

宋元谱录从编 顾宏义 主编

糖霜谱

外九种

〔宋〕洪迈等著
田渊 整理校点

宋元谱录丛编 顾宏义 主编

糖霜谱

外九种

〔宋〕洪迈等著

田渊 整理校点

图书在版编目(CIP)数据

糖霜谱：外九种/(宋)洪迈等著；田渊整理校点. —上海：上海书店出版社，2018. 1

(宋元谱录丛编/顾宏义主编)

ISBN 978-7-5458-1586-3

I. ①糖… II. ①洪… ②田… III. ①饮食—文化—中国—古代
IV. ①TS971. 22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 314020 号

责任编辑 顾 佳

技术编辑 丁 多

装帧设计 郦书径

糖霜谱(外九种)

[宋]洪迈等著

田渊整理校点

出 版 上海世纪出版股份有限公司上海书店出版社
(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co)

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海展强印刷有限公司

开 本 889×1194 mm 1/32

印 张 10.25

字 数 190,000

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5458-1586-3/TS. 9

定 价 32.00 元

总序

何谓谱录？谱录就是依照事物类别或系统编撰成的书籍。^①《释名》释“谱”云：“布也，布列其事也。”又云：“谱，绪也，主叙人世类相继，如统绪也。”《说文》云“谱，籍录也”。而录即指按门别类、依一定次序记载相关人之言行或事物的书籍。因此，中国古代最先出现的谱录，乃与家族世系的记载密切相关，如司马迁《史记·三代世表》称“自殷以前，诸侯不可得而谱”，又《汉书·艺文志》著录的西汉秘府藏书，有《帝王诸侯世谱》、《古来帝王年谱》等。因为此类谱录著作的编纂特点，故后人也开始利用谱录来记载不同类别的事物，如东汉著名经学家郑玄即通过排比《诗经》十五国风、大小雅、三颂的资料而撰成《诗谱》，用以显示其与时代政治、地域风土间的关系。于是后来就出现了单为记载经典所载物品的谱录，如三国吴陆玑撰有《毛诗草木鸟兽虫鱼疏》二卷，进而有晋代戴凯之的《竹谱》，南朝梁陶弘景的《古今刀剑录》、陈虞荔的《鼎录》等。在中国浩如烟海的古代文献中，至此形成了一类以记物为主的书籍，专门记载某物或某一类物品的产地、形态、类别、特性、逸闻趣事及与之相关的诗文等，间附精美插图。至唐代

^① 朱积孝：《谱录述略》，载《图书馆》1995年第6期。

陆羽撰成《茶经》三卷，“其书分十类，曰一之源、二之具、三之造、四之器、五之煮、六之饮、七之事、八之出、九之略、十之图。其曰具者，皆采制之用；其曰器者，皆煎饮之用。故二者异部。其曰图者，乃谓统上九类，写以绢素张之，非别有图。其类十，其文实九也。言茶者莫精于羽，其文亦朴雅有古意。七之事所引多古书，如司马相如《凡将篇》一条三十八字，为他书所无，亦旁资考辨之一端矣”。^① 由此，此类饶有趣味的图书——谱录的体裁趋于成熟定型，而影响后世甚巨。

中国古代谱录发展至宋代，各种不同类型的谱录著述纷至沓来，卷帙繁复，蔚为大观：与农事有关的如曾安止的《禾谱》、僧赞宁的《笋谱》、范成大的《桂海果志》等，与日常饮食有关的如苏轼的《东坡酒经》、窦苹的《酒谱》、王灼的《糖霜谱》与蔡襄的《茶录》、熊蕃的《宣和北苑贡茶录》等，另有草木花卉谱如赵时庚的《金漳兰谱》、范成大的《范村菊谱》、胡元质的《牡丹谱》、陈思的《海棠谱》等，有鱼虫禽兽谱如傅肱的《蟹谱》、贾似道的《秋虫谱》、范成大的《桂海禽志》等，有文房四宝谱如苏易简的《文房四谱》、欧阳修的《砚谱》、李孝美的《墨谱法式》等，有玉石古玩谱如杜绾的《云林石谱》等，有泉币鼎彝谱如董道《钱谱》、洪遵的《泉志》、吕大临的《考古图》、王黼的《宣和博古图》等等。这一文化盛观的出现，与宋代文化尤其是与市民休闲娱乐文化的高度繁荣密切

^① 永瑤等：《四库全书总目》卷一一五《茶经》，中华书局影印本。

相关。

我国近现代国学大师王国维先生在《宋代之金石学》一文中指出：“天水一朝人智之活动，与文化之多方面，前之汉、唐，后之元、明，皆所不逮也。”其原因在唐、宋之际，随着阶级结构与生产关系发生的一系列深刻变化，社会经济水平有了很大的提高，世人对日常娱乐休闲生活的需求达到了空前的程度，促进了城市娱乐休闲文化的多元化、平民化，使得娱乐休闲文化自贵族阶层整体下移至平民社会，从而构成了宋代文化大异于前代汉、唐文化的一大显著特征。在这一社会文化背景下，宋人撰写了多种专门记录与城市休闲娱乐生活紧密相关的谱录类书籍。与前代谱录多与生产种植内容有关者不同，北宋时人撰写了数量颇众的园林花卉、文人清赏类谱录，前者如欧阳修《洛阳牡丹记》、沈立《海棠记》等，而杜绶《云林石谱》、苏易简《文房四谱》等显然属于后者。发展至南宋，更出现了与市井娱乐文化密切相关的谱录，其中著名者似当属题名贾似道所撰的《秋虫谱》（也称《促织经》）了。

宋代斗蟋蟀之风甚盛行，据《西湖老人繁胜录》载，南宋杭州人极喜养斗蟋蟀，所谓“促织盛出，都民好养”，街坊中辟有专门的蟋蟀市场，供爱好者选购：“每日早晨，多于官巷南北作市，常有三五十人火斗者。”而且由于玩者众多，所以城外农村里有专门捕捉、贩卖蟋蟀为生者，而城里也出现了专以驯养蟋蟀为职业的“闲汉”。贾似道为南宋末宰相，但也是一个著名的蟋蟀迷。据《宋史》载，当时蒙古铁骑大举围攻长江中游重

镇襄阳城，军情危急，但贾似道“日坐葛岭，起楼台亭榭”，与“博徒日至纵博”，甚至“与群妾踞地斗蟋蟀”，由此被后人戏称之为“蟋蟀宰相”。但他所撰的《秋虫谱》，分赋、形、色、养、斗、病等，对蟋蟀进行了详尽论述，可算是世界历史上第一部研究蟋蟀的专著，影响后世颇大。

撰成于南宋中晚期的《百宝总珍集》，也可算是一本奇书。《百宝总珍集》，据清代四库馆臣推测，大概为南宋都城临安城中从事古玩珍宝生意的商贾所編集，但其撰者已不可考。书中所载所记百数种珍宝玩器，每每详列其市场价格、真伪优劣、辨识手段等，并于每种器物前具载七言绝句一首，而行文多用市井口语、鉴宝行话，如卷一“青玉”条诗曰：“青玉从来分数等，滋媚润者彼人观。做造不论大与小，碾造仁相做钱看。”文云：“凡看玉亦有数等，上至不断青，下至碧绿色者，若颜色啣伶，样制、碾造、花样仁相，盏碗或腰条皮、束带、绦环零碎事件之属多着主。如绿色或夹石样范，花样不好，皆是猫货。已上数等皆是卖外路官员，此间少着主。”可见具有很高的古玩鉴定价值，也可由此一窥当时与古玩相关的各色人等以及市井口语、风俗等等。

承宋代余绪，元人所撰谱录虽然数量较少，但与宋代相比，其内容多关于器物及食谱，由此构成了元代谱录著述的一个特色。

随着谱录著述之种类、数量都较前激增，于是在宋代书目中开始设置谱录专类以收录此类文献。

宋代以前，谱录文献被附入别类之中，如《隋书·经籍志》将《竹谱》、《钱图》等归入“史部·谱系”类中，《旧唐书·经籍志》、《新唐书·艺文志》却将《钱谱》、《相鹤经》、《鹰经》、《相马经》、《相贝经》等归入“子部·农家”类。直至南宋中期以前，仍无专类可归，如北宋《崇文总目》将《竹谱》、《笋谱》、《茶谱》、《花木录》、《钱谱》等归入“子部·小说”类，《相鹤经》、《鹰经》等归入“子部·艺术”类；而郑樵《通志·艺文略》将谱录收入“食货”类，其“食货”类下分六小类，其中《钱谱》、《鼎录》、《刀剑录》、《锦谱》等归于“货宝”小类，《墨谱》、《砚录》、《文房四谱》与《香谱》等归于“器用”小类，《相鹤经》、《相马经》、《鹰经》、《禽经》等归于“豢养”小类，《竹谱》、《笋谱》、《荔枝谱》、《花谱》、《木谱》等归于“种艺”小类，而《茶谱》、《酒录》等则分别归于“茶”、“酒”两小类。南宋著名目录学家尤袤有鉴于此，遂在其所编撰的《遂初堂书目》“子部”之下专门设立了用来收录上述相关书籍的“谱录类”。

对于尤袤在四部分类中设置“谱录类”的原因，清代馆臣如此分析道：“古人学问各守专门，其著述具有源流，易于配隶。六朝以后，作者渐出新裁，体例多由创造，古来旧目遂不能该，附赘悬疣，往往牵强。《隋志》‘谱系’本陈族姓，而末载《竹谱》、《钱谱》、《钱图》，《唐志》‘农家’本言种植，而杂列《钱谱》、《相鹤经》、《相马经》、《鸞击录》、《相贝经》，《文献通考》亦以《香谱》入‘农家’，是皆明知其不安，而限于无

类可归，又复穷而不变，故支离颠舛，遂至于斯。惟尤袤《遂初堂书目》创立‘谱录’一门，于是别类殊名，咸归统摄。此亦变而能通矣。”所以在其编撰《四库全书总目》时，即沿用《遂初堂书目》“其例，以收诸杂书之无可系属者”。^①但因属初创，故而《遂初堂书目》“谱录类”所收录的尚还混录有《侍儿小名录》、《警年录》之类当归入“传记类”的书籍，而至清代《四库全书总目》“子部·谱录类”则专门收载记物之谱录，并据图书的内容，还于其下分为“器物之属”、“食谱之属”与“草木鸟兽虫鱼之属”三小类。由此，谱录当以记物为主的定义方才正式定型。

因岁月久远，宋元时期的卷帙繁盛的谱录著述多有佚失，其具体数量今日已难以考述。今日可考录的宋元谱录，大致在120种上下，其中宋代谱录约100种。这流传于世的百余种宋元谱录，大体分为三类：一是其书完整保存至今的，如宋吕大临《考古图》、洪遵《泉志》、熊蕃《宣和北苑贡茶录》、元李衍《竹谱》等。二是其书通过《说郛》等丛书摘要载录才得以传诸后世的，如宋常懋《宣和石谱》、田锡《曲本草》、元宋伯仁《酒小史》等，已非完篇。三是从一书中抄录一篇别出而为单行本者，如宋初陶穀《清异录》本属杂采隋唐至五代典故的笔记著作，其中“茗荈门”被后人抄出单独成书，题名《荈茗录》，成为一本屡为后世引用的茶书。南宋著名文学家范成大撰有

^① 《四库全书总目》卷一一五《子部·谱录类序》。

《桂海虞衡志》，有志山、志金石、志香、志酒、志器、志禽、志兽、志虫鱼、志花、志果、志草木、杂志诸篇，被后人分别抄出单行题《桂海酒志》、《桂海果志》、《桂海花志》、《桂海草木志》、《桂海虫鱼志》、《桂海禽志》、《桂海兽志》、《桂海香志》、《桂海器志》等；而元代费著的《笺纸谱》、《器物谱》、《蜀锦谱》、《钱币谱》、《楮币谱》等，也本为其所著的方志《成都志》中诸篇，但为时人所珍视，而抄录别行者。对此，本丛编皆视为单独著述，分别编录于各类之中。

从现存的宋元谱录情况看，其著者遍及社会各层面，其中姓名可考的，有贵为天子者（宋徽宗《大观茶论》），有官拜宰执大臣的（如苏易简、丁谓、欧阳修、周必大、贾似道等），有著名文人、书画家（如宋苏轼、米芾、洪迈、范成大、陆游，元倪瓒、杨维桢等），有隐士逸人（如林洪等），有僧侣（如释仲仁、僧赞宁等），另外有署名别号的，如题名审安老人者撰有《茶具图赞》、渔阳公撰《渔阳石谱》、鹿亭翁撰《兰易》等，或是因为此类谱录乃属“小道”，为免世人“玩物丧志”之讥而不愿题真实姓名者。但也有个别谱录的著者姓名原本失传不详，今所题姓名乃是后人在刻印书籍时所添加，其真伪于今日已不易探考，故本丛编一仍其旧。

本丛编所收录宋元诸谱录，大体先据其内容归入其类，同类者大体依据著者生卒年月为序编列（生卒年不详者，即以其主要活动年月为据编排）。每种谱录正文前，皆简述其撰者生平、谱录撰成年月及其主要内容、传世版本等情况；其篇末，

8 糖霜谱（外九种）

酌收有关序跋、题记等，以助于阅读。

本丛编所收录诸谱录，其底本一般择其精善且常见者，并酌校他本一、二种，但如其文字语义可两通者，即不予校改，而有明显舛误、脱漏、衍文者，则以圆括号“()”标示其为误字、衍文，而以方括号“[]”标示其为正字、补字，但不另出校勘记。

又本丛编在编纂中，参考了不少前贤时哲的研究或校点整理成果，限于体例，未能一一标示指出，故于此一并致以诚挚的谢意。

顾宏义

乙未五月于海上梦湖书屋

前言

饮食文化是中华文化的重要组成部分。在古代农业社会，很早就有稻、黍、麦、菽、麻“五谷”之说，如《诗经》中即有“彼黍离离，彼稷之苗”的吟咏。又有“六畜”——马、牛、羊、豕、犬、鸡，其中的牛、羊、豕是宗庙祭祀的重要供品。最先用来煮肉的鼎，渐渐演变而为礼器，乃至发展成一国之重器。秦汉以来，封建帝王向往长生不老，开始求仙问道。这当然是不切实际的幻想，但在某种程度上启发了后世对于养生的重视，诸多医典、药典也强调了饮食平衡和节制与健康之间的关系，从而留下了卷帙繁富的有关日常饮食的谱录著述，记载有宫禁帝王、公卿大臣、文人雅士、市井百姓的日常食品、食谱等等，使后人得以一窥当时人们的日常饮食生活。



中华饮食文化源远流长，孔子就曾声称“食不厌精，脍不厌细”。可见早在春秋时期，人们就已有要求食材须精工细作的传统。元人辑录历代饮食资料而成的《饔史》，其中就说到：

何太宰曾有《安平公食单》，韦仆射巨源有《烧尾宴食单》，段丞相文昌有《食经》五十卷，号《邹平公

食宪章》。……虞惊有《食方》、谢讽有《食经》各十卷，孟蜀《食典》一百卷。

历数魏晋至唐的食谱食单，然多散佚，仅见节录。《饌史》摘录了唐代段成式《酉阳杂俎》所载的部分食品，韦巨源《食单》、谢讽《食经》中的部分菜点，南宋周密《武林旧事》所载“宋高宗幸张府节次略”的部分食谱，以及历史上的一些饮食典故。篇幅虽短，却具有重要的史料价值。

在封建社会，由于“普天之下，莫非王土”，宫廷皇族有足够的财力、物力讲求饮食的丰富。为了逞口舌之欲，逐渐演变成奢靡之风，饮食品类繁复多样，在历代食谱中多有记载。如从传世名画《韩熙载夜宴图》中，我们或可一窥当时王公贵族们的饮宴排场。《饌史》书中也曾描述魏晋隋唐的豪阔势族在饮食上的奢靡：

何曾日食万钱，子劭日二万钱，任愷一食万钱，和峤日三万钱，高阳王元雍一食数万钱，杜岐公惊日五食，一食万钱，李卫公德裕至一杯羹二万钱，韦侍郎陟至厨中，弃遗直万钱，元丞相载用食物碗器，至三千事。

到了北宋，太师蔡京单厨婢就有数百人，厨师亦有十五人。每顿饮宴，杀生至千数。《尸子》曰：“桀纣必南海之姜、北海之盐、西海之菁、东海之鲸。”由此看来，也就难怪商纣王会营造

酒池肉林，过着荒淫无度的生活了。豪阔势族对于饮食讲究之极，竟至连皇帝也往求征询。而他们也乐于上贡，以此博得皇帝的欢心。宫廷皇族如此奢靡无度，而大肆浪费也就变得顺理成章。南宋宫中掌管膳食的女官有一部《玉食批》，主要记载当时的宫廷菜肴，在其中就举例陈说宫内的浪费情状：

如羊头签止取两翼，土步鱼止取两腮，以蝻蚌为签、为馄饨、为枵瓮，止取两螯，余悉弃之地，谓：“非贵人食。”有取之，则曰：“若辈真狗子也！”

不仅铺张浪费，而且以此分出等级的贵贱来，以致作者不禁要发出“受天下之奉，必先天下之忧，不然素餐有愧”的感慨。

与王公贵族的极尽奢靡不同，文人士大夫虽则也对日常的吃食颇为讲究，但因有诸般不足，故而其关注在其雅趣。宋末文人陈达叟有《本心斋蔬食谱》，记述当时作者认为鲜美、无人间烟火气的素食二十品，每品都配有十六字赞，并以此招待来客。他这样自我解嘲道：

《诗》咏采蘋，《礼》严祭菜；涧溪沼沚之毛，可羞王公，可荐鬼神，以之待宾，谁曰不宜？第未免貽笑于公膳侯鯖之家，然不笑不足为道。彼笑吾，吾笑彼。

延续了孔子弟子颜回箪食瓢饮、身处陋巷而不改其乐的风范，

表现出安贫乐道的高风亮节。元代著名画家倪瓒作《云林堂饮食制度集》，则反映了当时无锡地方的民间饮食风格。《撰史》言金陵有七妙：“齏可照面，馄饨汤可注砚，饼可映字，饭可打擦台，湿面可穿结带，醋可作劝盏，寒具嚼着惊动十里人。”由此可见当时江南地区的饮食特色。

古代食谱所载食材种类繁多，烹饪方法各异，内容十分丰富。如元代韩奕作《易牙遗意》，托名齐桓公时的名厨易牙，实为仿古代食经之作。全书分醞造、脯鲈、蔬菜、笼造、炉造、糕饵、汤饼、斋食、果实、诸汤类、诸茶类、食药类共十二类，大致可归为酒品调料、禽鱼兽畜、蔬菜水果、糕饼面点、汤茶食药五大类，由此可对古人的日常饮食作一概观。史称赵国名将廉颇食量巨大，七十多岁尚能“一饭斗米、秤肉”。《撰史》对此类王侯将相在饮宴中的逸闻趣事也略有记载，并称：

师旷、荀勖、符朗、皇甫谧，妙于味者也；彭铿、易牙、毛德祖、虞惊、曲良翰、彭湘洁、余媚娘，工于味者也；魏文、齐武、隋炀、吴质、何曾、何劭、和峤、王恺、王济、石崇、刘穆之、徐湛之、何勖、阮佃夫、朱异、羊侃、元雍、元琛、崔贍尔、朱文略、韦安石、韦陟、裴冕、元载、段文昌、李德裕、赵雄武、孙承佑、陶谷、蔡京、张俊、张铉，侈于味者也；廉颇、樊哙、王鸾、典韦、李勋，勇于味者也；宋明、山涛、刘道真、江淹、萧颖胄、鹿宜孙、马郁、杜棕、

廖易之、张齐贤、张恂、赵雄，洪于味者也；张易之、张昌宗、韩缜，酷于味者也；罗友仲、陈仲潜，猥于味者也；郑子公御斟、司马子期，小人于味者也。

由此看来，饮食在某种程度上也反映了一个人的德操与品性。

二

在诸多食材当中，糖是人们日常生活中重要的食品和调味品。糖霜，一名糖冰，是糖的结晶体。据传，糖霜的制作始于唐代大历年间，当时有个号称邹和尚的僧人，骑着白驴来到四川遂宁的伞山。有一天，驴子踩踏了山下黄氏的蔗苗，黄氏请求赔偿，邹和尚遂告知黄氏将蔗糖制作成糖霜的方法，并言可获利十倍，以此作为赔偿。后来邹和尚离开伞山，众人尾随，只发现一尊文殊石像，才明白邹和尚乃菩萨的化身，那头白驴即其坐骑狮子。这当然是传说。古代所食蔗糖多为液态，起先为蔗浆，《楚辞·招魂》有“膾鼈炮羔，有柘浆些”之语。后为蔗饧，又为石蜜。《唐书》曾记载道：“太宗遣使至摩揭陀国，取熬糖法，即诏扬州上诸蔗，柞浑如其剂，色味愈西域远甚。”可见，到了唐初，这时的蔗糖还是熬榨的汁剂。

至北宋元祐年间，苏轼作诗《送遂宁僧圆宝》有云：“浯江与中泠，共此一味水。冰盘荐琥珀，何似糖霜美。”元符年间，黄庭坚作颂《答梓州雍熙光长老寄糖霜》有云：“远寄蔗霜知有味，胜于崔浩水晶盐。正宗扫地从谁说，我舌犹能及鼻尖。”遂

宁糖霜始见于文字记载。当时数郡皆产糖霜，然以遂宁所产为冠。王灼生于遂宁，故作《糖霜谱》。后南宋洪迈亦撰有《糖霜谱》，然而多祖述王灼所言。

甘蔗有杜蔗、西蔗、芳蔗、红蔗四色。《糖霜谱》云：“红蔗止堪生噉；芳蔗可作沙糖；西蔗可作霜，色浅，土人不甚贵；杜蔗紫嫩，味极厚，专用作霜。”糖霜的制作，一般在当年的十月至十一月，将甘蔗削皮，切成钱状。然后入碾，碾出的甘蔗称为泊。将泊上甑蒸透，榨取糖水，再投入釜煎，然后再蒸。待糖水七分熟时，先收贮在瓮中。待到将甘蔗中的糖分全部煎蒸而出以后，再取所寄收糖水，煎至九分熟，稠如饧，这时正式入瓮。此为糖霜的制作过程。糖水入瓮两日后，呈细沙状。上元节后开始结晶成小块，逐渐增大，至五月结晶基本完成。此时还有一道工序，就是要进行沥瓮。所谓沥瓮，就是舀出瓮中残余的糖水，将结晶的糖霜沥干。沥干之后，还要在烈日下曝晒，使糖霜变得干硬。至此糖的制作过程才算真正完成。

然而糖霜虽出产一瓮之中，其形状与色泽也不尽相同。一般来说，以结晶比较完全的品质为优。因此，《糖霜谱》云：“堆叠如假山者为上，团枝次之，瓮鉴次之，小颗块次之，沙脚为下。紫为上，深琥珀次之，浅黄色又次之，浅白为下。”遂宁因其糖霜品质优于他郡，而成为向朝廷进贡的重要产地。

三

人食五谷杂粮，不能无病。俗话说，“病从口入”。古代由