

热历史

# 古诗文里的消暑饮食

□欧阳军

## 酷暑当头吃点啥

烈日炎炎、酷暑当头的盛夏时节，在古代，人们是用怎样的美味佳肴来抵挡热浪的袭击呢？让我们跟随历代文人的脚步，一起穿越到古人餐桌上去看一看。

杜甫翁在《岁时杂梦录》的《消夏琐谈》中说：一般的老百姓会在正午时分拿上一块木板，在通风处或绿树浓荫下，美美地睡上一觉，醒来之后，吃一碗茶泡饭或者泡锅巴，佐以香酥适口的大头菜。到了晚上，熬上一锅绿豆粥，放凉之后呼呼地喝上两碗，配上香干或者臭干，再拌点虾皮、花生米，浇上酱油麻油，别有一番滋味。

在乡下，农夫们就更有意思了，他们赤脚站在瓜棚豆架间，一边摇着蒲扇，一边喝着自家酿的小酒，用五香蚕豆当下酒菜，和邻居们或闲话桑麻，或讲讲神仙鬼怪的故事，逍遥快活得很。

从唐朝开始流行的冷淘也是古人们夏季最钟爱的美食之一，冷淘就是今天所说的凉面。陆游喜欢吃冷淘，也曾经为冷淘赋诗：“佳哉冷淘时。”冷淘的做法是将细面条煮熟后放入冰水中浸漂，然后捞起，用熟油浇拌，放入井中或冰窖中冷藏。食用时再加佐料调味，成为令人爽心适口的消暑美食。

除了主食之外，古人们的餐桌上也少不了瓜果和新鲜蔬菜的影子，还有刚刚采摘的莲子、菱角、花生、毛豆、玉米等等。

与寻常人家的柴米油盐相比，在湖心亭看过雪的张岱更懂得生活的情趣，他选择了和朋友们在杭州南五里龙山的下雷殿避暑，他们坐在高台之上，“乘凉风，携肴核，饮香高酒，剥鸡豆，啜乌龙井水，水凉冽激齿。下午着人投西瓜浸之，夜剖食，寒栗逼人，可饕三伏。”和朋友们一起，吹吹凉风，喝喝清茶，谈谈诗文，再吃点凉飕飕、水灵灵的冰镇西瓜，文人们的日子过得实在是潇洒惬意。

## 烈日炎炎喝什么

值得一提的是还有饮料和小吃，它们成了古人盛夏餐桌上的一道亮丽的风景线。根据记载了风土民俗、人情世故的《东京梦华录》《西湖老人繁胜录》等书籍中的介绍，古代人们拿手的饮料和小吃有几十种之多，其中最著名的要数绿豆汤、酸梅汤和各式凉茶以及豆制品、杏仁腐等。这些清凉爽口的饮料小吃，为没有冰箱、没有空调的古人，送去了夏日里的一抹清凉和温馨。

夏日炎炎，热浪袭人，街上各种各样的解暑饮料热销起来，那么古人在夏天是不是只能喝喝“凉白开”呢？其实古人早就想出了不少制作夏季饮料的招数，而且还很多、很广。

最早的时候，普通百姓的冷饮就是井水。因为井水在地下，通常都比地面上的河水要清凉。井水不



仅方便，而且不用花钱，生活用水就是从井中挑出来的，几乎家家户户都有井，十分便捷。有了一口井，就可以用来冰镇水果、食品。

当然，并不是所有的人都依靠井水解渴。早在秦朝以前，皇室和达官贵族就有储存冰的习惯。冰窖一般建于地下，原理跟井的构造相同。在冬季时，派队伍收集一年所需的冰块，这些收集的冰块大多是自然冰块，很多都是河水结冰而形成的。采集回来的冰块就放到冰窖里，到了夏天，就可以凿成小块放在水里饮用。

到了汉代，就出现了一种比较讲究的饮料——蜜水。这在汉代是比较流行的饮料，在水中加入蜂蜜，喝起来甘甜可口，因此十分受人追捧。蜜水虽制作简单，可是并不是所有人都能消费得起，原因在于古代养殖技术还不够发达，所以，只能采用野外搜寻或者土窝养蜂，毁巢取蜜。因此蜜水价格自然也就不低，相比于井水这种廉价的饮料，蜜水是高档消费者的饮料。

到了汉末，在井水里加蜜已慢慢成了常见的喝法。汉末枭雄袁术，便十分爱喝这种饮料，袁术死时正是大热天，想喝杯蜜水，但当时军中已绝粮，哪还有蜜？厨师端来了井水，袁术长叹：“我袁术怎么到了这个地步！”后躺在床上吐血而亡，这就是《魏书》所谓“时盛暑，欲得蜜浆，又无蜜……”

袁术想喝的这种“蜜浆”，就是类似蜜水的一种夏季饮料。一分钱难倒英雄汉，一代枭雄竟让一杯饮料羞死了，这不能不说是中外饮料史上的一件奇闻。

到了隋唐，饮料比以前讲究多了，出现了类似深受今人推崇的保健饮料，时人把这种饮料称为“饮子”。饮子是用果品，或草药熬制而成，解渴的同时，还具有清热解暑的功效。这种饮子跟现在在广东地区的凉茶有很大的关联，凉茶也是用草药熬制而成的，由于广东地区比较燥热，因此凉茶也成了大众饮品。它是由中药演变过来的，除了功效多以外，夏天喝还能消暑。所以，饮子也可能是因为功效显著而备受推崇。

饮子一经推出后，就十分受人喜爱，也很快取代蜜水的地位，原因在于饮子的成本比蜜水要低，而且多采用如菊花、金银花、夏枯草、鱼腥草、车前草、苦丁叶

等草药熬制，每次能熬一大锅。饮子很受隋唐消费者的欢迎，当时长安街头“饮子店”很多，和如今街头冷饮店一样，生意兴隆。为了能及时解渴，有的饮子店还可以先喝后付钱。这种饮品的制作方法和销售模式也一直流行到后来的几百年间。

## 冰冻奶食凉悠悠

到了元代，还出现了一种叫“冰酪”的冰冻奶食，也就是原始的冰淇淋。忽必烈很喜欢冰酪，将它列为宫廷消暑食品，经御膳房多次改进，风味更佳。忽必烈曾降旨，冰酪的制作方法不得外传，于是成了皇宫的专利品。马可波罗离开中国时，忽必烈把冰酪的制作方法透露给了他，马可波罗回到家乡，又把它献给了意大利王室，从而传入了欧洲。到了公元1660年夏天，意大利人才在巴黎开设了世界上第一家冰淇淋店。

到了清代，由于藏冰业的高度发展，冰不再是罕贵之物，冰价也为一跃而上，变得非常普及，冰价也为一跌而跌。《燕文京岁时记》中记载：“京师暑伏以后，则寒贱之子担冰吆卖，曰冰胡儿。”这种冰胡儿，就是比较原始的冰棍。当时还出现了冷饮佳品，一是酸梅汤，用乌梅和冰糖水熬成，外用冰围住，久而自凉；二是西瓜汁，西瓜去籽榨汁，入于冰中镇凉。这些饮料冰镇后吃起来绝对爽口，真是“过雨荷花满院香，沉李浮瓜冰雪凉”。

当然，茶也是古代不得不提的一种饮料，喝茶这种传统似乎是很早之前就流传下来的。没有机器的年代，喝茶也是颇为复杂的一件事，加之茶比水有味道，喝进去在嘴里有回甘，因此，古人对喝茶也十分钟情。茶自然也成了古人的一种消暑饮料。夏天，通常都是冲一大木桶的茶，不仅可以自己喝，还可以跟邻居分享，大家一起喝茶消暑。京城的大碗茶，也是这样演变而来的，在经过了烈日劳作后，喝一大碗茶解渴是最为不过的。

仔细想来，古人避暑的饮料其实都是原生态的，没有任何污染，不仅健康，还解渴，确实比现在的饮料要好得多。有了这些纯天然饮料，古人的夏天就算没有空调冰箱，也不再怕了。

（《海东日报》）

文史小考

## 谁最早获得“国士无双”荣誉？

□李想

“国士无双”出自司马迁的《史记·淮阴侯列传》，是西汉相国萧何说的一个词，用来形容韩信。

韩信是秦时的东海郡淮阴县（今江苏省淮安市）人，“初汉三杰”之一、被称为“兵仙”。年少时贫困，曾寄食于人，遭胯下之辱。秦二世初年，项梁起兵反秦，韩信仗剑投奔，成为项梁麾下小卒，但直到项梁战死，韩信都没有展露声名。项梁死后，韩信又继属项羽，多次给项羽献计，项羽都不予采纳。于是，在秦朝灭亡、项羽自封西楚霸王后，愤而转投汉王刘邦。

韩信起初在刘邦麾下依旧不得志，只做一些管理后勤的工作，不能在战场上发挥自己的军事才能。但在这期间，韩信与刘邦集团的大将夏侯婴、相国萧何多有接触，他的非凡才干得到他们的赏识和认可。

数月后，韩信见萧何等人多次在刘邦面前举荐自己而仍不得重用，于是逃离汉营。萧何听说韩信逃走，来不及向刘邦报告便去追赶韩信。追上韩信后，萧何回来报告刘邦，刘邦问他：“你去追回的是谁？”萧何答：“是韩信。”刘邦很生气，问：“跑掉的将领有好几十个，你都没有追，倒去追一个小小的韩信？”这时萧何说出了其中缘由，同时给予韩信非常高的评价：“诸将易得耳。至如信者，国士无双。王必欲长王汉中，无所事信；必欲争天下，非信无所与计事者。”意思是其他的将领都容易得到，至于像韩信这样的杰出人才，独一无二，一国之中都找不出第二个！刘邦你要割据汉中，韩信帮不上你；如果你想战胜项羽夺取天下，唯有韩信才能辅佐你。

最终刘邦听从了萧何的举荐，于汉高祖元年拜韩信为大将。韩信统领汉军在战场上大放光彩，明修栈道，暗度陈仓，定三秦，擒魏、破代，背水一战而灭赵，降燕，伐齐，直至垓下十面埋伏，全歼楚军，无一败绩，为西汉王朝的开创立下了赫赫战功，果然不负当年萧何对他“国士无双”的美誉。（《扬子晚报》）

文史拾零

## 请柬的文化传承

□姚新兴

古人使用请柬十分讲究，请柬均用上好的纸张或绢制成，有各种各样的颜色，以红色居多，用毛笔工整书写，格式也十分讲究。

目前虽然各类通讯十分发达，但请柬这一传统形式还颇受人们的喜爱。每逢大小事，均喜欢发个请柬，大家似乎十分注重请柬这一形式。但我们发现，目前请柬的许多俗成的规矩好像已不被人们所重视，因而常常闹出笑话。如孙子有事也发个请柬给爷爷；儿子给父母发请柬，将父母称之为先生、女士；有时写姓名时将客人的名字写在主人的位置，弄不清是谁在邀请谁。

请柬千百年来似乎形成统一的格式，有被邀请人、事由、时间、地点、邀请人。在书写请柬时也有俗成的“规矩”，如在填写客人名字时须顶格，主人的姓名字体不能大于客人等，以示恭敬。发请柬也非常讲究，一般事宜，均是平辈之间发，也有小辈向长辈发请柬的，但长辈一般不会向小辈发请柬；家庭内部的事，一般不会发请柬。请柬中用词大多十分谦卑，如儿子结婚，会写成“犬子完婚”，商店开张，写成“小店开业”等。这些“规矩俗成”反映了人与人交往的礼节，体现了我国悠久的文化。

近代著名书法家邓散木，别号粪翁，一次在上海举办书法展，他别出心裁，为了与他那“粪翁”相配，便用卫生纸印了请柬。真所谓前无古人，后无来者。著名书画家谭建丞20世纪80年代在杭州举办书画展，因邀请的人多，便自己设计了请柬样式，白纸大红框，宋体字，古朴庄重，现在已成为人们的收藏品了。

当今人们常叹人情份子多，礼金也越来越重，少则几百元，多则几千元，因此，有人又无奈地戏称“请柬”为“红色罚款单”。（《科教新报》）