

中国古代冷食文化绝非仅是舌尖风雅，更是一部在冰与火辩证中写就的文明进化史。从周礼祭典中的“冰鉴”威仪，到唐代“酥山”的艺术巅峰；从曹魏冰井台上的清泉浮瓜，到宋代市井喧嚣间的“冰雪凉水”；从元代西传的奶冰密辛，到清代街头巷尾的“冰果”叫卖——方寸冰雪之间，不仅凝聚着中国人顺应四时、巧用自然的生存智慧，更折射出技术传播交融与生活美学演进的历史轨迹。这份流淌于华夏文明血脉中的“冰雪智慧”，在千年的凝冻与融化间，将贵族专享的奢侈，淬炼成全民共享的艺术，最终沉淀为一个民族追求生活品质、创造时令美学的生动注脚。

中国古代冷食文化探微



唐代章怀太子墓壁画，仕女(右)手捧酥山(酥山即唐代的冰激凌)。

5 奶冰西传： 元明的技艺交融

元代冷饮最显著的特色，是游牧民族的乳制品传统与中原制冰技术的深度融合。忽必烈宫廷的“奶冰”将这项融合推向高峰：以蒙古奶茶为基础，加入松子、核桃等果料，经反复冻结搅拌，形成绵密质地。马可·波罗在游记中盛赞：“他们饮用一种像雪一样白的液体，冷却后味道更美，称为奶冰。”

这个记载引发冰淇淋起源的百年讨论。尽管现代冰淇淋的定型是在欧洲完成，但基本工艺——将乳制品与冰混合搅拌——确实在元代已成熟。有趣的是，元代医书《饮膳正要》将奶冰纳入食疗范畴：“夏月食之，解暑热，补气血。”这种“药食同源”的理念，在明代得到进一步发展。

明代冷饮虽少了几分唐宋的华丽，却更贴近日常生活。《本草纲目》记载的“荔枝膏”，实为药饮结合的典范：以荔枝干、砂糖、乌梅、生姜熬膏，冰镇后饮用，“治口干烦渴，暑热伤气”。而《遵生八笺》记载的“莲子汤”“薄荷汤”等十二种夏季汤饮，大多可冰镇饮用，形成系统的消暑养生体系。

民间创新同样精彩。田艺蘅《留青日札》记载苏州“冰鲜船”：渔民将鱼获埋入船舱冰中，运至市场时仍保持新鲜。这种“冷链运输”的雏形，虽非直接食用，却拓展了冰的用途维度。张岱《陶庵梦忆》中“乳酪拌蔗浆，冰碗荐荔枝”的描写，则延续着文人品冰的风雅传统。

中国古代冷食文化所承载的，远不止消暑解渴的实用功能，更是一部以冰为墨、以器为卷书写的生活史诗。它超越了口腹之欲的层次，成为中国人理解自然、建构秩序、表达审美的独特方式。

这部史诗的扉页，书写着天时而人事的深刻共鸣。从《诗经》“纳于凌阴”的记载开始，中国人便将“冰”纳入天人感应的秩序之中。《周礼》确立的藏冰制度，本质上是将自然现象礼制化、仪式化的过程。冬藏夏用，不仅是对物理规律的顺应，更是对宇宙节律的主动契合。这种“取之有时，用之有节”的智慧，贯穿了整个冷食文化史，并最终内化为民族的生存哲学。

更值得品味的是史诗中技艺与美学的共生共荣。元代奶冰西传的佳话，表面是食品配方的流动，深层则是不同文明对“甜美生活”的共同追求。马可·波罗惊叹的不仅是奶冰的口感，更是东方民族将日常饮品艺术化的能力。明清时期的“冰果”“冰碗”，则将这种艺术推向极致——色彩搭配如画，造型构思如诗，口感层次如乐。在这里，“吃”早已超越生理需求，成为综合性的审美体验。曹丕笔下“浮甘瓜于清泉”的雅趣，与清末街头“冰胡儿”的叫卖声，在这条美学脉络中奇妙地共鸣。

当我们凝视这部生活史诗的尾章，会发现最动人的并非帝王将相的奢华宴饮，而是寻常生活中的创造火花。那位无名宋代摊主将果浆调入冰中时，那位清代厨娘将鲜果雕成冰盏时，那位元代牧民将奶液反复冻搅时——他们或许不曾意识到，自己正在参与一场跨越千年的文明创造。

时至今日，当我们手持冰淇淋漫步街头，那熟悉的甜凉中，依然回荡着历史的余音：那是《楚辞》中“挫糟冻饮”的悠远，是《东京梦华录》中冰铺喧嚣的热闹，是《红楼梦》中冰碗荐荔的精致。这份沁凉记忆告诉我们，一个文明的温度不仅体现在煌煌典籍与宏大殿堂，更蕴藏于那些让生活变得更美好的日常创造之中。

唐元春

1 冰藏之术：上古的智慧与礼制

盛夏炎炎，当现代人从冰箱取出冰镇饮料时，或许很少想到，这份清凉的传承已跨越三千年时光。早在商周时期，我国先民便已掌握“冬藏夏用”的储冰智慧。《诗经·豳风·七月》中“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴”的记载，不仅是农耕生活的写照，更是中国制冰史最早的文献见证。所谓“凌阴”，即当时的冰窖，其构造之精巧，管理之严密，令人惊叹。

周朝为此专设“凌人”一职，编制达八十余人，形成完整的藏冰管理体系。《周礼·天官》详载：“凌人掌冰，正岁十有二月，令斩冰，三其凌。”这意味着冬季藏冰量需达到夏季用冰量的三倍，足见其规划之周密。这些冰不仅用于王室消暑，更在祭祀、宴飨等礼仪活动中扮演重要角色。“祭祀共冰鉴”的记载，揭示出冰在礼制中的特殊地位——它不仅是物质的清凉，更是沟通天地、敬奉神灵的媒介。

战国时期曾侯乙墓出土的青铜冰鉴，将这种古老智慧具象化。这件双层器皿，外层置冰，内层储酒，堪称世界上最早的“冰箱”。其设计之精妙，即使今日观之，亦令人赞叹不已。而《楚辞·招魂》中“挫糟冻饮，耐清凉些”的诗句，则让我们窥见战国贵族享用冰镇酒浆的风雅生活。

南朝《齐民要术》收录的“酪饮”制作法，透露着技术传播的痕迹：“七月取酪，着别器中，停十日便成。”这种发酵乳制品经冰镇后，成为当时流行的冷饮。虽然平民难享实物，但关于“冰”的文学想象已渗透市井。《世说新语》中“望梅止渴”的典故，虽非真冰，却反映出人们对清凉的本能渴望。

2 冰台宴飨：魏晋南北朝的清凉雅趣

三国魏晋时期，用冰技艺虽仍为权贵专属，却在技术与文化层面实现双重突破。建安十九年，曹操于邺城建冰井台，《邺中记》载其“有屋一百四十间，上有冰室，室有数井，井深十五丈，藏冰及石墨”。这座集藏冰、避暑、宴饮于一体的复合建筑，标志着古人对冰的利用从储存走向空间营造。

曹丕在《与朝歌令吴质书》中描绘的“浮甘瓜于清泉，沉朱李于寒水”，不仅展现贵族的消暑智慧，更将这种生活艺术升华为文学意象。值得注意的是，此时“冰”开始与“雅”紧密结合——葛洪《西京杂记》记载，汉代已有“蜜渍梅浆”的冷饮配方，而到魏晋时，这种饮品常与清淡玄学相伴，成为名士风流的一部分。

南朝《齐民要术》收录的“酪饮”制作法，透露着技术传播的痕迹：“七月取酪，着别器中，停十日便成。”这种发酵乳制品经冰镇后，成为当时流行的冷饮。虽然平民难享实物，但关于“冰”的文学想象已渗透市井。《世说新语》中“望梅止渴”的典故，虽非真冰，却反映出人们对清凉的本能渴望。

3 酥山凝脂：隋唐的冰雪艺术

唐代经济的繁荣与藏冰技术的普及，催生出中国冷食史上第一个黄金时代。谢枫《食经》所载“四时饮”中，夏季饮品就包括酪饮、乌梅饮、加蜜沙糖饮等七种，其丰富程度令人惊叹。而真正代表唐代冷饮巅峰的，当属“酥山”——一种将奶油加热至半融，淋叠成山形后冷冻的甜点。

王冷然《苏合山赋》以文学之笔记录

这道珍馐：“味兼金房之蜜，势尽美人之情。素手淋漓而象起，玄冬涸沍而体成。”更妙的是“触皓齿而便消”形容，恰如现代冰淇淋入口即化的体验。唐代工匠还在基础酥山上创新出“荔枝酥山”：取荔枝汁与牛乳、蛋黄同煎成酥，浇于冰屑堆砌的“仙山”之上，其形其色，堪比艺术品。

民间用冰此时也蓬勃发展。《唐六典》

记载，长安东西两市设有“冰行”，专营冰块买卖。杜甫“公子调冰水，佳人雪藕丝”的诗句，描绘的正是市井间的消暑场景。而《酉阳杂俎》中记载的“冰酪”，已接近现代冰淇淋雏形：将果浆、米酒与冰混合搅拌，形成绵密口感。这种技术的下移，为宋代冷饮的全面繁荣埋下伏笔。

4 市井冰声：两宋的清凉革命

宋代冷饮的普及程度，堪称古代社会的奇观。《东京梦华录》记载，汴梁街巷“皆用青布伞当街列凳，堆垛冰雪”，贩卖“冰雪凉水、荔枝膏”等饮品。耐得翁《都城纪胜》更详细列出临安夏日的“冷饮单”：甘豆汤、椰子酒、绿豆水、荔枝露、姜蜜水、木瓜汁等24类，形成完整的冷饮谱系。

技术革新推动这场“清凉革命”。北

宋发明家杨佐在《雪窖法》中记载了地下冰窖的改良技术：“深掘土窖，窖中置冰，上覆草荐，可经夏不消。”这种低成本储冰法，使冰块价格从唐代的“斗金易斤冰”降至“十钱可得巨冰”。更值得注意的是“冰镇”与“冰食”的区分：《武林旧事》载“雪泡豆儿水”“凉水荔枝膏”属前者，而“蜜沙冰”“乳糖真雪”则属后者——后者已接近刨冰。

商业模式的创新同样关键。《梦粱录》记载，杭城茶肆“暑天添卖雪泡梅花酒”，酒楼“用银壶盛雪浸白酒”，甚至出现专营冷饮的“冰店”。这些店铺常营业至三更，形成独特的夜市文化。陆游“陌上歌呼簪稻麦，江边烟火卖冰淇淋”的诗注，无意间留下“冰淇淋”三字最早的文字记载——虽然与现代冰淇淋工艺不同，但已具备基本特征。