

潘美月・杜潔祥 主編

古典文獻研究輯刊

花木蘭文化出版社 出版



古典文獻研究輯刊

十二編

潘美月·杜潔祥 主編

第 12 冊

隱逸·山人·園居
——周履靖及其《夷門廣牘》研究（下）

葉俊慶 著



國家圖書館出版品預行編目資料

隱逸·山人·園居——周履靖及其《夷門廣牘》研究（下）
／葉俊慶 著 — 初版 — 新北市永和區：花木蘭文化出版社，
2011〔民100〕

目 6+256 面：19×26 公分

（古典文獻研究輯刊 十二編：第 12 冊）

ISBN：978-986-254-405-1（精裝）

1.（明）周履靖 2.學術思想 3.生活型態 4.叢書
5.研究考訂

011.08

100000213

ISBN-978-986-254-405-1



古典文獻研究輯刊

十二編 第十二冊

ISBN：978-986-254-405-1

隱逸·山人·園居——周履靖及其《夷門廣牘》研究（下）

作 者 葉俊慶

主 編 潘美月 杜潔祥

總 編 輯 杜潔祥

企劃出版 北京大學文化資源研究中心

出 版 花木蘭文化出版社

發 行 所 花木蘭文化出版社

發 行 人 高小娟

聯絡地址 新北市永和區中正路五九五號七樓之三

電話：02-2923-1455／傳真：02-2923-1452

網 址 <http://www.huamulan.tw> 信箱 sut81518@ms59.hinet.net

印 刷 普羅文化出版廣告事業

初 版 2011 年 3 月

定 價 十二編 20 冊（精裝）新台幣 31,000 元

版權所有・請勿翻印

隱逸·山人·園居
——周履靖及其《夷門廣牘》研究（下）

葉俊慶 著



目次

毛 序 毛文芳	
上 冊	
第壹編 導 論	1
第一章 周履靖的傳記與作品考述	3
第一節 隱逸・山人・周履靖	3
第二節 傳記資料考述	9
一、自傳與題贊	9
二、親友朋輩所作傳、贊	10
三、地方志	13
四、日 記	15
第三節 編著作品考述	16
第四節 小 結	22
第二章 叢書在文學史上的定位	25
第一節 叢書與叢輯	25
第二節 學界的研究主軸	30
第三節 從文獻材料到文化史料	36
第四節 文化脈絡底下的《夷門廣牘》	41
第三章 研究背景、方法取徑與撰寫次第	45
第一節 研究背景	45
一、明代文藝風氣與思潮	45
二、版本目錄與圖書文獻學	48
三、文人生活文化	50
四、園林活動與書寫	53
五、美學與文化研究理論	54
第二節 方法取徑與撰寫次第	55
一、方法取徑	55
二、撰寫次第	57
第貳編 《夷門廣牘》的編纂、版本與文獻價值	59
引 言	61
第一章 《夷門廣牘》的編纂動機與成書過程	65
第一節 前 言	65
第二節 編纂動機	66
一、古籍湮沒之虞	66

二、立言以求不朽	68
三、隱逸出塵之思	71
第三節 成書過程	74
一、羅致眾書	75
二、個別彙整刊印	76
三、群書編整立目	81
四、其他相關問題	84
第四節 結語	87
第二章 《夷門廣牘》版本收錄與分類架構	91
第一節 前言	91
第二節 版本	92
一、藏書書目	93
二、四庫全書總目	94
三、台灣各大重要圖書館藏	95
四、中國大陸與香港等各大重要圖書館藏	96
五、海外各大重要圖書館藏	99
第三節 版式、行款及其收書概況	100
一、版式與行款	101
二、收書概況	102
第四節 分類架構	112
第五節 結語	121
第三章 《夷門廣牘》的文獻價值	125
第一節 前言	125
第二節 文獻資料整合	128
一、藏存罕見文獻	128
二、文獻訂補與辨偽斟讎的資料庫	132
三、分類編輯	136
四、明代文獻史料的應用	138
第三節 另一種批評——叢、選、輯	140
一、中國選本的發展及其與叢書關係	141
二、選輯就是創新	144
三、一種批評的文本	148
第四節 結語	154
第參編 《夷門廣牘》中的文人生活體系	157

引 言	159
第一章 起居：生活環境的佈設	165
第一節 前 言	165
第二節 從安居之「宅」轉為遊翫之「園」	167
一、花木泉石皆入我園	170
二、幽棲吾自適，何解世人知	172
三、園池不閉門，雅賞賦文心	174
第三節 起居生活的風水與擇吉占驗	178
一、風 水	178
二、擇吉占驗	187
三、小 結	198
第四節 居家佈設的物件	200
一、功能性	203
二、非功能性	208
第五節 結 語	219

下 冊

第二章 遵生：飲膳烹調與保真守元	221
第一節 前 言	221
第二節 飲膳烹調與養生關係	223
一、飲膳書籍大量出現	224
二、飲膳烹調的安排	227
三、飲食與養生	237
第三節 保真守元的攝養活動	244
一、運動養生	245
二、醫藥養生	254
三、其他日常保健之道	256
第四節 不為無益之事，安能悅有涯之生？	258
一、飲食為文學料理	259
二、靜慮澄心的精神調攝	264
第五節 結 語	270
第三章 游藝：娛樂助興的風雅活動	273
第一節 前 言	273
第二節 各種玩娛活動	275

一、百戲雜藝：以「鬥蟋蟀」為例	275
二、益智賽巧：博弈	277
三、陶情雅趣：投壺與詩牌	280
四、小結：雖小道，必有可觀者	284
第三節 翰墨文藝	286
一、吟詩賦文	287
二、墨筆與丹青	292
第四節 其他游藝活動	300
第五節 結語	301
第肆編 周履靖的園居經驗與書寫活動	303
引言	305
第一章 梅墟的經營與自我觀照	311
第一節 前言	311
第二節 梅墟的經營	312
一、親情倫理與山水園亭——兩種價值的 頡頏	314
二、梅墟園林的規劃與建制	319
三、小結	327
第三節 園居生活中的自我觀照	327
一、城市與山林——世外桃源的折映	329
二、居憩與躬耕——安居片土的體認	332
三、妻息與親朋——園居空間的共享	338
第四節 結語	344
第二章 園居經驗的書寫與對話	345
第一節 前言	345
第二節 園居經驗的參與者	347
一、身分	347
二、年齡	350
三、里籍	352
四、集團譽稱	354
第三節 書寫型態	355
一、書畫題識——以《繪林題識》為主	355
二、詩文唱和	357
三、魚雁往返	362
四、生平傳記——以《梅墟別錄》為主	366

五、其他：題、歌、貽、贈、答等體裁	368
六、小 結	369
第四節 對話內容	370
一、山水景象	370
二、典範形塑	373
三、逃名復藉名？	378
第五節 結 語	381
第伍編 結論與展望	387
結 論	389
一、叢書的編輯與版本概況	392
二、叢書的多重意義與價值	394
三、架構文人的生活體系	395
四、梅墟的園居經驗與相關活動	398
未來展望	399
參考書目	403
附 錄	
附錄一：各版本《夷門廣牘》收藏著錄	425
附錄二：各版本《夷門廣牘》收書異同表	426
附錄三：《夷門廣牘》各牘立目主旨	430
附錄四：周履靖交遊往來人物資料簡表	431
附錄五：四庫館臣對明代叢書評價	456
附 圖	
附圖一：《夷門廣牘》書影	463
附圖二：〔明〕仇英「園林清課圖」	464
附圖三：〔明〕唐寅「山靜日長圖」	465
附圖四：〔明〕杜堇〈玩古圖〉	466
附圖五：〔明〕文伯仁〈品茶圖〉	467
附圖六：〔明〕程仲堅〈西園雅集圖〉	468
附圖七：〔明〕仇英〈西園雅集圖〉	469
附圖八：〔明〕仇英〈畫移竹圖〉	470
附圖九：〔明〕沈周〈芝鶴圖〉	471
附圖十：〔明〕唐寅〈山水〉	472
附圖十一：〔明〕錢穀〈畫採芝圖〉	473
附圖十二：〔明〕文徵明〈琴鶴圖〉	474
附圖十三：〔明〕文徵明〈蒼崖漁隱〉	475

第二章 遵生：飲膳烹調與保真守元

第一節 前言

「遵生」在明代是一個相當時髦的課題，其中，包括有積極的「頤情養壽」，以及消極的「去疾遠病」，諸如〔明〕宋詡與宋公望父子合撰之《竹嶼山房雜部》設有「養生」、「尊生」兩部，〔明〕屠本峻的《山林經濟籍》有「達生」一類，〔明〕何良俊的《四友齋叢說》有「尊生」一卷……等等，比比皆然。據毛文芳的研究指出：

「遵生」即「尊生」，較「養生」多了一層對生命的看重與敬意……

「尊生」實包含「養身」、「保身」、「養生」、「衛生」等內涵。〔註1〕換言之，「遵生」、「尊生」及「養生」所涵指的意義大抵相同，一般又可等同於「攝生」、「道生」、「保生」、「壽世」，唯「遵生」之「遵」可作「遵循」之意解，較之「尊生」、「養生」更多了一份對生命的敬重，故本文以該辭為題。

其中，〔明〕高濂《遵生八箋》一書更可謂是明代遵生著作中最具代表者，全書即以「遵生」為核心議題，由此開展出生活中不同層面的規劃與安排，將遵生的實踐範疇擴至服食、居處、賞鑑、調攝、方藥、器用……等，換言之，在高氏的觀念中，所謂的「遵生」應是一種「生活的概念」，大凡一切追求康壽頤養的精神、法則、事宜或內涵，皆屬之，故循此而言，我們若

〔註1〕詳見毛文芳：《晚明閒賞美學》（臺北：臺灣學生書局，2000年），頁194。下引此書皆同此一版本，不另出詳註。

將《夷門廣牘》全書視為是明代遵生之作其實亦不為過〔註2〕。而這的確也是提供我們思考明代文化的一個極佳視角。然而，本編撰寫的一個重要核旨即在處理《夷門廣牘》所架構之文人生活體系，因此不擬採取寬泛的解釋系統，僅視「遵生」為文人生活的其中一個理解側面，如同《夷》書中的「尊生」一牘，〔明〕周履靖釋曰：

嵇叔夜養生論詳矣，朝露石火，剎那不留，詎必石半化而詫為仙蹤，仙鶴歸而悲其塵世，服食養氣，以致脩齡，貴其身以為天下，可不尚諸。輯尊生牘。〔註3〕

人生於世，較之漫漫廣宇長宙，有若朝露石火般瞬息便即遷滅，欲求鶴齡高壽者，唯有善於服食養氣，因此，該牘所收諸書均與身體的實際養護有關，顯然，作為文人生活體系的一環，〔明〕周履靖對「遵生」的規劃，大抵落實在養護的具體行為上，如《赤鳳髓》談氣功導引、《玉函秘典》說明安神寧魂咒符的妙用、《怪屮單》提供了各種怪疾疫病醫治藥單等。此外，《四友齋叢說》有云：

食者，生民之天，活人之本也。故飲食進則穀氣充，穀氣充則氣血盛，氣血盛則筋力強。……故修生之士，不可以不美其飲食。〔註4〕

或如〔明〕周履靖於「食品牘」之旨所謂：「昔稱三世長者知被服五世長者知飲食，故有炊辨勞薪，飲別澠水，仗節則山薇可飫，憂時則水蓴，可羹者，進於味矣……徐邈之中聖奚啻，伯倫之解醒非妄，如必列鼎染指，刺齒肥梁以為愉快，可戒而不可尚也。」〔註5〕飲食作為人體精氣重要來源的觀念，前人已有論，尤其，精氣更屬人體生命的重要機能，少了食物的支援，人體的生命機能也將無以為繼，相反地，若一味地貪珍味、無節制，往往也會造成身體的傷害。因此，飲食與身體的養護著實具有密切關聯，如何「吃」才健康？如何「吃」才恰當？此誠為任何遵生之士所必須研議細究的課題。

〔註2〕如黃妙慈的研究便是持此觀點。詳見氏著：《高濂遵生理念及其生活實踐——以《遵生八箋》為主要範疇》（臺北：國立臺灣大學中國文學研究所碩士論文，2004年），頁170～171。

〔註3〕詳見〔明〕周履靖：〈夷門廣牘敘〉，收於氏編：《夷門廣牘》（北京：書目文獻出版社，1990年），頁2上～下。下引此書皆同此一版本，不另出詳註。

〔註4〕詳見〔明〕何良俊：《四友齋叢說》（北京：中華書局，1997年），卷三十二，尊生，頁289～290。下引此書皆同此一版本，不另出詳註。

〔註5〕詳見〔明〕周履靖：〈夷門廣牘敘〉，收於氏編：《夷門廣牘》，頁3上。

是故，本章筆者將以「遵生」為核心，鎖定在具體的身體攝養行為上，拈擬出「飲膳烹調」與「保真守元」兩條討論路徑，透過《夷門廣牘》的「尊生」與「食物」二牘的書籍為主，並旁涉其他相關內容，深入探討遵生意涵。

第二節 飲膳烹調與養生關係

《金瓶梅》第二十二回〈蕙蓮兒偷期蒙受，春梅姐正色閑邪〉中，曾如此寫到西門慶一家的早餐飲食情況：

說著，兩個小廝放桌兒，拿粥來吃。就是四個鹹食，十樣小菜而，四碗燉爛：一碗蹄子、一碗鴿子雞兒、一碗春不老蒸乳炳、一碗鯢鮑雞兒；銀鑲甌兒盛著粳米投各樣榛松果品白糖粥兒。西門慶陪應伯爵、陳敬濟吃了，就拿小銀鐘篩金華酒，每人吃了三杯。〔註6〕

不僅早餐之奢靡令人驚訝，即使一般便餐排場也都不惶多讓，往往動輒就是「紅鄧鄧的泰州鴨蛋，曲彎彎王瓜拌遼東金蝦，香噴噴油炸的燒骨，禿肥肥乾蒸的劈雞雞」〔註7〕。此外，〔明〕何良俊亦觀察到：

余小時見人家請客，只是果五色、肴五品而已。惟大賓或新親過門，則添蝦蟹蜆蛤三四物，亦歲中不一二次也。今尋常燕會，動輒必用十肴，且水陸畢陳；或覓遠方珍品，求以相勝。前有一士夫請趙循齋，殺鵝三十餘頭，遂至形於奏牘。近一士夫請袁澤門，聞殺品計百餘樣，鴿子、斑鳩之類皆有。〔註8〕

文中乃是藉由飲食的鋪張細節以見世道風俗的改變，從明代初期果肴五品轉至嘉靖以後動輒十肴，並且「水陸畢陳」。一方面既突顯明代中後期許多新富人士對於餽饌的揮霍與享受，另一方面則見識到了明人烹調料理的精緻發展程度。

凡此文獻資料的描寫，從人類學的角度而言，無一不是理解人類社會、生活行為以及文化思潮的重要指標，並關涉到某些文化心態的運作機制，誠

〔註6〕詳見〔明〕蘭陵笑笑生著，秦修容整理：《金瓶梅》（北京：中華書局，1998年），第二十二回〈蕙蓮兒偷期蒙受，春梅姐正色閑邪〉，頁318。下引此書皆同此一版本，不另出詳註。

〔註7〕詳見〔明〕蘭陵笑笑生著，秦修容整理：《金瓶梅》，第三十四回〈獻芳樽內室乞恩，受私賄後庭說事〉，頁470。

〔註8〕詳見〔明〕何良俊：《四友齋叢說》，卷三十四，正俗一，頁314。

如顧恩特·希旭菲爾德研究所指：「飲食是文化的一部份，進行的方式也是文化的，其內在存有著社會文化的指標與元素。」〔註9〕換言之，如果人類的飲食活動是一種文化價值的體現，那麼，不同的價值追求勢必導引出迥異的飲食內涵，包括有以食物表達某種族群想像或地域認同者，如四川辣板條、粵菜等；有以食物表達某種宗教思想或禁忌者，如回教禁吃豬肉、佛教茹素不肉食、猶太人則認為水中凡有鱗有翅者才可食用……等等。

一、飲膳書籍大量出現

中國最早關於烹調理論記載的書籍，大概可以推至〔戰國〕呂不韋的《呂氏春秋》一書，其中第十四卷的〈本味篇〉即在談論各種烹調法則以及天下「至味」之說，例如：

調和之事，必以甘、酸、苦、辛、鹹。先後多少，其齊甚微，皆有自起。鼎中之變，精妙微纖，口弗能言，志不能喻。若射禦之微、陰陽之化、四十之數，故久而不弊、熟而不爛、甘而不濃、酸而不酷、鹹而不減、辛而不烈、淡而不薄、肥而不膩。〔註10〕

味道的乾、酸、苦、辛、鹹，全憑個人口味以增減調配，其中的變化是非常精微的，除了須考慮五行、四時之外，更得把握熟而不爛、甘而不過甜、酸而不酷、鹹而不減……等中和之美，才是美味佳餚。這樣的論點可謂是中國飲膳觀念之發微，不過，〈本味篇〉旨意是爲了說明：任用賢才、推廣仁義以得天下者，進而才能享用人間的美味佳餚，與《周禮》、《禮記》、《論語》……等一樣，雖然留有與烹調技藝相關的內容，但本質上仍無法歸於飲食著作。

中國文化史上真正完整的飲食著作，大抵須由〔北魏〕賈思勰的《齊民要術》算起，乃至唐代的《膳夫經手錄》，宋代的《玉食批》、《中饋錄》、《膳夫錄》……等等，發展至明代，受到飲食消費的奢侈風尚帶動下，各種飲膳相關書籍逐漸爲人們所重視與發掘〔註11〕，例如〔明〕高濂《遵生八箋》之

〔註9〕詳見顧恩特·希旭菲爾德著，張志成譯：《歐洲飲食文化》（台北：左岸文化，2004年），頁24。

〔註10〕詳見〔戰國〕呂不韋著，〔後漢〕高誘註：《呂氏春秋》（臺北：藝文印書館，1971年），卷十四，孝行覽之〈本味〉，頁322～323。

〔註11〕詳見巫仁恕：〈明清飲食文化中的感官演化與品味塑造——以飲膳書籍與食譜爲中心的探討〉，《中國飲食文化》第二卷第二期（2006年6月），頁52～61。

〈飲饌服食箋〉，收有茶泉、湯品、熟水、粉面、脯鮓、家蔬……等十二類兩百五十三種食方，內容雖多有參自《中饋錄》及《多能鄙事》，但「非漫錄也。或傳有不同，悉聽制度」〔註 12〕，高氏一書多能在前人的基礎上另外再創造；而〔清〕李漁《閒情偶寄》之〈飲饌部〉，則分爲「蔬食第一」、「穀食第二」、「肉食第三」共三類三十一種食材，分別論述，內容風趣親切，如道家家常，以「菜」爲例：

菜類甚多，其傑出者則屬黃芽。……每株大者可數斤，食之可忘肉類。不得已而思其次，其惟白下之水芹乎？余自移居白門，每食菜、食葡萄，則思都門；食尹、食雞豆，輒思武陵。物之美者，猶令人每食不忘，況爲適館受餐之人乎？〔註 13〕

黃芽即俗稱的大白菜，是一種極爲普通又易於搭配的菜種，無論醃漬、清炒、燉肉、煮湯等，皆可見其「蹤跡」，可謂是菜中第一品；又，不同菜種，產地自然殊異，每每都能引動食者不同的生命記憶與人事情誼，在夾箸品嚐的同時，亦能令人獲得滿足的滋味。彷彿每道菜都有著不同的故事，而這也是〈飲饌部〉最引人入勝的一大特色。〔明〕楊慎著、〔明〕曹竑編《升庵外集》之〈飲食部〉，分爲茶、酒、良、肉、水產、調味、蔬菜及奇特食品八類，約莫七十六種的飲食品目，其中有除了一般食譜出現的料理步驟說明外，最大的特色就在特殊烹調技藝的介紹，例如「金齏玉膾」條：

吳人製作鱸魚鮓、□子臘，風味甚美，所稱金齏玉膾也。鱸魚肉甚白，雜以香杏花葉，紫綠相間，以回回豆子、一息泥、香杏膩均之，實珍品也。〔註 14〕

詳細地闡述鱸魚的獨到調理方式，足能新人口復；〔明〕宋詡《宋氏養生部》共有六卷、一千多條的食材料理介紹，全書乃依食材原料分類，如第一卷收茶、酒、醬、醋，第二卷收麵食、粉食、蓼花、白糖、蜜煎等，對於後來的飲膳書籍分類，具有開創示範的意義，另外，由於〔明〕宋詡自幼便隨父母

〔註 12〕詳見〔明〕高濂：《遵生八箋》，收於《文淵閣四庫全書》（台北：臺灣商務印書館，1983 年），第八七一冊，卷十二〈飲饌服食箋〉，「家蔬類」，頁 642 下。下引此書皆同此一版本，不另出詳註。

〔註 13〕詳見〔清〕李漁：《閒情偶寄》（杭州：浙江古籍出版社，1985 年），卷五〈飲饌部〉，「蔬食第一」類，「菜」條，頁 218。下引此書皆同此一版本，不另出詳註。

〔註 14〕詳見〔明〕楊慎著、〔明〕曹竑編：《升庵外集》（臺北：臺灣學生書局，1971 年），卷二十三〈飲食部〉，頁 706。

歷遊各地，嚐遍各地飲膳，加上母親親自傳授，「而後知天下正味，人心所同，有如此焉者；非獨易牙之味可嗜也。」〔註 15〕因此書中所收料理品目繁多、包羅萬象，作法更是記載詳備，其子〔明〕宋公望的《宋氏尊生部》則可視為《宋氏養生部》的續補之作，二書完備的內容反映出明代食譜的發展程度；〔明〕劉若愚著、〔明〕呂毖輯錄之《明宮史》，其中的〈飲食好尚〉雖也談論食材料理，但比較特別的，它不同於一般食譜內容的普及化，專門記錄明代宮廷內的飲食風尚及時令食品，文中依二十四節氣分別介紹，是研究明代宮廷文化史不可或缺的文獻資料。

其他專著者如〔明〕張岱《老饕集》、〔明〕葉子奇《草木子》、〔明〕龍遵敘《飲食紳言》、〔明〕王磐《野菜譜》等，筆記小說者如〔明〕謝肇淛《五雜俎》、〔明〕王士性《廣志繹》、〔明〕李詡《戒庵老人漫筆》、〔明〕沈德符《萬曆野獲編》等，日用類書者如《便民圖纂》、《萬寶全書》便列有「飲食」一類；另外，分類單品者如〔明〕屠隆《茶說》、〔明〕朱權《茶譜》、許次紓《茶疏》、〔明〕馮時化《酒史》、〔明〕陳繼儒《酒顛補》、〔明〕徐炬《酒譜》等。

〔明〕周履靖同樣也編撰有多種相關的飲食著作，其中包括有重新探掘為人忽略的作品者，或者纂輯各種烹調技術或時人飲食觀念者，並集中收入《夷門廣牘》內，例如「食品」牘的《山家清供》、《易牙遺意》、《湯品》、《水品》、《茶品要錄》、《酒經》等，便是纂輯前人之作，其中收錄有多種飲食料理的烹煮方式，而《茹草編》則是〔明〕周履靖的飲食專著，內容乃是針對野蔬之食療、料理方式的指導說明。另外，「博雅」牘內的《群物奇制》一書中，亦編錄有〈飲食〉篇，搜錄的則多是各種較為特殊的飲膳料理常識。

凡此豐富飲膳著作的出現，在在都說明了「飲食」為明代人重視的程度，其實已超越過去「君子遠庖廚」的古老訓示，並為後代飲食文化的發展奠定厚實的基礎，如〔清〕袁枚《隨園食單》裡對於食物主要的感官要求——鮮、淡、素，早在明代若干飲膳著作中都已能發見。以下，將從《夷門廣牘》中關於飲食料理的「內容」與「感官風采」繼續討論。

〔註 15〕詳見〔明〕宋詡：《宋氏養生部》（北京：中國商業出版社，1989 年），〈序〉，頁 2～3。

二、飲膳烹調的安排

（一）料理的內容

陳偉明在〈《金瓶梅》與明代飲食文化〉一文曾指出，據明代的整體飲食結構來看，約莫可以分爲「飯食」、「果食」、「肉食」、「蔬食」四類〔註 16〕，按此架構，筆者復據《夷門廣牘》內的飲膳內容，爬梳其中相關著作，將它們分作「主食」、「副食」、「茶酒」、「其他」四類，整理如下：

表一：《夷門廣牘》中的飲食架構

飲食類型	主 食		副 食		茶 酒	其 他
	飯、麵、肉	菜 肴	湯、餅、糕	點 心		
山家清供	共三十五條	共三十條	共十七條	共八條	共五條	共十條
易牙遺意	共三十三條	共十五條	共四十七條	共十九條	共十二條	共十五條
其 他 相關著作		《茹草編》	《湯品》		《水品》 《茶寮記》 《茶品要錄》 《酒經》	《食時五觀》 《群物奇制》

按：其中，《山家清供》與《易牙遺意》爲綜合性食譜，故獨輯二欄，其餘偏屬專門性著作則歸之「其他著作」一欄。

整體看來，《夷門廣牘》所收錄之料理內容以「主食類」爲主，《山家清供》與《易牙遺意》二書合計共有一百七十七條，其中又以「飯、麵、肉食」類條目最夥，一方面米、麥向來是中國主要的糧食品種，幾乎每餐皆不可或缺，加上種植技術發達，至少在明代中期，雙季稻就已遍及大江南北，從明代方志來看，華南沿海一帶更有出現「麥——稻——稻」一年三熟的記錄〔註 17〕；以稻米爲例，〔明〕黃省曾的《理生玉鏡稻品》便指出當時所發展出的稻類：

其粒細長而白、味甘而香、九月而熟，是謂稻之上品，曰箭子；其粒大而尖紅、皮赤、五月而種、九月而熟，謂之紅蓮；其粒小而色白、四月而種、六月而熟，謂之六十日稻，又遲者，謂之八十日

〔註 16〕詳見陳偉明：〈《金瓶梅》與明代飲食文化〉，《中國飲食文化基金會會訊》第五卷第三期（1999 年 8 月），頁 4～7。

〔註 17〕詳見伊永文：《明清飲食研究》（臺北：洪葉文化事業有限公司，1998 年），頁 7。下引此書皆同此一版本，不另出詳註。

稻，又遲者，謂之百日，赤而□陵小稻之種；亦有六十日秈、八十日秈、百日秈之品，而皆自占城來，實耐水旱而成實，作飯則差硬。……〔註18〕

據其內容記載，至少當時文獻所知稻類已達五十餘種以上，不同稻類各有不同屬性、滋味，有的味甘甜、有的尖紅皮赤、有的黏性強、有的乾硬……等等，人們可以據此而研發出多樣的飯食，例如《山林清供》所載「雕胡飯」，米色黑，曬乾脫殼洗淨悶蒸後，既香且滑，甚至《遵生八箋》裡更有一口氣連列三十八種粥糜〔註19〕。另一方面，肉食的研發則與人們培植參養技術的進步有關，以水產魚類為例，除了補撈江河魚產之外，人工養殖技術也十分發達，〔明〕黃省曾在《魚經》就談到明人的養魚經驗：

◎魚之行遊，晝夜不息，有洲島環轉則易長。

◎飼魚之草不可撿，水草恐有黑魚、鮎魚等子在草上，是能食魚。

黑魚者，鱧魚也，夜則仰首而戴鬥；鮎魚者，鰱魚也，即鯪魚也，大首方口，背青黑而無鱗，是多涎，池中不可著碱水，石灰能令魚汎。〔註20〕

確切地配合魚類生長特性，提供適當的環境資源與養殖方法，無論是鱖魚、鯉魚、鱸魚、鰻魚、鯽魚、銀魚……等等，皆能培育，甚至還利用「魚斷」方式養殖，亦即是「斷河水養魚」，選取某段河面，在相隔數丈距離以竹枝或細網架置，藉以形成一活水魚池，相較於積水何或人工魚池有乾涸之虞或者必須時時貯水，「魚斷」反而頗得水利，因此常年漁獲總能「包銀有多至五六十兩者」〔註21〕。其他出現許多特殊的肉食野味，如嘉定雞、金壇鵝等。〔註22〕

湯餅糕點與果食通常是與主食一同附上，屬於餐飲中不可或缺的配角，僅僅《易牙遺意》一書所收錄的一百三十餘條食譜，點心果品類便佔了四十

〔註18〕詳見〔明〕黃省曾：《理生玉鏡稻品》，收於〔明〕周履靖：《夷門廣牘》，頁857下。

〔註19〕詳見〔宋〕林洪：《山家清供》，上卷，「雕胡飯」條，收於〔明〕周履靖：《夷門廣牘》，頁453下。

〔註20〕詳見〔明〕黃省曾：《魚經》，收於〔明〕周履靖：《夷門廣牘》，頁790下～791上。

〔註21〕詳見〔明〕何良俊：《四友齋叢說》，卷十四，史十，頁114。

〔註22〕詳見〔明〕李翹：《戒庵老人漫筆》（北京：中華書局，1997年），卷二，「嘉定基金壇鵝」條，頁55～56。下引此書皆同此一版本，不另出詳註。