



“倏忽温风至，因循小暑来。”目前已进入小暑节气。在这炎炎夏日，冰镇西瓜和雪糕是解暑神器。对于古人们来说，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，他们的冰饮花活，比现代奶茶店“野”多了。

林妹妹已热哭？
不怕，一杯解暑汤的事

夏天里，一不小心就可能中暑。《红楼梦》第二十九回，黛玉中暑，那个年代没有藿香正气水，所幸还有香薷饮解暑汤。

“顿顿顿”灌下肚，马上满血复活。作为宋代官方认证解暑汤，香薷发汗、厚朴理气，明代“药圣”李时珍将其封为“暑病首药”。况且，它的味道真不赖：“香薷辛香似雨后揉碎青蒿，厚朴微苦如新削檀木皮，偏被白扁豆的甘甜稳稳托住。”

滚烫时猛吸一口，热汗“唰”地从毛孔里钻出来，喉头却像含了片冰镇甘草，从舌根洩开清凌凌的回甘。

最妙是冰镇着喝，恍惚有梅子腌在竹叶青里的鲜冽，只需一口，胸口淤堵的燥热便被这股清流“哗啦”冲散。



牛奶酒酿“冰酥酪”
古法冰镇“湃果子”

现代人喝杯奶茶还知道要加奶加汤加雪顶，椰果芋泥小珍珠，大观园里又岂会没有！

冰镇水果当然最冰饮，《红楼梦》第三十一回，晴雯笑盈盈对宝玉说：“刚才鸳鸯送了好些果子来，都湃在那水晶缸里呢，叫她们打发你吃。”

这个“湃”字暗藏玄机：井水浸渍，冰镇降温。《红楼梦》第十九回，袭人告假回家，宝玉特地为她留了一碗“冰酥酪”，冷藏酒酿牛奶，加入茉莉或桂花调香增味。

大唐冰淇淋“酥山”

曹雪芹那会儿就有冰淇淋了？岂止，唐代甚至更早就有了。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。对，唐朝人吃冰淇淋论盆。“酥”，类似今天的奶油。这种叫“酥山”的点心，以冰为底，盖满奶油酥油，装点上花花草草，与今天的冰淇淋如出一辙。

如果不怕麻烦，还有一种极品吃法：把奶酪冻定型后，雕刻、彩绘、摆盘。这就叫“玉露团”。

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。

火药带来的清凉？
“黑科技”让冰块飞入百姓家

冷饮的精华在于一个“冷”字。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。根据《周记》里的记载，冰从冰窖里取出后，会放在藏冰储食的容器——冰鉴里，当时的人们用冰块镇甜酒，《楚辞·招魂》中有“挫糟冻饮，耐清凉些”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。

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。

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，于是很快有人利用硝石的这种特性，在夏季制作冷饮。有了这个方法以后，市场上逐渐出现了专门制作甜冰的人，古人的冷饮时代也就正式拉开帷幕了。

古人的冰饮花活
比奶茶店还野
多了



古人也喝“王老吉”

除了甜冰水，在隋唐时期还兴起一种新的饮料品种——“饮子”。饮子是用品或草药熬制而成，解渴的同时，还具有清热解毒的功效。这应该是凉茶的始祖，可以说是最早的“王老吉”。

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。

宋朝民间的冷食品业非常发达。北宋孟元老在《东京梦华录》中记载汴京城：六月时物，巷陌路口、桥门市井，皆卖冰雪凉水、荔枝膏等夏日冷品；夏日爽口解暑的冷食品有“冰雪冷元子”“水晶皂儿”“砂糖绿豆”等，这些东西如何做已不可考，但从字面意思看，似乎又非常熟悉。我们经常吃的绿豆汤，和孟元老说的“砂糖绿豆”应该差不多。



消暑茶饮哪家强？
古人首选福建茶

茶乃清热消暑佳饮，夏天煮茶饮茶，也是古人的日常。宋代吴淑《茶赋》云：“夫其涤烦疗渴，换骨轻身，茶薺之利，其功若神……挹此霜华，却兹烦暑。”古人认为，在消暑的时光饮上一杯香茗，茶香飘逸，既可解渴清神，亦能怡情悦性。

有人扒着书页数过，整部《红楼梦》里“茶”字蹦跶了1520次，写茶道的场面足足279处。

福建是中国重要的茶区，植茶、制茶、饮茶的历史悠久。泉州南安丰州莲花峰上有东晋孝武帝题刻的“莲花茶襟”的碑石，这是福建最早与茶有关的文字记载。

追溯中国六大茶类，乌龙茶、红茶、白茶都起源自福建。福建茶不仅“花样繁多”，茶文化更是底蕴深厚。

唐代陆羽《茶经》记载：“福州生闽县方山之阴”；宋有范仲淹所著《武夷茶歌》：“溪边奇茗冠天下，武夷仙人从古栽。”其实，福建产茶历史长达1600年之久，文字记载比茶圣陆羽《茶经》还要早300多年。

唐之煎茶，宋之点茶，明清以来之泡茶，无不注释着福建茶文化的缤纷多彩。



建隆/插画

宋代泉州人
嚼槟榔消暑避瘴

吃冰解暑是常态，但通过吃槟榔消暑避瘴气，却是泉州人在宋代盛极一时的流行风尚。在泉州湾宋代海船出土的文物中，就出现了51粒槟榔。宋元时期，海上贸易兴盛让泉州的槟榔贸易非常频繁，嚼槟榔是当时的文化风尚，也是一种待客之道。

有关闽南人吃槟榔的习俗记载，可以追溯到北宋。《八闽通志》引《泉州图经》云：“闽里朋友，吉凶庆吊，皆以槟榔为礼。”在宋代诗人郑域的《槟榔》一诗中，就有“日啖槟榔当啜茶”之句。南宋周去非《岭外代答》云：“福建下四州与广东、西路，皆食槟榔者。客至不设茶，唯以槟榔为礼。”

与现代人嚼槟榔不同，宋代泉州人有一种特殊的流程，堪比点茶。一般是先把槟榔切成碎粒备用，然后将蚝壳烧磨成粉末，取一些蚝灰放在葫芦叶上，用水调和，再把槟榔粒像包烤鸭肉一样包裹后，送入嘴里咀嚼。得先把第一口咀嚼出来的红色槟榔汁给吐出来，之后再咀嚼出来的槟榔汁，就可以咽下去了。

蚝灰是一味中药，具有化痰止咳、祛湿和胃之功效，和槟榔搭在一起适合夏天祛瘴。不过，2003年，世界卫生组织已把槟榔列入“一类致癌物”清单。现代人知道，这种吃法虽解暑祛瘴，但对身体也有不利的地方，所以渐渐被摒弃了。



石花膏
泉州人的海上“果冻”

炎炎夏日，在不少闽南人心中，最佳的“消暑神器”莫过于石花膏。石花膏外观晶莹剔透，口感爽滑脆嫩，吸溜一口下肚，扫去了身体的热气，让人感受到一丝丝来自海洋的清新与甘甜。

石花膏的历史，据说可追溯至南宋石狮籍美食家林洪撰写的《山家清供》里记载的“素醒酒冰”。

石花膏的主要原料是海里生长的天然植物石花草，富含藻胶和矿物质，具有润肺化痰的功效。每年农历的三月至六月是石花草的采摘季，石花草生长在礁石的凹槽和缝隙中，需要用铁刨将其刮下来。

礁石表面布满了锋利的岩石、蛎壳，容易被划伤，因此石花草采摘起来特别不易。要从石花草蜕变成石花膏，需要经过采摘、清洗、晾晒、熬煮、过滤等多道工序。



橄榄醒神茉莉沁凉
福州千年消暑方

盛夏季节，福州的一些特产也成了古人避暑的利器，比如橄榄，含在嘴里提神醒脑，生津止渴。

据《八闽通志》记载，唐朝时福州府将橄榄列为土特产贵品之一，并进贡给皇帝，一般人无缘品尝。晚唐五代时期，专营橄榄贸易的“青果船”在橄榄成熟时，将福州的清甜送往苏杭、京师。宋代张世南在《游宦纪闻》中，将福州“丁香”橄榄列为全国之冠。明清时期，从闽清水口至福州市郊的橄榄林带绵延百余里，成就橄榄“朝廷贡品”与“北地商货”的双重身份。

七八月份，茉莉花盛开，喝上一壶浓香四溢的茉莉花茶，更可起到防暑降温的功效。

茉莉花源于中亚细亚，在汉代传入中国并在福州安家落户。1000多年前的北宋时期，聪明智慧的福州人将来自西方的茉莉花与东方的茶叶玄妙地结合，制作出了茉莉花茶。在《中国名茶录》里，福州茉莉花茶被列为茉莉花茶类唯一的中国历史名茶。2014年11月，福州茉莉花茶窰制工艺被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

夏日里的所谓“续命神器”，不过是人类与炎夏亘古的温柔对峙。（综合现代快报、北京青年报、北京晚报、福建日报、中国食品报）