

中华食物保健

李希新◎著

粮 食

的

营养与保健

LIANGSHI
De Yingyang
Yu Baojian

中国物资出版社

LIANGSHI

De Yingyang
Yu Baojian

粮 食

营养与保健

中华食物保健

李希新◎著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

粮食的营养与保健 / 李希新著. —北京: 中国物资出版社, 2009. 10

(中华食物保健)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3204 - 0

I. 粮… II. 李… III. ①粮食—食品营养②粮食—食物疗法 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 154520 号

策划编辑 黄 华

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 11.5 字数: 188 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3204 - 0/R · 0065

印数: 0001 - 4000 册

定价: 22.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

编写说明

近代出版的饮食保健类书籍多属餐饮烹饪之类，而论述食物的营养及食疗作用的书籍甚少，这就好比有了方剂学，却无中药学是一个道理，人们吃得不太明白。本丛书的编写以论述各种食物的食疗保健为目的，以科学性、知识性、实用性为基准，深入浅出地介绍了食物的营养保健作用，故定名为《中华食物保健》。

本丛书分为粮食、蔬菜、水果和水产品等分册，每一分册又分为总论和各论两部分。总论部分主要介绍食物保健的基本知识，如食物的起源、食物的性能，粮食、蔬菜、水果等食物的基本作用，如何科学选择、搭配食物等。各论部分的每种食物名称之下，均按“基原”、“异名”、“营养保健”、“食性”、“功效”、“饮食调养”、“饮食注意”、“按语”等栏目作详细的介绍，意在使读者对各种食物有更清晰的了解。

食物名称，均以各种食物的常用名称为正名。

食物“基原”一项，主要介绍了食物的科属、可食部分、起源地、引进地或栽培历史、现主产国、品种分类或优良品种，以及在我国的主产区等诸多相关知识。

“异名”一项，主要介绍食物的常用别名或地方用名以及古代曾用名等。

“营养保健”一项，重点介绍食物的营养成分、食疗作用，并注重吸取最新的研究成果，以便印证食物的食性和功效。

“食性”一项，主要介绍食物的性味、归经。对部分性味、归经不完善的食物，本丛书根据有关文献及近代研究作了适当的修改和增补。

“功效”一项，重点介绍食物的常用功效，并依据古代文献和现代研究对多数食物的功效作了较大的修改或补充。

“饮食调养”一项，主要介绍了各种食物的食疗保健用法，所选食疗方法均以科学、实用为标准。例如：在黄豆中介绍了黄豆、花生水泡磨浆，煮熟喝，用于脂肪肝的食疗；在芹菜中介绍了用鲜芹菜、鲜牛奶，煮食治疗痛风的特效食疗法；在生姜中介绍了生姜切碎放在猪肚中，加水炖烂，治疗胃、十二指肠溃疡的良好效果；在马铃薯中介绍了马铃薯洗净捣泥，外敷患处，治疗湿疹的巧妙用法；在芒果中介绍了芒果肉，早晚服用，并取果皮涂擦患处，能治愈多发性赘疣的经验；在辣椒中介绍了红辣椒、仙人掌，用白酒浸泡，外敷治疗风湿，止痛效果好的经验；并精选了我国美味食疗富有代表性的料理食谱。

“饮食注意”一项，重点介绍了食物的某些副作用、烹饪注意事项、配伍禁忌等。

“按语”一项，介绍了该食物的食用方法及加工品，并简要介绍某些食物的其他相关知识。

李希新

2009年6月6日于山东中医药大学



我国是一个幅员辽阔、物产丰富的国家，众多的动植物是中华民族赖以生存和发展的首要条件。随着中华民族的崛起和振兴，人民生活水平日益提高，人们对食物特别是对绿色食物、野生食物的保健作用越来越重视。

《汉书·酈食其传》载：“王者以民为天，而民以食为天。”说的是秦朝末年有个叫酈食其的人，对汉高祖刘邦所进的忠言。“民以食为天”，“国以土为本”则是历朝历代的立国之本。《素问·平人氣象论》也指出：“人以水谷为本，故人绝水谷则死”。

我国早在周朝就已有“食医”的官职和专科设置，食医是专职食疗、食养的医官，负责食物调配、维护健康、预防和治疗疾病。战国时期的医家已经非常重视运用食物来防治疾病，如扁鹊云：“为医者，当须先洞晓病源、知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。《黄帝内经·素问·藏气法时论》提到：“毒药攻邪，五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。唐代医药学家孙思邈对饮食保健也颇为重视，他在《备急千金要方·食治篇》中强调：“安身之本，必资于食；……不知食宜者，不足以存生也”，并认为“食能祛邪而安脏腑、悦神、爽志，以资气血”。“若能用食平病，适性遣疾者，可谓良工”。从古至今，中医食疗和营养专著多如繁星，诸如唐代孙思邈的《千金·食治》、张鼎的《食疗本草》、昝殷的《食医心鉴》、南唐陈士良的《食性本草》、

元代忽思慧的《饮膳正要》等，加之近代出版的众多的营养保健专著，为人类健康作出的贡献是有目共睹的。

从远古的茹毛饮血到今天的科学饮食，人类进步的历史同时也是食物进化的历史。无论是刀耕火种，还是现代化的大生产；从三皇五帝到平民百姓，人类对食物的研究一直重复着一个古老的问题，那就是吃什么？如何吃才谓营养？当然，现在书店有关膳食营养的书籍如汗牛充栋，但是饮食保健的精品书、实用书却是屈指可数，读者很难选购到一本令自己满意的饮食保健的书籍。笔者从事饮食营养学的教学和临床医疗实践数十年，在食物保健方面有着丰富的经验知识，愿为人们的食物保健尽一份微薄之力，鉴于此，笔者编写了《中华食物保健》丛书。本丛书收集、整理了我国人民平时经常食用的食物数百种，分为粮食、蔬菜、水果和水产品等分册。每个分册从中医食疗保健和现代营养学两个角度分别论述、介绍了各种食物的产地、营养价值、食疗保健、健康影响等保健知识。根据食物的不同特性和人的个体差异，对食物的选择问题给予了指导。

人的一生最大的财富是身体健康，因而，从身体的角度而言保持健康比增加薪水更加重要。相信各位在翻阅本丛书之后，会给你的健康饮食带来诸多帮助，你会明白选择什么样的食物和如何吃才为科学膳食。俗话说：“最好的医生是自己”。这部《中华食物保健》丛书可以帮助你成为“自己的饮食保健医师”。如果诸位读者看了这部丛书之后，能够针对自己的体质选择合理的膳食，达到防病医疾、健康长寿的目的，笔者就感到欣慰了。在此，祝愿每一位读者吃出健康、吃出长寿，过上健康美满、高品位的饮食生活。

目前，饮食保健领域还有诸多问题尚待进一步深入研究和探讨，由于时间仓促，加之水平有限，纰缪之处在所难免。诚恳希望广大读者提出宝贵意见，使之臻臻完善。

李希新

2009年6月6日于山东中医药大学



目 录

contents

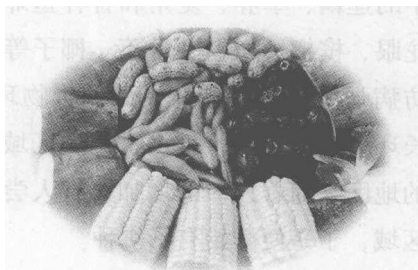
第一章 食物的起源与发展	1
第一节 食物的起源	1
一、食物的采集	2
二、食物的生产	4
三、火的发明创造	8
四、烹饪技术的发明	10
五、陶器的创造	11
第二节 食物的发展	12
一、先秦两汉时期	13
二、魏晋南北朝时期	14
三、两宋至元明清时期	15
第三节 食物的引进	15
一、唐朝以前引进的食物	16
二、唐朝至明朝引进的食物	18
三、清代引进的食物	20
第四节 五谷的概念与驯化	21
一、五谷的概念	21
二、五谷的驯化	27



第二章 食物的性能与基本作用	46
第一节 食物的性能	46
一、食物的四气	46
二、食物的五味	47
三、食物的升降浮沉	50
四、食物的归经	52
五、食物的补与泻	53
第二节 食物的基本作用	54
一、食物的滋养作用	54
二、食物的预防作用	57
三、食物的治疗作用	58
四、食物的长寿作用	60
第三章 食物的配伍与禁忌	64
第一节 食物的配伍	64
一、相须配伍	65
二、相使配伍	65
三、相畏配伍	65
四、相杀配伍	66
五、相恶配伍	66
六、相反配伍	66
第二节 食物的禁忌	67
一、食物配伍禁忌	68
二、病症的饮食禁忌	71
三、孕期和产后饮食禁忌	74
第四章 各类粮食的营养与保健	76
第一节 谷类	78
一、稻米	81
二、小麦	103

三、大麦	108
四、燕麦	112
五、荞麦	116
六、粟	119
七、黍	122
八、玉米	124
九、高粱	131
十、薏米	134
第二节 豆类	138
一、黄豆	139
二、黑豆	144
三、绿豆	151
四、红小豆	155
五、豌豆	159
六、蚕豆	162
七、饭豇豆	164
八、鹰嘴豆	166
九、利马豆	168
十、黎豆	169
十一、木豆	170





第一章 食物的起源与发展



第一节 食物的起源

原始社会时期，在毒蛇猛兽的侵袭与严寒酷暑气候的威胁下，人们为了生存，尤其是为了充饥的需要，不断创造着保护自身的物质条件，这就是衣、食、住的发明。其中食物不断地发现和创造在人类保健史上具有特别重要的意义。远古时代人们在寻找食物的过程中，发现某些食物不仅能够充饥，而且还有很好的保健作用，可以药食两用。

我国远古时代的历史有相当一部分通过传说保留在古代文献里。这些传说反映了远古时代一定的历史痕迹，为我们了解人类的早期社会提供了一些可考察的线索。古代传说在饮食保健的起源方面也留下了历史的痕迹，成为后人研究食疗、食养的历史线索。

远古时代，在我国辽阔的大地、丘陵沟壑、河谷两岸、平原沃土及江河湖海，不仅生长着大量可供人们采集的野生植物，而且活动着大批可供人们猎取的野生动物和可捕捞的鱼虾河蚌。植物类如大枣、毛栗、榛子、核桃、桑葚、山楂、山梨、桃、李、杏、梅、海棠、沙果、野韭菜、苕麻籽及野生的莠、黍、大豆等；动物类如野鹿、野牛、野马、野驴、野猪、



羚羊、麝、狗獾、狐狸、刺猥、野兔、大雁、野鹅、鹌鹑、山鸡等。此外，还有江河湖沼中的莲藕、荸荠、菱角和各种鱼虾河蚌。而我国江南还有橘、柚、荔枝、龙眼、槟榔、橄榄、香蕉、椰子等。这些动植物既可供古人类充饥，又能防病强身。然而这样良好的生物环境却常因气候变迁，使许多野生植物生长环境变得干燥，可供采集的区域因此缩减，人们只能聚集在有稳定雨水的地区。随着人口的增加，有人尝试将野生的谷物移植到这些雨水充足的区域，于是便开始有了耕种。

一、食物的采集

狩猎采集经济曾是地球上所有人类共同的生计方式。人类早期的历史，是一部以开发食物资源为主要内容的历史。正是在这个过程中，形成了一定的社会结构，促进了社会向前发展，创造了悠久的史前文化。

在中国发现的古人类化石及其文化遗迹相当丰富，最著名的有属于早期直立人元谋人、晚期直立人蓝田人和北京人、早期智人丁村人、晚期智人山顶洞人的化石等。这些古人类生活的时代在 100 多万年至 1 万年前，即旧石器时代。这时他们是一群群、一代代饥饿的猎民。为了维持自己的生存，人类要与形体和力量都远远超出自己的许多动物搏斗，如庞大的犀牛、凶猛的剑齿虎、残暴的鬣狗，都曾经是人类的腹中之物。那些温顺弱小的禽兽、江河湖沼的游鱼虾蚌，更是逃脱不了这些原始的猎人和渔人的搜寻了。

在旧石器时代晚期，据考古学所知的欧洲，人们似乎通过狩猎获取大部分食物，狩猎的主要对象是大的流动性动物群，如野牛、羚羊、猛犸。大约在公元前 12000 年开始，一些地区的人们开始较少依靠大规模狩猎，而较多地依靠相对稳定的食物资源，如鱼、贝壳、小猎物和野生植物。在冰期退后，许多地方咸水及淡水的食物资源愈加丰富。冰融化后，海水上升而形成海域、海湾，这些地方可以发现蟹、蛤、蚌和海生哺乳类动物等。

除狩猎动物之外，古人类更可靠的食物来源是植物，是长在枝头、结在藤蔓、埋在土中的各类果实和野蔬。在连这些果蔬一时寻觅不到的时候，人类不由自主地把注意力转向植物茎秆花叶，选择品尝那些适合自己

胃口的东西。不知通过多少代的尝试，也不知付出了多少生命为代价，才筛选出一批批可食植物及其果实。

史前的狩猎采集者可有两种方式，一种叫集食者（collector），这种群体有储备的习惯，他们通过派出狩猎采集者去获取食物，他们有相对固定的居址；另一种叫寻食者（forager），这种群体不储备，他们白天出去寻找食物、黄昏返回，没有相对固定的居址。两者的区别仅是流动性的差别，而仅这一点点差别随着时间推移，其结果的区别是惊人的。集食者因为有相对固定的居址，他们就有可能或者说不得不投资居室建筑、更耐用的工具（这种工具往往更重而不易携带，如磨制的石器）、实用但不易搬运的容器，如陶器，可以更多地进行储备。因为不用拖儿携女，他们生育的间距更短，所以生育的孩子也更多，人口密度自然也更大，而所有这些都是农业起源过程中至关重要的因素。考古学家们常常把固定的村落、陶器、动植物的驯化、磨制的石器作为农业革命的标志，而这些要素在集食者的群体中都已有一些雏形。农业相对狩猎采集是需要更高强度的劳动，它需要更多的劳力，人口规模是前提条件之一；通常磨制的石器实际是一种冗余设计，它的好处就是更耐用。也就是说集食者在农业革命的过程中有更好的资源禀赋结构。

集食者主要生活在哪些地域呢？资源在时空上都平均分布的地区，如热带雨林是不需要集食者这样的生计策略的，在资源非常贫乏的沙漠、草原、高原，狩猎采集者本来就无法生存，因为人类如果没有马匹帮助的话，单凭两条腿是不能有效利用这些资源的。这种策略在两个生态带的结合地区（ecotone）特别地适用，宏观上说就是中温带，微观上是比如森林的边缘、山麓这样的地带，这里可以利用的资源种类最丰富，但是它的资源稳定性差，环境的微小变化首先影响的就是这个地带。因此在这样的地区最稀缺的就是资源的稳定性，而农业能够解决的正是这个问题。农业的形成依赖于合适的物种与土地，在中国，我们可以看到最早期的农业产生于山麓地带，它逐步向平坦的地区迁移，山麓地带是“但开风气不为先”，这个过程持续了大约两三千年。

还有一个有趣的现象是随着驯化马的使用，一些狩猎采集者成了专门的猎手。在一万年前后，末次冰期结束，森林开始向北扩张，从前的草原



被森林所代替，草原上成群的食草动物被片片森林隔开，以狩猎采集为生的人类面临日益减少的猎物资源，他们必须比以前走更多的路，才能打到足够的猎物，然而人类步行的速度是有限的，每天的捕猎时间也是有限的，而马的使用极大地提高了人类的运动速度和行动距离，所以即使猎物资源有限，在一些地方狩猎采集还是可以谋生的。

农业出现后导致人类人口爆炸性地增长，新增加的人口就需要更多的土地，早期的农业多是刀耕火种，人们焚毁森林、排干沼泽、开垦草地，狩猎采集者不知不觉地被排挤到边缘的环境地带，如沙漠边缘、高原上、山地和森林中。

二、食物的生产

在经历了漫长的旧石器时代之后，大约不晚于公元前1万年，我国进入了新石器时代。此时，着重于经济和技术发展的水平，一般认为新石器时代有四大特征，即农业的产生、动物的驯养、陶器的制作、磨制石器的使用。这四个特征并不一定同时出现，它们的意义也不尽相同，但其核心的问题是可作为新石器时代开始的最重要标志，是食物生产的出现。农业的出现是人类史上的第一次革命，也是区分新、旧石器的重要标志之一，它为人类从蒙昧、野蛮迈向文明奠定了坚实的基础。

一般说来，农业革命主要包括栽培作物的产生和驯化动物的起源。人类的生活资料的获得也从原先的狩猎采集带有索取性的方式进入以种植和养殖为主的生产性经营模式。据考古发现，在距今1万年前后，中国大地上发现的新石器时代遗址，数以千计，如星罗棋布。其中尤以黄河两岸分布最为密集，遗址分布较为疏散，农业植被覆盖，只是点线式发生，而不能构成广阔的农业植被面积。黄土地带和黄土冲积地带，已经有了一些原始的农耕部落。

我国西北地区被认为是中华民族文明的起源地，传说中的神农就产生于陕西岐山西面的姜水，神农在先秦以来的古代传说中是农业和医药的创立者。传说神农以水为姓，即姜姓，一般认为姜姓是古羌族的一支。随着第三纪晚期以来青藏高原的迅速隆起，我国西北地区不断干旱，生活在这里的古羌族狩猎变得越来越困难，所以南迁进入黄河支流的渭水流域和长



江支流的嘉陵江上游开始了农业生产。

进入渭河流域的古羌族人很早就开始了对粟（稷）的驯化。这里地处富有森林的秦岭北坡，又在黄土高原南面，而且处在渭水的上游，既可以有森林作为庇护所，并从中采集、狩猎各种生物资源，又可以在干旱的黄土高原得到莠（粟的野生种）的籽实，使人们对莠的周期性繁殖留下了深刻的印象，逐步地开始了莠的驯化栽培。《周书》中说：“神农之时，天雨粟，神农遂耕而种之。作陶冶斤斧，为耒耜鉏耨，以垦草莽。然后五谷兴助，百果藏食。”《国语·鲁语》载：“昔烈山氏之有天下也，其子曰柱，能殖百谷百蔬。夏之兴也，周弃继之，故祀以为稷。”这里的烈山氏可能指的是放火烧荒，柱可能指的是早期用木棍点播的一种种植方式，形象地描述了神农驯化栽培粟的“棍耕火种”过程。

栗子这种坚果在古代果实中很受重视，从大地湾文化的后继者西安半坡的仰韶文化遗址中曾出土过大量的栗子，现今秦安所在的天水地区仍然分布着大面积的天然野生栗子林，栗子可能也是由这一地区首先驯化栽培的。甘肃林家马家窑文化遗址出土过栽培类型的大麻籽，说明大麻也可能最早起源于这一地区。值得重视的是原产于西亚的小麦，可能在马家窑文化时期已经传入我国的渭河流域，因为距今约四五千年前的陕西赵家来客省庄文化遗址中曾发现小麦遗存。

可以看出，渭河上游的秦岭山麓及周边的黄土高原地区是我国温带耐旱作物的重要起源中心之一。尤其是稷（粟）几乎成了中华民族的一个重要图腾，不但神农的后代称作稷，而且周人的祖先因为从母系氏族——神农族那里继承了这种作物的栽培方法，也被尊为稷。他们都被后人认为是五谷神，与土地神——社合称便成为国家的代名词社稷。

根据地质学家研究，华北地区在距今 7000 年至 5000 年前，气候逐渐变得比现在还要温暖一些，阔叶树种逐渐占优势，草本植物也达到高峰，这一时期是非常适合农业生产的。虽然早期的新石器遗址没有发现这里有栽培作物的存在，但是与上述大地湾遗址同期并处在黄土高原的河北武安磁山文化遗址却曾发现大量的粟的遗存，说明这里粟的栽培有相当长的历史。出土的其他作物还有核桃和榛子。另外，在裴李岗文化遗址中还出土了不少酸枣，在新郑沙窝李的新石器遗址中曾出土过枣核，这种果树与西



北地区起源的栗子在我国古代北方农业生产中占有重要地位，它们一直是我国华北地区重要的“木本粮食”。

在我国的南方，长江流域的开发史也与黄河流域一样古老，在距今1万年前，这里已有了原始的农耕稻作和捕捞文化，很早就有人类在各大湖的周围捕鱼拾贝、采集植物果实或嫩芽。传说中的蛇身人首的伏羲（包牺）可能就是爬行动物众多的长江下游和华东地区人们的远古始祖。《易传·系辞下》记载他曾“作结绳为网罟，以佃以渔，盖取诸离”。后来“包牺氏没，神农氏作”，意味着农业就从这里开始了。在距今1万多年前的江西万年县仙人洞和吊桶环遗址曾经出土过水稻的植硅石。在差不多同一时期的湖南道县玉蟾岩遗址曾出土过栽培稻谷的果实，后来考古学家又在湖南澧县八十土当遗址中出土了大量距今约八九千年的栽培稻谷。这无疑很好地证明了我国是水稻的原产地之一，长江中下游太湖区周围应该是水稻栽培的起源地。

另外，湖南道县还可能是柑橘的栽培起源地之一，因为历史上早期记载说洞庭湖一带的柑橘很有名，至今道县还有野生橘的分布。麻类中的苧麻可能也是由这个地区首先驯化而成为栽培植物的，良渚文化的钱山漾遗址曾发现有较多的碳化苧麻平纹布和细绳，这表明此种作物的栽培已经有相当长的历史。

值得说明的是上述古羌族人或他们生活在陇南的后裔可能有部分进入四川岷山山地的岷江和嘉陵江上游地区，成为“三星堆”远古居民的先祖。从《史记》等有关记载来看，这里应当是芋头驯化地和分化中心之一，这一地区至今仍有野生芋分布。云南地区可能是我国最早栽培葫芦和小豆、豇豆的地方，这一地区的人们有许多关于人类源于葫芦的传说，有许多葫芦崇拜的习俗，盘瓠（盘古）创造人类的神话可能与这一地区有关。

可以肯定新石器文化是人类处于定居或半定居状态下创造的一种农、牧、渔、猎文化，所以一个地区新石器文化遗址的分布状况，基本代表了该地区新石器时代农业文化的水平。原始农业的发生和发展，使人类获取食物的方式有了根本改变，变索取为创造，变山林湖海养育为黄土大河养育，饮食生活有了全新的内容。长江流域也由原来的捕鱼拾贝、采集植



物，变为以种植水稻为主要食物来源的生活模式。

原始农业的发展还使得另一个辅助性的食物生产业——家畜饲养业产生了，家畜中较早驯育成功的是狗，由狼驯化而来，学术界公认我国北方养狗至少有 8000 年以上的历史。在河南庙底沟和陕西半坡遗址，以及河北磁山遗址中都发现了狗的骨骸。农耕部落最重要的家畜是猪，猪原自野猪的驯化，野猪主要分布在欧亚大陆的南部，即分布于欧洲、北非和亚洲中部天山山脉的欧洲野猪和分布于大陆、爪哇、苏门答腊和新几内亚的亚洲野猪。家猪又起源于何时何地呢？国内外学者借助分子生物学研究家猪的起源，结果证实欧洲家猪和亚洲家猪分别起源于欧洲野猪和亚洲野猪，即家猪有着两个母系起源。我国迄今发现的最早的家猪，一般认为是距今约 8000 年的河北省武安县磁山遗址，与狗的驯化是同一时代。

驯养动物的前提，必须建立在所捕猎的活的动物十分富裕，不需要马上杀吃的基础上，在这种情况下，人们往往拿出自食之物的残留部分（粮食之类）来饲养这些动物，家畜的饲养就是由此而开始的。新石器时代饲养家猪的前提条件：一是传统狩猎获得的肉食已显出不足，需要寻求新的肉食资源；二是居住环境周围存在着一定数量的野猪，容易获得和驯化；三是农产品有了一定的剩余，为家猪饲养提供了足够的饲料。

人类获取肉食的 mode，按时间先后可分为三种，即依赖型、初级开发型和开发型。在早期渔猎是肉食的主要来源，肉食的丰富程度与获取的难易，完全受环境资源的制约，这种获取肉食的模式称为依赖型。之后除渔猎外，人们学会了将某些动物驯化，开拓了获取肉食的新资源。此时，肉食资源主要还是以渔猎为主，原始畜牧业仍然居于辅助地位，这种模式被称为初级开发型。随着畜牧业的开发，渔猎的比例逐渐下降，人们的肉食来源发生了质的飞跃，即肉类大部分来源于某种驯化的家畜，周围环境野生动物已下降成为肉食的次要来源，人们将这种模式称为开发型。显而易见，家猪的起源应当发生在初级开发型阶段，即驯化的开始阶段。中国传统家畜中的“六畜”，即马、牛、羊、鸡、犬、豕（豕 shǐ，即猪），在新石器时代均已驯育成功。

新石器时代的先民，不仅有了定居的村落，而且在村落附近刀耕火种，开垦了大片土地，地里不仅种植粟、黍、麦、豆、稻、麻类作物，还

