

《糖霜谱》:第一部制糖工艺专著

《糖霜谱》,又称《颐堂先生糖霜谱》,宋代王灼著。所谓“糖霜”,在古代是指由甘蔗熬制的糖与冰糖,而不是今日在西式糕点涂抹的那些糖制调味品。从现有资料看,《糖霜谱》是我国乃至世界上最早的关于蔗糖及冰糖制造工艺的科技专著,在科技史上占有重要地位。

王灼,字晦叔,号颐堂,遂宁府小溪县(今四川省遂宁市船山区)人,宋代科学家、文学家、音乐家。

王灼出身贫寒,好学不倦,但蹭蹬科场,终身未仕,长期任职幕僚。晚年王灼寓居成都,潜心著述,有《颐堂先生文集》5卷及《颐堂词》《糖霜谱》各1卷行世。

王灼为何会写出《糖霜谱》呢?不妨读一读宋代马咸的这首《遂宁好》:“遂宁好,胜地产糖霜。不待千年成琥珀,真疑六月冻琼浆。”从词中能够看到,当时王灼的家乡遂宁是一个盛产糖霜的地方。《糖霜谱》开篇就写道:“糖霜,一名糖冰。福唐、四明、番禺、广汉、遂宁有之,独遂宁为冠。四郡所产甚微而碎,色浅味薄,才比遂之最下者。”

《糖霜谱》共有7篇,记述了种蔗方法、制糖器具、糖霜制法、糖霜的功用等方面内容。

王灼梳理了中国人食用甘蔗的历史:“自古食蔗者,始为蔗浆,其后为蔗汤。”到唐

太宗时,才从摩揭陀国引进熬糖法,开始了中国蔗糖生产的历史。书中记载,糖霜的制造始于唐大历年间,由僧人邹和尚传授开来,但邹和尚是从哪儿学到的这门技术则不得而知。鉴于邹和尚的贡献,宋代许多制糖作坊都供奉着他的画像,将其视为制糖业的始祖。

据王灼记述,遂宁糖霜的生产地在“涪江东二十里”小溪县一个叫伞山的地方,“山前后为蔗田者十之四,糖霜户十之三”。当时制糖的原料甘蔗分为四种:杜蔗、西蔗、芳蔗、红蔗。“红蔗止堪生嗽;芳蔗可作砂糖;西蔗可作霜,色浅,土人不甚贵;杜蔗紫嫩,味极厚,专用作霜。”制糖器具主要有蔗削、蔗镰、蔗登、蔗碾、榨斗、枣杵、榨盘、榨床、漆瓮等。

制作糖霜步骤有四:一为治蔗,在10月至11月把甘蔗削皮剥碎入碾;二为蒸泊,蒸透入榨;三为煎糖水,把糖水煎熬得十分浓稠,插竹遍瓮中,灌入稠糖水;四为结霜,糖水入瓮后逐渐结块,至次年5月结完,辟出糖水,取霜沥干即成。

至于糖霜的功效,书中写道:“《本草》称甘蔗消痰止渴,除心烦热。今糖霜亦如之。”而苏轼“冰盘荐琥珀,何似糖霜美”诗句,则形象地写出了糖霜之美。

贾登荣

让生命多些流动感



1 让身体动起来,注满能量

有句话说,“不通则痛”。运动,是让身体的能量流动起来的好方式。无数深陷困境的人,都在运动中获得满足。有人说:“运动,在顺境时是一种警醒,在逆境时是一种治愈。”去运动吧,让血液在身体里奔腾不息,让神经传导起激活生命的浪花。让身体重新流动起来,幸福之道就在其中。

2 让情绪流动起来,走出沉沦

生活本就充满着酸甜苦辣,各种各样的情绪,无论消极还是积极,本没有好坏之分。真正让人出现问题的是长期陷入某种情绪之中。人们常说,“成年人的崩溃往往只在一瞬间”。殊不知在这一瞬间之前,他们已经在痛苦的情绪中挣扎了好久,以至于内心不堪重负。情绪这个东西,就像洪水,宜疏不宜堵。正如一本书中所言,“情绪是一种心理能量,能量一直在寻求可以自由流动的出口。解决抑郁,就是让情绪顺畅地流动起来。”学会正确释放情绪,才能为充满淤泥的湖水,注入清泉。只要让情绪流动起来,我们便终会跨越沉沦。

3 让思维流动起来,更新头脑

思维一旦流动,人生也就少了些要钻的牛角尖,多了些巧妙与智慧。面对世界的日新月异,让思维流动,不应是一时兴起,而应是一种习惯。人生,千万不要让思想成为一潭死水,让自己的心被偏见、执念、陈旧的行为方式占据。在这个日新月异的时代,一定要让思维流动起来。去阅读,去听讲,去更广阔的世界里闯荡。去质疑,去批判,去追求更加先进的理念。一位作家在书中说:“不是每一道江流都能入海,不流动的便成了死湖;不是每一颗种子都能成树,不生长的便成了空壳。”地球上的生命之所以如此繁盛灿烂,是因为一切皆在流动。我们的生活亦是如此。

来源:新华社

你有多自律 就有多美好

1 跳出舒适区 才能遇见更美好的自己

自律确实不是一件非常容易的事情,但如果想要成长和进步,就必须打磨自己。

熬夜、赖床、暴饮暴食,这些能让我们觉得“舒服”的事情,其实并不能真正让我们变好,只会在不知不觉间偷走时间。

真正能够让我们变好的那些习惯,比如读书、健身、早睡早起,最开始一定都没那么容易坚持,没那么舒服。但越是常人看来难以坚持甚至有些无聊的事情,越能够考验一个人的意志力,也越能够锻炼一个人。

跳出舒适区,才能遇见更强大更美好的自己。

2 真正的自律 从认真对待每一个当下开始

真正的自律,并不是准备了多么详细的计划、有了多么齐全的运动装备、买了多少本新书……不是的,自

律是从认真对待每一个当下开始的。

比如,想早起时能立刻下床,想锻炼时能马上出去跑步,想读书时能读它一两个小时……不消耗自己的时间去和他人比较,不从天气或者心情上找借口,而是最终将这些小细节养成一个个受益终生的习惯。

还在努力坚持的你,请不要泄气,认真把握当下的每分每秒,总有一天你会发现,你的日积月累,已经成为他人的望尘莫及。

3 你有多自律,就有多美好

其实,自律就是知道自己要什么,要成为什么样的人,要做什么样的事,要过怎样的一生,进而努力去实现。

新的一年,别再懒惰,别再凡事三分钟热度。想要的身材得自己练出来,想要的生活得自己争取。就从当下开始挑战自己、超越自己,一点一点前进,你终将活成自己喜欢的样子。

你有多自律,就有多美好,愿我我都能成为更好的自己。

来源:人民网