

米、面、玉米、番薯：

从古至今 百吃不厌的主食

世间百味，珍馐精肴，都经不起天天吃顿顿吃，唯有“主食”例外。南方的米，北方的面，还包括土豆、番薯等块茎类植物，是我们能量的主要来源。调查显示，在农村谷类食物占到居民一日三餐提供能量的80%以上，而城市居民也超过50%。但是今天出现在我们餐桌上的各种“主食”，在古代大多是没有的。经过了数千年缓慢而持续的物种交换，世界上大多数的人才终于能够不再为饿肚子担忧。



资料图片

壹

小米 起源于中国北方 高粱 或起源于非洲

今年年初，来自内蒙古敖汉旗的一粒小米，成了世界农学界的明星。

这粒小米和它的1500个左右的兄弟们在2002年一起出土于内蒙古敖汉旗兴隆沟遗址。在去年年底召开的一次学术会议上，学者们确定，小米起源于中国北方。中国社科院考古研究所科技考古中心主任赵志军指出，考古证据显示，至迟在距今4500年前，栽培的黍已从中国北方传播到了中亚地区，并继续向西传播最终到达欧洲；最迟在距今4000年前，粟已传播到了东南亚和南亚地区。

考古学意义上的小米，包括粟和黍，即谷子和糜子（去皮后称黄米）。兴隆沟遗址发现的这些小米，是目前欧亚大陆上所发现的具有直接测年数据的最早的小米遗存，比欧洲地区发现的种植谷子早2700年。无论在日本还是欧洲，当地的小米都来自中国北部，欧洲的原始品种均是在兴隆沟出土的炭化小米，并在其所属年代的2000年之后从中国传播过去的。小米的传播通道，是欧亚草原之路。经由游牧民族的代代接力，小米终于向西传到了欧洲。同时它也向南传播，最迟在距今4000年时到了泰国和印度。小米曾经长期是中国北方地区的主粮，从“五谷”之名——稻、黍、稷、麦、菽，便可以看出它的地位重要。

高粱现在大家吃得也不太多，但电影《红高粱》很多人还是看过的。黄土高原高粱地里那赤裸裸的相思，火辣辣的情爱，曾经很是震撼了一批中外观众。电影里高粱主要拿来酿酒，大酒缸、大酒窖，气势撼人。

关于高粱的起源，许多学者认为是非洲——在莫桑比克的一个溶洞中找到了一块10.5万年前的石器，上面沾着当地的高粱颗粒，这被认为是人类最早食用高粱的证据——后来经印度传入我国。但也有一些研究表明，中国高粱和非洲高粱在杂交之后，往往表现得特别“优秀”，这说明两者之间的亲缘关系应该比较远，所以持高粱起源中国说的人也有不少。确定无疑的是，中国是世界上最早种植高粱的国家之一，至少在5000年前已经出现。我国古书中关于高粱的叫法很多，比如蜀黍、秫秫、芦粟等。《本草纲目》中记载：“蜀黍北地种之，以备粮缺，余及牛马，盖栽培已有四千九百年。”

贰

小麦 一万年里海沿岸出现

南北文化差异是中国永恒的话题，也是特别令人着迷的地方。一个“南方人”可能永远也搞不明白一个“北方人”一手抓两个馒头，一手拿一根大葱或者黄瓜，怎么就能风卷残云地解决一顿饭；一个“北方人”可能也永远不能理解一个“南方人”面对一碗白粥时那种由衷的喜悦从何而来。

面在“北方人”的手里，是艺术品。馒头、大饼、面条这三大主力军，每个旗下都有成员无数，据说中国的面条有1000多种，仅山西一省，就有300多种做法。而被许多北方中国人视为人间至味的饺子，简单到极致——皮包馅儿，又复杂到极致——几乎什么馅儿都可以包。有人还详细论证说意大利土产的比萨饼的老祖宗就是饺子，马可·波罗从中国返乡时向乡亲们传授包饺子技术时，由于学艺不精，不会把馅儿弄到面皮里，干脆堆在面上。这些说法或许听来幽默，但想说的大概就是：大道无形——这种既单纯又丰富的感觉，就是“主食”令人百吃不厌的秘诀。

面是用小麦磨出来的。著名考古学者王巍说：“小麦是原产于西亚地区的农作物，在甘肃省距今5000年到4500年前的马家窑文化遗址中开始出现。此后在黄河中下游地区距今4500年至4000年的遗址中也有少量发现。到了距今3500年前后的商代前期，在黄河中游地区，小麦显著增加，成为北方地区的主要农作物之一。”

一些人说小麦是“人类最古的粮食”。我们今天知道大概在一万年前，栽培小麦开始在里海沿岸一带出现。研究者们指出，如果用今天的国家来说，普通小麦不是起源于阿塞拜疆、亚美尼亚，就是起源于伊朗。

小麦的出现和1.28万年前地球的气候剧变有密切关系，本来温暖湿润的“新月沃地”重新变得干冷，野生动植物资源都大为减少，之前的狩猎—采集生活方式实在支撑不起膨胀的人口了，于是人类最早的农业诞生了。

第一种驯化的野生小麦是一粒种小麦，最迟1.06万年前已经在今土耳其东南部山区驯化。之后是二粒小麦。大约8000年前，在外高加索到伊朗北部的里海沿岸，栽培二粒小麦偶然与节节麦发生天然杂交，形成了普通小麦。由于普通小麦更耐寒，它最终成了今天我们熟悉的“小麦”。



高粱如今多用于酿酒。



内蒙古兴隆沟遗址出土的小米碳化标本。



云南剑川稻麦复种系统已被列为我国文化遗产。



在广西著名的龙胜梯田，番薯等美洲作物占有重要地位。

叁

水稻 或起源于中国 玉米 明代始从非洲引入

说完北方的面，再来说说南方的米。水稻的起源过去也有不同的说法，包括印度和中国等。就中国说而言，7000年前的浙江河姆渡遗址中就发现有稻种，距今约一万年的湖南玉蟾岩遗址中也发现了世界上最早的人工栽培稻种遗物，所以水稻起源于中国，或者至少说中国是起源地之一的说法，得到越来越多的认可。著名水稻专家丁颖认为，中国的普通栽培稻，是由中国的普通野生稻演化而来。从喜马拉雅山麓的栽培稻发源地向南传播，经马来半岛、菲律宾等岛屿，演化为籼稻；北路进入中国黄河流域，演化为粳稻，约在公元前300年传到日本。

中国虽然很早就出现了水稻，但仍然不断地在本土之外寻求更加优良的水稻品种。原产今越南北部的占城稻在唐宋传入我国后，经宋朝政府的大力推广，迅速掀起了一次农业革命。占城稻最初的引入地是福建，由于品质优良，特别是耐旱，耐贫瘠，“仰高地而种，不择地而生”。宋代时期我国气候处在逐渐变干旱的一个大趋势中，因此占城稻大受农民欢迎。很多过去不能种植农作物的地方，都被开辟出来种上了占城稻。它的广泛种植，促使南方长江流域出现了稻麦两熟的稻麦轮耕制——这是我国农业生产史上的一次大的进步，对以后农业发展的影响不可小觑，并且促进了双季稻在我国南方的发展，大大缓解了我国粮食供应的紧张局面。更重要的是，由于占城稻的出现而导致的粮食盈余，让宋代巨大的经济扩张和更具商业化的经济体系的出现成为可能。有的学者甚至认为，中国北部地区“煤铁原始工业化”的发展，都依赖于粮食盈余这一基础条件。

和占城稻一样在解决饥饿问题上起到了无可替代的作用的，是明代来自美洲的玉米、马铃薯和番薯（又名红薯、地瓜等）这“三驾马车”。在它们的帮助下，中国的人口开始了前所未有的快速增长。这对之后中国的发展，带来了极为深远的影响。

据《广州日报》