



一粒米的万年演变史

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,养活了全球约一半的人口。

2005年,中国社科院考古研究所研究员在浙江浦江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?

距今一万多年前

浙江浦江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。

唐朝时期

方便好用的曲辕犁出现

曲辕犁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。

宋朝时期

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。

1996年

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!

这碗饭,历经万年

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个生产早稻的省份中保持第一。

作为粮食主销省,福建展现了“饭碗一起端,责任一起扛”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%。

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,可谓勾勒出了一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。

一封不提“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,戍边吏卒平时也吃“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:“仓廩实而知礼节。”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的粮仓——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官中,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