



宋味香饮子

□桑飞月

盛夏，人们喜欢喝点饮料以降暑热，顺便补充一下体内流失的水分。当那凉甜的液体冲进口腔，身心便能立刻轻松惬意起来，让人禁不住想赞美。

饮料一词，看起来现代时尚，但其实在我国宋朝就已存在，而且还相当丰富。

《武林旧事》中，就有对南宋临安城街头上摆卖的各种饮料的记录：“甘豆汤、椰子酒、豆水儿、鹿梨浆、卤梅水、姜蜜水、木瓜汁、茶水、沉香水、荔枝膏水、苦水、金橘团、雪泡缩脾饮、梅花酒、香薷饮、五苓大顺散、紫苏饮。”在这琳琅满目的饮料中，最流行的是饮子，又叫熟水，相当于现在的广式凉茶。

细观北宋画家张择端的《清明上河图》，在久住王员外家旅店门侧，有两把撑开的大遮阳伞，伞下挂有小牌，上书“饮子”和“香饮子”字样，这就是街头卖饮子的小摊。

夏日的饮料要凉，又要卫生，故而这些水，都是高温煎煮过的，又称熟水。但熟水不是简单的凉白开，它通常是用含有香味的花

草煎制的，所以又叫香饮子。

南宋陈元靓编写的日用百科全书《事林广记》中，记载着一些熟水的做法：“夏月凡造熟水，先倾百煎滚汤在瓶器内，然后将所用之物投入，密封瓶口，则香倍矣。若以汤泡之，则不甚香。若用隔年木犀或紫苏之属，须略向火上炙过，方可用，不尔则不香。”

当时常见的饮子有豆蔻饮、紫苏饮、竹叶饮、薄荷饮、二陈饮、桂花饮、香薷饮等。

李清照晚年时在临安曾喝过豆蔻饮，即豆蔻熟水。“病起萧萧两鬓华，卧看残月上窗纱。豆蔻连梢煎熟水，莫分茶。枕上诗书闲处好，门前风景雨来佳。众人向人多蕴藉，木犀花。”彼时，李清照身体多病，煎服汤药中，不能喝茶，怕解药性，只好把豆蔻连枝带梢地煎来喝豆蔻熟水。

南宋文学家朱弁撰写的文言小说集《曲洧旧闻》中曾写到竹叶熟水：“新安郡界中，自有一种竹，叶稍大于常竹，枝茎细，高者尺许，土人以做熟水。极香美可喜。”新安郡，指的是钱塘江上游的新安江流域，这里至今有这么一种特别的竹叶茶，清冽甘醇，馨香无比。

小时候，我母亲就常用竹叶加薄荷来煮水喝。薄荷与竹，都是院子里种的。做早饭时，将新

鲜的叶子采来，顺便煎一碗水，放些白糖，盛出晾凉，待干活回来喝。有时，我们玩累了，回来也会捧着喝上一杯。

薄荷清凉，深受人们喜爱。一天，在朋友圈见有人说，薄荷叶泡茶感觉没太大味道。于是我给她留言，薄荷需要煎一煎，才能将其内含的凉味儿给逼出来。就像紫苏，隔火烤一烤才能出味儿一样。

说到紫苏熟水，不禁想重点聊一聊，它可是当时的网红饮子。当下正在热播的电视剧《梦华录》中也有这么一个镜头，说是钱塘赵娘子的茶铺中不光卖茶，新出的紫苏饮子也是一绝。

紫苏饮子的具体做法，可参阅明代高濂在《遵生八笺》中的记录：“取叶，火上隔纸烘焙，不可翻动，修香收起。每用，以滚汤洗泡一次，倾去，将泡过紫苏入壶，倾入滚水。服之，能宽胸导滞。”大意是，将紫苏叶放在纸上用火烘烤，烘烤时不要翻动它，待有香味时收起。用时，用滚水洗泡一次，然后再把泡过的紫苏放进壶中，倒入滚开水即可。

总的来说，宋时的香饮子，基本都是用香草来做的，当比现在的碳酸饮料要健康得多。做一杯香草饮，过一个沁着宋味儿的夏天，想来这应是一件有意思的事。

儿时的冷饮

□方名列

儿时，县城里有一家“大众食堂”，是饮食服务公司旗下的一家门店。平时供应早点以及简单的饭菜。到了夏天，就会专门辟出一块场地，开设“冷饮”。摆有四五张方桌、几条凳子，成为县城里独一无二吃冷饮的地方。

当“池塘边的榕树上知了在声声叫着夏天”的时候，冷饮店就开张了。一只长方形的冷柜，发出“嗡嗡”的机器运转声。至今还记得，冷柜下面有根弯管，上结有雪白的冰霜，在炎热的夏日，显得很神奇。当时，冷饮属于奢侈品，只能偶尔为之。空旷的店堂里，经常没有几位顾客。我们一帮孩子，每当路过，总要隔着玻璃窗向里张望。

店里的冷饮比较简单，也就三五个品种。最为大众的要数“柠檬水”，四分钱一杯。我们小伙伴会把平时卖废铜烂铁所得的钱结存下来，达到一定的数目，相约勾肩搭背地去往冷饮店。看着营业员打开冷柜的盖子，把“柠檬水”倒入杯中，马上用双手接过来，走路小心翼翼，唯恐洒出一滴。“柠檬水”橘黄的颜色非常养眼，嘬起嘴唇咪一口，顿感凉意浓浓，沁人心脾。就这样慢慢地品着，慢慢享受，直到杯子里再也倒不出一滴“柠檬水”来，才嘻嘻哈哈地回家。

冷饮店里还有“地栗糕”，样子像现在的果冻，黑棕色，四四方方一块，刚好放进小碗中（饭碗一般大小），上面还撒有糖桂花，只是价格比较贵，要八分钱一块。“地栗糕”的最佳伴侣是“柠檬水”，因单吃“地栗糕”太黏糊，将“柠檬水”倒入，干湿正好，吃起来就软糯、滑爽、香甜，味道太棒了。小时候在想，这“地栗糕”是什么做的？宁波话“地栗”，就是荸荠，难道这荸荠能变身成这么好吃的东西？

“西谷米”，乳白色，圆圆的，略比人丹大点。一粒粒犹如珍珠般浸在糖水里，用调羹舀一勺入口，凉凉的甜甜的。当时不知“西谷米”的出处？以为可能也像稻谷一样有专门长“西谷米”的农作物。“西谷米”比较贵，需一角钱一碗。

县里还有专门的棒冰厂，摊贩们从厂里批发来棒冰，走街串巷地叫卖。他们肩上背着四方的棒冰箱，手里拿着一长条长凳。在街边，放下长凳，一头放棒冰箱，一头刚好坐人。手拿起一块犹如过去县衙升堂用的惊堂木，边敲击棒冰箱，发出“啪啪”声响，边嘴里吆喝着：“卖棒冰咯，棒冰好买嘞……”有时喊累了，干脆嘴巴休息，但手不能停，这“啪啪”的木击声，就是最好招徕生意的广告。后来有人自制了小推车，从而大大减轻了劳动强度；去农村销售的，则骑着自行车，书包架子上绑着棒冰箱。

当时的棒冰只有简单的两种：白糖棒冰与赤豆棒冰。前者四分钱一根，后者五分钱一根。赤豆棒冰最前端有聚集的赤豆，粉甜、凉爽，蛮好吃的。后来又新增加了一种绿豆棒冰，同样，前端聚集的绿豆也是最好吃的。

墙门里有位上海老太，她孙女偶尔会来度暑假。有一次她孙女对我们说，在上海，冬天也能吃到冷饮，还说冰砖“老好吃”的。大冬天的也能吃冷饮，不可想象，说得我们“馋痲虫”都要爬出来了。

后来，有一次到上海过年，亲戚陪我在淮海路上的一家冷饮店吃了人生第一块冰砖。穿着棉袄吃冷饮，别有滋味。而冰砖冷香甜滑，真的是“老好吃”。