



宋徽宗赵佶《文会图》局部

跟着《梦华录》看看宋朝那些「网红茶饮」

最近，伴随古装电视剧《梦华录》热播，宋代茶文化迎来了新一轮的关注度。钱塘茶坊老板赵盼儿出场就秀出一手行云流水的“紫苏饮子”，直把众茶客震住了。这“紫苏”有何奇特？“饮子”又是什么？宋代还有哪些流行茶饮呢？

网红“香饮子”

说到“饮子”，这个词原意是指不规定时间、剂量饮服的中药汤剂，后来才逐渐演变为用果品、香料、药材等熬制而成的草药茶饮。至唐宋时期，发展成一种国民流行饮品。

唐朝后期，出现了饮子“专卖店”，一些煮饮子厉害的人，开始成为“饮子专家”，他们有另外一个称号，谓“福医”。福医粗通医理，开方熬茶卖给客人，喝下后，有些疾病能“药到病除”。

至宋朝，商业经济发达，城市茶坊酒肆林立，饮子行业更是“百花齐放”。在北宋画家张择端《清明上河图》中可以找到多处“饮子身影”；比如“久住王员外家”旅店门前，支棱着两把遮阳伞，广告牌上写有“饮子”“香饮子”；另外，在虹桥桥头，脚店对面有一饮子摊，上罩有两把遮阳大伞，亦吊着“饮子”招牌，旁边有三位挑担的人，似乎正在买/卖饮子。

《梦华录》中的“紫苏饮子”在宋代茶饮圈有着很高的地位，宋仁宗曾专门组织御厨、御医对各种口味和功效的汤饮进行品评、排名。南宋陈元靓所著的《事林广记》记载，“仁宗敕翰林定熟水，以紫苏为上，沉香次之，麦门冬又次之。”这里又涉及一个词“熟水”，也是“饮子”（同意思），宋朝时将稻叶、竹叶等有香气的叶子淘洗干净晾晒，在锅中微微翻炒，然后用这种特制“茶叶”煮熟焖制的饮品，捞出叶子放入瓦罐吊入深井，天然且凉爽。

“紫苏饮子”的做法十分简单，明代高濂《遵生八笺》中写道：“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。”此法在今天也能实现。

至于“沉香熟水”，《事林广记》中亦记载有具体的制作方法：“用净瓦一片，甕中烧微红，安平地上。焙香一小片，以瓶盖定。约香气尽，速倾滚汤入瓶中，密封盖。”

李清照有一首颇为伤感的词《摊破浣溪沙》：“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。终日向人多蕴藉，木犀花。”因她晚年身体羸弱多病，为了调理身体暑湿脾虚之症，常喝自己调制的“白豆蔻熟水”。

宋朝出现了史上最多的“饮子”方，紫苏饮、沉香饮、二陈饮、香薷饮、薄荷饮、桂花饮、乌饮等，这些饮子多选用花叶、香料、药材，烹煮后味道非常清甜。但需要再次说明一点，古代的“饮子”（熟水）不是用真材实料的“茶叶”制作，而是更接近于今天的花草茶或广式凉茶，注重养生保健功能。

宋人爱喝哪些茶？

《梦华录》持续的升温，剧中涉及的宋代点茶再次回到了广大观众的视野，其中茶汤巷老板们去“半遮面”踢馆时有处细节不知道大家注意到没？斗茶伊始，赵盼儿看到对方斗茶者非常傲娇地向旁观茶客展示其“北苑先春”，闻过茶叶香之后，她又紧捏了一下帕子。

这里所提的“北苑先春”来历特别。北苑是地名，在福建建州（今福建建瓯）北苑御茶园，于唐朝末年开辟，后由宋朝丁谓、蔡襄等官员负责；先春是茶叶的一个别称，组合起来是长在北苑的茶叶。介绍茶品时又讲到“明前茶，贵如金”。其实宋徽宗之后，上品茶从时间上来论是社前（民俗节日春社）、火前（寒食节禁火前）、雨前；明初诏罢北苑贡团茶后，社前观念随之消隐，火前（或明前）、雨前茶观念则一直沿用至今。

更有意思的是，宋徽宗是北苑茶的顶级粉丝，他不仅自己摆茶宴，给近臣点茶、分茶，还亲自提笔撰写了北苑茶专著《大观茶论》。宋徽宗当政期间，北苑创制出了40余种极品贡茶。当时“斗茶”之风盛行，促进了各产茶地不断创造出新

的名茶，散芽茶种类也不少。据记载，宋代名茶计有90余种。

赵盼儿的雨前径山茶要比过明前的皇家御茶，在品类上确实逊了一筹。但是，径山茶也并非不堪，它从唐朝开始就有，有着其他茶不可比拟的历史文化渊源。茶圣陆羽也曾在杭州余杭径山隐居过，并在径山植茶、制茶、研茶，著下传世著名《茶经》。此外，径山寺的“径山茶宴”，东渡扶桑“作客”，流传到了东瀛，更是演变发展为今天的“日本茶道”。

除了斗茶大戏里的北苑茶、径山茶，《梦华录》中还出现了不少宋人爱喝的茶品，诸如龙凤团茶、青凤髓、双井白芽茶、灵隐佛茶、方山露芽、临江玉津、兰芽茶等。

宋人消暑有点“冰”

“不著衣冠近半年，水云深处抱花眠。平生自想无官乐，第一骄人六月天。”这是清代袁枚的一首《消暑诗》。生活在现代的我们空调、冰可乐、冰镇奶茶等，但古时的宋人是靠什么消解暑热的呢？

吃的方面，“冰茶”成为宋时的一种夏季饮品。文人何德林曾别出心裁创制了一种“妙饮”，他邀请众好友来府邸品尝，茶童将备好的冰块取出，放入细嫩的茶叶中，随着冰块渐融，屋内之人顿觉暑气渐消。文人李若水因此写下一首诗《何德休设冰茶》：“明冰沃新茗，妙饮参四筵。体论水第一，凛然香味全。凉飏生两腋，坐上径欲仙。尘襟快洗涤，诗情拍天渊。”炎炎夏日，冰泡茶水，闻之清香，清热解暑！

令人好奇的是，宋人的“冰茶”又是怎么制作的呢？专家推测主要有两种方式：一种是用散茶和冰混合而制；另一种是将散茶研磨成茶粉，再加冰融合，泡制成“冰茶”。

周密《武林旧事》、吴自牧《梦粱录》及西湖老人《西湖老人繁盛录》有记载宋朝的一些解暑冷饮料，比如有雪泡豆儿水、漉梨浆、姜蜜水、木瓜汁、沉香水、荔枝膏水、苦水、金橘团、雪泡缩啤饮、香薷饮、紫苏饮、白醪凉水、皂儿水、甘豆糖、绿豆水、缩啤饮、卤梅水、江茶水、五苓散、大顺散、荔枝膏、雪泡梅花酒、富家散暑药冰水等。宋朝的饮品、冰品种类繁多，对比今天茶饮店的菜单毫不逊色。

（据《北京青年报》）