

豆子与人类的“爱恨情仇”

□ 祁宇

蚕豆是人类的“老朋友”

从全球范围来看,豆科植物共有619个属,包括约18815个物种。在豆科植物中,有相当一部分可以作为食物,瓜儿豆、刺槐豆、牧豆树、花生都是豆类,洋甘草和豆薯也是。可以说,几乎所有能结荚的植物都是豆科植物。

在豆科植物中,主要用于食用的属包括:蚕豆属,或者说是东半球的野豌豆,包括蚕豆;菜豆属,现在指的是新大陆地区的豆子,基本是菜豆、斑豆、海军豆等;豇豆属,包括豇豆和许多不同类型的绿豆;大豆属,即大豆。这些基本分类与欧洲、美洲、非洲、印度以及东亚相对应。

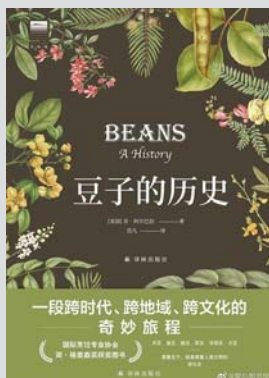
蚕豆是古代西方世界最重要的豆子,也是人类的“老朋友”。蚕豆是体形最大,质地最坚硬的豆子,它没有可以抓住其他植物的卷须,所以它是一个“独行侠”,必须用强壮有力的茎秆支撑自己。它的种脐位于顶部狭窄的末端,而不是侧面,其质地也很坚硬。

蚕豆并不好处理,口味也一般。毛茸茸的巨大豆荚和坚韧的种皮,使鲜食蚕豆成为加工过程中劳动密集程度最高的豆子之一,所以它经常被直接用来喂马。即便在干燥后,它也是最难烹饪的豆子之一。但是,它的适应性很强,是少数几种能忍受霜冻的植物。对不同气候的广泛适应性,使得它不仅可以在干旱的中东和非洲种植繁衍,而且成为几乎所有地方的冬季或春季作物。

这种植物早期是在新月沃地被驯化的。最古老的蚕豆在巴勒斯坦地区北部古城拿撒勒附近的一处公元前6500年到公元前6000年之间的考古遗址中被发现。在1492年之前的欧洲文本中,bean一词几乎总是指蚕豆。无论是古埃及,还是古希腊、罗马、波斯,蚕豆都是当时人们的主食,可以说蚕豆对西方文化的影响非常悠久和深刻。

如果要选一种最具“豆性”的豆子来代表整个豆类,那一定是普通却又有着大量变种的菜豆。在全球范围内,这种植物比其他任何植物都更具备取代传统本土物种的能力。此外,菜豆品种的形状和颜色之多,适应性之强,用途之广,让我们很难认为它们都来自同一个祖先。菜豆分布在世界各地任何可以想象的气候中,白色的海军豆、斑驳的斑豆、红腰豆、黑豆、绿腰豆以及可鲜食的四季豆等等都是同一个物种。菜豆的野生祖先从墨西哥北部传播到阿根廷,美洲本土亚种和墨西哥亚种分别在秘鲁安第斯山脉和墨西哥被单独驯化。在数百万年的荒野生存和几千年的栽培过程中,它们的

作为人类忠实的食物伙伴,在上万年的栽培历史中,不起眼的小豆子经历了怎样的身份变迁?在《豆子的历史》一书中,食品历史研究专家肯·阿尔巴拉剥开一枚枚豆荚,揭示隐藏在豆科植物平凡外表下的文化内涵。从新月沃地到安第斯山脉,从完美的肉类替代品到饱受争议的基因实验对象,书中详细梳理豆子与人类文明的关联,既有对古代豆类饮食的细致探寻,也有对现代豆类应用的科学解读。跟随豆子的生长足迹,窥探不同时代、不同背景的人群与豆类间的爱恨情仇,这是一段跨时代、跨地域、跨文化的奇妙旅程。



《豆子的历史》
[美]肯·阿尔巴拉 著
范凡 译
译林出版社

形态发生了显著的分化。

菜豆是新大陆早期文明中的主要作物之一。几乎所有前往北美东海岸的探险家在提到农业或食品时,都会将玉米和菜豆列为最重要的主食。但在欧洲,基本上找不到人们最初对菜豆这种舶来品的态度的记录,这表明人们相当容易就接受了它,这很罕见。几个世纪以来,西红柿在欧洲美食中找不到一席之地,辣椒和玉米也只是在意大利北部等少数地区被磨碎做成玉米糊。同样,土豆也花了很长时间才找到适合的烹饪市场。《豆子的历史》给出的解释是,欧洲人并不认为菜豆是外来物种,反而认为这种豆子只是他们习惯种植和食用的豆子的新品种,所以用同样的名字(phaseolus)来称呼它。

大豆广泛用于工业生产

豇豆是一种具有代表性的非洲豆类,至今西非的豇豆产量仍然占全球供应量的90%左右。来自乍得盆地的考古证据表明,公元前

1200年,当地居民转向农业种植并以珍珠粟和豇豆为主食。豇豆在非洲农业中一直发挥着核心作用,后来,它与非洲奴隶一起被带到美洲,在那里,它是证明非洲裔美国人身份的标志。从文化上,这种豆子代表了吃苦耐劳和坚韧不拔的精神,体现了苦难和绝望中的坚强。如今,豇豆已经成为非裔美国人灵魂料理中不可或缺的成分。

大豆则是目前地球上种植最广泛的豆子。大豆最早种植在中国,最早可能种在大约3000年前的中国长江流域一带或北方。在中国人的观念中,大豆被认为是“五谷”之一。大豆可作为一种保险作物来种植,因为当小米等谷物歉收时,只有大豆能够存活下来。在未经加工的状态下,大豆被认为是一种适合大众的天然食物。据《汉书》记载,每当饥荒发生时,人们只能依靠大豆和其他谷物为生。

尽管欧洲植物学家很早就对大豆和豆酱、豆腐等大豆制品感兴趣,但在西方,这些东西并没有得到太多的重视,因为西方国家当时沉溺于以肉为基础的饮食。到了19世纪,在素食运动的影响下,这一状况开始发生变化。

除了食用外,如今大豆还被广泛用于工业生产中。利用现代技术,人们可以从大豆中榨取优质的食用油,而残留的饼料可以用作牛的饲料。这种油还以人造黄油和起酥油的形式,成为低胆固醇脂肪的选择。大豆粉可作为一种高蛋白添加剂应用于烘焙食品中。精制蛋白或结构性植物蛋白,可以作为肉的替代品或填充物。提供大豆卵磷脂是大豆最重要的工业用途之一,作为一种稳定剂,大豆卵磷脂可以用于制造冰淇淋和许多其他食品,以及化妆品、药品、油漆、塑料、肥皂等。

豆子与贫穷画上等号

地球上几乎每一个地方都有自己的本土物种,每一种文化都依赖豆类。对于许多先民来说,豆类甚至决定着生死。如果能彻底干燥并得到妥善储存,豆类几乎做到了坚不可摧,因此可以在饥荒和物质匮乏时期提供关键保障。

《豆子的历史》指出,豆类是最简单的植物之一,对人类文明的发展至关重要。它们提供了蛋白质,充当了牲口的饲料,提高了土壤中的氮含量。尽管每一个发达的农业社会都有自己的淀粉类主食,比如中东和欧洲的小麦、亚洲的大米、美洲的玉米,但豆类是他们共同的食物,对所有人来说都不可或缺。由于豆类分布广泛,所以它们是极少数可以在不同时空背景下进行分析和比较的几种食物之一。在整个人类历史中,它们也是为数不多频繁在各个大陆之间来回进行交

易和引种的食物。

然而,受来自社会和种族偏见的影响,豆类食物与贫困的联系非常密切。无论在何种文化中,只要人们能够从动物中获得蛋白质,豆类就会被斥为只适合农民吃的食物。豆类廉价且能经济有效地满足营养需求,因此,在人口密度较高、牧场面积较小的地区,人们的饮食会更加依赖豆类。在许多地方,特别是在中国和印度,豆子至今仍在人们的饮食中占据着核心地位。但在欧洲和所谓的发达国家,只有那些买不起肉的人才会吃豆制品。因此,豆类成了阶级的标志,换句话说就是“穷人的肉”。

豆子最为人所诟病的,是导致食用者肠胃胀气。每一个说英语的人至少都听过这首小曲的一个版本:“豆子,豆子,它们对你的心脏有好处——你吃得越多,你就放屁越多……”尽管专家提供了处理建议,但这并不是长时间浸泡、特殊烹饪方法或经常食用就能解决的问题。因此,害怕在公共场合放屁也会增加人们对豆子的排斥。事实上,不是你的身体产生了气

提高,人们倾向于吃更多的肉和更少的豆子。统计数据表明,世界各地的人们吃豆子明显比过去少了。如果现有的价值观不发生改变,那么豆子还会继续被慢慢地边缘化,或者作为优秀的传统品种出售。“良好的观念转变和出色的市场营销手段也许是豆类的唯一希望。但我确实担心那些丑小鸭,那些既非大得惊人,也非小得耀眼的普通棕色或白色豆子,还有那些没有历史联系也缺乏民族魅力的豆子——但这些总可以被发明出来。”《豆子的历史》认为。

更大的变化在于,干豆子很可能成为历史。就像用骨头做高汤一样,在现代社会已经越来越少。按照现代生活节奏,普通民众已经很少有精力去煮干豆子烹饪美食,因此豆子的未来很可能在罐头里。这意味着和我们吃的大多数食品一样,它们将被规模更大的少数几家公司控制,这些大公司掌握了豆类从生长到加工、分销网络、营销和零售的一切。

另一个不可避免的趋势是,虽然目前关于豆子的科学研究主要



▲意大利画家安尼巴尔·卡拉奇的作品《吃豆子的人》,创作于1580年—1590年,描绘的是一个工人吃饭的场景。

体,而是肠道中的细菌分解干豆子中难以消化的化合物造成了这一切。

还好,这些产气的特性并不存在于新鲜的豆子或豆芽中。新鲜的豆子,特别是四季豆,从来没有像它的干豆子那样与产气形成负面联系。这并不是偶然现象。事实上,因为四季豆的季节性很强,而且难以保存,它经常成为高档菜肴的原料。

咀嚼豆子唤起慢时光

很难确切地说,豆子在将来会变成什么样子。

随着经济发展和富裕程度的

集中在大豆身上,但是其他的豆类未来也将引起人们的注意,因为工业界迟早会意识到还有别的豆类品种也含有大量油脂和蛋白质。当这些物种实现在热带国家的大规模种植时,大豆很可能会失去今天的江湖地位。未来,会有更多的豆子有机会成为转基因作物,或许是作为新的燃料来源或合成建筑材料。

《豆子的历史》认为,对于民众来说,豆子或许将成为怀旧的对象,唤起美好且古老的“慢”时光,或回忆起民族的文化记忆。与此同时,豆子将继续被吹捧为植物蛋白的最佳来源,作为在不破坏地球的情况下养活世界的手段。