

伏羲故里烟火气

文/薛俱增



伏羲文化元素的文创明信片

核心提示

渭水汤汤处，人间烟火起。

在陇山脚下，渭水之滨，一族篝火照亮了八千年前的夜空。伏羲钻木时迸出的火星，在暗夜里划出金红的弧线，引燃了干燥绵软的草叶，升腾起人类文明史上第一缕真正属于炊事的烟火。当伏羲第一次尝试着将捕获的野味架在篝火上炙烤，焦香与鲜美在夜风中交织，中国饮食文明的基因密码就此开始镌刻下来。女娲捧来新烧制的陶罐，将白天采集的野菜投入沸腾的鱼汤，这缕穿越时空的烟火气，至今仍在陇上人家的灶台间缭绕。

德国赖因哈特·沃尔夫在《中国与中国菜》一书中说：“中国的烹调，起源于东皇伏羲氏。”伏羲和女娲，既是肇启华夏文明的始祖，同时也是中国美食文化的开创者。他们不仅用八卦推演天地玄机，更以舌尖考量万物滋味，在渭河两岸播撒下中华美食最初的基因。这对人文始祖或许不曾想到，他们钻木击石时冒出的火星，捏制陶器时旋转的指纹，终将化作华夏大地上永不熄灭的文明火种，在渭水滋养的天水城，绽放出璀璨的饮食之花。



一 渔猎时代的味觉启蒙

民以食为天。远古时代，人们的饮食方式极为原始，主要靠采集野果、猎取野兽为生，生活简单而艰辛。伏羲诞生后，这位智慧的化身，开始仰观天象，俯察地理，从自然万物中汲取创造的灵感。

古代典籍之中，伏羲的称谓非常之多，但从包羲、庖羲、庖牺等许多最常见的名号来看，伏羲的首要功绩与“庖厨”有关。他首创“取牺牲以充庖厨，以食天下”，无疑是中国历史上第一位伟大的厨

师。《易·系辞下》说：“古者包牺氏之王天下也……作结绳而为网罟，以佃以渔，盖取诸离。”他也因此被认为是我国原始渔猎经济时代最杰出的代表人物。

当伏羲使用网罟的智慧开始在渭河上下激荡，中国饮食史掀开了划时代的篇章。从此，食物的来源变得更加丰富、稳定——渭水流域的细鳞鲑在罟网中翻腾，陇山脚下的獐鹿在陷阱里挣扎……当先民们懂得野味可经篝火“烤熟”，人类第一

次掌握了将自然馈赠转化为美食的密钥。

考古学家在秦安大地湾遗址发现的鱼骨堆积层，恰与传说中伏羲“教民以畋以渔”的记载相合。那些斜插在灰烬中的烤鱼木签，碳化鱼鳞上残留的粗盐结晶，实证着先民们围火啖食的原始狂欢。在大地湾遗址的灰烬层里，考古学家还发现了碳化的黍粒与烧焦的兽骨。这些六千年前的“厨房垃圾”，无声诉说着伏羲时代先民的饮食革命。



甘肃博物馆推出的文创版“天水麻辣烫”

二 饮食结构的历史演变

网罟的发明，虽然提高了渔猎效能，使捕获的食物渐渐有了剩余，但仅凭网罟捕鱼猎兽，还是无法摆脱大自然造成的丰歉之虞。为解决这一问题，伏羲又引导人们开始了驯养牲畜的尝试。《礼记·月令》载：伏羲“执伏牺牲”；《路史·后记》载：伏羲“豢养牺牲，伏牛乘马”；《史纲评要》也说伏羲“养六畜，以充庖厨”。伏羲这一创举，开辟了原始畜牧业的新时代。那些原本被捕获的野兽，经过驯养，逐渐变成稳定的肉食来源。从单

纯依靠大自然的馈赠，到主动养殖家畜，这是人类饮食史上的一次重大变革。先民们不再仅仅追逐着野兽的踪迹，而是有了随时可以获取新鲜肉食的“肉库”。

渭河两岸的沃野，伏羲教民以田的身影开启了农业文明的新纪元。他改良野生狗尾草为粟，驯化野麦为穄（又名糜子），这些耐旱作物在天水特殊的半干旱气候中茁壮生长。他命粟陆为水龙氏，繁殖草木，疏导泉流，勿怠于时；命阴康为土龙氏，治田里，

刀耕火种，种谷植蔬，形成了原始农业的雏形。从此，人们有了粮食和蔬菜，饮食结构更加多样化。人们围坐在一起，品尝着用谷物和蔬菜制作的美食，享受着丰收的喜悦。

在大地湾一期文化中发现人工种植的“黍”和“油菜籽”，是我国最早的旱作粮食品种和油料作物，距今约8200年，恰是传说中伏羲时代饮食生活的物证。这种饮食结构的革命性转变，使华夏先民摆脱了“饥即求食，饱即弃余”的原始状态。



天水呱呱

三 烹饪方式的伟大革新

有了充足的食物，烹饪方式的变革也随之而来。在燧人氏发明燧石取火之后，伏羲进一步发展了对火的利用。他教会了人们钻木取火，并用火来制作熟食，结束了之前茹毛饮血的时代。当先民们发现火焰能让坚硬的根茎变软、使腥臊的肉食生香时，这种炙烤出来的饮食智慧便深植于民族记忆之中。想象一下，在那个蛮荒的时代，人们第一次将肉放在火上烤制，火焰升腾，肉香四溢，那是一种怎样的惊喜与满足！火不仅改变了食物的口感，而且让人们的身体得到了更为安全和健康的滋养。时至今日，在大地湾，在卦台山下的村落里，老人们仍会用燧石打出火花。这种传承自上古时代的取火术，不仅点燃了文明的火种，更是催生了中国最早烹饪哲学。

伏羲推演八卦时感悟的阴阳之道，在饮食领域化作“水火既济”的烹饪哲学。

而对火候的精微把控，在后世的天水饮食中化作“武火攻，文火守”的口诀。天水麻辣烫，这种非常普通的“热闹”食品数千年之后的爆火，生动诠释了中国烹饪艺术“鼎中之变”的无限可能。

以伏羲为代表的先民们还可能开启了中国烹调对“味”的追求。他们发现，不同材质的炊具会改变食物的滋味：陶罐慢炖能激发谷物的甜香，石板炙烤可锁住肉类的鲜嫩。传说伏羲察觉到暴晒在海边的食物，经烧烤后更具美味，进而发明了“煮海水制盐”。盐这种看似普通的调味品，却有着神奇的魅力。它能让食物的味道更加鲜美，激发人们的食欲。从此，中国美食便踏上了追求五味调和的道路。

女娲作为伟大的创世女神，她对人类的关怀，也体现在美食文化的创造与传承上。女娲炼石补天的神话，实则是制陶文

明的诗意投射。她在清水河畔发现了特殊的黏土，经过反复试验，最终烧制出一种耐受高温的夹砂陶。用陶器做炊具，让“煮”这种烹饪方式登上了历史舞台。大地湾遗址出土的彩陶三足罐，腹部至今残留着黍米糊化的淀粉颗粒。

女娲部落制作的陶器，代表着当时陶器生产的最高水平，也开启了“蒸汽”烹饪的先河。有一种三层结构的陶甑，可以下层煮水，中层置黍，上层蒸菜。其底部有许多透蒸汽的孔格，类似先天八卦图式，印证着《易传》“制器尚象”的深邃哲思。当第一缕蒸汽从陶罐孔窍中袅袅升起，中国烹饪正式告别了单纯的炙烤时代。这种“一器三用”的智慧在天水演绎为独特的饮食传统。今天的天水暖锅，依然可以看出分层烹饪的古法：底层蔬菜、中层豆腐、上层肉类，在炭火的加持与蒸汽的循环间完成了滋味的交融。



天水凉粉

四 天水美食的始祖印记

天水人至今保留着“炙”的原始烹饪记忆。伏羲庙前的烧烤摊上，铁签串起的羊肉在果木炭火中滋滋作响，油脂滴落激起的火星，恰似上古先民围猎归来时的篝火。如今那些挂在农家屋檐下的风干野味，与大地湾遗址中出土的兽骨遥相呼应，诉说着永不褪色的野火基因。

伏羲殿前的祭祀宴席，浓缩着中华美食的终极密码——阴阳调和的饮食之道。“太极宴”以黑白两色食材演绎阴阳相生，“八卦席”按乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤的顺序排列八味珍馐……这些穿越时空的味觉图腾，让每一次举箸都成为文明的朝圣。

天水传统宴席流行“四盘子，六君子，八大碗，十全”的说法。孩子过满月就是“四盘子”，儿女订婚就是“六君子”，男女婚嫁大事就上“八大碗”席面以示隆重。正宗八大碗，桌子必须用方形“八仙桌”。先上四碟凉菜，再上八大碗，寓意四平八稳。一碗里脊，一碗红烧肉，一碗酥肉，一碗黄焖鸡，一碗杂烩，一碗粉条，一碗豆腐，一碗八宝甜饭，荤菜不油腻，素菜不寡淡，八种菜式暗合八卦方位，构成滋味流转的味觉宇宙，无愧是当地美食的“扛把子”，舌尖上的“绝活儿”。

天水呱呱的诞生，堪称上古饮食智慧的活化石。老人们说，呱呱表面的那些孔洞，是女娲指尖留下的印记。正如黄土需要雨露滋润

方能塑形，呱呱的制作与女娲抟土的传说确有相似之处：先用石碾将泡“醒”的荞麦糁子磨浆，提取的淀粉过滤后加上温水，放入锅中用小火慢煮，不停地搅动，直至凝结成形。一锅好呱呱，要反复搅动上千次。只有搅拌均匀，稀稠得当，火候掌握及时，一锅色泽金亮、口感筋道、自然醇香的呱呱才宣告成功。然后出锅，捏碎，装碗，调入“灵魂汁子”，端上餐桌。

天水凉粉的制作与呱呱类似，只是最后不是捏碎食用。人们将锅内的淀粉顺时针反复搅拌煮熟后，置于盆（碗）中冷凝成圆圆的“碗坨坨”。最后用特制的碟子（捞捞）逆时针划成长面条一样的，就叫“捞捞”；用刀刃顺着边沿削成片状的，就叫“削削”。这种充满仪式感的制作过程，暗合阴阳相生的宇宙规律，堪称饮食版的“河图洛书”。当人们调入佐料，浇上香醋或浆水，用木筷搅动碗中晶莹的凉粉时，竟然是在复现八千年前的文明推演，麻辣鲜香之中仿佛能尝到创世之初的混沌气息。

“春酸、夏苦、秋辛、冬咸”，是陇上厨娘们一直遵循的调味古训。这种源自《易经》的时令饮食观，在羲皇故里演化成独特的风味图谱：清明时节的荠菜馄饨，夏至时节的浆水面鱼，重阳时节的核桃扁食，冬至时节的羊肉火锅……从少阳初生的微酸，到太阴收藏的咸鲜，每个节气对应的特色美食，都是流动的八卦图腾。

在天水广受欢迎的浆水面里，隐藏着伏羲时代的保鲜智慧。陇原特有的苦苣菜在陶瓮中与面汤共舞，乳酸菌的魔法将时间转化成美味。这种巧妙发挥微生物作用的饮食创造，比《周礼》记载的“醯人”（官名，掌供醋及醋制品等）早了三千年。天水人家至今还遵循这种古法：用花椒木棍每日搅动浆水来保鲜，这种“流水不腐”的理念暗合了乾卦中“天行健”的生生不息。一碗浆水面配上烧烤，恰是农耕文明与游牧文化在味觉上的完美融合。

从前，在天水大地上，每个新娘出嫁前都要学会“七十二样面”。臊子面的浇头文化更是暗藏玄机：豆腐丁代表补天的白玉，胡萝卜象征炼石的丹砂，木耳则凝固的雷火，黄花菜化作流动的云霞……一碗面里承载的不仅是滋味，更是完整的创世叙事——拿铁锅当丹炉，重演一回炼石补天的壮举。五色斑斓的浇头，再经油泼辣子粮食醋激活，普通食材里汇聚的日月精华便在青花瓷碗里升腾。老人常说吃面时要“三搅九转”，这仪式般的动作，恰是对天地开辟的虔诚摹写。

伏羲女娲设立的婚姻制度，让家庭成为美食传承和发展的重要场所。人们在家庭中将美食的制作方法代代相传，每一道菜肴都凝聚着家族的记忆和情感。母亲会教女儿如何制作家乡的特色美食，父亲会在节日

里亲自下厨，为家人烹制美味佳肴。美食，成了维系家庭关系的纽带，也成了文化传承的重要载体。

从渔猎到畜牧，从生食到熟食，从简单的烹饪到追求五味调和，伏羲女娲开启了中国美食的先河。他们的功绩，如同璀璨的星辰，照亮了华夏文明的历史。而在天水，这座与他们有着深厚渊源的城市，美食文化更是蓬勃发展，将他们的精神传承至今。

站在麦积山巅俯瞰秦州大地的“莽莽万重山”，但见现代天水的街巷间依然跃动着人文始祖的饮食基因。夜市上的烤鱼传承着渔猎时代的豪迈，早晨的罐罐茶延续着陶文明的智慧。那些穿梭于食摊间的身影，何尝不是在传承延续了八千年的文明盛宴？伏羲和女娲或许早已预见，当他们教会先民用柴火烤熟第一条鱼，用陶罐煮沸第一锅汤，就为华夏文明注入了永不衰竭的生命力。当我们在清晨咬开一个烫面油饼，在正午啜饮一碗浆水面鱼，在黄昏分食一只暖锅，舌尖跳动的不仅是浓郁的陇原风味，更是中华民族的文化基因。在这片诞生了人文始祖的天河热土上，每一道菜肴都是活的文物，每一声煎炒烹炸都是远古的回响。