

张正雄

董渝生

主 编

重庆小面 全典

一碗小面唤醒一座城



中国烹饪大师
中国烹饪大师

全国技术能手
一级高级技师

张正雄
董渝生

联袂奉献



重庆出版集团 重庆出版社

重庆小面全典

张正雄

董渝生

主编



重庆出版集团



重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

重庆小面全典 / 张正雄, 董渝生主编. —重庆: 重庆出版社,
2021.7

ISBN 978-7-229-15875-0

I. ①重… II. ①张… ②董… III. ①面条—食谱—重庆
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第111827号

重庆小面全典

CHONGQING XIAOMIAN QUAN DIAN

张正雄 董渝生 主编

责任编辑: 赵仲夏

责任校对:

装帧设计:  DESIGN



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆 印务有限责任公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 20.125 字数: 266千

2021年7月第1版 2021年7月第1次印刷

ISBN 978-7-229-15875-0

定价: 58.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

序

◎ 赖维学

1997年，重庆正式成为中国第四个直辖市。重庆的经济乘着这股强劲的东风得到了长足的发展，各行各业呈现出一派欣欣向荣的局面。其中，与人们生活息息相关的餐饮业发展尤为突出。

渝派川菜博采民间众长，注重清鲜醇浓，以善用麻辣著称，地方风味浓郁。它和源于两江、兴于两江、走出两江的重庆火锅，以及小中自有大文章、小中自有大市场的重庆小面，作为重庆美食的三大代表，丰富着人们的生活，推动着市场的繁荣。

在中国，一座城市如果有一种美食能够立足本地，辐射大区，闻名全国，那么就说明这座城市的美食发展水平相当不错。渝派川菜和重庆火锅早已闻名华夏，而受众范围最广、最接地气的重庆小面近年来也与渝派川菜、重庆火锅一道，成为吸引全国目光的“城市名片”。

2013年11月21日，中央电视台在纪录片频道播出了一部专门介绍重庆小面的纪录片《嘿！小面》；紧接着在其2014年5月30日播出的大型纪录片《舌尖上的中国》第二季中，又再次介绍了重庆小面。这两部纪录片的相继播出，使重庆小面为祖国各地的美食爱好者所知晓。随后，各地媒体记者纷纷来到重庆，对重庆小面进行了更广泛和深层次的考察、品鉴。

江苏电视台主持人孟非曾撰文评价家乡的重庆小面：“一碗小面，二两刚好，三种味道，四方来耍，五张凳子，六个人吃，七种调料，八勺辣椒，摊摊越小，味道越好，客人越多，老板越狡，莫看小面嘿

小，嘿霸道。”有媒体记者在吃过重庆小面后曾这样说：“原先只晓得重庆的火锅很来劲，重庆的风味菜很霸道，殊不知重庆的麻辣小面也照样够味。”还有网络达人这样描述：“重庆美食与重庆人的性格一样豪放，只需一碗麻辣小面就彻底征服食客的味蕾。”两部纪录片的播出，加上各地媒体记者及美食爱好者发自内心的“点赞”，使重庆小面迅速成为“网红”美食，并很快在全国掀起一股“重庆小面热”。

重庆小面之所以能够得到世人青睐，与它推崇的“物无之味，适口者珍”的调味精髓是分不开的。按照现代科学的研究，味觉是一种“化学感受”，经烹调后的各种味道，溶于口中，刺激味蕾，然后通过神经纤维到达大脑，再经过大脑的识别分类，从而被人感知。孟子曰：“口之于味也，有同嗜焉。”其意为，虽然味觉感知会根据就餐者的需求而千差万别，但需求变化再大，人们对于美味可口的食物都有着共同的品味能力。重庆小面所讲究的“吃面就是吃佐料，吃面就是吃味道”，就是这一道理比较客观和具体的诠释。

要做出真正的好味道，不是一件易事。仅从重庆小面红油辣子所使用的辣椒及油脂的品类选择和标准来讲，不同辣椒炕制的焦化效果、舂制辣椒力度的掌握、油脂与辣椒的比例关系、炼制油温的温差区别及炼制技法不同，其辣与香释放的程度，油红色度的浓淡等就有很大的区别。重庆小面在众多有识之士的呵护和关心下，在广大食客的期许下，依靠对重庆小面文化深层次的挖掘与弘扬，以及小面经营者们的执着与守护，通过好味道的召唤相知见“面”，通过以味制胜的魅力去品鉴识“面”。筷夹面条过两江，碗盛五味行巴山。一年四季，食客们总惦记着要与它早晚见“面”。

“安生之本，必资于食”。自古以来，我国有南方人喜米食，北方人喜面食的饮食传统。重庆不属于北方，为什么重庆人会对面条情有独钟呢？这与历史上重庆的几次大移民有关。移民们带来的各地面食，在重庆这块土地上被改良和完善。优为我用，良为我取，重庆小面因民需而生，经铢积寸累，方呈现今日之芳容。一碗小面承载着千

百年来历代先辈不断进取和开拓的精神，彰显着数代匠人不断变化和创新的智慧。

重庆人是幸福的，因为我们有重庆小面一直陪伴左右，每天的生活从早晨的一碗小面开始。简单而朴素的重庆小面，已经在重庆人的心中扎下了根，与重庆人结下了难舍难分的不解之缘。

本序作者系重庆小面非遗技艺传承人
重庆德佳食品（集团）有限公司董事长兼总经理

人间膳道话主食

《礼记·礼运》曰：“夫礼之初，始诸饮食。”意指人类文明越接近初始时期，饮食在整个生活中所占比重也就越大。据《尚书·洪范》记载，“先秦”“八政”，以“食”冠其首。人们为了生存，进食是首先需要考虑的事情。

经过对食材的不断认识、了解、研究，人们发现一部分食材能够提供大量热能。这样的食材加工出的各种食品，在人的整个饮食结构中占绝对主导地位，被称为主食。从古至今，从南到北，各地变化万千的主食一直影响着中国人对四季循环的感受，带给人们丰饶、健康、满足和充满情趣的生活。

一种食物被称为主食，需从其食用频率和食用量两个重要的方面来考虑。食用频率，即某一种食物人们是否经常吃甚至天天吃；食用量则表现为在一餐中某种食物是否能基本保证人们对于“吃饱”的需要。

不同地域的人们，享用不同的丰富主食，这反映出他们所处的自然环境及其在特定的自然环境下所作出的选择。由于地理、气候、土壤、农作物品种等方面的区别，各地的饮食出现倾向性的变化，通过人们对食物的加工和运用，这些倾向也得到固定。人们常说的“南粉北面”就是对这种饮食倾向现象的总结。

随着社会的不断发展及生产力的提高，受到物质条件的丰富和人们生活水平的改善等因素的影响，各地人们饮食的内容也会产生变

化，“南粉北面”的说法也从绝对变为相对。

川渝原本属于“南粉”地区，但在经过了上千年的变迁之后，“北面”也逐步成为川渝地区的主食之一。这与历史上的几次大规模移民有着十分紧密的联系。面食在川渝地区的引入，可以追溯到秦惠文王至秦始皇在位的这一百多年间，数次“移秦民，万家实之”的时期。

四川大学历史系童恩正教授在《古代的巴蜀》一书中记述，秦惠文王在位时，秦国为了达成巩固封建的生产关系、统一全中国的宏愿，在战略上十分重视位于西南一隅的巴蜀，在经过一系列的准备之后，于公元前316年灭巴蜀。

秦灭巴蜀后，如何巩固封建统治并尽快在当地确立封建制的生产方式，是秦王朝面临的一个首要问题。为了达到这个目的，秦王朝采取了若干措施。

首先是利用大量的移民来加强秦政权的力量。这种移民带有强烈的政治性。唐代卢求《成都记·序》记载：秦惠文王并巴蜀以后移民的目的，是“皆使能秦言”。也就是说，利用移民的影响力，从生产方式到风俗习惯，加速巴蜀的变革。

其次是营造新的政治经济中心，着手在巴蜀两地修筑城市。《华阳国志·蜀志》中记载：“仪与若城成都，周回十二里，高七丈；郫城周回七里，高六丈；临邛城周回六里，高五丈。”《舆地纪胜》中记载：“古江州城，东接州（重庆）城，西接县城。”

除了修筑城市以外，秦政府还在城中设置盐铁市官，开设商埠等，《华阳国志·蜀志》中还记载：“成都县本治赤里街，若徙置少城内城，营广府舍，置盐铁市官并长丞，修整里阓，市张列肆，与咸阳同制。”这些举动充分说明秦政府已着手用封建的个体工商业代替原奴隶制工场，用工商业者代替过去的工奴，从而解放了社会生产力，为工商业的发展创造了条件。由于秦政府为巴蜀地区奠定了一定的经济基础，遂使巴蜀地区其他方面也得到了相应的进步和发展。

在“移秦民，万家实之”的过程中，成千上万的中原人来到巴蜀安家落户，他们除了把中原地区的农作物种植技术、家畜家禽饲养技术、生产资料加工技术等带到了巴蜀之外，还带来了中原的饮食习惯和食物。《华阳国志》中有“汉家食货，以为称首”，“其辰值末，故尚滋味”的记载。在主食方面，把中原人对小麦的“粒食”，又叫“麦食”习惯也带到了巴蜀。《礼记·内则》：“麦食，脯羹、鸡羹。”《说文·食部》：“……秦人谓相谒而食麦曰饣𪎭。”由于小麦的种皮硬实，长期“粒食”，会使食用效果大打折扣，故先人在种植小麦的同时也相应创造出破皮（去皮）取粉的技术。《说文·臼部》：“舂去麦皮也。”《说文·麦部》中有“麸”字，释为“小麦屑皮也”。在将麦料去皮成粉的同时，先民还发明了将面粉与麦麸分开的方法。据《睡虎地秦墓竹简·秦律十八种·仓律》：“麦十斗，为糲三斗。”糲，即麦麸。说明在当时十斗麦子可以加工成七斗面粉，出三斗麦麸。

正是这长达百余年的移民过程，使巴蜀地区的先民认识了可供食用的小麦，接受了小麦由“粒食”到“粉食”的食用习惯，并为其在随后的汉、唐、宋、明时期选择面条（汤饼）作为主食之一打下了基础。

巴蜀地区接受面条作为主食，还与历史上另外一次大移民有关。清康熙二十五年（1686年）开始至清咸丰、同治年间止，清朝政府在这100多年间，实施了较大规模的“湖广填四川”移民举措，大量外籍人举家迁徙到川渝，其中又以来自湖北、湖南、广东、广西、陕西、云南、贵州、江西、浙江等地的移民为多。清朝时期，我国文化和社会生产力有了较大的发展，整体经济水平有所提高，物质条件相对丰富，特别是在饮食方面，各地已经形成了属于自己的饮食风格，所以，移民们在迁徙之际，会将他们长期养成的饮食习惯及其经常食用的食品带到新的居住地——川渝地区。这其中，就有各地的面条。由外地传入的各种面条，经过巴山蜀水的“洗礼”后，被当地百姓认识、接受，很快得到改良、演变，在川渝地区这块烹饪文化的沃土中生根、发芽、开花、结果，发展出了既能慰藉移民乡愁，又能满

足原住民口味喜好的新颖饮食风格。而这种风格的真正形成，离不开一样寄托着川渝地区广大人民乡土情结的调料——辣椒。

据考证，辣椒是明末由域外传入中国的，在川渝地区进行栽种和食用已是清朝中期的事情。辣椒传入川渝，特别是传入重庆后，极大地推动了重庆饮食习惯的变化。重庆人在认识麻辣这种口味的同时，也了解到辣椒还具有祛湿御寒的特殊功效。重庆位于四川盆地东部，辖区内河流纵横，水系发达，山地丘陵起伏绵延，四周群山环绕；属于亚热带气候，大部分地区年降雨量在 1000 毫米左右。这样的地理气候条件使得空气中湿度大、雾瘴重、寒气浓、气压低，表现为温差明显、寒暑分明。重庆人为了适应这种不利环境，开始寻找具有祛湿、御寒功效的食物。辣椒，作为大自然的馈赠，被重庆人发现、厚爱，融入到日常烹调之中。岁月变迁，斗转星移，先辈们在使用辣椒的过程中，除了将其作为祛湿御寒的食材，还充分利用辣椒的特殊口味，创制出了不少能够呈现其辣味的调味料，其中就有被誉为“渝菜血液”的炼制红油辣子、香辣不燥的手搓炕椒，以及清辣悠长的剁椒等。辣椒由最初的观赏花卉，到可供食用的蔬菜，再到作为调料使用的这段时期，正是渝菜风格定形的阶段。在此期间，重庆的面条也潜移默化地受到影响，将“辣”作为了一种新的特点。可以毫不夸张地说，红油辣子的使用是重庆面条具有划时代意义的一次革命，它为重庆人尚滋味、好辛香的饮食习俗注入崭新的和实质性的内容。我们的先辈在使用辣椒的过程中还发现，在制作面条的调料时，如果像烹制菜品一样同时放入辣椒与花椒进行调味，会产生一种别具一格的美味。辣椒、花椒均为烈性调味料，但它们放在一起，却并没有如大家所认为的那样相互“厮杀”，反而相辅相成，使味觉效果更厚重，口感特色更鲜明。

在领悟麻辣“真谛”之后，重庆小面的味道便有了自身的独特魅力，与四川其他地方的面条既有共同之处，又有个性差异。但重庆人在日常生活中真正把面条作为主食，是在抗日战争造成的移民时期。

1940年9月6日，国民政府定重庆为中华民国陪都。陪都的设立，使国民政府的各院、委、部、局、会等机关迁到了重庆。随着战事的升级，各地大批工业、商业、金融业、院校等机构的相关人员也纷纷迁来重庆。在这次庞大的移民潮里，迁来人数最多的为在工商企业、生产工厂以及各院校工作的普通职员、工人、教职工及其家属，他们是重庆历史上人数最多的一次移民大军。这部分人普遍收入不高，都是布衣平民、草根百姓，也是重庆面条最大的消费群体。抗战期间，先后来到重庆的移民中，北方人和下江（长江中下游地区）人居多，为了满足他们的就餐需求，不少精明的生意人捕捉到了商机，做起了面条生意。门面不好找，生意人就干脆摆起了摊摊，挑起了担担。一时间，在重庆上半城和下半城的街角巷尾中，“摊摊面”生意红火；还有数百“担担面”挑子，扛在小贩肩头，随着他们一起走街串巷。后来，在重庆主城区又开张了不少比较正规的面馆。据1943年重庆警察局所做统计，全重庆主城区共有餐馆1789家，其中面馆426家（摊摊面、担担面尚不算在内），面馆占了所有餐馆数量的约四分之一，不难看出，重庆面馆已经具有了一定规模。

“重庆小面”这个称呼也是在抗战期间叫响的。“小面”一名据考有三个来源：首先，早期重庆供应的面条多为素面，后来为了满足南来北往移民的需求，出现了加入各种臊子的荤面，为了区别荤素，就称素面为小面。其次，在重庆吃碗面，花钱不多就能吃饱，饱则小安。再者，在重庆吃面十分简便、快捷、随意，没有那么多的过场和讲究，“小”体现的是便、快之意。随着时间的推移，重庆人干脆将价廉物美、食用方便的荤面、素面统称为小面。重庆小面，叫起来顺口，听起来顺耳，体现了重庆人特有的谦虚豁达之性格，既有拉近距离的亲切感，还能与其他地区的面条相区别。久而久之，说起小面，大家就立马知晓，这是重庆的面。

刚来重庆的外地人对放了辣椒、花椒的麻辣小面常常是有点恐惧的。有一位怕吃辣的外地人曾回忆自己第一次在重庆吃小面的情形。

他来到一家面馆，叫了一碗小面，心想，既然叫“小面”，肯定辣不到哪里去。但面一端上来，看到碗中面条的四周浸溢着红亮亮的油，他头上的汗水一下就冒了出来，忍不住问面馆老板：“这是小面吗？”老板回答：“你又没说要清汤，那只能是这样子了。”无奈，他只好硬着头皮将这碗一辈子都忘不掉的小面吃完。但在重庆生活久了，他对麻辣小面就从惧吃、试吃，变为喜吃、“上瘾”，甚至欲罢不能，成了习惯，成了每天都要来一碗的主食。

抗战期间，重庆小面经营者为了适应广大移民的需要，兼收并蓄各地面条的特点，进行移植借鉴，推出了不少适合八方来客口味的臊子面，如杂酱面、三鲜面、红烧牛肉面、炖鸡面等。这些臊子面一经推出便大受欢迎，不少抗战时期在重庆工作生活过又回到老家的人，后来还时常在报纸杂志上撰文，回忆难忘的重庆臊子面。

如，山东人朱大柱曾在1989年的《中国烹饪》第12期上撰文回忆重庆的兼善面。

1938年，我国著名爱国实业家卢作孚先生在重庆北碚兴办了兼善餐厅。“兼善”一词源出《孟子·尽心上》的“穷则独善其身，达则兼善天下”，取“有福同享”之义。该餐厅坐落在北碚公园门前右侧，环境幽雅，聘请名厨主理，经营正宗川菜、面点，以“服务至上，顾客第一”为立店之本。卢作孚先生常在兼善餐厅宴请来北碚的冯玉祥、郭沫若、孙科等知名人士。

为了适应更多来到重庆的外地人需要，餐厅厨师创作了一款创新小吃——兼善面。

兼善面的面条不用碱，以一斤面粉加四个鸡蛋手工擀制而成，面要反复揉搓，揉得如绸一样光滑，面条有筋力，下锅不“泥”。小锅内盛奶汤，配以熟鸡肉、火腿、鱿鱼、玉兰片、番茄等辅料，以胡椒、盐、火葱为调料煮制而成。此面清香爽口，汤鲜味美，营养丰富，应市以来，受到各地食客交口称赞。

上海人李冰炉曾在1990年的《中国烹饪》第8期上撰文怀念他

与妻子几十年都难以忘怀的重庆“十园”鳝鱼面：

1937年“八一三”淞沪战争爆发，日本侵略军向中国发动了疯狂的进攻。当时日机轰炸浦东。浦东上空浓烟滚滚，火光冲天。南市区国界内居民纷纷逃向租界。人心惶惶，一派混乱。我当时就读于上海复旦大学预科。由于时局变化，只能辍学，我于9月初便离开上海，赴南京、转武汉，于10月返回重庆，借住于都邮街友人陈述会计师事务所二楼。我住处对面是上海冠生园食品店，隔壁便是单开间“十园”点心店。“十园”经营包子、面点等小吃。这里驰名的是鳝鱼面（即把鳝鱼划成鳝丝）。我因住得近，是这里的常客，也最喜欢吃鳝鱼面。“十园”的鳝鱼面以麻辣为主，风味浓郁，有一种强烈的引人食欲的魅力。其味无穷，给我留下深刻的印象，至今难忘。

“十园”鳝鱼面的特色是：麻辣味鲜，色香味俱佳。选料精细，面条是高级面粉加工而成。批进鳝鱼，拣去死鱼小鱼，专拣活鲜、粗大肥壮的候用。其配料为：大蒜、青葱、老姜汁、白糖、黄酒、酱油、花椒、麻油、味精、胡椒、虾米、蘑菇等。鳝鱼丝经过油爆加料作成之后，用作面浇头。当时小小店堂，时常顾客盈门。大家只要能吃到一碗鳝鱼面，一饱口福，于愿足矣。有时即使排队等候，一等就是半小时，大家也心甘情愿，毫无怨言。当时“十园”鳝鱼面誉满山城，远近闻名。

“十园”鳝鱼面之所以获得成功，名噪一时，这是和它采取的正确的经营作风（店规）分不开的。一次，和“十园”一位姓王的总管谈起，他们具体的作法有以下三点：一、重视商业道德。从不出售次品。价廉物美，薄利多销。当时一碗面售价只有1角。价廉则销路增多，于中取利。二、服务态度和蔼可亲，对顾客热情周到，笑脸迎人。顾客一进店，服务员就笑脸相迎，送茶送毛巾，给人一种温暖如家之感。近年来在报上读到一篇“顾客须知”的文章，其中有一条，大意是：一进商店，你首先必须仔细观察。例如：“老缺西，拎不清。”这是绝妙的讽刺，也可说是前一时期上海商业营业员的写照。

虽然领导再三要求提高服务质量，要和蔼可亲，微笑服务，近来总算有一些改进，但前一时期的风气，至今多少还有些遗存。此种经营作风，与“十园”对照，大相径庭，要使生意做得红火，难矣！“十园”作风值得我们借鉴。三、保持环境卫生，用具清洁。服务员一律白衣白帽大白口罩。使你感到卫生整洁。墙壁粉刷一新，桌上洁白台布，还有盆景点缀。进入店堂，若置身于一个幽雅的环境之中，令人心神舒畅。

“十园”全店员工都执行这种店规，一丝不苟。“十园”鳝鱼面生意越做越兴旺，名声越来越响亮。没有多久，连那些刚到重庆的“下江人”，也喜爱上了鳝鱼面。我爱人陈智群就是一个很好的例子。她出生于安徽，生长于上海，也是“下江人”，本来不吃辣味。后来她吃了鳝鱼面，麻辣味鲜，赞不绝口，再吃别的都觉无味了。

数千年的烹饪历史告诉我们，能提升饮食文明程度、满足生活需要的优良食材及其加工技法、食用方法，最容易被人们所接受，也最容易得到传播和发扬。重庆小面就是最有说服力的范例。它从时代中应运而生，由陌生到熟悉，由星火到燎原，“岁月无声，面传留痕”。

重庆人吃米饭，也吃小面，两种主食地位不分上下，均受到重庆人的喜爱。小面的创制、发展、流传，见证着重庆城三千年悠久历史，见证着这片移民安家的热土，也见证着重庆海纳百川、有容乃大的气度风范。人间膳道，佳话流传。

面条的前世今生

在中国约 960 万平方公里的土地上繁衍生活着 56 个民族。他们日出而作，日落而息，在春夏秋冬的四季轮回中遵循着一日三餐的生活规则，不断寻找能赖以生存的食物。

中国自然地理的多样性，让生活在不同区域的人们发现了能够产生人体所需大部分热量的食材——“五谷”。

我国小麦种植至少已有 3000 多年的历史。1957 年 3 月，云南省剑川县海门口史前遗址发掘出新石器晚期遗存的麦穗。这些麦穗颗粒发黑，虽然被火烧过，但尖芒还在，并且颗粒不乱，经中国农业大学专家鉴定为小麦亚种。1979 年，新疆的罗布泊古墓沟遗址中发掘出炭化籽粒，经四川农学院专家鉴定，这些籽粒为普通小麦。1955 年，安徽省西北的亳州市钓鱼台遗址中，考古学家们发掘出一个置于土台上的陶鬲，陶鬲中装着不少麦粒，在陶鬲下方堆放着炭及木质灰，鬲脚和鬲裆上留有烟熏痕迹。陶鬲是古人煮制食物的器皿，由此，考古学家认为，在 3000 多年前，中国人就开始食用煮制麦粒。

关于麦的文字最早见于殷墟出土的甲骨文。一个是“麦”，即大麦；另一个是“來”字，即小麦。《诗经》中亦有关于禾本科植物的记载。例如《诗经·魏风·硕鼠》：“硕鼠硕鼠，无食我麦。”《诗经·王风·丘中有麻》：“丘中有麦……将其来食。”此后，“麦”渐渐专指小麦，而其他同类食用植物则在“麦”前冠以“大”“穰”等文字，以与小麦相区别。

《殷虚书契·后编》载：“月一正，曰食麦。”说明在殷代开始，已有正月食麦之礼仪。到了周代此礼仪更为正规。《礼记·月令》中写道，孟春之月，天子需“食麦与羊”。其还记载有“乃劝种麦，毋或失时。其有失时，行罪无疑”等内容。郑玄注曰：“麦者，接绝续乏之谷，尤重之也。”

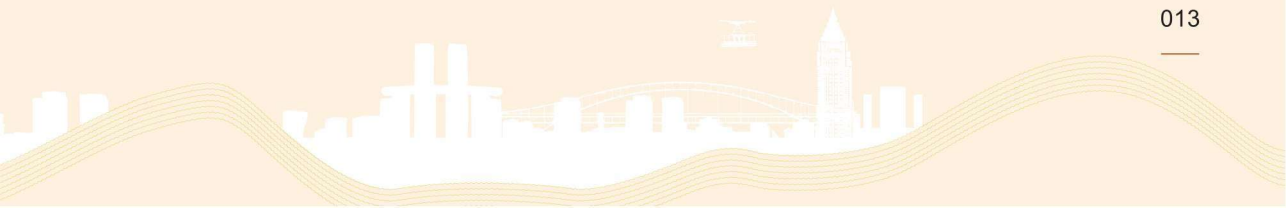
到了汉代，先民开始称头年秋种，次年夏收的小麦为“宿麦”。《淮南子·时则训》中有“乃命有司趣民收敛畜采，多积聚，劝种宿麦”，《汉书·武帝纪》中有“遣谒者劝有水灾郡种宿麦”的记载。何谓“宿麦”？隋末唐初的研究《汉书》的专家颜师古解释说：“秋冬种之，经岁乃熟，故云宿麦。……宿麦，谓其苗经冬。”

小麦具有的冬种夏收的特征，使其能够在青黄不接时被收获食用，故成为重要的救荒作物，受到上至统治者下至普通百姓的逐步重视，于是小麦在养育中华民族的“五谷”中占有了一席之地。

在中国古代，“五谷”的内容和含义多种多样，这在许多文献中有记载及解释。《周礼·天官》载：“以五味五谷五药养其病。”郑玄注：“五谷，麻、黍、稷、麦、豆也。”《孟子·滕文公上》载：“树艺五谷。”赵岐注：“五谷，稻、黍、稷、麦、菽也。”《大戴礼记·曾子天圆》载：“圣人立五礼以为民望……成五谷之名……”北周人卢辩注：“五谷，麻、黍、稷、麦、菽也。”唐人王冰注：“谓粳米、小豆、麦、大豆、黄黍也。”“五谷丰登”是我国最古老的关于“五谷”的成语。春秋战国时代的医学巨著《黄帝内经·素问》中提出了“五谷为养”的中医养生理论，至今仍然具有重要的意义。

小麦，作为“五谷”之一，成为了中国人饮食习惯中不可替代的重要角色和无法割舍的特有基因。即使到现在，“夏粮”这一名词，指的主要是每年收获归仓的小麦。每年的夏粮产量也是国计民生的重要指标之一。夏粮足，则国富，夏粮稳，则民强，这已经成为中国人心中的共识。

面条的制作离不开面粉。中国人通常将小麦磨成的粉称为面粉，



而将其他粮食磨制而成的粉冠以特定名称，如玉米面、荞麦面、黄豆面、米面、青稞面等。最初，面粉是用磨棒和磨盘制成的。随后，人们发明了臼和舂，以碾制麦粒成粉，继而发明了石磨。现在，磨制面粉大多采用的是电动机磨。有了面粉，五花八门的面食就出现了，其中就包括本书的主角——面条。

世界上第一碗面条就出自中国。2002年11月22日，我国的考古学家在中国青海省的喇家遗址发掘出一个倒扣的土陶碗，其中装由小米面制成，长约50厘米、直径约0.3厘米，粗细均匀的原始面条。

而在中国史料中，第一次记载面条的文献见于距今1900多年的东汉。东汉崔寔所作《四民月令》中记载：“阴气入，藏腹中塞，不能化臑；先后日至各十日，薄滋味，毋多食肥醴。距立秋，毋食煮饼及水溲饼。”所谓“饼”，西汉时期的扬雄所作《方言》中有：“饼谓之饨，或谓之𩱿，或谓之馄。”东汉时期刘熙所作的《释名·释饮食》中也有“蒸饼、汤饼、蝎饼、髓饼、金饼、索饼之属，皆随形而名之也”的记载。“饼”，实际上是当时对面食的统一称谓，其中的汤饼、索饼、水引饼等，就发展成为现在的面条。

公元三世纪的三国时期，据宗懔《荆楚岁时记》等书转引，魏文帝怀疑著名玄学家何晏面白暂是由于搽了粉，于是在三伏天请何晏吃“汤饼”，何晏吃后，“大汗随出”，无搽粉之嫌。当时何晏吃的“汤饼”就类似今日的热汤面。

西晋人束皙观察到吃热汤面可以出汗的这种现象，在其《饼赋》中写道：“玄冬猛寒，清晨之余，涕冻鼻中，霜凝口外，充虚解战，汤饼为最。”

南北朝时，南齐司徒左长史何戢与齐高帝萧道成有私交，为满足齐高帝“好食水引饼”的饮食习惯，常命人为其制作这种食物。何为“水引饼”呢？在《齐民要术》中是这样记载的：做“水引饼”须先用肉汁和面，然后将面擀成竹篾般粗细的条，于一尺许扯断，放在盘