



孟晖

专栏作家

Columnist

于故纸堆中发现时尚之美

沙特媒体《中东报》上介绍，欧美网民近来时兴一种用泡米水制作的饮料，让人不禁感叹，如今确实是全球化的时代，西方的任何流行现象都能够借助媒体传播四方。

据该报道，在西方的网络媒体上，有人传授一种据信能够减肥的“健康饮料”，制法很简单：把没洗过的大米浸泡在温水里，兑入适量柠檬汁，泡五分钟到半小时就可以饮用。不过很多人喜欢泡一夜，第二天早上把大米滤掉，然后饮用汁水。看到这则介绍，我顿时整个人都不好了：生米泡水，放一夜，然后直接喝，真不会把人送去医院打点滴吗？在往昔中国，淘米水里兑些醋，那是洗发水啊，据说能滋养头发，没想到在今天竟然变成时髦饮品了。

为什么西方网友就是想不到把泡出来的汁水煮一煮再喝呢！看起来，在世界上的很多地方，真的很难推广喝熟水的观念。相比之下，我们要感谢老祖宗自古以来树立了一种卫生的作风，那就是“喝开水”——水要煮沸之后才喝。由此衍生出极为科学的饮食传统，任何饮料要么用熟水去制作，要么在制作过程中会有上火熬的环节。

典型的例子如酸梅汤，就是水煮乌梅而成。早在初唐医典《千金翼方》中就记载了“乌梅汤”的做法，到了宋代，在基础款上发展出多种口味不一的保健型香饮，简直显得今天的生活还不如八九百年前讲究。

《太平惠民和剂局方》是北宋的一部普及版简明医典，经朝廷授命，由官设医药局的专家编辑而成，目的是为天下确定制药标准，保证医药质量。编成以后几次添加新药方，其中，南宋宝

南宋消暑饮料

庆（1125年—1127年）年间的新增内容中，有一款“缩脾饮”方：

草果烤干后去皮，甘草也烤过，干葛剁碎，白扁豆去皮炒过，这四样全都细切成碎末，与乌梅肉按给定比例配在一起，贮存起来。要饮用之前，把混合配料放入水中，煮到水分挥发去两成的程度，然后装入容器内，浸在冷水中，或者吊在深井里，让其变得冰凉。

拥有奇怪名字的这款饮料，所用的材料却极平常，是利用乌梅发展出来的一款饮品，相比一

般的乌梅汤，添加了四味中药，因此滋味上更丰富一些，而且有保健性能，“解伏热，除烦渴，消暑热，止吐利（痢）”。因为用的是最普通的材料，所以成本很低，制作又不难，几乎家家都能自己动手做。同一优势也让它顺利地商业化，据《梦梁录》等书可知，在南宋首都临安，缩脾饮是夏季最常见

的一款低档饮料，随处都有出售。

在宋人的习惯里，缩脾饮一定要凉，凉透了喝起来才痛快，因此当时最讲究的是“雪泡缩脾饮”，把适量冬雪浸在饮料当中进行降温，雪水化掉之后，直接融在饮料里，形成冰牙的解暑物。

显然，在传统生活中，受技术水平限制，人们无法人工制造冰雪，只能利用天然冰雪做消暑饮料，难以保证卫生。古人也明白这一点，所以更为普遍的做法是冰镇，利用冰窖贮存的冬季冰雪对瓜果、食品或饮料加以降温，所以，冰镇酸梅汤成了最经典的传统消暑饮料。

我们受惠于源远流长的文明传统，实在难以理解，到了今天，还有人喝生米泡的水。继“白人饭”之后，难道又有“白人饮料”横空出世了吗？

**在南宋首都
临安，缩脾饮是
夏季最常见的一
款低档饮料，随
处都有出售。**