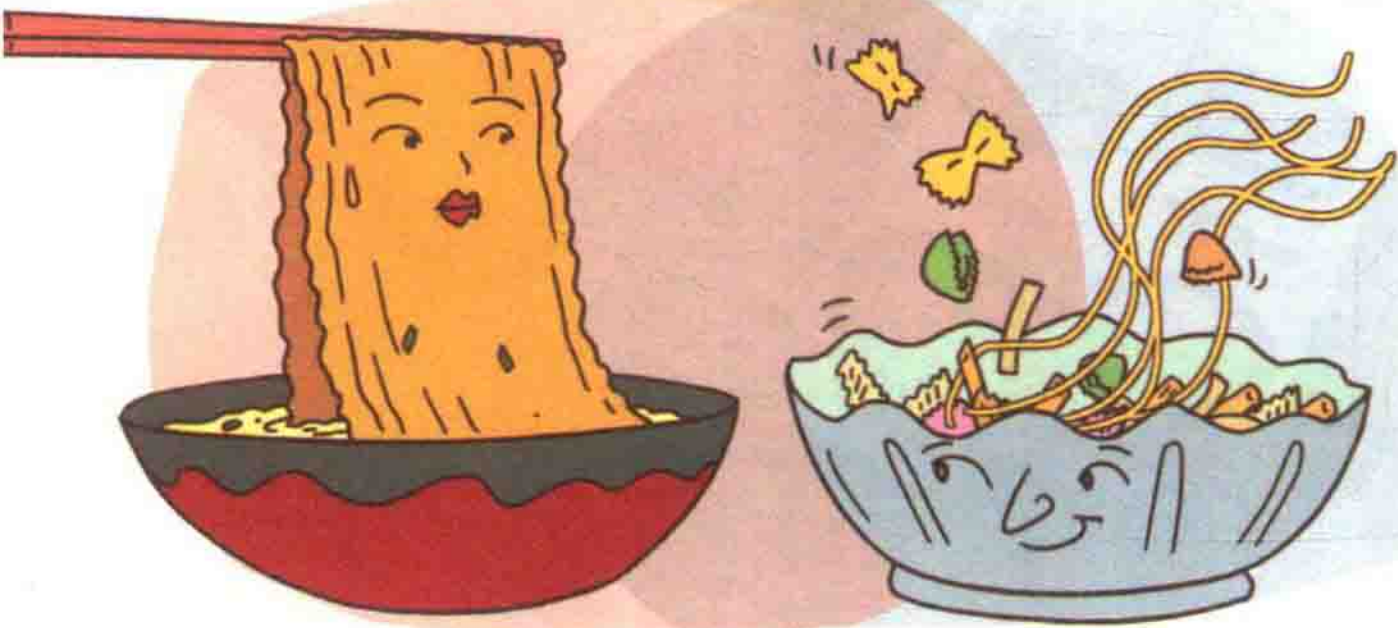
早期的挂面均为手工制作，自然晾干。20世纪80年代后，制面业迅速发展，挂面生产线的机械化程度日益提高，室内烘干技术得到较为普遍的推广。





挂面的种类

挂面品种繁多，制作技术各异，就全球而言可以分为两大类：一类是**以中国面条与日本面条为代表的东方面条**，该类面条是由面团经过多道压辊压成面带，切条后利用低温或中温保湿较长时间后烘干而成。另一类是**以意大利面为代表的西方面条**，以硬质小麦为原料，通过挤压机挤压成条再经中温或高温烘干而成；其面通体呈黄色，具有耐煮、口感好等特性；其形状也各不相同，除了普通的直条型外，还有螺丝型的、弯管型的、蝴蝶型的和贝壳型的，林林总总数百种。





好吃的中国面条

武汉热干面：武汉特色小吃，起源于20世纪30年代。热干面既不同于凉面，又不同于汤面；面条事先煮熟，捞出沥干水分，再淋上芝麻酱、香油、香醋、辣椒油、酱菜等配料。



兰州牛肉面：甘肃省兰州地区的风味小吃。传说起源于唐代，讲究的是“一清、二白、三绿、四红”，清的是汤清（用牛骨头炖出来的清汤），白的是白萝卜片，绿的是香菜、蒜苗，红的是辣椒油。

河南烩面：河南特色美食。烩面是以优质高筋面粉为原料，辅以高汤及多种配菜制作而成，它是一种类似宽面条的面食。





北京炸酱面：流行于北京等地，由菜码、炸酱拌面条制作而成。将黄瓜、香椿、豆芽、青豆、黄豆切好或煮好，做成菜码备用；然后将肉丁及葱姜等放在油里炒，再加入黄豆制作的黄酱或甜面酱炸炒，即成炸酱。面条煮熟后，捞出，将水沥干，浇上炸酱，拌以菜码，即成炸酱面。

吉林延吉冷面：朝鲜族的传统食品，由荞麦面或小麦面（也有用玉米面、高粱米面、榆树皮面的）制作而成。冷面讲究的是汤清——牛肉汤一定要将浮油撇清；凉爽——无论是汤还是面，都要冰凉后食用。



山西刀削面：将面粉和成团块状，左手举面团，右手拿弧形刀，将面一片一片地削到开水锅内，煮熟后捞出，加入臊子、调料即可食用。刀削面因刀削成形而得名。用刀削出的面叶，中厚边薄、棱锋分明、形似柳叶；入口外滑内筋，软而不黏，越嚼越香。

四川担担面：将面团擀制成面条，煮熟，舀上炒制的猪肉末制作而成。担担面面条细薄、卤汁酥香、咸鲜微辣、香气扑鼻，十分入味。





杭州片儿川：杭州的一种著名汤面，面的浇头主要由雪菜、笋片、瘦肉丝组成，鲜美可口。已有百余年历史，最早由杭州老店奎元馆首创，其特色在于雪菜和笋片的鲜美，让食客吃后回味无穷。



昆山奥灶面：奥灶面最注重“五热一体，小料冲汤”。所谓“五热”，是碗热、汤热、油热、面热、浇头热；“小料冲汤”指不用大锅拼汤，而是根据来客现用现合，保持原汁原味。另外还有“三烫”的特点：面烫，捞面时不在温水中过水，而在沸水中过水；汤烫，配制好的面汤放在铁锅里，用余火焖煮，保持其温度；碗烫，碗洗净后，放在沸水中取用。



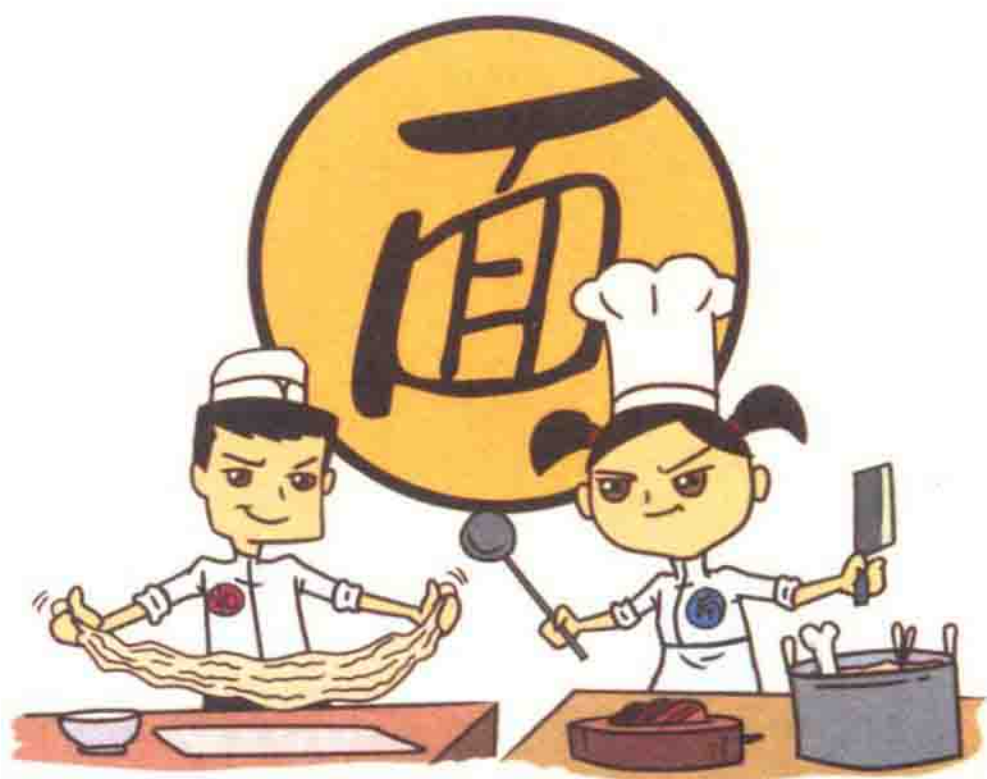
镇江锅盖面：也称镇江小刀面，被誉为“江南的天下第一面”，是江苏省镇江市地方特色传统美食。锅盖面用的面条是“跳面”。所谓“跳面”，就是把揉好的面放在案板上，由操作人员坐在竹杠一端，另一端固定在案板上，上下颠跳，通过竹杠反复挤压面团直至面团变成薄薄的面皮，再用刀切成面条。



南北方食面差异

北

面条在北方人眼里，基本都是作为主食来食用的，大致有华北和西北两种风格。闻名遐迩的兰州拉面和山西面食都属于西北风格。西北风格的面，它的丰富主要来自面条本身的变化，晋、陕地区的面条大致可以算是西北面条的翘楚了，主要追求的是用不同手法制作的面条具有的不同口感，案头功夫十足，各有各的口感和味道，有撕扯感的大快朵颐，也有齿切即断的精细感，同是一碗面，却变化无穷。西北人对于面的筋道的追求，大概来源于当地的水源，西北地区水质碱性大，使得面条更加筋道。所谓一方水土供给一方的物产，华北就没有这样的先天条件了，虽然也讲究筋道，但更重要的是面的浇头，像北京的炸酱面、打卤面、羊肉氽面，面条的粗细与口感变化并不多，但怎么炸酱，怎么打卤，怎么氽羊肉，讲究就多了。



南

南方人对待面条和北方人大不相同，在北方是主食，而在南方则多以小食、点心的形式出现。南方面条不太注重面条本身的质感和花样，虽有宽细的不同，却没有北方那么多种类，南方更注重作料和浇头、汤底的调味搭配和变化等方面。好多人都认为南方没有面条，这可能与南方人对面条的态度有关，其实，南方的名品也不少，如苏州的奥灶面、上海的大排面、武汉的热干面、重庆的小面、成都的担担面、台湾的担仔面、广东的竹升面，每个省份都有自己的“爆款”。

所以南北面食各有各的精华所在，一方水土养一方人，大家心头最难舍的还是故土的味道。

从手工到工业化 ——挂面的生产工艺

其实，挂面的生产工艺与妈妈在家手擀的面条是一样的。

