



嗜

戒不掉的甜蜜

一本博物学家的甜蜜百科

郭亦城 著



嗜

戒不掉的甜蜜

一本博物学家的甜蜜百科

郭亦城 著

图书在版编目(CIP)数据

嗜：戒不掉的甜蜜 / 郭亦城著. — 北京：中信出版社，2015.8

ISBN 978-7-5086-5303-7

I. ①嗜… II. ①郭… III. ①甜食—基本知识 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第143463号

嗜：戒不掉的甜蜜

著 者：郭亦城

插 图：谢 静（微博：@大静静michelle）

策划推广：北京全景地理书业有限公司

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）

制 版：北京美光设计制版有限公司

承 印 者：北京华联印刷有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/32 印 张：7.5 字 数：120千字

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 978-7-5086-5303-7/G·1216

定 价：39.8元

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

目录

来自山野的 祝福

- 当人类还没有糖 008
被疯狂迷恋的乔木 024
虫屎也“高冷” 032
白桦林的清甜 036
-

可可碱的 秀场

- 谁给了康熙第一杯热可可 044
可可豆不是孤胆英雄 052
拯救孤独的可可粉 062
-

Mix 成就的 甜蜜

- 盗用太妃之名 076
当糖小姐爱上奶先生 084
软在舌尖，甜在心头 088
酥：不忘初心 098
无间道之牛轧糖的真实身份 102
树胶的滋味 110
自古硬汉多柔情 114

那些年， 我们尝过的甜头

- 旧时欢好的新颜 124
马希马洛棉花糖 134
请空气作证 142
甜在匆匆那年 146
爱上冬季的第一个理由 152
-

颠覆你的 下午茶单

- 黑糖话梅·姜汁红糖 164
黄糖棒·朗姆酒 170
琥珀桃仁·挂霜花生 178
焦糖布丁 182
糖浆，从Saba开始 186
甜心三姐妹 192
-

非糖之 甜

- 没有能量的甜味剂 202
甘从草植来 208
转化得来的甜头 214
不完美的人造品 220

关于甜蜜的后记



嗜

戒不掉的甜蜜

一本博物学家的甜蜜百科

郭亦城 著



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

巧克力家族也有种族歧视？是的，但**白巧克力**才是受歧视的那个！
你猜当人类还没有**糖**的时候，我们的男性祖先用什么来讨好女性祖先？
用虫子尿酿的**蜂蜜**，你想喝吗？别嫌弃，欧洲人可是爱得不得了！
现在才开始“饭后嚼两粒”？呵呵，九千年前的人类就会嚼**树胶**啦！
一句话证明你也有过气派的时候——手里擎根**糖葫芦**，舔着**关东糖**逛庙会！

... ..

一书在手，吃遍甜蜜，让你谈资大涨！



ISBN 978-7-5086-5303-7



9 787508 653037 >

定价：39.80 元

嗜

戒不掉的甜蜜

一本博物学家的甜蜜百科

郭亦城 著



目录

来自山野的 祝福

- 当人类还没有糖 008
被疯狂迷恋的乔木 024
虫屎也“高冷” 032
白桦林的清甜 036
-

可可碱的 秀场

- 谁给了康熙第一杯热可可 044
可可豆不是孤胆英雄 052
拯救孤独的可可粉 062
-

Mix 成就的 甜蜜

- 盗用太妃之名 076
当糖小姐爱上奶先生 084
软在舌尖，甜在心头 088
酥：不忘初心 098
无间道之牛轧糖的真实身份 102
树胶的滋味 110
自古硬汉多柔情 114

那些年， 我们尝过的甜头

- 旧时欢好的新颜 124
马希马洛棉花糖 134
请空气作证 142
甜在匆匆那年 146
爱上冬季的第一个理由 152
-

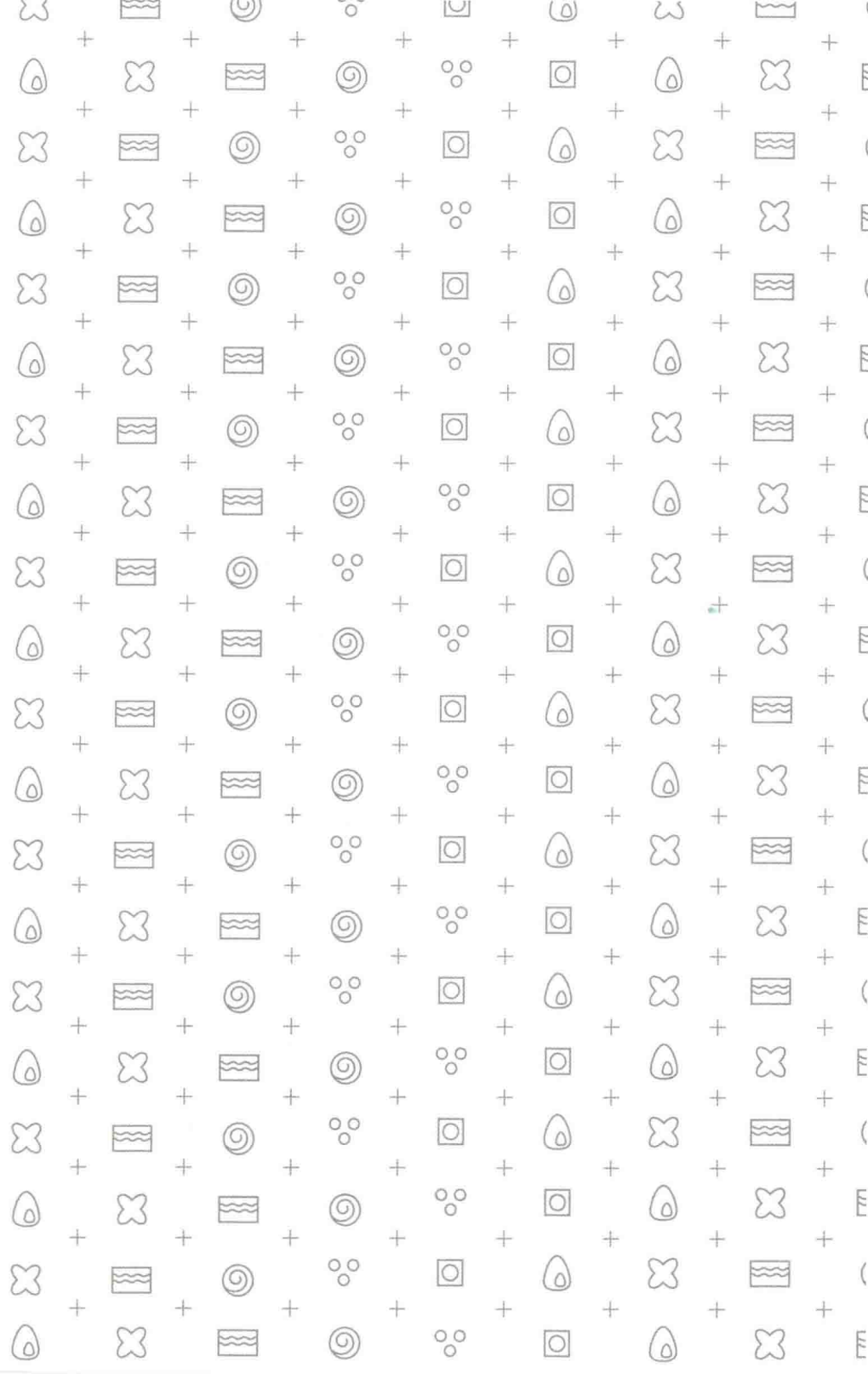
颠覆你的 下午茶单

- 黑糖话梅·姜汁红糖 164
黄糖棒·朗姆酒 170
琥珀桃仁·挂霜花生 178
焦糖布丁 182
糖浆，从Saba开始 186
甜心三姐妹 192
-

非糖之 甜

- 没有能量的甜味剂 202
甘从草植来 208
转化得来的甜头 214
不完美的人造品 220

关于甜蜜的后记



来	自	山	野	的		
祝	福			✕		◎
	☞				◻	

当人类还没有糖的时候，
 我们的男性祖先用什么来讨好女性祖先？
 虫子屎酿蜜你喝不喝？
 淡定，这还不算重口，欧洲人可是爱得很呢！
 知道是谁解救了北极圈内原住民对甜味的渴望？
 答案是，树！

当人类还没有糖

网络上总流行很多千奇百怪的帖子，就像前段时间流行的各种“××语四级考试”，把当地最乡土、最根深蒂固的俗语、俚语、名词、形容词等通通囊括了进去，记得“北京版”里面有这么一道题：

A：“爷，您真是英明神武、器宇轩昂、果敢坚决呀！”

B：“小子，你吃了蜜蜂屎啦！”

问：B这句话的意思是什么？

这句话的意思可不是“你敢惹老子生气，吃屎去吧”，而是一句彻头彻尾的赞美——赞美有拿屎屁屁做比喻的吗？还真有，因为早年间人们以为蜂蜜就是蜜蜂拉的屎，所以这句话的意思就是“你嘴真甜”。可不，蜂蜜哪有不甜的？

⑥ 在那个没有糖的时代

蜂蜜是大自然赐给人类的别样甜蜜——哦，其实它本是蜜蜂们自己的口粮，特别是在毫无生机的冬季，简直就是它们的救命粮食，以此熬过皑皑寒冬。

在没有糖的远古时代，我们祖先的日子过得很寡淡，也没有合适



的东西来向情人表达爱意，那时人类的甜味觉大都来自植物果实。不过，在这些天然甜味来源中，有的浓腻、有的清淡。通常来说，果实内的糖分含量不会超过50%，最甜的也就是中东地区的椰枣了，高达62%。相比较而言，在这些天然甜味食物中，蜂蜜是少有的能将糖分浓缩到极致的，可达80%左右。

从西班牙瓦伦西亚蜘蛛穴的岩画中推断，人类采集蜂蜜的历史至少从一万年前的就开始了，而从古埃及的象形文字上发现，驯养蜜蜂以取蜜则可追溯到4 000年前。好吧，不管人类的祖先是怎样得到蜂蜜的，它早已成了甜美、满足的代名词，乃至上古时代的文学作品中，它都是浓得化不开的甜蜜的隐喻：一块4 000年前苏美尔人的泥板雕刻上，形容新郎如“蜂蜜般甜美”，新娘的吻“比蜂蜜更芬芳”，他们的洞房则“满是蜂蜜”。在《圣经·旧约》里，也有很多用蜂蜜来赞美“应许之地”的段落……

到了古希腊古罗马时代，蜂蜜依然是食物和文化中的重要组成部分。蜂蜜的尊崇地位来自它的神秘源头，也是出自一种信念：蜂蜜是从天上坠落下来的——当时的人们并不知道花蜜、蜜蜂和蜂蜜三者间的关系。古希腊人在祭祀时，会向死者和诸神献上蜂蜜；女神得墨忒耳、阿提密斯和瑞亚的女祭司在希腊文中，都称为“Melissa”，这个词源自希伯来语中的“Deborah”，意为蜂蜜。古罗马人则更钟情于蜂蜜带来的甜美芳醇，将它的食用功能发挥到了极致：酿造蜂蜜酒、涂抹面包、拌进奶酪……似乎没有一种食物的甜美度能与蜂蜜相媲美，最起码在16世纪以前，也就是提炼糖的技术出现之前。

⑥ 吃了吐、吐了吃——蜜就熟了

我们都知道蜂蜜来自蜜蜂，但蜂蜜是它们分泌出来的，还是拉出来的，可能就不一定知晓了——答案是，蜜蜂“呕吐”出来的。

蜂蜜源自植物花朵分泌的汁液，也就是花蜜。花蜜主要以蔗糖为主，还有50%~70%的水分，除此之外，还有大量的含氮和含磷化合物、有机酸、矿物质、维生素、酶、香精油和芳香物质。而蜂蜜的主要成分是葡萄糖和果糖，含水量不足17%，所以蜂蜜可不是蜜蜂把花蜜搬回蜂巢，再吐出来就能成的，而要经过“酿造”这一过程。

不同于人类的酿造是靠发酵、贮藏和窖藏，都是以耗时间为主的轻省活儿，蜂蜜的酿造需要蜜蜂们一刻不停地劳作。蜜蜂在吸取花蜜时，要经过长达20分钟的吸吐，去除部分水分，当水分降到50%左右时，便吸入蜜囊中。口器中的涎腺（也可以理解成人的唾液腺）会分泌出使糖类转化的酶（又跟人口腔里的唾液淀粉酶相似了）流入蜜囊，把蔗糖分解成葡萄糖和果糖。蜜蜂吸饱了花蜜后，兴致勃勃地飞回巢穴，到达巢内指定区域便把花蜜都吐出来，一点不留，绝不中饱私囊。为了增加花蜜的表面积以快速蒸发水分，每间巢房只装1/3的花蜜。然后，留守巢穴的蜜蜂便开始对它进行加工——吃进去，换个地方再吐出来，如此反复。

在这个过程中，它们口器分泌的转化酶也被注入了花蜜中，来加快里面蔗糖的分解。同时，在巢内温暖环境和蜂群不停振翅扇风的作用下，水分快速蒸发。大约经过一周的时间，花蜜中的水分含量差不多达标、蔗糖也基本被分解完成的时候，蜂蜜就算成熟了。



此时，蜜蜂就把它搬到蜂巢上方的巢房中，用白色的蜂蜡加以封盖。蜜蜂通过口器是能觉察出葡萄糖和果糖浓度的，不到火候它们绝不会封盖来糊弄——换句话说，只有被蜂蜡封存起来的，才是酿造好的蜂蜜。

⑥ 蜂蜜里的某某某

糖要从甘蔗、甜菜等植物中提炼出来，蜂蜜却不用，因为蜜蜂都已把它酿造好，直接收取就可以了。它就像是天然的糖稀，黏稠而浓腻——过饱和的糖溶液可不就是这样。按照葡萄糖和果糖的溶解度，这个浓度它们早就不溶解了，会沉淀下很多糖粒糖砂，可蜂蜜不会，因为它里面的果糖、麦芽糖、糊精等物质一般是以胶状体或液体的形式存在的，包裹住了葡萄糖、蔗糖、松三糖等固体颗粒。

在蜂蜜所含的糖中，果糖和葡萄糖是最主要的成分，约占总成分的75%，它们之间的比例有时候是1:1，有时候是5:4，从理论上讲，果糖越多，吸湿性越强，保质期就越短，因为吸水会导致糖酸败；葡萄糖越多，则结晶性越强，因为它的分子键很强。其次是蔗糖，优质蜂蜜中蔗糖的含量不会超过3%，平庸些的大概5%左右。其余的就是寡糖、麦芽糖和糊精等糖类物质了。

蜂蜜里另外的成分就是水、矿质元素、维生素和各种酶了，尤其是后三者，别看它们含量很低，但经常食用的话，也足以满足人体所需，甚至促进人体对药物的吸收。就像传统中药的大药丸子，那黑乎乎的弹丸都是用蜂蜜和成的，如果改用糖浆，大药丸子虽然还是大药