

历史上，大豆那些事儿

大豆，古称菽，被称为“田中之肉”“绿色牛乳”，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物之一。那么，在漫长的历史进程中，大豆为什么一直没有成为主食呢，我们一起来看看！



起源中国 轩辕黄帝时已种植

在古希腊神话中，农业女神给了出远门的女儿一粒大豆，说能消除邪恶，防治百病。善良的女儿把这粒大豆留给人间传种繁衍,成为重要的农作物。

大豆也称黄豆，古称“菽”，被称为“田中之肉”“绿色牛乳”，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物之一。我国是黄豆的故乡，是世界黄豆的发源地，被世界誉为“大豆王国”。发达的农业背景使得谷类和大豆食品成为东方农耕民族的主要食物，而以豆腐、豆浆为代表的大豆食品，可以说是人类饮食谱中最优秀的代表之一。

大豆起源于中国，从我国现存的古代文献可以证明。《史记》头一篇《五帝本纪》中写道：“炎帝欲侵陵诸侯，诸侯咸归轩辕。轩辕乃修德振兵，治五气，艺五种，抚万民，度四方。”郑玄曰：“五种，黍稷菽麦稻也。”司马迁在《史记·卷二十七》中写道“铺至下铺，为菽”，由此可见轩辕黄帝时已种菽。朱绍侯主编的《中国古代史》中谈到商代经济和文化的发

展时提到：“主要的农作物,如黍、稷、粟、麦(大麦)、来(小麦)、粳、稻、菽(大豆)等都见于《卜辞》。”农田水利学家卜慕华提出：“以中国而言，公元前1000年以前殷商时代有了甲骨文，当然记载得非常有限。在农作物方面，辨别出有黍、稷、豆、麦、稻、桑等，是当时人民主要依以为生的作物。”商朝甲骨文中

有菽的象形文字。《诗经》中有“七月烹葵及菽”“中原有菽，庶民采之”“采菽采菽，筐之筥之”等诗句。描述夏商时代之作《夏小正》中说：“五月参见初昏大火中，大火者心也，心中种黍菽时也。”这里的“菽”就是指大豆。《广雅》解释：“大豆，菽也。”从《诗经》来看，我国栽培大豆已有3000年左右的历史；而从《史记·五帝本纪》来看已有4500余年历史。

大豆起源于中国还可以从生物学方面证明。大豆栽培种和野生种的细胞核染色体数目相同，并可以通过人工杂交配合，故证明，野生种是栽培种的祖先。这种大豆野生种广泛分布在我国东北、华北、整个长江流域，直到台湾，在湖畔水旁潮湿田野经常可见，豆小而黑，酷似黑豆，尤其爱和芦苇一起生长。我们的祖先逐步把它驯化成为了栽培植物。《史记·伯夷列传》说：“武王已平殷乱，天下宗周，而伯夷、叔齐耻之，义不食周粟，隐于首阳山，采薇而食之。”这里的薇就是一种野豌豆。

先秦时期对豆类的称呼一般是用“菽”，“豆”字在开始时并不具有“菽”的意思，它的甲骨文字形，形似高脚盘，或有盖，被当作礼器。《说文》中强调“豆，古食肉器也。”《诗·大雅·生民》中就有“印盛于豆，于豆于登。”意思是仰仗谷物装豆盘，装上豆盘来进献。秦汉以后，“豆”字逐渐代替了“菽”字。

由于大豆富含脂肪，碳化后不易长期保存，因此不像稻、粟等禾谷类作物有五六千年以上的实物出土。我国山西侯马出土的战国时期的十粒未碳化大豆，外形和现在的大豆相似。这是迄今为止世界上发现最早的大豆出土文物。1953年河南洛阳烧沟的汉墓中，发掘出距今2000年前的陶盆上，用朱砂写着“大豆万石”四字。农业科技史研究人员杨直民也提到：“长沙出土的西汉初年马王堆墓葬中，发现有水稻、小麦、大麦、粟、黍、大豆、赤豆、大麻子。”这些考古上的发现，用实际行动证明了我国种植大豆的悠久历史。



发明石磨 大豆地位得以提高

战国时期大豆的种植有了迅速发展，商周时期文献中经常提到黍稷，到春秋战国时期提到的更多是“粟菽并重”。如《管子·重令》：“菽、粟不足，末生不禁，民必有饥饿之色。”《墨子·尚贤中》：“贤者之治邑也，蚤出莫入，聚粟菽，是以粟菽多而民足乎食。”《孟子·尽心章句上》：“贤人治天下，使有菽粟如火水。菽粟如火水，而民焉有不仁者乎？”

这一时期大豆在粮食中的地位得到提高的原因之一是石磨的发明，改变了大豆的食用方式。过去是直接

将大豆煮成豆饭吃，而大豆又是很难煮烂的，食用很不方便。有了石磨，就可将大豆磨成粉，食用起来就很方便。同时，大豆又是一种耐瘠保收的作物，青黄不接之时可以救急充饥。此外，大豆的根部有丰富的根瘤菌，可以肥田，有利于下茬作物的生长，所以大豆的种植就日益广泛。但栽培地区主要在黄河流域，长江以南大豆被称为“下物”，栽种不多。

前汉《氾胜之书》将大豆列为备荒作物，要求农户家庭根据人口多少确定大豆种植面积，每人以五亩为宜。认为“大豆保岁易为，宜古之所以备凶年也。谨计家口数种大豆，率人五亩，此田之本也”。

西汉是面制食品大发展的时代，小

麦与粟成为黄河流域地区最主要的粮食作物，大豆种植面积相对战国时期大为下降，由主食逐渐变成副食。到了东汉时期，黄河流域大豆种植面积逐渐扩大。到了南北朝时期，又出现不菽并重的



传到世界 多国保留大豆“菽”字音

地区的大豆生产也继续增长，《大金国志》有女真人“以豆为浆”的记述。清初关内移民大批迁入东北，又进一步促进了辽河流域的大豆生产。康熙二十四年开海禁，设四个榷关，于是东北大豆大批由海道南下，东北豆、麦每年输上海十余万石，可见清初东北地区已成为大豆的主要生产基地。

大约在公元前二世纪大豆传入朝鲜，而后又自朝鲜被引至日本。在六世纪左右，又由海路自南方引大豆至日本九州一带。德国植物学家英格

绍过大豆,这大概是欧洲人第一次认识大豆。1740年法国传教士把大豆寄回国,在巴黎加登植物园种植。1804年传入美国,在宾夕法尼亚州试种，生长良好。1854年大豆获得美国农业专利权。现在世界上有半数以上的国家都种植大豆，大豆已从中国的特产变成世界性的农作物了。因为世界各国的大豆均是由中国直接或间接传去的，有许多国家文字中关于大豆这个字的发音，还保留着“菽”字的音，如拉丁文(Soja)、英文(Soy)、法文(Soya)和德文(Soja)等,这也证明了中国是大豆的原产地。



隋唐时期 始有大豆榨油、豆饼饲料

我们的祖先食用大豆的文字记载，首先见于《诗经》中的“七月烹葵及菽”，大豆不仅被直接煮食，而且已经被人们用以熬制豆腐稀饭，即《周礼》中的“糗，熬大豆与米也”。这种豆腐稀饭的混合稀饭，至今依然是黄河流域人民的重要早餐。《周礼》中还有将豆腐稀饭混合后蒸制糕饼的记录，书中写道“豆末和屑米而蒸之”。《礼记》中说，“啜菽饮水，熬豆而食。以菽为粥以常啜之”。

《楚辞》中有：“大苦酖酸，辛甘行些”，大苦即豆豉，据此判断春秋战国时已有豆豉，这是发酵豆制品最早的记载。据《史记·货殖列传》记载，当时通都大邑中已有经营豆豉在千盒以上的

商人，反映豆豉的消费量已相当大了。从汉代开始，“粟”和“麦”成为当时主要粮食作物，而大豆则逐渐转入蔬

菜中，而大豆则逐渐转入蔬而是今日的醋。隋唐以后人们开始利用大豆的油分。宋朝苏轼《物类相感志》称“豆油煎豆腐，有味”以及“豆油可和桐油作船灰，妙”，是有关豆油的最早记载。到了清朝，榨油工艺不断改进，每石大豆的出油量已由明朝的9斤上升为11斤，豆油的食用比率也逐渐增加，豆饼也在市场上成了重要商品，清末差不多已遍及全国。关于豆腐的文字记载始见于五代后期至宋初陶谷所著《清异录》“时戢为青阳丞，洁己勤民，肉味不给，日市豆腐数个。邑人呼豆腐为小宰羊”。明朝李时珍《本草纲目》首次详细地描述了豆腐制作方法，并提到了“豆腐皮”一词。

据《北京日报》