

王明蓀主編

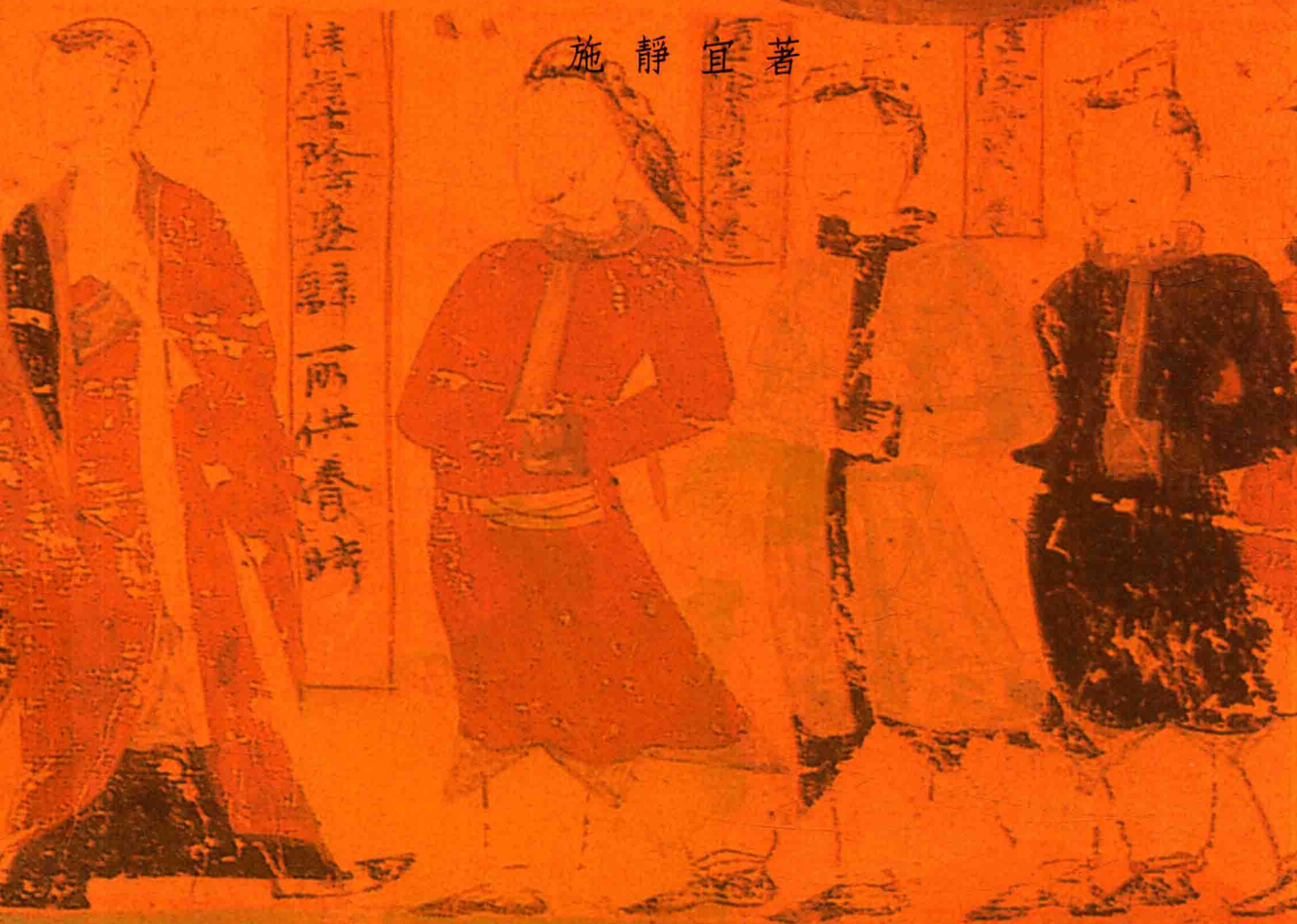
古代歷史文化

研究
輯刊

十四編 第二十冊

南宋文人飲食文化之研究（下）

施靜宜著



古代歷史文化

研究
輯刊

十四編

王明蓀主編

第20冊

南宋文人飲食文化之研究(下)

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（下）／施靜宜 著 -- 初版 -- 新北市：
花木蘭文化出版社，2015〔民 104〕

目 4+232 面；19×26 公分

（古代歷史文化研究輯刊 十四編；第 20 冊）

ISBN 978-986-404-328-6（精裝）

1. 飲食風俗 2. 文化研究 3. 南宋

618

104014382

ISBN-978-986-404-328-6



古代歷史文化研究輯刊

十四編 第二十冊

ISBN：978-986-404-328-6

南宋文人飲食文化之研究（下）

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(下)

施靜宜 著



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

第五章 南宋文人的飲食譜錄

兩宋飲食之風的盛行，在中國飲食史上最大的進展即是各式飲食文獻如雨後春筍般大量湧現，文人對於飲食的記述，已不僅僅是詩文方面的吟詠，也不只是筆記、詩話經常出現的「宴飲食話」〔註1〕，還進一步出現了各式專書，此即飲饌譜錄的撰著。而在眾多的飲饌譜錄之林，又以食經類最爲重要，特別是文人食譜的出現。根據現有記載，南宋出現了兩本文人食譜，一是本心翁的《本心齋疏食譜》，一是林洪的《山家清供》，這兩本食譜堪稱是南宋文人飲食的代表作，其有別於前代的食譜與其他的飲饌譜錄，除了具備實用的饌餚製法外，亦將審美、修養、情趣等文人相關之生活文化統合在一起，成爲一種集中體現士大夫價值的飲食文獻。本章共分爲三節，除了敘述南宋飲食譜錄的撰著情形，亦針對兩本文人食譜的內容、思想與特點加以探討。

第一節 南宋飲食譜錄

兩宋由於農工科技進步、商品經濟繁榮、地方產業興盛，造就了中國歷史上的飲食高峰。而造紙術的改良與印刷術的發明，使得知識的傳播更加風行，亦使得宋代的飲食著作如雨後春筍，其所保存下來的飲食文獻的數量可謂空前未有。有學者便將宋代飲食文獻歸納爲九大類：食經類、茶書類、酒

〔註1〕 宋人在宴席中經常以飲食爲閒談議論之資，因此在其詩話與筆記留下了豐富的宴飲食話，如以河豚、螃蟹、鱸魚、蓴菜、笋蕨、荔枝、橄欖等爲食材就經常被人們廣泛討論，而形成「河豚宴」、「膾鯉會」等相關詩歌與食話的記述。

書類、醫書類、農書類、史書類、筆記類、類書類與詩文類等〔註2〕。在這之中又以專門性的著作——飲饌譜錄最爲重要，這是因爲譜錄具有「專明一事一物」的特性，因此就其屬性而言自是比其他的飲食文獻來得更爲集中與系統化，更能看出宋代的飲饌特點。

宋室南渡之後，臨安的繁榮盛況更是超越北宋；再加上宋代文人重視民生日用、特別講求格物致用，以致形成對外客觀事物詳加考察與記錄的傾向，反映在飲食文獻上，遂形成南宋飲食譜錄特多的現象，計可歸納爲四大類，茲表列如下：（爲了對照起見，併附北宋譜錄）

表 兩宋飲食譜錄

序號	飲饌譜錄類別	重要著作舉隅
1	食經類	△（南宋）司膳內人：《玉食批》 △（南宋）本心翁：《本心齋疏食譜》〔註3〕 △（南宋）林洪：《山家清供》 △（北宋～南宋）鄭望之：《膳夫錄》〔註4〕
2	茶書類	△（南宋）熊蕃：《宣和北苑貢茶錄》 △（南宋）趙汝礪：《北苑別錄》 △（南宋）審安老人：《茶具圖贊》 △（北宋）蔡襄：《茶錄》 △（北宋）宋子安：《東溪試茶錄》 △（北宋）宋徽宗：《大觀茶論》 △（北宋）黃儒：《品茶要錄》
3	酒書類	△（南宋）趙與時：《觴政述》 △（南宋）范成大：《桂海酒志》 △（南宋）朱肱：《北山酒經》 △（南宋）林洪：《新豐酒法》 △（北宋）竇蘋：《酒譜》 △（北宋）蘇軾：《東坡酒經》

〔註2〕 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167。

〔註3〕 歷來多不詳《本心齋疏食譜》的作者與著述年代，然根據邱志誠的考證，則應是南宋年間的著作無疑。見邱志誠：〈《本心齋疏食譜》作者考略〉，《中國農史》第01期（2011年1月），頁139～142。

〔註4〕 日本學者篠田統推斷此書應爲北宋末到南宋的作品。見篠田統撰，高桂林等譯：《中國食物史研究》（北京：中國商業出版社，1987年），頁123。

序號	飲饌譜錄類別	重要著作舉隅
4	農書類	△（南宋）韓彥直：《橘錄》 △（南宋）王灼：《糖霜譜》 △（南宋）高似孫：《蟹略》 △（南宋）陳仁玉：《菌譜》
		△（北宋）贊寧：《筍譜》 △（北宋）蔡襄：《荔枝譜》 △（北宋）傅肱：《蟹譜》

根據邱龐同先生的研究，受限於宮廷太官與百姓家傳的影響，宋代以前的食經並不多，且大多均已亡佚不存〔註5〕，除了北魏賈思勰（公元6世紀，生卒年不詳）《齊民要術》的第八、九卷〔註6〕，頗具參考價值外，其他少數流傳下來的食經亦僅有饌餚名稱，並無具體製法，後人實難瞭解當時的飲饌風貌。一直要到宋代，食經著作的數量才有顯著的增加，而且早已不受限於宮庭與家傳之用，這自然得歸功於當時文人對飲食之事的關注，且喜親下廚房，因而對撰著食經的風氣起了相當積極的作用。據《宋史·藝文志》及其它文獻記載，這一時期的食經類著作主要有：

《王氏食法》五卷、《養身食法》三卷、《王易簡食法》十卷、《蕭家法饌》三卷、《諸家法饌》一卷、《續法饌》五卷、《江飧饌要》一卷、《饌林》四卷、《饌林》五卷、《珍庖飴錄》一卷、《古今食譜》三卷、林洪《山家清供》二卷、本心翁《本心齋疏食譜》一卷、鄭望之《膳夫錄》一卷、司膳內人《玉食批》一卷等。

目錄學家鄭樵（1104～1162）在《通志·藝文略》亦將食經歸於第十「醫方類」下面，單獨做一個門類列出〔註7〕，總共收錄了四十一部三百六十卷，使食經正式進入目錄學的分類之林，足見其在當時的重要性，而鄭樵的收錄自然亦對食經的流傳起了相當大的作用。只是此一時期的食經數量雖多，卻

〔註5〕 邱龐同：《中國烹飪古籍概述》（北京：中國商業出版社，1989年5月），頁111。

〔註6〕 王仁湘指出：「《齊民要術》的第八、九卷，是現今所見隋唐以前最完整最有價值的烹飪著作……賈氏的高明之處，是他將烹調與農、林、牧、漁等有關國計民生的生產記述並列在一起，作為齊民之大術。如若不是這樣，這一部分食經如果單獨成書，恐怕很難能流傳下來。」見王仁湘：《飲食之旅》（臺北：台灣商務印書館，2007年12月），頁145。

〔註7〕 鄭樵則將茶、酒類著作則歸於第五「史類」下的「食貨類」底下。

除了鄭望之《膳夫錄》、司膳內人《玉食批》、本心翁《本心齋蔬食譜》與林洪《山家清供》是少數的倖存者外〔註8〕，其餘多數均已亡佚。

《膳夫錄》一書的內容單薄，主要是記載隋唐時期的宮廷飲食，兼及宋代汴京的節日飲食等共十四條，有學者認為此書可能是「宋人隨手抄錄有關烹飪的一些紀錄，作為備忘錄之。」〔註9〕《玉食批》則是一本由宮內女廚所記載的宮廷菜單集，約五、六百字，是南宋皇帝每天賜給太子的美食菜單，其所列的饌餚以海產類居多，體現了南宋偏安江南的飲食風格與特產，更表現了南宋宮廷過分追求窮奢極宴的飲食特點。〔註10〕《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，似乎僅是作為備忘之用。《本心齋蔬食譜》，則記述了二十種蔬食，前有小引介紹簡單的製法，後有十六字贊語，引經據典、頭頭是道，此書前有序，後有跋，清楚交代作者的著述緣起與旨趣，饌餚雖然簡單素樸，卻具有相當鮮明與深厚的文人飲食特點。至於《山家清供》則是所有食經中最重要的一部，因其無論在內容與形式上均稱最完整與詳實，全書分為上、下兩卷，共收錄了飲饌一百零四種，在每道饌餚底下，除附有詳略不等的烹飪製法、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，頗富思想性與美感意興。

除了食經以外，兩宋亦出現相當多以單一物產作為記述對象的專科性農書，除了繼承前代「茶書類」與「酒書類」的譜錄外，亦有相當多對地方物產的記述。這些記述除了保存在宋人的筆記中，亦有特意以「專明一事一物」的譜錄，如《筍譜》、《荔枝譜》、《蟹譜》、《橘錄》、《糖霜譜》、《菌譜》等。這些譜錄有相當多還是中國歷史上的第一部專著，如《荔枝譜》、《橘錄》、《糖霜譜》、《菌譜》，其重要性可見一斑。宋代之所以出現如此多的譜錄，一方面固然是奠基在宋代物產豐隆，農經科技發達的物質性基礎上，但另一方面則與宋代文人的特質密切相關。有別於過往人們對傳統儒者「四體不勤，五穀

〔註8〕 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。

〔註9〕 戴云：〈唐宋飲食文化要籍考述〉，《農業考古》第01期（1994年2月），頁35。

〔註10〕 陳偉明：《唐宋飲食文化發展史》（臺北：台灣學生書局，1995年5月），頁211～213。

不分」〔註 11〕的譏諷，宋代文人士大夫則示現了一種博學多藝的通才形象：一方面是深具素養的儒者，一方面是治理眾人之事的官吏，一方面又是具有專精科學造詣的學者專家。這類的典範比比皆是，比如知水利與兵事的曾公亮（998～1078），於經史、圖緯、律呂、興修、山經、本草無所不通的蘇頌（1020～1101）；又如著有《夢溪筆談》的沈括（1031～1095），其於天文、數理、醫藥、農學、軍事、外交等領域無不傑出；又如在惠州教導百姓建造水磨、改良嶺南農業生產技術的蘇軾等。這跨越多種身分的角色其實是統合在一個共同的價值核心，亦即經世致用的現實精神與民生日用的關懷上，因此宋代的科技發展，從來就不是一種孤立於純學術領域的研究，它必是與百姓的需求息息相關，由此可以理解：為何宋人對於外在事物總是充滿那麼濃厚的興趣與好奇心，究其根本，實是深入地方，關心民瘼與民生的需求使然，而這些文人士大夫又經常隨著到各地當官，深入考察民情與民生，於是留下了許多記載地方風物的筆記與飲饌譜錄。

審視這些飲饌譜錄，大多體例嚴謹，且以相當多的篇幅來論述某一物產的種類、特性、產地、品級、掌故、詩賦、烹飪方法、飲食禁忌、食品加工甚至是銷售情形等等。從這些專科譜錄，實有助於吾人對宋代飲食風貌、烹飪調味與飲食工藝的深刻認知，只是這類書籍的特性，多是偏向客觀紀實的記錄，鮮少個人主觀的感發，因此雖是文人所撰述，卻不能算是文學性的典籍。

綜觀兩宋眾多的譜錄，稱得上真正具有文學性者，自非《本心齋蔬食譜》與《山家清供》莫屬，原因即是此二書具有相當鮮明的立場與觀點，此即文人飲食的特色。對文人而言，飲食既非是一般百姓充飢果腹，亦非如達官顯貴汲汲於嗜欲的滿足，文人飲食，主要是要透顯出一種文人化的思維、價值與審美觀，甚至表現為一種對俗世飲食的批判意識，使得孟子口中所鄙夷的「飲食」〔註 12〕成為宋人道德修養、文化理想與生活美學體現的場域。

此二書又與一般文人的飲食文學（詩歌、散文、賦）不同，原因即在飲食文學的感發，通常是無所為而為，乃興之所至的隨口吟哦，主觀情志的抒發固然是優點，但客觀性的描述或飲食觀點的呈現明顯是較為不足的，通常

〔註 11〕《論語·微子》：「丈人曰：『四體不勤，五穀不分，孰為夫子？』」（宋）朱熹：《四書章句集注》，頁 184。

〔註 12〕《孟子·告子上》：「飲食之人，則人賤之矣，為其養小以失大也。」（宋）朱熹：《四書章句集注》，頁 335。

必須集結相當數目的作品才能看出其意向性。相較而言，此二書可謂是文人在飲食方面具有集中意識的自覺論述，就其重要性而言，是南宋飲食文學的代表作，亦是宋代飲食文學的總結。而就具體的表現而言，此二書都具有崇蔬食、輕烹調、重才學、貴修養、尚意趣的共同特色。

第二節 《本心齋疏食譜》

《本心齋疏食譜》，據現有文獻資料，應是現存最早的文人食譜。本書的內容雖然單薄，製法粗略簡易，但從其序跋與贊語，卻可發現其具有相當深厚的人文意涵。一直以來《本心齋疏食譜》在作者、書名與著述年代上就存在一些疑義，本文即針對此先作一些考訂，再就其內容、格式體例與飲饌特點加以探討。

壹、作者與書名疑義

《本心齋疏食譜》，又名《疏食譜》。歷來多不詳其作者與著述年代，然根據南宋咸淳九年（1273）左圭《百川學海》初收是書時題為「門人清漳友善書堂陳達叟編」，後世遂普遍將該書歸之於陳達叟名下。不過《四庫全書總目提要》則據《百川學海》題名的詞意與《本心齋疏食譜》的序文〔註13〕，認為作者應是本心翁，而非陳達叟（生卒年不詳），陳達叟不過是編纂其師之書的門人。至於本心翁是何許人也？歷來不見有人敘及。邇來有研究學者邱志誠從南宋末年何夢桂（1229～1303）〈本心先生疏食譜序〉一文，追本溯源，考訂出本心翁應為夏納齋（生卒年不詳），即為何夢桂的塾師，而從何夢桂的生平與活動時間，即可推斷《疏食譜》為南宋時期的食經〔註14〕。

至於書名《本心齋疏食譜》，亦存在一些爭議。（清）黃虞稷《千頃堂書目》卷九改「疏」為「蔬」，作《本心齋蔬食譜》，《四庫全書總目提要》卻認為「《千頃堂書目》加『艸』作『蔬』，失其旨矣。」原因是該書「所載食品二十種，各繫以贊，皆粗礪草具，故曰『疏食』。」〔註15〕邱龐同先生則認為：「『疏』、『蔬』

〔註13〕 審視《本心齋疏食譜·序》：「本心翁齋居宴坐……客從方外來，竟日清談，各有飢色，呼山童，供蔬饌。客嘗之，謂無人間煙火氣，問食譜，予口授二十品……」，從「予口授」三字可知，作者應為本心翁。

〔註14〕 邱志誠的文章並未述及《本心齋疏食譜》的著述年代。將該書推斷為南宋時期的食經，是筆者根據邱志誠對何夢桂生平的考據所推導出來的。

〔註15〕 《欽定四庫全書總目·子部二十六·譜錄類存目》，（清）永瑤、紀昀：《欽定四庫全書總目》（台北：藝文出版社，1989年），卷一一六，頁1556。

古通，疏食即菜食，亦指比較粗的飲食。」〔註16〕關於此一問題，可提出以下思考：其一，「疏食」固然是粗礪草具的飲食，如孔子所說：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。」〔註17〕；其二，「疏食」也確實是「蔬食」，因為對以農立國的農耕社會而言，無肉食的蔬食是平民百姓最主要的飲食方式，自古以來，唯有統治者〔註18〕與耆老〔註19〕才具有享用肉食的資格，「蔬食」自然是「疏食」；其三，就本書的撰著立場而言，作者並不著眼於現實上「蔬食」的粗賤，相反地，其以文人的觀點來極力頌詠蔬食之美，認為蔬食具有「無人間煙火氣」的脫俗氣質，適足以使「當時有飫羊戡、嚼奶酪者，得借一箸猶將為之洗滌腸胃」〔註20〕。總而言之，「疏食」或通「蔬食」，但以「蔬食」名題，明顯較之「疏食」來，更能凸顯作者崇尚蔬食的旨意。

貳、內容、格式與體例

一、饌餚內容

《本心齋疏食譜》總共記載了蔬食二十品，其所用的原料有大豆、韭菜、小麥、山藥、荔枝、筍、芋頭、蓮藕、綠豆、糯米、筍、蘿蔔、栗、枸杞、薺菜、粳米等，若依其飲食類別可分為主食類、配菜類與點心類，茲分類如表一：

表一 《本心齋疏食譜》的飲食類別

飲食類別 序號	主食類	配菜類	點心類
1	貽來（麵食）〔註21〕	啜菽（豆腐）〔註22〕	粉糝（糕餅）

〔註16〕 邱龐同：《中國烹飪古籍概述》，頁69。

〔註17〕 《論語·述而》，（宋）朱熹：《四書章句集注》，頁97。

〔註18〕 自古以來，即以肉食者比喻享有俸祿的官吏，見《左傳·莊公十年》：「其鄉人曰：『肉食者謀之，又何閒焉？』」（春秋）左秋明撰、（晉）杜預注、（唐）孔穎達正義：《春秋左傳正義》（臺北：藝文印書館，1977年），頁146。

〔註19〕 《孟子·梁惠王上》：「七十者可以食肉矣。」（宋）朱熹：《四書章句集注》，頁204。

〔註20〕 何夢桂：〈本心先生疏食譜序〉，（宋）何夢桂：《潛齋集》（台灣：商務印書館，1986年《景印文淵閣四庫全書》第1188冊），卷五，頁443～444。

〔註21〕 括弧中文字為筆者所加，用以說明饌餚的內容物。

〔註22〕 啜菽，此處指豆腐，在原典《禮記·檀弓》中的「啜菽飲水」，是指孝子奉親的豆粥，本當歸為主食；然而《本心齋疏食譜》中的「啜菽」指的卻是條切沾醬的豆腐餐，故將其歸為配菜。

飲食類別 序號	主食類	配菜類	點心類
2	玉磚（炊餅）	羹菜	瓊珠（荔枝羹）
3	菰粉（綠豆粉絲）	薦韭（韭菜）	水團（湯圓）
4	白粲（湯飯）	玉延（山藥）	
5		銀蠶（泡菜）	
6		玉版（筍）	
7		雪藕（蓮藕）	
8		土酥（蘿蔔）	
9		炊栗	
10		煨芋	
11		采杞（枸杞）	
12		甘薺（薺菜）	
13		紫芝（菌蕈）	

由上表，可發現配菜類所占比例最高，共有十三道菜，占 65%，其所使用的食材幾乎都是一般尋常百姓家經常食用的菜蔬。其次是主食類，共有四道菜，占 20%，有飯、麵、餅、豆腐與綠豆粉絲等，亦是一般家庭常見的主食。點心類則有三道，占 15%，除了粉糰外，其他兩道都是湯品，而從粉糰與水團的製法，又可看出蔗糖在應用的普遍性，如「粉糰：粉米蒸成，加糖曰飴」〔註 23〕、「水團：菰粉包糖，香湯浴之」〔註 24〕。針對此，陳偉明先生提出在南宋時期，糖業製作的發達狀況：

古人多以蜜糖為甜食的主要來源，而這裡已明確的以糖為甜源，說明了南宋時期，蔗糖已成為普通的甜食來源。顯然，當時甘蔗種植業與製糖業已有較大的發展。而西歐國家，在十六世紀以前，食糖還做為一種奢侈品，表現了我國古代飲食文化的發展高度。〔註 25〕

〔註 23〕（宋）本心翁：《本心齋蔬食譜》，收入《飲饌譜錄》（台北：世界書局，2010 年），頁 1。

〔註 24〕同上註，頁 2。

〔註 25〕陳偉明：《唐宋飲食文化發展史》，頁 214。

二、格式體例

《本心齋疏食譜》一書共一卷，書前有序，書後有跋，清楚交代作者的著述緣起與旨趣，從序文的記述可以知道此書的撰述是緣於前來清談作客的客人之索取所授予的。書中所記飲食均是以饌餚名稱標目，如啜菽、羹菜、粉餐等，每一品下有小引，小引之後有贊語。以下即就小引與贊語的作用分述如下：

（一）小引

小引乃是置於饌餚名稱下，贊語前的簡短說明，其內容或訓詁釋名、或烹飪製法、或敘及饌餚用途與特性。茲分敘如下：

1. 訓詁釋名：由於《本心齋疏食譜》在命名上甚為古雅，於是在小引裡經常以通俗易懂的名稱來加以解釋，以利瞭解。

如「啜菽：菽，豆也，今豆腐」〔註26〕、「貽來：來，小麥也，今水引蝴蝶麵」〔註27〕、「玉延：山藥也」〔註28〕、「瓊珠：圓眼乾荔也」〔註29〕、「玉磚：炊餅方切」〔註30〕、「玉版：筍也」〔註31〕、「土酥：蘆菔也」〔註32〕等。

2. 烹飪製法：小引裡通常會說明簡易的製法，如「羹菜：凡畦蔬根葉花實，皆可羹也」〔註33〕、「粉餐：粉米蒸成，加糖曰貽」〔註34〕、「炊栗：蒸開密漬」〔註35〕、「瓊珠：擘開取實，煮以清泉」〔註36〕、「水團：秫粉包糖，

圖：《本心齋疏食譜》首頁



〔註26〕（宋）本心翁：《本心齋疏食譜》，頁1。

〔註27〕同上註，頁1。

〔註28〕同上註，頁2。

〔註29〕同上註，頁2。

〔註30〕同上註，頁2。

〔註31〕同上註，頁2。

〔註32〕同上註，頁3。

〔註33〕（宋）本心翁：《本心齋疏食譜》，頁1。

〔註34〕同上註。

〔註35〕同上註，頁3。

〔註36〕同上註，頁2。

香湯浴之」〔註37〕等。

3. 饌餽用途：若具特殊用途的饌餽，亦會在小引中提及，如「薦韭：春薦韭，一名鍾乳草」〔註38〕，因《詩經·豳風·七月》有「四之日，其蚤獻羔祭韭」的春祭習俗，故以「薦韭」名之；而「鍾乳草」的別名，則是得自宋人的草木服食之法〔註39〕。其它又有「雪藕：生熟皆可薦簋」〔註40〕，「簋」指的是竹製的食器，「薦簋」即是祭祀之事，意思是蓮藕無論生熟，都可用作祭祀。

4. 特性：小引亦會標注飲食特性以供參考，如「甘薺：東坡有食薺法。且曰：天生此物，為幽人山居之福。」〔註41〕正是以薺菜甘美、有助療瘡養病的飲食特性，堪稱上天賜給清貧的隱居者最佳的蔬食。又如「紫芝」有「木蓐為良」〔註42〕的特性，可作為人們採擷的依據。

（二）贊語

小引之後有贊語，所謂的贊語，即是頌揚贊美之詞，就內容而言，乃是為了歌詠蔬食之美；就形式而言，則是為了廣為流傳之需。茲分敘如下：

1. 歌詠蔬食之美：審視贊語的內容，其主要從不同的層面來頌詠蔬食，或是引經據典以推崇之，或是從感官之美的層次、或是德行比附的層次，或是養生保健的層次、或是做為士君子修養的層面，總之作者從各個不同的角度來豐富蔬食之美的面向。

2. 廣為流傳之需：贊語四字一句，合四句為一贊，共有十六字。其形式頗類歌訣，隔句押韻，容易背誦，具有廣為流傳的形式特色。如「紫芝」條：「漆園之菌，商山之芝。濕生者腴，卉生者奇。」〔註43〕第二句句尾的「芝」與第四句句尾的「奇」字押韻。又如「瓊珠」條：「汲金井水，煮瓊珠羹。蚌胎的皪，龍目晶瑩。」〔註44〕第二句句尾的「羹」與第四句句尾的「瑩」字押韻。

〔註37〕同上註，頁2。

〔註38〕同上註，頁1。

〔註39〕孫升：「硫磺信有驗，殆不可多服。若陸生韭葉，柔脆可菹，則名為『草鍾乳』；水產之芡，其甘滑可食，則名為『水硫磺』。」見（宋）孫升：《孫公談圃》（北京：中華書局，1991年），卷中，頁15。

〔註40〕（宋）本心翁：《本心齋蔬食譜》，頁2。

〔註41〕同上註，頁3。

〔註42〕同上註，頁3。

〔註43〕同上註，頁4。

〔註44〕（宋）本心翁：《本心齋蔬食譜》，頁2。