

中国古代制糖小考

撰文 / 程瑞（山东省潍坊市临朐中学）

甜，是人类最原始的味觉渴望。在中国古代，这份渴望孕育出一部绵延数千年的制糖史。从西周的饴糖到明清的白糖，从宫廷秘制的丝窝虎眼糖到市井叫卖的芝麻糖，糖的发展历程不仅折射出工艺技术的进步，更映照出经济重心的迁移、社会的变迁乃至中外文明交流的宏大叙事。

饴与饧：谷物制糖的千年传承

中国最早的糖并非源自甘蔗，而是来自谷物，其明确的文字记载可追溯至西周时期，彼时称为“饴”。饴糖以米、麦芽经糖化熬煮而成，俗称麦芽糖。《诗经·大雅·绵》中“周原膴膴，萑茶如饴”的诗句，将中国人食用饴糖的历史定格在三千多年前。饴糖又称为“饧”，但严格说来，“饴”与“饧”有所分别：冷却后透明且脆的块状糖称为“饧”，水分充足的糖稀则叫“饴”。北魏贾思勰在《齐民要术》中详细记载了饴糖的制作方法，分为“制蘖”和“熬糖”两步，先制作富含淀粉酶的麦芽，再与米磨成的淀粉共同熬成浓稠的糖浆，这一传统工艺至今仍在陕西、云南、安徽等地的糖果制作中沿用。

饴糖黏性极大，古人认为咀嚼饴糖可以固齿，于是“胶牙饧”就成了它最为流传的名字。唐宋时期，正月初一食胶牙饧的年俗达到

鼎盛，唐代诗人白居易曾写下“三杯蓝尾酒，一碟胶牙饧”，元日啖食麦芽糖，寄托的是对牙齿坚固的美好祈愿。从宋代起，饴糖逐渐背负起祭灶的“使命”。《东京梦华录》记载：“以酒糟涂抹灶门，谓之‘醉司命’。”而南宋《梦粱录》等文献中，已记载民间改用饴糖祭灶的习俗。自此灶糖取代酒糟，成为灶王爷的专属供品。至清代，北方祭灶的麦芽糖因形状浑圆饱满，似一只小南瓜而得名“糖瓜”，“二十三，糖瓜粘”的俗语流传至今。

蔗糖之路：从柘浆到李环饧

在谷物制糖发展的同时，南方对甘蔗的利用也在悄然演进。甘蔗在中国的种植同样历史悠久，东周时已有记载。历史上有明确记载的首位甘蔗汁饮用者当数汉武帝。公元前112年，汉武帝在甘泉宫祭祀时，命司马相如等人制作《郊祀歌》，其中“泰尊柘浆析朝醒”提到的“柘浆”（“柘”为“蔗”的通假字）便是甘蔗汁，用于解去贵人们的宿醉。东汉时出现了对蔗糖加工的初步记录，杨孚在《异物志》中描述甘蔗“长丈余颇似竹，斩而食之既甘，榨取汁如饴饧，名之曰糖”。东汉张衡的《七辨》中有“沙饴石蜜”之语，“沙饴”指人工制得的已有微小晶体的糖，可视为砂糖的雏形。汉代还有一种名为“石蜜”的糖制品，人

们将甘蔗汁煮炼后曝晒，使其凝结成冰状的固体，切成块后入口即化，可视为现代糖果的原型。

唐代的中外技术交流为中国制糖业带来了革命性的飞跃。贞观二十一年，唐太宗派遣专人前往印度学习熬糖法，《新唐书》《唐会要》均记录了这次学习熬糖法的行程，归国后在扬州制造蔗糖。季羨林先生在《糖史》中指出，唐代初期中国向印度学习了先进的熬糖技术，使中国的砂糖提炼工艺迅速成熟。扬州等大城市开始出现颇具规模的制糖作坊，糖开始走进寻常百姓家。洛阳市场上甚至出现了制作“高级糖果”的作坊，出售一种用砂糖、香苏和牛乳煎炼的乳糖，因制糖人叫李环，人们便称之为“李环饴”，开张数日便轰动洛阳全城。与此同时，冰糖的生产技术也趋于成熟，唐代制造的冰糖已能保存和携带，质量甚至高于印度，只是颜色还类似于今天的红糖。

市井糖霜：两宋甜食的繁盛图景

进入两宋，中国糖果业迎来了它的黄金时代。“糖霜”一词屡见于文人著作，苏轼在《送金山乡僧归蜀开堂》中写道：“冰盘荐琥珀，何似糖霜美。”这里的糖霜即绵白糖，在当时已被广泛食用。苏轼本人便是遂宁糖霜的忠实爱好者，曾特意向友人推荐这一四川特产。南宋遂宁人王灼编著的《糖霜谱》是现存最早的甘蔗制糖专著，详细记载了当时制作糖霜的工艺：十月至十一月，先将甘蔗汁制成砂糖，再溶化后注入插着竹梢排的漆瓮中，春节后糖浆开始结晶，到五月取出晒干，紫色者为上品。此时南宋都城临安（今杭州）是世界上最繁华的都市之一，甜食发展尤为突出。官府中设有四司六局，其中“蜜煎局”专掌糖蜜花果之属；街市上的食店、点心店皆有诸多糖蜜小食。《东京梦华录》记载，州桥夜市有“素

签沙糖、鸡头穰沙糖、西川乳糖、狮子糖”等，沿街叫卖的则有“麻糖、芝麻糖、豆儿黄糖、杨梅糖、荆芥糖”，各色糖果应有尽有。值得注意的是，宋代还出现了“果食将军”，即用糖面捏成甲冑门神模样的糖人，供孩童玩耍，这说明糖果已从单纯的食物演变为兼具娱乐功能的工艺品。

糖果之盛：制糖技术的巅峰

制糖技术的积累与关键突破在明代达到顶峰。嘉靖年间，一项意外的发现让大规模生产精制白糖成为可能，深刻影响了白糖的历史。清代笔记《广阳杂记》记述：“嘉靖以前，闽人所熬皆黑糖，世无普及的白糖。嘉靖中，一糖局偶值屋瓦堕泥于漏斗中，视之，糖之在上者，色白如霜雪……遂取泥压糖上，百试不爽，白糖自此始大量见于世。”这便是中国工匠发明的“黄泥水淋脱色法”。宋应星在《天工开物》中图文并茂地描述了这一方法：以瓦溜置缸上，上宽下尖，底有一小孔，将黑沙倒入，待凝结后去孔塞，用黄泥水淋下，黑滓入缸，溜内尽成白霜。季羨林先生评价此法是手工制糖脱色技术的“登峰造极”。语言学上的证据也颇为有力：梵文中的白糖一词“cini”，其本义即为“中国的”。制糖技术的领先带动了产品出口，明崇祯十年，英国派出船队到广州购买白糖一千担，《东印度公司对华贸易编年史》留下了这一中国白糖远销欧洲的早期记录。随着蔗糖产量增加和品质提升，糖在中国人手中有了更多花样：乌梅糖、糖叶子、花花糖、糖糕、蜂糖糕、糖粥等甜味食物出现在百姓食谱之中。据记载，万历年间人们已能用白砂糖、橙橘皮和薄荷制成“缠糖”，用白砂糖、牛乳、酥酪制成“乳糖”，用冰糖和酥酪制成“带骨鲍螺糖”。江南地区还创制了淀粉果味软糖，如苏州的山楂丁、山楂糕，南京的山楂糖

等，至今已有近四百年历史。

在民间糖果日益丰富的同时，宫廷甜食也发展出令人惊叹的绝艺。明代宫廷中设有甜食房，专掌皇帝及后妃的糖果供应。据明末太监刘若愚《酌中志》记载：“甜食房……经手造办丝窝虎眼等糖……其造法器具，皆内臣自行经手，绝不令人见之。”是以丝窝虎眼糖，外廷最为珍味。丝窝虎眼糖是晚明皇宫中著名的顶级甜食，制作时将麦芽糖拉成龙须般的细丝，一圈圈盘起来形如燕窝，故称“丝窝”；再用红酒曲之类在中间轻点一下，形成虎眼状。这种糖工艺极其精细，吃时一咬即碎，细丝散落。皇帝常将其赏赐给大臣，被视为难得的恩典。晚明官员谢肇淛在《五杂俎》中也提到内中所制的琥珀糖、倭丝糖等，“其法皆不传于外也”。不过据史料考证，丝窝虎眼糖的制作方法其实早在晚明就已在民间流传，戴羲《养余月令》、高濂《遵生八笺》都记载了其工艺：将糖卤熬成老丝，倾在石板上反复拉扯数十次，待成细丝后切断，缩成小窝。至民国时，《贵州通志》仍有“窝丝糖，出安顺”的记载，可见这一宫廷珍品早已飞入寻常百姓家。

甜味的流转：从“南咸北甜”到

“南甜北咸”

纵观中国甜食的分布，实际上经历了一场从北到南的转移。与今天“南甜北咸”的观感不同，北宋沈括在《梦溪笔谈》中指出，当时的口味格局是“南人嗜咸，北人嗜甘”。这一格局的形成，与制糖原料的变迁密切相关。在蔗糖普及前，人们主要依靠蜂蜜和饴糖作为甜味来源，二者生产的自然环境限制较小，北方地区经济发展更具优势，饴糖原料小麦在北方种植广泛，因此早期北方食甜程度更高。而甘

蔗对环境要求较高，只适宜在亚热带和热带地区种植。宋代以来，中国甘蔗产区主要集中在四川、浙江、福建、广东等地，在交通物流不发达的年代，靠近原产地意味着更低廉的原料成本，甘蔗的种植分布基本决定了甜食的分布格局，南宋临安甜食的繁荣便与此密切相关。明清以来，东南地区经济发达，能更普遍地享用各类甜食，张岱在总结地方特产时写道：“苏州则带骨鲍螺、山楂丁、山楂糕、松子糖、白圆、橄榄脯”，尽是甜食。《清稗类钞》中也认为“苏人嗜糖”。中国经济重心的东移南迁，正是促成唐宋“南咸北甜”向明清“南甜北咸”转变的重要原因。

编辑 / 杨颖容

