# 唐代已能生产质量极高的砂糖 甜菜在明代时传入

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-01-09

*嗜食甜食，是演化带给人类的天性，几乎所有灵长类动物都好甜口，因为在自然界中，偏甜的植物对灵长类多有益，而偏苦的植物多有毒，故遇甜则安、遇甜则乐成为共同的体验。　　灵长类动物大脑相对发达，人类尤明显，大脑会消耗身体全部热量的20%，单靠植...*

　　嗜食甜食，是演化带给人类的天性，几乎所有灵长类动物都好甜口，因为在自然界中，偏甜的植物对灵长类多有益，而偏苦的植物多有毒，故遇甜则安、遇甜则乐成为共同的体验。

　　灵长类动物大脑相对发达，人类尤明显，大脑会消耗身体全部热量的20%，单靠植物性食物，则人类肠道至少要比现在长数倍，好在人类学会了熟食，大大降低了消化压力，此外，糖能高效率地提供热量，所以我们才能供养得起大脑这个“奢侈”的器官。

　　有趣的是，中国人似乎是个例外，2000年时，中国人年均糖摄入量只有8.4公斤，远低于21公斤左右的世界水准，甚至比许多最贫穷的国家还少。老北京有“南甜北咸”之说，似乎对嗜好甜味颇有抵触感。

　　其实，在几百年前，全世界人吃糖都很少，当时制糖用甘蔗，而甘蔗种植、采收极辛苦，需消耗大量劳动力，普通农民不愿为之。供给不足，人们想吃糖也吃不起。1492年，哥伦布发现美洲，欧洲病菌顺势侵入新大陆。美洲原住民过去未曾遭遇过这些病菌，普遍无抗体，导致人口大量死亡。瘟疫让美洲土地大量闲置，葡萄牙人、西班牙人开始在美洲种植甘蔗，并从非洲掠夺黑人奴隶来此耕种。

　　制糖劳动导致从业者寿命大大缩短，但当时糖的利润太大了，只需5年，就能收回全部投资，在人们争相投资下，糖产量激增，导致价格不断下滑，普通百姓亦能消费得起。英国工业革命时，普通工人每日摄入热量仅够全天消耗的80—90%，而剩下的部分，一般由下午茶补足，一杯加糖红茶，一片面包，可大大提高生产效率，直到今天，英国人仍是世界上最爱吃糖的国家。

　　糖的生产、销售将欧洲、非洲和美洲有机地串联起来，故糖又被称为第一个“世界商品”。但，当时中国并未加入这个大循环中，唐代中国已能生产质量极高的砂糖，但精耕农业发达，古代中国人的日常热量足够。自元代起，东西方商业往来渐渐密切，一些口岸地区也渐渐喜欢上了糖，但本土产量低，舶来价格高，故难普及。

　　1802年，世界上第一座甜菜制糖厂在德国建成，甜菜种植相对简单，导致糖价进一步降低，其实甜菜明代时便已从阿拉伯地区传入中国，但当时甜菜的含糖量只有6%，几无甜味，只是用来食叶或制药，当时中国本土无制糖的甜菜品种，再一次错过了获得廉价糖的机会。

　　随着生活水平提高，有统计显示，中国人到2014年时人均年摄入糖已达19.6公斤，接近了世界平均标准。糖摄入增加，可能造成肥胖、高血压、心血管、骨质疏松、胆结石、视神经炎等，甚至会引发任性、易冲动、易暴躁的“甜食综合征”。

　　在19.6公斤中，真正的糖果只占0.5公斤左右，但中国菜烹调时常常加糖，比如烤鸡翅就要刷糖，以防止表皮开裂，并会产生诱人的光泽，加上酱料中的糖，已不亚于甜品。再比如红烧排骨要加25—30克，红烧肉要加40—50克，无锡排骨要加75克。勾芡会使用大量淀粉，而淀粉提升血糖速度比糖还快。

　　免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn