

王明蓀主編

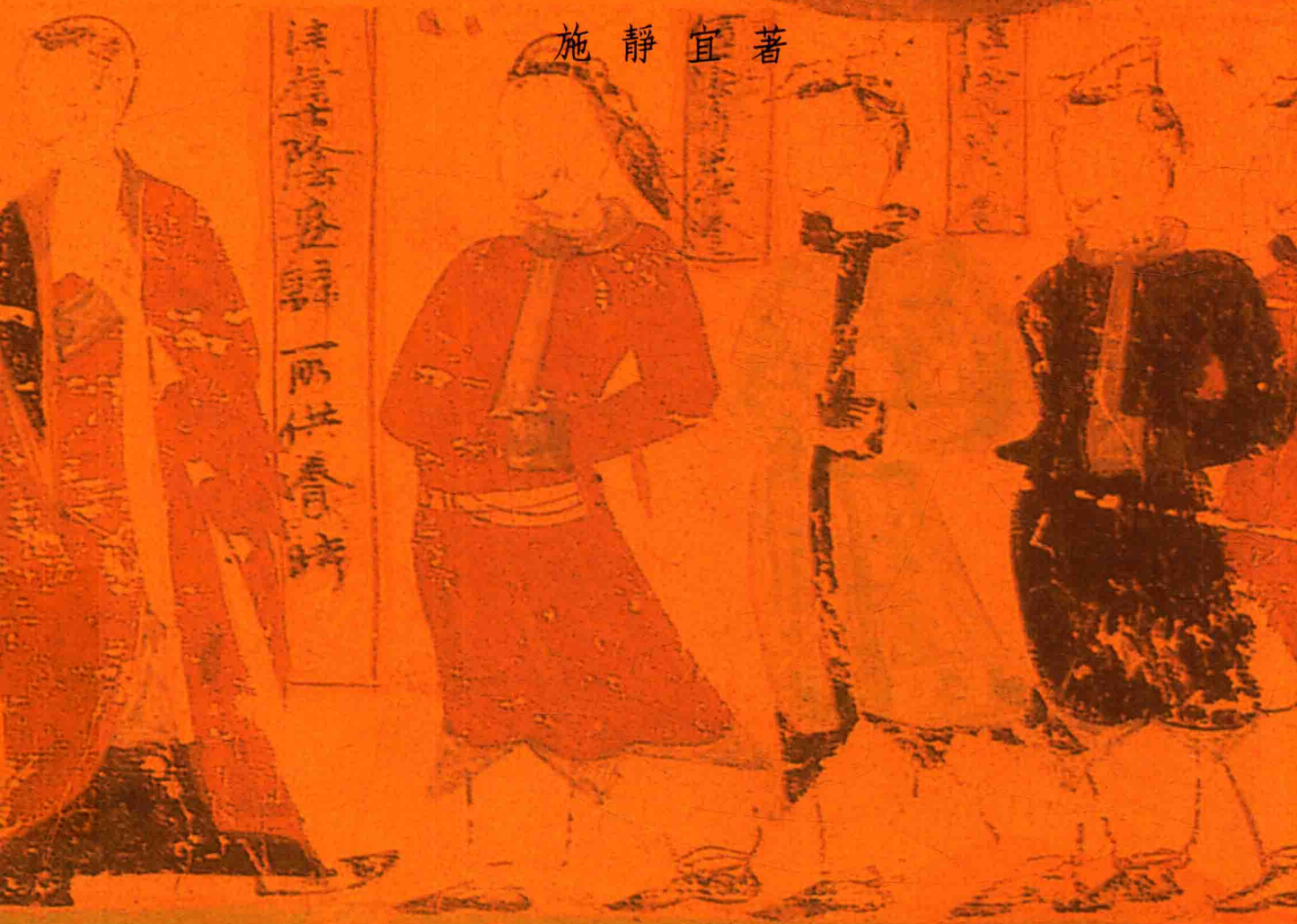
古代歷史文化

研究
輯刊

十四編 第十九冊

南宋文人飲食文化之研究（上）

施靜宜著



古代歷史文化

研究
輯刊

十四編

王明蓀主編

第19冊

南宋文人飲食文化之研究(上)

施靜宜著



國家圖書館出版品預行編目資料

南宋文人飲食文化之研究（上）／施靜宜 著 -- 初版 -- 新北市：

花木蘭文化出版社，2015〔民 104〕

目 4+178 面；19×26 公分

（古代歷史文化研究輯刊 十四編；第 19 冊）

ISBN 978-986-404-327-9（精裝）

1. 飲食風俗 2. 文化研究 3. 南宋

618

104014382

ISBN-978-986-404-327-9



古代歷史文化研究輯刊

十四編 第十九冊

ISBN：978-986-404-327-9

南宋文人飲食文化之研究（上）

作 者 施靜宜

主 編 王明蓀

總 編 輯 杜潔祥

副總編輯 楊嘉樂

編 輯 許郁翎

出 版 花木蘭文化出版社

社 長 高小娟

聯絡地址 235 新北市中和區中安街七二號十三樓

電話：02-2923-1455／傳真：02-2923-1452

網 址 <http://www.huamulan.tw> 信箱 hml 810518@gmail.com

印 刷 普羅文化出版廣告事業

初 版 2015 年 9 月

全書字數 355012 字

定 價 十四編 28 冊（精裝）台幣 52,000 元

版權所有・請勿翻印

南宋文人飲食文化之研究(上)

施靜宜 著

作者簡介

施靜宜，一九七四年生，高雄人。中國文化大學中國文學系文藝創作組畢業，中國文化大學中國文學碩士、博士。研究涉及現代詩、漢代詩歌、民間文學、飲食文學等領域。著有《餐芳譜——拈花作料理，古人與花的千古韻事》一書。現任稻江科技暨管理學院傳播藝術學系助理教授。

提 要

本論文以「南宋文人飲食文化之研究」為題，主要探討南宋（1127～1279）文人的飲食觀、飲食內容、飲食行為、飲食文學與其所欲建構的飲食美學等飲食文化，使人們對南宋飲食文學的文化意義有更全面的認知與評價。本論文共分八章，第一章緒論，說明研究動機、研究現況、研究範圍與研究方法；第二章傳統飲食觀，主要是探討南宋之所以能開創出獨樹一幟之文人飲食的文化根源，即士大夫意識深處所內化的傳統飲食思想；第三章南宋飲食書寫之風興起的因素，旨在探討南宋飲食文化與飲食書寫的興起，背後之主客觀與內外因的因素；第四章南宋三大詩人的飲食書寫，旨在探討南宋最具代表性的詩人如陸游、楊萬里與范成大的飲食觀與書寫特色；第五章南宋文人的飲食譜錄，旨在探討南宋飲食譜錄的撰著與文人食譜的內容與思想；第六章南宋文學的飲食結構，乃是從南宋文人的飲食書寫探索其飲食風貌，共分為主食、蔬菜、水果、肉食、海產、飲品與點心等七大類；第七章南宋飲食書寫的特色及影響，旨在探討南宋文人飲食的核心精神與對後世文人飲食的影響；第八章結論，則將本論文的研究成果予以扼要整理說明。



目

次

上 冊

第一章 緒 論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 文獻回顧與研究現況	3
第三節 研究範圍和研究方法	6
第二章 傳統飲食觀	17
第一節 儒家飲食觀	17
壹、孔子飲食觀	17
貳、孟子飲食觀	27
第二節 道家飲食觀	35
壹、老子飲食觀	36
貳、莊子飲食觀	39
第三節 醫家養生與神仙服食	41
壹、醫家養生	42
貳、道教神仙服食	49
第四節 佛教飲食觀及其影響	52
第五節 結 語	58
第三章 南宋飲食書寫之風興起的因素	61
第一節 商業經濟對於南宋飲食書寫的影響	61
第二節 宦遊與貶謫對南宋飲食書寫的影響	68
第三節 豐富多元的節慶文化對於飲食書寫的 影響	73
第四節 文人交誼活動與飲食書寫	83
第五節 時代思潮與飲食觀的改變	89
第六節 結 語	95
第四章 南宋三大詩人的飲食書寫	99
第一節 陸游的飲食書寫	99
壹、清貧的飲食書寫	100
貳、飲食養生思想	105
叁、肉食與戒殺	110
肆、吟詠的食物類別	113
伍、酒與茶	124
第二節 范成大的飲食書寫	134
壹、宦遊的飲食紀錄	135
貳、節令風俗的飲食描寫	137
叁、田園飲食的描寫	140
肆、吟詠的飲食類別	142

第三節	楊萬里的飲食書寫	150
壹	宦旅的飲食書寫	151
貳	吟詠的飲食類別	154
叁	飲食與詩歌品鑒	175
第四節	結語	177
下 冊		
第五章	南宋文人的飲食譜錄	179
第一節	南宋飲食譜錄	179
第二節	《本心齋疏食譜》	184
壹	作者與書名疑義	184
貳	內容、格式與體例	185
叁	《本心齋疏食譜》的飲饌特點	189
第三節	《山家清供》	200
壹	林洪與《山家清供》	201
貳	《山家清供》的內容與格式體例	202
叁	《山家清供》中的飲食比德	208
肆	《山家清供》的飲食興寄	221
伍	《山家清供》的飲食養生觀	235
陸	《山家清供》的飲食品鑑	246
第四節	結語	258
第六章	南宋文學的飲食結構	261
第一節	南宋文學中的主食吟詠	262
壹	吟麥詠稻	262
貳	穀類製品的書寫	264
第二節	南宋文學的蔬菜吟詠	271
壹	筍	271
貳	芋	279
叁	薺菜	284
第三節	南宋文學的水果吟詠	287
壹	荔枝	287
貳	柑橘	295
叁	楊梅	300
肆	果饌	305
第四節	南宋文學的肉食吟詠	309
壹	牛尾狸	310
貳	熊掌	315

叁、駝峰	317
肆、豬肉	319
第五節 南宋文學的海產類吟詠	322
壹、蟹	324
貳、河豚	332
叁、鱸魚	336
第六節 南宋文學的茶、酒吟詠	339
壹、茶	339
貳、酒	352
第七節 南宋文學中的點心吟詠	359
第八節 結語	362
第七章 南宋飲食書寫的特色及影響	365
第一節 確立蔬食於文人飲食中的地位	365
壹、蔬食的德行價值	368
貳、蔬食的清味審美	371
叁、蔬食的慈悲觀	372
肆、蔬食的養生價值	372
第二節 清饌美學的建構	374
壹、寄至味於淡泊	374
貳、飲食雅俗品味之別——清	375
叁、飲食清趣	377
肆、清雅飲食情境的形塑	379
第三節 君子入庖廚——廚藝書寫與食譜創作	380
第四節 南宋飲食書寫對後世的影響	385
壹、文人食譜的創作	385
貳、飲食美學的影響	386
叁、飲食修養與比德的影響	387
肆、蔬食與花饌的影響	388
第五節 結語	389
第八章 結論	391
壹、傳統思想對於飲食觀的影響	391
貳、南宋飲食書寫興起的主客觀因素	392
叁、南宋詩人飲食詩歌的書寫特色	392
肆、南宋文學的飲食書寫內涵	393
伍、文人食譜的撰寫	393
陸、南宋飲食書寫的特點與影響	394
引用文獻	397

第一章 緒 論

第一節 研究動機與目的

自古以來，飲食就與人們最實際的生活脫離不了關係。原因無他，正因飲食是生存之基本，養民之首要，因此自古以來所有的統治者與思想家莫不倡言飲食的重要性，從「民以食爲天」到「食色性也」，在在說明了飲食的意義與重要性。然而卻也因爲如此，飲食多半停留在現實的功能層面，因此雖說歷來文學不乏對飲食盛美的形容與歌頌，卻始終不是文人意識關注的焦點，更別說是引發詩興的審美對象。再加上先秦儒道思想對於精神品德與人格修養的崇尚與追求，以致有將飲食貶低爲嗜欲層次的感官享樂，孔子提出「君子謀道不謀食」、孟子嚴辨「大體與小體之養」以及「君子遠庖廚」、老子認爲「五味令人口爽」、莊子說「耆欲深者其天機淺」。無論儒道，大體都在貶抑個人追求飲食之美的價值。漢代（前 202～220）以來佛教傳入，道教興起，更是從修行禁欲的觀點來禁制飲食，因而導致中國士大夫對於每日三餐所接觸的飲食始終抱著一種疏離的態度，使得豐富多元的中國文學在漫漫歷史長河的流蕩中竟缺乏以飲食爲主題的文學。

這種對於飲食刻意迴避的態度，一直到了北宋（960～1127）才開始有了顯著的變化。隨著科技的進步，不僅食物的產能增加，廚具的進步也形成新

的烹飪技術；加上經濟商業的發展、水陸交通的便捷，讓各地的物資能夠迅速匯聚於都城；還有爲了應付城市人口的飲食消費而出現的各式飲食店，無不讓宋代社會的飲食活動充斥著前所未有的繁榮富盛。從《東京夢華錄》、《都城記勝》、《西湖老人繁勝錄》、《夢梁錄》和《武林舊事》等一系列宋代京城名著對飲食的描寫，就可一窺當時飲食風尚的風起雲湧，這種多元的飲食環境無疑爲宋代的飲食書寫提供豐厚的土壤。不過宋代飲食書寫興起最重要的因素，最主要的還是宋代士大夫對於飲食態度的根本改變。自從中唐（766～835）以來，隨著科舉取士的實施，士子有了較公平的晉身管道之後，這群由平民出身的士大夫，也將民間的生活文化搬到了文學書寫的檯面，形成了「以俗爲雅」的書寫風氣，這時飲食的書寫才得到充分發展的空間。

從宋代各類飲食著作與飲食資料的文獻可以發現：許多文人精於饌事，甚至親下廚房，以廚事爲樂，乃至形諸翰墨、吟詠成章，一時之間飲食著作大增，這跟前代大量食經及飲食著作失傳的情形是截然不同的。南宋著名的目錄學家鄭樵（1104～1162）即在《通志·藝文略》將食經單獨作一門類列出，使得食經在浩瀚的文獻當中堂然占有一席之地。更重要的是，宋代士大夫不僅是將普通的生活飲食當作書寫題材而已，他們對於飲食的品鑒、養生、審美、興寄、修養等各個方面都注入了豐富的文人意識，將飲食之事從低層次的口腹嗜欲，提昇成具有高度人文意涵的雅文化。至此，得到文人價值意識的灌注之後，使得飲食的品鑑格外具有文人的自覺意識，真正實踐了《中庸》所云：「人莫不飲食，鮮能知味」的審味精神。

以上大致描述了宋代飲食書寫興起的因素，不過飲食書寫與文人入廚的現象，其實還有相當值得探究的地方。正如前所述及，飲食是最不符合傳統價值觀的嗜欲之事，爲何竟然興起於理學盛行——特別強調「存天理，去人欲」之修養價值的時代？此外，文人竟毫不忌諱自稱老饕，並描寫自己貪饞到流口水的樣貌，此種極端矛盾的文化現象實在值得探索。當代對於飲食的研究雖然如雨後春筍，不過多數的研究主要是針對飲食興盛的物質基礎，亦即以外緣的政經、社會等文化現象的探究爲主，不然就是局限於特定時代的飲食現象與個人生命際遇之下的飲食行爲。大體而言並沒有從整體飲食觀的發展脈絡與士大夫價值意識的變遷，來看待宋代飲食書寫與文人入廚這個劃時代的特殊變化。因此透過宋代飲食研究，實可了解中國文人飲食態度轉變與解放的關鍵發展過程。另外，一般研究者亦鮮少針對文人吟詠的食物題材，

去解析該食物之文化意涵的歷史變化歷程，以及宋人在吟詠時的意義。因此本論文不僅從傳統飲食觀的發展脈絡來看待宋代飲食的興起以及對於後世的影響，也從宋人喜愛吟詠的食物題材中，去研究歷代文學吟詠的特色，以凸顯宋人與前人書寫的差異，進而抉發宋人的審美與價值觀。

有鑒於北宋（960～1127）飲食文學已有學者專書論述〔註1〕，本研究論文遂將重心放在南宋（1127～1279）飲食文學的發展與特色上，檢視其在繼承北宋飲食文學的經驗與開創明清食藝專著之間的關鍵轉折意義。一般而言，談到宋代飲食文學，人們多半是把焦點集中在北宋，一方面固然是北宋的富庶強盛，大家輩出，特別是出現了一位影響深遠的飲食大家蘇東坡；而南宋偏安江南，國祚較短，所出現的大家的影響力遠遠不如北宋，因此南宋的飲食文學經常被輕忽、甚至略而不談。但如果站在時代思潮的演變上來看，即能發現南宋的飲食文學實具有特殊的轉承與開創的意義。它一方面繼承了北宋飲食書寫所開創的自覺審美意識，然而在特殊的地理與人文環境底下，卻展現了與北宋飲食文學不同的殊異面向；另一方面，北宋理學之風發展到了南宋，有了進一步的建制化，從「存天理，去人欲」的角度來考察南宋的飲食之風與文人汲汲於食事的作為，便有著相當耐人尋味之處；而之後的明清兩代，是一個追求情性與嗜欲的解放時代，從人欲的禁制到人欲的解放，這二者之間的轉折，南宋無疑是處在一個居中的位置，南宋飲食文學所透顯出來的內涵與意義，無疑也可以幫助我們更了解時代思潮的轉變。因此本論文的研究重心，旨在建構南宋飲食文化的意義，使人們對南宋文人的飲食文化有更全面的認知與評價。

第二節 文獻回顧與研究現況

飲食是中國文化相當重要的傳統，因此很早就吸引許多學者從事與飲食相關的如風俗、地域、時代、交通等各方面的研究。但研究中國飲食這個領域的專家，多半是歷史學者，因此多半是著眼於外在客觀性的飲食文化與相關的歷史背景的研究，是故他們雖然亦經常使用文學作品作為其研究的資料或題材，但其用途卻往往只是做為了解該時代飲食現象的文獻資料。將文人

〔註1〕 陳素貞：《北宋文人的飲食書寫——以詩歌為例的考察》（台北：大安出版社，2007年）。

及其文學作品當作研究主體，並以呈現文人內在思想與心態的研究方式，大體上是最近才興起的研究風潮。

回顧飲食文學的研究發展歷程，大致如下：從三〇年代開始，已有學者利用文學素材來研究飲食現象，如全漢昇以筆記小說研究宋代的飲食，寫了〈宋代都市的夜生活〉〔註2〕、〈南宋杭州的外來食料與食法〉〔註3〕。六〇年代劉伯驥《宋代政教史》〔註4〕，是透過陸游《入蜀記》一書考察南宋長江流域的飲食商品販運與飲食狀況。七〇年代香港學者龐德新《從話本及擬話本所見之宋代兩京市民生活》〔註5〕，則是以話本小說為資料研究宋代兩京的食衣住行。八〇年代鄭培凱〈《金瓶梅詞話》與明人飲酒風尚〉〔註6〕，則是透過《金瓶梅》來研究明代的酒類與飲酒的禮俗。到了九〇年代更大量出現以《金瓶梅》為對象的相關飲食研究，如陳偉明〈《金瓶梅》與明代飲食文化〉〔註7〕、趙建民〈《金瓶梅》飲食烹飪之美學風〉〔註8〕、李志剛〈金瓶梅宴與《金瓶梅》宴飲風貌〉〔註9〕等。上述所列的研究，大體都是以文學素材當作歷史研究的材料，文本中與飲食相關的文人心理及思想內涵，基本上都不是研究的焦點。一九九三年鍾明玉所撰寫的《紅樓夢飲食情境研究》這部碩士論文，算是最早以文本中的文學書寫作為研究重心的學術論文。不過這種以飲食文學為研究主體的方式，並沒有立即形成寫作的熱潮。一直要到兩千年之後，這種研究方式才掀起寫作熱潮。茲將歷年來與飲食文化相關的研究論文表列於下，以明歷來的研究概況。

〔註2〕 全漢昇：〈宋代都市的夜生活〉，《食貨半月刊》第1卷第1期（1934年），頁23～28。

〔註3〕 全漢昇：〈南宋杭州的外來食料與食法〉，《食貨半月刊》第2卷第2期（1935年），頁42～44。

〔註4〕 劉伯驥：《宋代政教史》（台北：中華書局，1971年）。

〔註5〕 龐德新：《從話本及擬話本所見之宋代兩京市民生活》（香港：龍門書店，1974年）。

〔註6〕 鄭培凱：〈《金瓶梅詞話》與明人飲酒風尚〉，《中外文學》第12卷第6期，1983年11月，頁4～44。

〔註7〕 陳偉明：〈《金瓶梅》與明代飲食文化〉，《中國飲食文化基金會會訊》第5卷第3期，1999年8月，頁4～13。

〔註8〕 趙建民：〈《金瓶梅》飲食烹飪之美學風〉，《中國飲食文化基金會會訊》第5卷第3期，1999年8月，頁19～22。

〔註9〕 李志剛：〈金瓶梅宴與《金瓶梅》宴飲風貌〉，《中國飲食文化基金會會訊》第5卷第3期，1999年8月，頁14～18。

年度	作 者	論 文 題 目	學 位 名 稱
1993	鍾明玉	《紅樓夢飲食情境研究》	國立清華大學 中文研究所 碩士論文
2001	胡衍南	《食、色交歡的文本——《金瓶梅》飲食文化與性愛文化研究》	國立清華大學 中文研究所 博士論文
2003	蔡秀敏	《唐代敦煌飲食文化研究》	國立中正大學 中國文學系 碩士論文
2005	陳元朋	《舉箸常如服藥——本草史與飲食史視野下的「藥食如一」變遷史》	臺灣大學 歷史學研究所 博士論文
2005	吳安安	《《儀禮》飲食品物研究》	國立臺灣師範大學 中國文學系 博士論文
2006	陳素貞	《北宋文人的飲食書寫——以詩歌為例的考察》	東海大學 中國文學系 博士論文
2006	李彩燕	《初期佛教飲食觀之研究——以阿含經為主》	輔仁大學 宗教學系 碩士論文
2007	林鴻偉	《北宋文人飲食觀流變》	淡江大學 歷史學系 碩士論文
2008	鄭雅文	《唐代庶民飲食文化研究》	中興大學 歷史學系 碩士論文
2008	賴亮吟	《袁枚《隨園食單》與盛清江南飲食文化》	東吳大學 歷史學系 碩士論文
2009	江雅茹	《《詩經》飲食品類研究》	國立東華大學 中國語文學系 碩士論文
2010	周亞青	《蘇軾飲食書寫研究》	高雄師範大學 國文教學碩士班 碩士論文
2011	謝瓊儀	《《山海經》飲食養生醫療觀研究》	高雄師範大學 國文研究所 碩士論文
2011	汪育正	《從〈劍南詩稿〉論陸游的飲食生活》	東吳大學 歷史學系 碩士論文
2011	許馨文	《花與清代飲食之研究》	國立中央大學 歷史研究所 碩士論文
2012	徐嫻娛	《蘇東坡文集之飲食文化研究》	玄奘大學 中國語文學系 碩士在職專班 碩士論文
2012	張曉月	《蘇軾貶謫時期飲食書寫之道家思想研究》	國立屏東教育大學 中國語文學系 碩士論文

從上表所羅列的論文題目可以歸納出以下的研究方向：

（一）特定文學家的飲食書寫：如周亞青《蘇軾飲食書寫研究》、汪育正《從〈劍南詩稿〉論陸游的飲食生活》、徐嫻嫻《蘇東坡文集之飲食文化研究》、張曉月《蘇軾貶謫時期飲食書寫之道家思想研究》。從這些研究可發現，蘇軾是最熱門的研究對象，顯見其飲食書寫的影響力。

（二）專書中飲食文化的研究：如陳元朋《舉箸常如服藥——本草史與飲食史視野下的「藥食如一」變遷史》、吳安安《〈儀禮〉飲食品物研究》、江雅茹《〈詩經〉飲食品類研究》、謝瓊儀《〈山海經〉飲食養生醫療觀研究》等。

（三）明清小說中的飲食描寫：如鍾明玉《紅樓夢飲食情境研究》、胡衍南《食、色交歡的文本——〈金瓶梅〉飲食文化與性愛文化研究》。

（四）特定時代飲食文化的研究：如蔡秀敏《唐代敦煌飲食文化研究》、陳素貞《北宋文人的飲食書寫——以詩歌為例的考察》、林鴻偉《北宋文人飲食觀流變》、鄭雅文《唐代庶民飲食文化研究》、賴亮吟《袁枚〈隨園食單〉與盛清江南飲食文化》。

（五）特定飲食觀的研究：如李彩燕《初期佛教飲食觀之研究——以阿含經為主》。

由上述的研究方向可發現，對經典與古典文學中的飲食文化研究有越來越興盛的發展趨勢。這種現象或許就如同飲食書寫的發展一樣，日常性的議題總是要到了最後才能喚起人們興趣的道理，或許是有一些類似吧？

第三節 研究範圍和研究方法

一、研究範圍

本論文「南宋文人飲食文化之研究」，研究對象為南宋文人的飲食觀、飲食內容、飲食行為與其所欲建構的飲食意義等飲食文化。飲食，雖說是人之大欲，然而在文化發展與文明建構的歷程中，飲食一事早已跳脫最原始的意涵，在封建社會底下更成為身分與階級最重要的表徵，不同的階級所表徵出來的飲食觀與飲食行為也就跟著不同。陳偉明先生曾將中國古代的飲食階層，分成五個層級：果腹層、小康層、富家層、貴族層與宮廷層〔註10〕。不過本論文擬欲研究

〔註10〕果腹層，占全部人口絕大多數以農民為主體的廣大底層的民眾；小康層，大

與探討的對象——文人——可謂是一個相當特殊的階層，其不隸屬於一個特定的階層，而又能出入、了解各個階層的飲食狀況，何以如此？由於宋代重視文治，大量起用文人，因此廣大的農村子弟得以透過科舉取士而晉階仕宦，其在飲食上的表現即由民間的平民飲食，隨著仕宦生涯的起起伏伏而得以接觸到各種不同階層的飲食，包含富家層與貴族層，因此較諸前代文人而言，宋代文人的飲食經驗著實豐富許多，也比其他階層更能全方位了解當時社會的飲食狀況。另一方面，文人身為傳統文化的薪傳者與自覺的書寫者，其面對時代潮流實具有一定的批判性，以突破其所屬階層的物質囿限〔註11〕。再加上宋代文士地位的提升，開始追求自身的審美品味，以致反應在飲食上，乃有建構一套文士價值的清饌飲食觀以作為自身的標榜。若說平民飲食觀旨在求飽，貴族飲食觀旨在求精，那麼文士的飲食觀即在求雅。

至於要研究南宋文人的飲食文化，要了解南宋文人的飲食意識，自然不能脫離南宋文人的創作，以下茲將本論文所使用的材料說明如下：

中國文人向來重視詩歌，詩歌乃文人用以抒發情感，表達思想與志意的重要文體，其亦廣泛用於敘事、議論、酬酢、社交等方面，其內容相當多元，因此透過詩歌往往可輕易掌握該時代的價值意識與個別文人的心態。在此要特別提出的是，宋詩的性格實有別於前代，一方面，其「以俗為雅」、「以文為詩」的特性，導致生活化的題材大量入詩；另一方面，由於當時重策論、輕詩賦的實用傾向，導致宋人普遍認為詩是不切於世用的，僅以餘事為詩，且多是用來表達個人的生活情趣〔註12〕，從《全宋詩》七十二冊〔註13〕的巨製來看，俯拾盡是「戲題」、「戲論」、「戲詠」、「戲和」等遊戲消閑之作，和詩次韻更是連篇累牘，且詩題名稱特長，儼然就是一篇小序，由此可見宋人

體上是由城鎮一般市民、農村中的中小地主、下等胥吏以及政治、經濟地位相當的民眾；富家層，大體上是由中等仕宦、富商和其他殷富之家所構成；貴族層，主要是由貴胄達官及家資豐饒的累世望族所構成；宮廷層，主要是由皇帝、後宮及皇親國戚所構成。陳偉明：《唐宋飲食文化發展史》（台北：學生書局，1995年），頁39～40。

〔註11〕 一般而言，階層越高，所能享有的物質越豐富，飲食亦然。不過宋代文人卻每每透過自覺的修養，對當時豪奢的飲饌風尚進行批判，如晏殊、司馬光等人雖位居宰輔，卻崇尚儉素，以蔬食自甘，突破了做官等同於肉食者的物質囿限。

〔註12〕 簡錦松：〈從一個新觀點試論北宋詩〉，《宋代文學與思想》（台北：學生書局，1989年），頁389～396。

〔註13〕 本論文所採用的《全宋詩》，係由北大古文獻研究所編，1998年北京大學出版。

幾乎把詩當作日常紀事與表現生活情趣的重要文體，從中自然可獲得相當豐富的飲食資料。因此本論文的研究素材就以南宋文人的詩歌為主體。至於橫越南北宋的文人如李綱（1083～1140）、曾幾（1085～1166）等人，也包涵在研究的範圍之中。不過，從時間上雖然容易去區別詩人所處的時代，但南北宋的文化、思想實具有一體相承的發展關係，因此很難真正作到一切為二的分別，故在闡述思想與審美的發展上，往往也需要透過北宋文人才能解釋該文化現象的發展，必要時亦會將北宋詩人的相關作品一起含括進來說明。至於在個別詩人的研究上，則以南宋最具有代表性的中興詩人作為研究對象，但遺憾的是，尤袤作品多數已佚，現存詩歌只有五十餘首，且其中並沒有任何關於飲食的書寫。再說，四大家中尤袤的評價向來較低，其影響力亦遠不如楊萬里、范成大、陸游三人，故本論文僅針對三人作探討。

至於南宋其他的文學類別，尚有文類、詠物詞與筆記小說等，僅作為補充資料運用。原因如下：在《全宋文》各種文類中，包括詠物賦、頌、贊、序跋等，其篇目與飲食相關者，不僅數量少且內容紛雜，並不足以作成一個單元來專論。尋繹宋文之所以較少飲食類的書寫，應是與宋代科舉考試重策論、輕詩賦的實用傾向密切相關，特別是宋神宗熙寧四年（1071）曾一度罷詩賦，遂逐漸「變聲律為議論」。基於世用的需求，於是文人傾盡全力為文，文章的重點多是當前的政治問題與向朝廷獻策議論的官文書〔註 14〕，而像飲食一類的小道題材自然難以端上宋文的大雅之堂，少數涉及飲食的作品，從中可發現，多是飲食議論的類別，特別是勸戒性質，如戒殺、止酒、養生之類的主題，經筆者統計見附表一（頁 11～12）。另外，南宋詠物詞也有若干涉及飲食的作品，從中可發現南宋詞中的飲食，以茶、酒吟詠與水果類居多，體現了詞體在宴席中即席賦詠的性質；至於其他的飲食類別零零星星，沒有較為凸出的表現，故僅做為補充資料，不另闢單元專論，南宋詞中的飲食類別，經筆者統計見附表二（頁 13～15）。至於筆記小說中雖然也有不少關於飲食的記載，不過多是以飲食紀實或佚事趣聞為主，多不具文學性，但其內容往往能夠說明當時的飲食現象，故多用於補充說明當時的飲食狀態。

〔註 14〕據簡錦松先生的研究，比較明人、宋人與唐人文集的結構，發現宋文中收錄官文書的比率遠遠大過明文與唐文；此外，在宋文中，「論」「議」體裁的文章也頗為醒目，至於一般的古文（指記、序、書等體裁）的數量，相形之下，顯得甚為貧弱。同註 12。

除了詩歌與詩人之外，本論文也針對南宋才出現的文人食譜作詳細的分析與研究。食譜一般而言，是一種實用性的工具書，不過文人譜錄卻有別於一般實用需求的食譜，原因在於其有著深厚的人文意識與文學內涵，文筆之佳者則儼然是一篇文采斐然的飲饌小品。而文人食譜的創作目的也與一般的飲食書寫有著根本性的差異。一般而言，詩歌中的飲食書寫，不是著眼於個人情感的抒發，就是以詠物為主。相較於詩歌無所為而為的特質，文人食譜的創作顯然是有意識得多，其將飲食的製作、養生、審美、修養、情趣等諸多與飲食相關的生活文化，加以系統性的統合在一起而成為一種集中體現士大夫飲食觀的重要文本。因此本論文也針對一般研究飲食書寫較少著墨的文人食譜，加以深入分析，以闡述其豐富的文化內蘊。據文獻記載南宋的食經數量雖夥，然除了鄭望之《膳夫錄》、司膳內人《玉食批》、本心翁《本心齋疏食譜》〔註15〕與林洪《山家清供》是少數的倖存者〔註16〕，其餘均已亡佚。《膳夫錄》與《玉食批》二書在性質上比較類似，都是比較偏向奢費的宮廷飲食，且僅著錄饌餚名稱卻無製作方法，應只是作為備忘之用，並不具文學與思想價值，故不列入研究範圍。《本心齋疏食譜》，則記述了二十種餚饌，此書以歌謠體的形式頌揚蔬食之美，前有序，後有跋，清楚交代作者的著述緣起與旨趣，內容雖然簡單，卻具有相當鮮明與深厚的文人飲食特點。至於《山家清供》是所有食經中最重要的一部，其無論在內容與形式均最完整與詳實，共收錄了飲饌一百零四種，在每道餚饌底下，除附有烹飪製法、用料、飲食掌故、饌餚由來、食療養生、前人詩文外，最重要的還有作者的品鑑與種種由食而來的感發與議論，富於思想性與美感意興，因此是本論文所有文學材料中，著力最多的研究項目。

總之，本論文所研究的南宋文人之飲食文化，主要是以詩歌與文人食譜為主，而各別詩人則以中興三大詩人為專論對象。

二、研究方法

本論文在研究方法上，主要有以下幾點：一、文獻與資料的蒐集與整理；

〔註15〕《本心齋疏食譜》，歷來多依《百川學海》之意將該書歸之於陳達叟名下。不過《四庫全書總目提要》則認為作者應是本心翁，而非陳達叟，陳達叟不過是編纂其師之書的門人。故此處不從一般之標注，而以本心翁為作者。詳情請見本論文第五章第二節「《本心齋疏食譜》作者與書名疑義」。

〔註16〕本處資料係採用姚偉鈞、劉樸兵、鞠明庫：《中國飲食典籍史》（上海：上海古籍出版社，2011年12月），頁168。