



炎炎夏日,冰镇西瓜和雪糕绝对是夏天必备之解暑神器。对于古人来说,靠空调“续命”实在是痴心妄想,不过他们的夏日冷饮可一点也不比今人差,什么“肥宅快乐水”“网红奶茶”,只要你想喝,通通有得卖。



冰鉴(国家博物馆藏)  
战国时期的青铜

## 古代“冰箱”不稀奇 战国时就有了

冷饮的精华在于一个“冷”字,在没有制冰设备的古代,吃货们是如何解决用冰的问题呢?其实早在3000年前的商代,当时的贵族们就开始在冬天凿冰贮藏于冰窖,以备来年盛夏消暑之需。

《诗经》中就介绍了商周时期的储冰劳动的场面:“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴。”这里的“凌阴”就是指藏冰的冰窖。当时还设有专门的机构和官吏管理采冰、储冰事务。

周代掌冰的官吏称为“凌人”,《周礼·天官·凌人》中详细描述了工作人员在冬日特定时候开始要凿冰、藏冰,春天来临,要开冰、出冰,并交代了冰的用途,比如冷藏食物和美酒等。

古人使用冰块时,还有专门的设备。1978年,湖北随县曾侯乙墓出土了一个战国时期的青铜冰鉴,该物是古人用来冰酒的,堪称世界上最早的冰箱。其原理是在尊缶内装酒,鉴、缶壁之间的空间放置冰块,使缶中的酒降温。战国时期楚国诗人屈原的诗作《招魂》中有“挫糟冻饮,酎清凉些”的记述,大赞冰镇过的糯米酒,喝起来既醇香又清凉,味道大概和现在的冰镇啤酒一样爽吧。

## 杨贵妃有糖尿病 夏天要喝冰水?

不过,由于凿冰藏冰都非常有技术含量,冰制品在宋以前都仅仅是上层社会的夏季奢侈品,寻常百姓只有喝凉水的份儿。隋唐时期,城中已经开始有卖冰的铺子,只不过价格很高。宋人王桢的《云仙杂记》中记载:“长安冰雪,至夏日则价等金璧。”这么贵的冰,一般百姓自然只能“望冰止渴”。

野史中有记载说长安冰价之所以这么贵,是因为杨贵妃患有“消渴病”(糖尿病),夏天要喝冰水。且不说仅凭身体丰腴能否判定杨贵妃是否患有“消渴病”,就算需要大量喝冰水,皇宫里的冰储备还是很充足的。

而真正让冰块走入普通人家还要靠制冰技术的进步。唐朝末期,人们在生产火药时开采出大量硝石,无意间发现硝石溶于水时会吸收大量的热,可使水降温到结冰,于是有人利用硝石的这种特性,在夏季制作冷饮,古人的冷饮时代也就正式拉开帷幕了。

到了宋代更是出现了贮冰专业户,夏天以卖冰为生。



清代掐丝珐琅带座冰箱

## 大唐版“冰淇淋” 宴会炫富手段

夏天里最受大家喜爱的冰淇淋,其实在唐朝就已经出现了。唐代章怀太子墓壁画上,就有两名侍女捧着装有“酥山”的盘子。“酥”,类似今天的奶油。制作酥山要先将“酥”加热到近乎融化、非常柔软的状态,然后向盘子里的冰上滴淋,一边淋一边做出山峦的造型,再插上花朵、彩树等装饰品,最后端入冰窖冷藏。

那么,大唐版冰淇淋到底味道如何呢?唐代诗人王泠然是这么描述的:“味兼金房之蜜,势尽美人之情。素手淋漓而象起,玄冬涸沍而体成。”意思是说,这酥山是美女们一点一滴制作而成的,口味就像蜜糖一样,吃起来就六个字——冰冰爽,透心凉。

在唐代,一份酥山出现在宴会上是极其体面的事情,因此成为当时流行的炫富手段之一。

宋朝大诗人杨万里非常爱吃冷饮,他专门写有《咏冰酪》:“似腻还成爽,如凝又似飘。玉米盘底碎,雪向日冰消。”这里的“冰酪”,不就是1.0版本的冰淇淋吗?

冷饮固然好吃,但吃多了毕竟对身体有害。宋孝宗就曾吃冷饮太多拉肚子,他说:“朕前饮冰水过多,忽暴下,幸即平复。”堂堂一国之君竟然像个贪嘴的孩童。



唐章怀太子墓壁画中,手捧“酥山”的侍女

# 古人的「肥宅快乐水」



《清明上河图》中的饮子摊

## 古代饮品小店 都有哪些神奇饮料?

如果穿越回古代,那些既能生津止咳,又能强身健体的饮品,想不想来一杯?下面就来看看古代饮品小店里都有哪些神奇饮料。

### 人气饮品 浆水

中国古代传统的浆是以粮食为主要原料经过自然发酵而成的一种饮品,带有酸味,是酒的近亲。唐代陆羽的《茶经》中说:“至若救渴饮之以浆。”

最初的浆水是单一的粮食浆,而后有“桂花浆”“蜜浆”等,即将不同的配料如桂花、蜂蜜倒入发酵好的米浆中,推测口感应当是酸酸甜甜的。

再之后,果浆酒当仁不让地成为主角。唐朝时上层社会风行一种名为“三勒浆”的果品饮料,它从波斯传入,由“三果”

(河梨勒、毗梨勒、庵摩勒)配制而成,味道类酒却异常可口。

唐代宗李豫曾经将官中所享用的“三勒浆”赐给太学诸生。杨慎在《升斋外集》中写道:“唐代宗以三勒浆赐太学诸生,其光色灼灼,如蒲桃桂酪,味则温馨甘滑。”可惜此种滋味已不可得。

随着酒和茶的逐渐盛行,浆的饮品地位逐渐没落,更因其他各类饮品层出不穷,这种非酒非醋的饮品就只能存在于史籍之中了。

### 养生必点 饮子

在隋唐时期,民间开始流行一种由水果或草药熬制成的,名叫“饮子”的保健饮品,解渴的同时,还具有清热解毒的功效。这应该是凉茶的始祖。

彼时长安街市上随处可见“饮子”摊铺,现调现煮。在描绘宋代繁华景象的《清明上河图》中,也可以看到“香饮子”店,可知“饮子”的叫法一直沿用到宋代。

### 招牌主打 熟水

宋代还出现了一种名为“熟水”的饮品,即在煮沸的水中加入茶或中药,用于治疗脾湿。

著名女诗人李清照,一到夏季就暑湿脾胃虚,于是她自创“白豆蔻熟水”,在炎热的夏季当水来喝。她在《摊破浣溪沙》中就写道:“病起萧萧两鬓华,卧看残月上窗纱。豆蔻连梢煎熟水,莫分茶。”

南宋时更是兴起了一种叫“缩脾饮”的新饮品,适合炎炎夏日里脾胃容易“闹脾气”的人。从《太平惠民和剂局方》记载的配方来看,这种饮料是将加工过的缩砂仁、乌梅肉、草果、甘草、白扁豆等一切碎,混在一起,再用水煎成浓汁,然后沉在水井内浸凉,非常适合夏天饮用。

### 网红冷饮 冰雪冷元子

宋人消暑用的冷饮种类很多,如周密《武林旧事》中记有:甘豆汤、椰子酒、豆水儿、鹿梨浆、卤梅水、姜蜜水、木瓜汁、茶水、沉香水、荔枝膏水、苦水、金橘团、雪泡缩皮饮、梅花酒、五苓大顺散、紫苏饮。

佚名《西湖老人繁盛录·诸般水名》中记有:椰子酒、皂儿水、甘豆糖、绿豆水、江茶水、五苓散、大顺散、荔枝膏、梅花酒、白火、乳糖

真雪等,真的是五花八门,只有你想不到,没有宋朝人不会做的。

而宋朝的网红冷饮是“冰雪冷元子”,这是一道集颜值、美味于一身的小甜点,深受宋朝人民的喜爱。它由黄豆和砂糖制成,把黄豆炒熟去壳,磨成豆粉,用砂糖或者蜂蜜拌匀,加水团成小团子,最后浸到冰水里面,就成了香甜可口的冰凉甜品。

### 酷爽果饮 渴水

元朝时期,相传蒙古人在西征中亚时,喝到了一种酸甜的“里木渴水”。该饮品深受人们喜欢,甚至还成了忽必烈最爱的饮品。

“渴水”是一种类似于果子露的饮料,通常是把一些水果附加药料或香料加糖熬制而成。

而“里木”其实就是“柠檬”。所谓的“里木渴水”就是“柠檬水饮料”。为了能一直喝到这种“渴水”,元朝人还专门在广州荔枝湾设置了“御果园”,栽种了八百株柠檬树,专门用于制作渴水。

到了明代,渴水文化可以说是相当成熟,出现了融合肉与豆子的“五味渴水”,

还有“葡萄渴水”“香糖渴水”等。

而现代人常喝的“汽水”,其实在清代时就已经有了。

1769年,英国化学家约瑟夫·普利斯特利发现,向水中注入二氧化碳,就可以制作出碳酸水,给人非常刺激的味道。在清同治时期,这种带碳酸的“汽水”被带到了华夏大地。

冷饮走到今天,花样翻新早已超出了古人的想象力。但如今我们之所以能够有各种各样的饮料,也正是因为古人经过了“千锤百炼”的尝试,把那些数千年来的“饮食”记忆,藏在了我们的味蕾之中。

(综合北京青年报、正观新闻、北京晚报、中国食品报)