

《本心齋疏食譜》之飲饌意義探析

施靜宜

稻江科技暨管理學院傳播藝術學系助理教授

摘要

《本心齋疏食譜》是南宋時期的著名食譜，也是南宋文人飲食的代表作，其有別於前代食譜之處，除了具備實用的饌餚製法，亦將審美、修養、情趣等與文人相關的生活文化統合在一起，成為一種集中體現士大夫價值的飲食文獻。審視該書，可發現其內容雖然單薄，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，本文擬對此先作一些考訂，再就其內容、格式體例與飲饌特點加以探討，以明其在飲饌文學史上的意義與價值。

關鍵詞：本心齋疏食譜 文人飲食

《本心齋疏食譜》之飲饌意義探析

施靜宜

稻江科技暨管理學院傳播藝術學系助理教授

一、前言

兩宋是中國飲食史上一個重要的發展階段，隨著科技的進步、經濟的發展、水陸交通的便捷與都城交易熱絡等因素，都讓宋代社會的飲食活動有著前所未有的繁榮富盛。伴隨飲食之風的盛行，各式飲食文獻也如雨後春筍般大量湧現^①，文人對於飲食的記述，除了有豐富的詩文吟詠，筆記、詩話也大量出現「宴飲食話」^②，此外還進一步出現了各式飲饌譜錄的專門性著作^③。而在眾多飲饌譜錄中，又以食經類最為重要，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時期文人飲食的代表作，其有別於前代食譜之處，除了具備實用的饌餚製法，亦將審美、修養、情趣等與文人相關的生活文化統合在一起，成為一種集中體現士大夫價值的飲食文獻。就成書

① 宋代飲食文獻相當豐富，可歸納為九大類：食經類、茶書類、酒書類、醫書類、農書類、史書類、筆記類、類書類與詩文類等。見姚偉鈞、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。

② 宋人在宴席中經常以飲食為閒談議論之資，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、橄欖等為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。

③ 這一類專門性著作，具有「專明一事一物」的特性，因此就其屬性而言是比其他的飲食文獻來得更為集中與系統化，計可分為四大類：食經類、茶書類、酒書類與農書類。

先後，《本心齋疏食譜》應略早於林洪的《山家清供》，或可稱為現存最早的文人食譜。審視該書，可發現其內容雖然單薄，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，本文擬對此先作一些考訂，再就其內容、格式體例與飲饌特點加以探討，以明其在飲饌文學史上的意義與價值。

二、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^④，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^⑤。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-約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），即為何夢桂的老師^⑥，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^⑦。

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『草』作『蔬』，失其旨矣。」原因是該書「所載食品二十

④ 《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。

⑤ （清）永瑤等：《四庫全書總目·子部二十六·譜錄類存目》卷一一六（北京：中華書局，1965年），頁1001。

⑥ 邱志誠：〈《本心齋疏食譜》作者考略〉，《中國農史》第1期（2011年1月），頁141-142。

⑦ 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。

種，各繫以贊，皆粗礪草具，故曰『疏食』。」^⑧邱龐同先生則認為：「『疏』、『蔬』古通，疏食即菜食，亦指比較粗的飲食。」^⑨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。」^⑩；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^⑪與耆老^⑫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「當時有飫羊豕、嚙奶酪者，得借一箸猶將為之洗滌腸胃」^⑬。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。

三、內容與格式體例

（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，若依其飲食類別可大致分為主食類、配菜類與點心類，茲分類如表一：

⑧ 同註5。

⑨ 邱龐同：《中國烹飪古籍概述》（北京：中國商業出版社，1989年），頁69。

⑩ 《論語·述而》，（宋）朱熹：《四書章句集注》（臺北：鵝湖出版社，1984年），頁97。

⑪ 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，又何間焉？』」（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。

⑫ 《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。

⑬ 何夢桂：〈本心先生疏食譜序〉，（宋）何夢桂：《潛齋集》（臺北：臺灣商務印書館，1986年《景印文淵閣四庫全書》第1188冊）卷五，頁443-444。

表一 《本心齋蔬食譜》的飲食類別

序號	飲食類別	主食類	配菜類	點心類
1		貽來（麵食） ¹⁴	啜菽（豆腐） ¹⁵	粉糝（糕餅）
2		玉磚（炊餅）	羹菜瓊珠（荔枝羹）	瓊珠（荔枝羹）
3		菥粉（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%，除了粉糝外，其他兩道都是湯品，而從粉糝與水團的製法，如「粉糝：粉米蒸成，加糖曰飴」¹⁶、「水團：菽粉包糖，香湯浴之」¹⁷，又可看出蔗糖在當時應用的普遍性。針對此一情況，陳偉明先生指出在南宋時期，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

¹⁴ 括弧中文字為筆者所加，用以說明饌餚的內容物。

¹⁵ 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《本心齋蔬食譜》中的「啜菽」指的卻是條切沾醬的豆腐餐，故將其歸為配菜。

¹⁶ （宋）本心翁：《本心齋蔬食譜》，收入《飲饌譜錄》（臺北：世界書局，2010年），頁1。

¹⁷ 同上註，頁2。

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。¹⁸

（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，從序文的記述可知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、粉餈等，每一品下有小引，小引之後有贊語。以下即就各別的作用分述如下：

1. 小引：小引乃置於饌餚名稱之下的簡短說明，字體稍小，其內容或訓詁釋名、或記載烹飪製法、或敘及饌餚用途與特性。



圖：《本心齋疏食譜》首頁

- (1) 訓詁釋名：由於《本心齋疏食譜》在命名上較為古雅，因此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」¹⁹即是以豆腐來解釋菽²⁰；又如「土酥：蘆菹也」²¹，就是用大家都知道的蘆菹（蘿蔔）來解釋土酥。

¹⁸ 陳偉明：《唐宋飲食文化發展史》（臺北：臺灣學生書局，1995年），頁214。

¹⁹ （宋）本心翁：《本心齋疏食譜》，頁1。

²⁰ 本心齋以「啜菽」為豆腐，究係是一般通稱？抑或是其個人所為？由於以「啜菽」為豆腐並不見於其他文獻記載，故存在一些爭議。若依（清）梁章鉅《歸田瑣記·豆腐》所載：「豆腐，古謂之菽乳，相傳為淮南王劉安所造」，那麼以菽為豆腐自是由來已久；然而若據曹元宇〈豆腐製造源流考〉一文的看法，豆腐的發明約在九世紀末葉（晚唐），發明人可能是農民或鄉村農夫，視其所屬階層的知識水準，對於「啜菽」此一古雅的典故應該所知不多，且只有文人才會雅化命名，但目前並未見把「啜菽」當做豆腐的相關資料，因此不排除有本心齋個人所為的可能。

²¹ 同上註，頁3。

- (2)烹飪製法：小引也會扼要說明簡易的製法，如「羹菜：凡畦蔬根葉花實，皆可羹也」²²、「粉養：粉米蒸成，加糖曰貽」²³等。
- (3)饌餚用途：若具特殊用途的饌餚，小引亦會提及，如「薦韭：春薦韭，一名鐘乳草」²⁴，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「鐘乳草」的別名，則是得自宋人的草木服食之法²⁵。其它又有「雪藕：生熟皆可薦簞」²⁶，「簞」指的是竹製的食器，「薦簞」即是祭祀之事，意思是蓮藕無論生熟，都可用作祭祀。
- (4)食材特性：小引亦會標注食材特性以供參考，如「甘薺：東坡有食薺法。且曰：天生此物，為幽人山居之福。」²⁷正是以薺菜甘美、有助療瘡養病的養生功效，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」²⁸的特性，可作為人們採擷的依據。

2. 贊語：小引之後有贊語，就內容而言，乃是為了歌詠蔬食之美；就形式而言，則有裨益傳播之效。

- (1)歌詠蔬食之美：審視贊語的內容，可知其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、德行比附、養生保健、甚至是士君子修養的層次，總之作者從各個不同的角度來豐富蔬食之美的面向。
- (2)利於流傳之功：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。」²⁹ 偶數句尾的

²² 同上註，頁1。

²³ 同上註。

²⁴ 同上註，頁1。

²⁵ 孫升：「硫磺信有驗，殆不可多服。若陸生韭葉，柔脆可茹，則名為『草鐘乳』；水產之芡，其甘滑可食，則名為『水硫磺』。」見（宋）孫升：《孫公談圃》卷中（北京：中華書局，1991年），頁15。

²⁶ （宋）本心翁：《本心齋蔬食譜》，頁2。

²⁷ 同上註，頁3。

²⁸ 同上註，頁3。

²⁹ 同上註，頁4。

「芝」與「奇」押韻。又如「瓊珠」條：「汲金井水，煮瓊珠羹。蚌胎的皪，龍目晶瑩。」³⁰偶數句尾的「羹」與「瑩」押韻。

四、《本心齋蔬食譜》的飲饌特點

《本心齋蔬食譜》是南宋時期最重要的文人食譜之一，其內容雖然簡扼，卻充滿文人的價值意識與審美情趣，堪稱南宋文人飲食意識的集中表現，以下即將其飲饌特點歸納論述如下：

（一）崇蔬食

前已敘及《本心齋蔬食譜》一書二十道饌餚悉數都是蔬食，作者重視蔬食的用意固不在話下；而先前筆者亦針對《本心齋蔬食譜》之書名疑義提出說解，認為加「草」做「蔬」的「蔬食」並不妨礙「疏食」之意，甚至以「蔬食」名題，較之「疏食」來，更能彰顯作者推崇蔬食的旨意。這一點，實可在贊語裡得到有力的證據，茲分述之：

第一、以經典推尊蔬食。本心翁在書末的跋曰：「前五品出經典，列之前筵，尊經也。」又說：「詩詠采蘋，禮嚴祭菜，澗溪沼沚之毛，可羞王公，可薦鬼神，以之待賓，誰曰不宜？」³¹其引述經典以推尊蔬食的用意，昭然若揭。如「啜菽」條的「啜菽飲水」，是引自《禮記·檀弓下》：「啜菽飲水，盡其歡，斯之謂孝」³²，意思是菽豆雖然微賤，卻可用來奉親；「羹菜」條的「先聖齊如，菜羹瓜祭，移以奉賓，乃敬之至」是出自《論語·鄉黨》：「雖蔬食菜羹、瓜祭，必齊如也。」³³意思是蔬食雖然家常，但只要懷抱一顆恭敬莊重之心，用做祭祀與宴客未嘗不可？「粉餈」條的「天官籩人，糗餌粉餈」，則出自《周禮》「羞籩之實，

³⁰ 同上註，頁2。

³¹ （宋）本心翁：《本心齋蔬食譜》，頁4。

³² （漢）鄭玄注、（唐）孔穎達疏：《禮記正義》（臺北：藝文印書館，1977年），頁187。

³³ 《論語·鄉黨》，（宋）朱熹：《四書章句集注》，頁120。

糗餌粉養」³⁴，是指用以祭祀的糕餅；「貽來」條則出自《詩經·周頌·思文》³⁵，意思是得自上天所賜之麥。綜上所述，《本心齋蔬食譜》不憚其煩地引述經典，強調經典中對蔬食或奉親、或祭祀、或宴賓待客之用的頌揚，其以經典之尊為蔬食背書的用心可謂昭然若揭。

第二、蔬饌的感官之美。《本心齋蔬食譜》對蔬饌的頌揚，亦從五感之美加以描述，或是描寫視覺之美，如「瓊珠」條的「蚌胎的皤，龍目晶瑩」，即是歌詠荔枝經過烹煮之後，呈現出有如珍珠、龍眼的晶瑩剔透感；或是描寫嗅覺之美，如「玉磚」條的「有馨斯椒，薄灑以鹽」，描述灑上椒鹽的炊餅瀰漫著誘人的香氣；或是描寫聽覺之美，如「銀蠶」條的「蠶鹽風味，牙齒宮商」³⁶，將泡菜的清脆感刻畫成宛若從牙齒間奏出的美聽；或是描寫味覺之美，如「水團」條的「浴以沉水，清甘且香」，則是描述了湯圓在滋味上的清甜美味。此外，從蔬饌的命名，亦可看出作者對蔬饌之美的頌揚，如以「玉延」為山藥、「瓊珠」為荔枝羹、「玉磚」為炊餅、「銀蠶」為泡菜、「玉版」為筍等，莫不琳瑯滿目，充滿視覺上的美感。

第三、蔬食的精神之美。在理學的影響下，造就了宋人宗理的美學取向，對於飲食，亦經常從德行比附的層次來進行歌詠，《本心齋蔬食譜》亦不例外，此即蔬食的精神之美。如「玉版」條以「淇奧公族，孤竹君孫」³⁷的歷史典故來進行德行比附。「玉版」，是筍的美稱，而筍又因文人愛竹而取得了比德的內涵，「淇奧公族」係出自《詩經·衛風·淇奧》之典，《詩序》云：「〈淇奧〉，美武公之德也」³⁸，全詩是以淇水彎處的綠竹起興，讚嘆君子內美外盛的德行，竹既與斐然君子比配，那麼筍自然也就側身公族之列了，故以「淇奧公族」稱之；而「孤

³⁴ 《周禮·天官·籩人疏》，（漢）鄭玄注、（唐）賈公彥疏：《周禮注疏》卷第五（臺北：藝文印書館，1977年），頁83。

³⁵ 《詩經·周頌·思文》：「貽我來牟」，《毛詩正義》，頁721。

³⁶ （宋）本心翁：《本心齋蔬食譜》，頁2。

³⁷ 同上註，頁2。

³⁸ 《詩經·衛風·淇奧》，《毛詩正義》，頁126。

竹君孫」則是出自《史記·伯夷列傳》：「伯夷、叔齊，孤竹君之二子也」³⁹，伯夷、叔齊既是孤竹國君之子，那麼筍自然就是「孤竹君孫」了，後世因二人義不食周粟，餓死首陽山，稱其有「孤竹之潔」或「孤竹之志」，連帶而來筍也就具有有所不爲的節操與德行了。

又如「雪藕：中虛七竅，不染一塵。豈但爽口？自可觀心。」⁴⁰此處是由蓮藕橫切面之環繞中心的七個孔竅以及一塵不染、潔白如雪的內裡所帶出的比德聯想，只是此處已由歷史記載的紂殺比干以觀其心竅的典故⁴¹，轉化爲澄觀自性、照鑒本心的修養功夫。又如「炊栗」條，是以栗子果實之黃比附君子「黃中通理」之德，所謂「黃中通理」係出自《周易·坤》：「君子黃中通理，正位居體，美在其中而暢於四肢，發於事業，美之至也。」⁴²宋人以黃色居中而兼有四方之色，故以黃爲正色，只要看到黃，就一定要「黃中通理」一番⁴³。綜上所述，筍是因爲與竹的聯繫，而有了比德內涵；雪藕與栗子則是因外在的形色而取得了比德的聯想，此即文人對蔬食所賦予的精神之美。

第四、蔬食的養生之功。《本心齋蔬食譜》對蔬食的誦詠，亦頗多對養生之功的著墨，此部分乃宋人草木服食思想的體現。如「薦韭」條下有「一名鐘乳草」，據孫升：「硫磺信有驗，殆不可多服。若陸生韭，葉柔脆可菹，則名為『草鐘乳』……」⁴⁴宋人有感前人多因服食金石而喪命的前鑑，故以草木之方取代過往的金石之藥，故將韭菜命名爲「鐘乳草」，其用意即在肯定韭菜的醫療保健之功。其他又如「玉延」：「山有靈藥，錄于仙方」，（晉）葛洪《抱朴子·仙藥》即

³⁹ （漢）司馬遷撰、（宋）裴駟集解、（唐）司馬貞索隱、（唐）張守節正義：《史記》（臺北：藝文印書館，2005年）卷六十一伯夷列傳第一，頁851。

⁴⁰ （宋）本心翁：《本心齋蔬食譜》，頁3。

⁴¹ 《史記·殷本紀》：「比干曰為人臣者不得不以死爭，迺彊諫紂。紂怒曰：『吾聞聖人心有七竅。』剖比干，觀其心。」（漢）司馬遷：《史記》卷三，頁851。

⁴² （魏）王弼注、（晉）韓康伯注、（唐）孔穎達正義：《周易正義》（臺北：藝文印書館，1977年），頁21。

⁴³ 如危巽齋的〈贊蟹〉：「黃中通理，美在其中，暢於四肢，美之至也。」又如《山家清供》的「蟹釀橙」，又以橙蟹之黃比附「黃中通理」之德。

⁴⁴ （宋）孫升：《孫公談圃》（北京：中華書局，1991年）卷中，頁15。

將其列入其中。「采杞」除有「心開目明」的養生功效，亦名列《抱朴子》的仙藥之譜。而在「甘薺」條下引「東坡食薺法」的典故，表面看來似乎只著眼於薺菜之美，並未提及有任何的養生療效，但就其所引用的蘇軾原典，可知薺菜實具有療瘡養病的神奇功效⁴⁵。另外，「菥粉」條下的「熱燭金石，清澈肺腑」，意思是以綠豆粉絲製成的「菥粉」，具有解除丹藥酷烈熱毒之性，讓身心為之清涼的神奇作用。最後要順帶一提的是，著重蔬食的養生之功，亦是宋代文人重視強身健體，並以之作為踐道修德的根本。

（二）貴修養

對廣大農業社會底層的平民百姓，蔬食是一種非自主性的飲食方式；對士君子而言，卻致力於將一般人不堪其憂的貧素轉化為主動自發的修為，蔬食也就成了一種高尚其志的價值追求，是生活中體道踐德之一環。

《本心齋蔬食譜》關於蔬食與修養的描述非常多，如先前提過的「啜菽」，此處要強調的是「啜菽飲水」與「素以絢兮」的關聯，「素以絢兮」，是以「素」做為「絢」的根本，在原典中有其特定的意涵⁴⁶，不過此處則明顯有向德性修養轉變的意味，這裡的「素」指的是「啜菽飲水」這件清苦的飲食之事，其意涵是人必須安於貧素，始可有所作為。在「土酥」條下「咬得菜根，百事可為」亦具同樣的意涵，這句話原是出自北宋詩人汪革的名言，原句是「人就咬得菜根，則百事可成」⁴⁷，意思是人只要能安於艱苦的清貧生活，就能幹出一番事業來，影響所及，遂成為文人用以自我惕勵的格言，如後來朱熹引用其語說：「汪信民嘗言：『人常咬得菜根，則百事可做』」⁴⁸，明代著名的《菜根譚》其書名由來亦得自於此。

⁴⁵ 蘇軾〈與徐十二〉：「今日食薺甚美，念君卧病，麵、酒、醋皆不可近，唯有天然之珍，雖不甘于五味，而有味外之美……今君患瘡，故宜食薺……其法：取薺一二升許……天生此物，以為幽人山居之祿，輒以奉傳……」，《全宋文》冊 88，卷一九一三，頁 286。

⁴⁶ 「素以為絢兮」，已不見於今本《詩經》。在《論語·八佾》中的意涵，孔子以有潔白的底子才能施以文彩為喻，引申為人必須先有忠信的美質，然後始可用禮節來加以文飾。

⁴⁷ （宋）呂本中：《東萊呂紫微師友雜誌》（北京：中華書局，1985年據十萬卷樓叢書排印），頁 4。

⁴⁸ （宋）朱熹撰、（明）陳選注：《小學集注》（上海：中華書局，1920年），頁 15。

而「白粲」條下的「釋之叟叟，烝之浮浮。有一簞食，吾復何求！」則進一步將孜孜矻矻的安貧修養功夫，化爲一種當下即是的美感情調。「釋之叟叟，烝之浮浮」是引自《詩經·大雅·生民》，第一句是指淘米的聲音，第二句則是煮飯時熱氣蒸騰的樣子，第三句是孔子對顏回簞食瓢飲、卻不改其樂的讚譽，關於這一點，啟發了後代理學家對「孔顏樂處」⁴⁹的探討，牟宗三先生針對這一點有如下的說解：

你說「孔顏樂處」，他樂什麼呀？理學家其中一個課題就是要尋孔子、顏淵的樂處，這是一個審美情調呀。你要是樂道，那麼，道就是一個你所希求的一個對象，你的生命還是吊在那個道上，你還沒有達到絕對的灑脫的境界。到灑脫的境界，那才是聖人的境界。「孔顏樂處」就是以這個爲樂，這個樂就是美學的境界。⁵⁰

由此可知，道德實踐不再只是「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰」⁵¹，不斷以主體意志奔赴道體理想的主客分離，而是在體認的當下，即是生命樂境，即是天理流行的展現。無怪乎，一頓那麼尋常的做飯經驗，卻在聽著叟叟的淘米聲，看著飯熟之際的蒸氣裊裊，聞著飯香，想著等會兒有一簞飯食可吃，生命竟在如此簡單的飲食裡獲得安頓，在「吾復何求」中感悟到當下即是、天道即是無限滿足。

本心翁在自序中自述其「自奉泊如」的心志，而何夢桂在〈本心先生疏食譜序〉一文，則以一個弟子的角度觀察，記述其師本心翁的人格修養：

客有問本心先生《疏食譜》于門人何某者曰：「先生固嘗長丹屏、貳黃扉矣！饗人膳夫宜有致天下滋味以自奉者，而日食若此，毋乃太簡乎？」曰：「子非知先生者也！世固有一食數萬錢猶若不足饜者，此所謂肉食人也！司馬溫國、晏元獻二公仕至宰相，癯瘠如未仕時，此其志趣，豈直食前方

⁴⁹ 據《宋史·道學傳》載：周敦頤讓受學於他的二程「尋孔顏樂處，所樂何事」，「二程之學亦由此而發源」。

⁵⁰ 牟宗三：〈莊子〈齊物論〉演講錄（十三）〉，《鵝湖月刊》第330期（2002年12月），頁5。

⁵¹ 《論語·泰伯》：「曾子有疾，召門弟子曰：啟予足，啟予手！《詩》云：『戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。』而今而後，吾知免夫，小子！」（宋）朱熹：《四書章句集注》，頁103。

文而遽易其平生之素者哉？若然則蔬食菜羹、啜菽飲水，固有甘於三牲列鼎者矣！……況先生玉雪其人乎！故未嘗一及先生之門，而親見其人何如者？固未信《疏食譜》為炮牂淳母也！」⁵²

文中以肉食人與素心人對舉，肉食人汲汲於口腹，「一食數萬錢猶若不足饜者」；而素心人潔身自好，並不因富貴或貧賤而「遽易其平生之素」，用以強調本心翁「玉雪其人」，以儉素自奉的修養。但文中一轉提到「蔬食菜羹、啜菽飲水固有甘於三牲列鼎者矣！」則又將境界往上提了一階了，從「固有甘」一詞的強調可以理解：同樣是食蔬，卻已從惕勵自我的修養功夫轉而為涵泳天理的審美情趣。

（三）重才學

若要論及文人飲食的特徵，最重要的一點便是重才學，原因無他，因為文人自來便是知識的繼承者與傳播者，其所思所想所感，莫不是在文人的知識與價值體系內，故即席所賦，順口拈來，莫不引經據典、頭頭是道，俯拾盡是典實與掌故。《本心齋疏食譜》在這方面的表現，主要有兩方面，一是在命名的特色上，一是在贊語的表現上。

就命名特色而言，《本心齋疏食譜》崇古慕雅的特點，令人經常得耗費一番考究功夫，始明其意。如「貽來」，係引自《詩經·周頌·思文》的「貽我來牟」，原意是自天而降之麥，其下的小引解釋為「來，小麥也，今水引蝴蝶麵」，而關於「水引」，根據《齊民要術·餅法》的記載，指的是一種製麵的技法，其製法為：「挐如著大，一尺一斷，盤中盛水浸，宜以手臨鐺上，挐令薄如韭葉，逐沸煮。」⁵³簡單來說，「貽來」就是一道以「水引」手法製成的蝴蝶狀的麵食。又如「土酥」一名，係由蘇軾〈過子忽出新意，以山芋作玉糝羹，色香味奇絕，

⁵² （宋）何夢桂：〈本心先生疏食譜序〉，《潛齋集》卷五，頁443-444。

⁵³ （北魏）賈思勰：《齊民要術》，收於《四庫全書薈要》（臺北：世界書局，1988年）冊258，頁140。

天上酥酡則不可知，人間絕無此味也》⁵⁴一詩的詩題變化而來，「天上酥酡」滋味為何不得而知，但蘇軾卻以為玉糝羹的美味是人間的至味珍饈所比不上的，換句話說，「玉糝羹」著實堪稱為「人間酥酡」的「土酥」了，只是此處將原典裡的食材「山芋」易之為「蘆菔」，也就是以蘿蔔做成的蔬菜羹。

其次，在贊語裡所出現的典實亦相當多，如「啜菽」條：「禮不云乎？啜菽飲水。素以絢兮，瀏其清矣！」光是這一條就有三個典故，一、二句係出自《禮記·檀弓下》：「啜菽飲水，盡其歡，斯之謂孝。」以吃豆粥，喝清水來形容家貧而孝子曲盡孝心；第三句出自《論語·八佾》：「巧笑倩兮，美目盼兮，素以為絢兮」，意思是人有美質，然後始可加上文飾；第四句則出自《詩經·鄭風·溱洧》：「溱與洧，瀏其清矣」，以溱水與洧水來形容水深而清澈。綜括來看，這四句其實就是以啜菽飲水來歌頌清儉自奉的精神。又如「炊栗」條：「周人以栗，亦可以贊。紫殼吹開，黃中通理。」此條亦有三個典故，首句「周人以栗」是出自《論語·八佾》：「夏后氏以松，殷人以柏，周人以栗」⁵⁵，此處是指周人以栗樹作為社樹；第二句是出自《左傳·莊公二十四年》：「女贄不過榛栗棗脩以告虔也」⁵⁶，意思是古時女子謁見長者時所送的禮物；第四句「黃中通理」，則是以紫殼剝開的果肉之黃，來比附君子內德。這四句其實也就是將歷史上跟栗有關的典故串聯在一起，以之詠栗。

在「煨芋」條下還記載了一則與文人才學有關的飲食意趣。其下為：「卻比羊羔，啖吾蹲鴟」，這個典故係出自《顏氏家訓·勉學篇》：

江南有一權貴，誤讀本《蜀都賦》注，解「蹲鴟，芋也」，乃為「羊」字。

人饋羊肉，答書云：「損惠蹲鴟」。舉朝驚駭，不解事義；久後尋跡，方知

⁵⁴ 蘇軾：《過子忽出新意，以山芋作玉糝羹，色香味皆奇絕，天上酥酡則不可知，人間絕無此味也》，《全宋詩》冊14，卷八二五，頁9557。

⁵⁵ （宋）朱熹：《四書章句集注》，頁67。

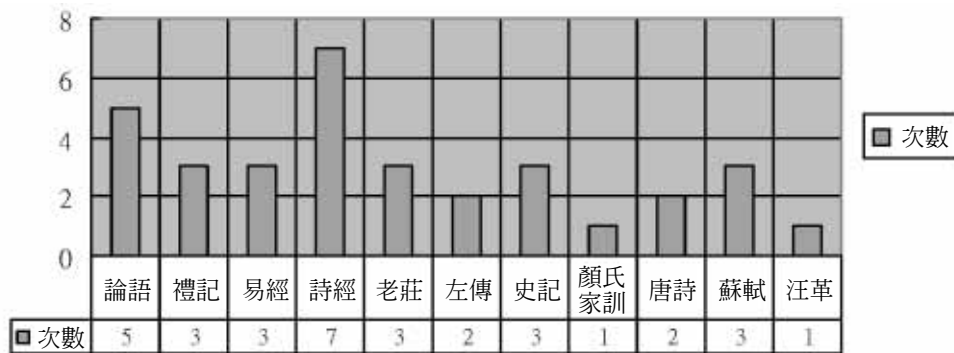
⁵⁶ （春秋）左秋明撰、（晉）杜預注、（唐）孔穎達正義：《春秋左傳正義》（臺北：藝文印書館，1977年），頁173。

如此。⁵⁷

這是一則錯讀誤本的官員所鬧的笑話，有一個江南官員因為讀了《蜀都賦》的錯誤註解，以為「蹲鴟」是羊，但實際上「蹲鴟」是一種大芋頭，這可能是當初抄寫的人因「芋」和「羊」形近所導致的訛誤。當時曾有人送羊肉給這個官員，他有意賣弄一下學問，於是回信說：「謝謝你送我蹲鴟」，結果舉朝譁然。本心翁在此似乎有意要解原先典故的套，於是將原本的「損惠蹲鴟」改寫為「卻比羊羔，啖吾蹲鴟」，意思是謝謝你送我羊肉，但我還是回去吃我的蹲鴟，如此一來則將原本的笑話轉為一個高雅的意趣，崇尚蔬食的淡泊志向亦充分表露無遺。只是從原典「舉朝驚駭，不解事義」一詞，可知當時人們是不明白什麼叫作「蹲鴟」，而正因為這個笑話的傳布，才讓人們漸漸了解這種狀如蹲伏之鴟的四川芋頭。在此要提出的是，此種文人意趣的領略，每每必須對很多掌故與典實有所涉獵，否則粗泛觀之是不能明白其用意的。

為了解《本心齋蔬食譜》之典故使用情形，茲統計如表二：

表二 《本心齋蔬食譜》之典故使用情形



從上表的統計可知，《本心齋蔬食譜》所使用的典故，以先秦時期的典籍居多，特別是《詩經》與《論語》，這些都是傳統士子所必讀的教科書，當代的就僅有蘇軾與汪革之典。由此也帶出另一個思考點：不就是區區一本食譜罷了，本

⁵⁷ (北齊)顏之推撰、王利器集解：《顏氏家訓集解》(臺北：漢京文化，1983年)卷三，頁195。

心翁何以不憚其煩、甚至大費周章地引經據典？這不禁讓人想到嚴羽對宋詩的評價：「以文字為詩、以才學為詩、以議論為詩」⁵⁹。換句話說，宋人好發議論的特點，在此又找到一個明證，即便是一個食譜的發表都充滿了標榜自我的用心與樹立一家之言的旺盛企圖心。

（四）輕烹調

審視《本心齋疏食譜》二十道饌餚，總計有煮、羹、蒸（炊）、煨、菹等五法，統計如表三：

表三 《本心齋疏食譜》的烹飪製法

序號 \ 烹飪製法	煮	羹	蒸（炊）	煨	菹（菹）
1	啜菽	羹菜	粉糝	煨芋	銀齏
2	貽來	薦韭	玉延		玉版
3	瓊珠	玉版	玉磚		
4	水團	雪藕	炊栗		
5		土酥	白粲		
6		采杞			
7		甘薺			
8		菹粉			
9		紫芝			

以下扼要介紹這幾種烹飪製法：所謂煮法，指的是把食物放入水或湯中加熱，以烹熟食物；蒸（炊）法，是利用水蒸氣的熱力將食物烹熟；煨法，則是把生食埋在火灰中悶熟；齏法，即是醃漬酸菜之法；羹法，是指將食材加水煮滾，再以澱粉勾芡成薄糊狀。在所有製法中以羹法最多，因為自古以來羹就是餐桌上必備的餚饌，《調燮類編》云：「飯得羹而易消，且有羹則飯易下，古人所以食常居

⁵⁹ （宋）嚴羽：《滄浪詩話·詩辨》，（清）何文煥輯：《歷代詩話》（台北：漢京文化，1983年1月），頁688。

左，羹常居右也。」⁵⁹，然而在宋代以前，羹主要是泛指各種肉羹，宋代以後，因為文人的推廣，加以簡便易行，以各種蔬菜製成的菜羹遂逐漸成為羹湯的主流，正如「羹菜」條下說：「凡畦蔬根葉花實，皆可羹也」。秉此原則，有一些蔬食饌餚雖然未敘其製法，如薦韭、雪藕、紫芝等，筆者亦將其歸之羹法底下。

就烹飪製法而言，可發現其共同特點，即是相當簡易而又富有原味。這也正是文人菜最大的特色之一。自古以來，輕口腹就是文人修養的重要一環，加上當時理學對於人欲的節制，以致宋代文人多不以嗜欲為滿足，再加上對尚清之審美情趣的追求，反應在烹調上，自然摒除了煎、炒、炸、燉等膏油厚味的製法，少油、少煙、少作工，輕烹調的輕食，自然也就等同口味清淡之食，如「啜菽」：「今豆腐，條切淡煮，蘸以五味」，僅僅是水煮豆腐，沾上醬料，自然「瀏其清矣」。如此口味清淡，卻每每能令身心清爽安泰，如「菰粉」，簡單的「鋪薑為羹」，卻「熱燭金石，清澈肺腑」；又如「采杞」，「餌之羹之」卻「心開目明」。簡言之，輕烹調的製法能料理出最富有原味的清食，而在品嚐了如此的清新之食，除了讓身心安泰清爽，更能得脫人間煙火的俗氣。

（五）尚意趣

《本心齋蔬食譜》一書內容雖然簡扼，卻有序有跋，使人對作者的撰著緣起與旨趣有一清楚的認知。此外，這兩篇小文也讓人對本心翁的生活情趣有所瞭解，先看序文：

本心翁齋居宴坐，玩先天易，對博山爐，紙帳梅花，石鼎茶葉，自奉泊如也。客從方外來，竟日清言，各有饑色，呼山童，供蔬饌，客嘗之，謂無人間煙火氣……⁶⁰

從「齋居宴坐，玩先天易，對博山爐，紙帳梅花，石鼎茶葉」等這些清賞行為的

⁵⁹ （南宋）趙希鵠：《調燮類編》卷三，（臺北：新文豐出版社，1984年），頁56。

⁶⁰ （宋）本心翁：《本心齋蔬食譜》，頁1。

描述來看，可知本心翁是一善體天道流行，又有著清雅審美情趣的隱者，其弟子何夢桂對此亦有類似的描述：「予從師門久，暇日見其焚香、燕坐、對客清談時，淪清泉、美荔丹、洩玉塵」⁶¹。其實不只是本心翁，對宋人而言，此一滲透在日常生活當中的種種清玩與雅嗜，乃是構合宋人審美的必要內容，吳功正將之稱為「物件世界之人文化」⁶²。固然因應不同文人的氣質與興趣而有不同類別的清賞，但無一例外都是對於清新脫俗之審美意趣的追求，蔬食於此亦化身成為清饌，乃是清賞行徑之一環，這也就是為何從方外來的客人，在竟日清談之後的飢腸轆轆，於品嚐了本山翁所提供的蔬饌，竟感「無人間煙火氣」的原因了。

而書末的跋，本心翁對於此一蔬食譜的記述，對其不為時俗飲食觀所苟同而預感會被譏笑，亦以諧趣的態度以對，跋文如下：

已上二十品，不必求備，得四之一，斯足矣！前五品出經典，列之前筵，尊經也。後十五品，有則具，無則止，或樽酒醺酢，暢敘幽情，但勿醺酣，恐俗此會。《詩》詠采蘋，《禮》嚴祭菜，澗溪沼沚之毛，可羞王公，可薦鬼神，以之待賓，誰曰不宜？第未免貽笑于公膳侯鯖之家，然不笑不足為道。彼笑吾，吾笑彼，客辭出門大笑，吾歸隱几，亦一笑，手錄畢又自笑。目閱過輒一笑，乃萬一此譜散在人間，世其傳，笑將無窮也。⁶³

從中可看出本心翁是感慨的，卻也是幽默的，他怎麼可能會不了解那些日食萬錢的王公貴族，當看到此一粗礪草具的蔬食竟然也能載之成譜的鄙夷心態？但他一開始還是一本正經地說：我這二十道菜，可謂幾乎無一道無來歷，不必求備，只要四分之一也就夠了，特別是前五道，道道都是經典上所記載過的饌餚，宴客時要擺在前筵，以示尊經；後十五道，可具備可不具備，都可作為把酒言歡、暢敘幽情的筵席菜……之後他又引經據典大發議論一番，意思是可別小看這些蔬食，這可都是《詩

⁶¹ （宋）何夢桂：〈本心先生蔬食譜序〉，《潛齋集》卷五，頁443-444。

⁶² 吳功正：〈論宋代美學〉，《南京大學學報》第1期（2005年），頁117。

⁶³ （宋）本心翁：《本心齋蔬食譜》，頁4。

經》、《禮記》上有所記載的，拿來進獻王公、祭祀鬼神、宴請賓客，並無不可！本心翁越說越言之鑿鑿，但同時卻也益發感受到這些話聽在「公膳侯鯖之家」耳裡的譏諷，誠所謂「言之諄諄，聽之藐藐」，本心翁於此一齟齬的乖謬感中頓時產生了一種幽默自嘲的心理：他們的嘲笑是對的，反而不笑不足以爲道！⁶⁴一思及此，不禁也跟著笑，而且後續還接連五大笑，此一反應，其實正是宋人諧謔性情的自然流露。韓經太先生分析宋人的諧謔性情，說：

對於動輒大談心性的宋人來說，這還意味他們並不拘守或迷信所謂的道德的絕對命令，義理定斷之際能自樹立，義理確認之後的能自解脫，是宋人性情的結構動因。……那種傳統的「世人皆醉我獨醒」式的人格風範，已轉型為外醉內醒式的復合結構了。⁶⁵

又說：

宋人能將理念化作理趣，中間少不了因諧成趣這一機杼，完全可以說，宋人美學觀念之結構是頗具喜劇審美之機制的……儒家之美學觀向以道德目的為旨歸，在某種意義上，甚至是道德獨斷。而今在宋人這裡，道德獨斷轉化為道德與幽默的兼容並蓄，這固然在一定程度上沖澹了道德判斷的崇高感，卻增強了會同世俗而「皆大悅笑」的諧悅感，超然獨處的人格因此便獲得了廣泛的共鳴，嚴肅的美因此擁有了輕鬆活潑的形態……⁶⁶

因此在這裡，我們看不到本心翁一如先秦儒者板著一張凜然不容冒犯的嚴肅面孔，

⁶⁴ 此處引用《老子·第四十一章》：「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之，不笑不足以爲道。」對於一般只活在感官世界的淺陋之人，一聽到「道」自然會斥為無稽與虛妄；相同的，若終日以山珍海錯為饜、汲汲於口腹之欲的人，自然也無法體會蔬食之美。

⁶⁵ 韓經太：〈宋人美學觀念的結構分析〉，《第一屆宋代文學研討會論文集》（臺南：國立成功大學中文系，1995年5月），頁376。

⁶⁶ 同上註。

動不動就祭出人禽之辨、義利之辨、大體與小體之辨。與其說這個跋文意在提倡蔬食，寓有針砭當時奢靡飲食風氣的嚴肅寄託，不如說他在「會同世俗而『皆大悅笑』的諧悅感」中開脫了自己想要有所為的意圖。反正前面該說的都已經說了，其他的又能如何？甚至，他還幽了後人一默，說萬一此一譜錄在人間流傳，那麼笑聲亦會跟著此書的流布而傳頌不止。

五、結論

對南宋文人而言，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」⁶⁷成為宋人道德修養、文化理想與生活美學體現的場域。《本心齋蔬食譜》對蔬食之美的誦詠，誠可謂反映了一種文人的價值意識與清賞的審美情趣。說它是中國史上第一本文人食譜，或許尚存有商榷的空間，但是就其作為文人食譜的先驅而言，其意義、價值與地位則是毋庸置疑的。不過也正因為是「先驅」的關係，故與後來那些較為成熟完備的文人食譜比較起來，仍是處於一個粗胚的狀態，對於飲食的製法、審味顯得過於簡略、語焉不詳，無法發揮食譜應有的功能；而且很多時候為了強化蔬食的意義，過度旁徵博引，不免予人有掉書袋之感，特別是層層疊疊的一個典故套著另一個典故，非得詳考一番否則莫知其所以然，如先前提過的「貽來」。而在贊語裡，有時四句詩裡就夾有三個典故，如先前提過的「啜菽」、「炊粟」，如此疊床架屋，實令人有癩祭之感，要說多大的意義，恐怕炫學的賣弄遠大過實質。

因此雖說《本心齋蔬食譜》在贊語的形式上刻意講究押韻，頗有以歌謠的形式以求行世的用心，卻常常因其內文的東西過於觀念化，經常遠離了飲食本身；再加上所使用的典故經常過於艱深冷僻，相較於另一本文人食譜《山家清供》，該書過於文人化的弊病反而不利於流通。

⁶⁷ 《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。

徵引書目

一、古籍

- (魏)王弼注、(晉)韓康伯注、(唐)孔穎達正義：《周易正義》(臺北：藝文印書館，1977年)。
- (漢)毛公傳、鄭玄箋、(唐)孔穎達疏：《毛詩正義》(臺北：藝文印書館，1977年)。
- (漢)鄭玄注、(唐)賈公彥疏：《周禮注疏卷第五》(臺北：藝文印書館，1977年)。
- (漢)鄭玄注、(唐)孔穎達疏：《禮記正義》(臺北：藝文印書館，1977年)。
- (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)。
- (漢)司馬遷撰、(宋)裴駰集解、(唐)司馬貞索隱、(唐)張守節正義：《史記》(台北：藝文印書館，2005年)。
- (北魏)賈思勰：《齊民要術》，收於《四庫全書薈要》(臺北：世界書局，1988年)。
- (北齊)顏之推撰、王利器集解：《顏氏家訓集解》(臺北：漢京文化，1983年)。
- (宋)孫升：《孫公談圃》卷中(北京：中華書局，1991年)。
- (宋)左圭：《百川學海》(北京：中國書店，1990年)。
- (宋)朱熹：《四書章句集注》(臺北：鵝湖出版社，1984年)。
- (宋)本心翁：《本心齋疏食譜》，收入《飲饌譜錄》(臺北：世界書局，2010年)。
- (宋)何夢桂：《潛齋集》(臺灣：商務印書館，1986年《景印文淵閣四庫全書》第1188冊)。
- (宋)呂本中：《東萊呂紫微師友雜誌》(北京：中華書局，1985年據十萬卷樓叢書排印)。
- (宋)朱熹撰、(明)陳選注：《小學集注》(上海：中華書局，1920年)。

（宋）趙希鵠：《調變類編》（臺北：新文豐出版社，1984 年）。

（宋）嚴羽：《滄浪詩話》，收於（清）何文煥輯：《歷代詩話》（台北：漢京文化，1983 年）。

（清）永瑤等：《四庫全書總目·子部二十六·譜錄類存目》卷一一六（北京：中華書局，1965 年）。

二、現代專著（依出版年代先後）

邱龐同：《中國烹飪古籍概述》（北京：中國商業出版，1989 年）。

陳偉明：《唐宋飲食文化發展史》（臺北：學生書局，1995 年）。

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）。

三、期刊論文（依發表時間先後）

曹元宇：〈豆腐制造源流考〉，《中國科技史料》第 4 期，1981 年。

韓經太：〈宋人美學觀念的結構分析〉，《第一屆宋代文學研討會論文集》（台南：國立成功大學中文系，1995 年 5 月）。

牟宗三：〈莊子〈齊物論〉演講錄（十三）〉，《鵝湖月刊》第 330 期，2002 年 12 月。

吳功正：〈論宋代美學〉，《南京大學學報》第 1 期，2005 年。

邱志誠：〈《本心齋蔬食譜》作者考略〉，《中國農史》第 1 期，2011 年 1 月。

An Analysis on the Implications of Diet of *Benxizhai Shu Shi Pu*

Shih, Chin-Yi

Assistant Professor,
Department of Communication Arts,
Toko University

Abstract

Benxizhai Shu Shi Pu is a renowned cookbook in the Southern Song Dynasty, as well as the representative diet writing of literati in the same period. Unlike the cookbooks in the former dynasties, in addition to offering practical cooking tips, this book also integrates aesthetics, cultivation and delight with the life and culture of literati. It became a diet literature embodying the value of literati. The review on this book shows that, although the content and cooking skills are simple, the preface, postscript and compliments reflect abundant cultural implications. There have always been doubts over the author, book title and era of completion of *Benxizhai Shu Shi Pu*. This study intends to investigate this book by probing into its content, format and diet characteristics to understand its meaning and value in die literature.

Keywords: *Benxizhai Shu Shi Pu*, Literati diet

