

Ψ 05

WithEating 食帖

甜品特集
林江 主编

www.witheating.com
special issue vol.5/36
¥39.00

全宇宙 都在吃 甜品

DESSERT ISSUE

me and I stopped, intent upon the ext

An exquisite pleasure had invaded my senses, something isolated, detached, with no suggestion of its origin."

- Marcel Proust, In Search of Lost Time

liquid mixed with the crumbs
butter ran through
opening to me.

别册

米米与王王

Mimi & Wangwang



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS



WithEating



出版人 * 苏静
总编辑 * 林江
艺术指导 * 马仕睿

内容监制 * 陈晗
编辑 * 陈晗 杨慧
邵梦莹 金梦
张奕超

特约记者 * 王怡玲 (东京)
Agnes_Huan 歡 (东京)
于骁 (法国)
Windy YE (法国)

特约摄影师 * PHY00

特约插画师 * Ricky
-z- Chami

品牌运营 * 杨慧
策划编辑 * 王菲菲 段明月
责任编辑 * 段明月
营销编辑 * 那珊珊
平面设计 * 黄莹 吴言 (typo_d)

Producer * Johnny Su
Chief Editor * Lin Jiang
Art Director * Ma Shirui

Content Producer *
Chen Han
Editor * Chen Han, Yang Hui,
Shao Mengying,
Jin Meng, Zhang Yichao

Special Correspondent *
Wang Yiling (Tokyo),
Agnes_Huan (Tokyo),
Yu Xiao (France),
Windy YE (France)

Special Photographer *
PHY00

Special Illustrator *
Ricky
-z- Chami

Operations Director *
Yang Hui
Acquisition Editor *
Wang Feifei
Duan Mingyue
Responsible Editor *
Duan Mingyue
PR Manager *
Na Shanshan
Graphic Design *
Huang Ying (typo_d)
Wu Yan (typo_d)

图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 5, 全宇宙都在吃甜品 / 林江主编. — 北京: 中信出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5086-5386-0

I. ① 食… II. ① 林… III. ① 甜食—文化—世界 IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 179419 号

食帖. 5, 全宇宙都在吃甜品

主 编: 林 江

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 9.5

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-5386-0/G · 1226

定 价: 39.00 元

插 页: 4

字 数: 174 千字

版权所有·侵权必究

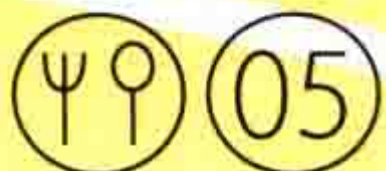
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

食帖

WithEating



CONTENTS
Dessert 特集

FEATURES

Opening

010 甜蜜的犒赏

Interview

022 和果子的艺术方程式

026 一张小工作台，60 年的木型雕刻

030 “最美味的巧克力，是明天的巧克力。”

036 从一块巧克力蛋糕开始

040 我的蓝带甜点修行日记

048 闪电泡芙的传教士

052 慢下来的时光，在法式甜点的世界里

056 “我喜欢马卡龙的难。”

060 去胡同里，品尝时令茶点

065 杯子蛋糕如何法式进化？

070 4 平方米见方的杯子蛋糕梦

074 童话般的北欧，怎能少了甜？

078 樱桃，才是黑森林的灵魂

Guide

084 吃了那么多和果子，还是不知道的 A to D

090 糖水，是浸在骨子里的寄托

098 中国人的甜品记忆

105 苏式糕点，甜透申城

109 那些流进血液的法式甜味

112 一个人的温柔时刻：在家做甜品

116 英式下午茶：品出来的绅士感

119 你真的认识巧克力吗？

别册《猫山狗海》03

一只鸡、两只猫、三个人的白日梦

如果人人都养一只小猫或小狗，世界就会和平

REGULARS

124 *Recipe* 比恋爱更甜

128 *Recipe* 浆果的美丽诱惑

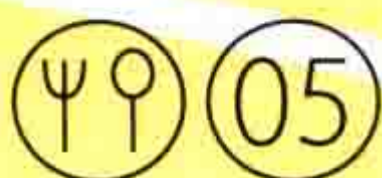
130 *Column* 吉井忍的食桌 05 夏日逸品“水羊羹”

133 *Column* 食不言，饭后语 05 过早

134 *Column* 鲜能知味 04 炸臭豆腐和年糕

食帖

WithEating



CONTENTS
Dessert 特集

FEATURES

Opening

010 甜蜜的犒赏

Interview

022 和果子的艺术方程式

026 一张小工作台，60 年的木型雕刻

030 “最美味的巧克力，是明天的巧克力。”

036 从一块巧克力蛋糕开始

040 我的蓝带甜点修行日记

048 闪电泡芙的传教士

052 慢下来的时光，在法式甜点的世界里

056 “我喜欢马卡龙的难。”

060 去胡同里，品尝时令茶点

065 杯子蛋糕如何法式进化？

070 4 平方米见方的杯子蛋糕梦

074 童话般的北欧，怎能少了甜？

078 樱桃，才是黑森林的灵魂

Guide

084 吃了那么多和果子，还是不知道的 A to D

090 糖水，是浸在骨子里的寄托

098 中国人的甜品记忆

105 苏式糕点，甜透申城

109 那些流进血液的法式甜味

112 一个人的温柔时刻：在家做甜品

116 英式下午茶：品出来的绅士感

119 你真的认识巧克力吗？

别册《猫山狗海》03

一只鸡、两只猫、三个人的白日梦

如果人人都养一只小猫或小狗，世界就会和平

REGULARS

124 *Recipe* 比恋爱更甜

128 *Recipe* 浆果的美丽诱惑

130 *Column* 吉井忍的食桌 05 夏日逸品“水羊羹”

133 *Column* 食不言，饭后语 05 过早

134 *Column* 鲜能知味 04 炸臭豆腐和年糕



WithEating



出版人 * 苏静
总编辑 * 林江
艺术指导 * 马仕睿

内容监制 * 陈晗
编辑 * 陈晗 杨慧
邵梦莹 金梦
张奕超

特约记者 * 王怡玲 (东京)
Agnes_Huan 歡 (东京)
于骁 (法国)
Windy YE (法国)

特约摄影师 * PHY00

特约插画师 * Ricky
-z- Chami

品牌运营 * 杨慧
策划编辑 * 王菲菲 段明月
责任编辑 * 段明月
营销编辑 * 那珊珊
平面设计 * 黄莹 吴言 (typo_d)

Producer * Johnny Su
Chief Editor * Lin Jiang
Art Director * Ma Shirui

Content Producer *
Chen Han
Editor * Chen Han, Yang Hui,
Shao Mengying,
Jin Meng, Zhang Yichao

Special Correspondent *
Wang Yiling (Tokyo),
Agnes_Huan (Tokyo),
Yu Xiao (France),
Windy YE (France)

Special Photographer *
PHY00

Special Illustrator *
Ricky
-z- Chami

Operations Director *
Yang Hui
Acquisition Editor *
Wang Feifei
Duan Mingyue
Responsible Editor *
Duan Mingyue
PR Manager *
Na Shanshan
Graphic Design *
Huang Ying (typo_d)
Wu Yan (typo_d)

图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 5, 全宇宙都在吃甜品 / 林江主编. — 北京: 中信出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5086-5386-0

I. ①食… II. ①林… III. ①甜食—文化—世界 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 179419 号

食帖. 5, 全宇宙都在吃甜品

主 编: 林 江

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 9.5

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-5386-0/G · 1226

定 价: 39.00 元

插 页: 4

字 数: 174 千字

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

全世界都在吃 什么甜品？

What
they
Eat
?

策划 | text & edit:
Ruky | Illustration:

01 法国 France

修女泡芙 Religieuse
马卡龙 Macaron
舒芙蕾 Souffle
欧培拉 Opera
巧克力慕斯 Chocolate Mousse
蒙布朗 Mont-Blanc
玛德琳 Madeleine
闪电泡芙 Eclair
拿破仑 Napoleon



02 美国 USA

波士顿派 Boston Cream Pie
戚风蛋糕 Chiffon Cake
甜甜圈 Doughnut
苹果派 Apple Pie



04 奥地利 Austria

沙河蛋糕 Sachertorte
维也纳巧克力杏仁蛋糕 Imperial Torte



03 德国 Germany

黑森林樱桃奶油蛋糕 Black Forest Cake
年轮蛋糕 Baumkuchen
红果羹 Rote Grütze
德式苹果卷 Apfelstrudel
史多伦 Stollen



08 日本 Japan

铜锣烧 Bean Paste Pie
金平糖 Konpeito
花林糖 Karinto
甘纳豆 Ama Natto
萩饼 ohagi
长崎蛋糕 Nagasaki Castella
红豆面包 Anpan
草饼 Kusa Mochi
葛饼 Kuzumochi
生果子 Namagashi

05 意大利 Italy

提拉米苏 Tiramisu
意大利冰激凌 Gelato
西西里卡萨塔果 Cassata Siciliana
意大利奶冻 Panna Cotta
萨芭雍 Sabayon
泡芙 Puff



06 瑞士 Swiss

瑞士卷 Swiss Roll
主显节蛋糕 Epiphanies Cake

07 加拿大 Canada

牛油挞 Butter Tart Squares
纳奈莫条 Nanaimo Bars
河狸尾 Beaver Tails



09 印度 India

奶豆腐汤圆 Rasgullas
米布丁 Payasam
玛哇布妃 Mawa Burfi
玫瑰炸糕 Gulab Jamun
腰果软糖 Kaju Katli



14 希腊 Greek

勺子甜点 Spoon Sweets
丁香蜜糕 Melomakarona
酥皮奶酪角 Phyllo Cheese Triangles
复活节蜜制卷饼 Thiples
乳酪蛋糕 Cheese Cake
希腊甜甜圈 Loukoumades

21 韩国 South Korea

油果 Yumilgwa
药果 Yakgwa
打糕 Tteok

22 葡萄牙 Portugal

蛋挞 Egg Tart
阿威罗蛋黄芯小蛋糕 Ovo Molesde Aveiro
鹿舌头饼干 Linguas de Veados

11 芬兰 Finland

鲁内伯格蛋糕 Runeberg Cake
雷卡雷帕面包 Reikaleipa

10 英国 The U. K.

糖浆松糕布丁 Syrup Muffins
乳脂松糕 Trifle
司康饼 Scone
维多利亚海绵蛋糕 Victoria Sponge Cake

15 泰国 Thailand

芒果糯米饭 Mango Sticky Rice
椰汁西米糕 Coconut Sago Pudding
椰奶糯米糕 Khanom Tako
千层香兰糕 Khanom Chan
烤椰塔 Kanom Krok



23 荷兰 Netherlands

夸克蛋糕 Kwarktaart
荷式焦糖华夫饼 Stroopwafel
荷兰小松饼 Poffertjes

12 瑞典 Sweden

肉桂卷 Cinnamon Buns
藏红花小面包 Saffransbullar
瑞典姜味饼干 Pepparkakor
黄莓冻糕 Hjortron Parfait

16 西班牙 Spain

果仁糖蛋糕 Praline
西班牙油条 Churros
西班牙杏仁牛轧糖 Turrón

18. 巴西 Brazil

巧克力球 Brigadeiro
阿萨伊冰 Açaí Na Tigela

24 冰岛 Iceland

冰岛优格 Skyr
冰岛夹心蛋糕 Vinarterta

13 土耳其 Turkey

土耳其软糖 Lokum
巴克拉瓦果仁蜜饼 Baklava
土耳其巧克力饼干碎蛋糕 Mozaik Pasta



17 俄罗斯 Russia

鸟乳蛋糕 Ptichie Moloko
图拉姜饼 Tula Gingerbread
烤苹果 Baked Apple
复活节蛋糕 Kulichk

19 新西兰 New Zealand

奶油水果蛋白饼 Pavlova

20 阿根廷 Argentina

焦糖酥皮蛋糕 Rogel
阿根廷夹心曲奇 Alfajor
阿根廷牛奶焦糖酱 Dulce De Lec



稻叶基大 & 浅野理生

东京创作和果子工作室 wagashi asobi 创始人。工作室主要进行创意和果子开发制作，同时不定期地在日本国内外举办“和”文化传播活动。

大河原仁

日本东京浅草“马岛屋果子道具店”的果子木型制作职人。

Pierre Yves

31 岁，德国出生，法国成长，毕业于法国甜点学校 Ferrandi，2009 年获法国最佳手工业者奖（MOF），曾在巴黎和纽约的多家米其林餐厅工作，现任 Berko 主厨，也是一位涂鸦艺术家。

Christophe Adam

曾任法国巴黎著名甜点品牌 Fauchon 甜点创意总监。2012 年，和合伙人 Déborah Temam 一起创立闪电泡芙品牌 L'Éclair de Génie。

Nicolas Cloiseau

现任法国 La Maison du Chocolat 主厨，2003 年和 2005 年分别获得法国糕点大赛（Concours Gastronomique d'Arpajon）巧克力组第一名和世界巧克力大师赛（World Chocolate Masters）第一名。2007 年获得法国最佳手工业者奖——最佳巧克力工艺师（Meilleur Ouvrier de France Chocolatier）。

丰长雄二

蓝带国际学院日本校区甜点技术总监。曾于 2002、2003、2005、2011 年，获得 Japan Cake Show 糖果类竞赛大奖，以及 2006 年该竞赛巧克力类别大奖。

多米尼克·格罗

来自法国，现任蓝带国际学院日本校区甜点及烘焙讲座讲师。

Lars Juul

Conditori La Glace 首席甜品师，1996 年开始在 Conditori La Glace 工作。

Christel Wai Choo

法国巴黎杯子蛋糕店 Cupcake & Macaron 创始人。

古源芥

1986 年出生于乌鲁木齐，2008 年开始学习制作法式甜点，2015 年在成都太古里开了法式甜点店 MOMOKO。

印佳

北京人，曾为平面设计师，2010 年开始玩烘焙，2012 年创立了自己的手工马卡龙品牌。

易筱

美食爱好者，手工爱好者。

Samantha

Awfully Chocolate 新加坡总公司驻中国大陆管理人员。

ED

Awfully Chocolate 北京、上海两地总代理。

Kathy

北京凯宾斯基酒店饼房厨师长。

Farah Guy

精神科医生，与丈夫和 6 岁暹罗猫一起生活在美国，喜欢美食、动物、徒步和旅行。

Sara Tasker

“iPhone 摄影师”，出生于英国曼彻斯特，2014 年夏天与丈夫、女儿搬到约克郡的一个村庄。

沈嘉祿

作家，美食家，会吃，会做，会享受。著有《上海皮壳》《上海老味道》等书。

吉井忍

日籍华语作家，曾在中国成都留学，法国南部务农，辗转台北、马尼拉、上海等地任经济新闻编辑；现旅居北京，专职写作。著有《四季便当》《本格料理物语》等日本文化相关作品。

张佳玮

自由撰稿人。生于无锡，长居上海，曾游学法国；出版多部小说集、随笔集、艺术家传记等。

老波头

上海人，专栏作家，江湖人称“猪油帮主”；著有《不素心：肉食者的吃喝经》《一味一世界——写给食物的颂歌》。

野孩子

高分子材料学专业的美食爱好者，“甜牙齿”品牌创始人。

miss 蜗牛

蜗牛工作室创始人，知名 lifestyle 摄影师、造型师。擅长美食、空间摄影，烘焙、料理达人。

特别鸣谢：

Berko 法国百合蔻蛋糕 / Awfully Chocolate / 北京凯宾斯基酒店 / MOMOKO / V+H Living Art Laboratory / i 烘焙 / wagashi asobi / La Maison du Chocolat / L'Éclair de Génie/ 广州玫瑰甜品 / 广州百花甜品 / 广州南信牛奶甜品 / 香港泰昌饼家 / 香港聪嫂甜品

五人忆甜

邵梦莹、张奕超、Dora | interview & edit



zhuyi

黑法师品牌创办人，HomeBistro 下酒菜公众号作者

对甜品的童年记忆是什么？

我是成都人，小时候印象最深的甜品，也许应该说甜食吧，是成都的三合泥。小时候父亲带我去春熙路口老字号的三合泥店吃，黑乎乎的一团，又香又甜糯。

什么时候会想吃甜品？

我喜欢喝纯黑咖啡（不加奶），配甜品，特别是油脂感重的糕点都很喜欢。

关于甜品印象最深的经历是什么？

在巴黎买了闪电泡芙带到孚日广场门口的绿地吃，有艺人在旁边的回廊唱歌，没有话筒，就是唱美声歌剧，声音在回廊里扩大，好听得不得了，那个印象太深了。

说出 3 个你最喜欢的甜品。

泡芙、提拉米苏、土耳其鸡肉布丁。



喃猫

食物工作者，企鹅吃喝指南联合创始人，《喃猫料理日常》主持人

对甜品的童年记忆是什么？

“三大炮”！因为自己是四川人，小时候最喜欢的甜食就是四川小吃“三大炮”或是红糖糍粑。

什么时候会想吃甜品？

特别放松的时候。

关于甜品印象最深的经历是什么？

大概还是在法国了，其实去法国之前自己一直不太喜欢吃甜食。直到在法国学厨期间，每天泡在黄油味道里面学习，甜品班的同学还会送给我他们的作业，我就这么开始接受甜品，到最后就上瘾了，经常半夜突然疯狂地想吃甜食，所以现在冰箱冷冻室里都会冻着蛋糕，以备晚上的突发状况。

说出 3 个你最喜欢的甜品。

新鲜的冰激凌、Fraisier 草莓蛋糕、栗子蛋糕。



viviQ

V+H Lab 主理人，生活设计师，身心料理专家

对甜品的童年记忆是什么？

童年我最爱巧克力（和现在一样），尤其是酒心巧克力，因为一下子吃太多而醉了并流鼻血，我妈就把巧克力藏起来，但我太想吃，找遍家里，还误食了一小块很像巧克力的肥皂，结果腹泻好几天。

什么时候会想吃甜品？

我基本不喜欢吃甜的，甜品也是喜欢黑巧克力或抹茶等有苦味的冰凉甜品。但是“姨妈”来之前会很想吃甜品，尤其是用新鲜香草枝做的冰激凌。运动时间比较长时，也会想吃香草或黑巧克力冰激凌。

关于甜品印象最深的经历是什么？

印象最深的甜品，应该是我和我先生骑车去日本岚山时，在那边一家叫“稻”的京料理店吃到的豆腐冰激凌。那种真实豆腐的质地（不是豆乳）豆香扑鼻，又不甜腻，非常惊艳。那时我已吃遍京都各家的豆腐冰激凌了，这家却一直让我念念不忘。

说出 3 个你最喜欢的甜品。

自家产的 77% 黑生巧克力无面粉蛋糕，“稻”的豆腐冰激凌，还有就是在温哥华吃过的一家加入新鲜香草枝和麦麸的 Gelato（意式冰激凌）。



万雯雯

高端甜品品牌王太家创始人，资深甜品爱好者

对甜品的童年记忆是什么？

街头青花瓷碗装的酒酿、硬硬的奶油蛋糕、过年时点着红点的豆沙年糕，还有外婆煮的水果甜羹。

什么时候会想吃甜品？

对我来说，甜品已经是生活里的必需品。每天下午只要是坐着，不管是在办公室、家里或者任何店里，总是会来份甜品加茶或者咖啡。吃完之后才有动力去运动，平衡一下摄入支出。

关于甜品印象最深的经历是什么？

和老公一起去日本旅行，在日本京都清水寺旁边的小路上，冰激凌店鳞次栉比。当时我们正开着第一家冰激凌店，为了学习不同的口味，愣是把街边每一家店的每一种口味都吃遍，一个下午大概吃了接近 30 个冰激凌，最后两个人嘴巴都变色了。

说出 3 个你最喜欢的甜品。

巧克力松露蛋糕（Chocolate Truffle Cake，我们自己的倾城巧克力松露蛋糕是我的最爱），软冰激凌（任何软冰激凌都爱吃，日本每家软冰激凌店都很好吃），马卡龙（马卡龙配苦咖啡，“赞爆”）。



Alexandra

旅居纽约的甜食博主，微博“@ 甜食王”主理人

对甜品的童年记忆是什么？

小时候每次回乡下过年，外婆会在大年三十晚上，在我的枕头下放一条用红色纸包住的云片糕。外婆会叮嘱我，留到年初一再吃，这样吉利。那个年代的包装纸很薄，一不小心会扯下来一大片，露出里面雪白的、切片匀称的糕体，我就会口水直流，连续撕下来很多塞进嘴里，把剩下的放在枕头下留着过夜。一整晚鼻尖都是云片糕新鲜又自然的香味，睡得无比安稳。

什么时候会想吃甜品？

饭后，需要鼓励的时候，写甜食王微博的时候。

关于甜品印象最深的经历是什么？

在纽约上学的最后一年，因为压力大，常常半夜去我家附近亮着粉色霓虹灯的 Momofuku 冰激凌店，不论冬夏，趁着他们打烊前买麦片冰激凌吃。回家路上，我一手拿一个小的，一手拎一桶大的，在夜色里一边吃一边走，走走心里的焦虑就散了。最后一年就是这样吃着冰激凌过来的，现在回想起来，觉得挺浪漫。

说出 3 个你最喜欢的甜品。

纽约 ChikaLicious 甜品店的 Doughssant / Cronut 牛角甜甜圈（焦糖布丁口味）、纽约 Momofuku Milk Bar 的 Cereal Milk Ice-cream（麦片冰激凌）、外婆家的云片糕。

FEATURES

Opening
Interview
Guide



FEATURES

Opening

甜蜜的犒赏



■当糖触及舌尖，甜蜜的信号会在 0.5 毫秒内抵达脑部中枢神经系统，然后，你就感受到了“甜”。你不仅感受到了甜，身体还吸收了充足的糖分，以分泌更多的多巴胺，然后，你就体会到了“愉悦”。不仅仅是愉悦，糖分还继而转化为能量，汨汨地涌进你的血液里，让你简直所向披靡，无人可挡……难怪，全宇宙的人都在吃甜品。

■法国人把吃甜品当享受，用叉匙小心翼翼地将那如珠似宝的甜美艺术品切开，小块小块地送入口中，专注陶醉地细细咀嚼，生怕错过舌尖上任何一丝味道的绽放；德国人则钟情于豪迈亲民的外形、扎实浓郁的味道，还会尽可能多地使用他们引以为傲的奶油与乳酪；英国人在下午四点慢悠悠地啜一口茶，咬上一口涂满德文郡奶油与果酱的司康；与此同时，意大利人正醉心于新口味的 Gelato（意式冰激凌）；美国人不服输地捧起丰腴可爱的杯子蛋糕（Cupcake）；俄罗斯人烤起了苹果；澳大利亚人和新西兰人正在品尝蛋白奶油蛋糕（Pavlova），上面缀满仿佛还沾着露水的草莓、蓝莓、覆盆子。

■当然，亚洲人也为甜品痴狂，和中式点心纠缠不清的和果子，不知迷醉了多少人的心：一面嗔怪和果子的甜，一面又被那如梦似幻的外表勾了魂去；土耳其人用勺子轻轻戳破牛奶米布丁外面的焦糖皮，发自内心地享受每一口甜蜜，以表达他们对信仰的虔诚；印度人如传闻中一样嗜甜，那甜法儿堪比直接吃砂糖，不过，谁让他们最早制出了糖呢？

■据说在史前时代，人类就已开始从自然界中获取甜味物质，蜂蜜、鲜花、其他甜味植物，满足了他们对甜味最原始的渴求。但关于人类真正开始制糖的记载，最早却是见于公元前 300 年的印度《吠陀经》，和中国的《楚辞》。季羨林先生就曾在晚年花数年时间，研究并著成一部非常珍贵的《糖史》。其中引经据典，以各种理论与考证来推测“糖”之一物，在数千年来世界文明交流史中发挥的重要作用。砂糖一词，英文为“sugar”，法文为“sucre”，德文为“zucker”，俄文为“сахар”，发音相近，是因为都源自梵文的“sarkara”。印度和中国是植蔗大国，且都是最早发明甘蔗制糖法的

甜品，是节制生活里的小小放纵，是拼搏之余的温柔犒赏，
它能让寻常日子变得闪闪发光。

陈晗 / text & edit



国家，起初中国制的糖不如印度的好，便向印度“取经”，谁知我们的老祖先将印度方法进行改进，最终制出了纯度更高的白砂糖，反被印度人学了回去，以至于在今天的印度语中，有种糖被叫作“cini”，意思就是“中国的”。糖的交流，当然不只限于中国与印度之间，西亚、中亚、东亚各国，以及欧洲、非洲、美洲之间都在互相传播和影响。每个国家都用它创作出适宜国民口味的甜品，人们品尝这些甜品，莫不如说是在品尝数千年来文化的流动。但是现在人们又开始惧怕糖。肥胖症、糖尿病、高血糖……这些疾病患病率的升高，令人们在吃糖时开始感到罪恶。可对甜味的追寻，哪能那么容易放弃？蔗糖容易导致血糖升高，继而引发肥胖与糖尿病，那有没有不易升血糖的糖呢？人们发现了果糖，不仅不易升血糖，甜度还是所有糖类中最高的。除了从成分上替代，也有人试图从味觉上修改。西非有一种灌木果实叫作“神秘果”，学名“Synsepalum Dulcificum”，俗称“Miracle Fruit”，这种果子之所以神奇，是因为吃了它之后的一段时间内，再尝酸的味道会感到甜。1968年，日本科学家栗原坚三教授从神秘果中分离出一种活性物质，并将其命名为“神秘果蛋白”（Miraculin），这便是让酸变甜的关键所在，这物质修改的不是食物本身，而是我们的味觉。自然界中具有这种味觉修改能力的植物成分还有很多，比如匙羹藤叶中的匙羹藤酸，就被称作“糖的破坏者”：它通过阻碍味觉细胞表面甜味感受器发挥作用，从而抑制人们对甜味的感受。这哪里是“糖的破坏者”，简直就是全宇宙甜味爱好者的公敌。我们万般挣扎，归根结底，还是不愿离开“甜”。法国有句话叫“joie de vivre”，大意是“生活的乐趣”，却不准确。若要具体描述一下什么才算法国人心中的“joie de vivre”，享受甜品的时刻算是其一。甜品，是节制生活里的小小放纵，是拼搏之余的温柔犒赏，它能让寻常日子变得闪闪发光。过度沉溺自然不好，但偶品一例，或是自己找更健康的方子来做，又未尝不可。



“心安亭石庵”，出自日本著名景观建筑师 Michael Sawada 的构想，由稻叶执行创作。灵感来自日本京都的“安念寺”和“安念寺”。“石块与树叶均为和果子。”



