

“东甜北咸”：历经千年而不衰，甜食为何最终“定位”于东南地区？

麻花
甜食在任何人看来都是一种诱惑，每天心情不好的时候，适量的糖分摄入可以保持心情愉悦，“食蔗高年乐，含饴稚子欢”。

甜甜的糖基本人人都爱吃，吃甜食可以补充气血，消除肌肉的紧绷感，还有解毒的功能。还有很多对甜食已经到了上瘾的地步，嗜甜如命，自从人类发明糖以来，糖就与我们的生活息息相关了。而在中国甜食更是不同地区有不同的甜食，形成了不同的派系，甜食更是结合了当地的特色进行了改良。

一、古人眼中的“甜”文化

1、秦朝

甜食的记载最早出现在秦朝，在秦朝及其以前食物都是百姓用来饱腹的，对于食物的味道并不太讲究，秦朝的烹饪工具不像现在一样完善，只有烤或是煮两种方式，食物都很单调，秦朝普通人家一天只吃两顿饭。

而秦朝的主食主要是黍(黄米)、稷(小米)、稻(大米)、粱(糯小米)、麦(小麦)、苽(薏米)六种谷物。随着社会的发展，人们逐渐对食物烹调也开始重视起来，烹调食物也开始精细起来。在屈原的《招魂》中就记载了楚国的食物，大苦成酸，辛甘行些。和酸若苦，陈吴羹些。

粗粒蜜饵，有餠餠些。挫糟冻饮，酌清凉些。翻译过来就是五味不爽口味正，将之调和在菜肴上。五味调谐真鲜美，这是吴式好羹汤。

饴糖

油炸麻花裹蜂蜜，撒子甜酥请君尝。冰镇清酒真爽口，请饮一杯甜又凉。从此看得出来楚人对食物的味道偏重于酸辣，在甜的方面也是有了不同的方式，有甜饮料，或是甜点。在先秦时期具体记载甜食的文献较少，但是可以得知甜食在中原地区最先流行起来。

2、汉朝及魏晋南北朝时期

汉朝这一时期的甜食并没有太大的变化，到了魏晋南北朝时期中国甜食开始了有了空间格局，因为魏晋南北朝时期特殊的社会现状，影响并改变着人们的饮食习惯，北方地区也养成了“食肉饮酪”的习惯。

南方地区因为得天独厚的地理环境，河网密布，水产丰富，南方就形成了“饭稻羹鱼”的习惯，虽然饮食习惯大不相同，但是还能在饮食习惯中找到甜的踪迹。

在汉代的时候由于制糖技术的成熟，饴糖开始在百姓的餐桌上出现了，也是从汉代开始饴糖才成为人们吃的起的调味品了。

汉代的麦芽糖也开始流行起来，甚至还有沿街叫卖的小贩，麦芽糖在古代也叫饴饧，最早记载饴饧的做法在崔宴撰写的《四民月令》，这个记载很简单：“十月先冰冻，做凉饧，煮暴饧。”还有后魏时期的贾思勰的《齐民要术》中也记载了当时制造糖化蘖和许多“煮饧”的方法。

在这一时期主要是华北中原地区的食甜之风最盛，而南方地区主要是荆楚和巴蜀、东吴食甜之风最盛。

福橘饼

3、唐宋时期

到了唐宋时期制糖工艺逐渐完善，最初中国制糖工艺并不完善，唐初的时候向印度学习了制糖工艺，到了宋代之后种植甘蔗，出现了提炼蔗糖的时候工艺。

唐朝时人们是十分喜爱甜食的，相比起秦汉时期的饮食，唐朝就可以称为逆天了，唐朝时社会经济高速发展，对外贸易十分发达。

在唐朝以前主要的甜味剂就是蜂蜜和麦芽糖，后来甘蔗传入了中国，唐朝人掌握了蔗糖提炼的技术，把甘蔗变成了蔗浆，然后就出现了当时风靡唐朝的蔗浆浇樱桃，是糖朝当时最受欢迎的甜品之一。唐代北方主要盛行一种饴糖类甜食。

在西湖皂儿水是南宋百姓夏天饮用的冷饮之一，宋代灌圃耐得翁撰写的《都城纪胜》中记载了卖皂儿水有名的地方：

“都下市肆，名家驰誉者，如中瓦前皂儿水”。在宋代的庄绰撰写的《鸡肋篇》中就记载了做法：“京师取皂荚子仁煮过，以糖水浸食，谓之水晶皂儿”。主要在南宋杭州西湖流行。

在宋代的餐饮服务行业里，有一个专门为蜜煎设立的部门叫做“蜜煎局”，主要在南宋临安一带盛行，“蜜煎局”也有公办和私立的，有官府办的也有朝廷官员自己办的，一般一些婚丧嫁娶的，宴请宾客等等事宜都可以向“蜜煎局”下单，其中的甜食也是种类繁多。

4、元朝

雪花酥

众所周知元朝是历史上第一个由少数民族建立的王朝，忽必烈为首的蒙古族建立，元朝因为统治者是蒙古族，所以在饮食上也带有蒙古族的豪爽，但蒙古族和汉族还是有所区分，蒙古族一日两餐，汉族人一日三餐。后来蒙古族定都北京，北方地区的甜食大部分就是蒙古族的食物。

元朝末年在江西一带流行薄酥饼，在《吴氏中馈录》雪花酥：油下小锅化开，滤过，将炒面随手下，搅匀，不稀不稠，撮离火。洒白糖末，下在炒面内，搅匀，和成一处。上按，捍开，切象眼块。薄酥饼在当时还是进献给皇帝的贡品。

5、明清时期

明清之际中国甜食的空间格局基本已经形成了，也不会有太大的变化了。明朝人们更是追求口腹之欲，北京的苹果、牙马松，山东的秋月梨、文官果，福建的牛皮糖、福橘饼，苏州的山楂糕橄榄脯，南京的地栗团、山楂糕，杭州的西瓜、花下藕等等甜食数不胜数，各地都有不同代表甜食。

到了清朝食用甜食也形成了几大巨头，



北方地区、江浙地区、闽广地区、四川地区这些地区的甜食逐渐形成了特色。这里甜食空间格局的形成与历史因素密不可分，在朝代更替的过程中，政治因素就直接影响了人们的饮食习惯。

二、中国甜食地区分布为何“地域性”？

在食用甜食的地区中最为突出的就闽广地区和四川地区，闽广菜以偏甜著称，广东菜大都清淡，因为闽广地区的气候闷热，所以在烹饪食物时都尽量保持原汁原味，闽广菜中广也就是粤菜，八大菜系之一，发源于岭南地区。

四川地区人们对此的印象是辣，但也完全不是川菜有麻、辣、甜、咸、酸、苦六种，川菜其实是甜辣的，并不是完全的辣味。

1、自然环境

牛皮糖

俗话说“一方水土养一方人”，古时候人们的衣食住行取决于自然环境，环境主导着食材的生长，也就掌握了人的生死。自然环境是主导中国甜食布局的最大因素。

在远古时期人们就拥有了糖，就是从瓜果和蜂蜜中获取，到了商朝末年人们就掌握了从谷物瓜果中提取麦芽糖的技术。后来引进蔗糖之后麦芽糖和蜂蜜被迅速取代，麦芽糖主要是在北方地区发展较早，食用历史较早。

而甘蔗所产的蔗糖主要是在南方地区，甘蔗主要分布在南部沿海省区，甘蔗需要种植在亚热带热带地区，所以不适宜种植在南方地区，广东、广西、台湾、福建、海南、云南、四川等省区种植面积最大，广东是大陆上种植甘蔗最多的省份。

在古代那个交通条件极不发达的情况下，甘蔗的生长区就称为蔗糖的主产区，影响了中国甜食的布局。

2、气候湿度

气候湿度的因素影响着人们对甜食的

摄入，糖是人体三大能量来源之一，糖是神经系统热能唯一来源。而主要食用甜食的省区是在热带和亚热带高温多雨的地区，在这些环境中人体流失的水分和能量比其他的地区更多，所以食用甜食是补充身体营养重要手段。

食甜的主要地区是在沿海地区主要是浙江到广东的这一条沿海线。

3、民族因素

中国作为一个多民族国家，一共有五十六个民族，每个民族都有独特的饮食习惯，风俗习惯等，在饮食文化上也是深深烙印上了各自的特色。汉族聚居地就是在东部平原地区，气候适宜，水源充足，盛产蔗糖所以汉族人多食用甜食。

山楂糕

而居住在中国北部的蒙古族、鄂伦春族和怒族以及西南部的牧区藏族，这些民族的人们大多是以游牧为生，他们的主食大多是牛奶做成的奶制品，为自己身体提供所需的，这些地区不生产蔗糖原料，只能通过牛奶才能得到自己身体所需的甜。

三、经济越发达的地区越爱吃甜

在长三角和珠三角福建这些东南沿海地区经济很发达，饮食很清淡而且很喜欢吃甜。在古代食甜高的主要地区一般都是糖的主产区和王朝的都城，经济发达的地区人们才有能力消费得起甜，经济发展是最终影响甜食布局的因素。

唐宋的时候是“南咸北甜”，到了明清时期的时候食甜地区主要确立了“东甜北咸”。后来沿海发达地区成为了食甜的主要地区。

四、结语

中国的食甜格局在经历了几千年的发展，发展巨大，但最终能够影响的只有经济、政治、自然环境这些因素。这些条件都支持的情况下自然这一地区的食甜量就上升了。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 藤椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止4/30/2022

南京饭店

NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

6-100

鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

莲花园

Lotus Garden

电话: 703-255-9888
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗