

火热伏羊节，“上菜”冷知识

作者简介

陈钊，徐州博物馆文博副研究馆员，徐州市两汉文化研究会展览交流部主任。

主编《徐州考古资料集成：1953—1985年》《徐州博物馆攻略》《佳谜助记两汉史》，参编《大汉楚王——徐州西汉楚王陵墓文物集萃》等。



▲徐州汉画像石艺术馆的圆雕羊。

►汉画像石上的羊头图案。

►汉画像石上的烤肉图案。

●黄历与皇历

很多人习惯把“公历”称为“阳历”，把“农历”称之为“阴历”，其实，从天文学的角度来说不完全正确。天文学所说的阳历指太阳历，以一个回归年为一 年，中间分出来的月是不考虑月圆月缺的，现在通用的公历（格里高利历）和以下会讲到的中国干支历即属于这类；天文学所说的阴历即指月亮历（或称太阴历），以一个朔望月为一月，十二个朔望月为一 年，并不考虑地球和太阳之间的位置关系，伊斯兰历为其代表；而中国的农历相比以上两种都更为复杂，既与地球绕太阳周期运动相

符合，又要与月相相符，还要能指导农业生产，因此还增加了“二十四节气”，它属于天文学所说的阴阳合历。

文献记载，我国早在四千多年前就开始有了历法，考古也证实三千多年前就已经有了用甲骨文记载的历书。我国古代使用的历法有皇帝历、颛顼历、夏历、殷历、周历和鲁历六种，其中以传说是由轩辕黄帝创建的“黄历”最为古老，因此后世中国人对所用农历亦美称为“黄历”。因为历书在社会生活中具有不可替代的重要性，唐文宗下令历书必须由皇帝亲自审定，官方印刷。从此，农历又被称作“皇历”。

●夏至与立秋

二十四节气是农历所特有的，起源于我国的黄河流域，是反映天气气候和物候变化、掌握农事季节的工具。远在春秋战国时期，中国就已经通过立竿见影的方法，观测日中时日影的长短来确定冬至、夏至、春分、秋分四个节气。对于北回归线及其以北的地区来说，夏至是一年中正午太阳高度最高的一天，也是一年中正午日影最短的一天。

从天文学的角度说，二十四节气是根据太阳在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置来划分的。太阳从黄经 0 度（春分）出发，每前进 15 度为一个节气，一个回归年有 360 度，所以有 24 个节气。夏至 是第 10 个节气（春分是第 4 个节气），太阳黄经 90 度，立秋是第 13 个节气，太阳黄经 135 度。

《新华字典》后面的附录里都有《二十四节气歌》：“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。每月

两节不变更，最多相差一两天。上半年来六廿一，下半年是八廿三。”

2026 年的夏至是 6 月 21 日，是不是符合“上半年要么初六、要么廿一，上下相差一两天”的规律？立秋是 3 个节气（小暑、大暑、立秋）之后，也就是 45 天之后，所以是 8 月 7 日，是不是符合“下半年要么初八、要么廿三，上下相差一两天”的规律？

夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线，此时，北半球各地白昼时间达到全年最长。此时的天气已经比较热了，但它的热可不是因为此时的地球离太阳比较近，不仅不在近日点，甚至还接近远日点，这个是不是和《两小儿辩日》里直观的感受很不一样？

其实地球近日点和远日点与冬天或夏天没有关系，真正会影响地表温度的是地球自转轴倾斜，这是引发地球出现四季更替的原因。太阳光（粒子）在进入大气层前通过的是真空环境，能量几乎没有衰减，斜射相比于直射地面，不仅要穿越更长距离的大气层，还要分散在更大的面积上，因此直射与否比近日远日点是否关键多了。虽然已经接近远日点（远日点在 7 月初），但太阳直射北回归线，这个时候在我们北半球就是夏至，天气虽热但这知识挺“冷”。

还有个冷知识，立秋要“贴秋膘”呦，反正立秋永远在二伏里，多吃点羊肉就能一举两得。

文 / 图 陈钊 统筹/本报记者 张瑾

“徐州伏羊食俗”2021 年被列入第五批国家级非遗项目名录，“伏羊节”已然成为徐州人在“三伏”吃羊肉、喝羊汤，大快朵颐的最广泛民俗活动，是“美食之乡”徐州最亮丽的名片。

《辞海》中对“三伏”的定义为：“即初伏、中伏、末伏……《初学记》卷四载《阴阳书》：从夏至后第三庚为初伏，第四庚为中伏，立秋后初庚为后伏，谓之三伏。”何为“夏至”？何为“立秋”？何为“庚”？何为“伏”？火热伏羊节，几多冷知识，这厢来上新。



鲜香美味的羊肉菜肴成为徐州人伏天必不可少的美食。 本报记者 刘冰 摄

●何以“庚伏”

《初学记》卷四载《阴阳书》关于“三伏”的规定：“夏至后第三个庚日开始为头伏（初伏），第四个庚日为中伏（二伏），立秋后第一个庚日为末伏（三伏）。”因此头伏和末伏各 10 天，中伏 10 天或 20 天，“三伏”共 30 天或 40 天。

于是，看农历就可以知道 2026 年的头伏是夏至（6 月 21 日）后第三个庚日开始，7 月 15 日至 7 月 24 日共 10 天，中伏是（夏至后第四个庚日）开始，7 月 25 日至 8 月 13 日共 20 天，末伏是立秋（8 月 7 日）后第一个庚日开始，8 月 14 日至 8 月 23 日。

但又有个疑问，为什么叫“伏”而不是其他？为什么要数“庚”而不是其他？《说文解字》中对“伏”的解释为：“司也。从人从犬。”《说文解字注》进一步解释：“（伏）司也。司者、臣司事于外者也。司今之何字……引申之为俯伏。又引申之为隐伏。”

《康熙字典》中有“三伏”的专门词条：“《史记·秦本纪》秦德公二年初伏……周时无伏。《释名》伏者，金气伏藏之日也。金畏火，故三伏皆庚。四气代谢，皆以相生。至立秋以金代火，故庚日必伏。”

《汉书·郊祀志上》有“作伏祠”，颜师古注：“伏者，谓阴气将起，迫于残阳而未得升，故为臧伏，因名伏日也。立秋之后，以金代火，金畏于火，故至庚日必伏。庚，金也。”

造词者的逻辑还是很自洽的，所以被后世文人所接受，在诗文中三伏、庚伏都有出现。杜甫《阻雨不得归瀼西甘林》：“三伏适已过，骄阳化作霖。”苏辙《谢入伏早出状》：“候极南讹，日临庚伏。”南方主夏属火，所以以南讹借称火神，指夏至耕作及劝农等事。朱熹《次韵秀野署中》：“病随度伏尽，尊向晚凉开。”感觉这几位诗人大都不大适应三伏天，可能是没吃伏羊的缘故。

●彭祖诞辰与伏羊节

《汉书·杨惲传》记载：“田家作苦，岁时伏腊，烹羊炰羔，斗酒自劳。”这是汉人吃伏羊的记录。但是如果 we 仔细看看历年的伏羊节开幕日，不都是头伏的第一天，这又是为什么呢？

因为徐州的伏羊节可不是吃羊肉这么简单，还承载着巨大的文化意义，因为当下徐州举行的是“中国彭祖伏羊节”。彭祖不仅是中国烹饪的鼻祖，也是彭城儿女的先祖，伏羊习俗也起源于彭祖，形成于汉代，兴盛于当代，是彭祖留给徐州人民的千古食俗，因此祭祀彭祖大典是中国彭祖伏羊节开幕式的重头戏，是伏羊节重要的文化标记。

从史料看，彭祖崇拜分布甚广，外市祭祀彭祖有农历三月初三、六月初六两种说法。在古大彭国的所在地徐州，厨行尊彭祖为祖师爷，长期沿袭着农历六月十五日纪念彭祖诞辰的习惯。徐州彭祖菜系名厨胡德荣大师曾撰文，建议将彭祖诞辰纪念日定在农历六月初十为宜。

彭祖诞辰、头伏都是重要的时间节点，从人气热度、宣传推广的角度来说，如果真是周六、周日，当然是更好的选择。

总之，为了优选一个伏羊节开幕的时间，需要用农历找到“夏至”“立秋”，用干支历找到“庚日”，用公历找到“星期”，需要融会贯通很多知识。

●吃羊肉或是商代“非遗”

徐州汉画像石艺术馆的老馆（北馆）有一块汉画像石，画面的正中偏上的位置赫然站立着一只傲视群雄、睥睨天下的暗黑王者——猫头鹰，文言叫鸱鸢，俗称夜猫子。汉代的主流观点视猫头鹰为恶鸟、凶鸟。那么有没有崇拜猫头鹰的朝代呢？好像只有商代将猫头鹰视为核心崇拜的灵鸟之一。因此这只猫头鹰无意间泄露了一个遥远的秘密：徐州曾经属于宋国，当时的主体民族是殷商族人。

周灭商后，为安抚商族，封商纣王的庶兄微子启，于商族发源地商丘建立宋国，徐州部分区域也被包括在内，特许宋国保留殷商祭祀、礼仪，是周代少数以殷商遗民为主体的诸侯国。

宋国统治的豫东、鲁南、苏北区域，先秦时期气候温暖，丘陵、草地资源丰富，养羊业十分发达。商代就已经将羊视为等级最高的肉食与祭祀用牲之一，出土甲骨文记载商代大型祭祀动辄用数百头羊献祭，贵族日常宴饮也以羊肉为上品。

宋国人集体无意识地喜欢吃羊肉，或许就是商代传统的“非遗”传承。羊肉在宋国的饮食、祭祀体系中地位很高，和周人姬姓诸侯国的饮食结构有明显差异。宋国完整保留了殷商的饮食礼制，因而羊肉依然是祭祀、犒军、宴饮的首选。

宋国作为唯一完整保留殷商祭祀制度的封国，每年祭祀消耗的羊数量极多，祭祀结束后会将羊肉作为腊肉分给贵族、国人，老少皆宜；《左传·昭公二十五年》记载，宋国都城的市集有专门的“羊肉肆”，说明普通人也可购买，改善伙食。

《礼记》成文于春秋末至战国晚期，“郊特性”篇明确提到：“殷人先求诸阳，周人先求诸阴。诏祝于室，坐尸于堂，用牲于庭，升首于室。”就是说羊首是商、周两大体系祭祀的最高等级祭品之一，或许也能解释为什么汉画像石中有诸多的羊和羊头。

彭城做过宋国国都一百余年，公元前 286 年，徐州地区短暂归齐，前 284 年属楚，直到前 223 年秦灭楚，统一六国。商族的王室血脉、楚国的王室血脉都无声地消融于徐州这块神奇的土地上。

●汉画像石上刻着“羊肉大席”

惜墨如金的《史记》中，记载了两次徐州人吃羊的故事：

卢缩是丰邑人，和刘季是同乡，发小。卢太公和刘太公是三观相合的好友，巧了，刘季和卢缩同年同月同日生，乡亲们抬着羊、酒去两家祝贺。这一年是公元前 256 年，此时的国君已是楚考烈王熊完，就是埋在安徽淮南武王墩一号墓的那位。

等到刘季和卢缩长大了，又成了一个学校的同窗好友。乡亲们不仅将卢刘两家评为“五好家庭”，还再次抬着羊、酒前去祝贺。只是不知道，汉朝的升学宴是春天吃还是秋天吃（以上所述，《史记·韩信卢绾列传》有原文：卢缩者，丰人也，与高祖同里。卢缩亲与高祖太上皇相爱，及生男，高祖、卢缩同日生，里中持羊酒贺两家……及高祖、卢缩壮，俱学书，又相爱也。里中嘉两家亲相爱，生子同日，壮又相爱，复贺两家羊酒）。

把以上内容交给 AI 或许能画出一幅画来，但是当我看到东沿村出土的汉画像石上面的宴饮图时，从内心感觉，刘太公家的喜面保不齐就是这个排面：

刘太公带着一帮热爱斗鸡走狗的各界朋友正襟危坐，正在看演出，核心就是建鼓舞，两边有钟磬齐鸣，笙竽悠扬，舞者来了段杂技或者“街舞”助兴。最下面一格的厨房是今天工作的重中之重，器材有酒壶、斗卮、耳杯、托盘（案），食材有火腿、鱼、羊或狗，有人在打水，有人在舂米，有人在负责灶台（上灶），有人在负责切肉（红案），还有一人在专心致志地烤串（烤案）。虽然烤啥肉都叫“炙”，但是羊肉熟得快呀，肯定是烧烤食材的主力；既然有鱼也有羊，左边大锅里我猜最有可能的硬菜应该是彭祖菜系的看家菜“羊方臠鱼”，别名“鱼羊合鲜”。

可以说徐州人对羊肉的热爱，是 3600 年自然过渡，360 天无缝衔接。

▲美味的羊肉串。

►伏羊美食。 本报记者 刘冰 摄