

# 在吃糖这件事上 古人同样又爱又怕

中国人吃糖历史悠久,我们不妨看看古人是如何在大自然中寻找到这舌尖上的一丝甜。

## 蜜里调油的“蜜”

说起舌尖上的一丝甜,很难不让人想起蜂蜜的滋味。自周代始,就已有古人采集蜂蜜以食用的文字记录,而古人实际食用蜜糖的时间肯定比史料文献记载更早。至魏晋南北朝时期,机智的古人已不再满足于从大自然中采集野蜂蜜,而是开始进行人工养蜂。

蜜源保证了,但想让蜜糖的甜味萦绕在舌尖还得先炼蜜。古人将不用火煮的蜜称为白沙蜜,用火煮的则被称为紫蜜。明代的炼蜜技术更精湛,据李时珍载:“凡炼沙蜜,每斤入水四两,银石器内,以桑柴火慢炼,掠去浮沫,至滴水成珠不散乃用,谓之火水炼法。又法,以器盛,置重汤中煮一日,候滴水不散,取用亦佳,且不伤火也。”

古人吃蜜除了最常见的用蜜兑水喝以外,蜂蜜作为甜味剂可是在古代的餐桌上出尽了风头。秦汉时期的糕点,如糗糒(膏环)、髓饼、细环饼、截饼、茧糖等,都是在糯米粉或面粉中加入蜂蜜制作而成。南朝至隋唐时代,古人居然吃起了“蜜制的动物乌贼、螃蟹和鱼以及蜜制的姜”。到了宋代,除了各式蜜制糕点,如蜜糕、蜂糖糕、蜜麻酥、蜜辣馅饼等,蜜饯这个行业也随着蜂蜜的普及而发达起来。此外,宋人还用蜂蜜来酿酒,苏东坡就曾在《蜜酒》诗中提到:“巧将蜂蜜炼玉液,胜似金丹万倍强。”可见这蜜酒是多么甘甜。

## 甘之如饴的“饴”

与蜂蜜一样古老的天然甜味剂还有饴糖。早在《诗经》中,周代人就用“周原膴膴,萋茶如饴”来歌颂古公亶父,意思是他带来了如饴糖般肥沃的周原土地。可见,生活在周代的古人就已经尝到了饴糖的甜味。又《周礼·天官·疾医》贾公彦疏云:“五味,醯酒饴蜜姜盐之属者,醯则酸也,酒则苦也,饴蜜即甘也,姜即辛也,盐即咸也。此其五味酸、苦、辛、咸、甘也。”其中明确提出饴蜜是五味中甜味的代表。

饴糖之所以广受欢迎,是因为它对制作原料的要求并不高,它由农作物发芽后的种子制作而成。其种子中的淀粉在一定条件下,经过糖化成为糖类,古人就将其称之为饴糖。我们

常见的水稻、大麦、小麦、糯米等,都可以制作成饴糖。

虽然原料好取,但要将其制成饴糖,还得经过制蘖与熬糖两个步骤。所谓“蘖”,是指谷物用水泡出来的芽。在制蘖完成后,剩下的就是最关键的熬糖。古人在熬糖之前,先得根据不同的原料,对蘖与米进行不同的配比,包括发酵的时间以及后续熬糖的火力都要有所调整。不同的谷物,制作出来的饴糖也有所不同。有意思的是,早在北魏时期,我们现在所吃的牛皮糖就已被熬制出来。

饴糖在古代也很有市场,魏文帝曹丕曾说:“蜀腊盹、鸡、鹜味皆淡,故蜀人作食喜食饴蜜。”可见早在三国时期,饴糖就很受蜀人的喜欢。至宋代,尤其是南宋,杭州夜市上的饴糖制品非常多,如《梦粱录》中所记载的乳糖、十般糖、十色花花糖等。

## 渐入佳境的“甘蔗”

想必现代人在任意食品的包装袋上都见过“蔗糖”。古人将甘蔗榨出汁后,一种是随吃随榨,还有一种是将甘蔗榨汁后,将蔗浆放在太阳下暴晒,这样可以使蔗浆保存较长时间且不变味道。值得一提的是,古人很早就生产了榨蔗工具。据宋应星在《开工天物》中记载,明代就出现了一种既省力又能增大甘蔗榨汁率的“糖车”,这对古代的制糖业是个重大的促进。

只是谁能想到,我们现在随便可以买到的各式蔗糖在历史上也经历了无数次升级。早在东汉时期,广州地区在澄清甘蔗汁的时候使用了石灰,于是产生出来了干固体的红糖。因为这种糖中有细沙一样的小颗粒口感,所以当时被古人称之为“沙糖”。陶弘景曾载道:“(甘蔗)广州一种,数年生,皆大如竹,长丈余,取汁以为沙糖,甚益人。”砂糖的雏形由此出现。

至唐代,古人又开始制作冰糖,《糖霜谱》载:“取尽糖水,投釜煎……约糖水七分熟,权入瓮……事竟歇三日,再取所寄收糖水煎。又候熟,稠如饴……始正入瓮……”当糖浆熬制到九分熟时,就可以将其倒出来制作冰糖。宋代时,“糖霜”已很普遍,也即现代人的绵白糖,不少文人都为此写过诗文。如苏东坡《送金山乡僧归蜀开堂》:“冰盘荐琥珀,何似糖霜美。”

宋钱选《花草蜜蜂》



到了明代,宋应星又记载了一种“黄泥水淋法”,白糖的制造工艺进一步提升。

## 古人的“蜜糖”与“砒霜”

古人对于吃糖这件事,跟现代人一样,也是又爱又怕。糖是五味中的一味,既能入菜,又可补充能量,同时还能治疗疾病。《本草纲目》认为吃蜂蜜可以“和营胃,润脏腑,通三焦,调脾胃”。明初朱橚的《普济方》中的药方多次出现了饴糖,如“麻子汤”中可用来清凉解毒,“人参汤”中可以滋补养身,“贝母散”里用饴糖和白糖治疗“热咳”。至于甘蔗,由于其性味甘、凉、无毒,具有清热、生津、下气、润燥等功效,更是被古人称为“天生复脉汤”。

甜蜜的诱惑很难抗拒,于是历史上嗜糖如命的人特别多。陆游曾在《老学庵笔记》中记载苏轼对糖的执着:“……所食皆蜜也。豆腐、面筋、牛乳之类,皆渍蜜食之,客多不能下箸。惟东坡性亦酷嗜蜜,能与之共饱。”苏东坡就连吃豆腐、面筋的时候都要放糖。

在享受这种甜蜜的同时,古人也发现过量食用糖会带来身体疾病。现代人所熟悉的糖尿病在古代被称为“消渴症”,司马相如、杜甫、白居易、李商隐、陆龟蒙、卢纶都得过。其中司马相如更是糖尿病的代言人,因其字长卿,于是糖尿病在古代又叫“长卿病”。对此,古代的中医已有相对全面的认知,他们留下了不少治疗药方,其中有一句“上工治未病,不治已病”。想要治疗糖尿病,还得从源头抓起,合理摄入糖分,这样吃起糖来才能“细水长流”。

(据《北京青年报》金陵小岱)

## “渴睡”原是“貉睡”之误

欧阳修《六一诗话》记一趣事:“吕文穆公未第时,薄游一县,胡大监且方随其父宰是邑,遇吕甚薄。客有誉吕曰:‘吕君工于诗,宜少加礼。’胡问诗之警句,客举一篇,其卒章云‘挑尽寒灯梦不成’,胡笑曰:‘乃是一渴睡汉耳。’吕闻之,甚恨而去。明年,首中甲科,使人寄声语胡曰:‘渴睡汉状元及第矣。’胡答曰:‘待我明年第二人及第,输君一筹。’既而次榜,亦中首选。”

北宋名相吕蒙正谥文穆,故称“吕文穆公”;胡且曾任将作监丞,故称“大监”。“薄游”指为微薄的俸禄而宦游于外。两人的交往正发生在吕蒙正“薄游”的时期。吕蒙正头一年状元及第,胡且紧接着第二年也状元及第,真可谓一时佳

话。“渴睡汉”也从此成为吕蒙正的谑称。

先辨析一下同义词“瞌睡”。“瞌”从目从盍,“盍”表声兼表意,本义为覆,为合,合目当然就是睡觉了。明代字书《正字通》解释说:“人劳倦,合眼坐睡曰瞌睡。”

而“渴睡”一词,很容易被人误解成非常渴望睡觉,但其实“渴睡”应该写作“貉睡”,是貉这种动物要睡觉。貉是一种外形像狐狸的哺乳动物,穴居于河谷、山边和田野间,杂食鱼、鼠、蛙、虾、蟹和野果、杂草等,拔去硬毛的貉子皮质地轻软,是珍贵的毛皮。同一山丘上的貉叫作“一丘之貉”,比喻彼此同是丑类,没有什么差别。这当然是对“貉”这种动物的污蔑。

北宋彭乘所著《墨客挥犀》有一条专记貉的有趣特性:“貉行十数步辄睡,以物击竹,警之乃起,既行复睡,性嗜纸,状如兔,毛质滑腻可爱。”彭乘还信誓旦旦地说:“予元符中,于京师卖药翁处见之。”

李时珍则在《本草纲目》中辨析过“渴睡”这一俗语的误用:“貉生山野间,状如狸,头锐鼻尖,斑色。其毛深厚温滑,可为裘服。与獾同穴而异处,日伏夜出,捕食虫物,出则獾随之。其性好睡,人或蓄之,以竹叩醒,已而复寐。故人好睡者谓之貉睡,俗作渴睡,谬矣。俚人又言其非好睡,乃耳聋也,故见人乃知趋走。”

(据《天津日报》许晖)