



## 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