

王明蓀主編

古代歷史文化

研究
輯刊

十六編 第二一冊

花樣百出 花與清代飲食文化

許馨文著



古代歷史文化

研究
輯刊

十六編

王明蓀主編

第21冊

花樣百出
——花與清代飲食文化

許馨文著



國家圖書館出版品預行編目資料

花樣百出——花與清代飲食文化／許馨文 著 — 初版 — 新北市：

花木蘭文化出版社，2016〔民105〕

目 2+136 面；19×26 公分

（古代歷史文化研究輯刊 十六編；第 21 冊）

ISBN 978-986-404-766-6（精裝）

1. 飲食風俗 2. 花卉 3. 清代

618

105014273

ISBN-978-986-404-766-6



9 789864 047666

古代歷史文化研究輯刊

十六編 第二一冊

ISBN：978-986-404-766-6

花樣百出——花與清代飲食文化

作 者 許馨文

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 122886 字

定 價 十六編 35 冊（精裝）台幣 68,000 元

版權所有・請勿翻印

花樣百出
——花與清代飲食文化

許馨文 著

作者簡介

許馨文，1983 年生，高雄市人。輔仁大學歷史學系學士、國立中央大學歷史研究所碩士。專長為清代飲食文化史。

提 要

花，以其賞心悅目、繽紛秀麗的外表，為自然界中主要觀賞植物之一。自古以來，騷人墨客便以大量的文學和藝術作品，來表達對花的崇拜和欣賞；也將其各式各樣的生長方式、外型特色等，與品德發展相互聯繫，形成了君子待人處世、出處進退的規範標準及理想目標。

然而，花除了觀賞價值外，亦有其實用價值。古代人們對於花的認識，最初來自於「飲食功能」，從祭獻神靈的祭品，及帝王賞賜功臣的禮物，至宋代時已成為常見的料理形式。直至清代，花材料理的數量、品質和種類，都已達到成熟完備的境界。而這樣的成果，是奠基於歷代的發展、愛花風氣的鼓舞，以及文人的提倡，才得以形成燦爛的花材飲食文化。

而從食材挑選、烹調原則、飲食氛圍及養生食補觀念等特點，顯示花材料理有著獨樹一格的食用方式。且因為食用對象和情境的不同，更在清代社會文化中，呈現了多樣化的風貌，形成中國飲食史中，別具特色的一門學問。



目

次

緒 論	1
第一章 清代的愛花風氣及取得方式	13
第一節 愛花風氣及影響	13
第二節 花卉產地與貿易	27
第二章 清代花材料理的沿革與特色	43
第一節 花材的定義和種類	43
第二節 花材料理的沿革與形成	57
第三節 清代花材料理的四大特色	66
第三章 清代花材料理的多樣化發展	83
第一節 「豪華型」——筵席中的花材料理	83
第二節 「雅致型」——花材料理與文人的飲食美 學	94
第三節 「節慶型」——節慶活動中的應景花材料 理	104
結 論	119
參考書目	125

緒 論

一、研究動機

花，是大自然中尋常可見的審美對象之一，集形、色、香於一體，以其優雅的姿態、醉人的芬芳博得人們的青睞，融入於人類生活與文化，於科學及人文研究領域中皆佔有一席之地。

普遍而言，「觀賞性」是花的主要價值，但事實上其「實用性」也非常重要。本書探討的主題，即著重於花的「食用」價值，並將可食用的花卉稱為「花材」，烹調而成的相關飲食稱作「花材料理」。首先簡述發展歷程，如史料映證、歷代烹調方式及理論的演變，進而以清代為研究中心，深入探討「以花入饌」的飲食文化。

以花為食的歷史甚為悠久，《呂氏春秋·本味》中記載，商代伊尹（1648 B.C.~1549 B.C.）向湯王（？~1646 B.C.）表達治世理念時說道：「菜之美者：崑崙之蘋，壽木之華」。^{〔註 1〕}華，即「花」的古字，在古代的飲食觀中，花屬於可食用的蔬菜類。屈原（340 B.C.~278 B.C.）〈離騷〉云：「朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英」。^{〔註 2〕}〈九歌〉中亦有「蕙肴蒸兮蘭藉，奠桂酒兮椒漿」等句。^{〔註 3〕}兩漢魏晉時，人們多以菊花、蘭花釀酒。唐代詩文中也常

〔註 1〕（戰國）呂不韋，《呂氏春秋》（台北：暢談國際文化事業出版社，2003 年），頁 140。

〔註 2〕（戰國）屈原，〈離騷〉。收錄於吳平，《楚辭文獻集成》（揚州：廣陵書社，2008 年），頁 2284。

〔註 3〕（戰國）屈原，〈九歌〉。收錄於吳平，《楚辭文獻集成》（揚州：廣陵書社，2008 年），頁 2377。

見以花入饌的描述，例如魏徵（580～643）〈五郊樂章·雍和〉：「苾苾蘭羞，芬芬桂醑」，〔註4〕提到以蘭花作為美饌，桂花釀製的美酒來舉行祭典。李嶠（645～714）〈九日應制得歡字〉則提到，菊花酒為重陽佳節中最為應景之飲品：「令節三秋晚，重陽九日歡。仙杯還泛菊，寶饌且調蘭」。〔註5〕

宋代時出現了相關飲食書籍。林洪《山家清供》中首次記載了以花為主食及配料的料理方式，〔註6〕採用的花材種類極多，烹調方法也較以往豐富。此食譜被收錄於明代《遵生八箋》、〔註7〕清代《養小錄》等食譜中，〔註8〕可見其影響之大。

明清以來，發展出「文人化食譜」，〔註9〕高舉著「養生」與「遵生」觀念的旗幟，檢討當時社會中過份奢侈的飲食習慣，推崇「節制」、「戒殺茹素」。龍遵敘認為「若蔬食菜羹，則腸胃清虛，無滓無穢，是可以養神也。」〔註10〕高濂（1573～1620）亦云：「茹素，則口清而腸胃厚」，〔註11〕認為吃素不但能使人心存向善，亦可使腸胃強壯。在文人的大力推崇下，蔬食的地位大為提高，無形中也讓同作為蔬菜之用的花卉更加受到喜愛。

受到了明代飲食思想的影響，部份清代文人也提出「重蔬食」的理念，並更加發揚光大。李漁（1610～1680）認為「膾不如肉，肉不如蔬」，〔註12〕蔬菜之所以能勝過於大魚大肉，原因在於「鮮」：「論蔬食之美者，曰清，曰潔，曰芳馥，曰鬆脆而已矣。不知其至美所在，能居肉食之上者，只在一字之『鮮』。」〔註13〕他也批判了當時奢侈無度的飲食風氣，認為飲食應當「崇

〔註4〕（唐）魏徵，〈五郊樂章·雍和〉。收錄於彭定求等編，《全唐詩》，第一冊（河南：中州古籍出版社，1996年），頁248。

〔註5〕（唐）李嶠，〈九日應制得歡字〉。收錄於彭定求等編，《全唐詩》，第一冊，頁385。

〔註6〕（宋）林洪，《山家清供》（北京：中華商業出版社，1985年）。

〔註7〕（明）高濂，《遵生八箋》（四川：巴蜀書社，1992年）。

〔註8〕（清）顧仲，《養小錄》（北京：中國商業出版社，1984年）。

〔註9〕「文人化食譜」一詞見於巫仁恕《品味奢華：晚明的消費社會與士大夫》（台北：中央研究院，2007年），頁290。在第六章〈文人品味的演化與延續——以飲食文化為例〉中有深入的探討。

〔註10〕（明）龍遵敘，《飲食紳言》（北京：中國商業出版社，1989年），頁189。

〔註11〕（明）高濂，《遵生八箋》（四川：巴蜀書社，1992年），頁388。

〔註12〕（清）李漁，《閒情偶記》。收錄於《李漁全集》，第六冊（台北：成文出版社，1970年），頁2538。

〔註13〕（清）李漁，《閒情偶記》。收錄於《李漁全集》（台北：成文出版社，1970年），第六冊，頁2539

儉吝不導奢靡」，〔註14〕而蔬菜即具有導正風氣的功能：「草衣木食，上古之風，人能疏遠肥膩，食蔬蕨而甘之，腹中菜園不使羊來踏破，是猶作義皇之民，鼓唐虞之腹，與崇尚古玩同一致也。」〔註15〕

除了李漁，顧仲在《養小錄》中亦提倡了「戒宰割，勿多戕物命」，〔註16〕並讚揚古人重視蔬食的習慣。而該書將與花相關的食譜命名為「餐芳譜」，列入「蔬之屬」，在在顯示以花入饌在當代已被視為一門獨立的飲食學問。

在養生與遵生觀念的推波助瀾下，花的醫療功效也因此備受肯定。清代食譜中介紹花材料理的同時，亦不忘讚頌其食療效果，以至於今日中醫常見以花入藥，作為具有食療效果的保健食品。

「人類的飲食行為絕對不只是純粹生物性的行為而已，我們的心和腦都跟腸胃緊密相連。所以，飲食不只是生理活動，也是活躍地文化活動。」〔註17〕花材料理不僅滿足了口腹之慾，亦在精神、文化層面扮有吃重的角色。以花入饌的食俗至清代集大成，展現型態十分多元，在筵席宴會、文人雅集以及節慶活動中，都可見得花材料理的蹤跡，以不同的食用方式，建構出多樣的飲食文化。本書第三章即區分以「豪華型」、「雅致型」、「節慶型」，並深入探討。

過去歷史學界研究花材飲食文化的論述不多，多半僅止於專欄式的介紹，且多側重於養生保健功能，鮮少著墨於文化層面。有鑑於此，本書將題目訂為「花樣百出——花與清代飲食文化」，以清代為主，探討當時花如何以蔬菜之姿，實踐「文人化食譜」所倡言的「鮮味」、「本味」；另外並討論花材料理與清代社會文化的密切關係。

此外，為避免論述過於氾濫，本書討論對象以花為主，如花瓣、花蕊，其餘花粉、根、莖、葉、果等部位則不列入探討範圍中。

二、研究回顧

花材飲食文化的層面包含了食用方式、功能、價值、生活體現等面向，

〔註14〕（清）李漁，《閒情偶記》。收錄於《李漁全集》（台北：成文出版社，1970年），第六冊，頁2537。

〔註15〕（清）李漁，《閒情偶記》。收錄於《李漁全集》（台北：成文出版社，1970年），第六冊，頁2538。

〔註16〕（清）顧仲，《養小錄》（北京：中國商業出版社，1989年），頁3。

〔註17〕巫仁恕，《品味奢華：晚明的消費社會與士大夫》（台北：中央研究院，2007年），頁260。

本書以「品種和類別」、「來源和栽培」、「飲食層面」、「養生層面」、「多樣化發展」五個主題，取其代表作爲回顧。

在研究清代飲食文化之前，必須對於中國歷史的發展有全盤的瞭解，才能進一步探討隨著朝代更迭、思想文化的進步，而有所改變的飲食文化。由 Denis Twitchett, John K. Fairbank 所編《劍橋中國史》(*The Cambridge History of China*)，是史學界中極具影響力的權威巨作，內容豐富全面，對於本書的研究助益甚多。〔註 18〕

(一) 品種和類別

中國領土幅員廣大，地域遼闊，自然條件複雜多樣，因此生態資源十分豐富，成爲世界上著名的花卉產地之一。本書所涉及的花卉種類眾多，在深入研究之前，宜先瞭解各種花卉的命名、品種、產地、象徵意義等資訊，避免日後混淆，也有助於對花材料理的瞭解。

陳俊愉、程緒珂等一百位專家共同編撰的《中國花經》，收錄花卉二千多種，包含了常見品種及珍稀名花。該書介紹學名、科屬、外形和栽培方式等，並附有圖片以供對照。規模之大，內容之全，是目前最完備的花卉百科全書。〔註 19〕另外亦有以花爲主題的專書，如《中國荷文化》等書，〔註 20〕對本書皆有很大的幫助。

(二) 來源和栽培

如何取得花材料理中的原料，也是必須討論的課題。大部分的相關論述，都曾論及花卉的取得來源、栽培和貿易市場等議題。史學界以邱仲麟的〈花園子與花樹店——明清江南的花卉種植與園藝市場〉、〔註 21〕〈明清江南的蘭花貿易與蘭花炒作〉最爲重要。〔註 22〕前者主要討論明清江南地區昌盛的花卉消費，由於文人、富人、交際應酬以及休閒活動頻繁，故出現了專業化的

〔註 18〕 Denis Twitchett, John K. Fairbank, 《劍橋中國史》(台北：南天出版社，1987 年)。

〔註 19〕 陳俊愉、程緒珂編，《中國花經》，(上海：上海文化出版社，1990 年)。

〔註 20〕 李志炎、林正秋編，《中國荷文化》，(浙江：浙江人民出版社，1995 年)。

〔註 21〕 邱仲麟，〈花園子與花樹店——明清江南的花卉種植與園藝市場〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，78 卷 3 期，(2007 年 9 月)，頁 473～552。

〔註 22〕 邱仲麟，〈明清江南的蘭花貿易與蘭花炒作〉，發表於中央研究院臺灣史研究所主辦「第二屆臺灣商業傳統國際學術研討會——工作坊第四次座談會」，臺北：中央研究院臺灣史研究所，2009 年 11 月 20 日。

園藝種植，並追求技術上革新和品種改良，以供其所需。後者則以蘭花為探討主題。

不少農學者在此領域亦有相關探討。例如程兆熊《中華園藝史》討論了歷代以來觀賞植物的培育與利用，不過僅限於宋代以前。〔註23〕葉靜淵〈我國明清時期的花卉栽培〉、〔註24〕舒迎瀾〈我國古代的花卉栽培〉二篇，〔註25〕則指出早期花卉栽培都集中在皇室和富豪的園林之中，直至宋代才逐漸普及於民間，至明清時形成獨立的生產事業。而花卉業的蓬勃發展，也促成了花卉類農書的大量出現；更與盆景和瓶花藝術相互結合，提供作為食材或藥材使用。

關於栽培的專業技術方面，周肇基〈中國嫁接技術的起源與演進〉闡述了古代嫁接技術的起源，認為其來自於植物界的自然現象——「連理」，由於古人將「連理」視為祥瑞象徵，以此為皇帝歌功頌德，以及讚頌男女或兄弟之情，而間接促成人工嫁接法的產生。而嫁接法亦運用於花卉之上。〔註26〕谷丰〈人工促成栽培法——唐花術〉則介紹了另一個重要的人工栽培法——塘花法，利用紙窗密室通風增溫的方式，克服不同氣候的障礙，以人工促成花朵提早綻放，是園藝史中非常重要的進展，對於花卉業的發展有正面的幫助。〔註27〕

（三）飲食層面

從事飲食文化的研究，必先釐清發展脈絡，才能領會飲食在中國歷史中的演變與趨勢。任百尊的《中國食經》、〔註28〕徐海榮以及多位學者共同編撰的《中國飲食史》，內容始於舊石器時代，以至於民國，皆屬於通史性質的飲食專著。內容多元充實，無論是器具使用、原料採集、烹調技術、環境氛圍、各地風味等皆有詳細的介紹。

在《中國飲食史》書中提到，宋代時調味技術開始廣泛運用，宋人為了增添菜餚中的香氣，採用了「添加香料法」，在烹飪過程中添加薄荷、大茴香等，

〔註23〕程兆熊，《中華園藝史》，（台北：商務印書館，1985年）。

〔註24〕葉靜淵，〈我國明清時期的花卉栽培〉，《農業考古》，2期（1987年12月），頁308～315。

〔註25〕舒迎瀾，〈我國古代的花卉栽培〉，《自然科學史研究》，9卷4期（1990年9月），頁209～210。

〔註26〕周肇基，〈中國嫁接技術的起源與演進〉，《自然科學史研究》，13卷3期（1994年），頁265～272。

〔註27〕古丰，〈人工促成栽培法——唐花術〉，《農業考古》，1988卷2期（1988年12月），頁329。

〔註28〕任百尊編，《中國食經》（上海：上海文化出版社，1999年）。

有助於菜餚更加美味。其中也採用了某些芳香花果來進行調味，以其所含有豐富的揮發性芳香油，使菜餚具有濃郁的花果自然香氣。到了明代則更加普及，無論是菜餚、點心、茶以及酒，都可見花材入饌的例子，並以「花茶」為盛。清代承襲了歷代以來的成果，視飲茶品茗為雅事，時常飲用花茶，並佐以各類點心。而花卉亦能入酒，例如慈禧太后（1835～1908）時常以「蓮花白」賞賜予親信大臣。而清代時出現了「藥酒店」，出售以花蒸成的燒酒，可療疾健身，且性味柔和，深受民間歡迎。〔註29〕

王仁湘《往古的滋味——中國飲食的歷史與文化》中提到飲食與顏色的關連性，認為中國飲食文化十分注重餚饌色彩的配置。認為適宜的配色能夠增進食慾，陶冶性情，達到和神娛腸的目的。而配色的三大原則為：「體現食物原料的本色」、「使用調料加色」及「掌握火候以烹色」。〔註30〕王學泰《中國飲食文化史》中亦提到相同看法，認為配色的原則在於鮮明與協調，給予食客視覺上的享受，從而達到刺激食慾的目的。〔註31〕而五彩繽紛的花卉，便是實踐此類觀點的最佳映證，在古代食譜多有描述，如《山家清供》中記載「雪霞羹」以芙蓉花與豆腐同煮，成品呈現了紅白相間的美麗顏色。〔註32〕李化楠《醒園錄》中在醃紅薑時，則以紅花汁作為染色劑，再加上白糖等，達到味甜、色清紅的效果。〔註33〕

何小顏《花的檔案》、〔註34〕周武忠《中國花卉文化》二者，〔註35〕是以花卉為探討主軸的專著，述論了花卉與中國人格精神、文學、音樂、宗教、工藝的關係。內容豐富且具有全面性，囊括了花卉的各種面向，以及在傳統文化中的多元樣貌，對本書有很大的幫助。而在飲食方面，二書皆輯錄了歷代以來以花製成的菜餚、茶、酒等，較其他專書清楚明瞭。但遺憾的是內容篇幅稍嫌不足，論述也不夠深入，有待後人補充。

除上述論述外，另有王明德、王子輝所著《中國古代飲食》、〔註36〕王仁

〔註29〕徐海榮，《中國飲食史》（北京：華夏出版社，1999年）。

〔註30〕王仁湘，《往古的滋味——中國飲食的歷史與文化》（濟南：山東畫報出版社，2006年）。

〔註31〕王學泰，《中國飲食文化史》（桂林：廣西師範大學出版社，2006年）。

〔註32〕林洪，《山家清供》（北京：中華商業出版社，1985年），頁18。

〔註33〕李化楠，《醒園錄》（中華商業出版社，1984年），頁51。

〔註34〕何小顏，《花的檔案》（台北：商務印書館，1999年）。

〔註35〕周武忠，《中國花卉文化》（廣東：花城出版社，1992年）。

〔註36〕王明德、王子輝，《中國古代飲食》（陝西：人民出版社，1988年）。

興《中國飲食談古》〔註37〕等專著，也都曾討論花材飲食文化，但內容大同小異，暫不贅述。

（四）養生層面

「食藉藥之力，藥助食之功」。〔註38〕「食療」是探討中國醫學中很重要的一門課題。古代素有將飲食與藥物結合成藥膳的習慣，利用食物不同的特性，依照個人體質、季節變遷、地區差異等條件，來供給人體所需的營養，以及調節身體機能，達到滋補強身、抗老延年的功效。

研究食療和藥膳的研究眾多，楊玲玲〈中醫食補與體質〉、〔註39〕劉儀初〈論中國食醫同源的產生及其營養學價值〉〔註40〕、饒宗頤〈從出土資料談古代養生與服食之道〉等，〔註41〕都曾介紹數種藥膳的醫療功效，其中不乏以花入藥者。

花卉各具不同藥性，若長期與食物搭配服用，則可強身健體。例如蒲公英能清熱解毒，百合可潤肺止咳，菊花可治療高血壓與風眩症，玫瑰具有理氣解鬱、和血散瘀的療效，俗稱「金針菜」的黃花菜更是廣泛運用於食療中，多利用其性味甘平來養血利尿，平肝發奶。這些論述在楊永良《中醫食療學》、〔註42〕姜超《實用中醫營養學》、〔註43〕劉云嶠《中國歷代食療進補養生大觀》〔註44〕等書中皆有討論，資料甚為詳盡。此外，古代食譜和醫書中早已記載以花卉作為藥膳的記錄，在黃詔顏、李寧遠〈中國傳統增強體能飲食之研究〉中有所介紹，〔註45〕而部份期刊中也可找到相關史料的整理，不過多屬資料彙整，缺乏深入論述。

〔註37〕王仁興，《中國飲食談古》（北京：輕工業出版社，1985年）。

〔註38〕施洪飛、項平、唐善永，〈藥膳配伍規律和烹飪特點研究〉，《中醫藥雜誌》，12卷2期（2001年6月），頁99。

〔註39〕楊玲玲，〈中醫食補與體質〉，《第二屆中國飲食文化學術研討會論文集》（台北：中國飲食文化基金會，1993年12月）。

〔註40〕劉儀初，〈論中國食醫同源的產生及其營養學價值〉，《第三屆中國飲食文化學術研討會論文集》（台北：中國飲食文化基金會，1994年12月）。

〔註41〕饒宗頤，〈從出土資料談古代養生與服食之道〉，《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，台北：中國飲食文化基金會，1998年6月）。

〔註42〕楊永良，《中醫食療學》（北京：中國醫藥科技出版社，1992年）。

〔註43〕姜超，《實用中醫營養學》（北京：新華書店，1985年10月）。

〔註44〕劉云嶠，《中國歷代食療進補養生大觀》（上海：文匯出版，1994年）。

〔註45〕黃詔顏、李寧遠，〈中國傳統增強體能飲食之研究〉，《中華家政》，21期（1992年12月），頁131～164。

既然花已被認可為具有藥性的食材，適宜的烹調方式則有助於發揮其療效。清代延續了食「粥」的傳統，尤為注重粥食的藥療、食療雙重作用。粥既能充飢，又可食治，在當時受到廣泛的流行，〔註46〕倘若加入花材更是相得益彰。清代食譜中曹庭棟《養生隨筆》、〔註47〕黃雲鵠《粥譜》二書，〔註48〕大量蒐集了以花製粥的食譜，為此論點的映證。

雖然養生文化的相關研究甚多，但卻鮮少聚焦於花材料理。坊間雖出版多種花卉食療的相關書籍，但僅作為日常保健書籍之用，較缺乏學術價值。

（五）多樣化發展

飲食文化並非是一種單一現象，是具有差異性的活動。經濟地位、文化素養以及生活方式的不同，對人們的飲食型態有決定性的作用，不同階層、群體間的飲食文化也有所不同。王學太在《中國人的飲食世界》中提到，不同階層的人不僅在飲食上有所區別，其貫注於飲食生活中的文化精神，更有著顯著的差異。宮廷與貴族飲食重視奢侈與禮數，而文人則以優越的文化素養和審美感受，追求更高的精神生活，反映到飲食生活中，則表現在注重精緻、衛生、鮮美以及喜食蔬菜。市井飲食文化則與飲食專業化息息相關。〔註49〕

林永匡與王熹統整了清代宮廷的膳食資料，內容中有梅花酥、玫瑰露汁、大炒肉爛玉蘭片等花材料理。而貴族飲食如孔府宴的精緻程度也不遑多讓，品類繁多，有桂花魚翅、炸菊花蝦、冰糖百合等。〔註50〕可見清代上層社會對於花材料理是不陌生的。相關清代宮廷料理在吳正格《滿族食俗與清宮御膳》、〔註51〕苑洪琪《中國的宮廷飲食》中也有詳盡討論。〔註52〕

文人的飲食文化與貴族大不相同。馬宏口認為，文人生活中的飲食質量較低，善宴酒，並有助於推動藝術品的產生。〔註53〕王學太也認為自宋代始，文人雅士們建構了獨樹一格的飲食風尚，明清兩代則是承襲了宋人成果，例如冒襄、李漁等文人將飲食生活的高度藝術化。而飲食書寫的大量形成則是

〔註46〕伊永文，《明清飲食研究》（台北：洪葉文化，1997年），頁229～230。

〔註47〕（清）曹庭棟，《養生隨筆》（北京：中國商業出版社，1986年）。

〔註48〕（清）黃雲鵠，《粥譜》（北京：中國商業出版社，1986年）。

〔註49〕王學太，《中國人的飲食世界》（香港：中華書局，1989年）。

〔註50〕林永匡、王熹，《清代飲食文化研究——美食、美味、美器》（哈爾濱：黑龍江教育出版社，1990年）。

〔註51〕吳正格，《滿族食俗與清宮御膳》（遼寧：新華書店，1988年）。

〔註52〕苑洪琪，《中國的宮廷飲食》（北京：商務印書館，1997年）。

〔註53〕馬宏口，《中國飲食文化》（呼和浩特：內蒙古人民出版社，1992年）。

另一體現，其中以清代為盛，單純以飲膳為主的食譜或食單，種類和數量上居各朝之冠，〔註54〕也更著重於描述烹飪技術。〔註55〕

伊永文認為，文人飲食美學發展較為全面且值得推崇者，為明末清初的董小宛（1623～1651）。其不但精曉食譜茶經，更能將食物的製作帶入「美」的意境之中。伊永文認為，要能在飲食生活中達到「美」的境界，是需要多方文化陶冶的。董小宛具備了繪畫、詩賦、書法等文藝氣質，無形中也促使她將「美」的精神，漫化至飲食生活中，使生活充滿樂趣與突破。〔註56〕這個觀點即為本書第三章所研究的「雅致型」花材飲食文化。除了董小宛外，從多位清代文人的作品中，也都能看到花在文人雅士的飲食生活中所扮演的重要角色。

上述五點，為花材料理的相關研究成果。此外另有諸多期刊，也曾刊載相關訊息，但由於性質偏向於美食及醫療雜誌，雖然資料豐富，但內容缺乏學術嚴謹，故不另外介紹。

三、主要史料介紹

本書倚重的史料以清代食譜為主。歷代以來有不少食譜著作，可惜多以亡佚，現存最早且最為完整者，為北魏賈思勰的《齊民要術》。〔註57〕

以形式作為區分，古代食譜可分為三大類：第一類是百科全書式的日用書籍，例如《便民圖纂》、〔註58〕《居家必用事類》、〔註59〕《多能鄙事》。〔註60〕第二類則是以養生、遵生為宗旨，多為由文人所撰的生活小品，例如《遵生八箋》、《閒情偶記》。第三類是單純以飲食為內容的書籍，例如《養小錄》、《食憲鴻祕》、〔註61〕《隨園食單》〔註62〕、《調鼎集》。〔註63〕而本書主要使用清

〔註54〕王學太，《中國人的飲食世界》（香港：中華書局，1989年）。

〔註55〕巫仁恕，《品味奢華——晚明的消費社會與士大夫》（台北：中央研究院，2007年）。

〔註56〕伊永文，《明清飲食研究》（台北：洪葉文化，1997年）。

〔註57〕（北魏）賈思勰，《齊民要術》。收錄於《景印摘藻堂四庫全書薈要》（台北：世界書局，1985年），第13冊，子部，農家類。

〔註58〕（明）佚名，《便民圖纂》（台北：古亭書屋），明萬曆年間刊本。

〔註59〕（明）佚名，《居家必用事類》（北京：中華商業出版社，1986年）。

〔註60〕（明）劉基，《多能鄙事》（上海：榮華書局，1917年）。

〔註61〕（清）朱彝尊，《食憲鴻祕》（北京：中華商業出版社，1985年）。

〔註62〕（清）袁枚，《隨園食單》（台北：海鷗出版社，2007年）。

〔註63〕（清）佚名，《調鼎集》（北京：中華商業出版社，1986年）。

代食譜，介紹如下：

（一）《養小錄》

由顧仲所編。顧仲，浙江嘉興人，字咸山、閑山，號松壑、中村。由於特別熱愛莊子的學說，因此又稱為「顧莊子」。顧仲是清代醫家，早年曾編寫過《飲食中庸論》，但未完成。後經河南望族楊子建之手，得獲先人輯錄的《食憲》一書，重新訂正匯整，並增加了歷遊時所見所聞的材料，因而編撰了《養小錄》一書。

本書以浙江風味為主，收錄了飲品、調味料、蔬果、海鮮、肉禽等一百九十多種菜餚，內容豐富，製法簡明，並注重飲食的清潔衛生，兼具了美味與養生的性質。書中特別收錄了「餐芳譜」一章，統整諸花、苗、葉、根與野菜藥草等烹調方法，其中以直接烹調與食用花的主要結構——花瓣，此乃較為特別之處。

（二）《食憲鴻祕》

為清代重要的飲食專著。作者至今眾說紛紜，有人認為是清代中葉文人偽託之作，也有人認為是王士禎（1634～1711）所作。但一般而言皆認為是朱彝尊（1629～1709）所撰。朱彝尊，字錫鬯，號竹垞，浙江嘉興人。康熙十八年（1679）時舉博學鴻詞，授翰林院檢討，入直南書房，與修《明史》。文學造詣極高，詩詞頗負盛名。

《食憲鴻祕》的內容與《養小錄》多有重複，所收錄之菜餚較《養小錄》為多。推論是顧仲所參考的《食憲》即為《食憲鴻祕》一書，刪減了「牡丹油」、「悅澤玉容丹」等與飲食無關的內容後而成書。換言之，《養小錄》應為承襲《食憲鴻祕》所作，但此說法仍有待考證。

（三）《醒園錄》

本食譜原是由清代四川李化楠所蒐羅的飲食手札。李化楠，字廷節，曾任餘姚、秀水縣令。熱愛飲食，在宦遊江南時凡遇佳餚美食，便立即訪問其作法，並親自謄錄收集。其子李調元（1734～1803），字羹堂，一字贊庵，號雨村、墨庄。歷任授翰林院編修、吏部主事、廣東鄉試副主考、吏部考功司員外郎、提督廣東學政等職。李調元醉心於飲食文化，將父親的手稿整理編纂，而成《醒園錄》一書。記有一百二十一種烹調方法，內容豐富詳細，尤其重視醬料的釀造，其中使用了多種花卉作為佐料。

（四）《養生隨筆》

又名《老老恆言》，是匯集各家養生思想，並結合作者曹庭棟親身經驗，總結編纂而成的養生專著。全書共五卷，論及老人起居、衣著、待客、器用等，作者曹庭棟，是清代著名養生學家、文學家。浙江嘉善人，字楷人，號六圃，又號慈山居士。歷康熙乾三代，活至九十多歲，十分長壽。對養生之道頗有心得，主張「和情志」、「養心神」、「慎起居」、「適寒暖」，尤重「節飲食」、「調脾胃」。極重視粥品在養生中的作用及地位，本書第五卷為粥品專論，分上、中、下三品，其中凡是與花卉相關者，例如「菊花粥」、「梅花粥」、「蓮肉粥」，皆列為上品。

（五）《粥譜》

作者黃雲鵠，字翔云，湖北蕪春人，曾任四川茶鹽道、按察使等職，晚年又任江寧尊經、湖北兩湖、江漢、以及經心書院山長。書中推崇食粥功效，認為有助於養生。收錄粥品二百四十七種，數量為歷代之最。此外，更將搭配的食材區分為穀類、蔬類、木果類、植藥類、卉藥類、動物類等，認為隨著添加的食材不同，而有不同的食療效果。

（六）《素食說略》

是中國首本素食食譜。〔註64〕作者薛寶辰（1850～1926），字秉辰，陝西長安縣杜曲寺坡人，曾任清宣統時翰林院侍讀學士、咸安宮總裁及文淵閣校理。辛亥革命後以醫書自養，並著書立說。書中提倡茹素，認為蔬菜既有風味又保健康。本書分為四卷，記載清末流行的一百七十餘種素食料理，制法考究而易行，其中包含了「蘭花蘑菇」、「桂花木耳」等菜餚。

由於本書所涉及之面象廣泛，運用的史料較為多元，因此除了前述食譜外，尚有清代文人筆記如《廣東新語》、〔註65〕《清稗類鈔》等。〔註66〕前者為作者屈大均（1630～1696）所見所聞的紀錄，詳實記載了廣東地區的社會經濟、天文地理、文學詩藝、生物百態、風俗民情等，內容豐富詳細，其中也不乏當地居民以花為食的紀錄。後者為由晚清遺老徐珂（1869～1928）編撰，匯輯有清一代的野史筆記、家藏秘笈、軼事遺聞以及各類人物事蹟，其

〔註64〕（清）薛寶辰，《素食說略》（北京：中華商業出版社，1984年10月）。

〔註65〕（清）屈大均，《廣東新語》（北京：中華書局，1985年）。

〔註66〕（清）徐珂，《清稗類鈔》（上海：誠成文化出版社，1996年）。