

# 略论中国古代的糖类

刘朴兵

(安阳师范学院 历史与文博学院, 河南 安阳 455000)

**摘要:** 中国古代的糖类主要有饴糖、蔗糖和蜂蜜。饴糖又称麦芽糖,是中国古代起源最早、应用最为广泛的人工糖类。蔗糖是现代中国人食用量最大的糖类,它利用甘蔗榨汁提纯而炼制。中国古代的蔗糖,按其外形可分为沙糖(砂糖)、“乳糖”和冰糖等。蜂蜜是天然的糖类,西汉以前的蜂蜜均为野蜜,东汉时期中国始有养蜂的文献记载,南北朝时期家蜂蜜作为商品已在市场上出售。在中国语言文化中,不少形容甜的成语用蜜来表达。

**关键词:** 饮食文化; 饴糖; 蔗糖; 石蜜; 糖霜; 蜂蜜

**中图分类号:** TS 972.112

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-8730(2019)01-0007-05

中国饮食讲究“五味”调和。在酸甜苦辣咸五味中,古人尤嗜甜味,有关甘甜的中国成语、惯用语众多,甘甜给人们留下了诸多美好的记忆。中国古代的甜味剂主要来源于人工的饴糖、蔗糖和天然的蜂蜜。本文初步考察了饴糖、蔗糖、蜂蜜等中国古代的糖类。不足之处,敬请方家指正。

## 1 饴糖

东汉许慎《说文解字》释“糖”：“饴也,从米,唐声,徒郎切。”可见糖最初指的是饴,而饴是用麦芽熬成的糖稀。《说文解字》释“饴”：“米蘖煎也,从食,台声,与之切。”“米蘖煎”三字精练地概括了制饴所用的原料和技术。“米蘖”为制饴所用的原料。其中,米提供了制饴所需要的淀粉;蘖即麦芽,提供了将淀粉转化为麦芽糖的糖醇化酶。“煎”即煮,是制饴的方法。

先秦时期,中国人已经掌握了制作饴糖的技术了。在金文中,糖写作“𩚑”。《尚书·洪范》载“稼穡作甘。”稼穡代指粮食,用粮食制作甘甜之味,可以想见是制作饴糖了。《诗经·大雅·绵》云“周原膴膴,萋茶如饴。”这句诗翻译成白话文为:在肥美的岐周平原上,生长着萋菜和苦茶,像饴糖那样甘甜。用饴来比喻萋茶之味,说明当时的人们对饴糖是十分熟悉的。周代时,饴已

成为一种常见的甜味剂。《礼记·内则》云“枣、栗、饴、蜜以甘之。”后人形容甜物,也往往用“甘之若饴”。饴的发明,扩大了甜味剂的来源,满足了人们嗜食甘甜的需求。古人常用“含饴弄孙”来形容老年人的理想生活。

秦汉以后,饴糖的生产十分普遍,这反映在不同地区麦芽糖的不同名称上。西汉杨雄《方言》卷十三载“凡饴谓之饴,自关而东,陈、蔡、宋、卫之通语也。”这里的“关”指的是函谷关。这就告诉人们,汉代时函谷关以西的关中地区称“饴”,而函谷关以东的中原地区称“饴”。因而,后世又有把饴称为“关东糖”的。

唐代以前,人们多用“饴”字而少用“饴”字。事实上,“饴”字是汉代才出现的“新字”。直到唐代时,还有人认为“饴”是一个生僻字。宋人王楙《野客丛书》卷七“二书中言饴字”载“刘禹锡尝曰‘诗用僻字,须有出处。宋考功诗云:马上逢寒食,春来不见饴。疑此字僻。因读毛诗有警注,乃知六经中惟此注有饴字。’”虽然王楙考证出刘禹锡的结论非是,在《周礼·少师·掌教》篇的注文中亦有饴字。但汉唐时期人们多用“饴”而少用“饴”却是一个基本事实。

唐代以后,情况正好相反,人们多用“饴”而少用“饴”,如唐末韩鄂《四时纂要》卷二所载“煎

收稿日期:2018-12-01

基金项目:国家社科基金项目(12BZS013)

作者简介:刘朴兵(1972-)男,安阳师范学院历史与文博学院教授,博士,从事中国饮食史研究。

饴法”称“饴”而不称“饴”。饴、饴两字称呼的转化,反映了关中、关东经济的发展情况。汉唐时期,关中经济最为发达,故人们多用“饴”而少用“饴”。唐代以后,关东的中原地区经济超过了关中地区,人们遂多用“饴”而少用“饴”。

在古代,饴有时又特指流质的粘稠如胶的麦芽糖。《淮南子·说林训》云“柳下惠见饴,曰:‘可以养老。’盗跖见饴,曰‘可以黏牡。’见物同,而用之异。”汉人高诱把“牡”释为“门户钥牡”,即今天的钥匙。正是由于饴是黏稠如胶的,故盗跖想到用饴来粘别人家的钥匙,从而进行入室盗窃。宋人程大昌《演繁录》卷四称“饴即饴之融液而可以入之食饮中者也。”即明确指出饴是流质的。为了突出饴粘稠如胶的性质,古人又常称之为“胶饴”。晋代医学家陶弘景称“方家用饴,乃云胶饴。是湿糖如厚蜜者。”五代后蜀的韩保升则称之为“软糖”<sup>[1]</sup>。

而饴又常常特指凝结成块的麦芽糖,有的地方又称其为“饴”“饴”“饴”“饴”等。战国时期,南方的楚国就称饴糖为“饴”。屈原《楚辞·招魂》云“秬粒蜜饴,有饴饴些。”刘德谦解释说“饴饴即为饴糖块。”<sup>[2]</sup>在西汉杨雄《方言》卷一三中,“饴饴”又写作“张皇”,注云“即干饴也。”《方言》卷一三又云“饴谓之饴。”在长沙马王堆汉墓出土的竹简中,第121简上还写有“饴一笥”。东汉许慎《说文解字》则称“饴,饴和饴也。”东汉刘熙《释名·释饮食》则称“饴,洋也。煮米消烂洋洋然也。饴小弱于饴,形怡怡然也。饴,哺也,如饴而浊可哺也。”

饴糖有黑、白、琥珀青等不同的色泽,据唐末韩鄂《四时纂要》卷四记载:生产白饴和黑饴要用小麦芽,“若要煮白饴,芽与麦身齐,便晒干,勿令成饼,即不堪矣。若煮黑饴,即待芽青成饼,即以刀子利开,干之。”而用大麦芽作为糖化剂,就能生产出琥珀青饴。

## 2 蔗糖

今天,中国人食用量最大的糖为蔗糖。蔗糖是利用甘蔗榨汁提纯而炼制出来的,按其外形可分为沙糖(又称“砂糖”)、“乳糖”和冰糖等。

### 2.1 沙糖

因呈沙状而得名,按颜色又可分为红沙糖和白沙糖。红沙糖的发明远早于白沙糖,是蔗糖的

较早类型。早在汉代,外国贡品中就有沙糖。东汉张衡《七辩》称“沙饴石蜜,远国贡饴。”“沙饴”即今天的红沙糖,在当时是非常珍贵的贡品。长期以来,对于唐代以前中国是否能够生产沙糖,学术界并无定论。季羨林在系统研究唐代以前的有关文献后认为“中国蔗糖的制造始于三国魏晋南北朝到唐代之前的某一个时代,至少在后魏以前。”<sup>[3]</sup>唐代以前的沙糖,因含有不能结晶的“糖蜜”,又称为“带蜜沙糖”,这种沙糖不能长期保存,易于溶解为糖浆。

唐代前期,唐太宗和唐高宗分别派人到天竺学习制糖技术。其中,唐太宗派人学习到的“熬糖法”是“石蜜”的制法,而唐高宗派人学习到的则是制造红沙糖的技术,这种技术的核心是“竹甑漉水”,即利用糖浆自身的重量经过15天的“分蜜”,漉出不能结晶的“糖蜜”,余下的糖浆就会结晶为沙糖。这种沙糖因除出了“糖蜜”又称为“分蜜沙糖”,它可以长期贮存,不会溶化。

宋代时,蔗糖生产有了较大的发展,产糖区扩展到江、浙、闽、粤、湘、川等地。南方这些产糖区的蔗糖大量运往北方中原地区,如宋真宗时,处州、吉州和南安军进贡的沙糖,以每2.5万公斤为一纲运到东京开封。<sup>[4]</sup>宋人将“带蜜沙糖”称为红糖或红沙糖,将“分蜜沙糖”称为沙糖、白糖或白沙糖。“但所谓的白沙糖只是经过两次清汁,颜色较红糖稍为浅淡一点,实际上还是褐色,称之为白沙糖并不符合科学要求。”<sup>[5]135</sup>

中国白沙糖的制造始于明代,得益于“黄泥水淋”瓦溜脱色技术从“西洋”的引进。明代宋应星《天工开物》卷上“甘嗜第四”对这一技术做了详细的描述“榨汁入缸,看水花为火色。其花煎至细嫩,如煮羹沸,以手捻试,粘手则信来矣。此时尚黄黑色,将桶盛贮,凝成黑沙。然后以瓦溜(教陶家烧造)置缸上。其溜上宽下尖,底有一小孔,将草塞住,倾桶中黑沙于内。待黑沙结定,然后去孔中塞草,用黄泥水淋下。其中黑滓入缸内,溜内尽成白霜。最上一层厚五寸许,洁白异常,名曰西洋糖(西洋糖绝白美,故名),下者稍黄褐。”<sup>[6]49-50</sup>“黄泥水淋”就是用黄泥密封瓦溜的上口,使糖浆上层压力均匀,糖浆的色素为黄泥浆所溶解,随着滤下的糖蜜滴入瓮中。十余日后,刮去瓦溜上层的干土,上层即为洁白的沙糖。“黄泥水淋”瓦溜脱色技术最早引进到福建泉州,后扩

大到福建各地,大大刺激了福建白沙糖的生产,上等白糖外销东西两洋,余糖则销往国内各地。

传统手工业生产的白糖产量较低,质量差别也较大。由于白糖供应量较少,价格十分昂贵,只有上层人士才能消费得起。现代白糖生产多采用碳酸法、亚硫酸法、微孔膜分离法等技术,效率大大提高,生产出来的白糖质量更高。余华《许三观卖血记》中许三观给李血头一斤上等白糖,李血头看着白糖说“这白糖就是细嫩,像是小姑娘的皮肤,是不是?”<sup>[7]</sup>利用白糖,人们还可以加工其他糖类,如棉花糖、棒棒糖等。

## 2.2 乳糖

“乳糖”在唐代以前又称“石蜜”,它一般是将沙糖加水溶化后,或将甘蔗汁加热浓缩,再加牛乳煎炼,提去杂质而成。之所以称之为“石蜜”,是因为它是一种像石头一样的凝固糖(“石蜜”另指野蜂在山崖间筑巢所酿的蜂蜜)。宋代时,人们又把这种糖称为“乳糖”,之所以称之为“乳糖”,是因为在加工过程中添加了牛乳。这种糖和后世的“奶糖”不同,它基本上不含牛乳。这是因为牛乳的作用是絮凝杂质以澄清糖汁,添加的牛乳和糖中的杂质在加工的过程中一同被撇除了。

“石蜜”在古代一般作为糖果甜食,用于待客茶食和筵宴礼品,食用时掰开或压碎。唐代以前的“石蜜”均来自域外国家的贡献或贸易,唐代以后中国开始生产“石蜜”。唐太宗贞观二十一年(647),李唐政府派人到南亚的摩伽陀国学习“熬糖法”,这是中国第一次引进古代印度的制糖法。<sup>[5]124</sup>中国的制糖技术青出于蓝而胜于蓝,“色味愈西域远甚”<sup>[8]</sup>。李治寰认为,首次引进的印度制糖法是乳糖石蜜的制法。<sup>[5]124</sup>唐代孟诜、张鼎《食疗本草》称:“(石蜜)波斯者良……蜀川者为次。今东吴亦有,并不如波斯。此皆是煎甘蔗汁及牛乳汁,煎则细白耳。”<sup>[9]</sup>从唐代乳糖的质量尚赶不上波斯这一情况来推测,中国乳糖的生产技术似乎是从波斯经河西走廊传入中原地区的。根据唐初苏敬等编写的《唐本草》记载,唐代制作“石蜜”除了添加牛乳外,还添加米粉、香苏等料物。添加米粉的作用是使糖凝结坚固,防止松散。据唐代李匡义《资暇集》记载,唐文宗太和年间(827~835),东都洛阳有一个叫李环的人制售乳糖,这种乳糖是在糖浆中加入了香苏和牛乳制成的,不久蒲州(今山西永济)和奉天(陕西乾县)市

场上也有了乳糖的身影。

宋代时,人们多用印模把乳糖加工成人物或动物的形状,最为流行的是乳糖狮子。曾慥《高斋漫录》载,宋神宗熙宁年间(1068~1077),有一年过上元节,宣太后和娘家人一起在御楼观灯,宋神宗遣宦官询问都有哪些人观灯,准备按例赏赐。宣太后对来人说,无须皇帝操心此事。第二天,宣太后对宋神宗说,大人每人赏两皮绢,小孩子每人赏两个乳糖狮子。宋代的乳糖狮子是白色的,多由四川上贡,一般以冬至前制造的为佳,冬至后制造的就容易腐败生蛀虫。从冬至后造的乳糖狮子易生蛀虫这一现象,可以推知宋代的乳糖和唐代的“石蜜”一样,煎熬糖液时应添加了米粉。除四川外,东南地区的浙江也产乳糖。川浙乳糖运往京师开封,一到夏天或遇到连阴天,就容易受潮消溶,为了解决这一问题,当地百姓多将加工好的乳糖用竹叶或纸包裹起来,埋入石灰之中。由于石灰可以吸收水分,故解决了乳糖受潮消溶的难题。

明代时,人们多不再称“乳糖”,而名之为“兽糖”。一个原因是乳糖多造成狮子、大象等兽形,另一原因是加工这种糖时,明人已不再添加牛乳,而是用鸡蛋清代替。明代宋应星《天工开物》卷上“甘嗜第四”载“凡造兽糖者,每巨釜一口受糖五十斤,其下发火慢煎。火从一角烧灼,则糖头滚旋而起。若釜心发火,则尽沸溢于地。每釜用鸡子三个,去黄取青,入冷水五升化解。逐匙滴下用火糖头之上,则浮沤、黑滓尽起水面,以笊篱捞去。其糖清白之甚。然后打入铜铤,下用自风慢火温之,看定火色然后入模。凡狮、象糖模,两合如瓦为之。”<sup>[6]50-51</sup>鸡蛋清和牛乳的主要成分均为蛋白质,起到絮凝杂质的作用。与牛乳相比,鸡蛋清更易得到,故“兽糖”的加工更易操作。明代的“兽糖”多用于宴飨赏赐,故又名“飨糖”“饷糖”“响糖”“享糖”等。值得注意的是,明代的“兽糖”加工,已不向糖液中添加米粉之类。严格说来,唐代的“石蜜”和宋代的“乳糖”更像今天的加糖点心,明代的“兽糖”则是现代意义上的凝固糖。古老的“乳糖”在今天并没有消失,板状的梨膏糖、球状的棒棒糖、块状的各种水果糖均可视为“乳糖”的演变,成为非物质文化遗产技艺的“吹糖人”“画糖”等也是古老“乳糖”在今天的传承。

## 2.3 冰糖

冰糖在中国古代初名“糖霜”,因其透明如

冰,故称“糖冰”,后又改称为“冰糖”。我国是最先发明冰糖的国家。据宋人王灼《糖霜谱》载,唐代宗大历年间(766~779)有一位邹和尚在四川遂宁伞山一带传授制作“糖霜”的技术。宋代时,福唐(今福建福清)、四明(今浙江宁波)、番禺、广汉、遂宁皆产冰糖,但以遂宁出产的最佳。

宋代的冰糖有不同的品色,据王灼《糖霜谱》记载“凡霜,一瓮中器色亦自不同。堆叠如假山者为上,团枝次之,瓮鉴次之,小颗块次之,沙脚为下。紫为上,深琥珀次之,浅黄色又次之,浅白为下。不以大小,尤贵墙壁密排,俗号马齿。霜面带沙脚者。刷去之。亦有大块,或十斤,或二十斤,最异者三十斤。”宋人甚至能够利用冷却结晶原理,使糖分子结晶成具有艺术形状的冰糖,具体办法为“破荻竹,编狻猊灯毬状,投糖水瓮中,霜或就结。”<sup>[10]</sup>当然这种具有艺术形状的冰糖,价格也不菲。

明代时期,人们用白沙糖(洋糖)制作冰糖,宋应星《天工开物》卷上“甘嗜第四”载“造冰糖者,将洋糖煎化,蛋清澄去浮滓,候视火色,将新青竹破成篾片,寸斩撒入其中。经过一宵,即成天然冰块。”<sup>[6]50</sup>用这种方法造的冰糖颜色洁白,比宋代的紫色冰糖质量更佳。清代以来,大都采用白沙糖溶化法生产冰糖。

冰糖可消痰止渴,祛除心中烦热,年老体弱和咳嗽者,均可服食冰糖。除医用外,冰糖多用来制作饮料和点心。这一传统自宋代已经形成,王灼《糖霜谱》一书中记有“对金汤”“凤髓汤”“妙香汤”“冰糖饼”,前三种“汤”皆是添加了冰糖的养生饮料,“冰糖饼”是用冰糖、松子、核桃研细做成的点心。今天,冰糖仍是许多传统饮料和点心不可缺少的重要原料,如北京传统的消暑饮料酸梅汤是用乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖等制作而成的,大名鼎鼎的“五仁月饼”馅心中也少不了冰糖块。冰糖湘莲、冰糖燕窝、冰糖雪梨、冰糖银耳羹等养生佳品,更是少不了冰糖。红彤彤的冰糖葫芦更是许多小孩子的最爱。

### 3 蜂蜜

除麦芽糖、蔗糖外,糖源还有天然的蜂蜜。中国人对蜂蜜的认识很早,殷商时期的甲骨文中即有“蜜”字。但在西汉以前,人们还未养蜂,蜂蜜均为野蜜。东汉时期,我国始有养蜂的文献记载。

南北朝时期,家蜂蜜作为商品已在市场上出售了,陶弘景曾对家蜂、野蜂所酿蜂蜜作过比较,指出家蜂所酿蜂蜜色白而味浓。南宋时,罗愿《尔雅翼》记载了蜂的种类、蜜的色味与蜜源植物的关系。王元之《蜂说》记载了工蜂与蜂王的生活及分群等情况。元代官修《农桑辑要》、鲁明善《农桑衣食撮要》、王祯《农书》等均记载有如何养蜂割蜜。除炼制丹药和医用外,中国人还用蜂蜜制作各种蜜饯,以保存果品等食物。蜂蜜给中国人的印象是甜,听到好听的语言,犹如吃到蜂蜜令人陶醉,故有“甜言蜜语”“甜蜜动听”等成语。动听的语言是用口嘴唇舌来说的,故有“乖嘴蜜舌”“乖唇蜜舌”“甜嘴蜜舌”“糖舌蜜口”等成语。婚姻等好事圆满,用“花成蜜就”来形容。人们之间的关系十分友好,用“柔情蜜意”“温情蜜意”“蜜里调油”来形容;表面友好,暗地里却包藏害人之心,用“口蜜腹剑”“蜜里藏刀”来形容。贪图财色,不顾性命,用“刀头舔蜜”来形容。

无论是加工的麦芽糖、蔗糖,还是天然的蜂蜜,均是甜的。糖给人的最大印象是甜,人们也用“糖”来形容甜的水果,如糖梨、冰糖橙、沙糖桔等。用糖加工过的食物也往往用“糖”来修饰,如糖蟹、糖蒜、糖炒栗子。添加糖的食物,为突出特色,更有直接用糖命名的,如糖粥、糖糕、糖饼、糖包、糖三角等。

#### 参考文献:

- [1] 李时珍.本草纲目[M].北京:人民卫生出版社,2004:1550.
- [2] 刘德谦.一份很有价值的古食谱——《楚辞·招魂》食物构成略说[J].文史知识,1985(4):73-76.
- [3] 季羨林.蔗糖的制造在中国始于何时[J].社会科学战线,1982(3):144-147.
- [4] 徐松.宋会要辑稿[M].北京:中华书局,1957:5705.
- [5] 李治寰.中国食糖史稿[M].北京:农业出版社,1990.
- [6] 宋应星.天工开物[M].潘吉星译注.上海:上海古籍出版社,2013.
- [7] 余华.许三观卖血记[M].北京:作家出版社,2012:78.
- [8] 欧阳修,宋祁.新唐书[M].北京:中华书局,1975:6239.
- [9] 孟诜,张鼎.食疗本草[M].谢海洲,辑.北京:人民卫生出版社,1984:44-45.
- [10] 王灼.糖霜谱[M]//冯时化.丛书集成初编本.北京:中华书局,1985:5.

## A brief discussion on ancient Chinese sugars

LIU Pubing

( Faculty of History and Archaeology , Anyang Normal University , Anyang , Henan 455002 , China)

**Abstract:** Ancient Chinese sugars mainly include cerealose , sucrose and honey. Cerealose , also known as maltose , is the earliest and most widely used artificial sugar in ancient China. Sucrose is the most consumed sugar in modern China , which is refined from sugar cane extract. In ancient China , sucrose can be divided into granulated sugar ( sand sugar) , milk sugar and crystal sugar according to the shape and size. Honey is a natural sugar. The honey referred to wild honey before the Western Han Dynasty. Since the Eastern Han Dynasty , there had appeared records of apiculture in China. During the Northern and Southern Dynasties , honey was sold as a commodity on the market. In Chinese language and culture , many idioms that describe sweetness are presented with honey.

**Key words:** dietetic culture; cerealose; sucrose; stone honey; icing sugar; honey

( 责任编辑:王芙蓉)

## 新 书 推 介

白玮先生撰写的《中国美食哲学》(商务印书馆出版)从当下日常的饮食表象入手,将中国的饮食思想放在中国传统文化这个大的思想框架之下进行考察,结合儒家的“礼”,道家的“道”等传统国学的精神内核,并与中国的农事活动、历法节气和食疗养生思想以及中国古老的天、地、日、月崇拜相连接,对中国饮食文化中隐含的“时令饮食理念”“阴阳和合学说”“五味调和思想”“本味理论”“食疗养生体系”以及中国烹饪理论中的“烹煮哲学”“时光哲学”“发酵哲学”“刀工哲学”“火候哲学”和中国美食的“调味之道”等进行了系统性的梳理和发掘,并给予了哲学思辨式的观照和升华。

《中国美食哲学》在一定程度上填补了多年来中国饮食哲学理论的空白,为寻找中华饮食的元根文化提供了一个可供参考的新维度,建立起了一个以“人之道”为本体的天之道、地之道、食之道、烹之道、味之道的中华美食哲学体系。此书还是一部从食物的角度出发,深度剖析中华传统文化精神和社会文化心态的著作。更重要的是,本书还从儒家的“夫礼之初,始诸饮食”和道家的“治大国若烹小鲜”两种不同维度的经典思想出发,将中国传统饮食观念中的“食色民生”思想与古代王朝的“治国安民”理念结合起来对比考察,深刻揭示了中华饮食文明中“国以民为本”“民以食为本”“食以天为本”的朴素逻辑。从另一侧面,也反射了作者深沉的家国情怀。

