

疯狂
小百科

食物的秘密

[英]迈克尔·考克斯 著 [英]约翰·凯利 绘
刘莹 译

喂，我们能吃吗？

当然能了，我们很好吃，
但千万别让人知道。



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China

疯狂
小百科

食物的秘密

[英]迈克尔·考克斯 著 [英]约翰·凯利 绘
刘莹 译

SHIWU DE MIMI



接力出版社
Publishing House

桂图登字：20—2011—028

How to drink from a frog and other things you need to know about food

Text copyright © 2008 Michael Cox

Illustrations copyright © 2008 A&C Black Publishers Ltd.

All rights reserved

图书在版编目(CIP)数据

食物的秘密/(英)考克斯著;(英)凯利绘;刘莹译.—南宁:
接力出版社,2013.7

(疯狂小百科)

书名原文:How to drink from a frog and other things you
need to know about food

ISBN 978-7-5448-3095-9

I. ①食… II. ①考…②凯…③刘… III. ①食品—少儿读物
IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第150360号

责任编辑:车颖 美术编辑:卜翠红 责任校对:张琦锋

责任监印:刘冬 版权联络:张耀霖 媒介主理:石璐

社长:黄俭 总编辑:白冰

出版发行:接力出版社 社址:广西南宁市园湖南路9号 邮编:530022

电话:010-65546561(发行部) 传真:010-65545210(发行部)

http://www.jielibj.com E-mail:jieli@jielibook.com

经销:新华书店 印制:大厂聚鑫印刷有限责任公司

开本:880毫米×1250毫米 1/32 印张:5 字数:100千字

版次:2013年7月第1版 印次:2013年7月第1次印刷

印数:00 001—10 000册 定价:18.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-65545440



食物，妙不可言！

“我们首先要吃东西，其次才干别的事情！”谈及我们人类作为进食机器，以及我们对某些东西的热爱，著名的美食评论家M.K.费舍尔如是说道。而这些东西则被我们称为填肚子的、食材、膳食、口粮、饮食、美餐、饭菜，或者，最为常见的说法——食物！

没错，对于每个人来说，在保持温暖和干燥（还要远离大肆劫掠的北欧海盗，从狮子爪下逃生）的同时，吃是最为重要的事情。我们也确实吃了很多很多东西，每个人的一生也就是在多达50吨的食物当中狼吞虎咽、胡吃海塞，然后打着隔儿回味的过程。

当然，吃东西的首要目的是为了生存，但如果有机会的话，面对着形形色色的美味珍馐，大吃大喝也是为了获得快乐。

诱人可口的牛排和薯片，令人垂涎三尺的香烧鸡柳、辣味比萨饼、巧克力奶油蛋糕，美味绝伦的马肉冰激凌和香喷喷的油炸豚鼠！哦，你没听说过最后两样？好吧，你会在本书中找到它们，还有另外一些好吃的菜，比如说猪头肉冻、烤拉布拉多犬、跳动的蛇心、驼鹿鼻子肉冻和蛆虫炒饭等，不一而足。

暂且不说长篇大论的食物营养知识——因为那会让



你“哇！”的一声走开。而食物本身——则会让你大叫一声“天哪！”我们要谈到的内容包括……

✱ 人们在哪些地方制作含有人指甲、口水、毒物和死老鼠的香肠。

✱ 哪位如狼似虎的美食家吃掉了整整一架飞机。

✱ 什么原因导致某些人喜欢吃泥巴。

✱ 巴黎人为什么会吃掉动物园里的动物。

✱ 什么时候奶牛会穿鞋，猪会穿靴子。

✱ 我们的消化系统如何把食物变成能量和身体的新组成部分，等等。

✱ 如何保持身材，不让自己发胖。

当然，还有……

✱ 怎样从青蛙身上喝水……

我们人类作为杂食动物，也是动物族群的一部分。因此，我们既不像鹿那样是食草动物（吃植物的动物），也不像狮子那样是食肉动物（吃肉的动物），我们——就像是黑猩猩和猪——天生既吃植物又吃动物。为什么我们的饮食会如此多变和有趣？为什么在数千年的吃吃喝喝之后，富有创意的厨师还能够推陈出新，挑逗我们的味蕾？原因很多很多，也许杂

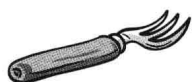
它是食肉动物。
它是食草动物。
我是杂食动物。
你就是晚餐了！



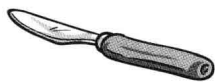


食这个特性就是其中之一。

好了，你还在等什么呢？卷起袖子，尽情地吃吧！



舌尖上的指南



饮食——意味着“我们所吃的食物的总量和类别”。通常人们说“节食”是为了减肥，他们会限制食物（尤其是那些会增加体重的食物）摄入量。这样的节食大餐包括下面这类东西：

早餐——1份玉米片。

午餐——1片生菜叶子。

晚餐——少量略煎过的水。

卡路里——卡路里是一种计量单位，用来表示我们在消化食物时从中获得的能量。

卡路里是看不见、摸不着的，也不能在本地的街边小店买到（至少我的店里不出售这个）。

营养——营养就是我们为了维持生存和活力而摄入的物质。我们人类以食物的形式来获得营养，但食物被塞进口腔（专业术语）之后，就会被我们的消化系统处理掉……你很快就会发现。



目 录

简介 / 1

第1章 在最美妙的味觉体验里 / 1

第2章 可怕的饥饿 / 13

第3章 超大号的! / 31

第4章 认识一下你的洋葱、鸡蛋、
牛排、面包、甘蓝…… / 45

第5章 从用矛狩猎到发展养殖 / 59

第6章 你是垃圾食品的狂热粉丝吗? / 81

第7章 现在给我洗手去! / 89

第8章 餐桌礼仪知多少 / 97

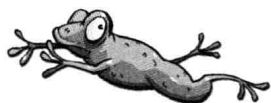
第9章 过来看看! / 101

第10章 一盘一世界 / 121

别具风味又有趣的快速食物测验 / 143

词汇表 / 151





第1章

在最美妙的味觉体验里



嗯……太好吃了！

如果不能品尝食物，吃就变得没什么乐趣了，对吗？味觉（我们的五种感官之一）怂恿我们吃下了数量远远超过身体所需的食物。例如，是大自然让我们在饮食中享受甜味，因为我们需要碳水化合物（含有糖）；也是大自然让我们喜欢咸味，因为我们需要常规剂量的氯化钠（也就是盐）。

正常情况下，我们不喜欢，并且避免去吃味道很苦和很酸的东西。这样是对的，因为绝大多数毒物都是苦的或者酸的。所以，除非是 we 有很奇怪的欲望，想去吃致命的茄科植物、洁厕宝、槲寄生、杀蚁剂、蛇的毒液、砒霜，或者腐烂的肉；在正常情况下，我们都能避开有毒的东西，活着看到明天的太阳。



舌尖上的指南



据说，作家玛丽·雪莱在绞尽脑汁地构思故事情节期间，会故意吃下腐烂的肉，这样能导致她做噩梦，以此来激发她写出恐怖故事。有一次，玛丽梦见一个医生用多余的人体器官创造出了活人。于是，她写出了我们所熟知的小说《弗兰肯斯坦》。

顺便提醒下，不要在家里做这个实验。



绝对让你流口水

味蕾能帮助我们感知食物的味道。嗅觉也对此有帮助，但有一分钟的延迟。我们拥有10000个味蕾，绝大部分分布在舌头上，另外一些分布在脸颊里、喉咙里，以及上腭部位。



你的唾液会分解食物，释放出能够被味蕾感知的化学物质。味蕾会搜集和食物有关的信息（比如甜的、酸的、咸的还是苦的），并发送给你的大脑，由大脑来进行辨别。我们每个人每天都要分泌出半升唾液。你控制不了这件事——不管你喜不喜欢，它都会发生。（把一块巧克力放在舌头上，试试控制住自己不流口水。我敢打赌，你做不到！）

“没有唾液=没有味觉”的小实验

实验道具：

纸巾、糖、盐、饼干（或者其他你想要用作道具的干的食物）、一杯水

实验步骤：

- 1 用纸巾擦拭舌头，直到完全干燥。
- 2 把一些糖放在舌头上。没有唾液，你就尝不出糖的味道。
- 3 漱口，把舌头擦干。
- 4 再试试另一种食物。



每个味蕾都能辨别出四种主要味道。这些味道很像三原色。我们能用红、蓝、绿三种颜料创造出无穷无尽的色彩，同样的道理，咸、甜、苦和酸也能调制出千变万化的味道——例如烤虾味的薯片。还有第五种味道，叫作鲜味，但你可能觉得它是咸香味——想想酱油的味道就明白了。

负责辨别特定味道的味蕾集中在舌头的特定区域：辨别甜味的味蕾分布在舌尖，而辨别酸味的味蕾分布在舌头两侧。辨别咸味的味蕾部分在舌头前面，部分在舌尖之后；至于辨别苦味的味蕾就分布在舌头后面。它们是最后一道防线，能够即刻辨别出某些难吃并且让你发生悲剧的东西，阻止它们滑入食管。



舌尖上的指南



1953年，一个名叫乔治·克朗姆的坏脾气北美厨师无意中发明了薯片。某天晚上，一位顾客投诉说他的法式炸土豆片太厚了，于是乔治把它们切薄了一点儿。但那个顾客又把土豆片退了回来，乔治又切薄了一点儿。在土豆片第三次被退回来之后，乔治大发脾气，他把土豆片切得很薄很

薄，薄得没法用叉子叉起来，还在上面撒满了盐和调料，企图把这些东西弄得很难吃，难吃到没法入口。但那个顾客不但没把土豆片扔掉，反而说这样好吃极了，于是薯片就诞生了！





难以下咽

薯片的价格是其原料——土豆价格的200倍。

为你自己的舌头制作一张味觉地图

实验道具：

盐水、糖水、柠檬汁（酸的）、洋葱汁（苦的）、棉签、一杯水、彩色铅笔和纸，一条舌头



实验步骤：

1. 为你的舌头画一张图。
2. 把一根棉签放进盐水里。
3. 用蘸了盐水的棉签轻轻碰触舌头的不同部位。
4. 注意舌头对盐水的感觉，找出对咸味最敏感的部位。
5. 转向你为舌头画的图，用彩色铅笔在图上标注出这个区域。（不是在你的舌头上！）
6. 重复以上步骤，来测试另外几种味道；每次实验之前都要用干净的水漱口。
7. 让你的朋友也画一张味觉地图，跟你的地图做个对照。

重要警告：用棉签碰触舌头根部的时候要小心，因为这样会让你恶心。

**美味****珍闻**

最受欢迎的“聪明豆”是橘子味的，颜色也是橘色。这个巧妙的小点子来自制造商，确保了食用者把橘色的聪明豆从其他颜色的聪明豆里挑出来。

每当我们吃下热汤、冰冷的冰激凌和红辣椒酱时，都会在日常基础上对味蕾进行一次彻底的冲击。每隔3—10天，我们的嘴巴里就会长出新的味蕾来代替那些受损的味蕾。随着年龄的增长，味蕾的敏感度也会下降，因为它们的可替速度会变得更慢。所以孩子要比成人的味觉更加敏锐。这个理论是正确的！

吞下这个！蓝色的聪明豆在几年前就停产了，因为里面含有危害人体健康的人造色素。但今天它们又回归了市场，这要感谢从海藻中提炼出来的天然蓝色素——你知道吗，红色聪明豆里的色素来源于碾碎的甲虫！

闻闻这个！你注意到了吗，在感冒的时候，食物就变得不怎么好吃了，或者根本就不好吃。这是因为在辨别味道的过程中，有另外一样东西发挥了巨大的作用，那就是我们的嗅觉。事实上，没有了嗅觉，我们就尝不出味道。吃进嘴巴里的食物会散发出气味，通过嘴巴和鼻子相连的缝隙到达你的鼻子。

嗅觉对气味的敏感度超过了味觉对滋味的敏感度。你对食物滋味的第一体验就是其散发出的气味。如果不相信这点，你可以试着把几个苹果和洋葱碾碎，然后闭上眼睛，捏住鼻子，再去吃这些东西，你就会发现真的很难分辨出苹果和洋葱。之所以会这样，是因为我们所说的食物的味道其实是它的滋味。滋味就是味



榴梿可以散发出刺鼻的恶臭，以至于在几米开外都能闻到它的气味。在旅馆、机场、火车和公共汽车等很多场所都禁止携带榴梿。

道、气味、质地和温度这几项参数的复合体。

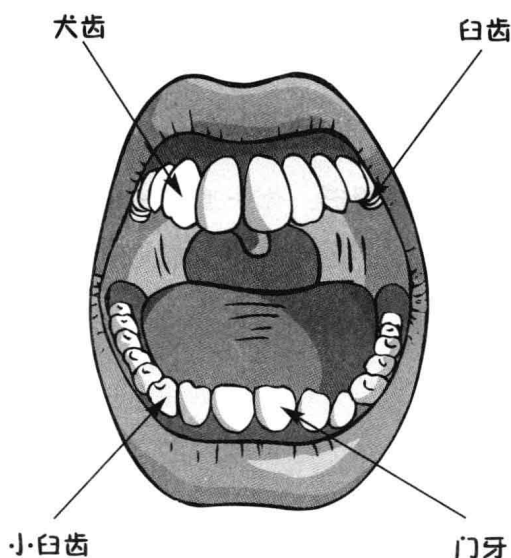
对于好吃的东西，鼻子的判断并不总是对的。就拿产自东南亚的榴梿来说吧，这种足球大小的水果很是难闻，它的气味被形容为是猪粪、松节油、洋葱和臭袜子混合在一起

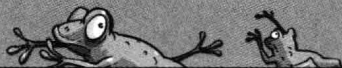
散发出来的气味。但据说榴梿非常美味，被誉为水果之王。

磨齿霍霍，大吃特吃！

没错，除了舌头和味蕾，我们的嘴巴里还有另外一些必不可少的东西，能够帮助我们品尝和消化食物，那就是牙齿！我们拥有四种类型的牙齿，每种牙齿都有其特定的功能。

门牙是最为锋利的牙齿。它们用来咬碎食物，再把食物推入嘴巴里。犬齿是用来咬住食物和撕裂食物的。小白齿拥有平坦的咀嚼面，我们用它们碾压食物。白齿拥有更大更平坦的咀嚼面，因为它们的功能是把食物咀嚼和研磨成更小的颗粒。





舌尖上的指南



在咀嚼食物的时候，你可能会想要“细嚼慢咽”。

这条吃东西的规则被称为“弗莱彻主义”，源自美国一位名叫贺拉斯·弗莱彻（1849—1919）的营养学家。他说，我们应该把每口食物都咀嚼32次，每次用一颗牙齿。他最喜欢的一句话就是：“大自然会惩罚那些不咀嚼食物的人！”换句话说，如果咀嚼的时间不够长，你也许会呕吐！所以，别说我没警告过你！

一旦我们的牙齿和舌头完成了全部的品尝、撕裂、碾压和研磨的工作，那么，食物就会经过牙齿，越过牙床……



小心胃……食物来了！

具体情形：你手里有一只非常健康又有营养的土鸡，一个沙拉三明治，这两样东西都富含维生素和蛋白质；还有另外几样有利于健康的美食。



面临挑战：你必须从三明治中提炼出所有用于维持生命的营养成分，让它们进入你的血管，并且传递到身体的各个角落。听起来是不是很难呢？很像是让骆驼穿过针眼。

解决方案：等等！有办法让骆驼穿过针眼！你只需要把骆驼切成很小很小的碎粒，一次穿过几粒就行了。你不仅可以同样的方法处置三明治，还拥有实现这个奇迹的全套设备。在“消化”这个不可思议的过程中，你神奇的身体会在短短24小时内把三明治转化成营养成分。好了，那就开始计时，行动吧！



嘀嗒，嘀嗒……

30秒

你的门牙和犬齿会撕下一大块三明治，再把这一大块切割成小块。与此同时，你的唾液腺会分泌出新鲜的唾液，濡湿这些小块状的食物。你的小白齿和白齿会磨碎濡湿的食物小块，形成一个糊状的小球，而与此同时，唾液中的化学物质会发挥作用，将面包中的淀粉转化成糖。



嘀嗒，嘀嗒……

40秒

现在，你的舌头会把湿漉漉的食物小球推到喉咙末端，那里有个活门状的膜瓣就会打开，让小球进入长达25厘米的食管，也被称为食道。

你的肌肉会进行一种叫作“蠕动”的活动，把湿透的食物小球挤下食道。即使你倒立起来，这种活动也会正常进行。



嘀嗒，嘀嗒.....

0—4小时

食道底部的膜瓣打开，让食物小球进入一个有弹性的袋子，也就是你的胃。你的胃壁不断扩张和收缩，把食物挤压成糊状。在这个过程中，消化液会涌到食物上，逐步将其分解成更加细小的物质。



嘀嗒，嘀嗒.....

4—7小时

一旦食物糊糊变得绵软稀薄，另外一个膜瓣就会打开，让糊糊进入你的小肠——这是一根很长很长的管子（当你成年后能达到6.6米长）。管子内壁长满了成百上千名为“绒毛”的东西，样子就像是小小的手指。此时此刻，由某些部位（如你的肝脏和胰腺）分泌出的化学物质会进一步分解食物糊糊。这样一来，类似于海绵触手的绒毛就能从食物糊糊中吸收营养

难以下咽

台湾有个诡异的地方，叫作马桶餐厅。在很多个大马桶的环绕当中，食客们要坐在马桶座位上，捧着微型马桶形状的碗，从里面舀出花生酱、巧克力冰淇淋和咖喱之类的东西来吃。