湖南麻阳县舒家村、丁家村锦江河岸边满眼都是甘蔗园



甜香的古法红糖

撰文·摄影
杨芝干

古法红糖是被誉为“长寿之乡”的湖南省麻阳苗族自治县的传统特色产业。每年进入冬季，在秀美锦江河两岸的舒家村、丁家村一带的农家甘蔗园里，就能见到临时搭建的简易蔗糖加工棚，当地人称之为糖棚，有条件的大户人家则在自家的庭院或房屋旁边的空地上建有固定的糖棚。熬糖季节，只见甘蔗园、糖棚一片繁忙景象，蔗农开始热火朝天地砍收蔗秆、打捆搬运、榨汁、开锅熬糖，沿袭祖辈传承下来的工艺，利用全手工古法熬制红糖。甜蜜的红糖芳香飘满了整个村寨，外地客商和消费者络绎不绝地慕名赶来这里采购新鲜出炉的古法红糖。

舒家村、丁家村地属亚热带季风气候区，四季分明，雨量日照适中，无霜期240天左右。田地里的土壤营养得天独厚，富含硒、铜、锌、铁、锰、硼等，适宜发展农业生产，特别适合种植甘蔗。

甘蔗，又名竿蔗，为禾本科一年生或多年生热带和亚热带草本植物，主产于我国南方温热带地区，实心草本，根茎圆柱形，有节，秆高3~6米，春季种植，秋冬收砍。颜色有紫皮、青皮之分，种类有杜蔗（竹蔗）、西蔗、芳蔗（荻蔗）、红蔗（紫蔗）之别。甘蔗按用途又可分为果蔗和糖蔗。果蔗是专供鲜食的甘蔗，它具有较为易撕、纤维少、糖



分适中、茎脆、汁多味美、口感好以及茎粗、节长、茎形美观等特点。而糖蔗则含糖量较高，皮硬纤维粗，茎秆较小，偶尔鲜食，是用来制糖的上好原料。麻阳舒家村、丁家村一带主要种植青皮甘蔗，即荻蔗，以熬糖为主，当地人也偶尔鲜吃。

我国种植甘蔗历史悠久，唐代诗人王维有“饱食不须愁内热，大官还有蔗浆寒”的诗句，可见古人对蔗浆能清热、消食的作用早已有所认识。由于甘蔗含糖量十分丰富，还有清热生津的功效，古人称甘蔗汁为“天生复脉汤”。

红糖别名土红糖、黄砂糖、黑糖，富含多种矿物质、维生素和微量元素。《本草纲目》记载，红



上：甘蔗上这层蔗霜古人赞为“自然天地之精华”，结得越多越好
中：入秋后甘蔗茎秆上开始结白霜
下：丁家村今年的甘蔗长势喜人







左上：银耳红枣红糖粥是老少皆宜的温补小吃
右上：一块红糖来之不易，是全手工物理熬制、自然结晶而成的
下：甘蔗要应季收割，当季开榨，以保蔗汁新鲜

糖：性温、味甘、入脾，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀的作用。“女子不可百日无糖”，红糖水能有效缓解妇女痛经，起到暖宫益气、排除子宫脱落物和滋补母乳的作用。很多地方女人生小孩坐月子，红糖煮鸡蛋是首选补品。男人食用红糖不仅能驱寒益气、养肝护脾，还能在工作疲劳时帮助恢复体力、缓解疲劳。红糖中含有人体生长不可缺少的核黄素、胡萝卜素、烟酸和微量元素锰、锌、铬、铁等成分，儿童食红糖可促进生长发育，改善营养不良。年老体弱、特别是大病初愈者，红糖亦有极佳的补虚作用。老年人适量进补红糖能散瘀活血，利肠通便，缓肝明目，其较高的含钙量，对防治老年人的骨质疏松有一定的效果。红糖更是民间逢年过节走亲访友的馈赠佳品，是制作各种滋补甜食的原生态好食材。

甘蔗制红糖在我国有着悠久的历史，《天工开









左上：熬制红糖的原材料是选用本地盛产的白霜青皮荻蔗
左下：甘蔗的糖分主要集中在根部，砍甘蔗的时候要尽量靠近根部
右：砍收甘蔗的刀具

物》对于古时红糖熬制工艺有非常详细的记载：“凡熬糖，则取鲜蔗榨汁，并列三锅如‘品’字，先将稠汁聚入一锅，然后逐加稀汁两锅之内。”手工熬糖，自唐朝兴盛以来，延传至今已有数千年。但是，随着工业的快速发展，纯正的手工红糖逐渐淡出人们的视线，市面上很难买到正宗的手工红糖了。

随着时代的进步，民众的健康意识和消费观念发生了很大的变化，人们对食品安全的要求越来越高，对原生态食材的追求越来越返璞归真，更加崇尚原汁原味、绿色环保的康养食品。麻阳舒家村、丁家村一带的古法红糖正是地道的纯物理手工加工熬制，不使用任何化学助剂提取蔗汁，不含任何添加剂、凝固剂、防腐剂。古法红糖的熬制传承了千年的熬糖技艺，使用连环锅，遵循“大火开泡，小火撇泡，猛火赶水，微火出糖”的古法工艺要求，历经多道工序、1~2个小时才熬出一锅糖。这种原生态的纯手工熬制，更多地保留了甘蔗中的营养成分钙、铬、锰、铁和核黄素、胡萝卜素、烟酸，功效更为显著。它还保持了传统红糖所特有的营养丰富、香味浓郁、甘甜温补、口感纯正、绿色环保、食用安全等特点，深受人们的喜爱。

一块红糖的诞生确实来之不易，从甘蔗种植到熬制红糖，全部过程都是手工劳作。传统的古法红糖熬制既是一门技术活，更是一项很辛苦的体力活，大致要经过选料、榨汁、过滤、熬糖、起糖、成糖等多道工序。

1. 选料

熬制红糖的甘蔗最好要挑选遵循自然农耕法则、不施化肥、不打农药、茎秆表皮带白色蔗霜的青皮甘蔗。麻阳舒家村、丁家村一带熬制红糖用的原材料就是这种本地盛产的白霜青皮荻蔗。甘蔗





表皮上的这层白色物质，古人赞为“自然天地之精华”。中医研究发现，蔗霜富含的二十八烷醇是女性生殖系统的活性因子，能促进女性经期的新陈代谢，青皮甘蔗的蔗霜比普通甘蔗多5倍。甘蔗表面的白霜似乎也和其养分多少有关，只有那些养分充足的植株白霜才会挂得多、挂得漂亮。

甘蔗要应季收割，当季开榨，以保蔗汁新鲜。俗话说“甘蔗没有两头甜”，甘蔗在生长过程中茎秆所制造的营养集中在根部，根部糖分最浓，因此，在砍甘蔗的时候要尽量靠近根部，这样可以提高甘蔗的出糖率。砍甘蔗全是手工一根一根地砍，没有机器可取代。甘蔗收砍时蔗农会留梢头苗30~50厘米，埋入地里储藏，等第二年开春用作种苗继续种植。

2. 榨汁

古时是用两个大石碾做成土榨蔗机的。大石碾上方凿有18个凹槽，插入木楔，相当于齿轮；上面有木桩固定，相当于轴心；轴心木桩顶端横接一根大

左上：一根根甘蔗从榨机口吞进去，蔗渣从另一头吐出来
右上：榨机旁侧下方的出口源源不断地流出蔗汁
下：糖棚外堆积如山的蔗渣都被村里人挑回家当柴火烧



梁，俗称“篙桅”。一般用一头牛拉动“篙桅”，带动两个大石碾互为滚动，甘蔗被碾压出汁，蔗汁顺着大石碾底下的石槽，过滤后流入贮汁池。随着工业机械化的进步，现在没有用牛拉碾榨汁了，为了省时省力都改用电动机械榨汁机了。一根根甘蔗从榨机一头进去，一把把的蔗渣从另一头吐出，榨机旁侧下方的出口就源源不断地流出蔗汁，效率远比老牛拉碾高多了。沉淀一会儿，鲜榨的甘蔗汁呈现墨绿色。甘蔗全身都是宝，蔗渣以前还可以用来酿酒，现在糖棚外堆积如山的蔗渣都被村里人搬回家当柴火烧。



上：熬糖用的连环锅是3口热锅、1口冷锅
下：初次过滤后的甘蔗汁是墨绿色，倒入第1口锅后用大火烧开

3. 过滤

榨汁时甘蔗不进行清洗，是为了保证甘蔗表面对人体具有滋养作用的白霜能原汁原味地保留到红糖中去。因此，在鲜蔗榨汁之后，要将所有的甘蔗汁倒入一个大的贮汁池或装有纤细过滤网的大水缸中进行过滤和澄清处理，将甘蔗汁中的杂质和渣滓先过滤一道。由于新鲜的甘蔗汁中含有大量的酵母，甘蔗汁上会有一层漂浮物，在熬糖之前和入锅开泡时要将这层漂浮物不断地去除掉，直到留下纯净的蔗汁为止。




1




2


4







1. 熬糖的秘诀是“大火开泡，小火撇泡” 2. 大火开泡就是要将这层漂浮物不断地去除掉 3. 熬糖过程要反复去掉泡沫及杂质，让水分不断地蒸发，留下纯正的蔗糖水 4. “赶水”就是连续不断地将一锅甘蔗汁快速地向下一口锅里“赶” 5. 熬糖对火候和温度的掌控要特别适度，以确保开泡完整 6. 熬糖师傅要根据连环锅里的糖水沸腾程度不断地向灶内添加柴火，控制火力的大小和平稳

4. 熬糖

熬糖是整个制糖的核心，熬糖使用的是4口铁锅。其中3口大铁锅为热锅，锅子连成一排，从灶头一直贯穿到灶尾，同一个灶口烧火。另一口铁锅是冷锅，不烧火，专门用于冷却蔗糖浆的。在熬糖的几个月里，整个3口连环热锅是不停火的，一直烧，一直熬。

熬糖的秘诀就是“大火开泡，小火撇泡”。即开锅时要用大火、猛火，在最短的时间内将甘蔗汁烧开加热煮沸至280~300℃，并不停地搅拌，再次反复去掉泡沫及杂质，让水分不断地蒸发，以确保最大限度保留蔗汁中的营养成分。这个过程要将蔗汁从第一口锅舀到下一口锅，熬糖的术语叫作“赶水”，很形象。其实就是连续不断地将一锅甘蔗汁，快速地向下一口锅里“赶”，甘蔗汁在每个锅中都会蒸发掉一部分水分，慢慢变成浓浓的糖汁。撇泡的锅火力要小、要平稳，防止气泡和残渣四处漂浮难以除去，即用小火撇泡。撇泡是品质提升的过程，泡沫撇出要彻底要干净。下瓢要深浅得当，完全靠经验掌握：下瓢深会把糖汁也撇掉；下瓢浅泡沫会破，杂质会残留。

熬糖技术看似简单，实则每个环节都要求很高，尤其是对火候和温度的掌控。温度过高，会导致糖分损失；温度过低，开泡不完全，杂质除不尽。完全动态的过程，没有绝对过硬技术的师傅是操控不了的。师傅烧火要根据3口连环锅里的糖水沸腾程度不断地向灶内添加柴火，控制熬糖过程火力的大小和平稳。

熬糖除了火候、技术外，还要有耐心和体力支撑，蔗糖水在几个锅子里要经过长时间不停地翻滚沸腾，师傅要一直站着不停地用手工清理杂质、不停地搅拌。









3

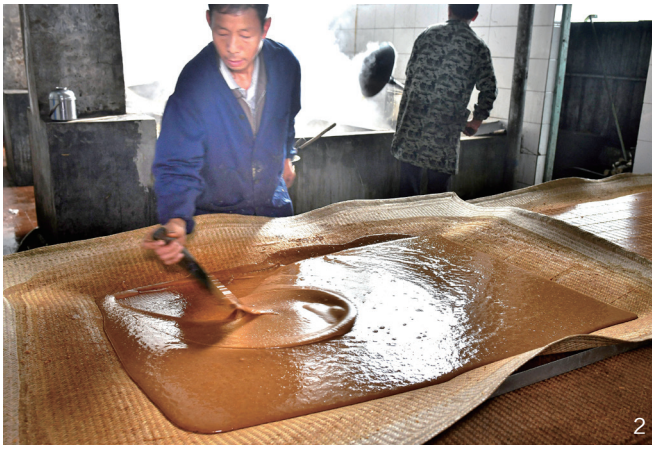
1. 到了起糖的时候，动作一定要快，不然就容易糊锅　2. 把握火候的同时熬糖师父要根据自己的经验不停地搅拌锅里的糖水，搅拌的过程又称为“摇瓢”　3. 糖浆在冷锅里要用一个木耙子继续不停地翻动、搅动，目的是为了使糖浆尽快冷却凝结

5. 起糖

经过开泡、撇泡后，糖汁已经变得非常纯净和浓郁了。到了最后一口锅的时候，需要熬糖师父根据自己的经验继续不停地搅拌，搅拌的过程又称为“摇瓢”。搅拌稍不留神糖汁就有可能糊在锅底，整个熬糖的过程就会失败。因此，这时的火候相当重要：起糖早了火候轻，糖难以凝固；晚了火候重，糖有苦味。只有火候到位才能保证糖的外表漂亮，口感香甜。

起糖的时候一定要快，不能快速出糖就容易糊锅，所以起糖师傅要迅速地将熬好的糖浆倒入冷锅中冷却，并用一个木耙子不停地翻动糖汁。搅动的目的是为了使糖浆尽快冷却凝结。搅动一定要全面、深入，这样糖的凝结就会很好，可以具有起砂的效果。如果糖浆翻动不够均匀，那么糖浆里外的温度不一致就不能很好地凝结成糖。


1


2



6. 成糖

翻好的糖浆到了快凝结的时候，熬糖师傅必须用足全身力气，马上端起整个冷却锅，快速把糖浆全部倒入平台的竹席上，竹席下方摆放着4根木枋当模具。黄红色的糖浆非常漂亮，如一滩瀑布泄入竹席。随即熬糖师傅要快速用木制手铲把糖浆来回整齐刷平，浇筑成块成型，让其自然结晶。

10多分钟当糖浆完全凝固后，熬糖师傅再用统一规格的木枋、木板当作尺子，用一根细长的铁针在大块成糖上横竖均匀划线，把一锅成糖切割成400多片均匀的长方形小块红糖，再过10多分钟就脱模掰块，收糖装箱，土法红糖就大功告成了。

做好的土红糖从侧面看分有三层，有些像地理的岩层结构，两面呈暗红色，中间层是黄色的，色相非常好看，闻起来格外香醇。用手触摸感觉像是沙质，比较粗糙，有点粘手，很容易掰断掰碎，变成一块块的。

古法红糖的整个熬制过程不加一滴水，用百分百的甘蔗汁熬，保持甘蔗原本的营养。熬煮的时间越久，红糖砖的颜色越深，糖香也越浓烈。在糖棚里站一小会儿，身上便都是糖香浓浓的味道。因为是土锅熬煮，多少会有点甘蔗渣，但营养成分保留较好。单晶糖和白砂糖都是精炼出来的，丢失了很多营养成分。1斤真正的老红糖，需要用15斤的甘蔗榨汁经过多道工序才能熬制浓缩而成。所以说，古法红糖和市面上的那些工业红糖是不能比的，每一块都地道纯正，得来不易。古法红糖非常珍稀、营养、香甜，含在嘴里，入口即化，久久留有余香，令人回味无穷。如今，古法红糖已成为麻阳舒家村、丁家村一带农民脱贫致富和乡村振兴的特色产业。

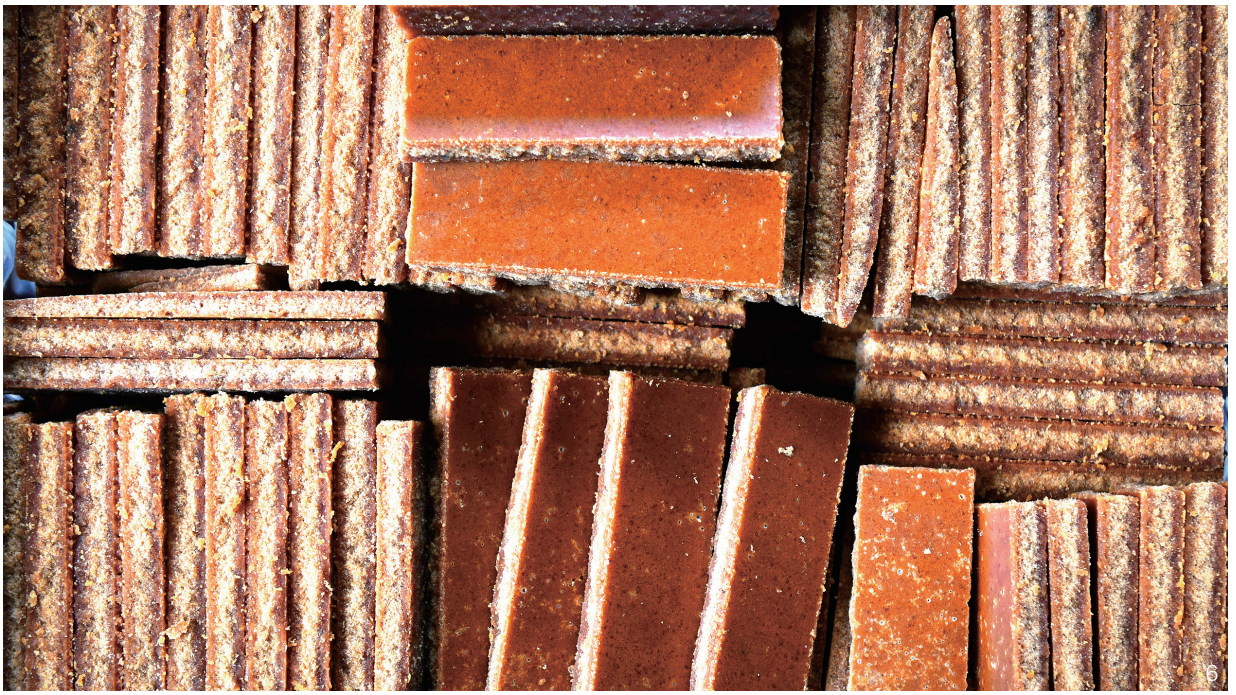
（责编 桑新华）


3


4


5

1. 糖浆快凝结了，熬糖师傅要用足全身力气马上端起整锅快速把糖浆倒入竹席。黄红色的糖浆非常漂亮，如一滩瀑布泄入竹席　2. 熬糖师傅要快速用木制手铲把糖浆来回整齐刷平　3. 竹席下方摆放着4根木枋当模具，糖浆就这样浇筑成块成型，慢慢自然结晶　4. 糖浆完全凝固后再用统一规格的木枋、木板当作尺子，用一根细长的铁针把一锅成糖切割成400多片均匀的长方形小块红糖　5. 脱模掰块也是手工操作　6. 做好的土红糖从侧面看有三层，两面呈暗红色，中间层是黄色的，色相非常好看，闻起来格外香醇


6