



近日,国际癌症研究机构宣布将阿斯巴甜归为2B类可能致癌物。世卫组织和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会则重申,每日允许摄入量为每公斤体重40毫克,人们可在这个每日限量内放心食用。例如,一罐含有200或300毫克阿斯巴甜的减肥软饮料,一位体重70公斤的成人每天要饮用9~14罐以上才会超过每日允许摄入量。

阿斯巴甜是一种被广泛应用于食品加工中的甜味剂,即人工代糖。其既能满足人们对甜味的需求,又可避免过量食糖带来的健康隐患。

其实,对于吃糖这件事,古人跟现代人一样,也是又爱又怕。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的。

元代泉州人偶然发现“黄泥脱色法”制白糖

到了明代,宋应星在《天工开物》记载了一种“黄泥水淋法”制糖:甘蔗榨汁,用火熬成黄黑色的糖浆,倒入缸中凝结成黑砂糖;另备一口缸,上面安放一个瓦溜(瓦质漏斗),用稻草堵塞瓦溜的漏口,将黑砂糖倒入瓦溜中,等黑砂结定,除去稻草,用黄泥水淋下漏斗中的黑砂糖,黑渣从漏斗流入下面缸中,瓦溜中留下白砂糖。不过,有现代人试过这种方法却没有成功。不知道是不是宋应星的记载有误。

其实,“黄泥脱色法”元代时就有了。《泉州府志》有这么一段记载:“初人不知盖泥法,相传元时南安有一黄姓墙塌压糖,去土而糖白,后人遂效之。”明朝何乔远《闽书》中也有类似记载。

相传在福建南安有一位姓黄的商人开了家小糖坊,有一天,糖坊的墙倒塌了,墙中的黄泥压盖在他所制的黑糖上面,在清除黄泥时,他发现被黄泥覆盖过的黑糖变白了,于是他反复试验,证实了用黄泥覆盖可以使黑糖变白,就用这个方法制造白糖。

古人吃糖也又爱又怕

苏东坡用蜂蜜酿酒 胜似金丹万倍强

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,就有古人采集蜂蜜以食用的文字记录。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,这样就有了方便而稳定的糖源。

蜜源保证了,但想让蜜糖的甜味萦绕在舌尖还得先炼蜜。明代的炼蜜技术已经很精湛,据李时珍记载:“凡炼沙蜜,每斤入水四两,银石器内以桑柴火灼炼,拣去浮沫,至朔成珠不散乃用,谓之火炼。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。”

蜂蜜作为甜味剂,在古代的餐桌上,可出尽了风头。秦汉时期的糕点,如粬(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的。南朝至隋唐时代,古人居然吃起了“蜜制的动物鸟贼、螃蟹和鱼以及蜜制的姜”。

到了宋代,除了各式蜜制糕点,蜜饯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:“巧将蜜蜂炼玉液,胜似金丹万倍强。”可见这蜜酒是多么甘甜。

“乳糖狮儿”“猜糖” 宋代的网红饴糖

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,萋茶如飴”来歌颂周公宣父,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。

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。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(niè)与熬糖两个步骤。据北魏时期《齐民要术》载:“八月中作蘖,盆中浸小麦,即倾去水,日曝之。一日一度着水,即去之。脚生,布麦于席上,厚二寸许。一日一度以水浇之,芽生便止。”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。熬糖是个费心费力的活儿,得一直守在锅边,稍有不慎,一锅糖汁就可能熬焦变黑。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了。

饴糖在古代也很有市场,魏文帝曹丕曾说:“蜀腊脯、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》中记载的乳糖、十般糖、十色花花糖等。而在《武林旧事》中,还出现了几款“网红饴糖”,如“乳糖狮儿”“伤角儿”“猜糖”等。

福州制糖历史悠久 闽越王曾向刘邦敬献糖

想必现代人在任意食品的包装袋上都见过“蔗糖”。而古人早已掌握甘蔗制糖的技术。

古人将甘蔗榨汁,一种是随吃随榨。战国时人们就会榨甘蔗汁食用,当时叫“柘浆”。屈原《招魂》一诗中写道:“脍鳖炮羔,有柘浆些。”意思是说:清炖甲鱼火烤羊羔,浇点儿甘蔗汁更好。

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。

东汉杨孚所撰的《南裔异物志》中记载:“甘蔗……连取汁如飴,名之曰糖,益复珍也。又煎而曝之,既凝如冰,破如博棋,食之,入口消释,时人谓之石蜜者也。”甘蔗汁煎煮后又晒,浓缩再浓缩,成为糖浆、浓糖浆甚至固体,被人们称为“石蜜”。

福建、福州种蔗制糖历史悠久。据现有史料记载,西汉初年,闽越王就曾向汉高祖进贡石蜜。刘歆《西京杂记》中提及“闽越王献高帝石蜜五斛”,高帝即指汉高祖刘邦,可知汉初的蔗糖制品尚是稀罕之物。这也说明了福建是我国较早利用甘蔗榨糖的地区之一,并且生产的技术还不赖,否则就不会被闽越王当成贡品敬献给皇帝了。

爱甜食的唐太宗 派“遣糖使”去印度“取经”

唐贞观二十二年(648年)秋,中国历史上最早的一批“遣糖使”从长安出发了。他们的目的地,是玄奘大师当年取经时到过的天竺国。爱吃甜食的唐太宗希望改进一下制糖技术,能吃到来自天竺国俘虏献上的“石蜜”。根据《新唐书·西域传》记载,“太宗遣使取熬糖法,即诏扬州上诸蔗,拑湔如其剂,色味愈西域远甚”。

唐太宗时,通过“遣糖使”求取的熬糖法制造出来的糖,经过多年的研制,成功制出了品质远胜于印度的好糖块。这种糖是结晶体,呈河砂状,故名“砂糖”,又由于其色泽为白色霜状物,因而当时又称为“糖霜”。

宋代时,“糖霜”已很普遍,也即现代人说的绵白糖,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。”

司马相如成糖尿病代言人 糖尿病古代又叫“长卿病”



古人对于吃糖这件事,跟现代人一样,也是又爱又怕。

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,古人也发现过量地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”。杜甫曾这样描述自己的病况:“我有长卿病……肺枯渴太甚。”糖尿病的症状之一就是口渴,对此杜甫如此形容:“闭目逾十旬,大江不止渴。”

古代的中医对此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”。

(北京青年报 北京晚报 国家人文历史)

去印度“取经”

唐昊/漫画