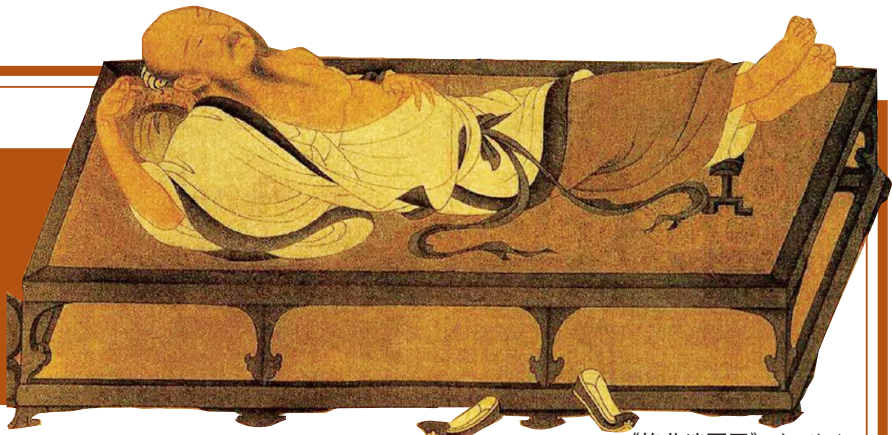


“枯藤老树昏鸦，空调WIFI西瓜。”最近不少地方持续经受高温炙烤，而天气一热，很多人会拿这句话来调侃，用以形容理想中的度夏方式。

炎炎夏日，吃点冷饮大概是不少人喜欢的消暑办法。实际上，在古代，其实也有不少冷饮，堪称当时的“网红”食品。对此，上海社会科学院文学研究所助理研究员程鹏对记者表示，古代也有类似冰淇淋的食品，比如唐代的“酥山”。



《槐荫消暑图》宋 佚名

唐代也有类似冰淇淋的食品 它的名字叫“酥山”

古代的网红冷饮有多潮



曾侯乙铜冰鉴

东晋时期发明凉茶

古代冷饮盘点

古人的冷饮有很多，在不同的时期又有不同的冷饮。

程鹏介绍，比如，汉代有一种蜜水，在冰凉的井水中加入蜂蜜，加以搅拌而成。东晋时期医药学家葛洪发明了凉茶，不仅可以降温解暑，还能败火，遂成为夏季饮品。

隋唐时期，人们将“饮料”称为“饮子”。“饮子”用果品或草药熬制而成，既可以解渴，同时还可

以清热解毒。只不过，此时民间虽有售卖冷饮制品，但价格昂贵。

随着社会发展，宋代出现了专门售卖冷饮的店铺，在北宋画家张择端创作的《清明上河图》之中，就描绘了一些专门售卖“饮子”的摊位。

北宋时冰镇饮料也更加平民化，推出了绿豆汤、荔枝膏水等酸酸甜甜的饮料，经由冰块降温变得

清凉爽口。

南宋时期，为了吸引顾客，商贩为饮品取了很多雅致的名字，如“雪泡梅花酒”“雪泡豆儿水”等。从《事林广记》等史料记载来看，彼时市面上出售的冷饮有数十种。

明清两朝，美味冷饮层出不穷。清代除酸梅汤、西瓜汁等常见饮料外，还出现了一种叫做“荷兰水”的饮料，类似于柠檬汽水。

以冰解暑，古已有之。早在3000年前，我们的祖先就知道储存冰块，也品尝到了冷饮的美味了。古人吃什么冷饮呢，这是很多读者都比较关心的问题，接下来就和各位读者一起来了解一下。

●冰酪

“冰酪”是宋朝人研发出的冷饮新产品，由果汁、牛奶、冰块等混合调制而成。香甜可口的冰酪，作为王室贵族的消暑甜品流行。

南宋诗人杨万里对其大加赞赏：“似腻还成爽，才凝又欲飘。玉来盘底碎，雪到口边消。”

据说元朝时，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。

●冰雪冷元子

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。

据《宋史》记载，宋孝宗曾经贪凉吃多了冷饮，拉了好几天的肚子。结果招来礼部侍郎的劝导：一国之君千万不能凭自己喜好乱吃东西。

●冰镇酸梅汤

明清时期，最负盛名的是老北京“冰镇酸梅汤”。马梅泡发以后，放上山楂、陈皮、甘草等原料和冰糖一起熬制，冰镇之后就成了酸甜可口的酸梅汤。

“铜碗声声街里唤，一瓯冰水和梅汤。”小贩们手敲铜碗冰盏发出清脆悦耳的声音，招揽客人来品尝冰镇过的酸梅汤。炎炎夏日，一碗下肚，暑气全消。

《红楼梦》书中也出现过酸梅汤的身影。第三十四回中，贾宝玉挨打后，老太太给的一碗调养身子的汤，只喝了两口，却一心想喝清凉的酸梅汤。

●甜碗子

清代宫廷流行一种名为“甜碗子”的冷食。它是用莲子、藕、各色瓜果，加上冰糖，经过冰镇之后制成的消暑小吃。

《宫女谈往录》介绍慈禧太后夏日在颐和园享用“甜碗子”：“把新采上来的果藕芽切成薄片，用甜瓜里面的瓤，把籽去掉和果藕配在一起，再冰镇了吃……”

慈禧太后对饮食极为挑剔，由不同的新鲜瓜果搭配精心制作的、美味又养生的各色“甜碗子”，成为她消暑最爱的食物。

综 合

唐代冷饮首推“酥山”

炎炎夏日，来上一份冰淇淋，那是相当惬意的事情。那么在古代，有没有“网红”冷饮？

程鹏说，提到类似于现在冰淇淋的冷饮，那得首推“酥山”。目前看来，它最早出现于唐代。

“酥山”的制作方法稍微复杂一些，先将“酥”（一种乳制品）加热到近乎融化、非常柔软的状态，然后向盘子一类的器皿上滴淋，慢慢淋出山峦的造型，最后放到冰窖里冷冻。

为了让“酥山”既好吃、又好看，人们还会在摆盘时点缀补物。后来除了白色的“酥山”，还出现了“贵妃红”或“眉黛青”染出来的红色或绿色的“酥山”。

宋代的“冰酪”，是一种在碎冰或刨冰中加入砂糖、乳酪等食材后研制出的冷饮。还有冰糕，冬天时接一盆水，放入少许糖，掺入果汁和果胶，端至室外使其结冰，之后存入冰窖。

商周时期就能储冰

古人制作冷饮，很多时候都得用到冰。但古代没有冰箱，冰从哪里来呢？

对此，程鹏说，一是冬藏夏用，二是人工制冰。其实人们很早就学会了将冰块冬藏夏用，早在《诗经》中，就有对商周时期储冰活动的描述。

举个例子，《国风·邶风·七月》中有“二之日凿冰冲冲，三之

日纳于凌阴”的诗句，意为十二月凿冰，正月搬进冰窖中。

然而古代采冰、制冰、运冰、藏冰耗时费力且条件苛刻，只有朝廷和达官显贵可以做到，所以夏日之冰也成为珍贵之物，朝廷往往在夏日以冰颁赐官员。

在民间，唐代出了现私家藏冰的“冰商”，自己挖冰窖冰并藏冰，等到夏日再拿来售卖，但价格昂

当然，也有类似于奶茶的冷饮。宋代孟元老的《东京梦华录》中，记载了当时有名的冰品——冰雪冷元子，是用黄豆粉加糖后搓成小团，再加冰水制成的甜品。

文化人品尝冷饮，总是带着些许诗意。例如，苏轼的“垂柳阴阴日初永，蔗浆酪粉金盘冷”，提到了冰冻奶酪蔗浆；杨万里的《咏酥》，则形象地描写了著名的冷饮——“酥山”。

贵，远非普通百姓可以享受之物。

到了唐朝末期，人们在生产火药时开采出大量硝石，发现硝石溶于水时会吸收大量的热，可使水降温到结冰。后来，冰块的价格就逐渐降了下来。

程鹏认为，民俗具有很强的传承性特征，凉茶、凉糕等都是古代就有了，“我们现在的许多饮食，都有着悠久的历史。”上官云

冷饮的历史

冷饮，大约起源于3000年前的商代，当时的皇官贵族已知冬日凿冰贮藏于冰窖，以备来年盛夏消暑之需。因贮藏冰块非常不易，所以唐以前，能享用冷饮的人并不多。

周朝时，冰制品成为了上层社会的夏季奢侈品。每到三伏天的时候，朝廷就会举行颁冰仪式，将冰赏赐给王公贵族，以示皇恩。

到了春秋末期，诸侯喜爱在宴席上饮冰镇米酒。《楚辞·招魂》中有“挫横冻饮，酌清凉些”的记述，赞赏冰镇过的糯米酒，喝起来既醇香又清凉。

隋唐时期，冷饮只有豪

门贵族才能享用。城中开始有卖冰的铺子，但夏天冰的价格仍很高。《云仙杂记》记载：“长安冰雪，至夏日则价等金璧。”

古代冷饮业在宋代发展至巅峰，出现了冷饮“专卖店”。在北宋都城东京，一到农历六月，街道两旁就会摆满了冷饮摊，售卖冰雪甘草汤、冰雪冷元子、生淹水木瓜等各色冷饮。

明清时期，夏季食冰已扩展到寻常百姓家。盛夏时节，很多小贩挑着担子沿街售卖各种清凉的冷饮，有的还加入杨梅、桃子等水果，赶路的人随时都能买上一碗来消暑解渴。综 合



《清明上河图》中卖“饮子”的店铺