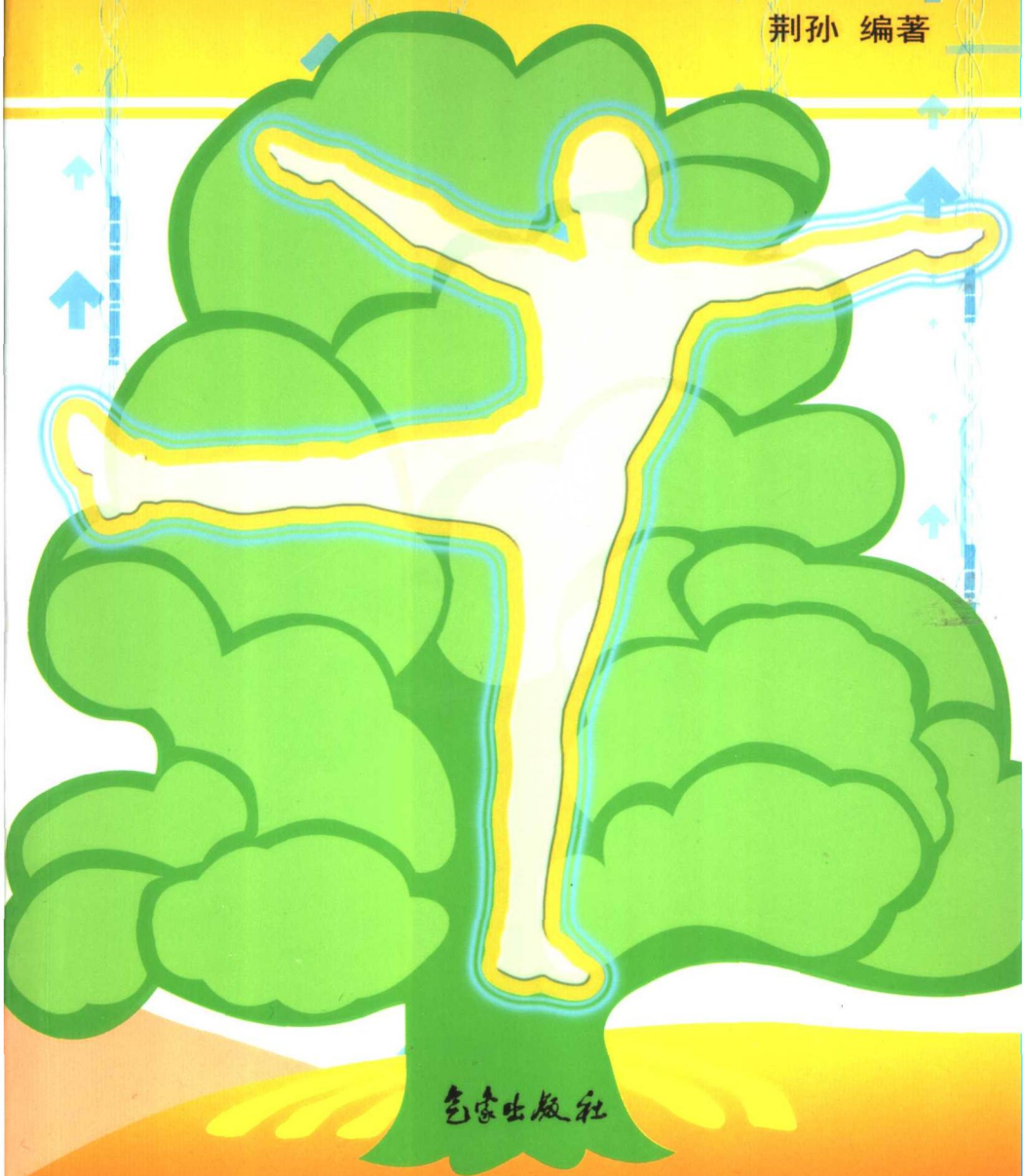


植物与人类的故事

荆孙 编著



气象出版社

图书在版编目(CIP)数据

植物与人类的故事/荆孙编著. —北京:气象出版社,
2004.1

ISBN 7-5029-3725-0

I. 植... II. 荆... III. 植物-普及读物

IV. Q94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 124396 号

植物与人类的故事

责任编辑:方益民 孟庆彬 终审:黄润恒

气象出版社出版

(北京市中关村南大街 46 号 邮编:100081)

电话:(010) 68406961 传真:(010) 62175925

北京智力达印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

开本: 889×1194 1/32 印张: 9 字数: 225 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

ISBN 7-5029-3725-0/S·0423

印数: 1—6000 册 定价: 15.00 元

引 言

在人类的生存和发展史上,植物的功绩是不可低估的。

感谢上苍给了人一副好肠胃,即可食肉、也可食素。正是这种杂食的特性,使古代人可以左右逢源,不至于因某一方面的食物缺乏而灭绝。为了生存,先民们一方面渔猎,一方面进行对植物的根、茎、叶、果及种子的采集活动。当人类发展到以采集为取得食物的主要手段的阶段,会有意或无意地观察到各种植物的生长发育全过程,从而学会了种植植物,开创了原始农业。

人类是在何时何地由采集、狩猎经济过渡到原始农业经济?这个问题由于地下发掘文物的不断出现以及科学测定方法的采用,时间在不断地向前推移,地区在不断地扩大。据已知的资料来看,农业的发展约在公元前七八千年,地区则遍布全球。约旦耶利哥的发掘,证明公元前八千年,当时定居于村庄的人们已广泛种植二粒小麦。在墨西哥,公元前七千年在其东北部已有南瓜和葫芦的种植。泰国北部,人们在公元前七千年已种植菜豆、豌豆、葫芦和荸荠。中国河南郑州裴李岗和河北武安磁山从七千年以前的人类遗址中,出土了石制农具和粟。河姆渡和罗家角的人类遗址距今约七千年,出土了水稻栽培种。从原始人类至今,已有两百万年的历史。农业的历史在人类历史的长河中,仅仅才两百分之一。正是这两百分之一的短短的时间内,人类生活却发生了革命性的变化。

农业的创造发明,功绩首先归功于妇女。在母系氏族社会里,生产活动是在妇女的组织领导下进行的。在早期,男成员外出狩猎,女成员负责外出采集。即使过渡到对偶婚,仍是妇女经

营原始农业。人类自从有了农作物的栽培,加之对某些野生动物的家养,食物的供给也就比较稳定下来,无需担心终日忙碌狩猎而一无所获造成的饥饿。同时,也使人们有多余的时间从事其他活动。所以,马克思说:“农业是整个古代世界的有决定意义的生产部门。”是农业,换言之,是栽培植物最终推动了古代人类社会的发展。

人们对植物的利用有一个逐渐认识的过程。开始,人们采集和种植植物,主要是为了食用,渐渐地发展到利用植物的各种器官遮身、取火、搭盖房屋,制打猎工具、劳动用具、木筏舟楫,其利用的范围遍及人类衣食住行的各个方面。特别是人类学会了取火以后,食用由生食变成了熟食,增加了对人体的营养,促进了大脑的发育,征服自然、改造自然的能力不断提高。在此基础上,人口大幅度地增长起来,这才开创了一部光辉灿烂的人类文明史。

所以,我们能走上今天日新月异的高科技时代,不能忘怀植物对于人类的巨大功绩,是它们给人类提供了丰富的食物;是它们为人类提供了各种工业原材料;是它们为人类保护了大自然,维持了生态平衡;是它们为人类带来了清新的空气和万紫千红、鸟语花香的世界。试想,万一哪一天地球上没有了植物,成了光秃秃的一片荒漠,人类怎么能够继续生存下去。

所以,无论是高山上的低等苔藓植物,还是戈壁滩上的一株小草;无论是沙漠中的矮小灌木,还是平原湖区的高大树林,都值得我们去研究、去保护,爱惜大自然赐予我们的一草一木。遗憾的是,长期以来,人们除了对栽培植物及少数野生植物感兴趣外,对于整个植物界是不够重视的。人们为了自身利益的需要,有意或无意地干着灭绝植物物种的一些蠢事,致使现存植物每天以至每小时都有一些物种在地球上消失。许多对人类有食用、药用以及其他经济用途的植物,在人们尚未发现或充分认识以前就灭绝

了,这该是一件多么令人痛心疾首的事呀!

我不是农业方面的专家,只是一个热爱大自然的普通人。记得我上初中时,喜爱读书,就经常把自己的早餐钱节省下来买点书,有一次,我买到了一本原苏联出版被译为中文的《植物与人类生活》,这本书使我学到了不少的有关植物的知识。这是20世纪50年代末的事。后来,我投笔从戎参军去了,这些心爱的书只好放在家里,在那动荡的岁月里,几乎所有的好书一夜之间都成了毒草。我母亲和姐姐怕有麻烦,把我的这些书付之一炬,使我感到十分惋惜。特别是这本《植物与人类生活》,后来我跑了许多图书馆、书店以及旧书摊,始终寻不到它的芳迹,这确是我人生中的一大憾事。

过去,由于忙于工作,始终坐不下来。近几年不上班,有了自己支配的时间。去年写了一本有关动物方面的书,该书付梓后,我就决心再写一本有关植物知识的书,旨在希望大家都来关心植物,热爱大自然。其实,写此书要追根溯源起来,还是学生时代受《植物与人类生活》这本书的影响和启迪。为了使此书既有知识性,又有趣味性,我尽量对所写的各种植物从植物学、考古学、文学以及中医学方面,写出它的简单植物分类及特性、起源,有关它的传说及诗画代表作品,对于人类的各种价值。值得申明的是,此书所有的材料,均是从各种书刊中找来的,决不是我个人的功劳。不过,引用资料也有苦恼,特别是资料一多,对某一事众说纷纭,我只好采用一家观点,因为我写此书的目的,不是搞学术上的争鸣,也不是判断考古方面的是是非非,但是这种引用,也可能出现不当之处,若有此事,敬请读者谅解。

荆孙

2003年5月

目 录

引 言

第一回	人类生存就得吃	稻米功劳数第一	(1)
第二回	面食花样最庞杂	麦类一族贡献大	(5)
第三回	黍稷粟谷与高粱	历史久远又流长	(11)
第四回	辛苦引来受青睐	瓦盆红薯赛金樽	(16)
第五回	玉米乍到未看重	出类拔萃广为种	(20)
第六回	引种虽迟终得势	土豆地位跃居四	(24)
第七回	先粮后菜更作油	大豆足迹遍全球	(28)
第八回	从来油盐吃百草	油料作物立功劳	(32)
第九回	不爱高粱爱晚菘	菜根久嚼味无穷	(37)
第十回	菠菜蕹菜和甘蓝	茎叶肥嫩任君尝	(41)
第十一回	辣椒茄子西红柿	美果益人著于世	(46)
第十二回	山药芋头和萝卜	根茎蔬菜最食补	(51)
第十三回	葫芦科中众家族	食用疗病多用途	(55)
第十四回	石蒜科中葱蒜韭	食疗同源渊源久	(60)
第十五回	四季常食姜和芹	祛病强身保安宁	(64)
第十六回	菱角荸荠和芡实	水生植物亦堪食	(68)
第十七回	芽菜花菜木本菜	同样为人所喜爱	(72)
第十八回	菌藻作菜营养好	人体康宁离不了	(77)
第十九回	遍布田野和山岗	野菜滋味分外香	(83)
第二十回	芳香植物作调料	食物才能味道好	(88)
第二十一回	花可观赏果可吃	桃李树下自成蹊	(93)
第二十二回	苹果香甜四时有	梨子脆嫩最可口	(98)

第二十三回	西域来客它为早	果中佳品有葡萄	····· (103)
第二十四回	人间圣果有香蕉	水果皇后为草莓	····· (107)
第二十五回	柑橘橙柚贡献大	食疗观赏堪称佳	····· (112)
第二十六回	看似无花胜开花	果药兼用誉中华	····· (118)
第二十七回	国人久违猕猴桃	荣归故里身价高	····· (123)
第二十八回	铁杆庄稼枣柿栗	救荒赈灾解人饥	····· (128)
第二十九回	热带水果品种多	个个堪称是佳果	····· (133)
第三十回	枇杷石榴和山楂	形美味好惹人夸	····· (138)
第三十一回	甘甜多汁西甜瓜	清热消暑度炎夏	····· (143)
第三十二回	甘蔗甜菜甜叶菊	为人生活添甜蜜	····· (148)
第三十三回	初为药用后为茗	亿万人群喜茶饮	····· (153)
第三十四回	咖啡饮料也风靡	可可多制巧克力	····· (160)
第三十五回	人类进化就要穿	中华自古重桑蚕	····· (164)
第三十六回	恩泽布衣和黔首	麻类植物显身手	····· (169)
第三十七回	开花结果又绽花	棉花温暖千万家	····· (173)
第三十八回	雪里已知春信至	寒梅点缀琼枝腻	····· (176)
第三十九回	国色天香是牡丹	芍药稍逊为花相	····· (181)
第四十回	不似春光胜春光	重阳菊花傲风霜	····· (185)
第四十一回	唤作此兰非彼兰	原来天下第一香	····· (189)
第四十二回	玫瑰蔷薇多传奇	花中皇后是月季	····· (193)
第四十三回	一声杜宇啼春风	明朝绯挂千山红	····· (199)
第四十四回	唯有山茶偏耐久	芳踪遍布五大洲	····· (203)
第四十五回	莲花头上罩灵光	其花其叶皆可赏	····· (207)
第四十六回	金秋仙桂压众芳	世上无花敢斗香	····· (212)
第四十七回	凌波仙子天外来	贵为名花亦风采	····· (216)
第四十八回	琼花消失宋亡年	今日代作聚八仙	····· (220)
第四十九回	万紫千红显芳华	纵观世界话国花	····· (225)

第五十回	花开花落无日了	春去春来不相关	………… (230)
第五十一回	感时伤怀不唯酒	骚人墨客多咏柳	………… (235)
第五十二回	既非草来也非木	竹史悠久多用途	………… (240)
第五十三回	神州遍地是药草	治病救人是珍宝	………… (245)
第五十四回	白色金子是橡胶	用途广泛身价高	………… (250)
第五十五回	华夏生长各类树	乔木种类最丰富	………… (255)
第五十六回	植物之中活化石	古今渐被世人识	………… (260)
第五十七回	虽无花香没树高	小草功绩也不小	………… (265)
第五十八回	有毒植物无过错	全是人类惹的祸	………… (269)
第五十九回	芸芸众生植物界	吾辈理应多关爱	………… (274)

第一回 人类生存就得吃 稻米功劳数第一

记得有个故事,说的是一个蒙古族的小姑娘和两个贵族子弟谈草原上什么事物最厉害。一个贵族子弟说:狼最厉害,它吃掉牛羊。一个贵族子弟说:大火最厉害,它烧毁草原。可是小姑娘叹了口气说:“唉!你们说的那些都不是最厉害的,最厉害的是饥饿,这种挨饿的滋味你们是体会不到的。狼再厉害,人可以打死它。大火再厉害,人可以扑灭它。可是,人不吃饭,没有力气,就什么事都做不成了。”

这个故事告诉我们,人类生活,首要问题是吃饱肚子。在人类食用的粮食中,食用人数最多和食用数量最大的恐怕就是大米。因此,水稻与人类生活关系最为密切。而这功高盖世的稻原产地之一,就有我们中国。

稻为禾本科一年生草本植物。按品种的亲缘关系可分为籼稻、粳稻;按生育期可分为早稻、中稻、晚稻;按土壤水分的适应性可分为水稻、旱稻;按米粒内淀粉的性质可分为粘稻与糯稻。米粒主要作粮食外,可酿酒、制淀粉。秆和米糠可作饲料和工业原料。因为稻的种植绝大多数是水稻,所以讲稻一般都冠以“水”名。

我国水稻起源于长江流域或更南的地方。1974年,我国科学工作者在浙江省余姚县河姆渡发现了一个距今约7000年的新石器时代遗址,发掘出大量的稻谷、稻壳、稻叶及其他禾本科植物。其堆积物最厚处达50厘米。稻壳、稻叶不失原形。有的稻叶色泽如新,有的稻壳连稻毛也清晰可辨,稻谷均已炭化。这是目前

所知世界上现存最早的稻谷,比世界上出土稻谷最早的国家——泰国早了 1400 多年。另外,从三千年前的殷商甲骨文中发现,甲骨上刻有卜丰年的“稻”字,也比印度阿闍婆吠陀赞美诗中见到的“稻”字早好几百年。中国古籍《诗经》和其他古代文献中也有许多关于稻的记载,可以说明我国水稻栽培历史十分悠久。

但是,中国南方的水稻生产,从先秦文献资料上看,它在全国的粮食生产中,有些人并不看好它。如《周礼·天官·疾医》中的“以五味、五谷、五药养其病”。其中对五谷的解释是麻、黍、稷、麦、豆,将稻还未排上号。究其原因,是因为当时南方除长江流域和东南沿海少数地方外,大部分地区的发达程度不及北方,被周人鄙为荆蛮或南蛮之地。这里一方面地广人稀、劳力不足,土地没有充分开拓利用;另一方面是生产技术和生产工具的落后。司马迁在《史记·货殖列传》中以“火耕而水耨”一言以蔽之。意思是说当时南方的种植方式是先放火烧掉田里的杂草,接着灌水种稻,草、稻长到一定高度时,全部割去,再放水灌田。于是,杂草死亡,水稻生长。这样种植,产量必定不高,所以战国时期,这里被认为是最差的地区。约成书于战国时期的《禹贡》曾将全国田地分为三等九级,梁州(今陕西南部、四川等地)、荊州(今湖北、湖南等地)和扬州(今江苏、浙江、江西等地)的田地,都被列为下等,而以扬州为最下。

水稻生产的兴盛,包含了劳动人民的血与泪。从东汉末年起,由于统治阶级连年混战,对劳动人民的压榨也越来越残酷,黄河流域经济遭到很大的破坏,中原人民背井离乡,大批向大江以南迁徙和逃亡。而南方,特别是江南,生产上受战乱影响较小,气候条件又优于北方,土地也相当肥美。加上北方劳力的补充及他们带来的一些较为先进的生产工具和种植技术,有力地促进了南方农业生产面貌的改变,经济日趋繁荣。到六朝(公元 3 世纪到 6

世纪),江南主粮——水稻的生产扶摇而上。而且,收割一季后,让稻根再萌发抽穗结实,又收一季再生稻。《宋书·列传第十四》附论中说,三吴地区(吴、吴兴、会稽)“一岁贰稔,则数郡忘饥”。唐朝韩愈也说,“赋出天下,而江南居十九。”两湖(湖南、湖北)两广(广东、广西)的水稻生产更是发达兴旺。特别是两广,由于气候炎热,水稻可以种双季甚至三季,故有民谣说“湖广熟、天下足”。这些都反映了南方的水稻生产在全国粮食生产中,占据了首要地位。同时,从东汉时期起,水稻生产也逐渐向北方发展,由于北方水源条件较差,故旱稻种植较南方多。加上北方气候比较寒冷,稻米的品质都比较好。故后来人们对“五谷”的解释,不但有了稻,而且排在了“五谷”之首。

数千年来,水稻已成为我国人民的主要粮食之一,它是我国产量高而稳定的粮食作物。它的栽培已在作物中居全国第一。南从海南岛的三亚市,北至黑龙江的漠河;西起新疆,东至东南沿海,直至在海拔 2400 米以上的云贵高原上都有种植。在劳动人民的辛勤培育下,我国水稻品种达 3 万种以上,特别是我国水稻专家袁隆平研制出来的杂交稻,进一步提高了水稻的产量和品质,除为我国农业创造了巨大的经济效益外,还被世界一些国家引种和推广。此外,我国的水稻种植技术也是相当不错的,曾经多次派遣专家到非洲各国帮助他们种植,以解决粮食饥荒问题。

由于水稻是主要的粮食作物,所以也倍受古代诗人们的关注,在许多诗中都写到了它。如宋代诗人杨万里有一首《插秧歌》,就反映了当时农家劳动的情景:

田夫抛秧田妇接,小儿拔秧大儿插。

笠是兜鍪蓑是甲,雨从头上湿到脚。

唤渠朝餐歇半霎,低头折腰只不答。

秧根未牢莳半匝,照管鹅儿与雏鸭。

还有一首宋代诗人范成大的诗,写出了农家收稻谷时的喜悦心情:

新筑场泥镜面平,家家打稻趁霜晴。

笑歌声里轻雷动,一夜连枷响到明。

我国水稻的向外传播,据推测,大约在三千年前的殷周时代。据记载,在周朝,我国已经和朝鲜、越南有了往来,稻谷这个粮食作物就自然而然地传了过去。大约在两千年前,我国水稻东传至日本,于一千年前将栽培技术传至菲律宾。在公元五世纪,水稻经伊朗传至西亚,然后经非洲传到欧洲。新大陆发现后再由非洲传到美洲,以至全世界。

稻谷走向世界后,深受各国人民的欢迎,也产生了许多有趣的风俗。在朝鲜,收获季节必以米茶祭祖,结婚时必备米制糕饼,小孩出生百日,要以米酒待客,并向一百位宾客赠送米糕,稻米在日本的历史文化中有重要地位。封建时期,农村中的稻谷单产最高者理所当然地成为村民中的首领。宴席中最常用的是稻米酿制的清酒。在缅甸,婚礼中将稻米染成黄色,撒向新人及亲友身上。印度除在婚礼中使用稻米外,在宗教仪式上更是必不可少的物品。印度教民常以稻米祭神。在尼泊尔,稻米在人们的社会文化、宗教和经济生活中具有重要地位。它是虔诚、慈爱、宽宏和尊敬的象征。

世界各国虽然都食用大米,但是煮米饭的方法却千奇百怪,埃及人煮米饭要加植物油和盐,食用时与糖渍水果一起混着吃。意大利人把淘好的米和切碎的葱放入植物油在锅里炒一下,再加盐和水用文火煮,食用时还要加一勺黄油和擦碎的干酪。瑞士人在大米中加牛奶、水、盐、糖、一个蛋黄,拌匀后放进烤炉中烤熟了吃。在罗马尼亚,人们将1杯大米、2杯水,加少许盐、醋、植物油文火煮1小时,吃时放一些西红柿薄片。

第二回 面食花样最庞杂 麦类一族贡献大

从小饱经风霜,长大才露锋芒。

哪怕碾磨成粉,也要饱人肚肠。

话说这首诗谜的谜底是冬小麦。它秋后播种,越冬受尽严寒,结籽时长有麦芒,加工成面粉供人食用。这首诗谜用拟人化的手法,概括了冬小麦的一生及对人类的作用,与古人“粉身碎骨浑不怕,要留清白在人间”的咏石灰诗有异曲同工之妙。

麦为禾本科一二年生草本植物。其种类很多,有小麦、大麦、燕麦、黑麦等,尤以小麦栽培最为普遍。小麦的种子含淀粉 53%~70%,蛋白质 11%,糖 2%~7%,糊精 2%~10%,脂肪 1.6%,粗纤维 2%,还有维生素 B、E、卵磷脂淀粉酶、蛋白酶和锌、镁、硒等多种微量元素。子实主要作粮食,或作精饲料、酿酒、制饴糖。秆可作编织或造纸原料及燃料。

我国是小麦原产地之一。据考古发现,河南省陕县东关庙底沟原始社会遗址的红烧土上有麦类的印痕,距今约有七千年。后来又在安徽省亳县钓鱼台新石器时代的遗址中发现了大量的小麦碳化籽粒,距今约五千年。此外,甲骨文、金文中,都有“麦”字,它的写法将近有八十种,这可能是因地域不同或时代不同所产生的差异。有一个传说,周民族的祖先弃,小时候就学会种麦了。古代书籍中如《诗经》、《尚书》等许多书中都有关于麦的记载。《左传》中还记载了春秋初期鲁隐公三年(公元前 720 年),郑国的将军祭足率师去河南温县抢麦子的事件哩!

有些专家认为,从中国本土一直延伸到幼发拉底河一带,气候相似,在史前时代可能就是栽培小麦的故乡。一些小麦品种由我国引入蒙古,而后引进欧洲。我国新疆麦类的栽培历史也很悠久,在这个自治区若羌县的古墓中发现的在地下沉睡了五百多年的小麦,经播种后又发芽结实。通过选育,定名为“戈壁麦”,在年降雨量只有 50 毫米的若羌地区得到了推广。

古代,麦有“来”(代表小麦造的字)、“牟”(代表大麦造的字)之分,还有“旋麦”和“宿麦”之别。旋麦是当年播种,当年收获的春小麦;宿麦是头年播种,第二年夏季收获的麦子,俗称冬小麦。《管子》书中说:“麦者,五谷之始也。”但是,小麦起初在“五谷”中,排名只在三至四位,可见对它不够重视。它在粮食生产中显示出重要地位,是在大约战国时期冬小麦有了广泛栽培之后。一方面,冬小麦的产量和品质比春小麦高。另一方面,错开了季节,使田间作物能够做到一年种两季,提高了复种指数,使农人得到了更多的收获。更重要的是,冬麦的收获,是在“日中出”(夏至)时,这个季节青黄不接,断粮现象比较严重,有了一季麦子的收成,解决了燃眉之急。所以汉代的经学大师郑玄(公元 127—200 年)说,冬麦有“接绝续乏”的功劳。小麦在“五谷”中的地位提高了。董仲舒则说:“五谷中最重麦。”

从古到今,有许多文人以麦为题写文作诗,表达自己的思想感情和政治见解。

《史记》记载,箕子朝周,过故殷墟,见原来的宫室中长着庄稼,感物怀古欲哭则不可,欲泣则像妇人一样,感到不好意思。(古人曰哭为流泪而放悲声,泣为低声哭)乃作《麦秀》“麦秀渐渐兮,禾黍油油。彼狡童兮,不与我好兮。”

宋代诗人张舜民的《打麦》诗却将劳动人民与统治阶级的生活作了鲜明对比,深刻地揭露了当时的阶级矛盾:

“打麦打麦，彭彭魄魄，声在山南应山北。……田家以苦乃为乐，敢惮头枯面焦黑！……贵人荐庙已尝新，酒醒雍容会所亲；曲终厌饫劳童仆，岂信田家未入唇。……尽将精好输公赋，次把升斗求市人，麦秋正急又秧禾，丰岁自少凶岁多，田家辛苦可奈何！……”

唐代诗人白居易则比他的后人张舜民写的思想境界更高。他在《观刈麦》中描写了农人割麦“足蒸暑土气，背灼炎天光”的辛劳和“家田输税尽”的贫妇抱子捡遗麦来“拾此充饥肠”的悲惨生活后，从内心发出深深的感叹：“今我何功德，曾不事农桑，吏禄三百石，岁晏有余粮，念此私自愧，尽日不能忘。”

古人以麦为食，主要是用麦粒做饭，故不易消化，这大概也是当初麦子不大被重视的原因之一。汉字中的“饼”和“麦”字，是张寡通西域（公元138年）之后出现的。有人由此推断小麦的粉食技术是那时从国外传入的。当然，也有人不同意这个观点。学术上的这些争议我们暂且不论。不过，自从小麦碾成面粉后，做出来的食品花样可多了，什么馒头、包子、饺子、馄饨、大饼、油饼、发糕、油条、锅盔，还有从国外学来的面包、蛋糕，举不胜举。当初，诸葛亮七擒孟获后，回蜀时走到泸水岸边，忽然阴雾黑云，狂风大作，飞沙走石，军队渡不了水。土人说要杀人祭水神，诸葛亮不允。为此，他叫手下人和面为剂，塑成人头形，里面用牛羊肉做馅，名曰“馒头”，祭祀水神，才得以通过该水。这件事在《三国志通俗演义》中都有记载。

在许多国家里，人们把饼干叫作“比斯开”。它的来历是这样的，在19世纪，一艘英国帆船在法国附近的比斯开湾航行时遇上了风暴，船触礁搁浅。船员们逃生来到一个小岛上，可是找不到吃的东西，等风停了，他们划着小舢板回到已大半截沉水的帆船上寻找食物。可是舱内的面粉、砂糖、奶油全被海水浸湿，捞起来

分不清是什么。他们只好将这些东西带回岛上,捏成一个个小饼,用火烧着吃。后来他们中残存的船员得救后,为了纪念这次灾难,用同样办法烤小饼子吃,并且把它叫作“比斯开”。因它又甜又咸的滋味,携带又很方便,于是就流传开来。

但是,古代人生产工具落后,将麦粒碾为面粉并不是件容易的事。所以人们经常还是吃麦饭。《后汉书·冯异传》写道,公元24年,农民起义推翻了王莽的残暴统治。刘秀巡视河北,突遭叛军的偷袭,仓皇渡过滹沱河到达南宫县,一时风雨大作,饥寒交迫,幸得大将军冯异千方百计才搞到一点麦饭,使刘秀恢复了体力,脱离了危险。他终于重振旗鼓,于第二年建立了东汉王朝。

直到宋朝,麦饭也是经常出现在人们的饭桌上。北宋大诗人苏轼的《和子由送梁左藏》诗就有记述:“城西忽报故人来,急扫风轩炊麦饭。”最有意思的是南宋大理学家朱熹一次到女婿家做客,不料女婿不在家,女儿来不及准备,只能用葱汤麦饭招待他。朱熹见女儿一副过意不去的样子,顺口吟诗安慰道:“葱汤麦饭两相宜,葱补丹田麦疗饥。莫谓此中滋味薄,前村还有未炊时。”

除小麦外,以麦芽酿啤酒著称的大麦也很受人青睐。人们种植得也比较多。大麦除有一般粮食的营养成分外,还含有可防止感染,促进溃疡愈合的尿囊素。它的芽含多种酶类,是儿童积食的消化良药。芽中含的蛋白质、卵磷脂则是营养大脑的佳品。麦精鱼肝油中的麦精就是用大麦芽制成的。大麦的起源与小麦相似。在史前,已在我国偏北部地区有了栽培,科学工作者曾在甘肃武威地区的汉墓中发现了大量的大麦遗存。同时,在我国广大的西北高原和青藏高原农牧区,曾发现过许多栽培大麦的野生种,说明我国的西部地区是大麦的起源中心之一。

燕麦也是我国原产的粮食作物之一,古书中早有记载。在《尔雅·释草》中名为,在《史记·司马相如传》中名斯,我国各地都

有它的踪影。特别在华北北部长城内外和青藏高原,由于它适宜在高寒地区生长,所以广为种植。唐书《吐蕃传》还记载了青藏高原种植的一种裸燕麦,就是现在藏族同胞喜爱食用和酿酒用的青稞麦。

还有一种很多人都不太熟悉的黑麦,也是禾本科一、二年生草本植物。穗呈四棱状,较大麦、小麦为长。抗寒力极强,特别耐旱。子实作粮食,植株可作牧草,秆作粗饲料、褥草或造纸原料。穗上有麦角菌寄生,可供药用,治偏头痛等症。据调查,在云南高寒地区和四川西昌安宁河谷栽培的黑麦,原始性状十分明显,而且考察到四川高原地区长有野黑麦。因此,我国很可能是某些种类黑麦的故乡。

还有一种被称为麦的荞麦,是因为其果实可磨成面粉类的东西供食用,其实它和上述禾本科的麦类毫无亲缘关系。荞麦属蓼科、蓼属。我国南北各地都有种植。宋代诗人王禹偁有“棠梨叶落胭脂色,荞麦花开白雪香”的诗,同代诗人王质也有“冬青匝路野蜂乱,荞麦满园山鹊飞”的诗,黄河流域一带还有“头戴珍珠花,身穿紫罗纱,出门二三月,霜打就回家”的民谣,说明它也被人们广泛种植。荞麦含有丰富的蛋白质、脂肪、淀粉,还有磷、铁、钙以及柠檬酸和维生素 B1、B2 等多种营养成分。中国古代药书记载,常食荞麦可降低血压,顺气宽胸,帮助消化。荞麦嫩叶可治痢疾、咳嗽。苦荞麦能清热祛湿,荞麦皮壳棕黑黝亮,气味芳香、松软清凉,用作枕芯可以醒脑、明目。荞麦花是良好的蜜源,所酿蜂蜜为蜜中佳品,荞衣是家畜最好的饲料。过去,民间有每年吃两次荞麦的风俗。一次在清明前一天的“寒食节”,可除肠胃积滞,预防夏令感染;一次在霜降这个节气,可以益气力、添精神。不过,荞麦中杂有水杨胺成分,不宜长期连续食用。我国的东北,青藏高原、蒙古高原和大西南各地广泛分布着野生荞麦,而青藏高原是