

古人冷饮名目多

唐代已公开出售“冰棍”

“出门五分钟，流汗两小时”，夏天天气炎热，除了待在空调房里，口感甚佳的冷饮成了许多人熬过酷暑的标配。

实际上，冷饮并不是现代人的专利，古代也有各种类似冰淇淋一类的消暑佳品，名目繁多，足以令现代人眼花缭乱。

“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。”宋代杨万里的这首诗，就形象地描述了在炎热的夏天，古人盼望冷饮、听到卖冰声时的喜悦心情。



清代，姚文瀚，《卖冰图》。

资料图片

壹 春秋末期出现冰镇饮品

一般认为，冷饮大约起源于商代，与冰的使用有关。隆冬季节，人们先从河中挖出冰块放进冰窖储藏，以备夏天所需。周朝时，还设置专掌冰权的“凌人”。

春秋末期，一些冰镇饮品出现了。比如米酒、柘浆、瑶浆等，“瑶浆”最有意思，人们先用各种鲜水果榨汁，再加工成糊状，就成了一道美味的冷饮，颇有点现代冷饮的雏形。

《楚辞·招魂》中提到过“挫横冻饮，酌清凉些”，描述的就是冰镇米酒的甘甜。不过，那个时候毕竟配料比较少，古人用冰的方式相对单调，多半是用来冰镇果蔬或饮品。

贰 唐代出现“酥山”



山峦造型的“酥山”。

资料图片

唐代出现了大量的全新冰饮，比如“酥山”。这是一种类似于牛奶冰沙的冷饮，模样跟现在的冰淇淋非常相近，它在唐代出土的墓葬壁画当中多有出现。

元代的《饮膳正要》记载了酥山的做法：先把牛奶反复熬煮，再把浮在上层的固态物捞起来加工成“酥”。之后，把“酥”加热变软，容器底层先放冰，然后再把“酥”淋上去，制作出山峦的造型，然后放到冰窖里冷冻。

“酥山”限于大富之家和宫廷中才有可能制作，高规格的宴会上少不了“酥山”助兴，并且酥山的体积越大，便显得这场筵席的档次越高。除了“酥山”，唐代还出现了公开出售的“冰棍”。在木桶里放上冰块，撒一些盐以降低冰的熔点，再将盛有蔗糖水的小铁盒排列在桶中，插入小木棍，不多时就冻成了冰棍。

然而，由于冰价昂贵，唐时冰饮多为有钱人家享用。

叁 冷饮在宋代已经普及



古代商人在夏天贩卖冰块。

资料图片

冷饮在宋代得到普及，成为老百姓也能享用的食物。《东京梦华录》等古籍记载，当时的冷饮种类相当繁多。如砂糖绿豆、漉梨浆、木瓜汁、卤梅水、红茶水、椰子酒等。著名的《清明上河图》中，就出现了类似冷饮店的招牌。当时也有类似“冰粥”的食品。如流行一时的“甘菊冷陶”，就是先用米煮成稀粥，然后放进加工过的甘菊，再冰镇一下，就成了夏日人们解暑的美食。

据说，宋徽宗还因“食冰太过”搞坏了脾胃，经御医多方治疗无效，于是将民间名医杨介召入宫。杨介遂用大理中丸为方，以冰煎煮，徽宗服后，病豁然而愈。

肆 元代出现冰淇淋的雏形

当然，光是吃冰沙、饮冰饮并不能满足古人“刁钻”的脾胃。中国人还脑洞大开地发明了最早的冰淇淋做法。

早在唐朝末年，人们夏天就开始制冰做成世界上最古老的冰酪。到了元代，冰酪中会加入果浆和牛奶，这跟我们今天所吃的冰淇淋已经非常接近了。

元好问《续夷坚志》载：“冰水冬日结冰，小于芡实、圆结如珠……盛行以蜜水调之，加珍珠粉。”这实际上就是冰淇淋的雏形。为了保守制作冰淇淋工艺的秘密，元世祖还颁布过除王室外禁止制造冰淇淋的命令。

伍 明清时的消暑佳品：冰镇酸梅汤与琥珀糕

明清时期，冰块的储存更便利了一些。原料易得，人们各种“开脑洞”，出现了不少冷饮佳品，杏仁豆腐、冰碗等现在还能见到。

明朝，有一种颇为特别的食物：



晚清宫廷里的送冰的小工。

先用白面加绿豆黄，再伴以其他调料搅拌晒制而成的“造曲”。夏天莲蓬、藕大量上市，还能喝冰镇莲子汤。

在北京，彼时最有名的莫过于冰镇酸梅汤。《燕京岁时记》中记载，“调以玫瑰、木樨、冰水，其凉振齿。”《红楼梦》一书第三十四回中，贾宝玉挨打后，就请求贾母：“只嚷干渴，要吃酸梅汤。”

清代还有一种比较受欢迎的消暑佳品，就是“琥珀糕”。这种食物的原材料是西瓜，西瓜汁除了可以冷饮之外，还可以滤渣之后用小火熬制，汁水黏稠后冰镇，色泽若琥珀，好看又好吃。

晚清时，还有用碳酸气及酒石酸或枸橼酸，再加糖与其他果汁做出汽水。

综合中新网、新华社客户端

■史海拾趣

古人防暑降温妙招

古代虽然没有“厄尔尼诺现象”一说，可大暑小暑的时令季节却一个不少，古人在实践中也曾发明了不少对付炎夏酷暑的绝招。

绝招一：贮冰降温法

《诗经·七月》里曾经提到过春秋时期的冬季凿冰情形：“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴。”意思是腊月里凿冰“冲冲”响，正月里搬到背阴处的冰窖里贮藏。这里的二之日、三之日是指农历的十二月、一月，此时正当三九寒天，人们在结了厚冰的河中凿下大冰块贮藏起来，到盛夏酷热时拿出来消暑。

南宋周密《武林旧事》记载了皇上和后妃们的消暑情景：皇宫内专供皇上和后妃消暑的“翠寒堂”外浓荫夹道、飞瀑临空，堂内置备数十只堆满冰块的大盘，寒气袅袅、冷风阵阵，以至炎夏时节坐在堂内“竟似凉秋”。

绝招二：水冷降温法

唐宋时能工巧匠们发明了一种木制器具用以引水上屋，凉水自上而下地向房屋四周喷淋达到降温目的。与此同时，民间匠人还设计制造了水力推动的风扇这一近代电扇先祖。史书记载，唐玄宗曾于宫内建造避暑“凉殿”，该殿除“四隅积水成帘飞洒”外，屋内还装有水力风扇，“凉殿”加风扇，确实够爽的。

绝招三：冰鉴冷藏法



青铜冰鉴

资料图片

湖北随州曾侯乙墓出土的战国时期“铜鉴缶”可说是我国最早的冰箱了。取下方盖俯视鉴缶，其形状如同“回”字，缶在中间，内外壁之间有很大的空间。酷暑盛夏，缶内盛上饮料，中间放置冰块，人们就可以享用冰凉可口的饮料了。

明代黄省《鱼经》叙述了当时渔民常将鳊鱼（南方也叫曹白鱼、鲞鱼，北方称之为鲢鱼、白鳞鱼）“以冰养之”，运抵远方，是为“冰鲜”。

绝招四：冷饮消暑法

《周礼·天官》一书记载：我国周朝时已有名为“六清”的饮料了。

诗圣杜甫诗云：“青青高槐叶，采掇付中厨，齿沾冷于雪，劝人投比珠。”描写了有名的冷饮“槐叶冷淘”。它和宋代流行的“甘菊冷淘”一样，都是用米、面先做成稀薄粥汤，再加入作为香料的槐、菊叶，用清凉井水降温而成。

据《内蒙古日报》



花式冷饮

客官，里面请~