

新书摘

“吃”是中国文化最具生命力的主题之一，《饮食与中国文化》作者王仁湘以考古学家的身份介入饮食的发展流变之中，将“吃”纳入社会专题史的范畴，举凡饮食器具、烹饪方式、饮食掌故，详述其流变，一一考订源流，从“饮食”一事再现中国文化的广博与厚重。

## 远古的中国人吃什么

□王仁湘

品尝那些适合自己胃口的东西。不知经过多少世代的尝试，也不知付出了多少生命的代价，才筛选出可食植物。

在距今一万年前后，随着农业的产生和制陶术的出现，人类社会进入考古学家所说的新石器时代。新石器时代的几项重要文化成就，包括农耕、畜养和制陶等，都是围绕食物的生产而产生的。

在中国大地上发现的新石器时代遗址数以千计，星罗棋布，其中以黄河两岸分布最为密集。黄土地带和黄土冲积地带，在距今一万年至八千年的新石器时代早期，已经有了一些原始的农耕部落，创造了粟作农业文明。这些农耕部落赖以生存的就是黄土与黄河，它们创造的文化被考古学家分别命名为白家村文化、磁山文化、裴李岗文化和北辛文化等。人们熟知的仰韶文化和大汶口文化，正是在这些早期文化的基础上发展起来的，主要生产手段仍然是粟类种植。

长江同黄河一样，是养育中国史前居民的父与母，也是中国史前文化的摇篮。长江流域的开发史也与黄河流域一样古老，在距今近一万年，这里也有了原始农耕文化，不同的是它不是北方那样的旱作，其主要农作物是水稻。长江流域代表性的农耕文化有彭头山文化、河姆渡文化、马家浜文化和大溪文化等。

在东南沿海、西南高原和北方草原，也都活跃着许多新石器时代

部落，它们或从事农耕，或从事游牧与渔猎，按照自然地理环境的特点决定自己获取食物的方式。

地球上农耕的产生，被学者称为“绿色革命”或“新石器时代革命”，这种革命的目的，就是解决饥饿问题，寻求新的、更稳定的食物来源。在旧石器时代，无论采集、渔猎，都是以向大自然索取的方式获得食物。随着环境变迁和人口增加，这种索取方式已越来越不能保证稳定的生活来源，于是，新的寻求就在这种紧迫感中开始了。据研究，农业种植的诞生，可能是妇女的功劳。她们在采集植物种实的过程中，有可能最先认识到自然生长规律，终于在从无意到有意的反复种植中获得了成功。农耕时代到来了，妇女不仅由此为人类创造了新的生机，也由此将人类社会推进到了一个全新的发展时代。

原始农业的垦殖方式经历了由火耕发展到耨耕的过程，耨耕大约出现在新石器时代早期的稍晚阶段，在中国至迟出现在距今八千年前。这时的农耕活动已有较大规模，已培育出了比较好的栽培物种，收获量也大体可以满足生活需要，并且有了一定的粮食储备。据现有考古资料研究，中国原始农业的出现大约是在距今近万年前，最早种植成功的谷物主要是粟、黍和稻。在气候温暖湿润的南方地区，发现了许多史前稻作遗存，最早的已有九千年以上的历史。在距今七千年前后，长江流域的水稻栽培

已比较普遍，并且已培育成功粳、籼两个品种。

这些发现证实中国南方是稻谷的原产地之一，国外发现的稻作遗存最早的距今仅六千年上下。在黄河流域的广大干旱地区，早期新石器时代遗址发现了栽培粟的遗存，年代也超过九千年，是世界上所见最早的栽培粟的遗存，表明北方是粟的原产地。在北方，与粟同样古老的栽培作物还有黍，种植规模及产量可能没有粟那样大。

中国新石器时代的栽培谷物还有小麦和高粱。过去的研究认为，小麦最早是在西亚培植成功的，传入中国的时间是西汉初年；高粱则是赤道非洲的作物，晚到公元三四世纪才传入中国。可是中国西部的新石器遗址却同时发现过小麦和高粱遗存，年代不晚于距今五千年。最新的估计是，中国小麦最早有可能是在西部高原驯化成功的，至迟在五千年前便引种到了黄河流域，只是种植不很普遍。黄河流域植麦早而又不普遍，主要可能是受到食用方式的限制。中国自古有粒食的传统，麦子粒食口感不佳，赶不上小米，所以人们以粟为主要农作物。而高粱在中国也是独立起源的，起源地是干旱的黄土高原，与非洲高粱没有什么关系。

中国古代将栽培谷物统称为“五谷”或“百谷”，主要包括谷（粟）、黍、麦、菽（豆）、麻、稻等，除麦和麻以外，都有七千年以上的栽培史。原始农业的发生和发

展，使人类获取食物的方式有了根本改变，变索取为创造，变山林湖海养育为黄土大河养育，饮食生活有了全新的内容。

原始农耕的发展，同时还使得另一个辅助性的食物生产部门——家畜饲养业产生了。家畜中较早驯育成功的是狗，由狼驯化而来。中国多数新石器时代遗址都有狗的遗骸出土，有的年代可早到距今近八千年。农耕部落最重要的家畜是猪，驯化成功的年代与家狗基本同时。

中国许多地点的新石器时代墓葬中都可见到用作随葬品的猪骨，有时甚至是一头完整的猪，表明猪的饲养比较普遍。猪和狗在新石器时代的北方和南方都有饲养，北方还有家鸡，南方则有水牛。到新石器时代晚期，又驯化成功家马、家猫、家山羊绵羊。也就是说，中国传统家畜的“六畜”，即马、牛、羊、鸡、犬、豕，在新石器时代均已驯育成功，我们当今享用的肉食品种的格局，早在史前时代便已经形成了。



《饮食与中国文化》  
王仁湘 著  
新民说 | 广西师范大学出版社



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：曲鹏 美编：陈明丽

“讲文明树新风”公益广告  
新时代美德健康生活方式

齐鲁晚报

敬老从心开始，助老从我做起  
孝心不是应景之谈，而是真切地陪伴