



秦风古韵◎著

餐桌上的植物史

餐桌上出现的100多种植物的历史



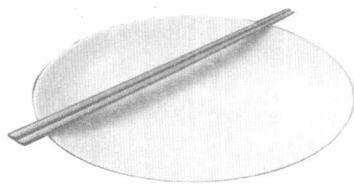
东方出版社



秦风古韵◎著

餐桌上的植物史

餐桌上出现的100多种植物的历史



東方出版社

责任编辑：许运娜

装帧设计：艺和天下

图书在版编目（CIP）数据

餐桌上的植物史/秦风古韵 著. -北京：东方出版社，2009. 7

ISBN 978 -7 -5060 -3519 -4

I. 餐… II. 秦… III. 植物 - 普及读物 IV. Q94 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 074024 号

餐桌上的植物史

CANZHUO SHANG DE ZHIWUSHI

秦风古韵 著

东方出版社 出版发行

（100706 北京朝阳门内大街 166 号）

北京瑞古冠中印刷厂印刷 新华书店经销

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米×1000 毫米 1/16 印张：18.5

字数：220 千字

ISBN 978 -7 -5060 -3519 -4 定价：29.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539

目录

CONTENTS



五谷杂粮系列 / 1

小米	2
稻	4
小麦	7
黍	10
高粱	12
玉米	14
荞麦	18
马铃薯	19
红薯	21
大豆	23
蚕豆	26
绿豆	27
小豆	29
豌豆	31
白菜	34
芹菜	35
苋菜	38
菠菜	41



蔬菜系列 / 33



蔬菜系列 / 33

南瓜	42
冬瓜	45
萝卜	47
胡萝卜	50
豇豆	52
扁豆	54
苦瓜	56
菰（茭白、茭米）	58
辣椒	60
茄子	63
甘蓝	65
韭菜	66
莴苣	68
葫芦	69
蕹菜	71
茼蒿	73
芋头	75
菱角	77
莲藕	79
芥菜	84
山药	86
竹笋	89



蔬菜系列 / 33

芫荽 (香菜)	92
丝瓜	94
槐花	95
萱草 (黄花菜)	97
葱	99
洋葱	101
生姜	104
蒜	106
魔芋	110
百合	112
番茄	114
芦笋	117
香椿	119
木耳	122
银耳	123
香菇	125
海带	127
石花菜	130
紫菜	132



香料系列 / 135

麻味回舌之花椒	136
贪婪迷恋之胡椒	138
孜然	142



香料系列 / 135

八角 (大料)	144
桂皮	146
桂花	148



水果系列 / 153

智慧果子——苹果	154
美轮美幻——桃	156
香飘而过——梨	161
李子	165
杏	168
红艳似火——石榴	172
山楂	174
木本粮食——柿子	179
果中珍品——杨梅	181
黑色滋补之果——桑葚	184
美人之果——樱桃	186
垂涎欲滴——葡萄	190
爱情圣果——草莓	194
柑橘三姐妹——橘柑、橙、柚	197
甜蜜诱人——枣	205
梅	209
西瓜	217
千年美味飘——甜瓜	220
香蕉 (附芭蕉)	225



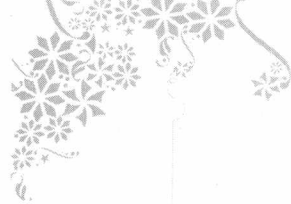
水果系列 / 153

南国美之佳果——桂圆（龙眼）	228
荔枝	232
菠萝	236
椰子	239
榴莲	242
芒果	244
木瓜	247
甘棠（棠梨）	250
无花果	254
枇杷	256
柠檬	260
猕猴桃	262
荸荠	265



干果系列 / 269

栗子	270
松子	272
核桃	274
花生	277
开心果（阿月浑子）	279
槟榔	281



WUGUZHILIANGXILIE

五
谷

杂粮系列





小米

小米，书面的说法叫粟，古代也称禾，在中国北方把没有脱粒的粟俗称谷子。它属于人们常说的五谷（粟、麦、稻、黍、菽）之一。小米的最大特点就是耐旱，耐贫瘠的土地，不怕酸碱。农谚云：“只有青山干死竹，未见地里旱死粟。”

粟是中国最古老的一种栽培谷物，它是由野地里的狗尾巴草驯化过来的，谷子地里的狗尾巴草在幼苗时期很像谷子，叫做“莠”，成语“良莠不齐”就由此而来。在距今 6000 年前的半坡遗址和 7000 多年前的磁山遗址都曾出土过炭化粟。黄河流域的早期文化是典型的旱农耕作文化，也就是小米、糜子文化，因为人们没有什么水利设施去伺候需水量大的小麦等其他作物。

原始社会人们最初如何烹调小米？烤熟了吃。古人把小米放在石板上烤熟，然后把烤熟的小米吞下。《礼记》中记有“燔黍捭豚”就指此事。郑玄作注说：“古时人没有锅烹饪食物，就用石板来烤肉与小米。”说白了，那时人们成天就吃烧烤，估计那时人得口腔溃疡的很多。

那时候人们吃的小米脱粒不净，味道粗散干涩，难以下咽。如果看见有人吃烤小米时突然出现翻白眼，并张开嘴巴的状况，就得要马上递给他水



喝，肯定是小米卡在喉咙里了。人们一看这可不行，于是使用陶器烹煮食物应运而生。小米饭、小米粥也开始出现在人们的食谱中。《古史考》上就说：“黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥。”不过发明小米饭、小米粥并不是黄帝的功劳，中国的古代传说喜欢把集体发明赐予某一个人，如草药的发明者是“神农氏”，八卦的发明者是伏羲等等，幸亏那时候没有什么专利法。

从上古到先秦时期，小米都是北方首要的粮食作物，《汉书》记载董仲舒上书就说，《春秋》其他作物歉收不记载，而小麦和小米歉收就记载，可见圣人在五谷里最注重的就是小米和小麦。在古代小米还作为工资的一种支付给官员，说某人是多少石官员，就是说这个人一年能得到多少石小米工资。这种支付方式在新中国成立前还在施行。

大家可以看看这一份小米工资单：

1949年4月，中国人民解放军北平市军事管制委员会文化接管委员会（主任周扬、副主任陈微明）下发了“北平专科以上学校教职员工警薪给暂行标准（草案）”，对于薪给数额作出规定。

大学校长：月薪小米1300斤至1500斤；

专科学校校长或独立学院院长：月薪小米1000斤至1300斤。

.....

（此单见于华夏出版社《知识分子与人民币时代》一书，这种支付方式一直到1953年普遍实行工资制后才废除。）

隋唐以后水利设施的发展使水稻、小麦种植面积扩大，但是小米仍是北方人的主要口粮。直到20世纪五六十年代以后，水利建设大量兴起，北方小米的地位才被小麦、玉米等作物所替代。

小米颜色很多，俗称“粟有五彩”，有白、红、黄、黑、橙、紫各种



颜色的小米。现在人们多喜欢金黄油润、晶莹透亮的小米，为此一些不法商贩用染料制造染色小米，欺骗百姓。要辨别是否是染色小米，可取少量小米放于软白纸上，哈气使其润湿，然后用纸捻搓小米数次，观察纸上是否有轻微黄色，如有黄色，说明小米中染有黄色素。另外，也可将少量小米加水润湿，观察水的变化，若有轻微黄色，表明掺有黄色素。

现在小米早已不是主食了，人们只是把它作为调剂伙食的一种方式。小米中不含面筋，不适于制作发酵面食，主要用于制作烘烤饼、摊煎饼和煮米粥。一小碗熬到火候的小米粥，清香、味美甘滑，别有一番风味。在工作压力之下，现代都市白领胃部不适已成通病，吃了小米后既能开胃又能养胃，具有健胃消食、防止反胃、呕吐的功效。因此如果你没胃口、食欲差的时候，小米粥的作用不亚于一道开胃菜。中医认为小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效，所以内热者及脾胃虚弱者更适合食用它。另外，小米因富含维生素 B1、B2 等，还具有防止消化不良及口角生疮的功能。



民以食为天，什么食物最重要？是稻米！在亚洲约有 20 亿人口的食物 60% ~ 70% 是来自稻米和它的副产品。中国人口大部分分布在南方，因此中国人也多数以稻米为主食。说稻就是生命，这一点也不夸张。



浙江河姆渡遗址考古发现，大约7000年前就已经有了稻，此后，稻米就在中国南方广泛种植。魏晋南北朝以前中国是以粟为主的饮食文化，因为当时人口、经济的中心在北方。随着经济中心南移，南方人口的大量增加，水稻取代其他农作物升为五谷之首。

稻米分两大类，籼米和粳米。籼米米粒较长，煮饭黏性较弱，膨胀性大；粳米短而厚，煮饭黏性较大，膨胀性小。另外一种分法是分为糯米和非糯米。籼米和粳米的淀粉都有糯性和非糯性之别，糯米吃起来富有黏性、柔性，特别适宜于酿酒和制作各式糕点。在古代糯米除食用、酿酒以外，还有许多其他用途是其他谷物都无法替代的。如明朝时南京的城墙每块城砖都要用糯米粥“固其外”，因此至今残留南京城墙的砖依然不变形。安徽某地农村的一座清代建筑大院，客堂地面就是用糯米加工铺成，两百多年下来，仍旧光洁平滑，不裂不破，让参观者啧啧称奇。

香稻则是一种特殊的稻类。香稻的根、茎、叶和花都有香气。辛弃疾夜过江西上饶农村时闻到一阵香稻之香，于是写下“明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉。稻花香里说丰年，听取蛙声一片”的优美诗句。不过现在城市里的人们只能从想象中体会这种场景了。香米的香味很浓，如果像普通米那样煮反而味道不好。只需用少许香米掺入普通米里，煮出来的饭就足够香的了。

香稻刚收上来不能直接吃，得要去谷壳，去皮层（糠壳）。也就是所谓的舂米。把稻粒最外面的一层硬壳舂杵掉，剩下的米称为糙米。糙米营养好，但比较难消化，还需要再加工碾成白米。在古代，根据加工过程中米粒碾研程度的不同，分为四级，粳、粿、粿、御；它们的关系是：“粳米三十，粿米二十七，粿米二十四，御米二十一。”粳米是没有加工过的糙米。粳米九折为粿米；八折为粿米；七折为御米。当时御米是专供皇帝享



用的，米白且味美，但同时也流失了大量营养物质。

人们在长期的饮食实践中发现，糙米不但能够充饥果腹，而且可以为人体补充大量的营养元素。明代药物学家李时珍在《本草纲目》中称：“糙米具有和五脏、好颜色”的妙用，意思就是说常食糙米，不仅可以安和五脏，去病延年，而且还能润泽容颜，使青春常驻。由此可见，糙米不仅具有食用价值，而且还有医疗保健、养生延年的效用。现在经过机器碾过的糙米，精细程度过高，平常老百姓都能够吃上过去御米级别的大米。但也导致糙米大部分维生素和矿物质都被破坏，因此大家还是应该多吃些粗加工的米，这样有利于身体健康。





值得注意的是，现在出现一种“涂层大米”，这种大米的表面被涂上葡萄糖液和植物油，以增加外表的光泽，让它看起来很好看。但是一些不法商人使用有毒性的矿物油，因此大家如看到有石蜡气味的大米，切记不要购买。

在清朝《笑林广记》中有一个笑话，说的是一位地主在城里开店经商，请了一位教书先生教他的儿子们读书。有一天，先生问孩子们，“大家每天吃的米饭是从那里来的？”有一个儿子说：“是从米仓里来的。”另一个儿子则说：“是从街上米铺里来的。”两个人为此争论不休。

这个笑话就算到现在，还是有一定的现实意义。随着社会的发展，许多人就像笑话里的两个孩子，认为只要有钱，稻米就可以随便得到，而不知稻米是农民从田里千辛万苦种植出来的。如今还有不少人不知道五谷杂粮长得是什么样子，比如说有的年轻人初次到乡下看到初生的麦苗，就惊叫道：“这么大一片韭菜地！”因此，让人人都能理解“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的含义，这并不过时，并且大有必要。



小麦

小麦在世界上占据着很重要的位置，它是最大的粮食交易品（玉米第二，稻米第三）。世界上有三分之一以上的人口把小麦作为主要食粮。《说



文解字》中就说：“麦，天所来也。”意思是说小麦是上苍赐给人类的。

小麦原产地是在西亚，在中国发现的最早的小麦遗址是位于新疆孔雀河流域的楼兰。在楼兰小河墓地发现了4000年前的炭化小麦。炭化小麦躺在小小的瓦罐里，与它相伴的是一位年轻女子。她头戴毛毡帽，脚蹬一双牛皮筒靴，身裹毛织斗篷并别以木质别针，以一种朴素而又美丽的装扮沉睡在沙海之中。

有人会问，在这片荒寂土地怎么能种植小麦。要知道，4000年前的塔里木河和孔雀河下游一带的沙漠绿洲中，有着较充沛的水资源和高达40%的植被覆盖率。那时这里水中有游荡的鱼儿，林中有飞奔的动物，翠绿的草地可以放牧，还有适于耕种的土地。在小环境里有着相当不错的生存土壤，但是唯一的问题也是最关键的问题，便是沙漠绿洲生态的脆弱性，一点点改变它会给生命造成意想不到的灾难。而现在的楼兰只有望不到边际茫茫的黄沙，罗布泊早在20世纪70年代就已干涸。只有残破古塔和千年不倒胡杨在倾诉曾经的辉煌岁月。

在3000多年前，也就是商中期和晚期左右，中原地区已经开始种植小麦，但不是很普遍。小麦的地位并不突出，在人们的饮食生活中它处于次要地位，属“粗粝之食”。其原因并不是小麦不好吃，而是人们还没有找到合适的加工小麦的方法，那时候人们要吃麦子，没有把它加工成面粉，只能粒食，也就是把小麦仁蒸煮做成麦饭、麦粥吃。不过人们对于小麦的营养价值还是肯定的。西晋张华在《博物志》中就说，“常食麦令人多力健行”，意思是说常吃小麦会让人力气持久能多走路。因此，它在军队里很受重视，是士兵的重要口粮。

到了西汉初期，出现了石转磨，突破了小麦加工的难题，它既能磨脱



谷物皮壳，又能作进一步加工，使小麦的麸皮从麦面中分离出来，做成面粉。这样小麦才开始普及开来，但还是无法撼动粟在北方的首要地位，因为麦生长期长，不大耐旱，它的需水量比粟大一倍。所以古歌中说：“高田种小麦，终久不成穗。”而华北地区雨量较小，秋冬春三季降水量更少，尤不宜小麦的播种和生长。直到水利设施普及的20世纪50年代以后这种情况才得到改善。

小麦主要在北方种植，南方原先很少种麦，南宋初年，北方人大批迁移到长江中下游和福建、广东等省。北方人习惯于吃麦，麦的需要量突然增加，因而麦价大涨，刺激了麦的生产。到明代，小麦种植已经遍布全国，但分布很不平衡，《天工开物》记载北方“齐、鲁、燕、秦、晋，民粒食小麦居半，而南方闽、浙、吴、楚之地种小麦者二十分而一。”

小麦在西方很重要，因为西方人主食是面包。阿莫斯图《食物的历史》中写道：“小麦之所以能够赢得人们喜爱，是因为它能做成面包这种重要的食物。”但是，在古时西方面包的主要成分却不一定就是小麦，因为在整个中世纪，西欧经常处于粮荒中。危机的原因来自各个方面，但是一个主要原因就是农业的低产。了解农业知识的人应该知道，小麦的单位产量在三大主要粮食作物（小麦、水稻、玉米）中是最低的，又因当时农业水平的低下，在整个中世纪小麦的产量都处于供不应求的状态。

因此，西方穷人长期以来食用的是成分复杂的面包（它由小麦的各式各样的代用品做成，包括大麦、燕麦、黑麦，有时也用栗子和豆子磨粉来做面包）。由于它成分复杂，不容易发酵，所以吃起来比较硬，甚至可以当“凶器”使用。这种面包不会放糖、牛奶一类东西，这就是西方小说常说的黑面包。白面包则只能由富人、贵族和教会特权者享用。据说当时还