

1

第一課

CHAPTER

米 的 源 頭 在 哪 裡 ?

過年的時候，在中國的農村很多地方都會貼上「五穀豐收」或「五穀豐登」（豐登意指秋收豐盛）的揮春，可見「五穀」在中國農業經濟和社會民生上的重要性。

五穀在先秦時代已被國人確立為最主要的糧食作物，但其說法不一，亦有「六穀」之說，最初的五穀沒有稻，因稻米雖然很早便在南方的長江流域出現，但當時不是北方黃河流域的農作物；後來稻米愈來愈重要，五穀加上稻米便變成六穀了。不過，民間仍習稱五穀，並以五穀為主食，期盼年年都五穀豐收。

稻米源自中國



能詳細解釋五穀和六穀是甚麼嗎？

古代的五穀有多種說法，最普遍的是稷（小米，讀即）、黍（黃米，讀鼠）、麥（分大麥和小麥）、菽（豆，讀熟）、麻。最初稷和黍最重要，民眾因此會拜祭「稷神」，另外還有「社神」，那是土地的神，「社稷」合起來就成為國家的同義詞了，有「社稷永固」、「社稷之福」等用語。至於麻會列入五穀，是因「麻籽」是可以食用的。

五穀加上稻便是六穀，先秦之後的五穀說法還是不統一的，但都有稻。此外，有一個「禾」字，廣義是穀物的通稱，狹義是單指稻，合稱「禾稻」。還有一個「粱」字，和稻合用成為「稻粱」，粱字的原意是「籽」，屬於「細食」，演變成為美食的意思。

今天最常吃的四穀：米（左上）、小米（右上）、豆（左下）及麥（右下）



稻米是在甚麼時代發明的？源頭在甚麼地方？

中國是稻米的發源地，出現得很早，主要在長江流域的湖南和浙江兩地。

考古學家在湖南的道縣玉蟾岩，發現有至今可以見到的最早原始「栽培」稻，有四粒稻穀，距今約一萬年，屬新石器時代初期。名滿世界的雜交稻之父袁隆平因此稱之為「稻米之源」。

另外在浙江餘杭「河姆渡文化」遺址，出土有約七千年前的稻穀遺蹟，數量不少，反映了當時稻米耕作已開始普及。



河姆渡稻穀標本



商代的甑鬲（讀贈力）是一種蒸飯用的青銅器，可見當時民眾已用水蒸以煮成熟飯。

稻米在亞洲各地傳播的情況如何？

東亞周圍的國家，如日本、韓國、朝鮮，以至東南亞各地都是以稻米為主要食糧。南亞的印度、孟加拉、巴基斯坦等地亦是。吃米飯的國家總人口佔世界人口近一半呢！

稻米也傳到更遠的歐洲等地，像意大利有一款米食稱為 Risotto，即意大利燉飯；還有西班牙的 Paella 海鮮飯，兩者都很有名。

能解釋甚麼是「筷子文化」嗎？

中國人吃米飯和麵條都用筷子，到現在已經有 3,000 年歷史了！最初筷子叫「箸」，就是廣東話「一箸菜」的那個「箸」。它由兩根小棒子組成，作用就像是我們手指的延伸，手指能做的動作，筷子都能，運用得好，夾、挑、拌、扒、翻都難不倒它。

竹和木是製造筷子最原始的材料，較高級的是用象牙、純銀及鑲金，現在則多用塑膠。在古代，不同材質的筷子意味著身份地位和權力的象徵。

中國是禮儀之邦，筷子不可以隨隨便便地用，它是餐桌上禮儀的象徵，筷子怎樣擺放、怎樣拿捏，都有一定的規矩，我們可不要「失禮」啊！

中日韓三國筷子大比較



中國筷子

多用木製或竹製；長度較長，因為中國人喜歡圍坐而食，長度要足夠向遠方夾菜；頭圓且小，尾方而較大，與中國人天圓地方的觀念一致。



日本筷子

多用木製；各自用餐，長度稍短；頭尖尾圓，方便剔出魚刺等動作



韓國筷子

多用金屬製，因為韓國菜多醃料，金屬不易染色；各自用餐，長度稍短；形狀扁薄，方便撕開他們常吃的泡菜，亦避免筷子滾動滑落。

你懂得怎樣正確地拿筷子嗎？



1 虎口要夾實



2 用兩隻手指托着筷子後，這隻筷子是固定不動的。



3 持另一隻筷子像持筆一樣，只移動這隻筷子挾食物。