紫苏的饮和食

文 / 马俊江

夏天，古人也喝冷饮。宋代的冷饮叫熟水，大致相当于今天的花草凉茶。

南宋陈元靓《事林广记》有记，宋仁宗让翰林院评选熟水，结果前三名是：紫苏熟水、沉香熟水、麦门冬熟水。紫苏熟水拔得头筹也算得上民心所向，寇宗奭《本草衍义》说：今人朝暮饮紫苏汤。这样说来，喝紫苏熟水在宋代成了一时风气。翻翻宋人诗文，也确实可见不少人爱喝紫苏饮料。罗愿《尔雅翼》说苏叶“煮饮尤胜”；杨无咎《点绛唇（紫苏熟水）》说它“清入回肠”；綦崇礼赞叹“香泛紫苏饮，醒心情可怜”；刘敞更是为了喝上紫苏熟水，累得要死也要哼哧哼哧种紫苏：“正以营一饮，形骸如此劬”（《种紫苏》）。直到元代，喜爱紫苏熟水的也还大有人在：“未妨无暑药，熟水紫苏香。”（方回《次韵志归十首》）

现在，也正是炎炎夏日，若有人感兴趣于古人花草熟水的味道，可以翻翻元人作的《居家必用事类全集》，书里有写制作熟水的方法，简单易学：“夏月凡造熟水，先倾百沸滚汤在瓶内。然后，将所用之物投入密封瓶口，则香倍矣。若以汤泡之，则不堪。”

紫苏是香草，香在叶。紫苏叶可投入开水，做紫苏饮料，也可用来烧鱼。而且，用紫苏叶烧鱼的历史比紫苏熟水要早得多。汉人枚乘在《七发》中谈及饮食就曾说“鲜鲤之鲙，秋黄之苏”。意思就是说，烹调新鲜的鲤鱼肉片，应该佐以紫苏。理由简单，同是汉人的张衡《南都赋》解释说，紫苏和姜一样，可以“拂彻膻腥”——紫苏之香可以去除鱼腥。说到这里，可以暂时放下饮食不谈，说说紫苏的“苏”这个字。从字来看，紫苏似乎本来就是和鱼相关的草：苏的古字写作蘇。当然，蘇字中的鱼，不是吃的，而是用来祭祀。古文字学家解释字源，说是以鱼祭祀，祈愿大地苏醒，五谷丰登——蘇，本意苏醒。

但今人说紫苏，多指苏叶，而古人谈及“荏”，大多说其子，称荏子，或苏子。

苏子有什么用呢？南朝陶弘景《名医别录》说苏子碾碎，和米一起煮粥，“甚肥美”。宋人苏颂的《本草图经》说苏子“研汁煮粥尤佳，常食令人肥美”。苏子在这样的讲述中流传，在流传中改变：陶弘景说的是荏子粥肥美，而苏颂说成了苏子粥的功效——令人肥美。美，所有人都会喜欢；肥，恐怕今天有人不爱。那么，可以再听听另一位宋人的说法。罗愿《尔雅翼》说常食苏子粥，“令人肥白身香”。还有肥，没办法，但白与香该对大多数人有诱惑力吧。

世间万物，被人爱就会有传说。古人爱苏子，就有了苏子的传说。《北史》曾提及青海湖边的一个古国名乙弗勿敌国，说那里的人“不识五谷，惟食鱼及苏子”。笔法有点像《山海经》，讲述神秘的化外世界，也讲述了那世界里一棵草的种子，可当作爱苏子的人制造的传说来听。当然，《北史》是史，可历史从来不会拒绝传说。E