

面包 舌尖上的活化石

核心提示

今天刷着手机在“网红”面包店前排起长队的人们也许难以相信,面包这种看似新潮的舶来品究其历史竟然已经有七八千年。手捧松软香甜面包的人们可能也不会想到,使面粉蓬松柔软的“魔法”,最早来自古埃及。



古埃及——阴差阳错产生发酵面包

面包的出现几乎与农业文明曙光同步。因为带有坚硬外壳,收获后的小麦难以即时食用,必须去壳磨成面粉,制成小麦粥和薄饼聊以充饥。是谁第一个突发奇想,将稍加研磨的麦粉加水拌成糊状,放在烤热的石板上制成薄饼?味道又如何?问题的答案已难觅其踪,只能从中东地区仍延续类似做法的烤饼上一作窥探,但毋庸置疑的是,这种未经发酵的烤饼即是面包的原型,在它诞生后差不多过了两千年,才被古巴比伦人带入埃及。

尼罗河水定期泛滥,掌握自然规律以后,埃及人却因此得到了肥沃耕地。肥沃耕地上生长出的小麦,不仅是尼罗河水的意外馈赠,也是农耕文明里丰收的象征——埃及丰饶女神伊西丝的头上即有一把小麦标志的装饰迎风招展。在埃及人手里,小麦面包经历了一次

决定性的飞跃,从无发酵面包一举成为发酵面包,也奠定了今天面包的两大基本分类。而在面包华丽转身背后,却是一次遗忘之后,时间给予的惊喜。

用石头磨碎小麦外壳的工作相当艰巨,一次尽可能多磨面粉,多揉面饼,可以喂饱更多人。某次辛苦劳作后,一份多余的面饼被烹饪者遗忘在角落,暴露于尼罗河畔的高温下,与空气密切接触了一整天。没人注意到犄角旮旯里有个面团正在喋喋冒泡膨胀,独自迈向食物历史上的一个重大转变。等到第二天再被想起时,面饼已经大了一号,火烤以后既有蓬松的口感更具谷物的香气,既更饱腹也更易消化。

彼时彼地的埃及人还不知道,这种神奇的变形源自面粉麸质与空气作用释放出的微生物:野生酵母——人类通过显微镜看到酵母

菌的存在还要等到5000多年后的维多利亚时期。如尼罗河一样,埃及人同样把面包的新做法看作神的恩赐。就这样野生酵母侵入生面团,阴差阳错产生了世界上第一个发酵面包。埃及人如法炮制将更多的面团暴露在空气中,更加娴熟地制作起发酵面包来。

顺带的,他们还发现面包烤制前的液体初筛后也可以用来填饱肚子,所以最早的啤酒又被称为“液体面包”。面包,啤酒,一个普通埃及人的主食就是以上两者。数千万建造古埃及金字塔的工人们以面包为口粮,维持体力、应付繁重劳作。这样看来,说“金字塔是建造在数以万计面包上”也不算夸大——威廉·基尔在《面包的历史》一书中就曾提到:“古埃及仆人一整年的工资报酬是三百六十杯啤酒、九百个白面包、三万六

千个普通面包”“法老外出时,会携带数万个面包供国王和随行者食用。”

埃及人无比珍惜神赐的面包,将其作为敬奉神明的供品,他们还发明了最早的烤炉。放在薄石头上隔火烤的方法从埃及时期开始变为送进烤炉,面包的式样、种类、口味也随之开始递增:圆形、立方形、麻花形、动物形……五十多种不同形状的面包让人眼花缭乱。面包制作在埃及成了一门手艺,面包也成就了除金字塔外埃及人的特征——留存的木乃伊中可以看出,古埃及人牙齿普遍欠佳,现代医学认为原因就在于他们吃了太多的面包,造成了磨损和糖分残留。当时的外族人也觉得埃及人吃了太多的面包,他们看着这为面包狂热的民族,将埃及人称为“(神选)吃面包的人”。

古希腊罗马——面包成为餐桌上的顶梁柱

伴随贸易往来,发酵面包由埃及传到希腊。与埃及人一样,希腊人认为其饮食的三大构成:谷物、橄榄油以及葡萄酒是众神赐予的三样礼物。其中雅典娜教会希腊人种植橄榄、葡萄酒来自酒神狄俄尼索斯、谷物则是女神德墨忒尔的馈赠,希腊的各类菜肴都以以上三者为基准,这也与只吃肉喝羊奶的游牧民族区分开来。

埃及人已经忘记了发酵面包的发明者,但是希腊历史上却浓墨重彩地记录了一位名叫忒亚里翁的雅典人,他出生于公元前5世纪左右,是商业面包房的首创。如此掐指一算,今天我们在街角看到的面包店原来已有两千五百年的历史,比如咖啡馆、理发店以及其他零售店的历史都要久远。

除了埃及人的小麦面包,希腊人的面包房里还可以买到黑麦面包、谷物面包、白面包(精筛面粉制作)、未筛粗粉的全麦面包;在面粉中添加橄榄油、猪油、葡萄酒、牛奶、蜂蜜、罂粟花、芝麻,以及干果、奶酪等辅材……各项排列组合下,面包制作方法已达七十多种。

对于面包的欣赏是一种朴素而知足的希腊式生活方式。在希腊的贵族宴会上,高高垒起的面包通常放在藤编的篮子里呈上,正如《荷马史诗·伊利亚特》中记载:“帕特罗克罗斯从漂亮的篮里拿出面包,放在台子上,分给每一张餐桌。”

罗马人接过希腊人面包制作的接力棒,又额外添加了两个贡献:一是专注于技术改进的罗马面

包师发现,酿造啤酒的酵母液可以被提取出来专门用做面包的发酵工序,使烤出的面包更加松软可口。直到中世纪晚期,欧洲人还在使用罗马时期的啤酒花酵母法制作发酵面包。

罗马人的另一个杰出贡献,是把“吃面包”变成了一项公共事务。现代人虽然有了厨房和家用烤箱,但大量的面包消费还是在面包店进行,这与古希腊罗马的情况如出一辙。相比希腊人,罗马人更是将城市里的面包坊利用到极致——早在公元前100年,罗马城的面包店就已经达到250家,店里的面包师经过职业培训,批量生产的面包不仅是罗马市民维系生命的能量来源、精神愉悦的抚慰,也是罗马公共生活的基础。古罗马市民习惯

将磨粉、过筛、揉面、发酵、烘烤的繁琐工序交给专业的面包师,既免去了自己没有厨房和工具烹饪的尴尬,也省下大把时间用作广场的高谈阔论。有的面包师会在广场中设有公用的烤炉,各地送来的面团在这里集中烤制,作为城市公共生活的基本福利成批出品并且免费配给罗马市民。

难怪古罗马人说自己文明的两大支柱是“面包和竞技”,背后其实是罗马执政者的统治之道——以面包填饱市民的肚子平息矛盾,以罗马场竞技吸引市民的精神转移注意力。免费的面包虽然没有维持罗马帝国的永久统治,却开启了面包作为普罗大众餐桌上的顶梁柱的地位,以及面包的欧洲化传播之路。

(艾栗斯)