

# 露浓花瘦，豆蔻不为年华

文 / 石头



古代诗词中，豆蔻多形容含苞待放的十三岁花季少女或苦闷的相思恨别离。唐代杜牧《赠别二首》：“娉娉袅袅十三余，豆蔻梢头二月初。”再有宋代秦观《满庭芳·晓色云开》：“豆蔻梢头旧恨，十年梦、屈指堪惊。”

而在李清照看来，豆蔻还不如煮成汤水食之，为的也只是缓和夏季常犯暑湿脾虚的毛病，不然也不会有《摊破浣溪沙·病起萧萧两鬓华》：“病起萧萧两鬓华，卧看残月上窗纱。豆蔻连梢煎熟水，莫分茶。”

分茶，是宋代流行于文人雅士圈中一种巧妙高雅的茶道，不同于一般的品茗。杨万里《澹庵坐上观显上人分茶》诗有云：“分茶何似煎茶好，煎茶不似分茶巧”，极为称赞乐道，想必是精于此道才有这般推崇。

分茶的方法是用茶匙取茶汤分别注入盏中饮食，现在已难窥其中精妙了。而李清照在两鬓已经稀疏之年病后发觉又新添了白发，哪里还有闲情雅致去呼朋唤友，所以才说“煎熟

水，莫分茶”。

《百草正义》说：“白豆蔻气味皆极浓厚，咀嚼久之，又有一种清澈冷冽之气，隐隐然沁入心脾。则先升后降，所以又能下气。”

豆蔻，多年生的草本植物，收载于《中国药典》，行气、化湿；熟水，也就是煮沸后的开水，再后来也指中药方剂。陈元靓《事林广记》别集卷七之《豆蔻熟水》：“夏月凡造熟水，先倾百盏滚汤在瓶器内，然后将所用之物投入。密封瓶口，则香倍矣……白豆蔻壳拣净，投入沸汤瓶中，密封片时用之，极妙。每次用七个足矣。不可多用，多则香油。”

简单地说，就是将白豆蔻洗净带壳放入茶杯或暖水瓶，倒入开水密封片刻就可以喝了。

“蔻”有物盛而多之意，豆蔻连枝而生，诗人便习惯四字连用。白豆蔻外壳又称“白蔻依”，因其药性较缓和，入药时一般弃之不用。虽为“药”却也能煮来日常饮用。而李清

照“豆蔻连梢煎”，应该是连壳带仁一起煮了，想必那几日气温颇高热得心烦气躁，连平日里的消遣都提不起劲。

丘处机在《摄生消息论》中，认为夏季“宜桂汤、豆蔻熟水”。摄生的意思就是摄取生命所需养分，简而言之就是保养之意。如果体内湿滞，外热内寒，多会引发腹冷、腹痛、腹泻。

元代陈元编写的《事林广记》中是这么记载的：“白壳洗净，投入沸汤瓶中，密封片时用之，极妙。”

豆蔻除了直接煮成熟水，也有加入甘草、石菖蒲组合成“复方豆蔻熟水”，伏天里喝非常健康。到了清朝，据清宫医案记载，还有草决明子熟水消暑明目、金银花熟水清热解毒。除了这些比较常见的配方，在周密的《武林旧事》中，还有一种可治疗胸中滞气流于街市的紫苏熟水，“未妨无暑药，熟水紫苏香。”元代诗人方回在《次韵志归十首其一》便曾这样赞其芬芳怡人。□