导　言

原始风俗，又称史前风俗、远古风俗。研究原始风俗的目的,就是充分利用人文科学的方法,对史前考古、历史古籍和有关的民族学资料,进行综合研究,探讨原始风俗的起源、风俗事象、性质、特点,总结原始风俗的发展规律,以及原始风俗的历史地位和影响。这是史前史研究的任务，也是民俗学所要回答的问题。

第一节　什么是原始风俗

在探讨原始风俗之前，首先应该讨论一下原始风俗的内涵。

关于风俗早有一定的说法。《汉书·地理志》"凡民禀五常之性,而有刚柔缓急各声之不同,系水土之风气,故谓之风 好静取舍动静无常,随君上之情欲,故谓之俗。"其中虽然承认"水土之风气",阐明自然环境对风俗的影响,但更强调"随君上之情欲",有五常或五教之说,显然这是封建社会的风俗观,如果将其搬到原始时代加以套用,就不合适了。在认识风俗的过程中,有三个概念：

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、民 俗

民俗,顾名思义是人民大众的风俗习惯。《说文》:"俗,习也。"《周礼·大司徒》:"以俗教民,则民不愉。"郑康成注:"俗,谓土地所生习也,愉,谓苟且也。"可知俗为民间的做事方式、生活习惯。不过,在一个社会中出现民间与上层、平民与贵族,是阶级社会后的事,上层守礼,下层遵俗。也就是说,在阶级社会中,人民大众的文化即是民俗,《汉书·地理志》中所说的正是民俗,即下层文化。但是在原始社会的文化并没有上下层之分,当时的民俗,也就是全社会的风俗。

二、风 俗

风俗一词出现较晚,魏晋时阮籍在《乐论》中说:"心气和洽,则风俗齐。""造始之教谓之风,习而行之谓之俗。"风俗为两个词,《汉书》:"上之所化为风,下之所化为俗。"上之所化指由上而下的教化,即统治者的教化,说明"风"属于上层社会;下之所化指下层人民所用的以自我教化的方式,人人习之,故曰俗。风俗是风俗习惯的简写,它是一时一地的社会生活状况,是在社会生活中处于相同环境和共同心理的人们在长期过程中共同形成的相同的一定模式的生活习惯。每种风俗不仅有一定的仪式、规范,还附有若干传说,随着风俗的盛行,其传说也广为流传,同时,其传说又使该风俗深入人心。有的学者说:"凡总括一地域一时代人民生活之一切现象,而以价值意义评判之者,谓之风俗。"[①] 说明风俗包括全部社会生活,在原始社会是全民性的,在文明时代也是全民性的,包括上层和下层两部分,其范围比民俗大得多。

①邓子琴《中国礼俗学纲要》第 6页,中国文化出版社 1947 年版。

三、礼俗

礼俗是“觉醒的习惯,构成一定之仪式,而流行于一般社会中者,谓之礼俗”。[①] 礼是反映统治阶级利益、对人的贪欲有一定制约的行为规范,具体说是以名分、地位、礼仪、礼器来限定社会各阶级的地位和行为。《史记·礼书》:“礼由人起。人生有欲,欲而不得则不能无忿。忿而无度量则争。争则乱,先王恶其乱,故制礼仪以养人之欲……”俗先于礼,礼来自俗,礼中有俗,俗又受制于礼。

不难看出,原始社会的风俗是指当时居民的生产、生活、娱乐、心理、信仰等风俗习惯,是社会生活的方方面面。当时的居民是平等的,其风俗也是全民的,尚无上层与下层的风俗,其风俗是全民的风俗,在这里,风俗和民俗是一样的。

原始风俗的内容和形式,有三大内容:

一、行为风俗

行为风俗主要指具有风俗特点的各种行为方式,范围十分广泛。如采集、捕捞、狩猎、农耕、畜牧、纺织、制陶、诞生、成年、婚礼、丧礼、岁时、祭祀、占卜、游艺等等。这些风俗的特点都是由人的动作来体现的,看得见,摸得着,故称有形风俗。同时,上述活动一般都借助于一定的工具、用品或道具,这些则是物质文化形态。

二、语言风俗

语言风俗是以人类的语言为主要手段,配合一定的动作来表现人们的愿望、思想、艺术、信仰,内容丰富,形式多样,如称谓、神话、传说、故事、歌谣、史诗、谜语、说唱、口诀、咒语、巫经、

① 邓子琴《中国礼俗学纲要》第 6 页,中国文化出版社 1947 年版。

游戏语等。这种风俗有些只用语言表述,有些配以动作,有些是与风俗、仪式综合反映出来的。

三、心理风俗

心理风俗是以原始信仰和巫术为核心的心理习俗，包括原始思维方式、心理活动、认知能力、释兆、占卜、巫术、祭祀、禁忌等。这种风俗具有神秘性和奇异性。当然，心理风俗多配合一定行为。

原始风俗是中国风俗史的开端，有明显的特殊性。要想了解中国风俗的来龙去脉,必须从熟悉原始风俗开始。

最后应该指出,在以往的民俗研究中,对一般民俗事象、尤其是精神民俗书之又书，比较重视，但对物质民俗则比较忽视，这在国外是不多见的,然而在中国却司空见惯,习以为常了。这不是偶然的 中国从事民俗研究的人,基本队伍是从事文学、民间文学的，也有少数是学历史的，这些学科对物质文化比较生疏,往往敬而远之,有些虽然有志于此,也缺乏专门的训练,搞起来难以得心应手。加上文博界对物质民俗投入力度不够，只满足于一般民俗文物现象陈列,缺乏深入的专门研究,从而使物质民俗研究处于停滞状态，特别是作为民俗重要内容的技术、工艺、生产诸项,就更是一片空白了,这是很可惜的,应该设法改变。本书在写作过程中,专门辟若干章节,对原始生产、技术作了具体描述。

第二节　风俗的起源

关于风俗的起源,有种种猜想、推论,争论纷纭,莫衷一是。

其实,同其他事物的发生一样,原始风俗的产生有两个条件:一是社会发展的需要,这是风俗起源的基本动力;二是具有形成上述风俗的客观条件，二者缺一不可。如最初人类只会使用木棒和石块同野兽搏斗,个人的能力是很有限的,必须把若干个人组合起来,形成一种合力,才能战胜凶猛的野兽,获得必要的食物。这种群体,起初是原始群,母系在其中起着一定的纽带作用,这种群居风俗一直是原始人生存的依赖，只是形式有所变化而已，先后经历了血缘公社、母系氏族、父系氏族等。当时,人们正是依靠群体的力量,使用笨拙的工具,从事狩猎、捕捞和采集,获得衣食之源。这是人类童年的谋食方式，是生存的基本手段。

原始风俗的产生,起初是偶然发生的,是一个个出现的,没有一定模式，但是都是从功利出发的，一旦在实践中得到益处，切实可行,本人就会坚持下去,其他人也会模仿,一传十,十传百,久而久之,就形成约定俗成的社会风俗,变成一种牢固的社会成见,一种巨大的社会力量。

在原始风俗形成、演变过程中，有三大因素起着重要作用：

首先，谋生方式对风俗的形成和发展起着主要作用。人类为了生存,尤其是为了取得衣食之源,最初是攫取自然界提供的天然产品,方式有采集、捕捞和狩猎。随着生产力的提高,又发明了农耕、畜牧,这种生产风俗,是人类生存的根本保证,并且有各种经济类型 狩猎型、捕鱼型、农耕型、畜牧型,同时有自己各自的手工加工风俗,在岁时节日、宗教信仰、游艺上也各有不同。反映在物质生活上,主要是衣食住行上,不同的经济类型有不同的物质文化,当然风俗也各有特色。上述事实表明,任何风俗的形成,都是由生产力发展水平和经济类型决定的,风俗又反映了生产方式和经济类型。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

其次，原始信仰是各种风俗的一个源头。在人类童年，生产力极端低下,思维能力有限,对客观世界的风雨雷电、日月出没、天灾人祸、生老病死，都难以理解，也无法抗拒。当时人类把梦境中的感觉视为灵魂在活动，认为与身体可分可合，于是产生有灵信仰。后来，认为人是有灵魂的，推而广之，世上的其他事物也是有灵魂，故称万物有灵论。其实，当时人的眼界狭小，认知能力很差，接触事物有限，不可能是万物皆灵，只是把与人类有密切关系的事物认为有灵。其中对已故先人特别重视，因为他们生前是亲长，死后也会庇护后代，从而出现了对死者的安葬风俗，继而奉之为祖先加以崇拜。接着人类又创造了各种鬼神，人们几乎在鬼神世界中生活，为了预知鬼神态度，又出现了释兆、占卜等风俗。祭祀是对神灵的供奉、祈求，巫术则是对付各种鬼的手段。

人类的主观因素，特别是思维、信仰、爱好对风俗的形成和发展有不可低估的影响。

第三，地理环境对风俗也有重要影响。尽管人类在史前创造了共同的文化，但由于自然环境不同，生存条件的差异，其风俗也是不同的。长江、珠江流域为水乡，流行稻作，北方则流行粟作，说明自然条件对农耕风俗的重要影响。当时为了渡江过河,普遍发明了筏具、船只,但各地因地制宜,就地取材,发明了别具特色的水上交通工具，北方有桦皮船，南方有葫芦船、独木舟，牧区以皮囊、皮船渡河。反映在神灵信仰上也各有不同，海岛居民崇拜海神，山居之民崇拜山神，等等。因此，在各种风俗中都打上了地方性烙印。

还应该看到，中国风俗植根于远古时代，是土生土长的。从远古时代起就在中国本土上孕育，形成了中国的原始风俗，如古

老的农耕方式，以血缘为纽带的聚族而居的生活方式，礼制高于神权，这些都具有东方文化的特点，与西方文化大不相同。这是对中国文化西来说的有力驳斥。

第三节　原始风俗的演变

中国原始社会是极其漫长的，从一百七十万年前云南元谋人算起,到距今四千年前后的夏代初年,相当于考古学的石器时代,前为旧石器时代,后为新石器时代。从风俗演变上看,有三个大的发展阶段。

第一阶段旧石器时代，距今一百七十万年至距今一万年前后。其中又分旧石器时代早期、中期和晚期三个阶段。

这一阶段人类正处于童年，生产力极其低下，只会打制石器,加工木质工具,从事攫取经济—— 采集、狩猎和捕捞,取得衣食之源。当时的石器、木器、揉皮等加工极其重要,是获得生产工具和衣着的基本手段。食肉衣皮是当时饮食风俗的特点，但最初是生食，后来才发明人工取火。人们多住在天然的洞穴内，或者在树上栖居，后来才有简易的人工住所。人们按季节迁徙，居无定处。当时除木棒、漂浮工具外,还缺乏水上交通工具。社会组织先后有原始群、血缘公社、氏族公社。当时的思维方法简单,到了旧石器时代晚期有了埋葬风俗,有了灵魂信仰,但还不见神偶。

第二阶段，新石器时代早、中期，距今一万年至五千年前后。其中又分早、中两个发展阶段。这一时期原始风俗有巨大发展。

一、谋生方式的改变

原来以攫取经济谋生,现在不同了,而是利用生产工具,进行耕作，生产自身所需要的农产品。后来又在草原地区发明了畜牧业。这些都是生产经济。柴尔德认为这是“新石器时代的革命”[①]。随着农业的出现，出现一系列农业生产、生活的风俗。它不仅极大地发展了生产，也改善了物质生活。

二、新兴手工业先后出现

原来的手工业是木作、石作、皮作,自从农业出现之后,引起了新兴手工业的先后出现。为了衣着的需要，先后发明麻纺和丝纺；为了饮食的需要，又发明了制陶手工业和酿酒技术；为了装饰发明了玉器；等等。这些手工业实为加工业，对当时的社会生产、改善生活水平有重要作用。

三、从游居走向定居

游居是与攫取经济相适应的。农耕出现之后，为了照顾农作物，春种秋收，必有一定生产周期，而对土地的利用更需要一定年限，从而实现了定居，农业产品的丰实也为定居提供了物质条件。定居大大地改善了人类的生活环境，对人类繁衍、手工业发展、饲养业的开拓都有积极作用。

四、氏族组织有重要发展

由于生产的发展、定居和生活条件的改善，人口空前增加，氏族组织数量也大增，这一时期的氏族村落遗址不仅数量多，分布也广泛。当时正处于母系氏族的繁荣时期，实行氏族外婚制，先是走访婚，后来出现了对偶婚。“我们看到的是风俗的统治，是族长所享有的威信、尊敬和权力，这种权力有时是属于妇女

①柴尔德《远古文化史》第 60 页,群联出版社 1954 年版。

的——那时妇女还不像现在这样处于无权的被压迫的地位。”[①]

五、原始宗教十分活跃

由于社会生活中妇女受到尊重，在神灵世界中也出现了女神，并且偶像化，这是母系制在信仰中的反映。当时也流行感生信仰，即认为妇女与某种灵物结合才能生育，外国称其为图腾，过去国内多称其为“族徽”。同时也流行自然崇拜、灵魂信仰，以致使丧葬风俗空前繁杂。

第三阶段，新石器时代晚期和金石并用时代，距今五千至四千年左右，以大汶口文化中晚期、龙山文化、良渚文化、石家河文化等为代表。

这一时期虽然仅有一千年，但社会变化巨大，出现了剩余产品和私有制，氏族成员两极分化，出现了阶级萌芽——家长奴隶制，掠夺战争增加，城堡开始出现，建筑大型祭坛，巫觋十分活跃，出现了图画文字，非实用性象征财富和地位的礼器也出现了，这些都是新产生的风俗，标志原始社会开始解体，迎来了文明的曙光。

当时的社会十分动荡，过去人们是为生存而劳作，彼此相安，现在是为了私欲而奔忙，一切都以是否有利于自己的私利为转移。原始的平均主义被打破，财富刺激了人们的贪欲，以及达到贪欲的手段——追求权势、发动掠夺战争。战火此起彼伏，给各氏族、部落带来巨大的损失。斗争各方为了不致在无休止的野蛮厮杀中同归于尽，不得不需要一种强权出现，而在斗争中越战越强的最大部落的首领就自然成了强权的代表，也就是王权。表面看来，王权是凌驾于各个部落之上，貌似公允的第三势力，

① 《列宁全集》卷二九第 432 页，人民出版社 1972 年版。

实际是以此建立以贵族利益为核心的新的社会秩序。他们依靠礼制、宗教力量或军事征伐进行统治。在这里，王权高于一切，其中包括神权。当时的大巫，商代的贞人，均为天帝之臣，也是王的附属。至于礼也重于宗教。《史记·礼书》认为礼制是“人道经纬，万端规矩，无所不贯”；“总一海内，而整齐万物”。上述事实表明，距今四千年前，在中国的土地上，已经出现了很多文明时代的文化因素，原始风俗正面临巨大变化。

过去认为中国古代文明起源于黄河流域，并以此为中心，向四周辐射发展。这是传统史学体系的内容之一。近几十年的考古证实，黄河中下游虽然是中国古代文明的发源地，并且后来一直是中国古代的政治、经济、文化中心，但是就文明起源来说，还有若干地区，包括长江中游的屈家岭和石家河文化、长江下游的良渚文化、辽西的红山文化等。各个文明起源地都有各自的文化特色和风俗习惯，并且互相影响，互相作用，为中国古代文明的形成和发展起了催化作用，分别作出了自己应有的贡献。因此，中国文明的起源是多元的。

第一章　饮食风俗

原始社会的饮食风俗有明显的特点，主要内容有食物结构、食品加工、烹饪技术、饮食用具和饮食风尚等方面。

第一节　食物结构

不同的谋食方式,决定着不同的饮食内容。但是,史前时代已经有比较丰富的食物内容,由于谋食方式落后,所获得的产品数量有限,因此当时的饮食是较困难的。现在按饮料、粮食、肉食、菜蔬和调料等内容,分别加以叙述。

一、饮料

史前时代的基本饮料为水，而最早的水源是自然界存在的江河湖泊中的水。为了饮食方便,人类必须在河流两岸活动,并且在水源附近选择住地。无论是旧石器时代的洞穴遗址，还是新石器时代的村落，都是靠近水源的。当然，不会是大河大江，而是大河的支流两岸的第二层台地上,洪水袭来不会被淹没,平时汲水比较方便。

随着生产水平的提高，定居生活的发展，人类也人工挖井。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

《世本》“:伯益作井”;“黄帝见百物,始穿井”。从传说上看,挖井由来已久。[①] 伯益又名益、伯翳。他与禹共同治水，又发明凿井。从考古上看，远在七千年前河姆渡文化已发现了人工水井，在其他文化中也有发现，基本有以下形制:[②]

一是浅坑水井。在河姆渡遗址有一个浅井,圆坑而有边,直径 6米,坑底距地表 1.35 米,周围有 200 多根木桩围成井圈。因为当地低洼,又靠近河流,在雨季种植水稻,不会受旱灾威胁；但是在雨季内，河流水浑，吃水就困难，挖井是为了提取清洁的水吃。

二是圆形竖穴井。上海汤庙崧泽文化有一处井，深 2 米,直径 0.7 米，井内壁有竹箍支撑。类似井在吴县澄湖也有出土。

三是木筒浅井。在嘉善良渚文化遗址出土一座水井，直径东西 0.63 米,南北 0.45 米，以木板围筑。太史淀良渚文化遗址也有类似水井。

四是圆形木构深井。山西陶寺龙山文化出土 2 水井,口径 3 米,深 15米左右，这是很深的水井。

五是圆形深井。邯郸涧沟龙山文化水井口径 2.1 米,深 7.7 米。在洛阳铲李、临汝煤山龙山文化也出土过此类水井。

六是方形木构井。汤阴白营龙山文化水井呈正方形，口分两层,东西长 5.6米,南北 5.8 米,深 11 米,周围为木制井字形架,共有 46 层木料。在河姆渡遗址第二层也出土一水井，边长 2 米,深 1.35米,有栅栏、苇席,井上可能有井亭建筑。

从上述资料看出,远在七千年前已经有了人工井,当时饮水

①黄崇岳《水井起源初探——兼论黄帝穿井》,载《农业考古》1982年第 2期。
②刘诗中《中国古代水井形制初探》,载《农业考古》1991 年第 3期。

比较讲究。由于南北地理环境不同,水井已有地域差别,即南浅北深。但不少井已应用木结构井壁,这是凿井术的重大进步,饮用水质也清洁卫生。

饮料是较早的发明，最初是泡某些野生植物为饮料。鄂伦春族过去泡黄芹、亚格达叶子,也用阿丁敖力高陶叶为饮料。在野外狩猎无水喝时,猎人也在桦树下边割一口子,从中吸饮桦树汁液。广西瑶族从山上采一种甜菜，属蔷薇科植物，泡水饮服，认为这比白水好喝。甘蔗汁也是较早的饮料。

在我国远古传说中尚无茶的记录,清人孙壁文在《新义录》中说:"本草则曰,神农尝百草,一日而遇七十毒,得茶以解之。"《本草》原书并无"得茶以解之"这是孙壁文的穿凿附会而已。但是我国是茶的原产地，原始人常常浸泡野生植物根茎叶为饮料,当时以茶叶为浸泡的饮料完全是可能的,陆羽《茶经》:"茶之为饮,发于神农氏。"这种推论是可能成立的。茶叶的最初应用，可能当药材治病,久而久之,才变成饮料。

最后应该指出,羊和牛的乳汁也是很古老的饮料,而且是最富营养的饮料，我国各地原始人都饲养了羊，后来又饲养了牛，人们很自然地饮服乳汁。在史前有许多陶杯，有些不仅是容器，还可加热。西北仰韶文化遗址出土的彩陶杯,呈桶状,安有器柄和把手，与后世游牧民族所用的奶桶如出一辙，可能是喝奶用具。①

关于我国酿酒的起源,学术界有不同的看法:一种认为仰韶文化已经能酿酒,一种认为酒起源于龙山文化,还有一种看法认

①中国历史博物馆《中国古代史参考图录》，载《原始社会》第 128 页,上海教育出版社 1989 年版。

为商代才会酿酒。

从文献记载上看,有不少发明酿酒的传说,例如《说文》“:古者仪狄作酒醪,禹尝之而美,遂疏仪狄。杜康作秫酒。”

《世本》“:仪狄作酒醪,变五味,少康作秫酒。’张澍补注“:夫有虞氏以酒养老,而歧雷方有醪醴,其来远矣。”

《战国策·魏策》“:昔者帝女仪狄作酒。”

《周礼·天官》“:酒人,女酒三十人。”

从这些传说看出,酒是由黄帝女仪狄发明的,可能为果酒,用粮食酿酒出现较晚,是杜康发明的。在这里可以看到,妇女是酒的发明者,因为妇女从事采集、粮食贮藏、食物加工和哺养婴儿,她们在长期实践中发现,一旦采集品或食物发酵就会散发酒香。事实上,我国古代有不少嚼酒习惯。

我国著名的学者凌纯声认为嚼酒不仅在中国广为流行,也流行于柬埔寨、日本、库页岛等地。嚼酒是发明酒的起点。妇女在采集和收藏食物时,因温高而发酵,使采集食物产生酒香,或者在哺乳婴儿中发现了酿酒方法。①

人类最初的食物是采集品和兽肉,其中的采集品如根、茎、叶、果实最容易变坏或发酵。驯鹿鄂温克人秋天大量采集都芾果,放在桦皮桶内,如遇气温高或收藏数日,桦皮桶内的都芾就发酵了,散发出清香,人们往往把水倒入搀和,饮其汁,据说这就是都芾酒。当地还有一种‘熊醉红豆”,熊最爱吃,吃多了醉倒,这时最好猎熊。猎人也采集‘熊醉红豆”,如黄豆大,酸甜,采集后放在桦皮篓内,加盖,三五天即会发酵,酒味更浓,然后搀水,为熊醉红豆酒,人们常年饮用。由此推知,最早的酒应该是野生

① 凌纯声《中国及东亚的嚼酒文化》,载《民族学研究集刊》1957 年第四期。

植物酒,而不是粮食酒。

农业兴起以后,粮食成为主食,才有可能以粮食酿酒。刘安《淮南子》卷一七“:清泱之美,始于耒耜。”也就是说,粮食酿酒与农业的发展有密切的联系。江统《酒诰》“:有饭不尽,委余空桑,郁积成味,久蓄气芳,本出于此,不由奇方。”这是说由剩饭发酵而发明酿酒的情景。作者在四川凉山彝族地区调查时曾搜集到一个故事,内容就是酒是由剩饭变来的,而且是妇女的发明,可证《酒诰》。清人李来章《八排风土记》卷三称过去广东瑶族“远出包裹米饭,虽经时腐败不以为秽,食毕掬涧水饮之”,饭放久了,必然发酵,有酸味,对人类发明酿酒有一定启发。黎族喜吃稀饭,每天煮一陶釜粥,早上吃过留着中午吃,中午吃不完晚上再吃,有些米粥发酵,主妇又置火塘上加热,认为这种有酒味的稀饭更好吃。

在谷物收藏时,尤其史前在地窖内或陶器中存放粮食,由于环境潮湿,难免在粮食中搀入水分,容易使粮食发芽,古代称蘖。《说文》“:蘖,牙米也。”注“:牙同芽,芽米者,生芽之米也……芽米之谓蘖。”从中也可以酿出酒来。后世人们还以麦芽加米,制成饴,变成酿糖化剂。从考古所发现的大量酒器看,当时也把酒作为一种重要的饮料。

二、粮食

在史前时代,最初的食物是采集和渔猎产品,粮食是近一万年以来才出现的,是农耕兴起后的产物。

黄河流域及其他北方地区,以粟、黍为粮食。粟、黍有坚硬的外壳,必先炒干去壳后才成为小米、黄米,通常煮粥吃,或以甑蒸干饭,这是仰韶文化、红山文化、龙山文化吃粮食的方法,在粥内也搀杂野菜、蔬菜。在哈密五堡古墓内出土小米面饼,说明人

们已经做饼吃了。由于粟、黍产量不多，面食未必为主要食品。小米除煮吃外,还有两种用途:一是酿制甜酒和水酒,二是用于祭祀。西安半坡遗址地下有一个陶罐,内盛粟子,上有盖,应该是奠基用的祭品。在该遗址第 152 号墓内,埋葬一位三四岁的女孩,随葬一个盛有粟的陶钵①。

当时已种植大豆,吃法是先采摘叶子煮吃,二是煮豆吃,史前时代将大豆与小米或黄米一起煮吃,春秋时代粟菽(大豆)成为居民的主要食物。当时对高粱的吃法,先去壳,可煮粥、蒸饭,也可研为面粉烤饼吃。在西南地区有野生大麦，藏族很早就以野生大麦为食物,并从中培育了青稞。这种食物也要经过炒、去壳,可煮食和做面食。光绪《新修中甸志书稿本》称藏族"居民以青稞炒磨为面,用酥油、盐茶和之,名曰糌粑。"糌粑是炒面,便于贮存、携带,在牧人中十分流行。

长江流域及其以南地区，由于种植水稻，大米成为重要食物。在浙江河姆渡遗址出土的一些陶釜内，常见有烧焦的黑色锅巴,据专家鉴定为大米饭,说明当时以稻米为主食。在湖南八十垱遗址还出土了大米②,云南元谋大墩子遗址出土一个火塘,旁边有三个作为炊具的陶罐,内贮有大米,当时以大米为主食是无疑的。在广东石峡文化墓葬内，也常常以大米随葬。大米是富有营养的食物,对提高人类体质、人口增加有相当影响。有的学者指出"如以稻米为主食的民族繁殖力量旺盛。米食民族之所以性早熟，解释为耕种稻米地带是热带或亚热带是不合适

① 中国科学院考古所等《西安半坡》第 125页,文物出版社 1963 年版。

② 张文绪、裴安平《澧县梦溪八十垱出土稻谷的研究》,载《文物》1977 年第期。

的，与同样居住在热带而以芋头为主食，但性并不早熟的波利尼西亚人相比较，马上就清楚了。这是因为在构成米蛋白质的氨基酸中精安酸的比例比麦的含量多得多。另一方面，在构成精子的主要成分核蛋白质的精蛋白中，精氨酸也含的量较多，因而米蛋白比麦蛋白容易形成精子……”① 从而促进了人口的繁殖。

在河姆渡遗址出土有薏仁米,又称薏珠子,为一年生高大禾本科植物,产于炎热地区,粒大、株少、外壳硬,不易脱落,籽味甘,营养丰富,可煮吃。从粮食种类而言,在我国史前时代已比较丰富,但是出现了地区分工,江南以稻米为主,北方以粟、黍为主,西南则流行大麦、稗子等粮食。②

三、肉食

人类自产生以来就是吃肉的,主要是飞禽走兽,起初可能是小动物，后来是较大的野兽，但是还离不开采集品。也就是说，肉食与植物食品都占有重要地位。随着狩猎技术的发展。当狩猎成为主要谋生手段之后，肉食比重也有很大增长。农耕出现以后,农业部落以粮食为主食,肉类减少了,而且肉食的主要来源是渔猎产品，家畜饲养次之，只有后起的畜牧部落才以肉类、乳类为主要食物。

狩猎时代的肉类是多种多样的,野味繁多,北京猿人常常猎取肿骨鹿、梅花鹿、野马、野羊、虎、豹、熊、狼等野兽。

新石器时代以后,除了猎物而外,家畜家禽也成为肉食的重

① 篠田统《中国食物史研究》第 3 页,商业书局 1987 年版。

② 任式楠《我国新石器—— 铜器并用时代农作物和其他食用植物遗存》，载《史前研究》1986 年第 3、第 4 期。

需要全本请访问 www.ertongbook.com