

【中华美食文化探寻】

刘裕泰 著

· 吃 吃 吃 ·
· 出 出 出 ·
· 快 快 快 ·
· 乐 乐 乐 ·
· 吃 吃 吃 ·
· 出 出 出 ·
· 健 健 健 ·
· 康 康 康 ·

陕西人以“老陕”自居
吃陕西六大怪
——补天——神话成习俗
吃泡馍传奇
肉夹馍解密
爱恨汤圆吃烩菜
汤粥的秘诀
包子甲天下
睁眼锅盔送礼馍
何谓点心
老陕请客规矩大
破解天下通吃馄饨饺子之谜

千古食趣



军事谊文出版社

食趣千古

中华美食
文化探寻

● 刘裕泰 著



● 军事谊文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

千古食趣/刘裕泰著. —北京: 军事谊文出版社,
2011. 9

ISBN 978 - 7 - 80150 - 898 - 0

I. ①千… II. ①刘… III. ①饮食—文化—中国—古代 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 262053 号

[本书图片全部由作者刘裕泰提供]

书 名	千古食趣
著 者	刘裕泰
出 版	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
网 址	WWW. JYS. MIL. CN
邮 编	100120
经 销	新华书店
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
版 次	2011 年 9 月第 1 版
印 次	2011 年 9 月第 1 次印刷
印 张	21.5
字 数	403 千字
书 号	ISBN 978 - 7 - 80150 - 898 - 0
定 价	39.00 元

版权所有 翻印必究 (如有印刷、装订错误, 请寄本社调换)

目 录

第一章 陕西人以“老陕”自居	(1)
第二章 老陕食俗六大怪	(14)
第三章 吃做面条学问深	(25)
第四章 “补天”神话成食俗	(98)
第五章 吃泡馍传奇	(119)
第六章 肉夹馍解密	(151)
第七章 爱恨团圆吃烩菜	(178)
第八章 汤粥的秘诀	(193)
第九章 包子甲天下	(210)
第十章 睁眼锅盔送礼馍	(232)
第十一章 何谓点心	(253)
第十二章 老陕请客规矩大	(269)
第十三章 破解天下通吃馄饨饺子之谜	(290)
参考书籍	(331)
后 记	(333)



第一章

“华夏”是中国的古称，古代汉族的自称。华夏民族有多古老，陕西的历史就有多么古老。所以陕西人出门在外很习惯、很自豪地号称自己是“老陕”。

陕西是中国古人类和中华民族文化发祥地之一，为炎黄子孙的生存、繁衍和人类历史文明作出了独特的贡献。这里留下了我们国家和民族盛衰变化、强弱易势的曲折里程，积淀着丰富深邃的物质文化和非物质文化遗产。秦岭脚下蓝田陈家窝是旧石器时期“蓝田猿人”遗址保护区。举世公认的中华民族始祖炎、黄二帝陵寝和祭祀他们的宫室，秦“咸阳市一、二号遗址区”，规模宏大、完整的“西汉长安”、“隋唐长安”城池遗址，世界上唯一的、完整的明代“西安城垣”和“箭楼”与“城楼”建筑组成的“瓮城”以及“护城河”古代军事防御设施都在陕西。西安是中国佛教七大宗派中除禅宗外六大宗派的祖庭所在地，是中国道家学派创始人老子流传《道德经》的发祥地。汉武帝刘彻营建的“上林苑”，方圆面积达百里。上林苑名义上是训练骑马作战的兵士，操演训练步兵以徒步作战的场所，其实植树造林、驯养禽兽，是皇帝游乐打猎的苑囿之地。至今在长安皇甫峪低凹的平地里仍可看到唐代宫殿遗址，壮观的秦岭山美景吸引了历代的文人们，像李白、杜甫、柳宗元、韩愈、苏东坡等唐宋文豪，都写



下了许多脍炙人口的诗文流传世间。

地球上还有哪座山脉，能像秦岭这样地哺育着人类文明的进程？

地球上还有哪座山脉，能像秦岭这样深刻影响着中华文明的进程？

如果把黄河比作中华民族的“母亲河”，秦岭就是中华民族的“父亲山”。

陕西地处我国内陆腹地，属中国西北部的一个省份，为什么称呼地方辖区是“省”呢？

几千年以前，戒备森严的王宫是不许一般人进入的禁地，宫外的任何人没有得到帝王的宣召，是不得进入的，所以称之为“禁中”。

西汉第五任皇帝刘彻史称“汉武帝”，他去世后的皇位由他的少子刘弗陵继任，西汉这个第六位皇帝史称“汉昭帝”。刘弗陵即位后立妻子元氏为皇后，元皇后的父亲名叫“禁”。汉昭帝为显示皇家权力的威严，不允许人们说话中直呼他老丈人的名字“禁”，又规定在朝政行文中凡遇到“禁”字，必须另选其他字来替代。皇帝还下旨把他所居住的“禁中”的“禁”字，改用像眼睛观察、反省检查自己的“省”字。这样“禁中”便改为“省中”了。魏晋时代朝廷开始设“中书”官署来总管皇朝的政务，唐代初年设“中书、尚书、门下”三省共管朝务政事。元代“中书省”还兼管着“尚书省”的职权，成为皇朝最高的官署。这时期的地方辖区行政官署为“行中书省”，简称“省”。元世祖忽必烈又分别在河南、江西、四川、云南等十一处设立“行中书省”，简称“行省”，管辖所属府、路、川、县的军政事务。此后以“省”为地方行政区域的通称。

朱元璋建立明朝，承袭元朝管辖地方的制度。朱元璋在洪武九年，即公元1376年，缩小全国各行省的管辖范围为“布政司”。但是朝野上下的官员们还是习惯把“布政司”称呼为“省”。清朝取代明朝的统治后，在全国设直隶、河南、山东、山西、陕西、甘肃、四川、江苏、浙江、安徽、江西、湖北、湖南、福建（包括台湾）、广东、广西、云南、贵州等十八省，又称“内地十八省”或称“汉地十八省”。清王朝入关后施行因俗而治的地方行政制度，后来又增设奉天、吉林、黑龙江三省，清光绪年间又增设新疆和台湾两个省。辛亥革命推翻清封建王朝后，中华民族走向共和制，建立“中华民国”，北洋政府增设了青海、西康、热河、察哈尔、绥远、宁夏等六个省份。

中华人民共和国成立以后，在全国设立了22个省和5个与省同级的民族自治区域“自治区”，以及4个由中央政府直接管辖的“直辖市”。还

规范了省区和直辖市的简称，陕西省简称为“陕”或“秦”。

中国人有寻根问祖的习惯，中国有许多先人，伏羲、炎帝、黄帝，他们不是神话人物，是我们中华民族的祖先。从伏羲开创中华文明起，经历了炎帝、黄帝和尧、舜、禹的时代，最终形成了以汉族为核心“华夏的中华民族”，并以此相互认同，维系着整个中华民族的内在情感。

甘肃天水、河北新乐、河南淮阳都有“伏羲故里”，证明了伏羲文化是由西向东传播的真实过程。全国各地都有伏羲和女娲的活动遗存地和历代营建的庙堂，证实了伏羲作为中华民族先祖，当时走遍九州大地，向各个地区不同部落族群传授他的文明薪火的真实痕迹。

从夏商周三代开始，经过秦汉一直到隋朝，历代帝王都在祭祀伏羲、炎帝和黄帝。到了明代，朱元璋废除了历代要祭三皇的制度，改为用盛大的国祭来祭祀伏羲。北京有明代营建的“历代帝王庙”，这里供奉的最高地位的帝王就是太昊伏羲，接下来才是炎帝和黄帝。清代继承了明代的惯例，由国家出面祭祀伏羲。从夏商周开始有文字记载的历代，都没有忘记我们的祖先是伏羲、炎帝、黄帝。

近年来，中华文明起源的研究继“夏商周断代工程”之后，国家重点科技攻关项目“中华文明探源工程”在2004年夏正式启动了。

上世纪80年代，我国考古科学家在甘肃省秦安县五营乡内发掘“大地湾遗址”，为我国人类所创文明是在八千年前提供了科学依据。同“西安半坡遗址”、“临潼姜寨遗址”一样，同是中华文明的发祥地。

中国科学院权威杂志《科学通报》刊发了关于“大地湾遗址”的最新报告，由美国、加拿大和中国学者在大地湾遗址挖了个深8米的探方。发现从6万年前开始，一直到5000年前，共有6个文化期连续存在。探测的结果，在8000年到7000年这段时间，这个地方人类吃的主要食物96%左右可能是粟和黍，其余是那时候人类已经饲养动物。粮食已经成了这个时期大地湾人类的主要食品。第二个结论，是大地湾旱作农业的起源，发展时间大概是1.3万年前到8000年前。当时的人类还完成了北方的野生粟的驯化。农业的产生应该是中华民族进入文明的一个起始点。我们的祖先在不断发展农业的过程中，逐渐由发达的采集狩猎时代，向成熟的农业经济转变。

新中国成立初期，我国考古科学家从1954年到1957年，在西安市东郊浐河东岸半坡村进行了5次考古发掘，出土的文物经碳—14断代测定，

距今约为6800年到6300年，被命名为“半坡遗址”。发掘出的劳动工具和遗存的粮食，证明“半坡先人”已经脱离原始农业生产，开始了定居生活。

“半坡人”所处的氏族部落时期，中华民族两个较大的部落联盟生息繁衍于黄河中下游地区，一个是黄帝姬姓部落，另一个是炎帝姜姓部落。

黄帝出生在山东省曲阜的寿丘，后迁徙到陕西姬水（今沮水）之滨轩辕山坡上，所以为“姬”姓，取名“轩辕”。轩辕的“黄”字，是金木水火土“五行”中土的颜色。五行又与四方相配，土代表中间。就中国地域来看，我国祖先繁衍生息的地方正处于中央黄土高原，所以注重黄色。“帝”字是“蒂”初文。所以“黄帝”的意思是黄土高原之奇葩，它是一种美称，属文化层面，与后世属于封建帝王的“皇帝”截然不同。已故考古学家张光直先生说：“我们不但是典型的黄种人，我们老祖宗住的是黄河沿岸、黄河之滨的黄土高原，吃的是黄米、黄豆，位到至尊穿黄袍，碰到好日子则称为黄道吉日，甚至连死以后的去处也称为黄泉。若除去近代黄色与色情莫名其妙的联想，我们实在可以自称为‘黄颜色的文明’。”

轩辕黄帝统一中原，氏族内部禁婚，生产资料公有，集体生产和集体消费，完成了由血统关系联系起来的人的集体，向父子相承的父系氏族社会过渡，促进了华夏民族的形成。黄帝造舟车、营蚕桑、创文字、建医学、定算数，发明了一端总是指着南方的“指南车”，为中华古国的悠久文明和传统文化奠定了基础。

司马迁在《史记·五帝本纪》写道，黄帝有一妻三妾。嫫祖是黄帝的妻子，传说嫫祖发明了种桑养蚕和抽丝，织丝为绸，缝绸做衣，后人称她为“先蚕娘娘”，陕西黄陵县城有嫫祖养蚕处的遗址。他的三个妾是“方雷氏”、“彤鱼氏”、“嫫母”。“方雷氏”发明了梳子。“彤鱼氏”发明了筷子和烹煮调制菜蔬的方法。“嫫母”发明了织机和盘线的木拐子，从此，才有了布和衣服，后世人称她为“先织娘娘”。

炎帝居住在黄土高原姜水流域，他是姜姓部族联盟的盟主，使人类过上定居的生活，被尊为“神农氏”。他以烧山方式经营农作，进行刀耕火种，所以又称“烈山氏”。他发明一种形如木叉，上端是手握的弯形木柄的“耒（lěi）”。“耒”的下端铲土的部分像今天的铁锹和铧头的形状叫“耜（sì）”，这种为农田翻土的工具统称为“耒耜”。先民们在农业生产中使用了工具，使人类社会发展到具有较高文化的阶段。

炎、黄二帝率部族生活在黄河中下游地区，常遭到蚩尤统领下九黎族的侵扰。于是炎帝姜姓部落与黄帝姬姓部落结成联盟，在今河北涿鹿东南“阪泉”大战蚩尤。黄帝发明了指南车用来在漫天大雾中辨别方向，结果，炎、黄二帝击败了用铜做兵器的蚩尤，并把蚩尤擒杀了。九黎族的残部逐渐被炎黄部落融合。后来，炎、黄两部落因争夺生存空间，在阪泉之野爆发激战，炎帝部落被黄帝打败后与黄帝部落融合。黄帝部落又不断战胜其四周的诸多部族，向外拓展，从而形成“华夏民族”。

古书上记载蚩尤的长相是铁额铜头，有四只眼睛，头上长有角，垂在双耳前面的一络头发，像分支状的古代兵器“戟”。他有着像人一样的身子，但是下肢的脚却像牛蹄子，还有着八个脚趾，身上还张着一对翅膀，能飞空走险，能吞沙咽石，能说人言。《管子·地数篇》说，蚩尤用葛卢山流出的金属水，制成了剑、钺、矛、戟，又用雍狐山流出的金属水，制成长戟和短戈。

当代考古工作者发掘的国内许多古文化遗址中，仅有两处遗址与冶炼铜有关。一处是与蚩尤大体相同年代的山东“龙山文化”遗址，挖掘出一些冶炼的铜渣和孔雀石一类的炼铜原料，但没有发现铜制兵器。第二处是河南“二里头文化遗址”发掘出的青铜兵器，经过碳-14测定应属夏朝时期的东西，这个历史年代已距蚩尤以后1000年了。

蚩尤死去以后，人们在山东省寿张和巨野两地，分别为他营建两座堆土七丈多高的陵墓。由于坟头上常常冒出红色气体，仿佛是一匹红色的绸飘扬在半空中，人们看到这种不明现象称之为“蚩尤旗”。据说蚩尤死后，天下又动乱了，黄帝反而教人画了许多蚩尤的画像到处张贴，天下又开始太平了。大江南北辽阔的土地上，古人在许多地方营建了“蚩尤祠”或是“蚩尤庙”以纪念蚩尤。传说，蚩尤死后所抛弃的“铁镢”和“手铐”留在土地里长成了枫树。苗族人祭奉的祖先称谓是“剖尤”、“尤公公”和“枫神”。威名远扬的秦始皇、汉武帝东游山东祭祀的就是蚩尤。刘邦起兵造反先在家乡祭祀了黄帝和蚩尤。可是刘邦取胜当了汉朝皇帝之后，偏偏冷落了黄帝，在西汉长安城营建一座蚩尤祠。北宋第二任皇帝太宗赵光义出征河东与辽兵作战的前一日，专门去祭祀蚩尤，然后才去远征辽兵。他们为什么只崇拜蚩尤呢？

有人提出了质疑，蚩尤所处的远古时代，地球人类仍处在狩猎阶段，使用石斧绑在木棍上当作防御和进攻的工具。而蚩尤在原始人类社会里，

却拥有大量的作战武器，而且都是用金属做的兵器与炎黄二帝作战。

随着人的科学视野不断拓宽，推理蚩尤是从外星球来到地球的一种“智能机器人”，在涿鹿引发了一场与黄帝的战争。这种“天外来客”的猜想也引起了一些人的兴趣。

《史记·五帝本纪》记载传说中的五个帝王，通常指黄帝——颛顼（zhuānxū）——帝喾（kù）——唐尧——虞舜（生在有虞氏部落，被唐尧和各部落首领一道推举为唐尧的继位人）。上古先人们聚居在一起还未形成国家，自然不可能产生代表国家政权的君主。这五位是原始氏族社会末期的部落首领“酋长”，也是大小部落联盟后的“盟长”。

我国疆土在唐尧、虞舜时期，已划定为九个行政区域：

冀州、兖州、青州、徐州、扬州、荊州、豫州、梁州、雍州等。

我国疆土有四条主要江河：

第一条大河“长江”，是世界上第三大河。长江流经青海、西藏、云南、四川、重庆、湖北、湖南、江西、安徽、江苏、上海 11 个省（自治区）、直辖市，流入东海。人类最初就叫它“江”，后以江为“大川”之通称，汉代时叫“大江”，三国时，东吴称为“长江”。不过当时仅指今湖北省境内一段，长江入海处一段被称为“扬子江”。

第二条长河是“黄河”，河面宽阔，水量充沛，初段水流清澈，因流经黄土高原、夹带大量泥沙流入渤海，黄河水量呈浊黄色，而被称为“浊河”。黄河每年从上游携带的泥沙沉积在下游河床上，有些地段河底竟高出地面五到十米，成为有名的“地上河”。“河”是上古时期黄河的专有名词，我国最古老的字书《说文解字》中称黄河为“河”，最古老的地理书籍《山海经》中称黄河为“河水”。《水经注》中称“上河”。《汉书·西域传》中称“中国河”。《尚书》中称“九河”。《史记》中称“大河”。唐宋时期“黄河”才被广泛使用。

“珠江”是我国南方一条大河，又被称为“粤江”。水量丰富，水系支流众多，在流经广州南面江中时，因江道上有一个石岛，长期受到江水的冲刷，使崖石表面变得非常光滑，形似圆珠，当地人称为“海珠石”，由此得名“珠江”。

黑龙江因黑色的河水在弯曲的河床上奔流，矫若游龙，所以得名“黑龙江”。流域跨中国、俄罗斯、蒙古三国。黑龙江省的北面是以黑龙江河道与俄罗斯分界的国界线。在中国境内最大的支流叫“松花江”，汉朝和

魏晋时叫“弱水”，南北朝时叫“难河”，唐朝时叫“那河”，辽金时叫“混同江”，元朝时叫“宋瓦江”，明代才出现“松花江”的河名。

人类从古到今遇到的水灾，可分为河流洪水、湖泊洪水和暴雨洪水等。其中暴雨洪水是最常见、威胁最大的洪水，它是由较大强度的降雨形成的，简称“雨洪”。河流洪水峰高量大，持续时间长，灾害波及范围广。

尧舜时期，天下连续9年洪水泛滥，使先人们无法生活。唐尧在当首领时，曾选派名叫“鲧(gǔn)”的人去治理。鲧只会用筑造堤坝的方法，来阻塞水的流动。结果，一遇到洪峰最高水位，洪水冲塌了堤坝，水灾反而闹得更凶了。虞舜接替了唐尧的首领位置后，亲自到治水的地方考察，发现了鲧治水办事不得力，就命令鲧的儿子禹来接替其父鲧的治水工作。禹改变了父亲鲧只是筑坝治理水患的方法，他为治理天下的洪水，足迹遍布冀、兖、青、徐、扬、荆、豫、梁、雍等九州大地疏通江河，以求把洪水引入大海中去。所以，人们称中国的疆域为“禹迹”，用“九州”来代表中国。

禹在陕西韩城和山西河津交界处，找到了水患的根源。东下奔腾的黄河中游，河水被狭窄的龙门山口河道阻挡了，才造成了溢出来的水流泛滥，吞噬庄田，使人类面临灾难。禹把山凿开一道大口子，让奔腾的黄河水畅通无阻。禹这样治水的功绩被人们称颂，从此韩城有了“禹门”的地名。

《史记·夏本纪》记载：“禹伤先人父鲧功之不成受诛，乃劳身焦思，居外13年，过家门不敢入。”《孟子·离娄下》记载：“禹、稷当平世，三过其门而不入，孔子贤之。”禹13年为制服洪水，“三过其门而不入”被传为千古佳话，成为一句形容热心公务，忘记私事的俗语。因此，年老的虞舜把盟主的位置让给大禹。

禹在生前欲将盟主禅让给东夷族的伯益，启为了继承父亲禹的盟主地位与伯益争斗，有扈氏不服，启亲率大军把有扈氏剿灭了。启即盟主位后确立了王位传子世袭制度，开始了我国古代历史上“家天下”的统治局面。启建立了中国历史上第一个王朝“夏”，召集天下各邦国首领在今河南禹县举行盛大的朝会，规定各邦国向夏王朝聘的礼仪制度，各邦国必须听命于夏王启。

春秋时期，传说左丘明撰写一本《左氏春秋》，也叫《春秋左氏传》，是中国古代一部史学和文学名著，书中保存了大量古代史料，记载了夏王

启的初年，启把天下划为“九州”，州设“州牧”。他命令九州牧贡献出青铜，再用铜、锡、铅的合金来铸造九尊大“鼎”。并派人把全国各州的名山大川、形胜之地、奇异之物画成图，然后，精选出能工巧匠将这些图画精雕细刻在九尊大鼎壁身上，每尊大鼎象征着一个州。所刻图形是该州的山川名胜景色。以“九鼎”象征“九州”。后用“一言九鼎”比喻天子一句话抵得上九鼎之重，形容言语极有分量，能起决定性作用。用“问鼎”表示觊觎政权，用“定鼎”表示建立政权。“九鼎”被视为中华民族传世之国宝，在2000多年前不知“隐身”何处了，至今还被当代人循踪探索。司马迁在《史记·封禅书》中说：“周德衰，宋之亡社，鼎乃沦没，伏而不见。”也就是说，九鼎早在东周末年就已遗失了。

班固在《汉书》中补充司马迁没有写的话，他说在周显王姬扁42年，公元前327年，九鼎沉没在彭城泗水之下（古彭城在今湖南临湘县西北长江南岸）。后来秦始皇出巡经过彭城，曾驱使几千人到泗水中打捞，结果一无所获。

“夏”位居今天山西省的南部汾浍一带。据现代历史学家范文澜先生论证，禹的儿子启西迁大夏才称为“夏”。黄河北岸中条山和南邻陕西华山本是一体，只因是一道黄河把它们分割开了，这就是古代中国习称“华夏”和“中华”的来源。

远古时代称侯国为“邑”。相传北方易水中游居住着一个“商”的氏族高辛氏帝喾，《史记·五帝本纪》中说他是“黄帝之曾孙也”。帝喾的妻子简狄到易水边洗澡，忽然有一只喜燕在她身边的一株大柳树下生了一个蛋，简狄将燕子蛋吃了下去。一年后，简狄生下了一个眉清目秀的男孩，帝喾为这个孩子起名“契”。从此，商族人将常在人家屋内或屋檐下筑巢居住，捕食昆虫，将对农作物有益的燕子奉为神鸟，有了生孩子要吃红蛋的习俗衍传到现在。

契长大后协助大禹治水有功，被封到今河南商丘南“商”邑。后来商汤灭夏后建“商”。以“亳（bó）”为都城。“亳”都传说在河南商丘县东南“谷熟”，为“南亳”。河南偃师县西“蒙”为“北亳”，都是商汤王受命为盟主之处。又传说偃师为“西亳”，商汤王攻打夏部落时居住在这里。《名胜志》一书说“周武王伐纣王回，偃息师戎于此，故名。”地名“偃师”由此产生。到了商王第20代盘庚时，盘庚为了挽救王朝的危机，将都城迁至“殷”地。盘庚关心百姓，革除奢侈恶习，使局势得以安定，经

济开始发展，史称“盘庚迁殷”。

商代人从没有自称过“殷”，就连周边的部族人们也没有把“商”称呼为“殷”的。

“殷”作为地名，也只是商王朝都城的名字，周武王姬发讨伐商纣王帝辛，把商朝灭亡以后，周武王作为胜利者才把商王朝和商朝的人贬称为“殷”和“殷人”。否认“商”的王朝正统地位。所以说“殷”是周武王强加给“商”的一个蔑称。“殷”作为蔑称在《诗经》中的《商颂》里面体现得尤为清楚。《商颂》原是春秋时宋人正考父依据商的名颂改写而成，而宋人正是商朝的遗民。

商人流行以个人生日的干支来起名，如用天干包括甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸命名。商代有31代君王中有29代君王是以天干作为人名，比如开国者成汤名叫“天乙”，纣王叫“帝辛”，这种用生日干支命名的方法一直流传到了后世。随着时间的流逝，人们对旧日的恩恩怨怨逐渐淡化了，连孔子也在《礼记·檀弓上》讲，孔子对子贡说他是殷人也。司马迁编写《史记》也是以《殷本记》条目出现的。所以殷商名称的真正来历也被后人淡忘了。

周文王姬昌的儿子周武王姬发灭亡了商纣王，建立大一统的“周”王朝，国都定在西安沣镐河两岸“丰镐”城邑。

周人部族原来活动在渭河流域，始祖“后稷”是轩辕氏黄帝的直系后裔。后稷的母亲姜原是轩辕黄帝的曾孙子帝喾的元妃，她跑到野外踩上一个巨人的足迹，回去以后就生下了一个男婴，她觉得这孩子太不吉祥了，便把出生儿抛弃扔掉，但立刻又把弃儿又抱了回去，为此，给儿子取名为“弃”。弃从小喜欢栽种植物“稷”。弃长大成人以后，被黄帝的第九世孙儿舜任命为“农官”，所以被称为“后稷”，被后人尊为“农神”。

周人的始祖后稷去世后，他的儿子不窋（zhú）继位。不窋去世后，他的儿子鞠继位。鞠去世以后由他的儿子公刘继位。公刘虽然生活在戎狄地区，仍然从事农业生产，巡行考察土地适宜栽种什么粮食作物。先民在公刘的组织管理下，取得丰收，生活日益好起来，其他姓氏的部族纷纷前来归附公刘，周人的事业是从公刘这时候开始兴盛了。

公刘去世后，他的儿子庆节继位，在“豳（bīn）”地建立了国都，“豳”是当今陕西彬县。庆节去世以后由他的儿子皇仆继位。皇仆去世以后由他的儿子差弗继位。差弗去世以后由他的儿子毁隃继位。毁隃去世后，由

他的儿子公非继位。公非去世后由他的儿子高圉(yǔ)继位。高圉去世后由他的儿子亚圉继位。亚圉去世后由他的儿子公叔祖类继位。公叔祖类去世后由他的儿子古公亶(dǎn)父继位。

古公亶父继承王位以后，开始重新修治后稷和公刘传留下来的事业，聚积德政推行仁义，所以得到周人的拥护。西方的戎狄薰育族来侵扰夺取周人的土地和财物，先民们奋起反击。古公亶父说民众拥立君主，是想让他给大家谋利益。现在戎狄前来侵犯，目的是为了夺取我的土地和民众。民众跟着我或跟着他们，有什么区别呢！民众为了我的缘故去打仗，我牺牲人家的父子兄弟却做他们的君主，我实在不忍心这样干。

古公亶父率姬姓氏族离开了豳邑，渡过漆水、沮水，翻越梁山，来到岐山箭括岭脚下。这里是陕西关中平原的西部，北倚巍峨的岐山，南临滚滚东流的渭河，西侧有汧河，东侧有漆水河，气候宜人，土肥地美，适于农耕与狩猎。古公亶父率先民改变了过去游牧民族的习俗，疏沟整地，开发沃野，发展农业，划分邑落，造房建屋。并营建城郭，设宗庙立太社，构建中央机关，设官分职庶务。很多其他的部族首领听说古公亶父对部族这样仁爱，便来归从他。于是古公亶父废除营造城郭，建筑房舍，把民众分成邑落安居下来。又设立各种官职，来办理各种事务。

古公亶父属轩辕黄帝第二十二代孙，是周人先祖后稷的第十二代孙。古公亶父有3个儿子。长子泰伯，次子仲雍，他的妾太姜生下小儿子季历。季历娶了太任为妻，太任也像婆婆太姜一样贤惠，她生下姬昌，姬昌史称“周文王”。古公亶父认为孙子姬昌有兴王业的才能，想把王位传给季历再传于姬昌。长子泰伯和次子仲雍了解到父王古公亶父的意图后，为了尊重父亲的心愿，泰伯和仲雍便躲避到当时被称为荆蛮之地的江南，今天的无锡县梅里村。兄弟俩为了取得当地部族人的信任，便入乡随俗，在身上刺上花纹，剪掉了头发，表示他们已是荆蛮之人。还把周族耕作土壤、饲养牲畜的技艺，传授给了当地居民，从而受到拥护，泰伯被当地部族人拥立为君长，国号为“勾吴”。“勾”是荆语的发声词，无实际意义，勾吴即“吴”。由于古人笔误把“勾吴”写为“勾吴”。

季历死后他的王位由儿子姬昌继承，姬昌接受商纣王封他的官职为“西伯侯”。姬昌在周人部族里广施仁政，礼贤下士，发展生产，深得部族拥戴。商纣王帝辛听信下属侯虎对姬昌的诽谤和谗言，将姬昌囚禁于当时的国家监狱所在地“羑里城”，今天河南省安阳羑里。

姬昌在被囚的7年中发愤治学，将伏羲的先天八卦用一横长画和一条中断空一点的两个横画的符号，用来象征“天”和“地”，又反复组合八种图式，推演出64卦辞，推测自然界和社会的变化，揭示事物发展的内在规律，其内容几乎涵盖了人类社会的全部内容，其中许多观点已被现代科学所验证。计算机之父莱布尼兹认为《周易》卦象中阴阳符号的排列，就是世界上最早的二进制。此外，化学元素周期表、量子力学理论，都能够在《周易》中找到其科学依据和源头。

姬昌被商纣王释放回到故里，他在当今的陕西扶风岐山一带重视发展农业生产，礼贤下士，广罗人才，拜姜子牙为军师，完成兴周大业。姜子牙是真实的历史人物，姓吕名“尚”，字“子牙”，辅佐周灭商有功，封地于“齐”，在今天的山东一带。姜子牙官位“太师”，又称“师尚父”，有“太公”之称，所以又有“姜太公”的俗称。

《太平御览》卷三百零一引和《六韬》、《金匱》、《搜神记》等书中，对姜子牙的描述已逐渐加以神化了。明代人许仲琳根据《武王伐纣平话》，并参考了民间的传说故事，编写了《封神演义》一书。戏说商末政治纷乱和周武王伐商，以姜子牙分封诸神和周武王分封诸侯为结束，书中的姜子牙已被塑成圣人之极致的神话人物，奉师命下山辅佐周室。

姜子牙辅佐周武王灭商的策略是先分化瓦解商朝的附庸，成功地调解了虞、芮两国争田的纠纷，使河东小国纷纷前来归附，诸侯拥护周文王取代商纣王。“国”的名称在先秦时代常用来指诸侯的封地。当时这些“国”所辖的地方，都是我国领土的一部分。《辞海》中说：“国，古代侯王的封地。”所谓封地，就是古代上级赏赐给下级的地域“邦”。古人造“邦”的形象，是栽植在田地里一棵树苗，用来表示界限以内的物即为“邦国”。它是古代诸侯国的称号，实际就是封地。所以，“国”和“邦”在古代都是指诸侯的封地，也是对诸侯国的通称。

周文王灭商先要巩固后方，所以暗地向西北、西南用兵。接着向东过黄河进攻“耆”和“邶”等国，取胜后沿着渭水向东进攻占商朝在渭水中游的重要据点“崇”国，扫除了向东进军的障碍，占据了关中这片膏腴之地。周文王完成了对商都的钳形包围。

周文王在征伐崇国的第二年，在今天西安西南沣水西岸营建“丰”邑。周文王死后由儿子姬发继位，史称“周武王”。周武王在今河南孟津县东北，与800名诸侯会盟后兴兵，讨伐灭亡了商纣王，他以“周”为朝

名，史称“西周”。“周”字源渊于地理形势，清朝王先谦《释名疏证补》称，“周，周也，地在岐山之南，其山四周也”。现代考古学家郭沫若释解“周”字形，“周象田中有种植之形。”姬发灭商定“有天下之号”曰“周”。于是“周”从国号扩大为“有天下之号”，发展农业，极致地表张周人的功绩，壮大了周的势力，成为天下共主。

周武王建立西周王朝仅有一年患重病去世，由他的儿子姬诵继承他的王位，史称“周成王”。据《逸周书·度邑解》书中记载，周武王在临终前，把弟弟姬旦叫到病榻前说：“我死了就由你来继承王位。”姬旦表示不接受。周武王这才安心地将儿子诵立为世子。由于姬诵还是襁褓中的婴儿，姬旦毅然挑起“摄行政当国”的重担。从此姬旦有了“周公”的俗称。

周武王的大弟弟管叔早已觊觎着周的王位，周武王一死，便借机反对由姬旦辅佐朝政，与另两个兄弟蔡叔和霍叔一起，勾结报仇复国的商纣王之子武庚起兵，发动了“三监叛乱”。

召公奭(shì)也是周文王的儿子，周武王姬发的弟弟。因封邑在今陕西岐山西南“召”地，故称“召公”。召公曾辅助周武王灭商，又被封于今河南北部“燕”。周公旦认识到王室中同父异母血缘兄弟们对自己摄政的不满与疑虑，向胞弟召公奭推心置腹地说，侄儿诵年幼，还不能处理国家大政，目前由他来摄政治国，其目的是为了不给天下诸侯反周的机会。召公奭听了这一解释，消除了对周公旦的疑心。

周公旦得到召公奭和群臣的信任后，便大举兴师，历经3年，逼迫商纣王的儿子武庚逃窜到北方，与周公旦同父异母长兄管叔自缢而死，另外两个同父异母弟弟蔡叔和霍叔被周公旦流放到边疆地区，这就是史称“弑兄放弟”的典故由来。

周公旦征伐奄国，灭东方17国，从此西周开始把土地分给以父亲为血缘纽带划定的家族宗室和功臣，让他们在这块土地上建诸侯王国，周成王是各诸侯国之共主，称为“周天子”。

周成王一统天下诸侯王，将王畿千里之地，西起泾渭平原，东抵伊洛流域，以陕陌为界分为两部分。战国时齐人公羊高著写的《春秋公羊传》一书，是专门阐释《春秋》史事记载的书。其中对“陕西”由来说：“自陕而东者，周公主之。自陕而西者，召公主之。”

陕以东地区由周公“旦”治理，陕以西地区为召公“奭”治理。此

后，人们就把就把陕陌以东称谓“陕东”，以西称谓“陕西”。

秦朝末年，农民起义大军推翻了秦王朝，最终争当天下皇帝的两个人是汉王刘邦和楚霸王项羽。项羽为了防止汉王刘邦复起，封章邯、司马欣、董翳三个招降的将官为“王”，统治关中。章邯为“雍王”统治关中咸阳以西。司马欣为“塞王”统治关中咸阳以东。董翳为“翟王”统治上郡（今陕北地区）。三王统辖的地方都是“秦”的领地，所以陕西又习惯称为“三秦”，又简称“秦”。

从公元前 11 世纪西周在陕西建都以来，陆续有秦、汉、新莽、西晋、前赵、前秦、后秦、大夏、西魏、北周、隋、唐等十多个王朝在陕西建都，延续时间长达 1100 多年。此外，还有刘玄、赤眉、黄巢、李自成四次农民起义在此建立政权计 11 年。这些王朝之中，除大夏国的中心建在陕西北部的靖边，其余都设置在西安地区。所以，华夏民族社会文明状态有多古老，地居陕西的百姓就有多么古老。

陕西的百姓在苦难迁徙沧桑之中诞生了勤劳和智慧，在这块黄土地上创造了丰富多彩的民俗文化，形成了自己独特的风土民情，自成体系。陕西人从直系老祖宗“后稷”那里，继承了一套种好庄稼的本领。又在汉代发明了犁铧，用来耕耘土地，有了丰硕的粮食，养育了一代代人，所以才有了“一方水土养一方人”的结论。

陕西关中及关中以北的百姓们爱吃面食，其中一些吃食的做法和吃的方法花样百出，久而久之形成一种风俗，代表着一种千年的礼仪。老陕形容食俗用“怪”，“怪”表示程度很深。

老陕吃食“六大怪”是：

第一怪“面条长宽像一根腰带”。

第二怪“吃饭不坐板凳蹲屋外”。

第三怪“睁着眼睛吃锅盔”。

第四怪“辣子待客是道菜”。

第五怪“饭碗和盆大小分不开”。

第六怪“早泡馍晚小炒都是大碗卖”。