



# 齐家文化中的饮食特色

□ 刘小雷

齐家文化是以甘肃为中心的新石器时代晚期文化，并且已经进入铜石并用阶段，名称来自其主要遗址广河县齐家坪遗址。时间跨度为公元前2200年至公元前1600年，它的发现揭开了黄河上游史前文化研究的序幕，是黄河上游地区具有特殊价值的考古学文化。

考古发现齐家文化所在区域的远古先民以经营农业为主，过着相对稳定的聚居生活，充分利用大自然的馈赠，采集果实、养殖畜牧，种植粟类。从生活中积累智慧，不但烧制精美的陶器，还用石器狩猎、捕鱼……由此形成了其独特的饮食文化风格。

到底几千年前的齐家先民们一日三餐都吃什么？如何吃？且从考古发现中窥探一番……



▲齐家文化三足盉  
齐家文化博物馆藏

►齐家文化骨柄铜刃刀  
齐家文化博物馆藏

如今来到齐家坪遗址，所见已然是一片田园风光——山岭沟壑间，叮咚的泉溪，涓涓的细流，润泽着青草花木，处处是平缓的丘陵，覆盖着厚厚的黄土。

尽管漫长的岁月早已覆盖了无数细节，但齐家文化的轮廓和线条，仍穿过厚重的历史迷雾，许多遗址的发现陆续呈现在人们面前。

齐家文化遗址分布范围极广：它东起泾、渭河流域，西至河西走廊东部及青海东部，南抵白龙江流域，北达内蒙古南部以及宁夏南部，主要分布在甘肃、青海省境内的黄河及其支流洮河、大夏河、渭河、湟水等沿岸阶地上，以及陕西西北部和宁夏部分地区，横跨东西约800公里。

专家分析，齐家文化所在时期，气候比较温暖湿润，丰富的动植物资源为人类的生存和发展提供了多种食物来源与宝贵的物种资源。在黄土高原、青藏高原、蒙古高原相互连接交汇的特殊地域，形成了以粟和黍为主、小麦等其他农作物为辅的北方旱作农业模式。

粟，民间叫作小米，它是一种由狗尾草驯化而来的粮食作物，曾经遍植黄河流域，在浩瀚的岁月长河里，养育了远古先民。因此，学者将夏商时期称为“粟文化时代”。中国大陆地貌和农耕传统，使得种粟成为历史上一道壮丽的风景。

粟适合在干旱、缺乏灌溉的地区生长，有白、红、黄、黑、橙、紫色。黄河、洮河、广通河所经之处的滩涂大地，恰可遍植粟。

粟谷去壳后叫作小米，清香扑鼻，含有丰富的蛋白质和维生素，营养价值很高，能够滋补身体。

似乎可以想见，齐家先民们匍匐在黄土地上，年复一年地播种、收割、脱粒，将粟米晾晒干透，装入粗瓮，收进仓库。亮晶晶的粟米，像埋在地下的黄金，像夜长里点燃的火把，它们闪烁的光亮，照亮一个家庭的四季，也照亮人们的未来……

## 二

齐家文化的诸多遗址中，房子、灰坑、墓葬出土的陶器中都发现了粟，说明它是齐家先民们最重要的粮食作物之一。

稼穑蓬勃、驰而不息。从出土的大量劳作工具来看，多数与粟作农业经济有着密切关联。镰刀、穿孔石刀等能够用来收割作物，石磨盘和石磨棒等能够用来给粟米脱粒等。



齐家坪遗址(本版图片均为资料图)

用鬲烹饪得到的是粥与羹之类的流质食物，而当人们希望得到口味不同的非流质食物时，便发明出了陶甑(zèng)，它的功用相当于现在的蒸锅。

陶甑的形状与盆、钵近似，在底部有数目较多的圆孔，如同现在蒸笼里的箅子。使用时，陶甑上有器盖，把甑放在釜和罐上，为上下复合形器物。下部器物内还可以用来炖煮食物，而蒸汽直接供给上面的陶甑，把食物蒸熟。

## 四

在齐家文化博物馆陈列的文物中，还有4000多年前先民使用过的骨匕、骨叉，它们的用途是什么呢？

齐家先民收获了粟黍等粮食作物后，使用石磨石杵脱粒，然后用陶器蒸或煮熟食用。

可以想见热腾腾的米饭，特别是半流质的粥，不便直接用手抓食，先民们想到需要借用某种器具，于是简单的“餐勺”就被发明出来了。

最初先民们随手捡来兽骨片或蚌壳，也许并没进行修整就用它取食了，时间一长，人们不再满足于骨片长短短的自然状态，开始对合适的原料进行加工，于是真正意义上的餐勺就制作出来了。随着时代的发展，工艺水平逐渐提高，餐勺也就变得更加实用、更加精致了。

所谓“匕”，是餐勺在古代的通用名，秦汉以后的文献中，餐勺仍以“匕”为通称。

古人一般将条形称匕，如成勺状则可称为勺或匙，而匙渐渐取代匕，从汉代开始，当时已开始称匕为匙。《说文解字》云：“匙，匕也”，《方言》云：“匕谓之匙”，表明在汉代和汉代以后，匕与匙的名称是能够互换的，但相比较而言，匕作为专用名使用更广泛一些。匕和勺实际没区分，匕为古名，勺为后起的名。

餐叉同餐勺一样，起初都是以兽骨为材料制作而成的。在新石器时代，人们有着用餐叉进食的古老传统，只是由于这传统时有中断，并且餐叉的使用在地域上不是很普及。

在夏商周三代，餐叉的使用情况我们不得而知，各地出土的餐叉数量很少。到了战国时代，餐叉的使用在上流社会显然受到重视，出土了较多这个时代的餐叉。古代餐叉的使用与肉食有着不可分割的联系，“肉食者”也是贵族阶层的代称。

因此，餐叉可能是上流社会的专用品，应当没有普及到一般百姓中。老百姓的食物中很难见到肉，所以用不着制作专门食肉的餐叉，也因此古代中国人没有将餐叉作为首选的进食器具，我们最终有了更适用的筷子。

在甘肃武威市皇娘娘台齐家文化遗址，也曾出土了一件骨质餐叉，为扁平形，三齿。众多餐叉都出土于西北地区，说明这里可能是餐叉起源的一个很重要地区。

## 五

20世纪70年代中期，在青海省海南藏族自治州同德县巴沟乡团结村，村民进行农田基本建设时，从土层里发现了大量人和动物的尸骨和一些彩陶。

这些陶器中，碗、盘、碟、杯、盆等都为细泥陶，表面光滑，有的还绘有花纹，比较精致；鬲、甑，甑为夹砂陶，夹砂陶比较粗糙，但是在做饭时经过烧烤不会破裂。细泥陶罐用于装食物和取水装水，夹砂陶堆用于做饭。

陶釜，形态大致类似于今日的砂锅，既可以煮粥，又可以烹羹。后来，陶釜渐渐为陶鼎、陶鬲等炊器取代。

在甘肃武威皇娘娘台房子遗址的灶坑旁，发现有鬲和粗陶罐，外表都有烟熏的痕迹，隔着时光，似乎依然能感受到火光闪亮的灶火上，粟米散发着浓郁的米香，漫溢着人间烟火的味道。

这些骨餐具包括骨叉、骨勺各一件，骨

刀则有若干件。宗日遗址中出土的骨叉、骨质餐刀和餐勺是一起的，说明是成套组合餐具，这组餐具跟我们现在用的西餐刀叉勺形相当。

齐家文化中的餐具，尤其是骨叉，形状和尺寸与现在的叉子绝无二致，打破了人们头脑中中西餐具不同的习惯观念，基本可以确定早在5000年前，中国人就已经使用了刀叉进食，这对于研究中国古代饮食文化具有极为重要的意义。

最能体现中国文化特色的餐具是筷子，但有一个演变过程。筷子的起源只是稍晚于餐勺，我们的祖先对用餐礼仪非常讲究，甚至有明文规定。现代人吃饭，用筷子夹菜直接放嘴里，在古代贵族社会是绝对不允许的。据《周礼》记载，筷子最初只是用来夹菜的工具，夹上菜之后，要先放在自己的小食盘上，然后使用餐具“三件套”刀叉勺，将食物送入口中。随着历史和文化的发展，刀叉慢慢淡出了中国人的餐桌，筷子变成了主要的餐具。

如今，随着饮食结构的丰富，除了筷子之外，刀叉也慢慢回归。

## 六

了解齐家先民的饮食密码——喇家遗址博物馆也是必须要去探寻的地方。喇家遗址博物馆位于青海省民和回族土族自治县的官亭镇喇家村。喇家村与甘肃省积石山县大河家隔黄河相望。喇家遗址就在博物馆里面。

它是齐家文化中晚期遗存，是一处新石器时代的巨大聚落，抑或是一个遥远的城邦古国，它十分难得地保留了史前古地震、古洪水等遗迹，揭示出了4000多年前因地震、洪水接踵而至把“喇家村落”彻底摧毁的过程，直观地再现了齐家文化时期人们的生活方式和生存状态。

2002年冬，考古学家在喇家遗址有一个极为温暖的发现，在一个倒扣的陶碗内，他们看到了面条状的形态痕迹，这意味着4000多年前，齐家文化的先民们已经有可能开始享用面条这种美食了。在揭开陶碗的瞬间，考古学家在惊异中下意识地拍了照片。果然这面条状的残存物很快就风化了。

随后标本被带到北京。2005年，经科学分析鉴定，它的确是面条，成分是粟黍，这就是震惊世界的“中华第一碗面”。为什么把它称作中华第一碗面呢，因为意大利人和阿拉伯人发现了2000多年前的一碗面条，但是我们喇家遗址出土的这碗面距今4000年，将人类的面条史向前推进了整整2000多年。多学科合作的研究成果在英国著名的《自然》杂志上发表，一举轰动世界。这是目前所知世界最早的面条。

这碗面条的口味究竟怎样呢？专家也对其进行深入研究，结果在后来还发现面条里有大量的动物油脂，由此说明古人在面条中加入了肉汤，否则怎么会有油脂呢？对此，专家们都表示，这不是一碗普通的清水白面，而是一碗香喷喷的肉汤面。不仅如此，专家们在面条中还发现了一些灰白色硬物，经过化验确定是碎骨渣，而且还是野猪骨头，但可惜的是专家们没有发现肉，说明了当时人们把肉和汤分开，肉直接吃，等肉吃完了再用肉汤煮面，其间，也许不小心把碎骨渣倒进了面中。

肉汤、骨渣和调料成分的发现，让我们对于当时人们的生活在有了全新的认识，他们不仅吃得饱，甚至还能吃得好。这碗面的主要成分是粟和黍，更让人惊讶的是在陶碗的泥土里发现了肉和调料的成分，这说明齐家文化的先民们吃得很丰盛了，已经有了追求美味的意识。



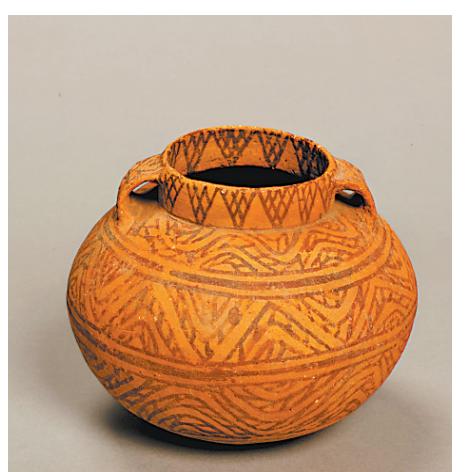
宗日遗址出土的骨质餐勺餐叉餐刀。



齐家文化石磨盘、石杵  
齐家文化博物馆藏



齐家文化双大耳罐  
齐家文化博物馆藏



齐家文化三角折线纹彩陶罐  
齐家文化博物馆藏