

面食之路与石子馍 —兼及石烹法的讨论—

惠 萌¹

摘要

石子馍是当今中国北方地区家喻户晓的一道民俗小食。作为“面食之路”的具体实证之一，石子馍有着悠久的历史。关于石子馍溯源的问题，学界普遍将其与石器时代的石烹法所联系，认为其是源自上古，是饮食界的活化石。本文通过对石烹法的考证以及对古汉语文献中有关石子馍的记载分析，认为石子馍是一种饮食文化的创新。最后文章从民俗学的角度出发，对石子馍在当今社会中所蕴含的文化意义进行讨论，进而对石子馍在“面食之路”中所承载的文化内涵做出了表述。

关键词：石子馍；饮食文化交流；饮食民俗；面食之路

I. 引言

丝绸之路作为一条商旅道路，不仅沟通欧亚大陆，使丝绸、瓷器、马匹、药材、宝石等珍贵货品得以流通丝绸之路沿线各国，而且，音乐、舞蹈、绘画、服饰、食物以及各种宗教、技术亦通过此条通道流行传播。若从农作物、食物和食物加工技术、制作技艺的立场出发，它无疑还可以被理解为“面食之路”。所谓“面食之路”，主要是将中国境内由内地沿河西走廊通往西域的这条东西商道——曾被德国地理学者李希霍芬于 1877 年命名的丝绸之路。从文化人类学和民俗学的立场出发，着眼于商道沿途各地的庶民及客商们的饮食生活，关注商道沿途各地的面食文化及其发展，从而在很大程度上，可以发现它同时也正是面食文化相互交流的传播之路。有关“面食之路”的研究虽然取得了一定的成果，但其多元的内涵仍值得更深一层的探讨和发掘。例如，面食食物及其制作方法在“面食之路”中国段内的持续流动与传播等，就非常值得深入研究。本文以石子馍

为例，拟通过对石器时代石烹法的分析，进而对“面食之路”中国段区域内石子馍的制作技法、溯源、传播和相关民俗等展开一些初步的探讨。

II. 关于石烹法的考辨

石子馍是一种利用烧热的石子作为热源导体加热煮熟面饼的一种面食食物。今天中国学界大多认为石子馍具有悠久的历史，是中国早期先民的原创，是一种利用石器时代所传承下来的石烹法所制成的食物。这种看法存在两个问题。第一是有关石子馍的溯源问题。第二是石器时代的石烹法是否跟石子馍具有关联性的问题。当然，从史前考古学所出土的证据以及民族学资料来看，古代人类用石烹法烹饪食物是人类烹饪史上的客观事实。

在陶器出现之前，古代人类会对天然材料进行简易的加工作为炊具，“或用兽皮为锅，竹筒为釜。”^[1]当然，石板、石块这类在生活中较为易得的材料，也会被当作炊具使用。而使用石质材料作为烹饪工具的烹饪方法被称

“石烹法”。亦有学者将陶器出现以前，人类使用石质烹具对食物烹饪的年代称为“石烹时代”。

对于石烹法定义和分类，先贤学者们有着不同的看法。王仁湘依据对石质烹具加热方式的不同，将石烹法分为三类：1，用明火烘烤石板，将食物放在热石板上烤熟；2，将加热过的石块轮换放入盛水具中，将置于热水中的食物煮熟；3，将食物和加热的石块同时放入盛具中，晃动盛具使食物充分受热成熟。^[2]而宋兆麟将石烹法称为“炽石煮食法”^[3]，具体的烹饪方法是“以烧炽热的石块，丢入盛水器皿中，把水烧沸腾，从而把水中的食物烧熟。”^[4]而利用石板烘烤食物相比石烹法是较早的发明。^[5]聂凤乔则依据石质材料类型的不同，将石烹法分为石块烹、石板烹、石质炊具烹三类。其中石块烹中因对石块加热方式的不同又细分为外加热法、内加热法、散加热法和烧石煮法。^[6]

鉴于使用石烹法的年代过于久远，早期考古学亦未发现有力证据，先贤学者们只能通过古籍中记载的只言片语和部分民族学材料对石烹法做出推测研究。随着近年来史前考古新材料的发现，石烹法在出土文物上被给予以存在的证明。

1988年，青海省黑马河1号遗址出土发现有火烧痕迹的砾石。考古学者推测古人类使用烧热的砾石将肉类加工至熟。^[7]1998-2002年，重庆丰都县井水湾遗址发现有6件石器，疑似为旧石器时代中期的烧石。^[8]2007年，青海省共和县沟后水库附近的沟后001地点发现有古人类生活的遗迹，遗迹主要由碳屑、灰烬和砾石的灰堆。“灰堆中的砾石零散分布，多有火烧痕迹，其中2件因加热而断裂，应该是用来加热食物的烧石。”^[9]2007年宁夏水洞沟遗址12地点处共出土、搜集旧石器时代晚期的“烧石”13000余件。这批烧石个体重量为12-280g，差异不很大，以小型者为主，应当是人工选择、利用的结果。高星教授团队的模拟实验研究表明，这批烧石为原始人类烧热后用来熟食或烧水使

用的。“体现了先民用火用热的特殊技能与方式以及当时的人群对当地特定生态环境的特定适应生存方略。”^[10]

略为遗憾的是，在中国史前考古资料中，暂未发现除烧石外其他有关石烹法的烹具。例如有明显被火灼烧痕迹的薄石板、石釜、石锅等。换句话说，石器时代利用石质盛容器导热烤制或煮制加工食物的烹饪方法并未在考古学上得到证实。

一直以来，学界对于石烹法概念的建构主要是从史籍记载中得来的。在中国的史籍文献中，最早的记录可以上溯到西汉时期成书的《礼记·礼运》。书中记有：“夫礼之初，始诸饮食，其燔黍捭豚，污尊而抔饮”^[11]。这段内容是描述早期中国古人祭祀鬼神时烧黍烤猪，并用手捧水献祭的场景。值得注意的是，在西汉时期中原地区已经进入铁器时代，在普通百姓的生活中应已见不到“燔黍捭豚，污尊而抔饮”的情况。所以，这段记录或许是西汉时期人们对远古社会生活环境的一种臆想。而这种臆想的来源，很有可能参照了当时其他少数民族的生活状态。东汉人郑玄对《礼记》中这段内容注解为：“中古未有釜甑，释米，捭肉，加于烧石之上而食之耳。今北狄犹然。”依此可以判断，在东汉时期中国北方的少数民族或许仍有使用石烹的习俗。但这种习俗是否经历了从石器时代开始的上万年传承，仍不能确定。三国时期，蜀国人谯周在《古史考》中记到：“神农时，人方食谷，加米于烧石之上而食之。”^[12]谯周自然无法对神农时期的事情做出准确描述，所以这段内容大概率上也是参照了郑玄之说。自此之后，唐代文献《艺文类聚·食物部》、宋代文献《太平御览》、《事物纪原》等书都对《古史考》中的这一记载做出引用，进而逐渐形成一种中国古人在陶器出现之前使用“烧石”作为烹饪工具的固有印象，并影响至今。

值得注意的是，中国古籍文献中对使用石质烹具烹饪的具体事例也有零星记录。例如，在唐书《岭表录异》中记载到：“康州悦城县

北百余里，山中有樵石穴。每岁，乡人琢为烧食器。但烧令热彻，以物衬阖，置之盘中，旋下生鱼肉及葱韭齏俎腌之类，顷刻即熟，而终席煎沸。彼南中有亲朋聚会，多用之。”^[13]《岭表录异》是唐代人刘恂记录岭南地区异物异事的书籍。在这里记录石烹法，多为中原地区不常见的缘故。从记述中，我们能看出这种石烹法并不是生活中常用的烹饪法。或许只是一种亲朋聚会时提升宴会档次或增加宴会趣味的食法。同样，明朝人程本立在《巽隐集》中《戏咏石饼》的诗文前也对当时在今四川省仪陇市地区所吃的石饼做了描述。“予行至土门铺，无炊具，日已午，未早食。从者陈祥，择一石圆如礲者置火中。少焉，裹石以面，煨熟之，剥面食。予曰此名石裹堆也。予因名之曰石饼，诗以识之。”^[14]

以上两则史料中虽然记录有石烹法的相关信息。但从内容来看，这种烹饪方法并不为当时中原地区人们所常用。或许因为此，相关的石烹法记录稀少且零碎，并未引起历代文人们的注意。正因为历史材料的稀缺，以至于我们无法判断出这种烹法的具体使用的范围以及传播性和传承性等问题。

而今学界对于石烹法的讨论大多来源于民族学资料给予的证据。不少学者通过对中国少数民族石质烹具的研究，将中国少数民族的石烹技法同石器时代的石烹法联系起来。可以肯定是，1950年代前后，在我国西南以及东北的部分少数民族地区的确能见到石烹法的使用，并且搜集到相关炊具实物。

在中国历史博物馆展出有一件在云南省独龙族地区征集到的石锅。该石锅为圆形板状，页岩质地，厚2至3厘米，直径30厘米。石锅一面有黑色火烧痕迹，另一面有食物烙烤痕迹。独龙族人在使用石锅时，先将其架在火塘上，以石三角做支撑，下面烧火，上面烙烤食物。这种使用石质炊具烙烤食物的烹饪习俗在我国怒族、纳西族以及门巴族和珞巴族人日常生活中也能见到。除独龙族外，怒族和纳西族人将

这种圆板石锅架在火塘上，把调成稀糊的包谷面、麦面或荞面均匀倒在上面，经火烘烤，便可食用。^[15]纳西族出名的“丽江粑粑”就是用此种方法制成。西藏的门巴族和珞巴族人，会使用直径一米左右的薄片烤制玉米饼和荞麦饼。^[16]此外，用烧热的石块来烹熟食物的方法在我国其他少数民族中也能见到。例如东北的鄂伦春族人会用桦皮桶盛水，同时把一些石块烧红，将炽热的石块投入水中，使水沸腾，从而把食物煮熟。清代《朔方备乘·考订龙沙记略》中记到：“东北诸部落未隶版图以前，无釜、甑、罍、甗之属。熟物，剝木贮水，灼小石，淬火中数十次，淪而食之。”^[17]云南的普米族和纳西族会这种方法在木桶里热水，待水热后，人在桶里洗澡。^[18]而傣族人在剝牛仪式中，先将牛皮铺在挖好的坑内，盛满水，放进肉，接着把烧红的石块投入水中。过一阵，再把石头取出。如此反复地复烧复投，使水保持沸腾状态，将牛肉慢慢煮熟。^[19]西双版纳的布朗族人用同样的方法来煮鱼，唯一的区别是将铺在坑里的牛皮换成了芭蕉叶。^[20]独龙族则先将食物和水装进竹筒中，加入三四枚烧红的鹅蛋大小的石球，待石球稍微冷却后捞出继续加热后投入，反复多次，直至把食物煮熟。^[21]在内蒙古呼伦贝尔地区，蒙古族牧民制作奶桶肉时，会利用烧热的卵石放进密闭的奶桶内，不仅加热而且增压。外部再加热奶桶，内焖外烧来烹制羊肉。^[22]生活在台湾地区的布农人和排湾人会利用加热石板来烹制甘薯和鱼。不仅如此，排湾人还会用椰壳做锅，向椰壳中投入烧热的石块来烧水煮肉。^[23]

无独有偶，在世界其他地区，也存在类似的石烹法。澳大利亚的土著会将肉或鱼放置于炽热的石块、煤块上，或者将猎物腹部剖开，取出内脏后填进烧热的石块，以此烤熟食物。^[24]据罗布特·路威《文明与野蛮》一书介绍，蕃古洼岛的印第安人（Vancouver Is.）、平原印第安人、西班牙巴斯克人等，都会使用类似加热石块的方法来烹制食物。^[25]尽管他们使用

III. 石子馍的溯源

盛装食物的容器不同，但是烹制方法都大同小异。同样，地处大西洋南部美拉尼西亚的主妇们在烹饪芋类食物时，会先将芋包在香蕉叶和芋叶中，“俟火已烧过，从灶中取出烧热的石头，把芋包放在还冒烟的灶中，再把烧热的石头盖在上面。两个小时以后，取出芋包，剥掉外衣，即可上桌了。”^[26]而在巴西亚马逊丛林中的克林-阿卡洛列印第安人会用同样的方法，将木薯糕和香蕉包在香蕉叶中放入烧热的石块间烙烤。^[27]在北美洲加利福尼亚的印第安人，“他们用特殊的方法在小树枝或树根编成的不漏水的篮子里煮肉和鱼，煮的方法是把炽热的石块投入盛水的篮中使水沸腾。”^[28]

综上所述，石烹法是在世界范围内普遍存在的一种烹饪方法。它受生产力水平的约束和自然条件的限制，是一种人类利用石材隔绝明火，通过石材热传导后加热烹熟食物，进而提高生活质量的一种烹饪方法。从目前的已知证据来看，根据使用石材加热的不同方式，石烹法分为石锅（板）导热和石块导热两种方法。虽然在世界多地都出现有石烹法，但均为生产力较低的族群所使用。这或许是我们探究石器时代古人类日常生活的一个窗口。

但根据现有证据，我们仍无法判断各地间石烹法之间是否存在传播关系。可以肯定的是，将石烹法作为日常食物加工方法的人群都未掌握陶器制作的方法。陶制炊具可以直接使用明火加热，而且无论是从制作、携带、卫生、热传导效率、燃料耗损等方面较利用烧石的烹法都是远胜一筹的。即使假设这种利用烧石烹法曾经普遍存在，那它也会在进入陶器时代后迅速消亡。因而有学者说“可能从陶器时代开始，熟食才真正成为人类日常生活方式。”^[29]虽然从古代文献中我们仍然能发现历史上零星使用石材烹饪食物的记录。但那或许只是临时无奈或专门讨巧的做法，并不能说明石烹法有着从石器时代开始到今天上万年的延续和技法的传承。

在国内学界关于石烹法的探讨中，不少学者都将今日流行于黄河流域甘、陕、晋、豫、鲁等地的小吃石子馍联系起来。他们认为这道用小石子（块）焙烙而成小吃是石器时代石烹法的遗存，可以追溯到唐代的石鏊饼。^[30]

将石烹法、石鏊饼和石子馍这三者联系起来讨论，看似形成了一条从石器时代到中古时代再到现代的完整历史线索，以此来推断出石子馍是石器时代石烹法的延续与传承。这种看法值得商榷。前文中我们对石烹法的讨论中已能说明石器时代的石烹法在进入文明社会后并不存在传承关系。所以石鏊饼或许跟石器时代的石烹法并不存在传承关系。先前学者们大多通过石鏊饼的名称判断其是借助石材导热制成，因此与石器时代的石烹法相关联。但是这样的判断方法似乎并不严谨。从我国石器时期考古学资料来看，并未出土有用明火加热进而烧烤或蒸煮的石质炊具。可以说，石鏊这种物品是人们对石器时代烹饪工具的一种臆想。

有关石鏊饼的记录见于唐朝人李匡文的《资暇集》一书。书中记载有：“石鏊饼本曰嘭饼。同州人好相嘭，将投公状，必怀此而去。用备狴牢之粮。后增以甘辛，变其名质，以为贡遗矣。”^[31]由此可知，石鏊饼本名为“嘭饼”，唐朝时发源于同州（今陕西大荔地区）地区。同州人性格刚烈直爽，常常与他人甚至官府发生争端，去打官司前，都会携带一些“嘭饼”，以备自己官司万一打输坐牢时食用。后来人们对“嘭饼”的制作工艺进行了革新，增加了甘辛味道，也顺便改变了“嘭饼”这个原本不雅的名字。石鏊饼从而成为了上贡的贡品，遂流行于长安。遗憾的是，在《资暇集》中并没有交代石鏊饼的具体作法，但从相关描述中可以推断出石鏊饼是一种小麦粉烘烤制作而成，具有耐储、便携、易食、抗饥等特点的方便食品。

从唐朝的社会生活环境的和石鏊饼的名称来看，我们推断石鏊饼的做法或许跟石头并没

有关系。首先，《资暇集》成书于晚唐时期，当时民间陶制炊具已经普及。石制炊具不易加工制作，热能转换率低，生产效率低且笨重。况且郑玄所说“中古未有釜甑，释米，捍肉，加于烧石之上而食之耳。今北狄犹然”已能说明在汉朝时期，只在北方游牧民族地区仍保存使用石器烹饪这一生活习惯。所以，除个例外，在中原地区民间应当已不再使用石制的炊具。因而，用石釜做饼，应当不大可能。第二，从炊具来分析，“釜”，即平底锅的意思。从旧石器时代石釜的产生到新石器时代的陶釜，到后来的铜釜、铁釜，再到铛，虽历经发展，但此类炊具的平底的主要形制和炕、焙的使用功能没有变。若要在此无沿的平底锅具上，按今日“石子馍”的烹饪方法，铺上两层石子，无疑是困难的。所以，“石釜饼”或许与今天陕西一带所流行的“锅盔”类食物有关，而与需借助石子烹饪的“石子馍”无关。学者刘玉红、曾昭聪也曾讨论过，“‘釜’是用于烙饼的平底锅。‘石饼’大概是说烙饼坚硬如石。”^[32]如若“石釜饼”真的是“坚硬如石”，则可说明其饼身瓷实且含水分较少，实用、耐饥并易于持久保存，比较符合《资暇集》里所说“嗝饼”的特征。以此判断，石釜饼或许类似今日陕西关中地区的食物“锅盔”，而与用小石子（块）制作的石子馍无关。

通过古籍文献的梳理可以发现，关于石子馍的详细记录大都出现在清朝时期。其中出现最早的应为清人童岳荐所著《调鼎集》。书中“西人面食”一章中记录有一吃食，名为“石子炙”：“油和面内，内包椒盐或包糖。将石子烧红，上下炙之”^[33]。在清人袁枚所著《随园食单》中也有介绍一种吃食，名为“天然饼”，做法同“石子炙”亦异曲同工：“泾阳张荷塘明府家制天然饼，用上白飞面加微糖及脂油为酥，随意搦成饼样如碗大，不拘方圆，厚二分许，用洁净的小鹅卵石衬而煨之，随其自为凹凸，色半黄便起，松美异常，或用盐可。”^[34]清道光年间陕西长安人薛宝辰所撰《素食说略》

中记载的“油酥干饼”：“细面以温水加香油及糖或盐和之，揉到。愈揉愈佳，功夫全在揉上。拍作薄饼，按分半后，大如小叠（碟），锅内铺小圆石，置饼其上烙之，甚酥。”^[35]

从以上三部文献的记录中我们可以看出，其描写无论是“石子炙”“天然饼”还是“油酥干饼”，其烹饪方法和食物的形制都与今天的“石子馍”大致相同。而在张延年所注《调鼎集》中，对“西人面食”的解释为“指我国西北地区的面食，这里收集的大约是扬州常见的品种。”^[36]刑渤涛对“西人面食”中的“西人”解释为“我国西北各省人”，其对“石子炙”的解释为“陕西著名的石子馍”。^[37]所以可以肯定“石子炙”或“天然饼”都来自西北地区，大致在清朝中期，成为流行全国的民间美食。我国西北地区自古以来就是多民族杂居的地区，著名的文化交流走廊丝绸之路横贯其间。因此，当地饮食习俗也多少受中亚各民族以及北方草原民族的影响。“石子馍”也有可能从外传入，在西北地区逐渐流行后再传至江南地区。

受史料文献所限，我们无法再上溯寻找到这种用石子制作出的干饼的更多信息。最古老的记载也只有唐书《资暇集》中跟其略为相像的“石釜饼”。宋元时期流传至今有多本有关烹饪的书籍中也无一提到。直至清朝时期，才有了相关记录。值得关注的是，在上述三种清代文献记录中，三种几乎相同的食物其名称各不相同。这或许是“石子馍”出现的时间较晚，且中国面食文化区内传播迅速，以至于在各地的名称没能统一。

综上所述，由于历史上有关石子馍的文献记载少，因此无法对其起源、传播路线、传播地区等问题做出细致的研究。但可以确定的是，今日的石子馍与唐朝时期的石釜饼和石器时代的石烹法没有关系。尽管石子馍也是利用石质烹具加工制作而成，但从制作原料、制作方法、烹具选择上来说，和石器时代的石烹法完全相异。最为重要的是，石器时代的石烹法是人类

在“无陶时代”想要享用熟食的一种无奈、妥协、取巧的选择。而石子馍则是饮食文化发展到一定高度，人们对食物色、香、味、意、形的更高追求而刻意选用石子（块）作为烹具的饮食创新。

IV. 今日的石子馍

时至今日，石子馍依然流行全国，并在甘、陕、晋、豫、鲁一带盛行。虽然名称叫法各异，有“石子锅盔”、“石子馍”、“旋饼”、“圪拦”、“饽饽”、“石子饼”、“疤饼”、“砂子饼”、“莺莺饼”等称，但是大致形制和制法基本一致。

石子是制作石子馍过程中非常重要的一环，对于石子的选择也十分讲究。并不是所有的石子都适合作为烹饪石子馍的材料。陕西富平县的石子馍都选自县南石川河里的石子。选取鹌鹑蛋大小或玉米粒大小且表面光滑平整的石子，一锅石子大小要统一。石川河的石子被富平县人誉为“墨玉”，看似发白发灰颜色的石子经手搓揉后就开始变黑，放进锅中加油炒制后油黑发亮，像玉石一般。而且在石子烙制过程中不易粉碎炸裂。富平县人采集好石子后会先用面汤煮洗。一来是高温清洁消毒，二来是面汤浓稠，能够将石子表面肉眼不可见的细小孔洞填满，使得石子表面更加光滑。对石子的煮洗也很有讲究。一般不由妇女或青年男性来做，通常为 50-60 岁的男性来负责。富平人对这的解释是说煮洗石子是一项非常耗费体力的工作，石子很沉，要用人工在锅中反复捞起。妇女没有力气作，青年男子干此活太累，容易伤身影响生育。制作石子馍前，将煮洗好的石子凉干，放入锅中并倒入半斤左右的菜油，拌匀。此工序准备好后，就可以烙制石子馍了。用过的石子也得阴凉避光保存，放置暴晒或过热使得石子表面油脂挥发。通常来说，富平县农村家家都有烙馍的石子，没有石子的家庭也是所谓“不讲究”的家庭。石子一般情况下是不外借的，

需要借石子的家庭，也是那种“不讲究”的。之因为不讲究，就是他们在烙石子馍时不注意到石子的保护，温度掌握不好，容易使得石子受热过度炸裂，表面油脂也过度挥发。主人家到头来还得自己重新用油养护石子，这在经济欠发达的年代是非常划不来的一件事。就是在烙制石子馍的时候需要用油，所以有故事说大荔县一家人有一锅使用了 20 多年的油石子，到 60 年代灾荒时期，无面可炊。家人每次熬萝卜，先将此石子煮水，水里便有油花。用此法熬过两年。^[38]

陕西关中地区石子馍的传统做法为：面饼小麦粉加水成，根据口味可添进盐、糖、碱、熟猪油、鲜花椒叶、小香等调料。将面团揪成小剂，擀成铜钱后的圆形饼坯。选用拇指头大小的鹅卵石，放在生铁锅里用旺火烧焙。待锅底烧红、石子烧热后，取出部分石子，把饼坯平放在锅里的石子上，再用取出的石子覆盖在饼坯上。大约焙烤 4-5 分钟左右，透体金黄的石子馍即成。山西吕梁地区农户家家都有一盆因经常烹制石子馍而变得油光发亮的圆石子。在烹制时把一部分石子放在平锅上烧热，再将发酵的白面用碱去酸，揉进食油（一斤面配二两油的比例）并掺适量五香粉和食盐，揉均匀后揪成大小相等的面团，擀薄后放在烧热的石头上，再把另一半石头压在上面，用中火烤熟。^[39]晋中地区的石子馍被称为砂子饼。其直径约 8 寸到 1 尺。制作时要将面粉、食油、盐、五香粉等原料和成面团，再用擀面杖擀成圆而薄的饼坯。先把平底锅置于火上加热，再把大小不一的河中捡来的卵石洗净，铺在平底锅里，待卵石烧到极热以后，把饼坯盖上卵石上改用文火烤熟即成。这种饼的原料配比，可按口味需要而定，但食油不可多放，以免影响贮藏存放。如若喜欢甜食，亦可加糖去盐制成甜味砂子饼。^[40]河南灵宝地区石子馍是用发酵面合椒盐擀成，呈巴掌大饼坯，捏帽状，用豌豆大石子上盖下铺，底下大火烙石鏊，待饼熟后，抖落石子，面饼金黄凸凹，石子馍及成。^[41]山西

繁峙县的石子馍被称为疤饼，基本都由县内西式糕饼店制作，作法较为新式。较之传统咸香味道的石子馍，繁峙疤饼在和面中，添加进了白糖和奶油。烹饪灶具也从生铁锅换成了抽屉式的电烤箱，鹅卵石变成了黑色“釉坠”。一般做法是先将釉坠平铺于烤盘内，上面放置饼坯，再在饼坯上盖一层玉米粒大小的釉坠。之后，选择火力，通电加热即可。由于繁峙疤饼采用制作瓷器上釉所流下的釉坠作为烹饪器具，所以疤饼饼身的“疙瘩”会小些。山东德州地区武城县的石子馍被称为旋饼。其做法较其他地区的石子馍略有区别。旋饼是一种烙制馅饼，因在包制时用面皮旋起裹馅而得名。在制作时先在一平底锅内烙至饼皮发硬，再挪至石子锅中烙至两面金黄。

综上所述我们可以看出，石子馍的制作过程中，无论饼坯的甜咸薄厚，还是是否添加馅料，最重要的就是使用石子作为烹饪器材。在制作的过程中，热量要通过石子的传导来加热饼坯使之成熟。通过石子对热量的阻隔，使得火候刚好炙熟饼坯，而不至于焦糊。再加之石子与饼坯的贴合，使饼坯能够均匀受热，呈现较好的口感。黄河中下游流域地区作为面食之路中国段的一部分是石子馍主要传播分布的区域。在此范围内石子馍及其制作方法得以传播并在不同的地区演变出新的种类。从这个角度上来说，石子馍印证了面食之路的实际存在。而且也说明了面食之路并不仅仅是一条连接中国与外界的饮食文化通道，在中国地区范围内，它仍然发挥着文化传播的作用。这在一定程度上也丰富了面食之路的文化内涵。

V. 石子馍与当代民俗

贾平凹在其著作中记录过一则有关石子馍的趣闻。大致说在 20 世纪 70 年代，陕西关中一农民有冤情，在当地无法申诉，遂携带石子馍一袋，步行去北京告状。当时正值炎夏，路上行人干粮皆坏，惟独石子馍不馊不腐，路人

啧啧称奇。到北京后，农民当街吃食。北京人都没见过此物，农民便抓住商机，卖饼雇人写状。最终冤案大白，农民为表示感谢，送替其鸣冤者石子馍。石子馍能保存一年且完好无恙，整个京城哗然。^[42]正是由于石子馍具有耐储、易携、便食、抗饥、卫生和便宜的特性，所以常被当作干粮使用。

石子馍因为制作工序简单，用料普通，所以从出现之时起就是作为一种大众食品而存在的。时至今日，石子馍依然流行于黄河流域地区。在工业化之前，石子馍大多由各家独自制作。在关中以及晋南、豫北一带家家都会备有用来烹制石子馍的大铁锅和石子。由于在城市中难以获得烹制石子馍所用的石子，所以现在城市家庭中很少会自己烹制石子馍了。现今城市中所售卖的石子馍主要有三种，一种是超市商店里销售的机器工业化制作，包装精美的石子馍，较为普遍常见。另一种是大多位于小区、市场附近的门店作坊按照传统烹饪方法生产的手工石子馍。当然，还有一种是特色饭店内按菜品出售的石子馍。换句话说，石子馍已经从一种乡土社会的家庭美食转变为商品了。

随着中国经济的发展、城镇化水平的不断提高，脱离乡土社会的石子馍不仅在转变了自身角色，而其原有的一些民俗意义逐渐消失。在乡土社会中，石子馍除了作为日常主食之外，大多时候还作为馈赠的礼品存在。在渭北地区、晋中地区等地，妇女产后坐月子时，娘家或者亲戚朋友都会带有石子馍作为礼品前去探望。在出生前一个星期，娘家人会提前烙制好石子馍，待顺产的喜讯一到，便立即带着石子馍前去探望。石子馍酥脆酥香易于提起食欲，发面饼烙制既易于消化。产妇坐月子不易下床，石子馍可直接坐在床上食用，非常方便。石子馍不用再次加热，食用方便，可当作零食食用。焦黄色的馍也能勾起产妇食欲。这样增加产妇的食量，有助于其恢复体力，滋补营养，多下乳汁。对于送礼人来说，石子馍是用“白面”做成，属于“细粮”。在 20 世纪 70 年代以前，

中国农村以食用“粗粮”为主，“细粮”的价格较高，产量也低。以“细粮”当做礼品赠送也能较好地表达出送礼人的心意，亦有助于亲戚间情谊的增进。在山西吕梁地区，在过年时走亲访友也会携带石子馍作为礼物。送礼时一般都要带 5-7 个。为表示不白吃人家的礼物和友好情义，主人一般只收一半。并用自己家制作的石子馍添够反还，让客人带回。如果主人家准备近期回访，也可将饼悉数收下。^[43]“六月六，走麦罢。”当晋南地区麦子收获时，新女婿会用新麦磨成的面粉制作成石子馍送给丈母娘。以此来表明自家丰收的喜讯，同时也带给对岳父岳母的良好祝愿。在经过春种夏收的农忙时节后，女婿正好趁此农闲机会探亲媳妇家，也借此联络两家感情。在陕西大荔县，只要是家家的媳妇快要生孩子了，在生产的前几天，主人家会把亲戚邻里的妇女们都请到家里赶做石子馍。亲戚朋友多的家庭一天可烙制上千个石子馍。准备如此之多的石子馍，一是为了自家媳妇坐月子时吃；二是为届时前来探望婴儿和产妇的朋友作为回礼准备。路远的亲戚朋友亦可将石子馍作为干粮为其在回程途中提供饭食。

在山西翼城，石子馍还被作为中秋节拜月的祭品。每逢八月十五，翼城家家户户都会提前烙制数量较多石子馍。除了专门作为祭祀的祭品外，还被当作探亲访友的礼品食品。其余剩下的，则作为粮食储存。又由于翼城地区特有的“拜月”习俗，石子馍还被烙制成兔子形、石榴形、桃形等式样。在保留食物特性的同时，还增添的艺术性和趣味性。

随着近几年的经济改革和发展，国家大力支持和推动发展旅游业，各地政府也积极维护和推进旅游产业发展。作为旅游业中的实体元素，石子馍本身便食和耐储的特征，它既是旅游小吃，也是旅游纪念品。在“兵圣”孙武故里山东东营，当地一日游线路中就会为游客们提供“兵圣石子馍”作为配餐。将“兵圣”冠名石子馍，很好地增强了游客对当地文化的认

知性。陕西大荔县的石子馍经中央电视台和陕西电视台的宣传后，成为大荔旅游的金子招牌。在大荔县的各旅游景点，都能见到售卖石子馍的摊点，每逢节假日顾客如织。为了满足顾客的各种需要，大荔县石子馍现已发展有三大品种。一是传统的石子馍；二是韦林镇西寨村的石子馍，这种石子馍较为厚实，且中间可以夹菜夹肉；三是拳头大小的坨坨石子馍，适合饭量不大的女士和小朋友吃。河南浚县的石子馍因古庙会的兴起而流行。经过多年的发展，石子馍已成为浚县一道主打的风味小吃。浚县南关外村因经营石子馍生意成了规模，被称为“石子馍村”。一家子馍餐馆老板说：“古庙会期间，两间门面的小店一天光石子馍能卖 8 袋面（约 200 公斤），1500 个石子馍左右，每个 3.5 元就是 5 千元左右，再加上面条小菜，一天差不多能卖到八九千元。用的工人也多，7 个人需要不停地忙一天。”^[44]2013 年南关外村人均收入突破 2 万元，这其中就有石子馍的很大功劳。

今天，石子馍不仅在实体店中销售火爆，在网络销售中也异常优秀。在淘宝网中以“石子馍”作为关键字搜索，能搜索到上百个品种的石子馍，销售最多的“网络爆款”已累计销售近 1 万 2 千人次。

同样，石子馍不仅是一道当今大众美食，作为丝绸之路上饮食的活化石，它亦是一例能展现出我国饮食文化交流的相关实物。石子馍以及烹饪工艺作为非物质文化遗产的保护项目在陕西韩城市、河南浚县、甘肃临洮县都得到立项。这也说明石子馍及其烹饪工艺不仅承载有重要的文化信息资源，也是历史上饮食文化交流的真实见证。石子馍承不仅载着人类社会的文明，也是世界文化多样性的体现。在它身上，蕴含着中华民族独特的饮食文化、吃苦耐劳的精神和注重亲情礼仪的民族品质。

VI. 余论

随着历史上小麦、制粉技术（利用旋转石磨磨粉）以及面粉发酵技术等相继传入中国后，面食食物开始逐渐成为古代中国北方地区人们的主食之一。受西来饮食习俗以及饮食文化的影响，以烘烤为烹饪方式的面食食物自魏晋以来开始在中国北方地区兴起。在此时期，尤其是唐朝时的文献资料，出现大量关于“胡饼”、“炉饼”的记载。《广异记》《原化记》《虬髯客传》《入唐求法巡礼行记》《唐大和上东征传》以及多首唐诗中均提及“胡饼”。“胡”字说明这种食物由胡人从西域传来，在唐朝时已经在中国北方地区流行普及。丝绸之路作为胡人西来的主要路线早已得到证实。所以，丝绸之路同时也作为“面食之路”而存在。因为面食文化是丝绸之路这一线路遗产的基层性内容之一。此处所谓的“面食之路”，完全符合联合国教科文组织所规范的“文化线路”或“线路遗产”相关概念所内涵的开放性、多样性和复杂性，它提示了一个可供观察和分析人类多元文化彼此以“面食”为媒介而展开的交流、融汇和互动之历史进程的跨文化的超大时空框架，在这个框架中，存在着丰富、显著的长时段及连续性的文化变迁史的证据。^[45]或许石子馍也正是其中一个小小的例证。

千百年来，“面食之路”上的饮食文化交流并不是在固定时间段内单向的、单次的简单交流，而是在一个相当长的时段内，呈现为多向、多层次的复杂互动的交流过程。至迟在距今4000年以前，小麦已经传入到中国境内，并广泛分布种植在中国北方地区以及西南地区；^[46]有关胡饼的记载，最早出现在汉朝时期的文献中。而与胡饼同样作为烘烤类面食的石子馍是否是一种外来食物，仍需要进一步的探讨和研究。

无论如何，当“石子馍”出现在中国之时，它就已经开始了本土化的调试，并广泛在面食之路中国段内传播。在历史进程中，不同地区的中国人凭借自己的味蕾，用自己的烹饪方法不断对“石子馍”进行制作方法上的探索。例

如，添加花椒叶的韩城“石子馍”、添加奶油和白糖的繁峙“疤饼”以及饼内加入馅料的武城“旋饼”等等，都可视为是这方面成功的尝试。在人类未发现新的粮食作物和烹饪技法之前，面食食物一直会长期存在于人类的饮食生活之中。从历史文献及考古资料中可以得知，诸如烧饼、饅、饺子、面条、麻食、粥等食物，它们在历史长河中并未发生本质上的改变，“石子馍”自然也不例外。不仅如此，利用石子作为热源导体的烹饪方法也不拘囿于面食食物的制作。这种独特的制作方法也运用到其他食物的制作中。例如我们今天在中国城市街头常见的糖炒栗子，以及近年来所流行的特色饮食石头煮鱼、石块烤肉等等。从这个角度来看，“面食之路”对于中国饮食文化的影响并不仅仅是过去式的，而是一种持续性的影响。

注释*

¹ 陕西师范大学中国西部边疆研究院。

*参考文献

- [1] 李少林：《中华饮食》，内蒙古人民出版社，2006年版，第3页。
- [2] 王仁湘：《中国史前饮食史》，青岛出版社，1997年版，第105-106页。
- [3] 宋兆麟：《原始的烹饪技术》，《史前研究》，1998年期，第107-113页。
- [4] 宋兆麟：《古代器物溯源》，商务印书馆，2014年版，第273页。
- [5] 宋兆麟，黎家芳，杜耀西：《中国原始社会史》，文物出版社，1983年版，第358页。
- [6] 聂凤乔：《“火烹时代”探索》，《中国烹饪研究》，1996年第2期，第5-13页。

- [7] 高星, 周振宇, 关莹: 《青藏高原边缘地区晚更新世人类遗存与生存模式》, 《第四纪研究》, 2008年第6期, 第969-977页.
- [8] 裴树文, 冯兴无, 陈福友, 高星, 张文卿: 《三峡井水湾旧石器遗址的自然环境》, 《海洋地质与第四纪地质》, 2004年第4期, 第109-114页.
- [9] 高星, 周振宇, 关莹: 《青藏高原边缘地区晚更新世人类遗存与生存模式》, 《第四纪研究》, 2008年第6期, 第969-977页.
- [10] 高星, 王惠民, 刘德成, 裴树文, 陈福友, 张晓凌, 张乐: 《水洞沟第12地点古人类用火研究》, 《人类学学报》, 2009年第4期, 第329-336页.
- [11] [元]陈澧注: 《礼记》, 金晓东校点, 上海古籍出版社, 2016年版, 第251页.
- [12] [三国]谯周: 《古史考》, 载《龙溪精舍丛书·第十七卷》, 潮阳郑氏用孙氏平津馆本刊, 陕西师范大学图书馆藏.
- [13] [唐]刘恂: 《岭表录异》, 张智主编: 《中国风土志丛刊(第六十一卷)》, 广陵书社, 2003年版, 第25页.
- [14] [民国]伪教育部编订: 四库全书珍本初集(影印本), 上海商务印书馆, 1934年版, 陕西师范大学图书馆藏.
- [15] 龚友德: 《云南古代民族的饮食文化》, 《云南社会科学》, 1989年第2期, 第77-83页.
- [16] 陈文华: 《新石器时代饮食文化的萌芽》, 《农业考古》, 1999年第1期, 第210-218页.
- [17] [清]杨宾, 方式济, 吴振臣: 《龙江三纪》, 周诚望、董惠敏、赵江平标注, 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 1985年版, 第215页.
- [18] 宋兆麟, 黎家芳, 杜耀西: 《中国原始社会史》, 文物出版社, 1983年版, 第358页.
- [19] 龚友德: 《云南古代民族的饮食文化》, 《云南社会科学》, 1989年第2期, 第77-83页.
- [20] 林乃燊: 《中国饮食文化》, 上海人民出版社, 1989年版, 第89页.
- [21] 龚友德: 《云南古代民族的饮食文化》, 《云南社会科学》, 1989年第2期, 第77-83页.
- [22] 王仁湘: 《史前饮食考古四题》, 《中国历史文物》, 2004年第2期, 第32-44页.
- [23] 孙辅卿: 《中国饮食文化的民族学研究》, 中央民族大学博士学位论文, 2004年.
- [24] 夏冰: 《几种原始奇特的炊煮方法》, 《化石》, 1987年第1期, 第14页.
- [25] [美]罗布特·路威, 吕叔湘译: 《文明与野蛮》, 生活·读书·新知三联书店, 2005年3月版, 第48-49页.
- [26] [德]Julius E.利普斯, 汪宁生译: 《事物的起源》, 敦煌文艺出版社, 2000年版, 第147页.
- [27] 夏冰: 《几种原始奇特的炊煮方法》, 《化石》, 1987年第1期, 第14页.
- [28] C.П.托尔斯托夫等主编, 周为铮, 金天明, 吴玉译: 《普通民族学概论(第一册)》, 科学出版社, 1960年版, 第125页.
- [29] 王东: 《农业、新石器、陶器三大技术创新论—文明物质起源三大前提新论》, 《天津社会科学》, 2003年第1期, 第121-127页.
- [30] 翟庆萱: 《石烹法与石子饼》, 《文史杂志》, 1996年第4期, 第15、16页.
陈正奇: 《半坡氏族的原始农业》, 《西安教育学院学报》, 2001年第1期, 第50-55页.
- [31] 王仁湘: 《史前饮食考古四题》, 《中国历史文物》, 2004年第2期, 第32-44页.
- [32] [唐]李匡文: 《资暇集(下卷)》, 中华书局, 1985年版, 第23页.
- [33] 刘玉红, 曾昭聪: 《〈资暇集〉中的词源探讨述评》, 《华南理工大学学报(社会科学版)》, 2009年第4期, 第69-72页.
- [34] [清]童岳荐, 张延年校注: 《调鼎集: 清代食谱大观》, 中国纺织出版社, 2006年版, 第312页.

- [34] [清]袁枚，周三金等注释：《随园食单》，中国商业出版社，1984年版，第138-139页。
- [35] [清]薛宝辰，王子辉注释：《素食说略》，中国商业出版社，1984年10月版，第50页。
- [36] [清]童岳荐，张延年校注：《调鼎集：清代食谱大观》，中国纺织出版社，2006年版，第312页。
- [37] [清]童岳荐，邢渤海注释：《中国烹饪古籍丛刊·调鼎集》，中国商业出版社，1986年版，第485、488页。
- [38] 贾平凹：《陕西小吃小识录》，上海文化出版社，2015年8月版，第95页。
- [39] 刘艳军：《以面食为主的吕梁食俗》，《民俗研究》，1990年第4期，第73、74页。
- [40] 李彬：《山西民俗大观》，中国旅游出版社，1993年版，第92、93页。
- [41] 杨宁波：《庄户赶会的羊皮筏子小吃食》，《传承》，2012年第22期，第61-63页。
- [42] 贾平凹：《陕西小吃小识录》，上海文化出版社，2015年8月版，第95页。
- [43] 刘艳军：《以面食为主的吕梁食俗》，《民俗研究》，1990年第4期，第73、74页。
- [44] 刘志立：《浚县古庙会与区域经济发展研究》，华中师范大学硕士学位论文，2014年。
- [45] 郑向春：《文化遗产关键词：遗产线路》，《民族艺术》，2015年第2期，第42-48页。
- [46] 赵志军：《小麦传入中国的研究—植物考古资料》，《南方文物》，2015年第3期，第44-52页。