

中华民族自古秉持“五谷为养”的饮食传统,然而随着近三四十年来物质丰裕,精米白面逐渐成为餐桌主角,许多曾十分重要的谷物却隐匿于历史长河——“硕鼠硕鼠,无食我黍”,其中的“黍”是什

么?“春种一粒粟,秋收万颗子”,“粟”又是什么?“夜雨剪春韭,新炊间黄粱”,这“黄粱”究竟是什么美味的粮食?

史军所著《中国食物:粮食史话》,以朝代更迭为脉络,生动梳理了黍、粟、稻、

麦等粮食作物在中华文明中演进的千年历程。这部著作不仅能使读者获益新知,更提醒着我们:仅仅在数十年前,维系民族繁衍的核心食物并非鱼肉蔬果,而是这些粮食作物。

一粟一黍间 见万年生存智慧

读《中国食物:粮食史话》

值得注意的是,农业的起源并非如此简单。农业生产并没有在世界上所有区域同时启动,而只集中在黄河长江流域、尼罗河流域、两河流域、印度河流域以及中南美洲安第斯山脉。在不同区域,人类发展出了不同的农业体系:在亚洲,是以小麦和水稻为核心的农业体系;在美洲,是以玉米和马铃薯为核心的农业体系;在非洲,是以非洲稻和根茎类植物为核心的农业体系。尽管各区域形成差异化农业体系,却不约而同选择禾本科植物作为主食基础,这种跨文明趋同现象仍是未解之谜。

为此,作者在书中表达了这样的观点:不管是在历史上,还是在今天,人类种什么、吃什么,并不是简单取决于营养,而是取决于人类获取能量的效率水平,而获取能量的效率又可以细分成耕种生产的效率、收集的效率、加工粮食的效率以及从食物中获取能量的效率,这些环环相扣的因素组合在一起,最终成为人们选择农作物的决定因素。

谷物驯化密码:自然法则与人类智慧的博弈

全球已发现的38万多种植物里,能当粮食的只有150种左右。联合国粮食及农业组织认定的主粮更少,谷物只有8种(小麦、水稻、大麦、玉米、黑麦、燕麦、黑小麦、高粱),加上根茎类植物(番薯、马铃薯、木薯、芋头、山药),主食作物只有13种。

为什么人类种地一万多年,只选了这么点粮食?书中提出,其实植物要变成庄稼得满足三个条件:产籽多、容易种、方便收。

前两点很容易理解,第三点最容易被忽略,但也非常重要——试想一下,如果水稻、小麦的种子像蒲公英那样,大风一吹就飞走了,农民辛苦一年就白忙了。所以庄稼的种子必须老实地挂在秆上等收割,这也是野生植物成为农作物的重要条件。野生植物能满足这三点,才有机会被人类祖先选中。

植物繁衍后代有两种方式:一种是K对策(也叫质量对策),以海椰子为代表,一

次只结很少的种子,但每粒种子都有充足的营养储备,所以成活率极高。海椰子的种子重量可达15千克,顶得上一个三岁小孩的体重,其中的营养物质足以让幼苗很好地生长。但是,如果作为食物,这类植物漫长的生长时间带来的是不确定性,而且其种子通常还有坚硬的外壳,也让缺乏工具的人类祖先头疼。综合这两点,采取K对策的植物种子并不是当作主食的好选择。

另一种生态对策是r对策(也叫数量对策),比如高粱、小麦、狗尾草这样的植物,是以数量取胜——先填饱动物的肚子,再伺机传播后代。一个高粱穗上有上千粒种子,一株狗尾草的种子数量高达8万,即便动物会吃掉一部分种子,但总有一些种子能幸存下来。选择这样的植物作为食物,虽然每一粒种子储藏的营养很少,但是众多的籽粒加起来,就能成为稳定的能量供给。

还有一个关键条件,就是同时发芽,并在同一时间开花、结果,等待收割。但是,很多植物的种子会进入休眠状态,“一年播种、十年除草”是很多农户都会碰到的难题。在气候温和的区域,来自同一株植物的种子会根据自己所处的环境调整发芽的时间,避免在同一时间发芽,相当于在土壤中形成“种子库”,以获得更多生长繁殖的机会。至于那些生长在雨季和旱季分明的地区,特别是沙漠中的植物,它们会在雨季来临时一起发芽、生长、开花,这会使群体的收益最大化,尽可能产生并留下更多的种子。这种整齐发芽的特性,恰恰是人类需要的。

从根本上来说,生物的生态对策决定了人类的饭碗。换句话说,不是人类驯化了植物,而是这些植物用自身特点赢得了人类的青睐。咱们的饭碗里装的究竟是人类的智慧,还是植物的谋略,那就是一个见仁见智的故事了。

餐桌上的文明:从五谷丰登到营养觉醒

在没有电动碾米机和小麦分层碾磨设

备的古代,老百姓吃的多为粗粮。这些完整的谷物不仅是填饱肚子的主粮,还提供了人们饮食中三分之二的蛋白质、除维生素B12之外的7种B族维生素,以及钾镁铁等矿物质和丰富的膳食纤维。可以说,一捧谷物就是古人活下去的底气。

古人所说的“五谷”里,其实藏着智慧——比如“菽”(包括大豆和各种豆类),它们和谷物搭配着吃能让植物蛋白更好吸收。正因如此,20世纪80年代的营养学家把大豆称为“中华民族5000多年来的蛋白质营养支柱”。后来引进的马铃薯、红薯、玉米等高产作物,更是让有限的耕地养活更多人口。

如今,中国人餐桌上的食材越来越丰富,大众对于主食的要求已经从“吃饱”转向“吃好”。大部分国人顿顿白米饭配油盐糖做的美味,不利于预防肥胖、糖尿病和心血管疾病。研究证实,适当增加全谷杂粮,善用祖先留下的多样化谷物资源,恰好能帮助人们预防这些现代病。

现在也有部分人追求“低碳水化合物”饮食,对谷物制成的食品产生抗拒,主食摄入量越来越少,而以高蛋白的动物食品为主要能量来源。然而这种吃法可能并不明智,多项研究表明,含有过多动物蛋白质的膳食不仅耗费自然资源,增加碳排放,也不利于预防糖尿病、心血管疾病和多种癌症,不利于延缓衰老、健康长寿。其实豆制品和谷物里都有优质植物蛋白,适量吃肉、多吃粮食才是健康长寿的秘诀。

《中国食物:粮食史话》就像一本谷物界的“时光旅行指南”。跟随作者的讲解,我们可以饱览各种谷物进入中国饭碗的历史。书里既有古人种地的智慧,也有粮食背后的历史趣闻,还能看懂气候变化对老百姓饭碗的影响。读完这本书,逛超市时,你也许会主动往购物车里加袋黑米或藜麦;端起饭碗时会想起烈日下锄禾的农夫,也会更感激那些让我们吃饱吃好的农业科学家。毕竟,每一粒粮食都藏着跨越千年的生存智慧。

据光明日报

(作者:范志红,系中国农业大学食品科学与营养工程学院教授)

农耕文明缘起:生存本能还是自然选择

历史教科书都将农业起源视作人类文明的关键转折,标志着人类获得系统干预自然的能力。传统观点认为渔猎采集转向农耕定居是为追求稳定的膳食结构,但考古发现揭示了更复杂的图景。

书中提出,早期农耕并未改善人类营养状态,因为定居的农民从农田中获得的食物远不如猎人的丰富。那人类为什么还要开始种植粮食、发展农业?目前比较公认的农业起源模型是:在距今1.5万至1.1万年前,由于小冰期的来临,全球降温迫使大型兽群迁徙,导致人类祖先捕猎难度增加,只能转向小型动物及植物根茎,于是人类开始逐渐掌握植物性食物的识别与利用能力。

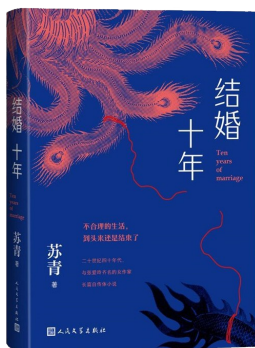
冰期结束后,气候回暖使这些应急食物资源丰度提升,人类开始定向培育稳定产出种子或块茎的植物,由此诞生原始农业。

《结婚十年》

作者:苏青
出版社:人民文学出版社
出版年:2025-4

《结婚十年》一书讲述苏青自己从结婚怀孕生子、到对婚姻关系失望终于选择离婚就业的故事,这部当年轰动上海的小说处处可见苏青对人情世故的非凡见解,文字坚韧豪爽,再现上海女性的传奇形象。苏青与张爱玲是同一时代上海最负盛名的女作家,王安忆曾在《寻找苏青》一文中写道:“倘若看清苏青,大约便可认识上海的女性市民。人们只看见上海市女子的摩登却不知道她们的泼辣。张爱玲的小说里写了这泼辣,要看苏青的文章,这泼辣才是可信的。”

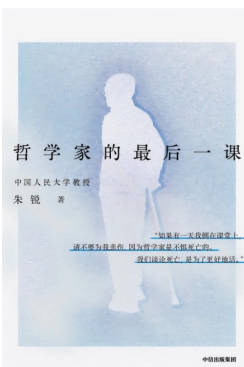
豆瓣



好书掠影

《哲学家的最后一课》

作者:朱锐
出版社:中信出版社
出版年:2025-3



被医学宣布仅剩数十天的生命,每天都在体验身体的疼痛与功能丧失,哲学家朱锐留下的文字直面每一步都更接近死亡的进程。但他无所畏惧,并将对生命和死亡的思考带至人生最后时刻。他始终认为死亡是生命的一部分,我们谈论死亡,是为了更好地活。

这本书正是源自作者朱锐在生命最后的十日对谈,以及他在中国人民大学开设的最后一门哲学课,汇集了他在哲学研究领域30余年的思考。

从大学教室到安宁病房,他将最后的时间转为生命的渡口,用哲学的理念和生命的实践阐明个体生命的意义和价值,对死亡的积极性的理解。

豆瓣