

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

巫 仁 恕

中央研究院近代史研究所

E-mail: wujs@gate.sinica.edu.tw

摘 要

本文擬由明清的飲膳書籍與食譜材料入手，觀察明清飲食文化中感官描述的演化，以及士人品味的塑造和身分認同的關係。首先從出版文化史的角度，論證明中葉以後江南地區的飲食奢華風尚，影響江南的出版文化，帶動了飲膳書籍與食譜的大量刊行，江南的飲食文化也成爲中國飲食文化的主流。

接著將重心放在食譜中感官描述的演變與發展，透過文本分析的方式來呈現這些感官的記載與描述，所經歷的一段由簡而繁的變化，說明當時人們對於食物菜餚的感官由認知到表達有了進一步的發展，同時證明了當時人對感官享樂的要求愈來愈高。

第四部分則是指出明清部分士人或文人爲宣揚自己特殊的味覺

觀，創作出一種特殊風格的「文人化食譜」，其實就是以選擇性的攝食來表達自己的「品味」，並建構他們社群的自我認同，以利於和其他社會群體作區分。此外，近年來關於明清文化史熱烈討論的問題之一，就是晚明士大夫所建構的鑑賞品味文化，到了清代是否延續？既有的研究大多傾向認為明清士大夫的消費文化呈現斷裂性，而從本文的分析結果則顯示有相當緊密的延續性。

關鍵詞：飲食文化、消費文化、感官、品味、身份認同

Changes in Sense Perception and the Construction of Taste in the Dietary Culture of Ming and Qing China:

an Investigation Centered on Dietary Writings and Recipe Books

Wu Jen-shu

Institute of Modern History, Academia Sinica

E-mail: wujs@gate.sinica.edu.tw

Abstract

Drawing on Ming and Qing dietary writings and recipe books, the present article presents observations about changes in the description of sense perceptions relating to the food culture of the Ming and Qing period, and the relationship between the construction of taste among the gentry and their self-identity. The article begins with an examination of the publishing industry, and demonstrates that after the middle of the Ming period, the fashion for luxurious eating in the Jiangnan region influenced the book-publishing culture of Jiangnan, leading to the publication of a profusion of books on food and drink and recipe books. As a consequence, the dietary culture of Jiangnan came to be seen as the mainstream for China's food culture as a whole.

The article next turns to changes and developments in the description of sense perceptions in recipe books during this period, and through an

analysis of the texts, reveals that these records and descriptions of sense perceptions went through a process of change from simple to complex. This indicates that, with respect to tastes in food, people at the time went through a process of development both in knowledge and in expression, and at the same time demonstrates that at the time people's demands for sensory enjoyment grew ever higher.

In the fourth section, the article shows how a section of the gentry and literati during the Ming and Qing created a kind of special style of "literati recipes" in order to promote their own particular views on taste and the senses. In fact, this was a matter of seeking to demonstrate their own "good taste" by their selection of recipes, and constructing the self-identity of their circle in contra-distinction to that of other social groups.

Finally, one of the questions most hotly debated in recent years on Ming and Qing cultural history has to do with whether or not the connoisseur culture constructed by the literati in the late Ming was continued into the Qing period. Most research is inclined to the view that gentry consumption culture between the Ming and Qing reveals a decisive break, but the conclusion from the analysis in the present article is that there was close continuity.

Keywords: dietary culture, consumption culture, sense perception, taste, status identity.

人類學家關於飲食文化的研究常常提醒我們，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。而歷史學家應該可以進一步地說明，這種文化活動是歷經人類長時期的歷史演變，才逐漸形成或變化。從明清飲膳書籍與食譜的變化，已經呈現了中國飲食文化形成與變遷的重要一面。飲食文化所以能蓬勃發展，必須有良好的物質基礎與經濟條件。所以明清飲膳書籍與食譜的大量出版，與當時人們的飲食風尚息息相關。而飲膳書籍與食譜的內容不只是記載烹調的技術而已，更反映了當時人的感官認知與表達。明清飲食文化的發展，也可以算是消費文化的一環。從消費文化的角度來觀察飲膳書籍與食譜，特別是其中的品味塑造涉及了身份區分，更是值得仔細探析的課題。

過去關於明清飲食史的論著已相當豐富，但是針對明清以來飲膳書籍與食譜的流變，有深入討論者並不算多，較重要者如篠田統的《中國食物 史研究》有詳細論述明清的食經，他將之分為佳肴、清供、殊品與其它四大類，主要是考訂各書在分類與內容的傳抄與流變。明代的飲膳書籍中以高濂的《遵生八箋》最受矚目，江潤祥與關培生撰有〈論高濂《遵生八箋》之養生思想與服食之修為〉一文；最新的研究係蘇恒安 *Culinary Arts in Late Ming China: Refinement, Secularization and Nourishment: A Study on Gao Lian's Discourse on Food and Drink* 一書，針對高濂〈飲饌服食箋〉的內容，與其在晚明飲食文化的地位，作了很好的詮釋。除此之外，集中對袁枚《隨園食單》的討論與解析

者，大陸方面以趙榮光的研究為最，其論文已收在《趙榮光食文化論集》；國內有胡衍南〈文人化的《隨園食單》——根據中國飲膳文獻史作的考察〉一文。前者對袁枚提出的真味論，後者對《隨園食單》的文人化傾向，都有深入的解說。¹

上述的作品較少從出版文化的角度來處理飲膳書籍，探討其與當時飲食風尚的關係。至於關注文本分析來觀察飲膳書籍與食譜中感官描述的變化，也幾乎付之闕如。談論飲食思想的著作，也無人將飲膳書籍與食譜放在消費文化的角度下，從品味塑造與身分區分的角度作分析。因之本文擬由明清的飲膳書籍與食譜材料入手，也就是由篠田統書中「佳肴類」的飲膳書籍與食譜出發，首先從社會經濟史的角度，來觀察明清飲食消費朝向奢侈風尚的轉向與起伏，以了解明清以來飲食文化發展的經濟背景與物質基礎。再從出版文化史的角度，來解釋明清的飲食風尚和食譜刊行之間的關係。接著將重心放在食譜中感官描述的演變與發展，透過文本分析的方式來呈現這些感官的記載與描述，所經歷的一段由簡而繁的變化。本文與過去著作在研究取向上最大的不同處，是在第三部分將文人的食譜放在明清士大夫的消費文化

¹ 篠田統，《中國食物 史研究》（東京：八坂書房，1978），頁 232-319；江潤祥、關培生，〈論高濂《遵生八箋》之養生思想與服食之修為〉，《第二屆中國飲食文化學術研討會論文集》（台北：財團法人中國飲食文化基金會，1993），頁 23-37；Heng-an Su, *Culinary Arts in Late Ming China: Refinement, Secularization and Nourishment: A Study on Gao Lian's Discourse on Food and Drink* (Taipei: SMC Publishing Inc., 2004)；趙榮光，《趙榮光食文化論集》（哈爾濱市：黑龍江人民出版社，1995）；胡衍南，〈文人化的《隨園食單》——根據中國飲膳文獻史作的考察〉，《中國飲食文化》，1：2（2005），頁 97-122。

脈絡下，分析他們所提出的味覺論述所反映出的士大夫身分危機感與認同感。由此，我們可以看到明清以來士大夫在飲食的消費文化方面，所提倡的「品味」如何演化與延續。

近年來關於明清文化史熱烈討論的問題之一，就是晚明士大夫所建構的鑑賞品味文化，到了清代是否延續？既有的研究大多傾向認為明清士大夫的消費文化呈現斷裂性，而非延續性。例如 Craig Clunas 主張晚明鑑賞品味的文化到了清代逐漸消失，因為到了清代，伴隨著身分等級與地位認同制度的重建，物品消費的象徵意義漸弱，而且晚明「消費社會」的發展，也因為缺乏「關鍵大眾」（critical mass）而停止。彭慕蘭（Kenneth Pomeranz）也認為清廷有效地恢復了社會秩序以及菁英階層的身分制度，已經足以使「特許體系」再度復甦，因而在某種程度上減緩了流行「時尚」的發展速度。²暫且不論上述學者的推論是否成立，無可諱言地像晚明《長物志》這類的書籍，的確到了清代變少了。然而是否可以就此論斷，晚明士大夫的消費文化到清代就停止發展呢？如果從飲食文化的角度出發，就飲膳書籍與食譜的這條脈絡來看，前述士大夫品味文化的延續或斷裂的問題，可能會呈現出有別於過去學者所論之面向。

² Craig Clunas, *Superfluous Things: Material Culture and Social Status in Early Modern China* (Urbana, Ill.: University of Illinois Press, 1991), pp. 169, 173; Kenneth Pomeranz, *The Great Divergence: China, Europe, and the Making of the Modern World Economy* (Princeton: Princeton University Press, 2000), pp. 154-156。

壹、飲食風尚與食譜的刊行

明清時期飲食的奢侈情形，表現在宴會方面最為明顯，特別是在江南地區。在這樣的流行風氣之下，帶動了飲食精緻化的消費需求，因此記載如何烹飪調理食物的飲膳書籍與食譜，便逐漸得到世人的重視。再從出版文化的角度來作觀察的話，我們也將會發現明清飲膳書籍與食譜的刊行，與上述的飲食風尚息息相關。

一、飲食消費的奢侈風尚

明清的奢侈風氣中，飲食消費的奢華是一大特色。過去關於明清奢侈消費的風尚已有許多研究成果，³在此只針對飲食風尚的奢侈化作概略性的敘述。

從晚明的方志中有關風俗的記載，往往可以看到作者對飲食消費逐漸走向崇尚豪奢的歎息。就地域而言，這種風氣愈往南方愈盛。飲食奢靡最為明顯的地方，就是江南地區。江南地區飲食奢侈起始的時間，據一些方志的記載顯示，大約源自嘉靖年間，尤其是沿海的地區明顯地是在倭亂之後，「習俗為之一變」，逐漸走向奢靡。⁴

³ 相關的介紹參見林麗月，〈世變與秩序——明代社會風尚相關研究評述〉，《明代研究通訊》4（2001年12月），頁9-19；鈔曉鴻，〈近二十年來有關明清「奢靡」之風研究評述〉，《中國史研究動態》，2001年第10號，頁9-20。

⁴ 清·李文耀修，乾隆《上海縣志》，收入《稀見中國地方志匯刊》（北京市：中國書店據清乾隆15年刻本，1992），冊1，卷1〈風俗〉，頁18b引舊志。〔清〕黎

明代江南地方志中的〈風俗志〉經常提到當地宴會的場合，在明前期時不太講究食材，菜餚種類不多、數量也不大，而到明中葉以後漸趨華侈的情形。尤其是在大城市中的富家巨室，更是飲食奢華風尚的帶領者，就像《客座贅語》所描述的南京：「嘉靖十年以前，富厚之家，多謹禮法，居室不敢淫，飲食不敢過。後遂肆然無忌，服飾器用，宮室車馬，僭擬不可言。」⁵萬曆《無錫縣志》也形容：「城中之俗，大抵好文而奢，巨室率以庖俎珍麗相高。」⁶

晚明江南宴會的奢侈風尚，即使是士大夫群體亦不能免俗。愈到後來，發展愈為極端，奢侈之風日盛一日。如李樂記徐階（1503-1583）的一段話，談到地方官公宴的機率不但愈加頻繁而奢華，且食材也不只是普通的肉類而已，「凡為盛筵者十，以一倍十，所費不貲。每送下程，用燕窩菜二斤一盤。郡中此菜甚少，至賂節推門子市，出而成禮焉。」⁷就連珍貴的燕窩都出現了，可見費用非常昂貴。不僅如此，宴會不但是要吃得更多更好，還有優伶演劇作為娛興節目，所謂：「邇以來則水路畢陳，留連卜夜，至有用聲樂者矣。」⁸

這樣奢華的宴會風氣，不但吹到了富家巨室與士大夫之家，甚至

庶昌等修，熊其英等纂，光緒《青浦縣志》（清光緒 5 年尊經閣刊本，中央研究院傅斯年圖書館古籍線裝書），卷 2〈疆域·風俗〉，頁 16a-b。

⁵ 明·顧起元，《客座贅語》（北京：中華書局，1987），卷 5〈建業風俗記〉，頁 170。

⁶ 明·周邦傑修，秦梁纂，萬曆《無錫縣志》（明萬曆 2 年刊本，傅斯年圖書館視聽室縮影資料），卷 4〈風俗〉，頁 7a。

⁷ 明·李樂，《見聞雜記》（上海：上海古籍出版社，1986），卷 8，頁 690-691。

⁸ 明·王世貞，《觚不觚錄》，收入叢書集成初編編纂委員會編，《叢書集成初編》（上海：商務印書館，1937），頁 14。

也感染影響到一般大眾，使中產之家也群起仿效。如萬曆《嘉定縣志》就說：「若夫富室召客，頗以飲饌相高。水陸之珍，常至方丈。至于中人亦慕效之，一會之費，常耗數月之食。」⁹江南地區飲食豪華的風尚，也逐漸感染到周邊的地區，如江西廣信府嘉靖朝刊行的府志與江西吉安府的縣志，關於宴會風尚的變遷都有相同的記載：「先是燕會果殽，以四色至五色而止，果取諸土產，殽用家畜，所宜聊且具數而已，於是遇節慶，遠親鄉鄰無弗會者。今一會或費數十金，爲品至數十，剪彩目食之華，宛效京師，恥弗稱者，率自擯焉。」¹⁰可見晚明江西也出現飲食奢華的現象，就是感染到南京的風尚所致。

清初的飲食風尚，可能因爲明清之際的戰爭與天災頻仍，影響到人們的生計，所以復返回純樸，江南亦不例外。如杭州府屬的新登縣，在清初時，「豆米爲常食品，雞豚蔬菜土人每多自備，自晨至晚，粥飯四餐，婚喪嫁娶不過每食四簋，奢侈之品殊不多見。」¹¹過去宴會的奢華風尚不復見，如嘉興府秀水在明末時，「俗境奢靡，張筵設席，務崇多品，饋遺牲果，饜蔬盈箱疊架。」到清初康熙年間，「近士大

⁹ 明·韓浚纂修，萬曆《嘉定縣志》，收入《中國史學叢書》（台北：臺灣學生書局據明萬曆33年刊本，1987），3編4輯，冊43，卷2〈疆域·風俗〉，頁7b。

¹⁰ 明·管景纂修，嘉靖《永豐縣志》，收入《天一閣藏明代方志選刊》（上海：上海古籍書店據寧波天一閣藏明嘉靖23年刻本重印，1964），冊39，卷2〈風俗〉，頁13b-14a；〔明〕張士鏞、江汝璧等纂修，嘉靖《廣信府志》，收入《四庫全書存目叢書》（臺南縣：莊嚴文化事業有限公司據明嘉靖年間刻本影印，1996），史部，地理類，冊185，卷1〈地輿志·風俗〉，頁27b-28a。

¹¹ 清·徐士瀛等修，張子榮等纂，民國《新登縣志》（台北：成文出版社據民國11年鉛印本影印，1969），卷10〈風俗〉，頁2a。引雍正《省志》。

夫居古道者，謙止五簋，餽不靡物，亦崇儉救奢之一端也。」¹²

但是隨著經濟的逐漸恢復以及政局的穩定，飲食文化與飲食風尚亦隨之走向奢華，尤其是江南地區復原得最快，轉向飲食奢華的情形也最早。士大夫與官員間的宴會，亦如晚明奢華之景象，甚至有過之而無不及，如松江府華亭人董含（1624-1697）就說：「蘇松習尚奢華，一紳宴馬總兵逢知，珍奇羅列，雞鵝等件，率一對為一盆，水果高六七尺，甘蔗牌坊下可走三四歲兒。視明季，直土礪土簋耳。」¹³

在江南，飲宴奢華的情形到清中葉更盛，江南巡撫陳宏謀（1696-1771）曾發佈過〈風俗條約〉，指出當地宴會風氣：「爭誇貴重，群尚希奇，山珍海錯之中，又講配合烹調之法，排設多品，一席費至數金，小小宴集，即耗中人終歲之資。」¹⁴可見當時飲食的奢華，相較於明代不但同樣強調菜餚的數量，似乎對烹調技術的重視更是變本加利。又如嘉興府屬的平湖縣，據乾隆《平湖縣志》形容過去該地「向崇簡朴」，先輩開樽召客宴請，不過數簋一小盒而已。但是，「邇來富家子弟，專事奢華」，「飛觴沉湎，羅致珍錯，器具罇壘，日趨

¹² 清·許瑤光等修，吳仰賢等纂，光緒《嘉興府志》，收入《中國方志叢書·華中地方·浙江省》（清光緒5年重印清光緒3年鴛湖書院刊本印，1970），號53，卷34〈物產〉，頁3b-4b。引康熙《嘉興縣志》。

¹³ 清·董含，《三岡識略》（瀋陽：遼寧教育出版社，2000），卷10〈三吳風俗十六則〉，頁223。

¹⁴ 清·李銘皖等修，馮桂芬纂，光緒《蘇州府志》，收入《中國方志叢書·華中地方·江蘇省》（台北市：成文出版社據清光緒9年刊本影印，1970），卷3〈風俗〉，頁33a-33b。

新異，費用愈奢，物力愈匱。」¹⁵也就是說宴會的奢華不只是食材珍貴而已，就連飲食的食具器皿也很講究。清中葉的鄉鎮志亦有類似的記載，¹⁶由此顯示，飲食宴會的奢華風尚至此已經蔓延至鄉鎮。

綜而言之，晚明至清中葉的飲食風尚，出現由簡樸逐漸朝向奢華演變，雖然這個潮流在明清之際有短時期地中斷，但是整體而言，仍是延續地發展。尤其是江南地區的飲食奢華，居全國之冠。在宴會風氣上表現地最明顯，不但要吃得多，還要吃得好；不只是一般的肉品，就是稀有食材如魚翅與燕窩，也成為宴會餐桌上必備之菜餚。此外，還有優伶演戲與妓女助筵的情形。清代似乎更重視烹飪的方法，就連飲食器皿也很講究。

二、飲膳相關書籍的發掘與重視

明代的飲膳書籍若從形式上作分類的話，大致可以分為幾大類：一類是所謂百科全書式的日用手冊書籍，也就是學者所謂的「日用類書」，這些書通常沒有署名作者，要不然就是假借名人，如《便民圖纂》、《居家必用事類全集》、《墨娥小錄》、《古今秘苑》與號稱劉基（1311-1375）所作的《多能鄙事》。還有一類是文人所寫的以養生或尊生為主旨的書籍，如高濂（約 1527-1603）《遵生八箋》、周履靖《群物奇制》與李漁（1611-1679）《閒情偶寄》。以上這兩類書籍

¹⁵ 清·彭潤章等重修，葉廉鏗等纂，乾隆《平湖縣志》，收入《稀見中國地方志匯刊》（北京：中國書店據清乾隆 10 年刻本影印，1992），冊 16，卷 4〈風俗·習尚四之二〉，頁 2b-3a。

¹⁶ 清·秦立纂，嘉慶《淞南志》，收入《中國地方志集成·鄉鎮志專輯》（上海：上海書店據上海圖書館藏清嘉慶 10 年秦鑑本影印，1992），冊 4，卷 1〈風俗〉，頁 2b-3a。

中只是在部分內容涉及飲食，而第三類是單純以飲膳為內容的書籍，明代僅有韓奕《易牙遺意》、宋詡《宋氏養生部》與龍遵敘《飲食紳言》三部，前二書為食譜，最後者係教導飲食觀念的書籍。至於陸容（1436-1494）的《菽園雜記》、楊慎（1488-1559）《升庵外集》、謝肇淛（1567-1624）《五雜俎》與王士性（1436-1494）的《廣志繹》等書，雖記有一些飲膳的記載，但只算是筆記性質的書籍，並不能算是飲膳書籍或食譜。

上述的這些飲膳書籍中，有些早在元末民初已經成書，但是受到重視則是明中葉以後的事。元明之間曾經出現的許多種日用類書，內容包含許多飲膳的史料，卻多是在明中葉以後再版的。當時流行最廣的，莫過於《便民圖纂》這部較有系統的書，該書是民間歷來傳錄的本子，並非作於一時，顯然也不是出於一人之手。從成化、弘治到萬曆中期的一百一二十年間，此書就在蘇州、雲南、貴州、北京以及其他地區，至少刻版了六次。嘉靖三十一年壬子（1552）的貴州刻本有李涵〈序〉，記載該書是弘治七年（1494）任職吳縣知縣的「鄭廷瑞始刻於吳中」。¹⁷另一本由元代佚名者所撰之《居家必用事類全集》，也是到明中葉才重新校刊再版，據隆慶二年（1568）飛來山人的〈序〉，談到該書雖曾「往年梓於吾杭洪氏」，但是「今則廢置矣，予深惜之，於是捐貲收集，重加校正，補刻遺闕，使永其傳，以公於同志云。」¹⁸

¹⁷ 清·鄭璠編，《便民圖纂》，收入《中國古代版畫叢刊》（上海：上海古籍出版社，1988），冊2，〈「便民圖纂」後記〉，頁997。

¹⁸ 元·無名氏編，《居家必用事類全集》，收入《續修四庫全書》（上海：上海古籍出版社，1997），冊1184，〈居家必用事類序〉，頁309。

又如明初劉基所撰的《多能鄙事》，就是在嘉靖年間刊刻的，書首有任職河南布政使的蘇州人范惟一於嘉靖四十二年（1563）所撰的序言，云：「余在京師，從友人所偶見二冊，非全書。已視學浙中，屬青田尹購得之，然亦多錯亂脫落，攜至汝南，因稍為校訂而刻焉。其脫無考者，仍闕之。」¹⁹再如《墨娥小錄》一書的作者可能是明初人，²⁰但是卻要到隆慶五年（1571）才刊行出版。據刻書者啓玄道人吳繼識所寫的〈引言〉，記載該書被發掘的過程：

余暇日檢篋藏書，偶及是集，名《墨娥小錄》，自文藝、種值、服食、治生，以至諸凡怡玩一切不廢，如元凱武庫，隨取具之，不知輯於何許人，並無脫稿行世，晦而湮者，亦既久矣。客有訪，余出共閱之，以為民生日用所需甚患，《居家必用》及《多能鄙事》、《便民圖纂》類諸所未備者，聿皆裁之，按簡應事，則愚可明，拙可巧，鉅而廣之，亦覺世之一道也。²¹

再從上面的引文中可以看到，明中葉以後市面上已經流行了不少涉及飲膳知識的日用類書，如《居家必用事類全集》、《多能鄙事》與《便民圖纂》等等。

明中葉以後，尤其是江南地區物質豐裕與奢靡之風盛行，對飲食

¹⁹ 明·劉基，《多能鄙事》，收入《續修四庫全書》（上海：上海古籍出版社據明嘉靖42年范惟一刻本影印，1997），子部，雜家類，冊1185，〈刻多能鄙事序〉，頁1b-2b。

²⁰ 據弘治十七年出版的《宋氏養生部》曾徵引《墨娥小錄》，可見《墨娥小錄》成書的年代，最遲應不晚於十六世紀。又據《明史》〈藝文志〉載有吳繼《墨娥小錄》，可能為同書，但作者生平仍不可考。

²¹ 明·佚名，《墨娥小錄》，收入《續百子全書》（北京：北京圖書館出版社據明刻本影印，1988），冊18，〈刻墨娥小錄引〉，頁1a-b。

方面也愈來愈講究，於是特別注意蒐集與發掘過去的飲膳書籍，進而將之出版。如元末明初人韓奕所撰的《易牙遺意》一書，據嘉興人周履靖所撰的〈序言〉中就說：

今天下號極靡，三吳尤甚。尋常過處，大小方圓之器，儉者率半百，而《食經》未有聞焉，可怪也。……予效其書治之，釀不鞣（按：脹之意）胃，淡不槁舌，出以食客，往往稱善，因梓以公。²²

周履靖字逸之，浙江嘉興人，明隆慶、萬歷間號為隱士，而聲氣頗廣，凡有著述，必請名士勝流如陳繼儒輩為之延譽，交相標榜。他除了為《易牙遺意》作〈序〉外，自己撰有《群物奇制》一書，其中亦包含許多飲膳史料。從引文中可以推知，《易牙遺意》應該是在晚明江南飲食奢靡的風氣帶動下，而被發掘再版的作品。

成書於弘治十七年（1504）的《宋氏養生部》可以說是明代江南重視食譜的另一個例子，在序言中作者宋詡言其家世：「余家世居松江，偏於海隅，習知松江之味，而未知天下之味竟為何味也。」可見他是江南松江府的世族，接著又談到其母親「朱太安人」²³，以及該書成書的過程：

²² 元·韓奕，《易牙遺意》（北京：中國商業出版社，1984），〈易牙遺意序〉，頁2-3。

²³ 按：明清則為六品官之妻的封號，如係封給母及祖母，稱太安人。

家母朱太安人，幼隨外祖，長隨家君，久處京師，暨任二三藩臬之地，凡宦游內助之賢，鄉俗烹飪所尚，於間遺飲食，審其酌量調和，遍識方土味之所宜，因得天下味之所同，及其肯綮（按：此處指關鍵、要領）。

這本食譜原是由其母親「口傳心授」，然後由宋詡備錄成帙，「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。」²⁴

在明代的小說中也反映了當時江南地區重視飲膳書籍的情況，如《醒世恆言》第26卷〈薛錄事魚服證仙〉一則，描寫一位清官化身為金色鯉魚後被捉，將遭其同儕府內廚師王士良宰殺時，大喊道：「王士良，你豈不認得我是薛三爺？若非我將吳下食譜傳授與你，看你整治些甚樣餚饌出來？能使各位爺這般作興你？你今日也該想我平昔抬舉之恩，快去稟知各位爺，好好送回衙去。卻把我來放在砧頭上，待要怎的？」²⁵這則故事中特別地是提到「吳下食譜」，指的乃是江南的食譜，並指涉主角將該食譜傳授給廚師王士良，可見江南地區對飲膳書籍特別珍視。

明中葉以後的江南地區，不但是文人社團林立的文化中心，也是刻書印刷的出版中心。在坊間所刻的書籍中，飲膳書籍亦列其中。《遵生八箋》、《飲食紳言》與《群物奇制》等書，都是晚明時期的出版

²⁴ 明·宋詡，《宋氏養生部》（北京：中國商業出版社，1989），〈序〉，頁2-3。

²⁵ 明·馮夢龍編，《醒世恆言》（台北：三民書局，1989），卷26〈薛錄事魚服證仙〉，頁518-519。

品。²⁶正如李漁在《閒情偶寄》中提到糕餅作法時所言：「精細兼長，始可論及工拙（按：精巧與粗笨）。求工之法，坊刻所載甚詳。予使拾而言之，以作制餅制糕之印板（按：翻版文章），則觀者必大笑」云云。²⁷可見當時坊刻書籍中，必多這類教人如何製作糕餅的書籍。除此之外，晚明江南文人社團之間，亦有以研究飲食為號召者，而且還互相切磋，並撰有飲膳書籍，像是張岱〈老饕集序〉中之言：

余大父與武林涵所包先生、貞父黃先生為飲食社，講求正味，著《饕史》四卷，然多取《遵生八箋》，猶不失椒姜蔥朮，用大官炮法，余多不喜，因為搜輯訂正之。遂取其書而銓次之，割歸於正，味取其鮮，一切矯揉泡炙之制不存焉。雖無《食史》、《食典》之博洽精腴，精騎三千，亦足以勝彼羸師十萬矣。²⁸

引文中指出張岱父親與杭州人包涵所以及黃貞父二人成立飲食社，而且而撰有《饕史》稿本四卷，張岱再將之修訂成書。²⁹

正是晚明江南飲食消費的奢侈風尚，影響江南地區對飲膳書籍的重視，又紛紛出版新的飲膳書籍，至此江南的飲食文化成爲中國飲食文化的主流。

²⁶ 《遵生八箋》最早有明萬曆 19 年（1591）作者自刻本，名爲《雅尚齋遵生八箋》；《飲食紳言》有明萬曆中繡水沈氏刻《寶顏堂祕笈》本，以及明萬曆 24 年西吳沈氏忠恕堂刊本，作者則署名「皆春居士」；《群物奇制》有明萬曆 25 年（1597）金陵荆山書林刻《夷門廣牘》本。

²⁷ 清·李漁，《閒情偶記》（臺北：長安出版社，1990），〈穀食第二·糕餅〉，頁 262。

²⁸ 明·張岱，《琅嬛文集》（長沙：岳麓書社，1985），卷 1〈序·老饕集序〉，頁 24-25。

²⁹ 引文中的黃貞父係黃汝亨，字貞父，仁和縣人，萬曆 26 年（1598）進士，後隱居杭州西湖。

三、食譜出版的高峰

清代出版的飲膳書籍與明代作比較的話，在形式上而言，最大的不同點是在於清代單純以飲膳為內容的食譜或食單，在種類與數量上皆遠超過明代，可以說是達到有史以來的高峰。至清中葉至少就有五部專著，如清初浙江嘉興人顧仲所撰的《養小錄》，成書約在康熙三十七年（1698）前後。號稱朱彝尊（1629-1709）所作之《食憲鴻秘》，有雍正九年（1731）序刊本。朱彝尊號竹垞，浙江嘉興府秀水縣人，康熙十八年（1679）舉博學鴻詞，授翰林檢討，詩詞均負盛名。有人認為該書可能是乾隆中葉時人偽托，也有人題為「新城王士禛著」的本子。不過，由顧仲在書中引述朱彝尊的話來看，該書成書的時間可能更早於《養小錄》。其後有四川名人李化楠著《醒園錄》一書，李化楠係乾隆七年（1742）進士，曾任浙江餘姚、秀水縣令，該書初稿為其宦游江浙時搜集的飲食資料手稿，由其子清代文學與戲曲理論家李調元（1734-1802）整理編纂而刊刻成書。乾隆四十七年（1782）付梓，嘉慶李氏萬卷樓再刻。清代最著名也是影響最大的食譜，就是袁枚（1716-1797）所著的《隨園食單》，該書出版於乾隆五十七年（1792），曾多次再版。還有一本據推測可能最早是乾隆年間江南鹽商童岳荐所撰輯，但最後成書於何時何人則待考證的《調鼎集》。以上這幾本書的內容都是飲食食譜的專著，而不像明代的一些飲膳書籍，涉及飲膳知識的內容僅是全書的一部分。

清代前中葉的知識份子，雖然結社風氣已不如明代文人社團那般盛行，但是對飲膳史料的蒐集興趣並未稍減，反而更為積極。在這些

食譜書籍的序言中，都可以看到他們積極的一面。如顧仲《養小錄》的〈序二〉言其撰述該書之過程：

歲戊寅游中州，客寶豐館舍，地僻無物產，官庖人樸且拙，余每每咎食，誠恐不潔與熟，非不安澹泊也。適廣文楊君子健，河內名族也，有先世所輯《食憲》一書，余乃因千門楊明府（按：明府係知縣別稱），得以借錄。其間雜亂者重訂，重覆者從刪，訛者改正，集古旁引，無預食經者置弗錄，錄其十之五，而增以己所見聞十之三，因易其名曰《養小錄》，並述夙昔臆見以為序。³⁰

引文中顯示顧氏非常留心於飲膳書籍的蒐集，《養小錄》所以能成書，就是他把握機會借錄河內名族楊子健家先世所輯之《食憲》一書，再加增刪而成的。又如號稱朱彝尊所撰的《食憲鴻秘》，有雍正九年（1731）由工部右侍郎年希堯（?-1738年）所撰的〈序〉，形容：「梓公同好，肯如異味之獨嘗；版任流傳，可補齊民之要術。」³¹李化楠《醒園錄》書首有其子李調元所撰之〈序〉，高唱：「夫飲食非細故也」，「知味之喻，更嘆能鮮！」又說：「在昔，賈思勰之《要術》，遍及齊民。近即，劉青田之《多能》，豈真鄙事？《茶經》、《酒譜》，足解羈愁。鹿尾、蟹螯，恨不同載。夫豈好事，蓋亦有意存焉。」³²從這些作者與刊行者序言中，可以看到他們將編纂這類書籍視為正經的事，同

³⁰ 清·顧仲，《養小錄》，收入《飲食起居編》（上海：上海古籍出版社，1993），〈序二〉，頁320。

³¹ 清·朱彝尊，《食憲鴻秘》（北京：中國商業出版社，1985），〈序〉，頁4-5。

³² 清·李化楠，《醒園錄》（北京：中國商業出版社，1984），〈醒園錄序〉，頁2-3。

時也大大提高了這類飲膳書籍的地位。

清代士大夫們在蒐集史料，改訂成書的歷程，與前人著作不同之處，還在於作者有實際的烹飪經驗，最具代表性的當屬袁枚的《隨園食單》，他在〈序〉中說：

余雅慕此旨。每食于某氏而飽，必使家廚往彼灶觚（按：指廚房），執弟子之禮。四十年來，頗集眾美。有學就者，有十分中得六七者，有僅得二三者，亦有竟失傳者。余都問其方略，集而存之，雖不甚省記，亦載某家某味，以志景行。

不僅如此，他還親自試驗過去食譜的作法，發現其中大多不切實際，其云：「若夫《說郛》所載飲食之書三十餘種，眉公、笠翁（按：陳繼儒、李漁）亦有陳言；曾親試之，皆闕（按：形容氣味刺鼻）于鼻而螫于口，大半陋儒附會，吾無取焉。」³³

在此之前中國有關飲膳的書籍，通常有許多泛稱，如「食經」與「食譜」。但是在明清時期「食譜」一詞使用的情形愈加普遍，甚至成爲當時的流行用語，而且意義已經和現今我們使用的意義相接近，在小說也常用此詞，清人李汝珍（約 1763-1830）撰的小說《鏡花緣》第九回〈服肉芝延年益壽 食朱草入聖超凡〉，描述的主角之一林之洋曾道：「俺又不刻酒經，又不刻食譜，吃他作甚？」唐敖道：「此話怎講？」林之洋道：「俺這肚腹不過是酒囊飯袋，若要刻書，無非酒經食譜，何能比得二位？怪不得妹夫最好遊山玩水。今日俺見這些

³³ 清·袁枚，《隨園食單》（北京：中國商業出版社，1984），〈序〉，頁 2-3。

奇禽怪獸，異草仙花，果然解悶。」³⁴這則故事也反映清人喜好刊刻食譜的情形。

貳、飲膳書籍中感官描述的演化

一、明代飲膳書籍中感官描述的敏銳化

明代飲膳書籍的內容，常包括酒茶類、醬料佐料類、粥麵主食類、蔬菜類、葷食類、湯類、糕餅點心、果品以及食藥等幾大類，葷食類或有細分為禽、鱗、獸等類。然而從分類上就可以知道，這類書籍著墨於燒製菜餚的部分佔全書的比重很小，而主要的內容多是記載食物的加工技藝，和現代食譜強調烹飪技藝、以菜餚為主的情形相距甚遠。即使是葷食類的內容，也是相當大的比重在記錄如何製造醃製肉品與加工肉品，即所謂的「脯鮓」。大部分的飲膳書籍都出現這樣的偏重，可以想見這類書籍對味覺感官的敏感度不高，對食物味道的感官要求也不會太高。³⁵

就明代而言，在各種食譜中有關味覺感官的記載作觀察的話，像是百科全書的日用類書籍，內容雖有部分關於飲膳的史料，可是記載味覺感官的文字並不多，如《多能鄙事》有幾條記有去腥、去臊、

³⁴ 清·李汝珍，《鏡花緣》（台北：世界書局，1974），第九回〈服肉芝延年益壽 食朱草入聖超凡〉，頁30。

³⁵ 較例外的是《宋氏養生部》一書，該書共六卷，但其中卷3、4記載獸、禽、鱗、蟲之屬，四制葷食，卷5記載蔬果羹齋兩制，佔全書的一半。

去臭，或是簡單描述「甚妙」、「亦佳」、「脆美」的文字。至於《便民圖纂》多抄自《居家必用事類全集》與《多能鄙事》諸書，所以並無特出之處。《古今秘苑》只有兩條文字有關於味覺的描述，一是〈做皮條糖〉：「用白糖霜以酒醋同煮，乾則成矣。明如廣膠，味甚甜。」另一是〈建寧腐乳法〉：「以花箸（按：音若，竹名）紮好，泥封固數日，即好吃。如過一月，則其味全，入口細膩矣。」其它的書籍，像是《墨娥小錄》幾無相關的記載，《菽園雜記》與《升庵外集》等書是筆記性質，偏向記錄新奇之食物或食材，而甚少關於味覺感官的描述文字。

相較特出的是《居家必用事類全集》一書，其中有一些提到涉及香、色與味覺的感官文字。味覺方面的描述，如〈造脆薑法〉：「嫩生薑，去皮。甘草、白芷、零陵香少許，同煮熟，切作片子。食之，脆美異常。」〈造豆芽法〉：「沸湯焯，姜、醋、油、鹽和食之，鮮美。」〈燒餅〉：「鑿上博得硬，燴火內燒熟極脆美。」也附帶有香味的記載，如〈旋炒栗子法〉：「入油紙撚一個，沙銚中炒，或熨斗中炒亦可。候熟，極酥甜。香美異常法。」〈造成都府豉汁法〉：「須用清香油，不得濕物近之，香美絕佳。」有關於色相的描述，如〈江州岳府臘肉法〉：「如欲色紅，須才宰時，乘熱以血塗肉，即顏色鮮紅可愛。」也談到佐料的調味，例如書中多處提到五味子，乃一種木蘭科的植物，果實甜中帶酸，種子苦辣帶鹹，常用為佐料。〈七寶餡〉：「栗子黃、松仁、胡桃仁、麵筋、姜米、熟波菜、杏麻泥，入五味，牽打拌，滋味得所，搗餡包。」〈菜餡〉：「黃韭碎切，紅豆、粉皮、

山藥片，加栗黃尤佳。五味拌，擀餡包。」³⁶

純飲膳書籍相對前述諸書，屬於較偏重實用性的食譜，如《易牙遺意》一書對烹治方法的描述較詳盡，特別是對「調味」的描述最為豐富，書中多處提及烹飪時使用某些食材或佐料，以「調和其味得所」一語，也就是將味道調和適宜。如〈帶凍姜醋魚〉：「鮮鯉魚切作小塊，鹽淹過，醬煮熟，收出，卻下魚鱗及荊芥同煎滾，去渣，候汁稠，調和滋味得所。」〈和菜〉：「淡醋一分、酒一分、水一分、鹽、甘草，調和其味得所，煎滾，乘熱下菜。」〈薄荷餅〉：「頭刀薄荷連細枝為末，和炒麵餚六兩、乾沙糖一斤，和勻，令味得所。」〈燥子肉麵〉：「用胰脂研成膏，和醬，傾入，次下清椒、砂仁，調和其味得所。」書中對於「調和」時的幾種佐料味道，有更細緻地描述，如〈蟹生方〉：「用生蟹剝碎，以麻油，或熬熟；冷，并草果、茴香、砂仁、花椒末、水姜、胡椒，俱為末，再加蔥、鹽、醋，共十味，入蟹內拌勻，即時可食。」又如〈索粉〉：「只用芥辣尤妙。」對於口中咀嚼的觸感，也有多處形容「脆」或「酥」的描述，如〈糟茄〉云：「每斤用鹽四兩，好香糟一斤，三宿脆妙。」所謂「三宿脆妙」，指的是醃製三夜，糟茄就會既脆又美。〈甘豆糖〉：「再以稻草灰淋一兩杓，入些許鹹，再煮至十分酥美。」〈青脆梅湯〉一條中指出了要做好「青梅湯」的竅門：「大率青梅湯家家有方，其分兩亦大同小異。

³⁶ 元·無名氏編、邱龐同注釋，《居家必用事類全集》（北京：中國商業出版社，1986），〈已集·旋炒栗子法〉，頁34；〈造成都府豉汁法〉，頁60；〈造脆薑法〉，頁66；〈造豆芽法〉，頁73；〈江州岳府臘肉法〉，頁74；〈庚集·燒餅〉，頁124；〈七寶餡〉，頁130；〈菜餡〉，頁130。

初造之時，香味亦同，藏至經月，便爛熟如黃梅湯耳。蓋有說焉，如此方得一『脆』字也。」對色相也有相關的描述，如〈卷煎餅〉云：「兩頭以麵糊粘住，浮油煎，令紅焦色。」³⁷

又如宋詡的《宋氏養生部》和《易牙遺意》一樣，也都有較多涉及感官的描述。有時書中會用一些抽象的形容詞，如「皆妙」、「甚美」與「愈美」等詞；不過也有更精確的感官形容詞，如〈梅酥湯〉：「梅酥再研，作沸湯，調加蜜，酸甜得宜，飲。」〈淡韭〉：「有溫豆腐泔浸沒老菜，遂作酸味可食。」³⁸還記載如何「去味」的方法，如製木瓜與羊桃的蜜煎，「以石灰泡湯俟冷，取絕清者，漬去酸澀味，作沸湯微燻。」作橄欖與梧桐子的蜜煎，「同泔米水入瓷器煮，味不苦澀。」³⁹除了這類「去味」的描寫外，也和《易牙遺意》一樣都很注意佐料的調味，如在卷3〈獸屬制〉中常記有「宜蒜醋」、「宜醋」、「多加蒜囊，與鹽調和即起」與「或五辛醋、芥辣澆」的記載，而且還註記「五辛醋」的作法：「蔥白五莖，用花椒、胡椒共五十粒，生姜一小塊，縮砂仁三顆，醬一匙，芝麻油少許，同搗糜爛，入醋少熬

³⁷ 元·韓奕，《易牙遺意》，卷上〈脯鮓類·帶凍姜醋魚〉，頁20-21；卷上〈蔬菜類·和菜〉，頁30-31；卷下〈爐造類·薄荷餅〉，頁42；卷下〈湯餅類·燥子肉麵〉，頁40；卷上〈脯鮓類·蟹生方〉，頁15；卷下〈湯餅類·索粉〉，頁51；卷上〈蔬菜類·糟茄〉，頁30；卷下〈果實類·甘豆糖〉，頁57-78；卷下〈諸湯類·青脆梅湯〉，頁64-65；卷下〈爐造類·卷煎餅〉，頁42。

³⁸ 明·宋詡，《宋氏養生部》，卷2〈湯水制·梅酥湯〉，頁80；卷5〈菜果制·淡韭〉，頁165。

³⁹ 明·宋詡，《宋氏養生部》，卷2〈蜜煎制·木瓜、羊桃〉，頁68；卷2〈蜜煎制·橄欖、梧桐子〉，頁69。

用。」⁴⁰對食物菜餚的色相也有描述，如〈燒鴨〉：「以油或醋澆熱鍋上，生煙，熏黃香。」〈醬烹鴨〉：「一取油或醋滴入鍋中，發焦煙觸之，色黃味香為度。」甚至還描寫食物染色之法，如〈大豆〉：「如欲色紅，如蘇木白帆。」「柿子石灰湯濫者，用冷鹽湯浸之，久則色亦紅鮮。」⁴¹有幾處曾提及如何入「香」味，除了前面〈醬烹鴨〉的例子外，又如〈炆鱉〉：「鍋中再熬香油，取新瓦礫藉其甲炆之，頻沃以酒，香味融液為度。」⁴²整體而言，這類感官描述的文字，在整本書中出現的頻率並不高。

到明中葉以後所著之飲膳相關書籍中，雖然有些對烹調方法的記載，不見得較之前的書籍更為詳盡，然而對味覺感官的描述卻更為敏感。如周履靖《群物奇制》一書中有許多對味覺的描繪，他對酸、甜、苦、辣、香的味道，與軟、脆的觸感都有描述。如「煎烏賊，研入醬同煎，不出水，且味佳。或入蜜最妙。」「煎白腸用葶薺末，臨熟撒之，則香脆。」「藕皮和菱米食則軟而甜。」「研芥辣用細辛少許，醋與蜜同研則極辣。」「紅糟酸入鴨子，與酒則甜。」「用蘿卜梗同煮，銀杏不苦。」⁴³

⁴⁰ 明·宋詒，《宋氏養生部》，卷3〈獸屬制·清燒豬〉、〈蒜燒豬〉、〈藏煎豬〉，頁98-99；卷3〈獸屬制·熟豬膾〉，頁102。

⁴¹ 明·宋詒，《宋氏養生部》，卷3〈禽屬制·燒鴨二制〉，頁122；卷3〈禽屬制·醬烹鴨〉，頁124；卷5〈菜果制·大豆〉，頁184；卷5〈菜果制·鹽腌十六制〉，頁177。

⁴² 明·宋詒，《宋氏養生部》，卷4〈蟲屬制·炆鱉二制〉，頁147。

⁴³ 明·周履靖，《群物奇制》，收入《飲食起居編》（上海：上海古籍出版社，1993），〈飲食〉，頁383-385。

高濂的《遵生八箋》中雖有部分是抄自前代書籍，但是在內容上要更為詳盡而具體，如〈青脆梅湯〉一則，雖抄自《易牙遺意》云：「大率青梅湯家家有方，其分兩亦大同小異。」但是作者又詳細地舉出製造的過程中，包括搥碎核去仁後用乾木匙撥去打拌，二用生甘草，三用炒盤後待冷，四用生薑，五用青椒等五個步驟。⁴⁴書中對味覺、嗅覺與口中咀嚼的觸覺，都有較明確的記載，如〈糟茄子法〉云：「五茄六糟鹽十七，更加河水甜如蜜。」也就是茄子五斤，糟六斤，鹽十七兩，再用兩小碗水拌糟，「此茄味自甜，此藏茄法也，非暴用者。」⁴⁵又如多處提到香味或香氣，如〈茉莉湯〉云：「每于凌晨采摘茉莉花三二十朵，將蜜碗蓋花，取其香氣薰之，午間去花，點湯甚香。」〈丁香熟水〉亦記：「用丁香一二粒，搥碎入壺，傾上滾水，其香郁然，但少熟耳。」⁴⁶還有關於口中觸覺的形容，如〈錦帶花〉云：「采花作羹，柔脆可食。」⁴⁷

更值得注意的是，作者似乎已經意識到食物所具有的多重感官。如前述《居家必用事類全集》中有兩條資料同時描述「脆美」、「香美」二字，可以看到這種意識的雛型，但至《遵生八箋》有更多處的記載，如他在幾處同時使用「香美」二字併舉，像是〈玉簪花〉條云：

⁴⁴ 明·高濂，《飲饌服食賡》（北京：中國商業出版社，1985），〈湯品類·青脆梅湯〉，頁37。

⁴⁵ 明·高濂，《飲饌服食賡》，〈家蔬類·糟茄子法〉，頁89。

⁴⁶ 明·高濂，《飲饌服食賡》，〈湯品類·茉莉湯〉，頁43；〈熟水類·丁香熟水〉，頁51。

⁴⁷ 明·高濂，《飲饌服食賡》，〈野菽類·錦帶花〉，頁105-116。

「若少加鹽、白糖入麵調勻，拖之，味甚香美。」在〈甘菊苗〉也說：「以甘草水和山藥粉拖苗油燻，其香美佳甚。」⁴⁸還有〈撒拌和菜〉云：「如拌白菜、豆芽、水芹，須將菜入滾水焯熟，入清水漂著，臨用時榨乾，拌油方吃，菜色青翠，不黑，又脆可口。」此則顯示作者同時注意到烹調蔬菜時的色相與觸覺問題。⁴⁹他也認識到烹調的火候與佐料的調配，會影響到食物的味道，如〈炒羊肚兒〉記：「就火急落油鍋內炒，將熟、加蔥、蒜片、花椒、茴香、醬油、酒醋調勻，一烹即起，香脆可食。加遲慢，即潤如皮條，難吃。」⁵⁰

到了明末清初李漁的著作，對味覺感官的描述相當深入，遠遠超過前人。如他在〈穀食第二·粉〉一條，大談口中「咀嚼」的感覺，其云：「粉食之耐咀嚼者，蕨為上，綠豆次之。欲綠豆粉之耐嚼，當稍以蕨粉和之。凡物入口而不能即下，不即下而又使人咀之有味，嚼之無聲者，斯為妙品。吾遍索飲食中，惟得此二物。」他對食物的嗅覺與味覺有所區分，如〈肉食第三·野獸、禽獸〉云：「野味之遜於家味者，以其不能盡肥；家味之遜於野味者，以其不能有香也。家味之肥，肥於不自覓食而安享其成；野味之香，香於草木為家而行止自若。」⁵¹在他看來，味覺還有分層次與等級，他描繪味覺的詞彙中有鮮、

⁴⁸ 明·高濂，《飲饌服食賡》，〈野蕨類·玉簪花〉，頁117；〈野蕨類·甘菊苗〉，頁105。

⁴⁹ 明·高濂，《飲饌服食賡》，〈家蔬類·撒拌和菜〉，頁89。

⁵⁰ 明·高濂，《飲饌服食賡》，〈脯鮓類·炒羊肚兒〉，頁81。

⁵¹ 清·李漁，《閒情偶記》，〈穀食第二·粉〉，頁264；〈肉食第三·野獸、禽獸〉，頁268。

肥、甘、膩等等，其中鮮味排名第一，就像〈肉食第三·魚〉云：

我輩食魚蝦之罪，較食他物為稍輕。茲為約法數章，雖難比乎祥刑，亦稍差於酷吏。食魚者首重在鮮，次則及肥，肥而已鮮，魚之能事畢矣。然二美雖兼，又有所重在一者：如鱸、如鱒、如鯽、如鯽，皆以鮮勝者也。⁵²

二、清代食譜中感官描述的複雜化與深化

清代的飲膳書籍不但趨向專業，而且內容更為廣泛，特別重要的是菜餚的比重加大，更加著重在描述烹調技術。如《食憲鴻秘》的分類中，屬於葷食的就包括了魚之屬、禽之屬、蟹之屬、卵之屬、肉之屬等大類。再如《醒園錄》共記有一百二十一種，其中食品加工與保藏共有三十種，但是記載烹調的就有三十九種之多，其它則是釀造二十四種，糕點小吃二十四種與飲料四種。《隨園食單》中的十四個單，除了〈須知單〉和〈戒單〉是談理論，以及〈飯粥單〉和〈茶酒單〉以外，其它的都是記載菜餚點心的食譜。而《調鼎集》甚至還有一卷是專門記載宴席類的菜色。

清代的食譜中所描述的感官形容詞，普遍要比明代更為複雜。如朱彝尊的《食憲鴻秘》對感官的描述更具體而細微，已不像過去明代食譜中只是簡單幾個字地抽象描述。《食憲鴻秘》書中用了多樣化的感官形容詞，反映作者對這方面有進一步深切的認識。最特出的是他

⁵² 清·李漁，《閒情偶記》，〈肉食第三·魚〉，頁269-270。

對「五味」的認知，如〈飲食宜忌〉條云：「酸多傷脾，鹹多傷心，苦多傷肺，辛多傷肝，甘多傷腎。」⁵³他舉出了五味，而且又與養生禁忌相結合；另外，他又說：「古人調鼎，必曰鹽梅。知五味以鹽為先。」⁵⁴清楚地告訴人們五味是以鹹味為第一。

至於其它的感官，該書中也都有細緻地描繪，如關於嗅覺的感官，在〈封鵝〉條云：「鵝入罐，通不用汁，自然上升之氣，味凝重而美。」⁵⁵關於視覺的顏色方面，在〈水雞臘〉條中強調以「色黃勿焦為妙。」⁵⁶亦有多處提及關於口中咀嚼的觸感，如〈響面筋〉條教人如何製造才能「入齒有聲」，乃「不經豬油，不能堅脆也。」〈撒拌和菜法〉教人如何使「菜色青翠，脆而可口。」又在〈木耳〉條記將木耳浸冷水內，連泡四五次，使之「漸肥厚而鬆嫩」。⁵⁷

更多的例子顯示作者已經了解烹飪的好壞，需具備多重的感官條件，包含色、香、味等等，故而許多例子都是呈現複雜多重的感官形詞，如〈醉蘿卜〉記其作法除了要用「滴燒酒澆入，勿封口」之外，還要「數日後，卜氣發酒臭，臭過，卜作杏黃色，甜美異常」。〈糖梅李·又方〉云：「投浸枇杷、林檎、楊梅，顏色不變，味涼可食。」〈海蜇〉云：「海蜇洗淨，拌豆腐煮，則澀味盡而柔脆。」〈薰肉〉

⁵³ 清·朱彝尊，《食憲鴻秘》，卷上〈飲食宜忌〉，頁1。

⁵⁴ 清·朱彝尊，《食憲鴻秘》，卷上〈飛鹽〉，頁48。

⁵⁵ 清·朱彝尊，《食憲鴻秘》，卷下〈封鵝〉，頁117。

⁵⁶ 清·朱彝尊，《食憲鴻秘》，卷下〈水雞臘〉，頁104。

⁵⁷ 清·朱彝尊，《食憲鴻秘》，卷上〈響面筋〉，頁37；卷上〈撒拌和菜法〉，頁69；卷上〈木耳〉，頁81。

條云：「紫甘蔗皮，曬乾，細剉，薰肉，味甜香美，皮冷終脆不硬，絕佳。」等等。⁵⁸他比高濂更詳細地推敲出不同佐料比例，或是烹煮釀製的時間長短，所造成的不同味覺效果。如如〈爐餅〉條記：「蜜四油六則太酥，蜜六油四則太甜，故取平。」又〈百日內糟鵝蛋〉條記製造的過程中，放入罈中兩餘月，「初出三白漿時，若觸破蛋汁，勿輕嘗。嘗之辣甚，舌腫。酒釀糟後，撥去辣味，沁入甜味，佳。」⁵⁹

至於李化楠的《醒園錄》一書的內容所描述的感官，雖然在很多地方像明代的飲膳書籍一樣，只是抽象地用「好吃」、「吃之甚美」、「其味甚美」這樣的形容詞；但是一方面也很重視顏色與「鮮美」，用的是多重的感官形容詞，如〈作甜醬法〉云：「每一鍋放紅糖一兩，不住手攪，熬至顏色極紅爲度。裝入罈內，俟冷封口，仍放日地晒之。鮮美味佳。」〈新鮮鹽白菜炒雞法〉：「不可蓋鍋，蓋則黃色不鮮。」〈煮菜配物法〉：「配物同煮至熟，其青翠之色仍舊也，不變黃亦不過爛，甚爲好看。」⁶⁰他對香味的描述特別多，如〈白煮肉法〉：「隨時翻轉，不可蓋鍋，以聞得肉香爲度。香氣出時，即抽去灶內火，蓋鍋悶一刻撈起，片吃食之有味。」〈做清醬法〉：「如要香，可加香蕈、大茴、花椒、姜絲、芝麻，各少許。」〈醃熟肉法〉：「灶內用

⁵⁸ 清·朱彝尊，《食憲鴻秘》，卷上〈醉蘿卜〉，頁 84；卷下〈糖梅李·又方〉，頁 96；卷下〈海蜇〉，頁 108；卷下〈薰肉〉，頁 126。

⁵⁹ 清·朱彝尊，《食憲鴻秘》，卷上〈爐餅〉，頁 30；卷下〈百日內糟鵝蛋〉，頁 119。

⁶⁰ 清·李化楠，《醒園錄》，〈作甜醬法〉，頁 3；〈新鮮鹽白菜炒雞法〉，頁 25；〈煮菜配物法〉，頁 58。

粗糠或濕甘蔗粕生火薰之，灶門用磚堵塞，不時翻轉，總以乾香為度。」⁶¹而且和《食憲鴻秘》一樣地重視佐料調配的比例，所得出不同的味道，這方面有詳細的記錄，如〈做香豆豉法·又法〉：「以上備齊，總秤若干重，欲淡，每十兩配鹽一兩；欲鹹，每十兩配鹽二兩，或一兩五錢。」〈做辣菜法〉：「將嘴倒覆灶上二三時久，移覆地下，一周日開用。好吃。鹹的，用鹽、醋、豬油或麻油拌吃，好吃。甜的，用糖、醋、油拌吃。」⁶²

袁枚的《隨園食單》書中似乎呈現的，是對各家料理的品評更有興趣，所以到處是形容「最佳」、「亦佳」、「最有名」、「甚妙」、「絕品」與「精絕無雙」等和明代食譜相類似的用詞。當然，書中仍有一些描述其它味覺感官的詞語，如關於口中咀嚼的感官，在〈楊公圓〉條云：「楊明府作肉圓大如茶杯，細膩絕倫，湯尤鮮潔，入口如酥。」〈揚州洪府粽子〉：「食之滑膩、溫柔，肉與米化。」⁶³重視顏色的例子，如〈醃蛋〉：「以高郵為佳，顏色紅而油多」；〈千層饅頭〉：「楊參戎家制饅頭，其白如雪，揭之如有千層，金陵人不能也。」〈蕭美人點心〉：「凡饅頭、糕餃之類，小巧可愛，潔白如雪。」⁶⁴他針對點心的形狀也有描述，如〈陶方伯十景點心〉：「奇形詭狀，五

⁶¹ 清·李化楠，《醒園錄》，〈白煮肉法〉，頁24；〈做清醬法〉，頁6；〈醃熟肉法〉，頁20。

⁶² 清·李化楠，《醒園錄》，〈做香豆豉法·又法〉，頁11-12；〈做辣菜法〉，頁55。

⁶³ 清·袁枚，《隨園食單》，卷2〈特牲單〉，頁62；卷4〈點心單〉，頁140。

⁶⁴ 清·袁枚，《隨園食單》，卷3〈小菜單〉，頁122；卷4〈點心單〉，頁128；卷4〈點心單〉，頁134。

色紛披，食之皆甘，令人應接不暇。」⁶⁵

可能是因為作者有其自己的品味與喜好，他特別注意「鮮」味，所以在書中有多處強調一個「鮮」字，如〈家鄉肉〉云：「杭州家鄉肉好醜不同，有上、中、下三等，大概淡而能鮮，精肉可橫咬者為上品，放久即是好火腿。」〈鹿尾〉：「尹文端公品味以鹿尾為第一。然南方人不能常得，從北京來者，又苦不鮮新。」〈台鯊〉：「台鯊好醜不一，出台州松門者為佳，肉軟而鮮肥。」〈黃姑魚〉：「徽州出小魚，長二、三寸，晒乾寄來，加酒剝皮，放飯鍋上蒸而食之，味最鮮，號黃姑魚。」⁶⁶上舉之例只是書中的一小部分，據學者的研究指出，袁枚在《隨園食單》中有四十多處提到「鮮」字，很明顯地是受到李漁的影響。⁶⁷

清代中葉另一部重要的食譜《調鼎集》，書中有許多則與《隨園食單》及《醒園錄》二書相同，呈現高度的相似性，如〈家香肉〉條與《隨園食單》相同，〈腌熟肉〉條則與《醒園錄》相類似。再如很多地方都提到《隨園食單》書中的「鮮美」觀，如〈熊掌〉：「鮮者為上，干者次之。」〈造甜醬〉云揚州甜醬，「每豆一擔，用麵四百斤。又，晒甜醬，加炒熟芝麻少許，滋潤而味鮮，用以醬物更佳。」〈面甜醬〉：「每一鍋放紅糖一兩，不住手攪熬至顏色極紅，裝壇，候冷封口。仍曬之，味甚鮮美。」〈醬熏蛋〉：「熟蛋去殼，同火腿

⁶⁵ 清·袁枚，《隨園食單》，卷4〈點心單〉，頁135。

⁶⁶ 清·袁枚，《隨園食單》，卷2〈特牲單〉，頁60；卷2〈雜牲單〉，頁68；卷3〈水族無鱗單〉，頁88；卷3〈水族無鱗單〉，頁89。

⁶⁷ 趙榮光，《趙榮光食文化論集》，頁312-316。

煮，或同鮮肉煮，對開用之，味甚鮮美。」對食材方面也是講求鮮字，如對雞隻食材的好壞，他認為：「要油而肥者，不拘如何作法俱可，蓋其味本鮮也。」⁶⁸他對魚更講究，如〈魚論〉中云：

魚首重在鮮，次則肥（風腌別論），肥鮮相兼，可烹可煮，無不可適口。其僅一鮮，可取者宜清煮作湯。一肥，可取者宜厚烹作膾。……蓋魚之至味在鮮，鮮之至味在初熟起鍋之際。⁶⁹

〈蟹煨肉〉條亦言：「凡腌醉糟蟹切塊，不必加鹽，同肉（或肘）煨，味極其鮮美。」⁷⁰蔬菜也是重在鮮，如以磨菇為例，「鮮者難存。入醬油曬乾者，加木瓜酒浸之，以之做料酒，其味更鮮。」還有其它的蔬菜：「京中青豆芽汁最鮮，陳大頭菜更鮮。」⁷¹也與《醒園錄》重視香味與顏色的搭配一樣，如談到「甜醬鹵」，即甜醬稀汁，「以之燒肉，色甚佳。蘸白肉，拌黃菜，俱妙。」⁷²

此書對色與味的調和有很獨到的見解，如〈法制牛肉〉談到烹調的過程中，「次日連汁一同入鍋，再下水二斤，微火煮熟後，加香料、大茴末、花椒末各八分，大蔥頭八個，醋半斤，色味俱佳。」⁷³更注意烹調的火侯會改變味覺的結果，如〈炒黃芽菜〉：「炒雞作配搭甚佳，

⁶⁸ 清·佚名，《調鼎集》（北京：中國商業出版社，1986），卷3〈特性部〉，頁226；卷1〈造甜醬〉，頁7；卷1〈面甜醬〉，頁11-12；卷4〈醬熏蛋〉，頁323；卷2〈雞、鴨〉，頁79。

⁶⁹ 清·佚名，《調鼎集》，卷5〈魚論〉，頁353-354。

⁷⁰ 清·佚名，《調鼎集》，卷3〈蟹煨肉〉，頁132。

⁷¹ 清·佚名，《調鼎集》，卷2〈磨菇〉，頁94；卷2〈持需論〉，頁98

⁷² 清·佚名，《調鼎集》，卷1〈甜醬鹵〉，頁9。

⁷³ 清·佚名，《調鼎集》，卷3〈法制牛肉〉，頁234-235。

單炒亦佳，醋摟之，半生半熟更脆，北方菜也。」注意失味的原因，如〈燒芥菜〉云：「鮮菜略風乾，切寸段，加甜醬、醋燒，不可過熟，其味乃辣，亦有加蘿卜小片者。」⁷⁴〈紅煨肉〉說得更清楚：

三種治法皆須紅如琥珀，不可加糖炒色也。早起鍋則黃，當可則紅，過遲則紅色變紫色，而精肉轉硬，多起蓋則油走，而味都在油中矣。大抵割肉需方，以爛到不見鋒稜，入口而化為妙，全以火候為主。⁷⁵

值得特別注意的是，該書對宴席方面記錄尤多，如在〈菜式〉一則談到配菜：

凡配菜，或取其味，或取其色。又，凡配菜之道，須所配各物融冷調和，如夫妻、如兄弟，斯可配合。⁷⁶

在明清的食譜中常出現「色、香、味」一詞，在此透過這個詞彙在歷史上用法的變遷，來進一步地了解人們如何在飲食的感官方面逐漸有更深的認識。關於「色、香、味」一詞，最早是用來形容水果，唐朝詩人白居易〈荔枝圖序〉中形容荔枝：「若離本枝，一日而色變，二日而香變，三日而味變，四五日外，色、香、味盡去矣。」⁷⁷後來的書

⁷⁴ 清·佚名，《調鼎集》，卷7〈炒黃芽菜〉，頁561；卷7〈燒芥菜〉，頁565。

⁷⁵ 清·佚名，《調鼎集》，卷3〈紅煨肉〉，頁130。

⁷⁶ 清·佚名，《調鼎集》，卷8〈菜式〉，頁705。

⁷⁷ 清·董誥等編，《全唐文》（北京：中華書局，1983），卷675〈白居易二十·荔枝圖序〉，頁6895-6902。

籍凡提到荔枝時，常引用白居易的這段文字。到宋代，有人用之形容酒類，如宋人周輝《清波雜誌》有〈雪醅〉條，記一種泰州著名的清酒，說道：「醅法言人人殊，故色、香、味亦不等，醇厚、清勁，復繫人之嗜好。」⁷⁸明清以來，也用在形容果品與茶，如明人葉盛（1420-1474）《水東日記》云：「色、香、味在，名果多具此，況又櫻桃耶？」⁷⁹近人劉聲木（1878-1959）《萇楚齋隨筆三筆》引述《時報》形容西湖龍井茶：「具色、香、味之美，惜產量有限，供不應求。」⁸⁰而明清以後，不但用來形容荔枝、果品與酒，也被廣泛地用在評價其它食物與菜餚，如高濂《遵生八箋》提到蘇東坡之子在飲食方面的創意云：「過子（按：蘇東坡之子）忽出新意，以山芋作玉糝羹，色、香、味皆奇絕。」⁸¹李漁也提到了「色、香、味」一詞，他在〈肉食第三·蟹〉云：

世間好物，利在孤行，蟹之鮮而肥，甘而膩，白似玉而黃似金，已造色、香、味三者之至極，更無一物可以上之。⁸²

《調鼎集》也對色、香、味很注意，即使在食材上亦如是，如談到「火腿」云：

⁷⁸ 宋·周輝撰，《清波雜誌》（北京：中華書局，1994），卷10〈雪醅〉，頁439。

⁷⁹ 明·葉盛，《水東日記》（北京：中華書局，1980），卷36〈詩林廣記參評〉，頁349。

⁸⁰ 清·劉聲木，《萇楚齋隨筆三筆》（北京：中華書局，1998），卷5〈西湖龍井〉，頁582。

⁸¹ 明·高濂，《飲饌服食箋》，〈序古諸論〉，頁713。

⁸² 清·李漁，《閒情偶記》，〈肉食第三·蟹〉，頁272。

金華為上，藍溪、東陽、義烏、辛豐次之。出金華者，細莖而白蹄（按：獸蹄），冬腿起花綠色，春腿起花白色。腳要直，不直是老母豬。須看皮薄肉細，腳直爪明，紅活味淡，用竹簽透入，有香氣者佳。⁸³

清人的筆記如《鄉言解頤》，也有提到一位「芮宣臣明經家之高立婦」，書中形容此婦人的烹飪技巧：「善煨肉，大約硬短肋肉五斤，切十塊，置釜中，加酒料醬湯，以盎覆之。火先武後文，一炷香為度，色、香、味俱佳，不但熟爛也。」⁸⁴這時出現了現代中國飲食文化的常用語「色、香、味俱佳」。從這個詞的演變，說明人們對食物菜餚的感官認識愈加深刻。

上面的論述，呈現了明清以來飲膳書籍或食譜，在感官的形容與描述方面的演化過程。從明代前中期的抽象形容詞，或單一的感官形容，到明末清中葉轉化成更加具體，而且是多重感官的形容詞。我們還可以看到清代以後的食譜作者，他們描述出感官的多樣性與多重性，如對五味的進一步認識就是個例子。他們也了解到佐料與火候會影響食物的感官性。也因此對品評食物的感官標準也越趨嚴格，進而有「色、香、味」俱全的主張與要求，今日已構成現代中國飲食文化的核心價值觀。從明清飲膳書籍與食譜對感官描述有敏銳化、複雜化與深刻化的演變過程，反映了明清以來的經濟發展與物質條件充裕的背景下，人們對飲食方面的感官享樂愈來愈重視，要求也愈來愈高。

⁸³ 清·佚名，《調鼎集》，卷3〈火腿〉，頁216。

⁸⁴ 清·李光庭，《鄉言解頤》（北京：中華書局，1982），卷3，頁43。

此外，感官描述的演化，也反映了這段時期人們對飲食感官從認知到表達，有了進一步地發展。

參、品「味」與身分：文人化食譜的味覺論述

雖然明清以來的食譜，對味覺感官的描述逐漸複雜而多元，顯示人們對味覺感官的認知與表達愈加深切。但是在眾多的食譜或飲膳書籍中，卻只有部分的內容將飲食與味覺提高到理論層次。這些書籍的作者論述其理論時，高舉的是傳統以來的「養生」口號，或提出「尊生」之說；不過，他們之所以如此是有所為而為的，也就是說，他們的飲食理論，其實是針對當時的社會現象而發的。像是龍遵敘的《飲食紳言》，就批評當時士大夫之家奢靡的飲食風尚：「近日，士大夫家酒非內法（按：宮庭釀造之法），果非遠方珍異，食非多品，器非滿案，不敢作會，嘗數月營聚，然後發書，風俗頹弊如是。」⁸⁵他主張飲食要節儉，因為節儉有許多好處：

予嘗謂節儉之益，非止一端。大凡貪淫之過，未有不生于奢侈者。儉則不貪不淫，是可以養德也。人之受用自有劑量，省吝淡泊，有長久之理，是可以養壽也。醉濃飽鮮，昏人神志。若蔬食菜羹，則腸胃清虛，無滓無穢，是可以養神也。奢則妄取

⁸⁵ 明·龍遵敘，《飲食紳言》（北京：中國商業出版社，1989），〈戒奢侈〉，頁188。

苟求，志氣卑辱。一從儉約，則于人無求，于己無愧，是可以養氣也，故老氏以為一寶。⁸⁶

飲食節儉不但可以「養德」，還可以「養壽」與「養氣」。他又特別標榜「蔬食菜羹」的功能，因為可以「養神」，所以遠勝過使人神志昏沈的「醉濃飽鮮」。

又例如高濂在《遵生八箋》的〈飲饌服食箋〉中所提出的「尊生」說，批判了當時過度奢華的宴席，與喜好搜集遠方奇味珍品的風氣：

高子曰：飲食所以養生，而食嚼無忌，則生我亦能害我。況無補於生而欲貪異味以悅吾口者，往往隱禍不小。意謂一菜一魚，一肉一飯，在士人則為豐具矣，然不足以充清歌舉觸、金匏盈席之燕。但豐五鼎而羅八珍，天廚之供應隆矣，又何俟搜奇致遠，為口腹快哉？吾意玉瓊瓊蘇與壺漿瓦罐，同一醉也；雞跖熊蹯與糲飯藜蒸，同一飽也。醉飽既同，何以侈儉各別，人可不知福當所惜？⁸⁷

他指出作為「士人」應該有的飲食態度，就是要知節制，不要太過豐盛，溫飽即可；而過分尋求味覺感官的享樂，所謂「搜奇致遠，為口腹快哉」並不可取，反而易致為害。接著他指出太過追求「五味」，反而會成為「五內害」，其云：

⁸⁶ 明·龍遵敘，《飲食神言》，〈戒奢侈〉，頁189。

⁸⁷ 明·高濂，《飲饌服食箋》，〈飲食當知所損論〉，頁189。

矧五味饜飫，為五內害哉！吾考禽獸穀食者宜人，此世之嘗品是也。若遠方珍品，絕壑野味，恐其食多毒，一時尚珍，其於人之臟腑宣忌，又未可曉，悅口充腸，何貴於此？故西方聖人使我戒殺茹素，豈果異道哉？人能不殺，則性慈而善念舉；茹素，則口清而腸胃厚，無嗔無貪。罔不如此，則宣尼惡衣惡食之戒，食無求飽之言，謂非同一道邪？⁸⁸

他認為過分追求「遠方珍品，絕壑野味」，卻不知這些食物可能有毒，反而易致病，有損身心，不如學習佛教的「戒殺茹素」，不但可使人心存善念，還可以「口清而腸胃厚，無嗔無貪」。他將蔬菜的地位提高，甚至說野蔬「東風薺」的味道，可讓人視「海陸八珍皆可厭也」。⁸⁹他在自序中自陳該書編纂的次序，及其理由：

余集，首茶水，次粥糜蔬菜，薄敘脯饌，醇醴、麵粉、糕餅、果實之類，惟取適用，無事異常。若彼烹炙生靈，椒馨珍味，自有大官之廚，為天人之供，非我山生所宜，悉進不錄。⁹⁰

這段文字特別說明他將蔬菜粥糜放在前面，而將葷食放在後面，顯然是主張葷食不如素食之說，這在明代以後的文人化食譜中，成為常見的論調。⁹¹更有趣的是，他把自己「山生所宜」的品味，和喜歡「烹炙

⁸⁸ 明·高濂，《飲饌服食賡》，〈飲食當知所損論〉，頁189-190。

⁸⁹ 明·高濂，《飲饌服食賡》，〈野蕒類·東風薺〉，頁117。

⁹⁰ 明·高濂，《飲饌服食賡》，〈高濂自序〉，頁1。

⁹¹ 高濂在〈飲饌服食箋〉中有「野菜類」一項，具有創新的特色，有關討論該書將野菜納入食譜的時代意義，參見 Heng-an Su, *Culinary Arts in Late Ming China: Refinement, Secularization and Nourishment: A Study on Gao Lian's Discourse on Food and Drink*, pp.127-152.

生靈，椒馨珍味」，也就喜歡烹調肉食珍味的風尚相區隔。

張岱在〈老饕集序〉中，認為食物真正的味道，「非聖人不能辨也」。所以他標榜「中古之世，知味惟孔子。」因為《論語·鄉黨》云孔子「食不厭精，膾不厭細」，他指出這「精細」二字乃是飲食的微言大義。於是他批評過去飲膳書籍中，過分強調烹飪方法的新奇或多樣，反而失去了品嚐食物的「本味」：

孔子之後，分門立戶，何曾有單？韋巨源有《食經》，段文昌有《食憲章》五十卷，虞宗有《食方》十卷，謝諷有《食史》十卷，孟蜀有《食典》百卷。煎熬燔炙，雜以脾膈羶薌，食之本味盡失。於今之大官法膳，純用蔗霜亂其正味，則彼矯強造作，罪且與生吞活剝者等矣。⁹²

所以他認為「本味」才是飲食追求味覺感官的最高境界。在之後的文人食譜中，「本味」論或「真味」論成了非常重要的飲食理論。

李漁在《閒情偶寄》中關於飲食的說法，在明末清初具有經典的地位，也是因為他將飲食理論具體化、文人化。他一開始就自陳該書談及飲膳的原因，是爲了「崇儉吝不導奢靡」；⁹³他主張食材中蔬菜遠勝過肉食，其云：「吾謂飲食之道，膾不如肉，肉不如蔬，亦以其漸近自然也。」而主張此說的目的之一就是「崇儉」，也就是批判當時的奢侈風氣，另一個理由是爲「復古」，他說：

⁹² 明·張岱，《琅嬛文集》，卷1〈老饕集序〉，頁24。

⁹³ 清·李漁，《閒情偶記》，〈蔬食第一〉，頁254。

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。所怪於世者，棄美名不居，而故異端其說，謂佛法如是，是則謬矣。吾輯《飲饌》一卷，後肉食而首蔬菜，一以崇儉，一以復古；至重宰割而惜生命，又其念茲在茲，而不忍或忘者矣。⁹⁴

他所謂的「復古」是指吃蔬菜使人能「疏遠肥膩」，是遠古以來的傳統，後來人們卻以為是佛教之說，他提倡崇尚吃蔬菜乃是一種復古，猶如當時崇尚古玩一般。而蔬菜所以勝過肉食，原因就是一個至極的味覺感官——「鮮」：

論蔬食之美者，曰清，曰潔，曰芳馥，曰松脆而已矣。不知其至美所在，能居肉食之上者，只在一字之「鮮」。《記》曰：「甘受和，白受采。」鮮即甘之所從出也。⁹⁵

能悟出鮮字，還需要相當程度的慧根，就像他接著所說的：「此種供奉，惟山僧野老躬治園圃者，得以有之；城市之人向賣佣求話者，不得與焉。然他種蔬食，不論城市山林，凡宅旁有圃者，旋摘旋烹，亦能時有其樂。」他建立了一種非常典型的「文人化」飲食理論，尤其是他所提出的「鮮」論，對後來清代文人的飲食理論影響相當大，像是前一節所提到的《隨園食單》多次使用「鮮」字，就是受到李漁的影響。

⁹⁴ 清·李漁，《閒情偶記》，〈蔬食第一〉，頁254。

⁹⁵ 清·李漁，《閒情偶記》，〈蔬食第一·筍〉，頁254。

到了清代也有一些文人化食譜書籍，同樣地也提出了類似「本味」與「真味」的理論，如顧仲《養小錄》的〈序〉中說：「窮極口腹，反覺多累。」他舉出歷史上如孟嘗君、蘇易簡、蘇東坡與黃庭堅等人都不好奢靡珍味爲例，「此數公者，豈未嘗閱歷滋味，而寶真示樸，以警侈欲，良有以也。且烹飪燔炙，畢聚辛酸，已失本然之味矣。」又說：「且口腹之外，尙有事在，何至沈緬於飲食中也。諺云：『三世作官，才曉著衣吃飯。』豈徒以侈富哉，謂其中節合宜也。」⁹⁶他要批判警世的也是當時「侈欲」之風，故而戒奢侈、戒侈富。他指出三種講究吃喝的「飲食之人」：

夫飲食之人，大約有三：一曰鋪餼（按：指飲食）之人，秉量甚宏，多多益善，不擇精粗；一曰滋味之人，求工烹飪，博及珍奇，又兼好名，不惜多費，損人益人，或不暇計；一曰養生之人，務潔清，務熟食，務調和，不侈費，不尚奇。食品本多，忌品不少，有條有節，有益無損，遵生頤養，以和於身。日用飲食，斯為尚矣。⁹⁷

他批評只強調「量」的「鋪餼之人」，以及不惜花費在烹飪之工和珍奇食材的「滋味之人」；他推崇士人要作個「養生之人」，懂得飲食中「遵生頤養」的道理。而他主張的「本然之味」則是個「淡」字：

⁹⁶ 清·顧仲，《養小錄》，〈序一〉，頁319。

⁹⁷ 清·顧仲，《養小錄》，〈序二〉，頁320。

且烹飪燔炙，畢聚辛酸，已失本然之味矣。本然者淡也，淡則真。昔人偶斷穀羞，食淡飯，曰：「今日方知其味，向者幾為舌本所瞞。」然則日食萬錢，猶曰無下箸處者，非不足也，亦非味劣也，汨沒於五味，而舌本已無主也。⁹⁸

所以對他而言，珍貴的食材不見得就能吃得本味，在〈嘉穀篇·總論〉又引述竹垞朱先生，也就是朱彝尊之言：「凡試庖人手段，不須珍異也，只一肉一菜一腐，庖之抱蘊立見矣。」⁹⁹

朱彝尊《食憲鴻秘》也呈現了一種文人化的味覺感官論，在〈飲食宜忌〉篇中，和顧仲《養小錄》一樣，都講到三類「飲食之人」，但說法更詳盡細緻：

飲食之人（按：講究吃喝之人）有三：

一舖啜之人：食量本弘，不擇精粗，惟事滿腹。人見其蠢，彼實欲副（按：符合）其量，為損為益，總不必計。

一滋味之人：嘗味務遍，兼帶好名，或肥濃鮮爽，生熟備陳，或海錯陸珍，誇非常饌。當其得味，盡有可口，然物性各有損益，且鮮多傷脾，炙多傷血之類。或毒味不察，不惟生冷發氣而已。此養口腹而望性命者也。至好名費價而味實無足取者，亦復何必？

一養生之人：飲必好水，飯必好米，蔬菜魚肉但取目前常物。務鮮、務潔、務熟、務烹飪合宜。不事珍奇，而自有真味，不

⁹⁸ 清·顧仲，《養小錄》，〈序一〉，頁319。

⁹⁹ 清·顧仲，《養小錄》，〈嘉穀篇·總論〉，頁339。

窮炙燂，而足益精神。省珍奇烹炙之費，而潔治水米及常蔬，調節頤養，以和于身。地神仙不當如是耶？¹⁰⁰

他同樣地批評太喜好嘗新味的人，並且同高濂的說法相似，認為「海錯陸珍」可能「毒味不察」而吃後傷身。他推崇「不事珍奇，而自有真味」的「養生之人」，也是只有這種人才能吃得食物中的「真味」。他又將飲食和養生相聯繫，主張養生之人就應該有節制，他說：「食不須多味，每食只宜一、二佳味。縱有他美，需俟腹內運化後再進，方得受益。」¹⁰¹

袁枚的《隨園食單》可以說是清代文人化食譜的典型代表作。正因為他對當時的飲食風尚觀察與體會最深，所以該書的內容不但記載了各類烹飪食物的食單，還包括了批評當時飲食風尚的〈須知單〉與〈戒單〉。首先，他批評當時飲食奢靡之風，這就是著名的「耳餐」與「目食」說。何謂耳餐？

耳餐者，務名之謂也。貪貴物之名，誇敬客之意，是以耳餐非口餐也。不知豆腐得味，遠勝燕窩；海菜不佳，不如蔬筍。……嘗見某太守宴客，大碗如缸白，煮燕窩四兩，絲毫無味，人爭誇之。余笑曰：我輩來吃燕窩，非來販燕窩也。可販不可吃，雖多奚為？若徒誇體面，不如碗中竟放明珠百粒，則價值萬金矣。其如吃不得何！¹⁰²

¹⁰⁰ 清·朱彝尊，《食憲鴻秘》，卷上〈飲食宜忌〉，頁5-6。

¹⁰¹ 清·朱彝尊，《食憲鴻秘》，卷上〈飲食宜忌〉，頁6。

¹⁰² 清·袁枚，《隨園食單》，〈戒單·戒耳餐〉，頁24-25。

他要批評的耳餐，就是當時用珍貴高價的食材宴客，以得虛名的風尚。他以某知府家請客為例，該知府以大碗煮燕窩四兩以為豪奢，以為體面，但他卻覺得是「絲毫無味」，所以他認為這種宴席只是好聽誇耀的「耳餐」，並非真得能吃到味道的「口餐」。何謂目食呢？

目食者，貪多之謂也。今人慕食前方丈之名，多盤疊碗，是以目食非口食也。……余嘗過一商家，上菜三撤席，點心十六道，共算食品，將至四十餘種。主人自覺欣欣得意，而我散席還家，仍煮粥充饑。可想見其席之豐而不潔矣。南朝孔琳之曰：「今人好用多品，適口之外，皆為悅目之資。」余以為肴饌橫陳，熏蒸腥穢，口亦無可悅也。¹⁰³

袁枚的目食之說，是批評當時宴客「多盤疊碗」的風氣。他以某商人宴客為例，動輒四十餘道菜的情形，主人自鳴得意，他獲邀散席後仍回家煮粥充饑，因為「席之豐而不潔矣！」所以他認為「肴饌橫陳，熏蒸腥穢，口亦無可悅也」，也就是只求好看的「目食」，並不是真懂得飲食藝術。這兩個例子把當時倡導飲食的兩類人——宦家與商人，大肆批評一番。

袁枚對當時的風尚所作的批評，還有關於宴客禮儀方面，他非常討論宴客時主人幫客人挾菜的舉止，「常見主人以箸夾取，堆置客前，污盤沒碗，令人生厭。」「近日倡家尤多此種惡習，以箸取菜，硬入人口，有類強姦，殊為可惡。」他主張理應讓客人自行舉箸，因為「精

¹⁰³ 清·袁枚，《隨園食單》，〈戒單·戒目食〉，頁 25-26。

肥整碎，各有所好，聽從客便，方是道理，何必強讓之？」¹⁰⁴他也反對官場上宴客時，將各種宴席的菜色取名號，他說：「今官場之菜名號有十六碟、八簋、四點心之稱，有滿漢席之稱，有八小吃之稱，有十大菜之稱，種種俗名，皆惡廚陋習。只可用之於新親上門，上司入境，以此敷衍。」他認為這種都是「俗套」，不值得鼓勵。若家居歡宴以及文人酒筵，不應用此「惡套」，「必須盤碗參差，整散雜進，方有名貴之氣象。」¹⁰⁵他對當時滿漢人之間宴客的風氣也有批評，他認為滿、漢菜各有所長，「滿洲菜多燒煮，漢人菜多羹湯」，所以漢人宴請滿人，或滿人宴請漢人，應當各用所長之菜來請客，如此「轉覺入口新鮮」，可是「今人忘其本分，而要格外討好；漢請滿人用滿菜；滿請漢人用漢菜。反致依樣葫蘆，有名無實，『畫虎不成，反類犬』矣。」¹⁰⁶

袁枚也提出了關於「本味」的論點，他說：

余嘗謂雞、豬、魚、鴨豪傑之士也，各有本味，自成一家，海參、燕窩，庸陋之人也，全無性情，寄人籬下。¹⁰⁷

他拿各種食材作比喻，認為一般常見的食材都有其「本味」，如豪傑之士，而遠來珍貴的食材如海參、燕窩則是庸陋之人，全無性情，也就是沒有「本味」，所以寄人籬下。他的「真味論」有相當程度受到

¹⁰⁴ 清·袁枚，《隨園食單》，〈戒單·戒強讓〉，頁 33。

¹⁰⁵ 清·袁枚，《隨園食單》，〈戒單·戒落套〉，頁 35-36。

¹⁰⁶ 清·袁枚，《隨園食單》，〈須知單·本份須知〉，頁 21。

¹⁰⁷ 清·袁枚，《隨園食單》，〈戒單·戒耳餐〉，頁 24-25。

李漁的影響，所以也很注重「鮮」：

味要濃厚，不可油膩；味要清鮮，不可淡薄。此疑似之間，差之毫釐，失以千里。濃厚者，取精多而糟粕去之謂也；若徒貪肥膩，不如專食豬油矣。清鮮者，真味出而俗塵無之謂也；若徒貪淡薄，則不如飲水矣。¹⁰⁸

他在重視「清鮮」之外，也提出味要「濃厚」之說。

大致上我們可以將文人化食譜的飲食理論，歸納出幾個共通點。第一，他們的飲食理論乃針對當時社會流行的飲食風尚，所作出的批判。他們不滿飲食奢靡的流行風尚，反對甚至不齒官宦富商家尋求珍品野味之風，以及動輒數十道菜的豐盛宴席；也有的批評當時宴會禮儀的弊俗，反對宴席名號的俗套。他們標榜身為士人，在飲食方面就應該要有節制，不要太過，而非像官宦富商家的爭奇鬥富。而且文人們又高舉養生與尊生的口號，批評過分追求遠方珍品野味，殊不知這些食物可能含有劇毒，對人體反而有害無益。

其次，他們強調飲食最重要的是能吃出食物的「本味」或「真味」，他們主張太過分地烹調食物，反而使食物的「本味」喪失。而食物的「真味」又是什麼呢？有的人認為可以總歸是個「淡」字，但自從李漁提出「鮮」字之後，有更多文人認同這個觀念。他們也把品出真味、吃出本味與養生、尊生聯繫起來，主張懂得吃出真味、本味的人，才是個「養生之人」，真的能「遵生頤養」。

¹⁰⁸ 清·袁枚，《隨園食單》，〈須知單·疑似須知〉，頁20。

第三，在文人們的心中，各種食物或食材逐漸形成不同的等級，若仔細分析的話，在明代的文人食譜較嚴格地區分葷素，強調素食蔬菜為先；清代的文人食譜則發展出不同層次的認定，在他們的心目中，海參、燕窩與魚翅這類珍品，還不如雞、豬、鴨、魚等一般的食材，而肉類葷食又不如蔬菜素食。這種分級的標準，端視「鮮」味的有無與程度。這說明文人的理想，就是要在平淡無奇的食材中，發掘它們的真味。這就像佛教參禪悟道一般，只有懂得此道理的人，才是他們理想中的文士。

清代的士大夫筆記中的論述，也可以發現不少是贊同上述這些文人食譜的飲食理論，特別是附合袁枚的說法。例如李光庭《鄉言解頤》與梁章鉅（1774-1849）《浪跡叢談》二書中，就有多處引述袁枚《隨園食單》的內容。由此我們可以下個結論，對明清某些士大夫們而言，品嚐食物的真味已經成爲一種所謂的「品味」（taste），用來與當時官宦富商家的飲食風尚作區隔，以凸顯他們的身分認同。正如同梁章鉅對《隨園食單》的評價：

《隨園食單》所講求烹調之法，率皆常味蔬菜，並無山海奇珍，不失雅人清致。¹⁰⁹

很明顯地他將袁枚飲食品味的「雅」，和一般人所重視的飲食風尚區隔開來。他自己也想學袁枚寫一篇〈不食物單〉，其云：「余由寒儉

¹⁰⁹ 清·梁章鉅，《浪跡叢談續談》（北京：中華書局，1981），卷4〈不食物單〉，頁322。

起家，更何敢學製食單，徒取老饕之誚，而恰有生平所深戒及所深惡者，列為不食物單，聊示家人，兼飭廚子，以省口舌之煩云。」

肆、結 論

明清飲食文化所以能夠高度發展，和當時社會經濟條件息息相關。晚明至清中葉的飲食消費，出現由儉往奢的風尚，說明社會經濟條件正有利飲食文化的發展，而飲膳書籍與食譜也應運而生。

雖然飲膳書籍在中國很早就出現，但是直到晚明以後，食譜與飲膳書籍才大量刊行與普及化，這不但說明了飲食逐漸為人重視以外，其實也反映了外在社會經濟環境的變遷。正是明中葉以後的奢侈消費風氣，尤其是江南地區的飲食奢華最為明顯，影響了江南的出版文化，帶動了飲膳書籍與食譜的大量刊行，也使飲膳書籍與食譜逐漸從日用類書中獨立出來；而且士大夫與文人也都正視這些書籍的功能，抬高了飲膳書籍與食譜的地位。飲膳書籍與食譜的出版又帶動了飲食文化走向精緻化與多元化，至此江南的飲食文化也成為中國飲食文化的主流。

從明清的食譜變化已經呈現了中國飲食文化形成與變遷的重要一面。從本文看到了明清飲膳書籍與食譜中，關於感官描述的詞彙由抽象到具體，由單一到多重，由簡單到複雜的演變過程。這些食譜中感官的複雜描述，證明了當時人的一種普遍價值觀：「視食物為感官樂趣的來源」，而且對感官享樂的要求愈來愈高。另一方面，也說明了

當時人們對於食物菜餚的感官由認知到表達，並非單純生理反應的動作而已，而是經過長時間學習得知的結果；尤其是更複雜而細緻的感官，卻需要文化的累積，而非單憑舌頭的感覺。

人類學者研究飲食文化時指出，攝食的選擇涉及到社會群體的認同。在具有複雜結構的社會裡，透過選擇性的攝食，可以成為某種社會群體自我認同，以及與人溝通的形式。這樣的論點，放在近代早期的中國也可以成立。明清正當商品經濟興盛，商人地位提升，四民之分的界線逐漸模糊的社會裡，在士大夫群體中有部分士人或文人透過創作食譜，宣揚自己特殊的味覺觀，形成一種特殊風格的「文人化食譜」。其實就是以選擇性的攝食來表達自己的「品味」，以利於和其他社會群體作區分。而明清士大夫筆記高度的贊同這些文人食譜的理論，也反映了他們社群的自我認同。

回到本文開頭所提出的核心問題，也就是關於晚明士大夫的消費文化中，所形塑的品味傳統，是否到了清代就停止發展呢？從本文的分析結果顯示，這樣的消費文化歷經明清兩代，不但沒有斷裂，而且還有相當緊密的延續性。如果從塑造品味以作為區分身分認同的角度而言，晚明文人食譜所提出的飲食理論，還只是發展的初期，到清代才更加細緻而完備。由此可見，晚明士大夫的消費文化中所形塑的品味傳統，到了清代並未完全停止發展。

附表 元末至清中葉飲膳書籍的演變

作者	書名	成書時間	序刊本或最早刊行時間	類型	感官描述	文人化／實用傾向
不只一人	《便民圖纂》	元明之際	弘治 7 年 (1494) 嘉靖 31 年 (1552) 再版	日用類書	描述不多	實用
佚名	《居家必用事類全集》	元代	稍早於隆慶 2 年 (1568)	日用類書	一些描述	實用
〔元〕韓奕	《易牙遺意》	元明之際	隆慶萬曆之間	食譜	調味、觸覺、佐料	實用
〔明〕劉基	《多能鄙事》	明初	嘉靖 42 年 (1563)	日用類書	描述不多	實用
〔明〕佚名	《墨娥小錄》	明初	隆慶 5 年 (1571)	日用類書	描述不多	實用
〔明〕宋詡	《宋氏養生部》	弘治 17 年 (1504)	弘治 17 年 (1504)	食譜	去味、佐料、色相	實用
〔明〕張岱	《老饕集》	晚明		食譜	不詳	文人化
〔明〕高濂	《遵生八箋》	萬曆 19 年 (1591)	萬曆 19 年 (1591)	養生書籍	味、嗅、觸，多重感官	文人化
〔明〕龍遵敘	《飲食紳言》		萬曆 24 年 (1596)	養生書籍	無	文人化
〔明〕周履靖	《群物奇制》		萬曆 25 年 (1597)	養生書籍	味、嗅、觸	文人化
〔清〕李漁	《閒情偶寄》	明清之際	康熙 10 年 (1671)	養生書籍	嗅 / 味之分、味覺層次	文人化
〔清〕顧仲	《養小錄》	康熙 37 年 (1698)		食譜	無	文人化
〔清〕朱彝尊	《食憲鴻秘》	康熙初年	雍正 9 年 (1731)	食譜	多重感官，五味、佐料	文人化
〔清〕李化楠、李調元	《醒園錄》		乾隆 47 年 (1782)	食譜	多重感官，重香味、佐料	實用
〔清〕袁枚	《隨園食單》		乾隆 57 年 (1792)	食譜	味、色、觸	文人化
〔清〕佚名	《調鼎集》	乾隆朝以後	乾隆朝以後	食譜	色 / 味調和，色、香、味俱全	實用

