

在青海省民和回族土族自治县的黄河岸边，有一处被誉为“东方庞贝”的史前遗址——喇家遗址。四千年前的一场突如其来的灾难，将一座聚落瞬间掩埋，却也意外地凝固了先民生活的瞬间。最令考古学家和饮食文化研究者震撼的，是其中一只倒扣的陶碗。当碗被轻轻揭开，碗底竟然保存着一团粗细均匀、长约五十厘米的条形食物——它不是小麦粉做的面条，却胜似面条；它不是小麦做的，却比许多现代面条还要细长均匀。这一碗被称为“喇家索面”的遗存，把中华面条的历史一下子推到了四千年前。可是，一个更大的问题也随之而来：在没有小麦、没有优质高筋粉的年代，喇家人为什么要费时费力，刻意制作这样一碗“长面条”？他们究竟想表达什么？这根绵延的条状食物，又为何最终传播到整个中国，甚至走向了世界？

□孙晓明

东方庞贝里的意外发现

喇家遗址坐落于黄河河谷北岸的二级阶地上，背靠拉脊山，面朝小积石山，黄河从遗址南侧缓缓流过。这里海拔一千七百多米，是典型的河谷盆地。20世纪末，考古工作者在这里发现了规模宏大的聚落遗迹，以及大量非正常死亡的先民遗骸，显示一次突发的灾难——可能是地震伴随洪水。正是这次灾难，像庞贝古城一样，把四千年前喇家人的日常生活完整封存下来。

在清理一处房址时，考古人员发现了一只倒扣的陶碗。碗的直径不过十几厘米，表面朴素无纹，毫不起眼。但当提取人员小心揭开它时，碗内的景象让所有人屏住了呼吸：一团黄褐色的、纠缠有序的条形食物静静躺在碗底，长约半米，粗细均匀，虽已碳化，形态却清晰可辨。经鉴定，它的原料并非小麦，而是粟（小米）或黍（黄米）等缺乏面筋蛋白的谷物。这意味着，喇家先民在没有高筋粉的条件，硬是把黏性差、不易成条的谷粉，做成了规则的长条。

这碗“索面”的发现，震动了考古学界和饮食史学界。它不但是中国现存最早的面条实物，也是全世界最早的条形面食证据之一。更重要的是，它提出了一个令人着迷的谜题：喇家人是怎么做到的？又为什么非要做到？

沙蒿之谜 没有小麦的奇迹

熟悉面食的人都知道，小麦之所以能拉出长条、擀成薄片，靠的是面筋蛋白。而小米、黄米几乎不含面筋，一搓就散，一煮就烂。那么，四千年前的喇家人如何化“不可能”为“可能”？

长期在西北进行民俗与生态考察的研究者注意到一种当地延续至今的古老智慧——沙蒿。沙蒿是菊科蒿属的野生植物，广泛分布于腾格里沙漠、毛乌素沙漠、巴丹吉林沙漠以及青海部分地区。它的籽粒富含粗脂肪、蛋白质和一种特殊的胶质成分。今天，西北许多地方的老百姓在做荞麦面、杂粮面甚至粉条时，仍然会掺入少量沙蒿籽粉。它能够显著改善谷粉的加工性能：增加筋力、提高弹性、降低断条率。用沙蒿和面，原本松散的小米面就能搓成细长条而不易断裂。

喇家遗址所在地，恰恰处于沙蒿自然分布区的边缘。四千年前，采集经济仍占相当比重，喇家人完全有条件采集沙蒿籽并用于制面。虽然目前尚未对喇家索面进行残留物科学检测以证实沙蒿成分，但民俗学的类比和生态学的推断，让“沙蒿参与”成为一个极具说服力的假说。如果这一假说成立，那么喇家先民不仅掌握了复

中国人为啥这么喜欢吃面条？

从四千年前的索面，看中华条食文化的曲折演进



青海喇家遗址出土的四千年前的“索面”，现存青海喇家遗址博物馆。

杂的制面工艺，还早早发现了天然植物胶质的秘密，这堪称史前食品科技的奇迹。

河流、绳索与龙 条形食品的隐喻

技术上的难题或许可以解决，但一个更深层的问题仍然悬而未决：喇家人为什么偏要费时费力制作“长条”状的面食？要知道，日常饮食中，把谷粉加水搅成面疙瘩、揪成面片、搓成短条，远比制作均匀绵长的面条省时省力。喇家索面显然不是为填饱肚子而做的方便食品。它如此精致、规整、细长，一定承载着某种特殊的意图。

考古发掘者王仁湘先生曾向一位饮食文化学者描述，他在显微镜下只看到了一个端头，说明这整碗面很可能就是一根长达约五十厘米的完整面条。制作它需要极大的耐心和技巧。在效率至上的生存压力下，喇家人为何要如此“奢侈”地耗费时间与心力？

答案很可能隐藏在史前信仰之中。四千年前的喇家，地处黄河及其支流形成的复杂水系旁。湟水、大通河、庄浪河与黄河交汇，河流提供了水源、食物和交通便利，但暴雨、洪水和溃堤也带来毁灭性灾难。这种既依赖又畏惧的复杂情感，极易催生对河流的崇拜。而河流最直观的形态，就是一条绵延不绝的“线”，一条柔韧、蜿蜒、连接远方又滋润大地的线条。用条形食品来象征河流、祭祀河神，或许是喇家人最自然的选择。

除了河流，还有另一种“线”深刻地塑造了先民的思维，那就是绳索。绳索是史前最伟大的发明之一。索石（拴着绳子的石块）可以投而复归，极大提高了狩猎效率；网罟、弓弦、盘条制陶、房屋绑扎……都离不开绳索。中国古史传说中有“结绳记事”，古书

里讲“抱表怀绳”，绳索既是实用的工具，也承载着秩序和记忆的象征。一条长长的、由谷粉揉搓而成的“绳”，是否也在模拟绳索的形态，寄托着对力量的祈愿？

还有一种“线”更为神圣，即蛇与龙。炎黄子孙很早就崇拜龙，而龙的原型正是蛇。蛇是一条有生命的线，蜿蜒游动，出没于水泽，既能带来丰沛降雨，也能引发洪水。蛇与龙，与水紧密相关，与线性形态密不可分。喇家人精心制作的长条形面食，会不会就是蛇或龙的一种象征性祭品？用可食用的“线”来敬奉水中的神灵，祈求风调雨顺、生命绵延不绝，这种解释虽然无法确证，却让那碗沉睡了四千年的面条，忽然有了温度和故事。

东渡西传 一根面条的世界之旅

喇家索面并非孤例。它代表的“条食情结”，在随后数千年里沿着黄河蔓延，并因小麦的传入而获得了爆发性的物质基础。小麦源自中亚，大约在距今四千年进入中国西北，随后渐次东扩、南进。当小麦粉能够轻松制作出细长、劲道的面条时，中华条食文化迎来了第一个高峰。魏晋南北朝时期的《饼赋》描绘了琳琅满目的面食；唐代西北的“须面”已是挂面的雏形；元代的《饮膳正要》明确记载了挂面，并指出它是蒙古族嗜好的远行干粮。

有趣的是，小麦种植并未能征服所有南方稻作区。在两广、云贵等地，两季稻和第三季稻的产量优势让小麦望而却步。然而，条食情结并没有止步——稻米被磨成粉，以米粉、米线的形式，将条形食品的传统发扬光大。于是，黄河的“面条”与长江的“米线”并驾齐驱，构成了东亚独一无二的条食文化壮丽景观。

面条向东的传播路线清晰而

明确：陆路进入朝鲜半岛，海路抵达日本列岛，学者们对此没有争议。向西的传播则引发过长期争论。意大利旅行家马可·波罗是否将面条带到威尼斯？至今没有直接的文字或实物证据。但一个朴素的事实是，元代挂面已经高度流行，并且是航海者的必备干粮。即便没有马可·波罗，中华面条也早已通过丝绸之路和海上贸易，悄然影响了西亚、中亚乃至地中海地区的饮食形态。西方人或许更习惯称“意大利面”，但其制作原理——将谷物粉与水混合、塑形、干燥、水煮——最成熟的源头指向东方。太阳就在那里，我们不必非要找到一万年某人晒太阳的“直接证据”。

从喇家的一碗索面，到如今遍布全国的上千种面条、米线、粉条，乃至馓子、麻花、花卷、膏环等条形或条形变体的食品，中华民族对“条”的执念，早已超越了单纯的果腹需求。马铃薯、红薯、绿豆、荞麦、青稞、燕麦、玉米、高粱……几乎所有的淀粉质谷物，都被拿来做成条状，更衍生了空心面等各色带有非物质文化遗产的制作手艺。面条背后，是对河流的感恩与敬畏，是对绳索与力量的颂扬，是对蛇与龙的图腾化想象，更是一种刻在文化基因里的“条食情结”。

回到喇家。四千年前的那个傍晚，一位喇家母亲或祭司，在陶盆里将粟粉与少许沙蒿籽粉掺水和匀，耐心搓揉，反复揉捏，再一点一点搓成一根匀长不断的面条。她小心翼翼地将它盘入陶碗，投入沸水，煮熟后供奉在神位前，或献给即将出征的亲人。她或许不知道，这一碗“费时费力费心”的条形食物，竟会成为后世千万面食的始祖，也留给四千年后的我们一个穿越时空的追问：我们以为自己在探寻面条的历史，其实是在探寻先民心中那根看不见却连接地、思接古今的“线”和“根”。



有着千年历史的陕西吴堡县手工空心挂面制作技艺被列入陕西省非物质文化遗产保护名录。