

2025年10月16日是第45个"世 界粮食日"。每一粒粮食都来之不 易。一碗米饭,浓缩着万年的驯化史 诗;一座仓窖,蕴藏着古人防潮储粮的 智慧……今日,让我们穿越时空, 品味"一粒米"的厚重,感知"一 顿饭"的来之不易。

水稻,世界三大主粮之一,养活了全球约 半的人口

2005年,中国社科院考古研究所研究员在 浙江浦江县上山遗址找到了一粒"万年 米",吸引了世界的目光。从古至 今,稻米对我们的生活有着重要的 影响,可是你知道稻米从一万年 前被先民驯化,到发展至今,都 经历了什么吗? .

V

□数据

我省早稻单产

蝉联全国冠军

8月22日,国

家统计局公布 2025

年早稻产量数据。

数据显示,我国早

稻再获丰收,平均

亩产首次突破400

公斤,创历史最好水

平。福建表现尤为

亮眼,单位面积产量

426.5公斤/亩,连续

7年在全国10个生

保持第一

产早稻的省份中

主销省,福建展

现了"饭碗一

的担当。此前

印发的实施方案提

出,到2030年,全

省粮油作物主要品

种平均单产比2022

年提高3%以上,其

中水稻平均亩产达

到 456 公斤,比

2022年提高18公

斤,增幅4.1%。

起端,责任

一起扛"

作为粮食

距今一万多年前

浙江浦江县上山遗址的先 民驯化野生稻

先民们用各种工具,将 野生稻驯化为栽培稻。稻米 开始被人类种植,并成为重要食物。

距今七千年—四千年前

河姆渡遗址、良渚遗址中发现大量碳化稻米

考古学家在这两个遗址中发现了数量庞大的碳 化稻米,甚至还有粮仓,说明稻米已经成为当时人们 的主要食物。

后来由于我国南方洪涝灾害严重等原因,稻米 的痕迹消失了很久。直到唐宋时期,稻米才再次映 入人们眼帘。

粒

米

唐朝时期 方便好用的曲辕犁出现

曲辕型使水稻在贫瘠的土 地、山地都能开垦播种,梯田也 随之出现,南方越来越多 的人开始种水 稻吃大米了。

定朝时期

优势明显的占城稻出现

北宋从占城(位于今越南南部)引进的占城稻,早 熟、耐旱、粒细,一年可以种两季。稻米产量的增加供养 了更多人口,使中国人口在北宋第一次超过6000万

20世纪50年代

我国第一次培育出矮秆稻

中国南方经常遭遇台风,高秆稻经常出现 倒伏。矮秆稻抗倒、耐肥、高产,产量稳了!

20世纪60年代

袁隆平开始进行杂交水稻研究

我国水稻产量实现第二次大突破,单产比之前 品种提高了20%到30%,多次打破世界粳稻单产纪录, 其技术还被推广到了全球各地。

 \odot

我国正式启动"超级稻"研究

在科研人员的努力下,中国水稻产 量不断翻倍,如今,大米也是全世界人们 最主要的粮食作物。

21世纪

水稻研究继续发展

现在的米口感好,味道 好,还富含各种营养物质!

万年变迁一粒米,天 地"粮"心俭当先,这碗饭, 我们要端稳了!

藏在古诗里的"主粮江湖"

说到描写农业的诗词,唐代诗人李 绅的《悯农》想必大家耳熟能详:"锄禾 日当午,汗滴禾下土。谁知盘中餐,粒 粒皆辛苦。"

李绅的《悯农》(其一)中还写道: "春种一粒粟,秋收万颗子",诗中粟指 的是小米。

唐代诗人杜甫曾在《茅堂检校收稻 二首》中写道:"无劳映渠碗,自有色如 银。""自有色如银"指的是白色的大米。

清代王彰在《题画豆玉蜀黍》中写道: "罗衣初卸露黄肤,累累嵌成万颗珠。"将 饱满的玉米比作女子的肌肤和珍珠,描绘 了一幅宁静而祥和的秋日乡村画卷。

> 从小米、大米到玉米,这三首与粮食 有关的诗,可谓勾勒出了

> > -部中国的主粮发展史。 小米曾经是中国的主 粮,在中国第一部农书 《齐民要术》中,就记载 了86种小米。一直到 唐朝前期,都可以这 么说:"春种一粒粟, 秋收万颗子"。

到了唐中期, 水稻种植业进一步 发展,大米逐渐成 为主粮。而玉米 作为一个外来 品种,直到明 清时期才传入 中国。



-封不提"借"的信 如何借到粮?

"子渊兄最后借粮给他了吗""像极 了月底找朋友借钱的我"……

最近,随着CCTV-1《简牍探中华》热 播,一封2000多年前汉代戍边吏卒写给 战友田子渊的"借粮信"引发网友热议。

马圈湾汉简中的这封书信简,写信 人委婉道出自己"连日接待访客,存粮将 尽,望君相助,急盼援手"的窘境。有趣 的是,写信人始终没有在信中提及"借" 字,而是以"愿子渊留意"婉转暗示。

中国人民大学国学院教授谷曙光介 绍,当时的粮食是稀缺物品,即便至交好 友也难以启齿相借,因此只能点到为止。

马圈湾汉简出土于甘肃敦煌马圈湾 汉代烽燧遗址,马圈湾汉简中关于"吃"的 记载十分丰富,如同一份鲜活的"戍边生 活食谱"

"诸吏所贷黍稷米计,诛虏张卿稷米 四升,黍米二升",这是马圈湾汉简中的 一份粮食出入记录, 意思是吏卒们预支 了四升稷米、二升黍米。其中的"稷米", 脱壳后就是我们熟悉的小米。而"黍米' 指的是黄米,煮熟后会比小米黏一些。

除了稷米、黍米,成边吏卒平时也 吃"膏饼"。"膏"在我国古代一般指动物 脂肪,"膏饼"可以理解为一种掺有动物 脂肪的面食。

考古现场发现的储粮"黑科技"

在古代,遇上没法立即吃完的食物,古人会怎么 保存?

防潮防湿是古人在储藏食物过程中总结出的宝 贵经验。

管子曰:"仓廪实而知礼节。"古代统治者一直注 重粮食的存储。《礼记·王制》载"耕三余一",商周时 期,人们已经意识到粮食的重要性。汉代,国家建立 起较正规的仓储制度。

20世纪60年代,考古人员发现了中国古代最大 -含嘉仓。含嘉仓位于河南洛阳,始建于 隋朝,从唐朝开始大规模存粮,成为国家的大型粮 仓。挖掘含嘉仓的考古人员十分兴奋,他们发现,挖 开仓窖土层后,眼前呈现的粮食竟然很多是完好 的。含嘉仓保存粮食的办法可以用四个字总结 席子夹糠。具体来说,是在地势较高的地方挖上窖 穴,用火烘干窖穴后,再在仓窖底部铺上草木灰。这 之后,还需在草木灰上铺上木板,用席子裹住粮食。

> 这一储存粮食的方 法,原理是通过降低水分 来抑制微生物活动。

冬瓜里面放茄子 苏轼的保鲜小妙招

古人储存蔬菜会使用窖藏的方法。除了窖藏,古人 使用较多的还有埋藏(又称沟藏或坑藏)。我国早期可考 的蔬菜埋藏事例,见于西汉时期问世的《胜之书》,其中介 绍了当时埋藏瓠瓜的方法:在地下先挖一个一丈深的坑, 垫上秫秸,四周和底部都垫到一尺厚。再把收获的瓠瓜 果实放进坑里,让瓜蒂朝上。放一层瓜,盖上一层土。

在食物储存方面,美食家苏轼研究颇深。他在 《格物粗谈》这本书中谈到了"冬瓜内置茄子,至春不 坏",类似的还有"研芥菜子入豆腐不生虫"。混放法 是利用两种食材相生的方法来保持食材的味道,比如 将性热的橘子和性冷的绿豆混放,使两者发散的气体 互相中和,达到长久保存的目的。

苏轼在书中还记载了一种用毛竹贮藏樱桃的办 法,具体做法是在毛竹上面打洞,然后把樱桃放进去, 将洞口封好,等到夏天拿出来再吃,这是利用密封的 方法来储存食物。

隋文帝爱吃的黄柑 涂蜡后"日久犹鲜"

和密封法相似的一种手段就是涂蜡。水果打蜡 可不是现代才有的技术,《事林广记》记载,"葡萄以蜡

纸裹,顿罐中,再溶蜡封之,至冬不 枯"。隋文帝特别爱吃黄柑,蜀地人 摘了黄柑后,涂上蜡之后再进献到 宫中,运用这种方法贮藏的柑橘 有"日久犹鲜"的效果。

> 灰藏法则是用灰来贮藏食 物原料。灰是含碱物质,有吸收

二氧化碳的作用。用灰贮藏可以避免环境中二氧化 碳含量过高,减少微生物的滋生。切下的冬瓜,一时 吃不完,撒上石灰粉,就能在一定时间内不变质;应季 摘下的茄子,用炉灰贮藏,可以放到第二年的四五月 份而不变质。古人还发现将栗子和茶叶埋在干燥的 沙土里可以延长保质期,这大概是利用了石灰粉的碱 性和沙土控温的特性来保存食物。

古代的食物保存,不但方法多样,还有一 定的技术含量。古人用自己的大智慧,丰富 了自己的餐桌,也为后人留下了一笔财富, 很多贮藏方法直到今天仍被沿用。

(综合央视新闻、央视一套、 福建日报、国家人文历史、 北京青年报)

建隆/制图

新闻 发行 便民 968880 ·号直拨

新闻报料邮箱网址:968880@hxdsb.com

印刷:福建报业印务有限责任公司

地址:福州金山金榕北路52号 传真:28055890

0591-87275327