

华夏饮食文明肇始于何时？由哪位上古圣人奠基？是一个饶有兴味的问题。

人类从“人猿相揖别”的时代，就有了饮食，产生了饮食文化。著名历史学家、人类学家摩尔根将人类文明的进程分为三个阶段：蒙昧时代、野蛮时代和文明时代。各个时代的分界线有许多标准，就饮食而言，有目的的食原料选择、生产和加工，无疑使人类脱离“茹毛饮血”的生食阶段，从被动的食料获取（采集、简单渔猎）、无保障的饮食需求进化到主动的食生产活动，就是“饮食文明”的肇始和萌芽。

伏羲对华夏饮食文明的贡献

本报特约撰稿人 高启安

“伏羲”之含义



伏羲画像

检索古史资料，“伏羲”有多个写法：伏牺、伏戏、包羲、庖牺、炮羲、赫胥、宓羲、虞牺等。

先说“伏羲”之“伏”的读音。“古无轻唇音”。所以，古代的“伏”不读轻唇音的“fu”，而读作双唇音的“pao”或“bao”音。这样的例子很多。如临夏旧称“庖罕”，今读作“fu han”；“孵小鸡”之“孵”，甘肃方言读作“bao”；“孵”，声符为“fu”，但方言读为“pao”；敦煌古代有一款食物，叫“餔餧”，发音“bu tou”，有时就写作“餔、餧”等，都可以证明。

而“伏羲”二字，古史资料中，有时就写作“庖羲”。宋代戴侗所著《六书故》，就说：“古伏羲氏亦作庖牺。”

关于“庖牺”字面之义，历来有许多解释。

《拾遗记》谓：“庖者，包也，言包含万象，以牺牲登荐于百神，民服其圣，故曰庖牺，亦谓伏牺。变混沌之质，文宓其数，故曰宓牺。”是说以动物作为祭祀的牺牲品，供献于神灵，所以叫“庖牺”。以食物供献神灵，求得神灵的护佑。显然，这是一种文明行为。

“庖”字广下为“包”。中国最早权威字典《说文解字》对“庖”有一个解释：厨也。从广，包声，其形为房屋下有“包”。包，《说文解字》谓：“象人裹妊，已在中，象子未成形也。”则庖牺之“庖”，为房屋下有妊妇也。关于“厨”，《说文解字》谓：庖屋也。从广，封声。则“庖”指用作烹饪的房屋处所。

《周礼·天官》“庖人”，郑玄注谓：“庖之言庖也，裹肉曰庖苴。”贾公彦疏曰：“言庖者，今之厨。转作庖者，欲取庖人主六兽六禽，以供庖厨，有裹肉之意也。”

“牺”即“牺牲”。《说文解字》谓：“宗庙之牲也。从牛羲声。”郑云：“牺牲，毛羽完具也。”



赓续文脉凝聚力量 传承智慧永励后人

2025(乙巳)年公祭中华人文始祖伏羲大典

伏羲与火的使用

按我国古籍史料，伏羲之前的燧人氏发明了火，人类从生食进化到熟食（也有认为“火食”源于伏羲）。在人类的演化史上，火的使用是一个具有划时代意义的发明，由于熟食，促进了营养的吸收，加速了人类的进化，成为人类最终同动物界分离的标志性事件。

恩格斯曾对火，对于人类进化的意义作了高度概括：“就世界性的解放作用而言，摩擦生火还是超过了蒸汽机。因为摩擦生火第一次使人支配了一种自然力，从而最终把人同动物界分开。”

关于食料从大自然的赐予、人类被动接受到主动选取、生产、加工，古籍史料中记载详尽。

《韩非子·五蠹》记载：上古之世，人民少而禽兽众，人民不胜禽兽虫蛇……民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭而伤害腹胃，民多疾病。有圣人作，钻燧取火以化腥臊，而民说之，使王天下，号之曰燧人氏。”

《礼记·礼运》说得更明确：“昔者先王未有官室，冬则居营窟，夏则居檐巢。未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。未有麻丝，衣其羽皮。后圣有作，然后脩火之利，范金合土，以为台榭、宫室、牖户。以炮，以燔，以亨，以炙，以为醴酪。治其麻丝，以为布帛，以养生送死，以事鬼神上帝，皆从其朔。故玄酒在室，醴醕在户，粢醍在堂，澄酒在下。陈其牺牲，备其鼎俎，列其琴瑟管磬钟鼓，脩其祝嘏，以降上神与其先祖，以正君臣，以笃父子，以睦兄弟，以齐上下。夫妇有所，是谓承天之祜。”

这个“圣”中，就有伏羲。所举数款与“文明”相关的社会发展措施和发明，多与“伏羲”有关。如：火的发明，有史料认为是伏羲；“以炮以燔，以亨以炙，以为醴酪”的发明者为伏羲；“玄酒在室，醴醕在户，粢醍在堂，澄酒在下。陈其牺牲，备其鼎俎”，是备牺牲、玄酒为祭祀，是伏羲。这三项巨大的革命性发明，无疑是饮食文明的具体体现，都与伏羲有关。

近代学者尚秉和先生对伏羲发明火食持不同意见，但他认为伏羲使华夏饮食文明发达完备：“或谓火化而食始于庖羲，故以为号，岂知燧人既发明出火，其智慧岂尚不知炮食？况炮者裹肉而烧之，炮其毛使熟耳。在熟食中，为至粗之法。燧人去伏羲近，伏羲益发达美备耳。其创于燧人，无疑也。”

何谓“发达美备”？应即使早期人类的食生活具有了文明的意义，这就是火熟食物的方式更加多样，不止裹肉烧熟一种，而很可能进步到蒸食、煮食等。火食的“发达美备”只是饮食文明的一个方面，其他如作厨舍以设灶，使烹饪得以发展；备牺牲、玄酒鼎俎而逐渐形成复杂等级的祭祀对象和祭祀形式等，这才是“饮食文明”的重要内容。



伏羲取火种图

华夏饮食文明的肇始和萌芽

综合诸种古籍史料记载，伏羲对饮食文明发展的贡献是：

发明了家居——伏羲时代生产力发展，人们由穴居进步到家居，即《拾遗记》所谓“去巢穴之居”。从“厨”为庖屋来看，这一发明和进步非同小可，引起了饮食制度的巨大变革。在掌控食原料加工前，人们并非没有火食，而是火熟方式单调，饮食无规律，烹饪无固定地方和加工工具，由伏羲种种事迹推断，此时人们有了房屋，房屋中应有火塘，有专门用来烹饪食物的灶，有灶则必有烹饪具，有烹饪具则说明火熟方式已经不单是烤熟，可能已经有了蒸熟、煮熟的方式。在距今约8000年的大地湾遗址一期发现灰坑17个，坑内有作为炊具的罐形鼎、盆形鼎、钵形鼎碎片多件，说明此时的食物加工方式已渐趋多样，食物加工更容易掌控，即尚秉和先生所谓“益发达美备”。除此之外，这些设施的发明，可能使人类有了一定的进食和祭祀的礼仪。关于居住建筑对人类社会发展的意义，人类学家摩尔根曾作过论述：“住宅建筑本身与家族形态和家庭生活方式有关。它对人类社会由蒙昧社会进至文明社会的过程提供了一幅相当全面的写照。”

发明改进了狩猎的生产方式，驯化动物以充庖厨——《汉书·律历志》：“作罔罟以田渔，取牺牲，故天下号曰庖牺氏。”《尸子·君治》：“宓羲之世，天下多兽，故教民以猎也。”使食原料的获取脱离了早期的被动采集而更多样化，有了更主动的食生产活动，食原料从采集、种植、狩猎到驯养以

取给，第一次对自然有了一定的支配力，促进了生产力的发展。

受蜘蛛织网的启发而发明了网罗，提高了捕鱼的效率：“作结绳而为罔罟，以佃以渔。”

葛洪《抱朴子·对俗》谓：“太昊师蜘蛛而结网。”

夏侯玄《辨乐论》：“昔伏羲氏因时兴利，教民田渔，天下归之，时则有《网罟之歌》。”

《古史考》：“庖牺作卦，观象而作网。”

《世本·作篇》：“芒则网。宋衷曰，芒，庖牺臣。”

《说文解字》解释“网”：“网：庖牺所结绳以漁，从门下象网交文，凡网之属皆从网。”

而从上述资料得知，伏羲时代不仅狩猎，而且已经有驯化的家畜饲养。这是人类由狩猎到畜牧有目的的生产、获得食原料的重要一步。

结束了非火食、“饥即求食，饱即弃余”的历史——《河图挺辅佐》：“伏羲禅于伯牛，错木作火。”《拾遗记》：“礼仪文物，于兹始作。去巢穴之居，变茹腥之食，立礼教以导文，造干戈以饰武，丝柔为瑟，均土为埙，礼乐于是兴矣。”虽然多数史料认为钻木取火为伏羲之前的燧人氏时代，但部分史料将之归于伏羲，这可能与伏羲时代火食方式发生了革命性变革有关。

上述资料，隐约反映了伏羲结束了生食、简单烧熟的历史。家居对于饮食而言，在于有目的、有一定程序的烹饪，人们掌握了植物籽实和肉食的烹熟方式，使加工方式更易掌控，食物之营养更易吸收。另外，烹饪与烹饪器具密切相关，因此，逻辑的推理是伏羲时代也是人类生

产、应用陶器的时代。大地湾遗址出土有多种陶器可以佐证。

“庖牺”二字透露的另一个信息是，人类开始饲养家畜。在狩猎过程中将食用不尽的野兽豢养起来，加以驯化，成为人们主动、有目的获取生产生活资料的来源。无疑，这两样在人类发展史上，具有里程碑式的意义。

庖牺的功劳不仅在于改进了烹饪技术，还在于规定了祭祀所用牺牲的标准，在“国之大事，在祀与戎”的古代，祭祀神灵，是非常重要的事情。因此，庖牺才被人们尊为圣人，誉称为“人文始祖”，宜矣。

由此可知，伏羲氏对饮食文明的贡献，是从食原料的获取、加工器具的发明、加工方法、饮食礼仪等，均有创立和改进。使人类的食生活具有了文化的意义。

诚然，在居住建筑未发明的时期，人们应该已有烧烤的烹饪方式，但那时处于渔猎采集阶段，食物没有保障，即东汉班固《白虎通义》所言之：“民但知其母，不知其父，能覆前而不能覆后。卧之鼓瑟，起之吁吁。饥即求食，饱即弃余，茹毛饮血，而衣皮苇”的时代。而至伏羲，应该有了一定的饮食制度，加之饲养畜禽，食生活有了保障。

伏羲，在中华文明发展史上，厥功至伟，因此，被后世称之为“庖牺”，可以说是对他的时代的记忆和纪念，也是真实的写照。因此，伏羲可谓华夏饮食文明的奠基者。



卦台山。(本版图片均为资料图)