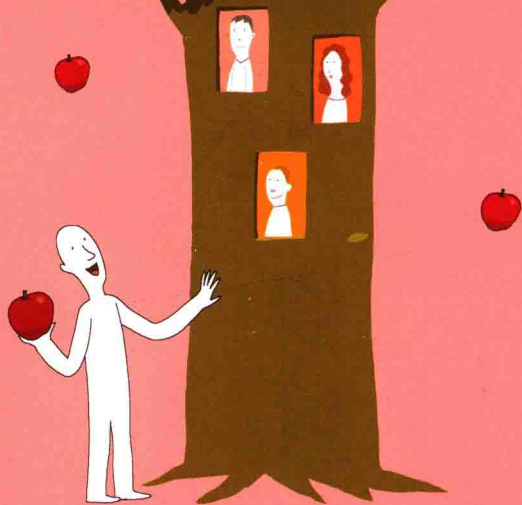


苹果树智慧丛书



我们是如何品尝味道的

[法] 弗朗索瓦斯·雷昂 著
于辉 李爽 译



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

苹果树智慧丛书

我们是如何品尝味道的

[法] 弗朗索瓦斯·雷昂 著
于辉 李小爽 译



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

我们是如何品尝味道的 / (法) 雷昂著; 于辉, 李小爽译.
—上海: 上海科学技术文献出版社, 2016.1

(苹果树智慧丛书)

ISBN 978-7-5439-6751-9

I . ① 我… II . ①雷…②于…③李… III . ①味觉—普及
读物 IV . ① R339.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152343 号

No117. Comment goutons-nous?

© Editions Le Pommier - Paris, 2009

Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris
巴黎迪法国际版权代理 (www.divas-books.com)

Copyright in the Chinese language translation (Simplified character rights only) ©
2015 Shanghai Scientific & Technological Literature Press

All Rights Reserved

版权所有·翻印必究

图字: 09-2013-233

责任编辑: 张 树

封面设计: 许 菲

丛书名: 苹果树智慧丛书

书 名: 我们是如何品尝味道的

[法] 弗朗索瓦斯·雷昂 著 于 辉 李小爽 译

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 昆山市亭林彩印厂有限公司

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 3.75

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-6751-9

定 价: 18.00 元

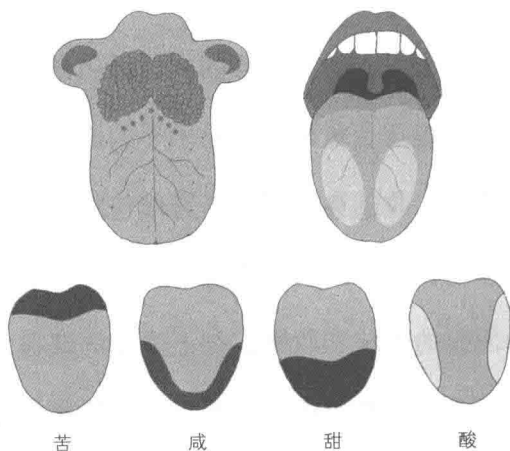
<http://www.sstlp.com>

从面包店门前走过，面包的香气扑鼻而来，我不由地停下脚步——该买面包了。老板推荐的棍子面包尚有余温，面包皮金黄酥脆，热乎乎的面包心白嫩松软，我的鼻子喜欢新鲜面包的味道！我忍不住掰下一块塞进嘴里，大口嚼着，烤面包的美味和软嫩，加上微微的咸香，带给我无限的快乐，我不禁享受起这美妙

的一刻……

吃面包，看起来是再简单不过的事情，可我们的身体却在进行着复杂的活动。我们的五种感官和内部器官，我们的情感、记忆以及进食的环境都会参与其中，影响食物带给我们的感受。

面包味道怎么样，好吃不好吃？在





知识链接

味觉主要由我们舌头上的味蕾进行感受，不同的基础味觉也对应不同的味蕾区域：舌头前部有大量对甜味敏感的味蕾，舌头两侧前半部分对咸味最敏感，后半部分对酸味最敏感，靠近舌根部分的味蕾主要负责感知苦味，而能够感受鲜味的味蕾不仅存在于舌头上，整个消化道中都有这种味蕾。

事实上，舌头也可以获取食物的其他味觉，并不只限于这五种通过化学途径感知到的基本味道，比如口腔出血时我们感受到的金属味，是由于我们对于铁离子的味觉感受；某些含有草酸钙的食物，比如未熟水果，可能就会在口腔黏膜和牙齿上引起“涩”的味道，涩也被印度人接受为第六大基本味觉。

此外，很多舌头感觉到的味觉和触觉系统相关，最常见的就是“辣”味，辣椒素通过刺激我们的三叉神经和一些其他味觉感受器，引起灼热感，甚至痛感。

这里，“味”表达的是它最为常见的含义：吃进嘴里的食物或喝到嘴里的饮品带给我们的感受。它包括我们对食物的总体感觉以及因为这种感觉产生的本能反应。它可以使我们心情愉悦，也能让我们憎恶满满，这样我们就可以知道自己喜不喜欢这种食物。

另一方面，“味”也指人的五种官能之一，意思是各种味道带给我们的感觉，也就是味觉。生活中，有五种最基本的味觉：酸、甜、苦、咸、鲜（译自 umami 一词，源自日语，意思是“美好的味道”，也就是谷氨酸单钠，即味精的味道。各种人工合成的调味料里有这种味道；很多食物中，比如酱油、成

知识链接

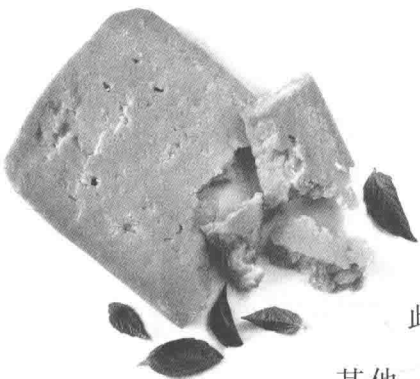
鲜味 (umami) 来自日文词汇 うま味, 是由世界上首个提取出味精的人池田菊苗 (1864-1936) 组合



umai (うまい) “美味” 与 mi (味) 两个词而造出的。1908年, 池田教授从妻子煲的海带黄瓜汤里品尝出一种有别于酸甜苦咸的全新味道, 发现了鲜味的奥秘。不久后, 他成功从海带里提取出一种能够使食物鲜味大大提升的物质——谷氨酸钠, 池田将它取名为味精。

此后, 这种物质迅速在世界范围内蔓延开来。但多年以来, 学界普遍争议鲜味是否属于人类能感受到的基本味觉, 直到1985年首个鲜味国际讨论会上, 才正式认可了它的基本地位。

后继的科学家相继在其他不同食物中成功提取到另一种鲜味物质——核苷酸, 并且发现当富含核苷酸成分的食物与富含谷氨酸钠的食物结合时, 所形成的鲜味程度最高。由此, 也就解释了世界范围内许多经典的食物搭配, 比如: 日本的海带干鲑鱼汤、苏格兰人制作的青葱马铃薯鸡汤以及意大利人制作的撒着帕尔玛干酪和蘑菇碎番茄汤汁。



熟的西红柿、帕尔玛干酪等，也有这种“鲜”味)。

此外，我们身边还有其他一些不是很常见的味道：辣味、金属味、清凉的味道、油腻的味道、刺激性气味等。

当然，“味”这个字还有其他方面的含义，但这些意义同人们对食物的感觉联系不大，本书中暂不作讨论。

日常生活中，味觉同另外一种感官知觉联系紧密，那就是嗅觉。这一点很容易理解：品尝无糖咖啡之前，如果先捂住鼻子，成年人通常很喜欢这种咖啡的香气，但在失去嗅觉的时候，它就变

得没有滋味(除非咖啡很苦);松开鼻子,正常呼吸,咖啡的芳香扑鼻而来,我们就能充分体会到享用咖啡的乐趣。还有一种常见的情况也可以证明它们的“亲密关系”:重感冒时,饭菜变得淡而无味;感冒痊愈,菜肴又多滋多味起来。这是因为感冒时,易挥发的气味分子(香味)无法进入嗅觉系统,我们只能通过味觉器官去感受食物的味道。

嗅觉同人的情感和记忆紧密相连。在入口品尝一种食物之



咖啡气味

前，单凭气味，人们就能知道自己厌恶还是喜欢这种食物。

现在让我们回到面包店吧……来思考这样一个问题：吃完一块美味的面包，有的人会心满意足地停下来，不再吃下去；有的人虽然没有吃够，但也不会继续；可还有一些人，虽然他们不饿，但会吃掉整条棍子面包，甚至还会跑去再买一些马上吃光。这又是为什么？答案将在本书最后一部分为您揭晓。

目 录

对食物的总体感知

/ 1

生命旅程中的味觉

/ 33

进食背景

/ 59

饮食的乐趣从何而来

/ 71

情感、记忆和食物的味道

/ 89

品味的益处

/ 99

对 食 物 的 总 体 感 知



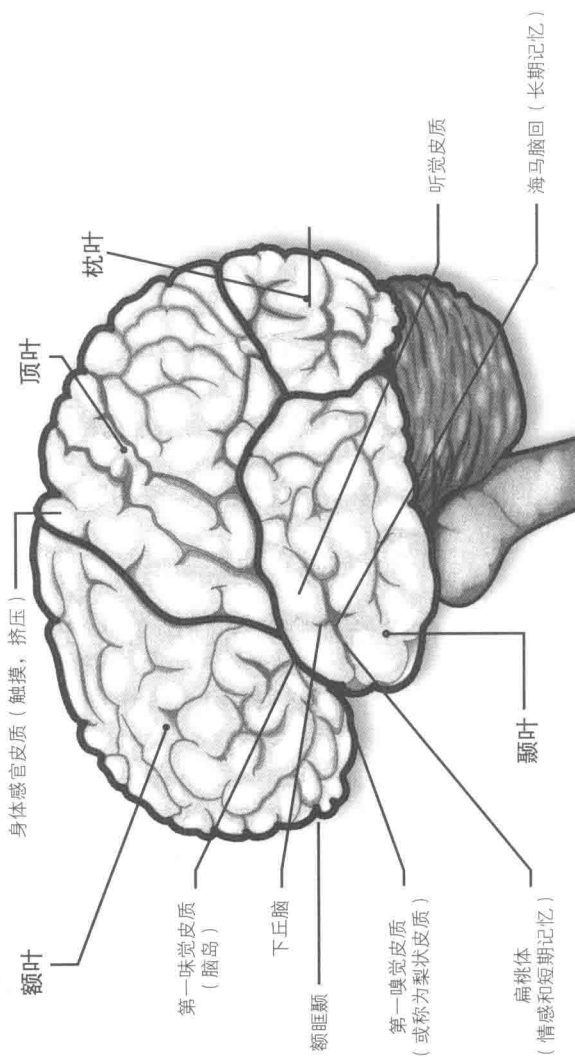
口 尝美味面包的时候，面包店里传
品 出的香味会转化为我们口中感觉
到的味道，这一点是如何实现的呢？

我们的五种感官捕捉到感官信息，经由神经传送给大脑，大脑中有支配各个感觉器官的特殊组织结构（详见后页图）。

新鲜面包的味道

从面包店散发出的芳香挥发性分子钻进我们的鼻孔，就像把面包放在嘴中

大脑中感知食物的特殊组织





知识链接

感官刺激是通过感觉神经传入大脑的，神经的一端连接于能够接收到刺激信息的感受器，另一端与脑或脊髓相连接。感受器受到外界刺激产生兴奋后，转化为神经冲动，通过感觉神经传入中枢系统，引起感觉。

大脑皮质负责接收神经发送来的信息，大脑皮质被分为几个叶，每个叶是空间上连通的一部分皮质，各司其职。额叶主司高级认知，负责人的学习、情绪、抽象思维以及自主运动的控制。顶叶主要负责人的体感，产生触觉，同时通过整合视感信息和体感信息进行空间上的判断。产生听觉、视觉（对物体的识别）和嗅觉的皮质位于颞叶。除此之外，颞叶上的海马脑回担负着装载人类记忆的功能。枕叶负责视觉信息的处理。而味觉信息的接收则由脑岛（被额叶、顶叶和颞叶所掩盖的岛叶）处理。