

# 麻花，是中國人的市井煙火、草莽江湖

麻花，從字面上理解，是麻類纖維扭成盤卷形成的自然花紋。

英語裡同樣釋義的詞是twist，意思是擰轉、扭曲，生硬得很。只有溫文爾雅的漢語，才能巧妙地用“花”的意境描述這種盤卷的形狀。

雅致恬退，秀外慧中。作為食物的麻花，也秉承了漢民族知進退、守禮儀的性格，它凝固了中式飲食的美學視野，也見證了中國南北的地理交融。

麻，中國古代最重要的原產農作物，位列五穀之首。它的莖皮，可以做麻繩、麻衣、麻紙、麻網、麻袋，是棉花傳入前，中國最重要的纖維製品。

它的葉子和塊根可以入藥，至今，仍是少數被證明有實效的中藥材之一。它的種子可以充饑，在盛產水稻的長江流域沒有被中華文明征服之前，麻籽是普通百姓日常生活最常見的澱粉來源之一。再後來，中國人還發現麻籽可以壓榨食用油，這是除了大豆油菜之外，中國古代重要的油料。

也正是這粒富含油脂和澱粉的種子，醞釀了麻花的雛形。蔽百姓之風寒、救百姓之疾苦、解百姓之溫飽。麻在中國，因其多種多樣的實用功能，很早就被打上了平民的標籤。它是市井煙火、草莽江湖。

雖然今天的麻花已經與麻類植物沒有關係，但由油脂和澱粉構成的熱烈蓬勃的滋味，很早就奠定了中式點心的美好底色。

在中亞和中國的西北，至今流行著一種名為“饊子”的古老點心。用鹽水和麵，搓成細條，再下油鍋炸到金黃焦脆，可以當主食，也可以當零食小菜，用以佐茶、佐粥。

饊子的脆感來自小麥麵粉裡的蛋白質，遇到熱油後脫水轉性；香味則來自澱粉的糊化和焦化反應。同時，油脂在煎炸過程中，也被吸入饊子內部。在生活物資匱乏的上古時代，這種食物提供了人類生存所必須的蛋白質、脂肪和碳水三大營養素。

吃了它，就能讓自己有更多的能量抵禦寒冷、更大的力氣捕獵、採集、畜牧和耕種，這是一種關乎生存的食物選擇，它深深烙印於我們的基因深處。無論今天的營養學家們如何以高熱量、高負擔為由忠告，但好吃就是好吃，舌頭不會騙自己。

比方說，在咬下炸雞的那一瞬間，

你感到嘴裡綻放萬道金光。這就是麵粉層帶來的錯覺。這層麵粉包裹住鹽分、香料和油，粘連著熱氣騰騰的雞皮和雞肉一同送入口中，多少人拜倒在這必殺技之下。

當來自西方的小麥，以及製作麵粉的石磨，經由河西走廊傳入中原後，中國人驚喜地發現，這種食物比本地的麻籽、黃米更好吃，除了烘烤、蒸煮成精美的麵食之外，用它炸出的麵食酥脆香濃，是上至達官顯貴，下至黎民百姓都無法拒絕的誘惑。人們稱它為“寒具”，用以祭祖。在儒學興盛的古代中國，能放到敬獻祖先的供桌上，就是對食物最大的褒揚。

千年來，中國人品嘗油炸麵點的味蕾，一直像是被開了光。油條、麻葉、焦圈、油餅、炸果、油墩，雖然都是小麥麵粉油炸，但利用發酵、油溫、造型等手段變化，聰明的中國人將一種食物演化出了一整套的飲食譜系。

麻花，無疑是它們中傳承最正宗，也是最深植於本土的典範。公元前126年，張騫通西域歸來，帶回了一種與中國原產的苧麻、大麻完全不同的麻類植物。它種子的油脂含量最高達到50%，用手指一掐，就能冒油出來。

人們叫它胡麻、油麻。而今天，它的名字叫芝麻。

此前一直依靠動物肥膘加獲得油脂的中國人，猛然發現原來植物也有類似功能。芝麻之後，人們還陸續發明了以土生的油菜籽和大豆榨油。

相比動物油，植物油脂點高，不易凝固，能讓麵食的外觀更靚亮鮮豔，香味更細膩優雅，最重要的是，植物油大大降低了油炸的成本，讓舊日王謝堂前用於祀禮的“寒具”，變成了尋常百姓家中的麻花。

讓麻花進一步成熟的是唐代制糖技術的傳入。

中國人很早就發現，在麵食里加甜味輔料，在油炸的過程中，糖與小麥蛋白質會發生化學變化，加倍產生香甜的風味。實際上，這就是美拉德反應。

但囿於材料，中國的甜味調味品長期依賴蜂蜜、麥芽糖和果脯。甜度不夠，兼有雜味。在北魏的《齊民要術》中，就記載了用蜂蜜水、用棗汁合面，再油炸的“環餅”，事實上，這就是早期麻花的樣子。

唐朝開始，甘蔗才被中國人注意。這種盛產於熱帶和亞熱帶的草本植

物，以其多汁的莖桿，很早就被人們當作解渴的小食。江南地區甚至還拿它作為烹飪肉類的輔料。在《新唐書》中，第一次記載了印度摩揭陀國的使者，進獻“熬糖法”，李世民聽聞後，下詔搜集南方的甘蔗熬糖。

雖然在正史裡，這僅是隻言片語記載，但在飲食變遷的長河中，它卻是劃時代的一幕。從此以後，來自南方的甘蔗，成為中國人舌尖甜味的最重要來源。

和種不出甘蔗的歐洲諸國相比，中國很早就實現了蔗糖的自給自足。本土點心對甜味的要求是既“正”又“雅”，要清清爽爽、餘韻悠長，絕不能像沒古代缺糖的歐洲一樣，叫花子進城，猛加糖到飽。

與其說甘蔗進入主流飲食譜系，源自唐朝時國外先進技術的傳入，倒不如認為，這是秦漢之後，嶺南地區被納入中華版圖後的長尾紅利。

麻花，就是這種自帶雅致氣息例子。

與西方制糖法相比，中國的糖還有一個特色：紅糖。

實質上，紅糖與白砂糖都是制糖中的環節；把甘蔗汁熬成糖漿之後，分離出糖的晶體就是白砂糖，剩下的帶有苦味、粘度很高的糖漿，被稱為糖蜜。因為口味不佳，糖蜜在歐美主要用於飼料和釀酒，蒸餾後的糖蜜酒，就是著名的朗姆。

但中國人卻不喜歡分離砂糖結晶，相反，傳統工藝會將甘蔗糖漿一直熬到脫水。砂糖與糖蜜中的各種果糖、氨基酸被混合在一起，形成暗紅色的固態。這就是所謂的古法紅糖。

含有甘蔗汁中所有的原生物質，是紅糖不如砂糖甜的原因，也是紅糖營養配比更均衡的理由。同時，長時間的熬煮，還賦予了紅糖無與倫比的焦香味。

這當中，其實包含了東西方哲學的差異。基於自然科學的西方世界觀，一直以真相、規律為終極訴求，色澤純淨、味道純粹的白砂糖，是西人眼中食品的完美形象；

而基於人文科學的東方世界觀，則



以尊人重土、敬畏天命為底色，紅糖平衡的味道和原生態的形象，表達了東方人尊重並善待土地饋贈的態度。

宋以後，隨著大量人口的南遷，小麥栽培技術覆蓋到了長江以南的廣大區域，中國南方品類豐富的麵點，由此孕育而生。同時，紅糖熬制、植物油冷榨等技術的成熟，也客觀上為更美味、更成熟的麻花誕生創造了客觀條件。

這是工藝迭代飲食升級的象徵，也為麻花品類的多元化埋下了種子。

今天，中國麻花生分四大流派，晉陝地區流行原味麻花，更多地保留了來自中亞和西域的饊子的特點；京津地區流行的酥餡大麻花，帶著天子腳下皇城根兒的貴氣；四川盆地流行的小麻花，製作精良、個體細巧，表達了川中飲食的講究。

而在江南地區，則流行紅糖麻花：新炸的麻花，裹上熬化的紅糖，既能保持麻花酥脆的嚼感，又賦予了香甜均衡的味覺，雖是小小零食，卻蘊含了濃重的書卷氣。

好的紅糖麻花製作極其考究，麵團裡要加入一定配比的藕粉。這種江南地區因地制宜的特產，澱粉顆粒比小麥麵

粉大，並富含更多的直鏈澱粉和果糖。它能促使麻花在油炸過程中充分焦化，帶來更濃郁的香味，並在酥脆與嚼勁之間找到口感的平衡。

搓麻花的手法也與北方麻花有著很大的不同，除了融、揉、錫、晾、擀、切、搓、扭，每個步驟，都蘊含著專注的智慧，這是機器製作所無法取代的。特別是搓和扭兩步，從光緒年間開始，就固定了“兩股”“四股”“六股”幾種做法，股數越多、纏繞的結構越複雜，油脂和紅糖的分佈就越均勻，成品的口感也就越鬆脆細膩。但它對手藝人的要求也越高。

這是江南市井小吃才有的細巧風情。

從大地圖上看，紅糖麻花流行的江南地區，處於中國中部，來自西北的小麥、來自中原的大豆和油菜、來自嶺南的紅糖，以一種最中國的方式在這裡相遇。

它表現了明清以來文風鼎盛地區的儒雅姿態，更見證了這個國家數千年飲食史背後，綿延不絕的頑強文明。

## 在中國，肥腸跌宕起伏的食用歷史



很少有人知道，豬是一種體脂率極低的哺乳動物。

普通家豬的體脂率維持在15%左右，而野豬更是低達8%。對人類來說，這是只有狂熱健身愛好者才能企及的門檻。

但一個悖論是，哺乳動物肉質的嚼感來自蛋白質，而滋味香氣主要來源於脂肪，二者平衡，才堪稱美味。所以脂肪含量較高豬肋排（脂肪含量50%左右）、豬五花（脂肪含量30%左右）、肥腸（脂肪含量20%左右），是豬全身最討人喜歡的少數部位。

肉以油膩為貴。不吃肥腸的，多數是地多人少，有遊牧傳統的地區，或直接跨入工業時代的地區。肥腸清洗麻煩、加工麻煩，大批量處理時，只要稍有疏忽，就會留下讓人不悅的味道。這是一種極耗費勞動力，極難標準化的食材。

但在有農業傳統的地區，人的命運與土地結合在一起，所有基於土地的產出，都要物盡其用。一頭豬從出生到養成不易，宰殺後首先要合理考慮的，就是每個部位的最優使用方案。好吃如肥腸，絕不會被人錯過。

幾乎所有關於肥腸的精緻烹飪，都來自農耕文化悠久的國家和地區。但沒有任何一個地方，能與中國這樣，為肥腸搭載無與倫比的中式滋味和深遠內斂的東方審美。在中國，肥腸跌宕起伏的食用歷史，是連和縱橫天下的地理分佈，演繹的正是達則兼濟天下，窮則獨善其身的漢儒哲學。它是睹始知終的

中國味覺傳承者，更是見微知著的中國歷史見證者。

一 在今天的漢語裡，有兩個關於肥腸的歧視性詞語：下水和雜碎。但追本溯源，它們的歷史都不長。

從文化融合的角度來看，“下水”的起源，極有可能是滿清入主中華後，北方方言中混入了大量阿爾泰語系的專用名詞，最終被受過漢文化教育的八旗子弟記錄在了書文中，成了正式的漢語書寫語。

而“雜碎”的流行則更晚，在上世紀80年代編著的《辭海》裡，還沒有這個詞。相反，在梁啟超1903年遊歷美國時所寫的《新大陸遊記》裡，則詳細介紹了當時在美華僑開設的大量“Chopsuey”飯店。

民國之前，海外華僑多半是下南洋的福建、廣東人。“Chop suey（雜碎）”一詞，也和“dimsum（點心）”“tea（茶）”一樣，來自閩粵方言系統。

在真正的中華傳統飲食中，肝就是肝，肺就是肺，肚就是肚，腸就是腸，每個部位的處理方式、搭配食材和呈現口感都是完全不同的。腸和腰，因為它們在內臟系統中特殊的作用，是處理難度最高的食材。在這個孔夫子以降瀾漫著“食不厭精、膾炙不厭細”風氣的國家，貴族階層很少嘗試腸和腰濃重的氣味。

但端著架子不吃，並不意味著不愛吃。肥腸的一部分：豬網油，很早就被

應用於烹飪。

網油不是油，而是脂肪與膠原纖維混合形成的一層輕薄的系膜，這是哺乳動物用於固定內臟的工具。但真正有食用價值的，只有腸系膜。

在《禮記》周天子食譜中，記載了用豬網油包裹肝泥油炸的食物“肝膏”。網油的作用給碎散的食材定型，保存其原汁原味。在炸制的過程中，油脂自然融化，滲入食材內部，上桌後自然帶著濃鬱的肥腸脂香。

中國飲食哲學後來的“只見其味，不見其形”從那個時代起就已啓蒙。即便到了“貴者不肯吃，貧者不解煮”，豬肉地位空前低下的宋朝，在皇室的宴席裡，依然記載著名叫“羊頭窠”的下酒菜：用豬網油將羊頭肉卷起來，熟油炸得焦黃。隔著書頁，都能想像當初這道菜的香脆油潤。

今天，長三角地區的清蒸鱈魚、珠三角地區的釀蝦餃、閩南地區的酥炸五香卷，都需要豬網油包裹。這種古老烹飪方法能讓清蒸菜的口感更柔滑，也能讓油炸菜的香味更突出。它證明瞭肥腸從未離開中國人的餐桌，無論官宦士大夫，抑或販夫走卒，不論年齡性別、不論階級貧富，人人熱愛的絕妙滋味。貳

漢通西域，帶回了芝麻、香菜、大蔥、胡蘿蔔、大蒜等等香辛料，豐富了中國人的餐桌底蘊，也徹底解決了烹飪肥腸的最後一道門檻：祛除腥臭怪味。

北魏的《齊民要術》，記載了一種“灌腸”。把在肉裡加入去腥解膩的蔥白、鹽、豉汁、薑、椒末等調味料，塞進腸裡，烤熟後切成一片片吃。這也許是中國歷史上對肥腸吃法的最早記載，它展現了烹飪方式的進步，也標誌著漢代開疆拓土、豐富內陸物產後的長尾紅利。

從此以後，人們不僅能欣賞網油帶來的脂肪酸的香味，還能享受到腸壁平滑肌帶來的咀嚼愉悅感。

今天潮州菜“豬腸漲糯米”，就是

這種灌腸的延續。潮汕方言裡的“脹”字，意思是灌入、填滿。將糯米灌進豬腸中，煮熟後蒸、或切片煎著吃。流淌著肥油的豬腸和張開了懷抱的糯米經過眾多繁瑣步驟，最終在醬油、甜醬或魚露的見證下裡迎接彼此。這對豐腴和樸素的配偶，走到哪里都是天作之合。

從生物學上分析，腸壁的結構是內臟中最特殊的。它分為五層，系膜層、黏膜層、黏膜下層，肌層，漿膜層，其中系膜層、粘膜下層和漿膜層帶有大量的脂肪，而黏膜層和肌層則以蛋白質為主，是腸道蠕動的力量源，具有相當大的伸展性和韌性。

打個不恰當的比方，這種排布，就像一個交錯重疊的五層豪華漢堡，一口咬下去，脂香與肉香交替刺激味蕾，這是任何其他食物都無法替代的精彩。到了唐代，隨著邊疆開拓的步伐，包括胡餅、美酒、瓜果在內的大量新食品被引入中原，越來越多的食材成為肥腸的搭檔，其吃法多樣性，因而得到質的提升。

今天，在陝西西安的街市裡，還流行著一種名為“葫蘆頭”的小吃：先把饅頭切成小塊，再把煮熟煎香的肥腸碼在饅頭上，最後搭配豬肚、雞肉、海參、魷魚等配菜，用煮沸骨頭原湯泡三四次，加熟豬油和青菜，搭配糖蒜、辣醬吃，鮮香滑嫩、肥而不膩。對西安本地人來說，這是比羊肉泡饅更叫好叫座的美食。

事實上，“葫蘆頭”正是源起於唐代長安街頭的“煎白腸”；而作為主食，提供碳水的饅頭，則來自唐代從西域傳入的“胡餅”。這一碗“葫蘆頭”裡，澱粉、脂肪和蛋白質達到了平衡，選擇這種食物搭配，並認為它好吃，符合人類對於獲取能量的本能。

宋以後，文人從醫的風尚，讓肥腸的食用地位進一步提高。根據“形補”的理念，肥腸被廣泛運用到各種治療腸腸類疾病的藥譜中。包括《聖濟總錄》《魯府禁方》《丹溪治法心要》《本草蒙筌》在內的各種宋元明時期醫藥典籍中，都記載了大量關於肥腸的藥方。包括把菜葉塞入肥腸中煮到酥爛食用、把肥腸蒸爛後混合炒米粉做丸子等等。

有沒有效是一回事，好吃能過嘴癮又是一回事。

三 1591年，杭州文人高濂在他的養生著作《遵生八箋》中，記載了一種來自

西洋的盆栽：“色紅，甚可觀。”

當時的人沒想到，這種被稱為“辣椒”的觀賞植物，能在後來的烹飪裡，把肥腸的滋味提升到一個新的高度。

四川江油地區，今天流行著一道名聞遐邇的好菜，“紅油肥腸”，雪白的腸被泡在火紅的辣椒油裡，加上了花椒、八角、蒜瓣、香葉等香辛料，徹底掩蓋了肥腸的異味，留下的只有讓人滿口生津的油香。

當地人早餐也是肥腸配米飯，先是幾筷子夾完肥腸，再把剩下的“肥腸湯湯”拌在飯裡，滋味悠長，滿足感爆棚。如果在肥腸裡下一箸米粉，那就變成了好吃好看的肥腸粉。

相比市井氣十足的川式肥腸料理；誕生於清中葉的魯菜九轉大腸，則是中國大菜料理肥腸的代表菜品之一。精心切成小塊的肥腸，用油炸的方式逼出油脂，這是中餐價用的“走油”手法。

隨後用辣椒、醬油、蔥油、黃酒、高湯調成的鹵汁，把肥腸煨軟。經過長時間烹煮，肌纖維斷裂，除了脂香和嚼勁之外，蛋白質還能分解成帶有鮮味的氨基酸，為肥腸的美味增光添彩。

魯菜是中國四大菜系的重要派系，而九轉大腸則是魯菜鹹鮮口味的扛鼎之作。某種程度上來說，九轉大腸，是不遜於北京烤鴨、清燉獅子頭、白切雞的中國菜門類。

除此之外，包括長三角的紅燒大腸、珠三角的滷水大腸、東三省的溜肥腸、湖南的幹鍋肥腸、安徽的肥腸煲在內，幾乎所有當今流行的中華肥腸料理，都少不了辣椒的參與。

這種味道銳利的調味品，能有效凸顯脂肪的香濃，遮蔽肥腸的異味，在肥腸厚重的滋味基礎上，樹立讓人記憶深刻的標案。

在辣椒的原產地墨西哥，人們只會把辣椒磨成糊狀，加入洋蔥番茄等，做成莎莎醬。他們做夢也想不到，在萬裡之外的中國，小小一枚辣椒，最終成就了肥腸登頂中餐大滿貫的傳奇。

年少時候談情說愛，絕口不提愛吃肥腸。仿佛這一秘密被窺去，純美的愛情會因此而夭折。

但到了有妻有子的年紀，總要拉著一家人共享美味。如果對方不能跟自己一起大啖肥腸，又怎會是一路人。

別為了虛無的愛情，欺騙了不善偽裝的生活。