

古装版“网红冰品”，还不打卡？

有句俗话说得好：“枯藤老树昏鸦，葛优同款沙发。”炎炎夏日，后面还可以加上一句：“空调网络西瓜，雪糕啤酒烤鸭”。其中，冰镇西瓜和雪糕绝对是夏天必备之解暑神器。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，什么“肥宅快乐水”“网红奶茶”，只要你想喝，通通有得卖。

杨贵妃

“糖尿病患者”夏天要喝冰水？

冷饮的精华在于一个“冷”字，在没有制冰设备的古代，吃货如何解决用冰的问题？其实早在3000年前的商代，贵族就开始在冬天凿冰贮藏于冰窖，以备来年盛夏消暑。《诗经》中的《豳风·七月》云：“二之日凿冰冲冲，三之日藏之凌阴。”这里的“凌阴”就是指的藏冰的冰窖。根据《周记》记载，冰从冰窖里取出后，会放在藏冰储食的容器——冰鉴里，当时的人用冰块镇甜酒，《楚辞·招魂》中有“挫横冻饮，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。

由于凿冰藏冰非常有技术含量，冰制品在宋以前都仅仅是上层社会的夏季奢侈品，百姓只有喝凉水。隋唐时期，城中开始有卖冰的铺子，只不过价高。宋人王钰《云仙杂记》记载：“长安冰雪，至夏日则价等金璧。”这么贵的冰，一般百姓只能“望冰止渴”，但白居易例外，据说他“每需冰雪，论筐取之，不复偿价，日日如是”，真土豪。史籍中多有记载，每到三伏天，朝廷就会举行颁冰仪式，将冰赏赐给王公贵族，以示皇恩。白居易收到冰赏后，写了一篇《谢冰状》，文中说：伏以颁冰之仪，朝廷盛典；以其非常之物，来表特异之恩。

野史中有记载说长安冰价之所以这么贵，是因为杨贵妃患“消渴病”（糖尿病），夏天要喝冰水。且不说仅凭身体丰腴和体有异香等能否判定杨贵妃是否患有“消渴病”，就算需要大量喝冰水，皇宫的冰储备还是很充足的。据说杨贵妃的哥哥杨国忠某年夏天在家里设宴，曾经用大块冰雕堆成山，围在宴席四周，结果大伏天在里面喝酒，还要穿薄棉衣。人家都用堆积如山的冰块自制“中央空调”，还差那点喝水用的冰吗？

还有人想靠着卖冰发财致富，五代时王定保的《唐摭言》中有个故事，说的是盛夏时节，邠地有人市场上卖冰，来往的人想买一块降温，却不料卖冰者以为奇货可居，故意将冰价抬高到原价的几倍，结果大家都不买了，不一会儿，冰都融化了。

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热，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。首先盛一罐清水，将糖和香料溶在水中，再将罐子放在有水的大盘子里，不断往盘中加入硝石，罐内的水就慢慢

慢结成冰。有了这个方法，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。

大唐版“冰淇淋”
竟成宴会炫富手段

除了甜冰水，隋唐时期还兴起新的饮料品种——“饮子”。饮子是用果品或草药熬制而成，解渴还具有清热解毒的功效。这应该是凉茶的始祖。

饮子很受隋唐消费者的欢迎，据说当时的长安城里到处遍布饮子店，生意兴隆，有的饮子店还可以先喝后付钱。五代人王仁裕的《玉堂闲话》中，便提到了一家饮子店，说长安城西市的一家饮子店生意特别好，每到盛夏，便用一口大锅熬制饮子出售，能治疗“千种之疾”，且喝了就好，所以名声很大。当然也不便宜，“百文售一服”，当药水来卖了。

夏天最受大家喜爱的冰淇淋，其实在唐朝就出现了。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。其中一个侍女捧盒里的是没有修饰的基础版，而另一个侍女盘子里的则是升级版。“酥”，类似今天的奶油。制作酥山要先将“酥”加热到近乎融化、柔软的状态，然后向盘子里的冰上滴淋，边淋边做出山峦的造型，再插上花朵、彩树等装饰品，最后端入冰窖冷藏。

大唐版冰淇淋到底味道如何呢？唐代诗人王泠然这么描述：“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。

“冰雪冷元子”
宋朝的网红冷饮

宋人消暑用的冷饮种类很多，如周密《武林旧事》卷6《冰水》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、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》中记有漉梨浆、椰子酒、木瓜汁、皂儿水、甘豆糖、绿豆水、缩脾饮、卤梅水、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，绝对不输网红奶茶店的菜单。

在市场上，各种汤饮作为解渴的饮料出现在小本经营商人的摊位上。对此，北宋画家张择端的《清明上河图》中有所反映，图中画了近20个在大遮阳伞下经营饮食、水果的摊

位，其中一个摊位上方挂着“饮子”招牌。在当时首都开封还可以看到“当街列床凳堆冰雪”出售的商人，并备有砂糖绿豆等，供人饮用。

宋代的饮料有一类叫作“汤”，相当于今天的果汁饮料。宋笔记《事林广记》收录有制作果汁饮料的汤方：先将花果盐腌，晒干，烘焙，碾成细粉，然后装入器皿密封储存，招待客人时，再取出若干冲泡成饮料，有点像今日的速溶咖啡。还有一类饮料叫做“熟水”，相当于现在的广式凉茶，是一种使用植物的花、叶、根、茎、果实等浸泡、熬制而成的植物饮料。

宋朝的网红冷饮是“冰雪冷元子”，光听名字就觉得很消暑。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。“冰雪甘草汤”就是用甘草、砂糖和清水熬成汤，放凉以后再加进磨碎的冰块；“生淹水木瓜”是把木瓜削皮去瓢，只留下果肉，切成小方块，泡到冰水里面。

除了这些避暑的汤水之外，其实宋朝已经有冰棍了，不过那时还不叫冰棍，而是叫做“冰雪”。这冰雪是怎么做的呢？一般会在冬天用铜盆接一盆水，水里放糖，也可以再放点儿果汁和果胶，然后端到外面让它结冰。整盆水都冻上以后，运到冰窖里去，来年夏天切割成小块（或者雕成小动物造型），在冷饮店里出售。《东京梦华录》中记汴梁六月的“巷陌杂卖”中就有“冰雪凉水”，而且是“巷陌路口，桥门市井皆卖”，可见受欢迎度有多高。

据《宋史·礼志》中记载，到了夏天，皇帝会给众大臣一些特别的赏赐，其中就有“蜜沙冰”。“蜜沙冰”就是浇上蜜、放上豆沙的冰，听起来和今天的红豆刨冰有几分类似。

杨万里
大宋冷饮最佳代言人

说起宋朝最爱吃冷饮的人，大诗人杨万里绝对算一个，简直可以称得上是大宋冷饮第一代言人。他专门写有《咏冰酪》：“似赋还成爽，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？要说这位杨大诗人对冷饮是真热爱，另外专门写了一首关于卖冰小商贩的诗：“帝城六月日停午，市人如炊汗如雨。卖冰一声隔水来，行人未吃心眼开。”

这还不算完，估计官场失意的他也曾动过“当官不为民做主，不如回家卖雪糕”的想法，据他所言，在宋朝卖冰棍利润相当丰厚，足够养活一家



人了：“北人冰雪作生涯，冰雪一窖活一家。”

才女李清照也是冷饮的爱好者，喜欢将白豆蔻的壳煮成熟水喝，《摊破浣溪沙·病起萧萧两鬓华》中说“豆蔻连梢煮熟水，莫分茶”，晚年的李清照大病初起，煮上一杯白豆蔻熟水，正是因为这种熟水有散寒祛湿、温中行气的功效。

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，怪不得礼部侍郎苦口婆心劝导：一国之君千万不能凭自己喜好乱吃东西。同样爱吃冷饮的还有宋徽宗，据说他因“食冰太过”伤到了脾胃，多位御医治疗都无效，于是将民间名医杨介召入宫内。杨介仔细观察宋徽宗病情，仍用中丸调气，但用冰化水煎服，果然见效，由此名扬海内。

元代在冷饮制作中又有了创新和突破，据说马可·波罗来到中国旅行，将我们老祖宗的冰酪配方带到了欧洲，外国人在冰酪的基础上加以完善，最终制作出了美味的冰淇淋。到了明清时期，最负盛名的冷饮要数老北京“冰镇酸梅汤”。具体做法是：乌梅泡发以后，放上山楂、陈皮、甘草等原料和冰糖一起熬制，冰镇之后就成酸甜可口的酸梅汤。

冷饮走到今天，花样翻新早已超出了古人的想象力。但是，回到古代，站在街头巷尾，您依然能时不时看到一个排得长长的队伍。是的，那正是一家“网红”冷饮店，人家生意可好着呢！

题图仕女手中即为“酥山”。
（章怀太子墓壁画）

文图来源：北京青年报