

## 文化漫談

### 話 餅

方謙光 2001.3.11

餅是用麵粉做成的一種圓而扁的食品，據歷史上的考證，餅是起源於漢代，在漢代以前文獻上尚無關於餅的記載。因為製作餅的原料是麵粉，麵粉則是由小麥磨成，生產麵粉的必要條件首先是要能夠大規模種植小麥，其次必須要有加工設備。根據考古發掘，山東臨沂銀雀山漢墓出土陶磨，這是我國發現最早的有關磨的實物資料。自從有了磨，也就具備了加工麵粉的能力。關於小麥的大規模種植從《三國演義》中就能找到根據，羅貫中所著的《三國演義》第 101 回「出隴上諸葛妝神，奔劍閣張郃中計」，說得是諸葛亮六月初祁山時與司馬懿交戰於隴西(今甘肅省西部)。交戰時正是麥熟季節，諸葛亮裝神弄鬼，使用了疑兵之計嚇跑了司馬懿，令三萬軍士皆執鎌刀、馱繩等收割工具，搶割隴西的小麥。由此可見在三國時期小麥的種植規模已經相當可觀，同時小麥已經成為當時重要戰略物資。

在漢代麵食的種類已經不少，但無論是蒸、炸、煮、烙，統稱之為餅。例如蒸的稱「籠餅」，油炸的麵圈稱「環餅」，水煮的麵片兒稱「湯餅」，用火烤的稱「爐餅」或「燒餅」。

到了宋代餅就成了北方百姓的主要食品 and 官廷的食物，例如山東呂劇中的一個唱伎，叫做「陳州放糧」，唱的是包公的故事，其中有段唱詞：「聽說老包要出京，這可忙壞了東西宮，東宮娘娘烙大餅，西宮娘娘剝大蔥」。我不知道當時的宋仁宗皇帝是不是也吃烙餅捲大蔥，但可以想像當時百姓一定是把烙餅捲大蔥當成了最上等的食物。另外從施耐菴所著的《水滸傳》裡也有關於餅的描述，說的是「三寸釘穀樹皮」武大郎以挑擔賣炊餅為生，可以看出在宋代就有了專門以生產和銷售餅的專業戶，同時餅已經成為了一種正式的商品進入了社會流通。

餅經過一、兩千年的演化，品種繁多，林林總總，各地的叫法也不盡相同，河北、山東一帶也稱餅為「餠」。河南、陝西一帶也稱餅為「饅」，按照製作方法和添加的原料的不同，大約可以分成以下十種。

#### 一、烙餅

所謂烙餅，是把和好的麵團做成餅狀，放在鏊(音：稱，是平底的淺鍋，

一般是鑄鐵製成)上烙製而成。一般家庭用鏞尺寸較小，直徑約三、四十公分，家庭製作的烙餅也稱家常餅，一般都是冷水和麵，烙餅的麵一般和的都比軟，和好的麵團放在麵板上用擀麵杖擀開，均勻的塗上一層油然後捲起來再盤成圓形，最後用擀麵杖擀成薄薄均勻的餅，放在鏞上烙，並不時翻動，待兩面微黃，餅香四溢即成。如果在擀開的麵團上加一層油酥，烙出來的就稱油酥餅，如果在擀開的麵團上加上蔥花和生豬油丁，烙出的就是蔥油餅，如果在擀開的麵團上均勻地加上層芝麻醬和紅糖，那烙出來的就是芝麻醬糖餅，隨著加的原料不同，烙出餅的味道也各有不同，究竟哪一種好吃，全憑自己的口味，由於每個人做餅的手法不同，所烙出的餅的品質有很大的差異，俗話說：「看起來容易，做起來難」，要想把餅烙好，也需要不斷地在實踐中來總結經驗。

由於過去百姓的生活十分艱苦，白米白麵也屬稀罕之物，除了逢年過節吃點好的，平時都十分簡單，省下點兒白麵也要應時應典，按照老北京的習俗就有：「頭伏餃子，二伏麵，三伏烙餅攤雞蛋」。另外一次吃餅則是應該在農曆的二月二，俗話說：「二月二龍抬頭」，大約是在立春前後，那時家家要吃春餅，所謂春餅也叫荷葉餅(合頁餅)，製作方法是將兩塊小麵團中間抹上一層油，用擀麵杖擀得很薄，放在鏞上烙，烙熟之後從中間分開就成了兩張薄餅，然後用薄餅來捲菜。在北京吃烤鴨也是要用荷葉餅來捲削好的烤鴨片，並配上甜麵醬和山東大蔥，吃起來可真算是一種享受。

## 二、烤餅

烤餅，也叫爐餅，火燒或燒餅，烤餅和烙餅的不同之處第一是加工方法不同，顧名思義，烙餅是用鏞來烙，而烤餅則要用爐子來烤。第二點不同是烙餅所用的麵團都不發酵，俗稱「死麵餅」，而烤餅所使用的麵團都要經過發酵，應該屬於「發麵餅」。烤餅一般人們都用來當早點吃，製作方法南方和北方也各有不同。北京人都愛吃芝麻燒餅，燒餅裡面是一層層的芝麻醬略帶花椒的鹹味，外面是一層芝麻烤的焦黃，吃起來又脆又香。南方人製作燒餅的爐子，爐膛是一口大缸，在缸裡有一個火盆用來把缸壁烤熱，燒餅要貼在缸壁上，再蓋上蓋來烘烤，燒餅烤好了，再打開缸蓋把燒餅用長把的小鏟或火鉗取下來，無論是貼還是取都要彎著腰，所以說製作缸爐燒餅是「一個燒餅兩鞠躬」，最好吃的是「蟹殼酥」和黃橋燒餅。

另外還一種是上下兩個爐子同時加熱，因為上邊的爐子要用鐵鍊子吊著的可以移動，所以稱吊爐燒餅，這種燒餅中間是空的形狀呈馬蹄狀，又稱馬蹄燒餅，剛出爐的馬蹄燒餅中夾上炒肉末，又叫肉末燒餅，是滿清時代的宮廷食品，如果現在想吃這一口，可以到北京的北海公園裡的仿膳飯庄。

最大的烤餅叫鍋餅，也叫鍋盔，現在北京已經不多見了，西北還有。做鍋盔用的是「噲麵」，所謂噲麵是已經發酵好了的麵團中再加入乾麵粉，把麵和得很硬，靠人的雙手是根本和不動，要利用槓桿原理用槓子來壓，槓子的一端要深入牆壁的洞裡，槓子的中間下面是一個石頭墩子，麵團放在石頭墩子上，和麵的人則一條腿斜坐在槓子上，借著本身的體重，用足全身的力氣往下壓，最後要把十幾斤重的一大塊麵團和勻，製成一個直徑約兩尺，厚度約兩三寸厚的大餅，用幾個小時的時間才能烤熟，這種餅雖然很硬，做的好的到口就酥，可放一、兩個月也不會壞，是西北人出遠門攜帶的乾糧。

### 三、油餅

所謂油餅，是指用食油炸製而成的餅，為了使餅炸出來更加泡鬆，在和麵時加進了碱和明礬，明礬是一種硫酸結晶的礦物，呈酸性。因為酸和碱的中和作用，在油餅加熱的過程進行化學反應而產生大量的氣泡，使油餅變得可口和蓬鬆。

油餅和油條是當今人們主要早點，一般都是現炸現賣，好吃和方便，因此還是受到上班族的歡迎。在北京和天津之間有一個地方叫河西務，坐落於北京至杭州的大運河畔，是過去的運河碼頭，在那裡有一種專為船工和拉繆的繆夫們吃的大油餅，油餅又大又厚，一張油餅足有兩三斤重，因為船工和繆夫們體力消耗太大，身體需要大量食物補充，這種大油餅是一種比較解飽和耐餓的食物。過去在北京還有一種介乎於油餅和油條之間的油炸食物叫做「油炸鬼」，據說是起源於宋代，人們就做了一種類似人形的食物放到油鍋裡炸，就叫做「炸秦檜」，因為當時秦檜專權爪牙甚多，這種直呼其名會引來麻煩，所以人們又把「炸秦檜」叫做「油炸鬼」。

油餅雖然好吃和方便，但炸油餅的麵中有明礬是一種硫酸鹽礦物，其中含有大量鋁離子，據醫學專家指出，鋁的成份攝入太多會影響人的腦神經，以致引發老人癡呆症，另外炸油餅的油反覆的使用，油裡會產生致癌

的物質，根據以上兩點原因，我建議油餅還是應當少吃。

#### 四、煎餅

煎餅，是一種非常薄的餅，與烙餅或烤餅的做法完全不同，煎餅的原料不是用麵粉，而是用小米、玉米或其他的豆類磨成漿，調成糊狀。用勺舀起倒在鏊上，順手用刮板刮平，像一層薄薄的紙，近乎透明，不但薄厚均勻，色澤金黃，帶著淡淡地清香。而且不糊、不爛、不焦、不棉都是恰到好處，在山東農村，婦女們都有一手攤餅煎餅的好手藝。婦女們坐在灶前，一面燒火，一麵攤著煎餅，不慌不忙，動作乾淨俐落，優雅而嫺熟，真好像是一種特種技藝的表演，不一會兒就攤出了厚厚的一摞煎餅。煎餅是家庭的主食，吃的時候抹上大醬，捲上山東的大蔥，這才是美味和健康的食物。

#### 五、餡餅

顧名思義，所謂餡餅就是一種包著各種餡的烙餅，一般家庭製作都是小餡餅，餡的材料可以是白菜豬肉，也可以是雞蛋韭菜，完全決定於自己的口味，沒有什麼特別之處。在北京比較有名是「京東肉餅」，製作精細、用料考究、皮薄餡大、味道鮮美，不愧是一種美食，我自己也試了幾次，做不出人家的味道，根據電視台的專訪介紹，京東肉餅在製餡的選料上有很多的講究。最後在介紹一種別具特色的，具有北京特色的風味食品叫做「門丁肉餅」。門丁肉餅的形狀有如故宮門上的九九八十一顆門釘，故名為門丁肉餅。

#### 六、甜餅

甜餅，屬於點心類，是一種甜食。過去在北京專賣滿漢糕點的商店叫做饽饽舖，過去在老北京最有名的是「瑞芳齋」、「正明齋」、和「聚慶齋」等，現在經營糕點的名店有「稻香春」和「桂香村」等。北京的甜餅品種繁多，各有特色不必細說，我們還是說一說月餅，月餅是一種時令食品，中秋節吃月餅是中國人的習慣傳統，有關月餅的起源和考證也很多，不必多說，我只想談一談月餅的現狀和發展。

月餅本身就是一種普通的應節食品，中秋賞月，家人們聚在一起過節，月餅象徵著團圓，一邊賞月一邊品嚐月餅，增加一點節日氣氛，本無可非議。後來月餅就變成了一種禮品，親友之間相互餽贈，這也沒什麼不

可以。隨著逐步進入了商品化時代，月餅就成了一種進行「感情投資」的商業手段，月餅原來是爲了自己吃，現在變成了送禮，因此製作月餅的廠家也看出了其中的奧秘，就越來越在包裝上下工夫，一塊普普通通的月餅要包上八、九、十來層，紙盒裡面是鐵盒，鐵盒裡面是塑膠盒，大塑膠盒又套著小膠盒分塊包裝，打開小塑膠盒裡面又是一層鋁製薄膜製成的袋子，最後才折騰出幾塊比棋子兒大不了多少的所謂月餅，咬一口味道怪怪的，不知道裡邊的餡兒到底是些什麼東西。因爲包裝成本遠遠超過了月餅本身，價格也自然越來越貴，月餅背離了本身的價值，也就失去了月餅其本身的意義。如果真的想送禮行賄，又何必非要借助月餅，當面給錢豈不更直接乾脆。

#### 七、貼餅

貼餅子，是中國北方農村的一種很有特色的食品，也是人們的主食，貼餅子用的燒柴的大灶和鐵鍋，在大鐵鍋裡放半鍋水，當水燒開以後把和好的玉米麵或小米麵做成的餅子趁熱貼到鍋邊上，餅子形狀和人的手掌的形狀一樣，然後蓋上鍋加火，大約四五十分鐘，隔鍋就能聞到餅香，餅子熟了以後用鍋鏟鏟下來，一個一個的餅子，一面焦一面澄亮，香味撲鼻，直勾人們的食慾。配上一碗小米粥和一塊老醃的鹹菜，這才是一頓健康的美食，城裡人很難能享受得到。如果是新打上的玉米或小米現磨的麵，最好磨麵時再加上一些黃豆，那味道就會更香。如果鍋裡不是清水，而是新鮮的活魚，同時放好蔥薑等調料。同時一鍋，下面熬魚，上面貼餅子，這就是有名的「貼餛飩熬魚」。如果你能吃上一次，恐怕終生不會忘記。

#### 八、餅的衍生物

自從人們發明了餅，又由餅衍生出了很多種吃法，如北京的炒餅，悶餅及燴餅，那就是把烙餅切成餅絲，加上肉絲、雞蛋、綠豆芽菜一起來炒，悶或是燴製而成，這是具有北京特色的大眾食品，只有在北京路邊的小飯館才經營，又經濟又好吃，又能解飽，來一盤炒餅連飯帶菜都有了。如果吃燴餅，不但是連飯帶菜，甚至連湯都有了，既省錢、又省事。我上班的時候每天中午不願吃便當盒飯，經常跑到街上吃燴餅。

滷煮火燒也是北京的一種風味小吃，在一大鍋滷煮的小腸等豬下水的四周放一圈兒烙好的噲麵火燒，底下加火，總是開著鍋。吃的人可以選擇，向賣的人說你想要吃幾個火燒，同時說你是想要小腸還是想吃心肝肺，賣

的人會按顧客的意願，加上湯和各種調料，熱呼呼地一大碗，吃起來是又過癮、又舒服，也花不了多少錢，最有名的是「小腸陳」。

在西北人們最愛吃的是「羊肉泡饃」，吃法十分有趣特別，當你走進店來剛剛落坐，服務小姐就會拿一個大碗，碗裡放著兩個烙好的噲麵餅，西北人稱之為「饃」。顧客們一個個都埋著頭，把「饃」用手慢慢地掰成小塊，有耐心的人把饃掰的很細，每塊大小均勻，沒有耐心的人掰的饃塊就有大有小，爺爺孫子都有，等你把饃掰好了，小姐就會把碗端去廚房裡交給大師傅去加工，饃裡要加入羊肉湯和粉絲，在燴好的饃上再蓋上一大片煮爛的羊肉，時間不大，服務小姐就會把屬於你的那一碗羊肉泡饃給你端上來，同時送上一盤糖蒜、辣醬和香菜，吃起來十分舒服也十分有趣。

#### 九、少數民族和外國人的餅

除了中原回漢民族的人們吃餅之外，邊疆的少數民族的人們也喜歡吃餅，最有特色的是新疆維吾爾族的主要食品叫做「囊」，是一種用地爐子烤製的發麵餅，儘管有大有小，基本上都是圓形，中間薄邊上厚，剛剛烤出來的囊又脆又香，略帶鹹味，囊烤製又乾又透，可以放很長的時間，是當地牧人們放牧時必帶的乾糧。

中國人吃餅，外國人也吃餅，例如印度人吃的薄餅，墨西哥人或印地安人吃的玉米餅，最著名的是歐洲義大利人吃的披薩餅，披薩餅也屬於一種餡餅，與中國餡餅不同的是，中國餡餅餡在內，外國餡餅是餡在外，披薩餅也是根據餡的不同分成很多品種，例如有海鮮的、有火腿的、有水果的、有青菜的等等，上面都加上一層奶油起司，能拉起細細的絲，披薩餅看起來樣子很不錯，味道也可以，對我來說，偶爾去吃開開洋葷，拿披薩當飯吃，還是吃不起。

#### 十、牛糞餅

以上說了有九種餅，九九歸一，現在來說說有一種不能吃的餅，就是牛糞餅，在青海和西藏，牧民們大都以放牧為生，一般牧區都是草原，沒什麼可燒的東西，牧民每天要煮飯，要燒奶茶，冬天要取暖，主要的燃料就是牛糞餅，人們把新鮮的牛糞撿回來，貼在牆上做成餅狀，等乾透以後取下來，就是很好的燃料，據說牛糞火很旺，同時燒起來沒有特別的味道。據說用牛糞火烤饅頭，烤的最香，不相信，自己來嚐嚐。