

# 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噗噗冒泡膨胀，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发发酵面包。

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)