



## A 齐家文化分布范围

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,由11000多处遗址的发现呈现在人们面前。

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,北达内蒙古西南部以及宁夏南部,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和宝贵的物种资源。在黄土高原、青藏高原、蒙古高原相互连接交会的特殊地域,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,它居然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”。中国的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,所谓粟有五彩。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。

似乎可以想到,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,装入柜盒,收进仓廩。亮晶晶的粟米,像埋在地下的黄金,像长夜里点燃的火把,它们闪烁的光亮,照亮一个家庭的四季,也照耀一个民族的未来……

## B 粟是最重要的粮食作物

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,说明了它是齐家先民们最重要的粮食作物。

稼穡蓬勃,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等。

当时还有一种窖穴,为椭圆形平底,深约半米,四周以草拌泥涂抹,再涂抹一层红胶泥,底部还放置有平坦的石块,里面装有陶罐,罐内储藏着未脱粒的粟米。能够对粟米进行储存表明当时的社会中农业生产还有富余,齐家文化粟米经济应该处于一个较高水平。

公元前2000年前后,全球气候趋于降温,齐家文化所在区域出现干旱化趋势。

由于生存环境恶化,齐家文化以农业为主的经济形态向农牧并重过渡,畜牧成分显著增加。齐家文化中出土有大量的石矛、石镞、石弹丸和骨镞等工具,这些工具与狩猎活动密切相关。从各遗址中出土的动物骨骼可以得知,家畜以猪为主,还有羊、狗、牛、马等,仅仅从皇娘娘台、大河庄、秦魏家三处遗址,就发现猪下颚骨800多件,表明当时养猪业已成为经济生活的重要内容。

有主食,有肉类,还有采集的野菜果类,看起来食材已经俱全。但其实,还少了关键的一环,那就是做饭和吃饭的“家伙什”。事实上,相较于“吃什么”,很多时候“怎么吃”才更有技术难度。

# 齐家文化遗古粟香 四千年前炊烟初起

# 探秘远古先民饮食密码

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甘肃广河县齐家坪遗址。是分布在河西走廊地区的一支重要的早期青铜时代的考古学文化。

齐家坪遗址现为全国重点文物保护单位,1924年由来自瑞典的考古学家安特生发现。时间跨度约为公元前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,是黄河上游地区一支具有特殊价值的考古学文化,也是华夏文明的重要来源。

考古发现,齐家文化所在区域的远古先民以经营农业为主,过着相对定居的聚居生活,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,还用石镞狩猎、捕鱼……从而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? 且从考古发现中去窥探一番……



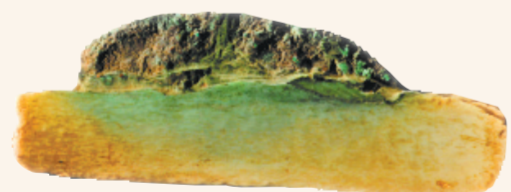
齐家文化带柄素陶鬲。



齐家文化素陶鸭形壶。



齐家文化石杵。



齐家文化骨柄铜刀。

## C 有趣的“干饭”陶器

齐家的饮食文化中,有许多有趣的“干饭”用的陶器,这些器物有的外形奇特,略显呆萌,有的则制作精良,呈大气磅礴之态。在齐家坪遗址附近,矗立着一座全国唯一以齐家文化命名的专题博物馆,馆内共有“发现齐家”“走进齐家”“精彩齐家”和“辉煌齐家”4个展厅,分别陈列着齐家文化陶器、玉器、铜器、骨器、石器等不同等级的文物480余件。

齐家文化博物馆陈列的文物中,可以看到陶器是先民的主要生活用具,主要有泥制红陶和夹砂红褐陶,还有少量的灰陶和泥制彩陶。

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、甗、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,发现有高和粗陶罐,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味,漫溢着人间烟火的味道。

用高凉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,便发明出了陶甗(zèng),它的功用相当于现在的蒸锅。

陶甗的形状与盆、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,陶甗上有器盖,把甗放在釜和罐上,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甗,把食物蒸熟。

只有蒸食才能保持优质食材本来的“鲜美”特点,得“食材之精华”,达到一口入魂的美食境界,并具有了更深的文化意义……

## D 4000多年前的餐勺

在甘肃省广河县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。

可以想到热腾腾的米饭,特别是半流质的粥,不便直接用手抓食,先民们脑洞大开,想到需要借用某种中介器具,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,于是真正意义的餐勺就制作出来。以后随着时代的发展,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”,是餐勺在古代中国的通用名,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》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。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,这个时代出土了较多的餐叉。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,应当不会普及到一般民众中。下层社会的“藿食者”,因为食物中很难见到有肉,所以不用着制备专门食肉的餐叉,也因此古代中国人没有将餐叉作为首选的进食器具,它实际上是被淘汰出了餐桌,这显然是因为我们有更适用的筷子的缘故。

在甘肃武威市皇娘娘台齐家文化遗址,也曾出土一件骨质餐叉,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的地区。



宗日遗址出土的骨制餐勺餐叉餐刀。

## E 餐具“三件套”

在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的人、动物的尸骨和一些彩陶。

1983年,考古学家进行了试发掘,一个庞大的新石器时代遗址渐渐浮现在世人眼前。当地群众称此地为宗日,即人群聚集的地方,它便被命名为宗日遗址。

宗日遗址以其精美的彩陶,尤其是画有人像图案的彩陶盆而著称,给黄河上游远古文化涂抹了一层辉煌的色彩。该遗址出土的骨制餐具,更像一朵新奇的文明之花,在彩陶的掩映下,放射出夺目的光芒。

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、骨制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状是非常接近的,大小也差不多。

或许有人会问,最能体现中国文化特色的餐具是筷子,它干吗去了? 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,用筷子夹菜直接往嘴里,放在古代是绝对不允许的。而据《周礼》记载,筷子最初只是用来夹菜的工具有,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,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。

刀叉勺形状是非常接近的,大小也差不多。

齐家文化中的餐具,简直就是当今西式餐具的模板,尤其是骨叉,形状和尺寸与现在的叉子绝无二致,打破了人们头脑中西餐具分野的习惯观念,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。

或许有人会问,最能体现中国文化特色的餐具是筷子,它干吗去了?

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,用筷子夹菜直接往嘴里,放在古代是绝对不允许的。而据《周礼》记载,筷子最初只是用来夹菜的工具有,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,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。



临泽陈旗齐家文化墓地发现的骨匕。



喇家遗址出土的面条残存物。

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保安族东乡族撒拉族自治县大河家隔黄河相邻。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王国,它十分难得地保留了史前古地震、

古洪水等多重灾变遗迹,揭示出了4000多年前因地震、洪水接踵而至把“喇家村”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,考古学家在喇家遗址一个倒扣的陶碗内,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拍了照片。果然这面条状的残存物很快就风化了。

## F “中华第一碗面”

随后标本物被带到北京。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如何? 专家对其进行了深入研究,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。对此,专家们表示,这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。

它穿越数千年时空却似乎还剔透香酥,只是不知道这碗面是哪位先人未及享用的“最后的晚餐”? 肉汤、骨渣和调料成分地发现,让我们对于当时喇家人的生活有了全新的认识,他们不仅能吃得饱,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,这就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。

还剔透香酥,只是不知道这碗面是哪位先人未及享用的“最后的晚餐”?

肉汤、骨渣和调料成分的发现,让我们对于当时喇家人的生活有了全新的认识,他们不仅能吃得饱,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,这就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。

奔流新闻·兰州晨报

通讯员 陈君 记者 刘小雷

**新聚焦传媒**

**新聚焦电梯广告**

①广告形式  
多媒体视频+数码海报

②覆盖范围  
兰州城关、七里河、安宁、西固4区  
【公共区域】交通枢纽/宾馆/人气商场  
【楼宇电梯】高档写字楼/精品住宅楼  
【特色餐饮】品牌拉面馆/特色餐饮店

③播放频次  
每天早6:30至晚11:30全天17小时循环播放,最低150次/天

广告热线 **610 2222 611 2222**

国家二级广告企业 甘肃省一级广告企业

制图/许天野

**招聘求职**

**聘变电站勤保安**

年龄49岁以下,男,初中以上文化程度,身高1.68米以上,形象好,会普通话,持派出所开具的“无违法犯罪记录”,有保安证更佳,会骑电动车。有保安证3800元,无保安证3500元。13919190494 张经理

**烧烤店招聘**

温馨提示:敬请读者  
招聘烧烤师,收银各2名,工资面议,有烧烤经验优先。13919115416 查实信息 安享权益

**纳爱斯招聘**

纳爱斯品牌代理商兰州伊桐商贸公司现招聘业务员数名有销售经验优先,内勤一名要求熟练操作电脑,待遇面议。地址:七里河区马滩地铁口雅戈尔时代广场 刘先生13919298224

**装饰设计**

旧房翻新,墙面粉刷,拆家,水电暖改造,木工,瓦工,油漆等服务15682828775

**诚信装修**

**家电维修**

专修冰箱、空调、洗衣机、热水器、炉灶、油烟机(洗),保修三年 15002539957

提示:省、市级行政审批和政务服务办事事项规定:  
《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体!

**专业搬家**

**宏远搬家**

20年搬家公司,质优价低  
不满意可拒绝付款!  
18209317810  
8865333

**门窗制品**

兰州卷闸门 安装维修各种卷闸门,防火卷帘门,玻璃门及感应门,维修大门,卷帘门, 15682811123

**专业疏通**

**老兵下水暖、疏通**

1310936662

清理化粪池,高压疏通下水管道,地道清理清洗,地沟上下水暖气管道维修更换,做防水,通下水。 15293177710

**奔流新闻·兰州晨报 同步发布**

登广告 办挂失

4662740 8150592

**殡葬服务**

**铭善殡葬服务**

城关、雁滩、西站、安宁、桥北 鲜花布置 奠堂 验棺 出殡 穿衣 寿衣、全新灵柩 24小时服务 明码收费 18153995111

**分类广告**

0931-4662740  
0931-8150592

温馨提示:敬请读者核实信息 安享权益

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办,从未委托任何其它网站、广告公司代办。

东岗 13993138394 13919211748 七里河 13893126050 13919783768  
安宁 13119416621 13893228907 西关 13008774749 13919150533  
河口 13321221799 天水 13321386833 临夏州站 13993081112

办理登报业务请致电就近各广告站点。

雁滩 13919364049 13919283848  
西固 13893273391 13150019000