



中国餐桌上的文明交流互鉴

汉晋时期： 域外饮食文化的首次大规模引进

无可争辩的是，中国历史上首次大规模引进域外饮食文化始自汉代张骞出使西域后。张骞两次出使西域，历时30年，开拓了举世闻名的丝绸之路，被誉为“中国走向世界第一人”。

这位中国历史乃至世界历史上鼎鼎大名的外交家、冒险家，也是丰富中国人餐桌的最大功臣。由于张骞的“凿空”，汉王朝与西域的联系正式开始建立，很多异域蔬果通过丝绸之路涌入中原腹地。这些蔬果大大丰富了我国的食物种类。据史料记载，张骞通西域之后传入我国的主要蔬果品类有胡蒜、胡荽、胡瓜、葡萄、安石榴等。这些蔬果品类至今仍是我们的餐桌上的常见食材。

胡蒜(大蒜)。蒜因味辛辣而被汉代人归入“荤菜”之列。汉代的蒜有大小蒜之分。小蒜是中国本土所产之蒜，而大蒜则来自西域，又名“胡蒜”。成书于西汉后期的《急就篇》，将大蒜列入蔬菜类别，可见大蒜在西汉后期已经占据蔬菜圈的重要位置。据《太平御览》记载，东汉时期的兖州刺史李恂和扬州刺史费遂都曾督办过胡蒜的种植，这可能说明胡蒜的大规模种植可能在东汉时期。

胡瓜。胡瓜即今日的黄瓜，其原产地是印度。秦汉时期，将外来蔬菜多冠以“胡”名，唐以后才改称为黄瓜。黄瓜富含维生素C以及有助于人体对蛋白质吸收的蛋白酶，所以它也是汉代人喜食的蔬菜之一。江苏扬州西汉妾莫书墓和广西贵县汉墓都曾出土过黄瓜籽，但奇怪的是，汉代文献资料没有提到它，可能黄瓜的种植在当时尚不普及。汉代以后，黄瓜的种植普及开来，《齐民要术》中记载了详细的“种胡瓜法”。

胡荽即芫荽，今日所谓的香菜，原产于中亚地区。东汉张仲景在《金匮要略》中曾多次提及胡荽的食用禁忌，这说明早在张仲景之前，胡荽的食用就已普及，人们对其食用禁忌有了很深了解。据史籍记载，五胡十六国时期，石勒讳“胡”，因此，胡荽又得名“香荽”，这一得名应与胡荽的独特气味相关。贾思勰《齐民要术》详细介绍了胡荽种植的时令和方法，还记载了胡荽的两款食法，分别为“作胡荽菹法”和“胡荽法”。前者是胡荽为原料制作的腌菜，后者是以胡荽调味的羹汤。

葡萄是汉晋时期最重要的舶来果品。在汉代引入大宛(在今乌兹别克斯坦的费尔干纳盆地)葡萄之前，古人食用的主要是产自本土的野生葡萄。葡萄的外来品种与本地品种通过杂交，培育出适合我国水土条件的优良品种，如龙眼、马乳、鸡心等，从而形成了我国葡萄的独特风味。东汉末年，曹丕就认为葡萄是“中国珍果”；据《西阳杂俎》记载，到了南北朝时期，长安一带的葡萄已是“园种户植，接荫连架”了。

石榴原产波斯及印度西北部，汉晋人称之为丹若或安石榴，关于它的记载最早见于东汉张衡的《德阳殿赋》。赋中说德阳殿的庭院中“蒲桃安若，曼延蒙笼”。南北朝时期，中国已培育出了优质石榴。《洛阳伽蓝记》说当时洛阳白马寺所产“白马甜榴，一实直牛”，可见其名贵程度。除了直接食用外，安石榴还用于烹饪。《齐民要术》所载“胡羹”的制作，即以安石榴为调料。

据《中国青年报》

我国素以物产富饶著称于世界，不过如今餐桌上常见的食材中却有相当一部分属于“舶来品”。中国历史上的外来作物大多通过丝绸之路传入，隋唐以前陆上丝绸之路是主要传播途径，宋元以后海上丝绸之路的地位日渐显著。在中西交流发展的视野下，外来作物的引入主要集中在4个历史时期：汉晋时期、隋唐时期、宋元时期、明清时期。



辽墓壁画中的“西瓜” 作者供图

隋唐时期： 引进范围延伸到印度和地中海地区

隋唐时期的中国是当时世界上最强大的国家之一，经济繁荣，国力强盛，中外交通频繁，饮食文化交流达到前所未有的高度。与汉晋时期相比，隋唐时期作物引进的特点是进一步扩大引进的地域范围，延伸到了印度和地中海地区。

西瓜是这一时期引入的最重要的水果品类。西瓜，又名夏瓜、寒瓜，原产非洲。关于西瓜传入中国的时间，此前有学者认为是在汉代，但此说法缺乏论据难以成立。西瓜最早见于五代文献中，内蒙古自治区赤峰市敖汉旗1号辽墓的壁画中，主人面前桌上的果盘里就摆放着西瓜。这说明，西瓜由五代传入中国的说法是可信的。

至于菠菜，据《新唐书·西域列传》记载，贞观二十一年，(泥婆罗国)遣使入献波棱、酢菜、浑提葱。泥婆罗国贡献的蔬菜中，最重要的当属波棱(菠菜)。由于菠菜的原产地是波斯(今伊朗)，唐代道教方士把它叫作波斯草，说它可以解除服食丹石后带来的不适感，因而在唐代，菠菜还被蒙上一层神秘的面纱。菠菜从伊朗移植至尼泊尔然后再移植到中国，反映出世界历史上农作物移植过程中渐进的特征。

胡椒是这一时期传入的最重要的调味料。胡椒原产印度、东南亚，其传入中国的确切时间已不可考。晋代《博物志》中载有胡椒酒的制作方法，可见其传入中国的时间不会晚于晋代。胡椒传入时，被视为良药。在唐代，胡椒依然是贵重的奢侈品，有“黑色黄金”之称。《新唐书·元载传》记载说唐代宰相元载骄横恣肆，贪得无厌，被唐代宗诏赐自尽后，从其家中搜出的胡椒竟多达800石。

宋元时期： 海陆并进的外来食材输入

宋元时期，随着造船技术的发展、指南针的使用和航海技术的进步，一改汉唐以来以陆路为主的对外交流，变为海陆并进。尤其是海上丝绸之路进一步开辟和延伸，商船往来不断，贸易活跃繁荣。中国与东南亚和南亚广大地区的官方交往、民间交流都较以前有所发展。在这种历史大背景下，各种外来食材接踵而至。这一时期引进的外来食材中主要有占城稻、绿豆、胡萝卜等。

占城稻是一种早稻，因原产于占城(今越南中部)而得名。古代先民虽然很早就驯化了水稻，但本土的水稻品种对于种植环境有着较高的要求。比如北方的水稻品种多是粳稻，淀粉含量高，对土壤肥力的要求较高，因此在南方土地较贫瘠的山区很难栽种推广。而传统的籼稻则喜温耐瘠，不耐低温。占城稻是越南人民培植起来的一种优质稻种，具有耐水耐旱、适应力强、生长周期短的优势，因此在宋代通过海上丝绸之路传入中国后，环境较为恶劣的江南丘陵地带也能够大规模种植占城稻，这大大提高了稻米的产量。

绿豆，《齐民要术》中已载有绿豆之名，但有学者认为这种绿豆可能只是小豆中皮色稍绿的那一种，并不是我们现在所说的绿豆。文献记载表明，北宋时期中国从印度引进了一种产量较高籽粒较大的绿豆品种。绿豆传入后，很快成为南北方的寻常作物，种植范围不断扩大。市面上也出现了不少绿豆食品，如绿豆水、绿豆粉和绿豆芽等。

胡萝卜原产欧洲，《本草纲目》中有“(胡萝卜)元时始自胡地来”的记载，也有学者认为胡萝卜传入中国的过程堪称“二进宫”。张骞出使西域带回了诸多异域物产，其中也包括胡萝卜，只是那时的胡萝卜品种较为原始，根茎又细又不好吃，所以并没有被发扬光大。宋元时期，胡萝卜再次登场，尤其是元代蒙古人的饮食习惯给了胡萝卜足够的表现机会，在元代最重要的农书《农桑辑要》中，胡萝卜正式作为蔬菜“出镜”，从此胡萝卜便一路高歌猛进，成为中国人餐桌上常见的蔬菜之一。

明清时期： 数量最多、影响最深的美洲作物引种

在中国历史上引进作物品种数量最多、影响最为深远的当数明清时期引种的原产于美洲的作物，如玉米、番薯、马铃薯、花生、向日葵、辣椒、南瓜、番茄、西葫芦、佛手瓜等。

玉米，又称玉蜀黍、番菽等，其适应性强，耐旱，管理简单，产量比一般旱作粮食要高。作为粮食，玉米要比米和面粉耐饥，这对广大百姓而言尤为重要。

甘薯，又名红薯、番薯、地瓜等，其特点是产量高，适应性强，病虫害少，适宜在山地、坡地栽种，除了供日常食用之外，还可制糖、酿酒、制粉丝等。明代大科学家、宰相徐光启曾作《甘薯疏》，倡导各地推广甘薯种植。清代很多地方志中，均有关于甘薯的种植以及以甘薯作为备荒之用的记载。

番茄，又名番柿、番李子、西红柿等，番、西都是外国的意思。因其形似茄或者李子，故名番茄、番李子，又因形似木生红柿，而品种来自西方，故得名西红柿。据文献记载，番茄在明代后期已引种至中国。

辣椒，又名番椒。我国最早关于辣椒的记载见于明代史籍，有趣的是，辣椒和番茄一样，在传入中国的初期，也是被当作观赏植物。汤显祖在《牡丹亭》里提到了一户富贵人家后花园里的40种花卉，其中一种就是辣椒花。后来，人们逐渐发现这款神奇的外来辛菜竟有增进食欲、促进血液循环、散寒除湿等诸多益处。更为重要的是，辣椒的刺激性辛香可以给饮食增添美妙的风味，对中国烹饪文化的发展也产生了无法估量的影响。如今的中国就是一个不折不扣的辣椒大国，产量和消费量都居世界第一。

在漫长的历史岁月中，中国曾引进栽培了许多来自域外的农作物品种。这当中大多数的作物被长久流传下来，成为常见食材；还有一小部分作物则是昙花一现，成为历史过客。外来农作物的引种，不仅丰富了食材的种类，一定程度上缓解了人口增长的压力，还对农业生产和人们的饮食习惯产生了深远影响。(作者：王辉 中国国家博物馆研究馆员)