



WithEating 食帖

vol. 20

¥ 52.00

林江 主编

SPECIAL ISSUE
NOODLES



面的

The Mystery of Noodles

奥义

食帖

WithEating



面的奥义

林江
主编



中信出版集团 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

食帖.面的奥义/林江主编.--北京:中信出版社,2017.12
ISBN 978-7-5086-7879-5

I. ①食… II. ①林… III. 饮食—文化—世界
IV. ①TS971.201

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第167448号

食帖.面的奥义

主 编:林江

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者:鸿博昊天科技有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:10.25

字 数:206千字

插 页:6

版 次:2017年12月第1版

印 次:2017年12月第1次印刷

广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书 号:ISBN 978-7-5086-7879-5

定 价:52.00元

版权所有·侵权必究

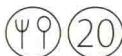
如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com

食帖

WithEating



CONTENTS The Mystery of Noodles

出版人 Publisher

苏静 Johnny Su

总编辑 Chief Editor

林江 Lin Jiang

内容监制 Content Producer

原媛 Yuan Yuan

艺术总监 Art Direction

黄莹 Huang Ying

运营总监 Operations Director

杨慧 Yang Hui

出版总监 Publication Director

陈晗 Chen Han

编辑 Editor

陈晗 Chen Han

罗玄 Luo Xuan

赵圣 Zhao Sheng

肇天池 Zhao Tianchi

原媛 Yuan Yuan

肖杨 Xiao Yang

孙思清 Sun Siqing

贺卢文迪 He Luwendi

谢一杰 Xie Yijie

特约撰稿人

Special Correspondent

刘晓曦 Liu Xiaoxi

张爽 Zhang Shuang

白雪薇 Bai Xuewei

张奕超 Zhang Yichao

特约插画师 Special Illustrator

顾扬帆 Gu Yangfan

Ricky

谢睿 Xie Rui

特约摄影师

Special Photographer

PYHOO

姚皓然 Yao Haoran

王殊一 Wang Shuyi

冯子珍 Feng Zizhen

平面设计 Graphic Design

黄莹 Huang Ying

策划编辑 Acquisitions Editor

王菲菲 Wang Feifei

刘莲 Liu Lian

责任编辑 Responsible Editor

刘莲 Liu Lian

营销编辑 PR Manager

李晓彤 Li Xiaotong

005 如果世界没有面

008 围桌谈面

Chapter 01

中国的面

020 从早茶吃到夜宵的粉与面

032 云南的米线

036 凉皮与油泼面

040 上海人的苏式面情结

044 牛肉面，兰州人的一碗酣畅

048 功夫面条：手工面的一招一式

058 文人墨客爱吃面

060 中国面的烹饪法

Chapter 02

世界的面

064 日式拉面，百变的街头美味

070 这碗拉面，我会用一生做下去

082 吃饭不只是“进食”，更是享受食物的过程

092 去日本各地吃碗面

096 意面大宇宙

106 让人眼花缭乱的东南亚粉面

112 面条美味的来源：从小麦到小麦粉

115 面条之路

116 面条大事年表

Chapter 03

煮碗面给你吃

120 不可不知的面条小贴士

124 童年的记忆，是一碗臊子面

128 暑之冷食，消夏之快

140 深夜的慰藉，是一碗面

148 一周七天，吃不腻的那碗面

162 我们真的有那么热爱美食吗？

食帖

WithEating



面的奥义

林江
主编

中信出版集团 · 北京

试读结束 需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

食帖.面的奥义/林江主编.--北京:中信出版社,2017.12
ISBN 978-7-5086-7879-5

I. ①食… II. ①林… III. 饮食—文化—世界
IV. ①TS971.201

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第167448号

食帖.面的奥义

主 编:林江

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者:鸿博昊天科技有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:10.25

字 数:206千字

插 页:6

版 次:2017年12月第1版

印 次:2017年12月第1次印刷

广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书 号:ISBN 978-7-5086-7879-5

定 价:52.00元

版权所有·侵权必究

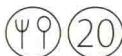
如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com

食帖

WithEating



CONTENTS The Mystery of Noodles

出版人 Publisher

苏静 Johnny Su

总编辑 Chief Editor

林江 Lin Jiang

内容监制 Content Producer

原媛 Yuan Yuan

艺术总监 Art Direction

黄莹 Huang Ying

运营总监 Operations Director

杨慧 Yang Hui

出版总监 Publication Director

陈晗 Chen Han

编辑 Editor

陈晗 Chen Han

罗玄 Luo Xuan

赵圣 Zhao Sheng

肇天池 Zhao Tianchi

原媛 Yuan Yuan

肖杨 Xiao Yang

孙思清 Sun Siqing

贺卢文迪 He Luwendi

谢一杰 Xie Yijie

特约撰稿人

Special Correspondent

刘晓曦 Liu Xiaoxi

张爽 Zhang Shuang

白雪薇 Bai Xuewei

张奕超 Zhang Yichao

特约插画师 Special Illustrator

顾扬帆 Gu Yangfan

Ricky

谢睿 Xie Rui

特约摄影师

Special Photographer

PYHOO

姚皓然 Yao Haoran

王殊一 Wang Shuyi

冯子珍 Feng Zizhen

平面设计 Graphic Design

黄莹 Huang Ying

策划编辑 Acquisitions Editor

王菲菲 Wang Feifei

刘莲 Liu Lian

责任编辑 Responsible Editor

刘莲 Liu Lian

营销编辑 PR Manager

李晓彤 Li Xiaotong

005 如果世界没有面

008 围桌谈面

Chapter 01

中国的面

020 从早茶吃到夜宵的粉与面

032 云南的米线

036 凉皮与油泼面

040 上海人的苏式面情结

044 牛肉面，兰州人的一碗酣畅

048 功夫面条：手工面的一招一式

058 文人墨客爱吃面

060 中国面的烹饪法

Chapter 02

世界的面

064 日式拉面，百变的街头美味

070 这碗拉面，我会用一生做下去

082 吃饭不只是“进食”，更是享受食物的过程

092 去日本各地吃碗面

096 意面大宇宙

106 让人眼花缭乱的东南亚粉面

112 面条美味的来源：从小麦到小麦粉

115 面条之路

116 面条大事年表

Chapter 03

煮碗面给你吃

120 不可不知的面条小贴士

124 童年的记忆，是一碗臊子面

128 暑之冷食，消夏之快

140 深夜的慰藉，是一碗面

148 一周七天，吃不腻的那碗面

162 我们真的有那么热爱美食吗？

If There is No Noodle

如果世界没有面

阿罗 | text

每个人的心目中，都有一碗难以忘怀的面。它或许是一碗家常的炸酱面，炸酱的配方是“妈妈的味道”，在你心中任何食物都无法超越它；或许是旅途中偶然吃到的一份意大利面，在语言不通的异国街头，是你意外尝到的惊喜美味；又或许是离开家乡后再也没吃过的一碗地道汤粉，如秋风起时的莼鲈之思，成为你割舍不了的乡愁。

广义的面的概念，不只包括用小麦面粉制成的面条。荞麦、玉米、大米、红薯……这些作物因为碳水化合物含量高，在世界各地常常被制成五花八门的主食。米饭、面包、馒头、面饼……莫不如此。将风味不同的作物磨成粉或浆，搭配鸡蛋、盐或碱水，制成形状与口感各异，既能长时间保存，又方便烹调的面条，是古今中外富有创造力的美食家们不可言说的默契。

面的历史，仔细数来至少已有 4000 年了。在我国的青海省，曾出土过一碗公元前 2000 年的面。这是如今可考证的世界上最早的面条。

827 年，意大利面的前身“伊特利亚”，伴随着伊斯兰文化一起来到意大利西西里岛。14 世纪，现代意大利面的鼻祖“特里”出现在威尼斯。

在我国唐代，来自日本的遣唐使将时称“索饼”的面条带回日本，成为日本面条的起源。

从拉条子、日本拉面到形状百变的意大利面，再到诞生于现代的方便面，如今在世界各地的厨房里、餐桌上，每时每刻都有面条正在被制作或大口享用。

从和面到上桌，面条的制作工艺与烹饪方式，在蒸煮煎炒间包含着厨房里的无数智慧与讲究。意面要煮到“Al Dente”（弹牙有嚼劲）状态，少不了大锅的滚水加上大把的盐。外滑内筋、软而不黏的刀削面，削面时需要“刀不离面，面不离刀。

胳膊直硬手平，手端一条线，一棱赶一棱。平刀是扁条，弯刀是三棱”。广东人爱吃的干炒牛河，讲究“镬气足”，炒出的河粉干身不油腻，上色均匀，作为配菜的牛肉鲜嫩、芽菜爽脆。

更不用说油泼扯面上的油泼辣子、浆水面里的酸汤浆水、皮肚面中金黄脆香的皮肚、日式蘸面搭配的那碗浓汤、日本拉面里的大块叉烧、印尼炒面中不可或缺的桑巴酱……这些配菜、调味品和汤汁源自不同的饮食文化，使用的往往是当地人最熟悉的食材和烹饪手法。它们是令一碗面与众不同的点睛之笔，也是令众多游子与过客魂牵梦萦的秘密所在。

如果这一切都不复存在，早餐再也没有一碗热气腾腾的粉面暖胃，生日再也没有一碗长寿面庆祝，炎炎夏日再也没有一碗冷面消暑，旅途中的泡面也无处可寻，更不要说主食缺了半边天的意大利人，空留千百种美味酱汁只好搭配面包和比萨，那该是怎样的遗憾。

如果世界没有面，我们固然还可以选择其他主食饱腹，但这份空缺却是无可弥补的。生活中看似简单平常的东西，偏偏就是无可取代的。哪怕是一碗清汤挂面，在最需要的时候，也弥足珍贵。

面之奥义，博大精深。如果要为它著书立说，一本书恐怕远远不够。但我们仍旧希望能用这本书，为热爱面条的人们解开更多关于面的奥秘。在这本书中，我们将与精益求精的面条职人探讨让面条美味的终极秘方；我们去寻找世界各地的特色面条，记录下赋予它们不同滋味的特殊元素；我们还认识了许多来自天南海北的面条爱好者，品尝他们在四季三餐中反复锤炼出的家常味道。你可以将这本书看成一本世界面条图鉴，也可以当成一本传家面条宝典。最重要的是，这本书可能让你重新认识面条这种简单又复杂的食物，启发你去探索面条在生活中的更多美味可能。

一碗碗压好的手工鱼面。 | 渔米丰 · 广州



受访人

坂本幸彦

日本拉面职人，拉面店“面屋一灯”（麵屋一燈）主理人，多次获得各种拉面奖项。

三森正幸

日本荞麦面职人，荞麦面店“中华荞麦三藤”（中華そば三藤）主厨。餐厅连续3年获得东京米其林指南推荐。

撰稿人

张春

著名冰激凌师和“犀牛故事”APP（应用程序）主编。已出版作品集《一生里的某一刻》。

吴飞

常居北京，“日常味”主理人，设计师、摄影师。

yimi

美食内容主编。做有故事的家庭料理，写与吃有关的小姑娘心事。

白蓝蓝和灰爷

食物造型师、美食摄影师、独立撰稿人。

弥张

古典音乐专业出身的味觉记录者。

围桌谈面

张婷婷 | interview & edit



王硕

网络电台“坏蛋调频”的联合创始人之一，拍过电影，演过话剧，做过编辑，写过专栏，当过司机，出过书。

说起面条，你首先想起的是哪种面？

兰州拉面。在北京除了一些国营老字号，很少有能从小吃到大的东西。要么是房租贵，被赶走了；要么是拆迁，让搬走了。在西直门有一家桥头拉面，一直在那儿，好多年了，从我初中的时候就在，现在还在。所以一提起面条，我首先想到的是那一家。



谈客

在金融行业从事相关工作，最大的爱好是美食和旅行，平时通过社交账号“谈客”与朋友们分享美食体验。

说起面条，你首先想起的是哪种面？

意大利肉酱面，主要是去年夏天在博洛尼亚吃到了人生中最美味的意面，印象格外深刻。

家乡有哪些有特色的面条吗？

我是成都人，虽说大家总是会把成都和担担面联系起来，但是作为当地人，我却很少吃担担

家乡有哪些有特色的面条吗？

我的家乡是北京，说到北京就是炸酱面。北京人吃炸酱面流行一句话：别人家的炸酱面都不如我们家的好吃。所以如果有人问“去哪个饭馆吃炸酱面”，要是碰上一个北京人，准保跟你这么说，但他不一定真的会邀请你去他家吃炸酱面。

如果世界上只能留下一种面条，你希望是哪一种？为什么？

我去过的地方少，很多面没吃过。以吃过的经验来看，陕西面最值得保留，因为陕西主食比较单一，吃面的时候多，所以人们研究面的机会也多。因此，单纯看面，陕西面可能是很好的面，把陕西面拿到上海，配上好浇头，上海面也能更上一层楼。

请分享一次印象深刻的吃面经历。

有一次去一家位于北京的日本拉面店。看到一个猥琐男在约一个姑娘，泡妞手法很低端，一看就是事先做了一晚上日本拉面的功课，然后第

面，因为基本上没有地方在卖。我们比较常吃的是素椒炸酱面、甜水面和脆臊面，因为成都的面比较粗、比较硬，所以更适合于拌食用而不是浇汤。川南的面比较适合搭配汤来食用，比如红烧牛肉面什么的，因为那里的面是扁的，像韭菜叶子一样。

如果世界上只能留下一种面条，你希望是哪一种？为什么？

世界上只留下一种面条的话，应该就是家乡的传统面条吧，毕竟只有家乡味才一直吃不腻。

请分享一次印象深刻的吃面经历。

深刻的吃面经历……有一年暑假我回国，因为时差的关系睡不着觉，早上6点刚过就开车去一家据说很好吃的面店吃面。这家店特别霸气的一点是面只有一种浇头，就是成都的那种干拌面。我去的时候因为特别早所以店里没有人，点好面之后就等着老板端过来。老板把面端给我之后，就坐在一旁看我吃。我刚刚准备用筷

子把面和酱料搅拌均匀的时候，老板说：“一看你就是不会拌面的人，用筷子的姿势太不熟练了。”然后就过来抢走了筷子帮我拌好了面再递给我。后来我一边吃一边和这个充满个性的老板聊天，才知道老板开面馆完全是出于兴趣，卖完了就回家休息，并且面馆是不定期营业，周末都不开门。这种个性十足的苍蝇馆子在成都真是比比皆是。这位老板的个性和他家十分好吃的脆臊面给我留下了非常深刻的印象。

平时在家里会自己做面吗？

平时在家不做面，在饭馆做面，尤其是火锅店。一般饭馆卖的小面都一般，这也难怪，人家不是专业做小面的，小面只是兼营，做得一般是正常的。于是我就把脑花、牙梗什么的煮好了往面上一放，拍照，深夜发到网上。

吃面时有哪些特别喜欢的搭配？

我觉得辣椒很重要。我家附近有一家“老张拉面”，拉面很一般，但他们家的辣椒真的很好吃。每天深夜1点开门，早上城管上班的时候关门。

平时在家里会自己做面吗？

我一般只会在家里煮日本拉面和意大利面，因为我不太会擀面……作为南方人，白案不是我的强项。

吃面时有哪些特别喜欢的搭配？

我吃面特别爱配鸡蛋，不管是日式拉面搭配的卤蛋，还是中式面馆的煎蛋，鸡蛋应该是我吃面时一定会搭配的食材，而且一定要有流黄，这样的鸡蛋才好吃。



韦立

食评人，生活方式博主。

说起面条，你首先想起的是哪种面？

蛏子蛤蜊拌面！是在上海的“一面春风”吃到的一碗超级好吃的面，鲜掉眉毛的海味儿跟面条最搭了！

家乡有哪些有特色的面条吗？

碱水面，是“竹升面”的一种，用粗大的竹筒压面，分全蛋和半蛋两种，通常用全鸭蛋液代替水，最是爽脆弹牙，口感韧性十足。

如果世界上只能留下一种面条，你希望是哪一种？为什么？

碱水面！云吞是无法割舍的粤食，而它最佳的搭档只能是碱水面。

请分享一次印象深刻的吃面经历。

一次在入住的酒店式公寓里，发现公寓厨房里的厨具是我见过最齐全的，忍不住买了食材在房间里做手工意面。结果擀面时才发现没有擀面杖，只好用玻璃瓶代替，最后煮出来的面口感像极了扎实的面块！

平时在家里会自己做面吗？

只吃手工面，因为时间上不允许自己做，所以基本上想吃面就去餐厅里吃。

吃面时有哪些特别喜欢的搭配？

我最爱的浇头是白汁牛肝菌和龙虾肉，中式的则是红葱头碎。



公元 1874

本名何言，作家、编剧。20年的时间里写了几百万各种各样的文字，依然不觉得疲倦。如无意外，写字将会是一辈子的职业。

说起面条，你首先想起的是哪种面？

北京的辣爆小公鸡拌面。

家乡有哪些有特色的面条吗？

我的家乡是贵州遵义，当地最出名的是豆花面。

如果世界上只能留下一种面条，你希望是哪一种？为什么？

辣爆小公鸡拌面，因为太好吃了。第一次吃的时候我只有一个想法：世界上怎么会有这么好吃的面？我以后要是吃不到该怎么办啊？

请分享一次印象深刻的吃面经历。

童年第一次吃豆花面的时候，因为很辣，而且吃法很刁钻——需要准备三个碗，一个盛豆浆，一个放油辣椒，另一个放豆花面。吃的时候把豆花和面挑在放油辣椒的碗里，慢慢品尝。至于豆浆拿来做什么用——很简单，太辣了，需要喝豆浆解辣。

平时在家里会自己做面吗？

在家会吃方便面。其实方便面种类最多，不光是口味，连面的种类都有几十种，淘宝上全都有，吃不厌。

吃面时有哪些特别喜欢的搭配？

葱，大量的葱，再来两个荷包蛋，完美。



amor27

曾经的时尚媒体人，现在变身为微信公号“贱踏和好东西”的主创，曾出版畅销书《日常烦恼的答案》。

说起面条，你首先想起的是哪种面？

日本拉面。

家乡有哪些有特色的面条吗？

读出来大概叫作糊糊面，就是煮得很烂的面，里面要加青菜。

如果世界上只能留下一种面条，你希望是哪一种？为什么？

乌冬面，因为最常吃。

请分享一次印象深刻的吃面经历。

第一次在香港吃一兰拉面，是一个下着大雨的深夜，坐在一人食的座位上，特别有清冷的滋味。

平时在家里会自己做面吗？

会，最新做面方法参见电影《喜欢你》里金城武饰演的角色煮面的方法。

吃面时有哪些特别喜欢的搭配？

一定要放番茄。



老板娘正在用机器压鱼面。| 渔米丰·广州





一碗热气腾腾的炸酱牛腩伊面。 | © 坚记 · 广州

