

王明蓀主編

古代歷史文化

研究
輯刊

十六編 第十四冊

從《劍南詩稿》論陸游的飲食生活

汪育正著

元代刑罰制度研究 以五刑體系為中心

王信杰著

古代歷史文化

研究
輯刊

十六編

王明 孫主編

第 14 冊

從《劍南詩稿》論陸游的飲食生活

汪育正 著

元代刑罰制度研究
——以五刑體系爲中心

王信杰 著



國家圖書館出版品預行編目資料

從《劍南詩稿》論陸游的飲食生活 汪育正 著／元代刑罰制度研究——以五刑體系為中心 王信杰 著 — 初版 — 新北市：花木蘭文化出版社，2016〔民 105〕

目 2+84 面／目 2+104 面；19×26 公分
(古代歷史文化研究輯刊 十六編；第 14 冊)

ISBN 978-986-404-758-1 / 978-986-404-759-8 (精裝)

1. 生活史 2. 南宋／1. 刑律論 2. 元代

618

105014266 / 105014267



古代歷史文化研究輯刊

十六編 第十四冊

ISBN：978-986-404-758-1 / 978-986-404-759-8

從《劍南詩稿》論陸游的飲食生活 元代刑罰制度研究——以五刑體系為中心

作 者 汪育正／王信杰

主 編 王明蓀

總 編 輯 杜潔祥

副總編輯 楊嘉樂

編 輯 許郁翎、王筑 美術編輯 陳逸婷

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 hml810518@gmail.com

印 刷 普羅文化出版廣告事業

初 版 2016 年 9 月

全書字數 62666 字／89404 字

定 價 十六編 35 冊（精裝）台幣 68,000 元

版權所有・請勿翻印

從《劍南詩稿》論陸游的飲食生活

汪育正 著

作者簡介

汪育正，東吳大學歷史學碩士。

提 要

歷史上的陸游流傳後世的形象，大多是以他傑出的文學造詣與高尚的民族情操為主，「愛國詩人」、「南宋四大家」之一等稱號可以清楚的瞭解他在文壇上的地位和貢獻。但較少為人所提及的是，陸游其實是個可與北宋知名的美食家蘇軾齊名的老饕。礙於南宋時期史料較為缺乏，北宋時幾位知名文人的飲食生活多有前輩學者加以探討；如蘇軾、歐陽修、黃庭堅、蔡襄等人，可南宋時的文人飲食就較少受到關注。而本文之所以選擇陸游為研究對象，主要的原因是在後人為他收錄成冊的傳世之作《劍南詩稿》中，有著數量很多與飲食生活有關連的詩歌，是最為直接的史料來源，所以針對其《劍南詩稿》為切入點，希望除了過去前人在其中所鑽研出的各種文學價值外，使其在南宋文人飲食的研究範疇中，能夠呈現出另一種的面貌。

除了利用《劍南詩稿》為主要研究對象以外，文中還利用各種輔助的史料加以相互映證，如筆記小說、食經、譜錄和醫書等，藉由這些史料裡的隻字片語，嘗試還原陸游筆下的南宋文人飲食生活。

本文共分為五章：第一章主要在討論研究的動機、方法和材料，以及陸游的家世背景介紹。第二、三、四章分別討論《劍南詩稿》裡的詩歌對美食、養生和飲品的描寫，並利用輔助史料來探討陸游的思考原因與背景。第五章則是結論與可再延伸討論的研究範疇。



目

次

第一章 緒 論	1
第一節 研究動機與陸游家世背景	1
第二節 研究文獻回顧	7
第三節 章節安排	10
第二章 從《劍南詩稿》論陸游的美食生活	13
第一節 陸游與江南美食的接觸	13
一、難忘家鄉美食	13
二、困頓中的田園美食	17
第二節 陸游與蜀地美食的接觸	22
一、陸游在蜀地任職時對當地美食的描述	22
二、陸游對蜀地美食的眷戀	26
第三節 小 結	29
第三章 從《劍南詩稿》論陸游的飲食與養生	31
第一節 陸游的飲食養生觀念	32
一、節制飲食	32
二、食粥	35

三、素食	37
第二節 陸游的飲食保健與養生	41
一、早起和活動	41
二、洗腳	45
三、睡眠	47
第三節 小 結	49
第四章 從《劍南詩稿》論陸游的飲品生活	55
第一節 陸游的飲茶生活	55
一、山陰	56
二、蜀地	59
三、福建	62
第二節 陸游的飲酒生活	64
一、山陰	64
二、蜀地	68
三、福建	71
第三節 小 結	74
第五章 結 論	75
徵引書目	79
附 表	
表 1 陸游歷任官職表	51
表 2 宋代選人料錢表	53
表 2-1 宋初幕職官俸錢	54
表 2-2 宋初東京知縣俸錢	54
表 2-3 宋初諸縣令簿尉俸錢	54

第一章 緒 論

第一節 研究動機與陸游家世背景

陸游（1125～1210）在中國歷史上的地位，長期以來緣之於他在文學上卓越的造詣與貢獻，尤其是其詩文中時常透露出高昂的愛國情操，而讓後世讀者爲之動容，甚至於擠身南宋「中興四大家」之列。其《劍南詩稿》共有八十五卷，在此近萬首的詩歌中，除了表達他生平許多豐富的意境之外，也記錄下了他所親身經歷的南宋社會文化。而屬於社會文化一部份的飲食文化，與陸游的關聯性，卻甚少有專家學者論及。其實談到宋代文人的飲食生活，並不是一個太陌生的領域，如歐陽修、蘇軾、黃庭堅、蔡襄等文人，都曾有專家學者對他們的飲食生活進行過研究討論。但是總的來說絕大部分的討論對象，都還是集中在北宋時期；這個現象固然有其必然之因素，如上述這些文人對於飲食的題材有留下專著、宋代的筆記小說資料中，對於他們的著墨較爲豐富，或是其他方面（如飲食專著）遺留下來的史料，以北宋的記載相對完整，這些都是促使北宋文人的飲食生活受到注意的原因。而關於南宋時期文人飲食生活的史料，則是少了許多。

故本文研究動機的大方向，就是想對南宋文人飲食生活的相關議題，增添一些個人的切入角度與研究心得。但正因為如前所述在史料蒐集上的困難，不得不將大方向逐漸修改，嘗試將研究視野集中在單一個人身上。而之所以會選擇陸游來作爲研究之對象，實因其《劍南詩稿》不論在文學或是歷

史上，都屬於普羅大眾較為耳熟能詳的詩歌集錄，其中與飲食有相關的詩文作品也非常豐富。陸游因仕途上不順遂的際遇，導致他有很多的時間都在地方上任官或是擔任幕職官員，但四處漂泊的生活卻使他增加了許多的見聞，對各地的人文風俗、生活習慣有了更多的瞭解，這種經歷當然也直接影響了他的飲食生活。人類學家 Sidney W. Mintz 就曾提出一個觀念，他認為社會的飲食習性常因各種權力、影響力的介入而改變，而這些力量的來源、運用的方式、目的，以及人們採取的應對方式等，也都會促成食物偏好的轉變。^{〔註1〕}所以筆者在研究陸游的飲食生活這個題目時，就開始注意他從被外放任官開始到閒居故鄉這段時間裡，駐足時間較長或是與飲食相關的詩歌資料較為豐富的地方，希望從這些地理環境中找出與他飲食生活的關聯性。

另外，當筆者針對陸游飲食生活研究這個題目進行蒐集資料時，才發現原來不論在臺灣或是中國大陸，對於陸游飲食生活研究的專論文章實在是很有限。若非僅單就陸游的飲茶、飲酒、養生或是食事的內容加以討論，就是發表在一些醫藥雜誌裡，內容也相當零散，可說並不適合使用在學術研究上的通俗文章。因此促使筆者盡可能蒐集各方面資料，對陸游的飲食生活作一個較有系統的整合，以及較為學術的研究。

唐宋變革是近年來研究九至十四世紀中國史學者熱衷的議題，從中世到近世改變的層面是幅員遼闊的，飲食史自然也是其中的一環。但是飲食習慣的轉變，大多是承襲傳統的基礎，並且在基礎上加以改變、創新或精緻化。所以本文雖然主要在討論南宋前後時期的飲食文化，但仍企圖利用一些宋代以前的資料來做引證，目的是為了強調飲食習慣的造成絕非一朝一夕，南宋時期擁有的觀念背景也有一部份是從漢唐以來即行之已久，而非偶然發生的。

本文主要是擷取陸游《劍南詩稿》裡與飲食相關的詩歌，從中分析之所以會促成當時飲食文化的時空背景，故在最基本的資料上使用世界書局整理出版的《陸放翁全集》，^{〔註2〕}其中收錄了陸游絕大部分的作品，如《渭南文集》、《劍南詩稿》、《放翁逸稿》、《老學菴筆記》、《家世舊文》、《齋居紀事》等，在資料使用上較為完整且方便。另外孔祥賢所著《陸游飲食詩選注》，

〔註1〕 Sidney W. Mintz 著、林為正翻譯，《吃，漫遊飲食行為、文化與歷史的金三角地帶》（台北：藍鯨出版有限公司，2001年），頁35。

〔註2〕 楊家駱主編，《陸放翁全集》（台北：世界書局，1961年），共上下兩冊。

〔註3〕將陸游與飲食有關的詩歌做了一個有系統的整理且加以點校注釋，使筆者在撰寫此論文時，能夠節省很多時間在篩選詩歌的工作上。而錢仲聯校注的《劍南詩稿校注》，〔註4〕使筆者可搭配著《陸放翁全集》一起使用，避免對於詩歌的解釋不夠精確，從而錯解原本的涵義。

在飲食文化背景的相關資料上，筆記小說是筆者大量取材的對象，如中華書局主編《唐宋史料筆記》、〔註5〕上海古籍出版社主編《宋元筆記小說大觀》、〔註6〕上海師範大學古籍整理研究所主編《全宋筆記》〔註7〕等筆記小說輯錄都多有引用。除此之外，中華書局出版的《夷堅志》〔註8〕也是在資料蒐集上不可缺少的重要資料。而除了筆記小說之外，食經、茶酒類著作和譜錄也是筆者多方使用的材料，食經如林洪《山家清供》、〔註9〕陳達叟《本心齋蔬食譜》，〔註10〕茶酒類著作如蔡襄《茶錄》、〔註11〕趙汝礪《北苑別錄》、〔註12〕宋子安《東溪試茶錄》、〔註13〕朱翼中《北山酒經》、〔註14〕竇苹《酒譜》〔註15〕等。譜錄類如蔡襄《荔枝譜》、〔註16〕不著撰人名氏《筍譜》、〔註17〕陳仁玉

〔註3〕孔祥賢，《陸游飲食詩選注》（北京：中國商業出版社，1989年）。

〔註4〕錢仲聯校注，《劍南詩稿校注》（上海：上海古籍出版社，2005年），共八冊。

〔註5〕中華書局編《唐宋史料筆記》，因此版叢書各本出版時間不一，故不列與此註，於後文中使用時再分別註明。

〔註6〕上海古籍出版社編，《宋元筆記小說大觀》（上海：上海古籍出版社，2001年），共六冊。

〔註7〕朱易安等編，《全宋筆記》（鄭州：大象出版社）本書共有三編，第一編出版於2003年，第二編出版於2006年，第三編出版於2008年。

〔註8〕〔宋〕洪邁，《夷堅志》（北京：中華書局，1981年），共四冊。

〔註9〕〔宋〕林洪，《山家清供》（叢書集成新編）第四十七冊，（台北：新文豐出版公司，1985年）。

〔註10〕〔宋〕陳達叟，《本心齋蔬食譜》（台北：臺灣商務印書館，1965年）。

〔註11〕〔宋〕蔡襄，《茶錄》，收錄於《荔枝譜·外十四種》（福州：福建人民出版社，2004年）。

〔註12〕〔宋〕趙汝礪，《北苑別錄》，收錄於《荔枝譜·外十四種》（福州：福建人民出版社，2004年）。

〔註13〕〔宋〕宋子安，《東溪試茶錄》，收錄於《荔枝譜·外十四種》（福州：福建人民出版社，2004年）。

〔註14〕〔宋〕朱翼中，《北山酒經》，收錄於《宋代經濟譜錄》（蘭州：甘肅人民出版社，2008年）。

〔註15〕〔宋〕竇苹，《酒譜》，收錄於《宋代經濟譜錄》（蘭州：甘肅人民出版社，2008年）。

〔註16〕〔宋〕蔡襄，《荔枝譜》，收錄於《宋代經濟譜錄》（蘭州：甘肅人民出版社，2008年）。

《菌譜》、〔註 18〕傅肱《蟹譜》、〔註 19〕高似孫《蟹略》〔註 20〕等，都是宋代對於飲品或是食物材料有留下專門記錄並且經過整理的書籍，可以與陸游在詩歌裡提及的飲食背景或飲食觀念詳加對照，建構出陸游飲食生活完整的樣貌。

另外還有醫藥方面的資料，如陳直《養老奉親書》、〔註 21〕周守中《養生月覽》、〔註 22〕張杲《醫說》、〔註 23〕劉完素《素問病機氣宜保命集》、〔註 24〕唐慎微《重修政和經史證類備用本草》〔註 25〕等，都是筆者在撰寫陸游飲食與醫療養生部分時會參考使用的材料。前文論述陸游因家學傳統，所以他具有醫藥保健的部分背景知識，在撰寫他飲食與養生的關係時，醫學、藥學、養生學方面的資料都必須涉獵，才能瞭解陸游在飲食養生上的看法。

本文擬將陸游《劍南詩稿》中有關飲食的詩歌列舉出，並透過分類，歸納出陸游在蜀地任官和山陰閒居兩個時期。另外在飲食與養生和茶酒飲品的章節多列出他在福建任提舉常平茶鹽事時所留下的詩歌，配合筆記小說所提到的軼事資料和當時的食經、譜錄、醫書相互佐證，讓讀者能更清楚瞭解陸游所處的時代，與他有關的飲食生活原貌。並且期望藉此三個時間階段性的討論，能夠大範圍的將陸游飲食生活的零散片斷，組織成一個在時間和空間上都有系統、有組織的原貌。〔註 26〕

-
- 〔註 17〕〔宋〕不著撰人，《筍譜》，收錄於《宋代經濟譜錄》（蘭州：甘肅人民出版社，2008 年）。
- 〔註 18〕〔宋〕陳仁玉，《菌譜》，收錄於《宋代經濟譜錄》（蘭州：甘肅人民出版社，2008 年）。
- 〔註 19〕〔宋〕傅肱，《蟹譜》，收錄於《宋代經濟譜錄》（蘭州：甘肅人民出版社，2008 年）。
- 〔註 20〕〔宋〕高似孫，《蟹略》，收錄於《宋代經濟譜錄》（蘭州：甘肅人民出版社，2008 年）。
- 〔註 21〕〔宋〕陳直，《養老奉親書》，收錄於（元）鄒鉉編《壽親養老新書》（台北：臺灣商務印書館，1983 年）。
- 〔註 22〕〔宋〕周守中，《養生月覽》，收錄於《四庫全書叢目存書》（台南：莊嚴出版社，1997 年）。
- 〔註 23〕〔宋〕張杲，《醫說》（台北：新文豐出版公司，1981 年）。
- 〔註 24〕〔金〕劉完素，《素問病機氣宜保命集》，收錄於《金元四大醫學家名著集成》（北京：中國中醫藥出版社，1995 年）。
- 〔註 25〕〔宋〕唐慎微，《重修政和經史證類備用本草》（北京：華夏出版社，1993 年）。
- 〔註 26〕此分類法參考徐佩霞，《陸遊茶詩研究》（臺北市立教育大學碩士論文，2009 年），頁 57。

筆者在前文中曾討論 Sidney W. Mintz 提出飲食習性與權力、影響力之間的關係，除此之外他還提出了「內在」與「外在」的意義，與外在意義有關的變遷開始進行之後，內在意義便隨之產生。〔註 27〕放在本文的研究來談，外在的變遷就是針對陸游在外任官四處遊歷的環境，必須去面對與熟悉的故鄉全然不同的風土民情與飲食習慣，進而產生的內在意義就是他必須調整自己去接受這不熟悉的一切。長久下來，在他的飲食生活裡，這些原本會帶給他濃厚鄉愁的異鄉風味卻不再陌生，取而代之的是在他心中多了一份對異地的認同感，甚至於是日後他在故鄉閒居還不時會寫詩歌詠的一個題材。所以這項研究在預期成果上，是希望藉由上述的研究方法能夠描繪出陸游飲食生活的歷史地圖，透過這幅圖能夠將宋代飲食研究的焦點不再大多集中於北宋，也希望能夠對南宋文人飲食研究作一拋磚引玉之舉。

在本文研究陸游的飲食生活中，有一部份將會討論陸游飲食與養生的關係。陸游一生享壽八十五歲，這個年齡放到今日的標準來審視也可算是極為不易。而在這裡特別先將其家世背景提出來，是因為陸游自己在〈跋續集驗方〉一文中說：「予家自唐丞相宣公在忠州時，著陸氏集驗方，故家世喜方書。」〔註 28〕宣公即是陸游的遠祖，唐德宗時的宰相陸贄，「宣」是他死後的諡號。陸贄，蘇州嘉興人，年十八登進士第，以博學鴻詞登科。德宗在東宮時素知陸贄之名，乃召為翰林學士，轉祠部員外郎。唐德宗貞元八年（792），以陸贄為中書侍郎、門下同平章事。後因朝臣僭言遭貶為忠州別駕，順宗即位時詔徵還，詔未至而陸贄卒，時年五十二，贈兵部尚書，諡曰宣。〔註 29〕《舊唐書》也提到陸贄「在忠州十年，常閉關靜處，人不識其面，復避謗不著書。家居瘴鄉，人多癘疫，乃抄撮方書，為陸氏集驗方五十卷行於代。」〔註 30〕從陸游的描述，以及《舊唐書》對陸贄的記載，可以看出陸氏從陸贄開始就有了收集和整理藥方書籍的興趣，到後來逐漸引為陸氏一門的傳統。到了陸游這一代，他說：「予宦遊四方，所獲亦以百計，

〔註 27〕 Sidney W. Mintz 著、林為正翻譯，《吃——漫遊飲食行為、文化與歷史的金三角地帶》，頁 38。

〔註 28〕〔宋〕陸游，〈跋續集驗方〉，收錄於《陸放翁全集》《渭南文集》，卷二十七，頁 161。

〔註 29〕〔後晉〕劉昫，《舊唐書》，卷一百三十九·列傳第八十九（北京：中華書局，1975 年），頁 3791。

〔註 30〕同上註。

擇其尤可傳者，號陸氏續集驗方，刻之江西倉司民爲心齋。淳熙庚子十一月望日，吳郡陸某謹書。」〔註 31〕如果不是家學淵源，陸游在四處任官時，也不會特別留心的去收集這些散落在民間各地的醫藥方子或是方書。而他自己或許曾嘗試過其中部分的醫方或藥方，以求達到強身健體、延年益壽的功效。

除此之外，三浦國雄在其〈文人と養生——陸游の場合〉一文中，談到陸游的養生觀念和方法頗受道家的影響。〔註 32〕例如陸游本人在〈歲晚幽興〉說：

短鬢元知不久青，況開九帙數餘齡；
全家共保一忍字，累世相傳三住銘。
時泛孤舟過梅市，却穿雙屨上蘭亭；
擁爐莫恨無僧在，滿院松風要細聽。

先太傅親受三住銘于施肩吾先生，授游曰：『汝其累世相傳，毋忽。』因即以傳聿、虞諸子。〔註 33〕

詩歌註中提到的先太傅，即是陸游的高祖陸軫。陸游在〈跋修心鑑〉中說：

右高祖太傅公修心鑑一篇，初公生七年，家貧未就學，忽自作詩，有神仙語，觀者驚焉。晚自號朝隱子，嘗退朝，見異人行空中，足去地三尺許，邀與俱歸，則古仙人嵩山栖真施先生肩吾也。因受煉丹辟穀之術，尸解而去。〔註 34〕

雖說施肩吾授道術給陸軫以傳說性質居高，因爲兩個人存在的時空背景相去甚遠。但可以確定的是，陸軫對於煉丹辟穀之術必然有所涉獵，甚至於鑽研頗深。施肩吾是唐代著名的道士，憲宗元和十五年（820）登進士第，文宗太和中自嚴陵入西山訪道。在修養方法上主張「神由形住，形以神留，神苟外遷，形亦難保」，〔註 35〕這對於日後陸游在養生法中的「養氣」有不小的影

〔註 31〕 同註 28。

〔註 32〕 三浦國雄，〈文人と養生——陸游の場合〉，《中國古代養生思想の総合的研究》（東京：平河出版社，1988 年），頁 386。

〔註 33〕 〔宋〕陸游，〈歲晚幽興〉，收錄於《陸放翁全集》《劍南詩稿》，卷五十六，頁 801。

〔註 34〕 〔宋〕陸游，〈跋修心鑑〉，收錄於《陸放翁全集》《渭南文集》，卷二十六，頁 155。

〔註 35〕 中國道教協會、蘇州道教協會，《道教大辭典》（北京：華夏出版社，1994 年），頁 741。

響。至於《三住銘》是施肩吾討論有關氣形神的著作，〔註 36〕與他的《養生辯疑訣》討論的主旨相同。所以從這裡可以發現，陸軫傳承到陸游這一代的養生法與道家的關係非常密切。

第二節 研究文獻回顧

近現代專家學者們對於陸游全面性飲食生活的研究，可謂鳳毛麟角。而專門針對陸游部分飲食生活為研究對象的學位論文，有臺灣徐佩霞的《陸游茶詩探究》（臺北市立教育大學中國語文學系碩士論文，2009 年），討論的內容主要是陸游的茶詩，透過社會、文學等背景，並且加上他茶詩取材的多元性，來討論陸游茶詩的藝術風格與思想內涵。但是因該文為中國文學系的研究論文，故偏重於研究文學本體，而對於陸游飲茶生活的討論，並沒有太多的著墨。

中國大陸方面，有顧雲艷的《論陸游的茶詩與茶事》（江南大學食品貿易與文化學科碩士論文，2008 年），文中討論的重心主要是在陸游茶詩裡菊花茶、茱萸茶、橄欖茶等花果茶以及宋代的貢茶如建安茶和顧渚茶，並且提及在詩裡出現製造貢茶的貢茶院，如從唐代延續到宋代的顧渚貢茶院、宋代在福建建安設置採摘貢茶的貢茶院。最後談到陸游在詩裡所描述，宋代茶文化中很流行的「分茶」、「鬥茶」、「點茶」等茶藝。

付玲玲的《陸游茶詩研究》（山東：曲阜師範大學中國古代文學專業碩士論文，2006 年），則是從審美、心理以及文化涵義的觀點切入討論陸游的茶詩，其內容偏向用文學架構和方法來解釋他的茶詩，對於促成茶詩生成的茶事、茶文化背景的研究仍然有限。

李繼紅的《陸游巴蜀酒詩研究》（四川：重慶師範大學中國古代文學學科碩士論文，2009 年），該文前半部主要是討論陸游在巴蜀所作酒詩裡的文學意境以及藝術特徵，例如陸游身處前方戰線時，他所作的酒詩就會充斥著豪邁的魄力；但當他被調離前線，在巴蜀擔任較不重要的幕職或閒散官員時，他則會借酒詩澆愁來緩解胸中的鬱悶情感。後半部討論陸游巴蜀酒詩的成因，

〔註 36〕錢仲聯校注，《劍南詩稿校注》第六冊（上海：上海古籍出版社，2005 年），頁 3264。本論文在經過第一次初稿發表後，經評論人陶晉生老師建議，認為錢氏校注的版本說明相當詳細，因此在撰寫過程中將錢氏校注版與楊家駱先生主編版一起使用，相互對照。

尤以受環境影響為討論的重點，如入蜀時苦悶的心情、在南鄭前線戰場短暫的軍旅生活和之後在蜀中宦遊的生活與掙扎，顯示出環境造成他不同的心境，所寫作出風格迥異的詩歌。最後提到宋代的酒文化和造酒業，還舉出了陸游的故鄉與巴蜀之間酒文化的各項異同。

而在飲食與養生醫藥方面，僅有中國大陸王靜的《蘇軾與陸游養生思想比較研究》（河南：河南大學專門史學科碩士論文，2009年），文中大量的比較了蘇軾與陸游在飲食養生、起居調攝養生與精神養生思想上的比較。其中在飲食養生與陸游相關的部分則列舉了許多項目，如食粥與蔬食，並且搭配較為清淡的口味。在食材的選擇上，陸游也選擇許多較為自然的食材，例如他自己種植的蔬菜。而在討論利用食物進補的問題裡，從陸游在〈冬夜作短歌〉詩中自稱「食必按本草，下箸未嘗輒；體安疾自去，藥石無此捷」〔註37〕來解釋他注重食補的程度，並且舉出了陸游在《齋居紀事》裡記載的〈烏豆粥〉、〈地黃粥〉和〈枸杞粥〉來證明他對於食補知識的瞭解。

在期刊方面討論陸游部分飲食生活的文章，在臺灣有李貴榮、潘江東的〈簡論陸游茶詩、茶趣與茶文化〉（《高餐通識教育學刊》第六期，2010年），內容是利用陸游詠茶詩裡所描寫的茶事來探討當時文人的品茶逸趣，以及整個飲茶背景的形成。

魏雅惠的〈陸游茶詩研究〉（《古今藝文》第三十一卷第三期，2005年，頁29～41），文中先對宋代茶事的背景進行討論，從政治、社會、文學層面切入。之後再將陸游與茶的接觸以入川、入福建及江西擔任常平茶鹽公事和晚年在山陰閒居三個階段來討論，最後再由名茶、名水等物質層面和閒適、反思等精神層面研究其茶詩。

在中國大陸上，有劉揚忠的〈平生得酒狂無敵，百幅淋漓風雨疾——陸游飲酒行為及其詠酒詩述論〉（《中國韻文學刊》第二十二卷第三期，2008年，頁12～18），文中先討論陸游與家鄉紹興的酒事接觸，特別介紹了紹興酒的背景，再論述陸游飲酒詩裡的文學意涵和風格。

胡迎建的〈論陸游的詩酒〉（《廈門大學教育學院學報》第十二卷第一期，2010年，頁66～72），該文的討論主要從陸游飲酒的習性切入，如豪飲是爲了佯狂、解憂，或是在醉酒中聽曲、吹笛或作書法，嘗試透過詩歌顯現出陸

〔註37〕〔宋〕陸游，〈冬夜作短歌〉，收錄於《陸放翁全集》《劍南詩稿》，卷三十八，頁581。

游飲酒時的樣貌。

在飲食與養生醫藥方面的期刊文章，臺灣有張忠智、莊桂英的〈陸游詩歌中的醫藥養生訊息〉（遠東學報第二十卷第三期，2003年，頁681～690），文中討論陸游重視正常且規律的生活起居，精神層面藉由朗誦詩歌能治病的觀念，以及自己種植包含藥材在內的農作物。另外，該文也談到陸游很樂於利用詩歌跟別人分享用藥以及食療的經驗，例如食粥的益處和使用菊花枕治療頭風病的成效，他在詩歌中也會記錄下自己生病時的狀況，這對於當時醫學的研究留下了一些臨床上的案例。最後提到陸游詩裡所表現出來存神止慮及養氣的觀念，養氣還分為節制精神與身體上的活動，使氣不妄洩、不過度消耗的層面，以及運用形體鍛鍊（如氣功）和飲食藥物調養的補充。

在中國大陸，有駱曉倩、楊理論的〈陸游養氣說的詩學闡釋〉（《西南大學學報第三十四卷第三期》，2008年，頁170～173），文中利用陸游的詩歌來印證陸游力行養氣之法，強調他除了儒家思想之外，也受到道家觀念的影響，其所養之氣有哲學與文藝兩個不同層面的內容。列舉了如荷戈之氣、豪橫壯氣、縱橫之氣、如虹之氣甚至於悲鬱之氣，都是陸游在詩歌理所表現過的方式。

蔣凡的〈藥·養生·濟世——讀陸游《劍南詩稿》札記〉（《中國韻文學刊》第二十二卷第三期，2008年，頁1～11），內容一開始討論陸游因自幼體弱所以久病成良醫，對於養生保健之法有不少心得。再者陸游自己種植的農作物裡，就包含了不少藥材，除此之外他在詩歌中還常描述上山採藥的狀況。陸游也透過平時的鍛鍊，配合日常的飲食保健落實養生的法則，在這篇文章裡整理出六大項的方式。第一是防治疾病要從治心開始；第二是提倡讀書防老之法，特別提出讀《易》清心、調和陰陽，以護體內元氣的主張，元氣健旺則血脈通暢，生病的機會也就會降低；第三要戒貪慾、息邪念，力求萬事隨順自然，保持心平氣和；第四，治病用藥該用則用、該止則止，千萬不要盲目迷信醫生藥石，而放棄養生預防之方；第五，在閱讀醫藥等相關書籍的同時，強調對於醫學哲學的學習與瞭解；第六，提倡適當的勞動，加強鍛鍊的健身法。最後提到陸游透過賣藥、施藥與濟世，不但間接的傳佈他的養生之法與觀念，也因此不斷累積自己的經驗，更能夠掌握該如何適當的服藥進而達成最適合的療效。

第三節 章節安排

本研究論文章節安排如下所列：

第一章 緒論

- 第一節 研究動機與陸游家世背景
- 第二節 研究文獻回顧
- 第三節 使用材料、研究方法與預期成果
- 第四節 章節安排

討論筆者之所以欲研究陸游飲食生活的動機，並且介紹陸游的遠祖陸贄和高祖陸軫，說明陸游飲食與醫療養生的觀念，從編輯方書《陸氏集驗方》的陸贄即可以看出來自家學淵源的傳承。另外藉由從前輩學者的研究作回顧，瞭解研究陸游飲食生活的專業論文或是期刊論文數量仍然有限。在使用材料上從《劍南詩稿》裡篩選與飲食相關的詩歌，配合食經、譜錄、醫書等輔助材料，建構出陸游的美食、養生與飲品生活，期望能夠透過以蜀地、山陰和福建的地理分類方式，更完整的將陸游飲食生活呈現在研究之中。接著利用外在環境的變遷會連帶影響內在飲食習慣的研究方法來討論陸游對於蜀地和福建的飲食情感，並且列舉他歌詠這些地方飲食的詩歌加以佐證。

第二章 從《劍南詩稿》論陸游的美食生活

- 第一節 陸游與江南美食的接觸
 - 一、難忘家鄉美食
 - 二、困頓中的田園美食

本節主要討論陸游在詩歌中對於故鄉山陰美食的描寫，在家鄉美食的部分還區分為他懷念的故鄉味和閒居時田園生活裡自己耕種的作物，以及生活困頓時所仰賴度日的食物。

- 第二節 陸游與蜀地美食的接觸
 - 一、陸游在蜀地任職時對當地美食的描述
 - 二、陸游對蜀地美食的眷戀

在與蜀地美食的接觸中，一部分談的是他在詩裡歌詠的蜀地美食，另一部分則包含了他在離開蜀地後所作的詩歌裡對蜀地美食的懷念。