

万物简史(第二辑)·生存档案小丛书

wan wu jian shi · sheng cun dang an xiao cong shu

总策划:向阳
主 编:王经胜

生命的能源

shengmingdenengyuanwanwujianshizhishipinjuan

万物简史之食品卷

验证千奇百怪的「自然密码」
查阅浩如烟海的「生存档案」
阅读古今中外的「文化简史」
剪辑形色万象的「文明背影」
编写古往今来的「社会图志」



食物是人的第一需求资源，它为人提供着人体所需的各种营养元素与能量。食物与食品虽只有一字之差，意义却迥然不同。食物的种类丰富多样，诸如主食、蔬菜、水果、水等，均是食物。食品主要是指经历了工业化、加工化的食物，比如各种方便食品、饮料、罐头、点心等。鉴于食物对人体的重要性，中国自古以来就有“民以食为天”的说法，所以中国诞生了博大精深的美食文化。当食物变成文化以后，也就有了世代传递的资本，从而演变成为一种世代供给的“生命的能源”。

延边人民出版社

生命的能源

万物简史之食品卷

总策划：向 阳

主 编：王经胜

编委会：（排名不分先后）

向 阳 王经胜 赵金金 李玖诺

徐丽梅 江燕飞 丁 洁 许春芳



延边人民出版社

责任编辑：申明仙

图书在版编目（CIP）数据

生命的能源·食品卷/王经胜主编. —延吉：延
边人民出版社，2010.4

（万物简史·生存档案小丛书）

ISBN 978-7-5449-1059-0

I. ①生… II. ①王… III. ①饮食—文化史—世界—
普及读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第046942号

万物简史·生存档案小丛书·生命的能源·食品卷

出版：延边人民出版社

（吉林省延吉市友谊路363号 <http://www.ybcbs.com>）

印刷：北京市铁建印刷厂

发行：延边人民出版社

开本：720mm×960mm 1/16 印张：96 字数：960千字

标准书号：ISBN 978-7-5449-1059-0

版次：2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

印数：10000册 定价：288.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

人类生活的世界是一个包罗万象的世界，是一个记载世间万物的世界。这个世界的任何事物都有自己的历史，每一个事物的历史都蕴含着重要的知识、揭示着某种道理。了解这些历史，对青少年读者的学习和生活都有着很大的益处。它不仅丰富青少年读者的知识结构，而且还可以拓宽青少年读者的眼界。

本套《万物简史》丛书属于科学史类读物，主要以简史的形式将人类自古以来、古今中外的“物质化”与“精神化”的所有富有代表性的事物给予简述，使得青少年读者能够通过本套丛书而熟悉学习中、生活中及身边的一切事物的历史由来，及夹杂在这些历史脉络中的有趣故事与知识性趣闻。丛书内容广泛，介绍详尽，一共包含了30册，共有五辑内容，分别为：“自然密码”小丛书、“生存档案”小丛书、“文化简史”小丛书、“文明背影”小丛书、“社会图志”小丛书。

“自然密码”小丛书：以动物、植物、细菌、地球、天文、灾害为话题，而逐个破解“自然密码”，以求使得更多的人在熟知“人定胜天”的同时，也有“天定胜人”的警醒。

“生存档案”小丛书：从生存所需的必要物出发，为我们打开与生存有关的诸如疾病、人体、药物、产品、食品与体育等奥秘之门。

“文化简史”小丛书：把文明作为一种生动表象，从文化与政治、经济、社会、生态等构成整个人类世界的五维出发，以文化为切入点而逐一讲述文学、音乐、美术、哲学、农业文明与武术的简单历史。

“文明背影”小丛书：选择了诸如考古、文物、影视、军事、建筑、武器等文化细节，进而引导读者去解读其各自背后的“文明背影”。

“社会图志”小丛书：将为读者解开诸如新闻出版、技术发明、自然科学、社会科学、交通通讯、民间艺术等社会领域的历史图志。

综上所述，本套《万物简史》丛书系列记载了人类历史中最精彩的部分，从实际出发，根据读者的阅读要求与阅读口味，为读者呈现最有可读性兼趣味性的内容，让读者更加方便地了解历史万物，从而扩大青少年读者的知识容量，提高青少年的知识层面，丰富读者的知识结构，引发读者对万物产生的新思想、新概念，从而对世界万物有更加深入的认识。

此外，本套丛书系列为了迎合广大青少年读者的阅读兴趣，还配有相应的图文解说与介绍，再加上简约、独具一格的版式设计，以及多元素色彩的内容编排，使本套丛书的内容更加生动化、更有吸引力，使本来生趣盎然的知识内容变得更加新鲜亮丽，从而提高了读者在阅读时的感官效果，使读者零距离感受世界万物的深奥、亲身触摸社会历史的奥秘。在阅读本套系列丛书的同时，青少年读者还可以轻松享受丛书内容带来的愉悦，提升读者对万物的审美感，使读者更加热爱自然万物。

尽管本套丛书在制作过程中力求精益求精，但是由于编者水平与时间的有限、仓促，使得本套丛书难免会存在一些不足之处，敬请广大青少年读者予以见谅，并给予批评。希望本套《万物简史》丛书能够成为广大青少年读者成长的良师益友，并使青少年读者的思想得到一定程度上的升华。

《万物简史》丛书编委会

2010年5月

目 录

contents

第一章 话说五谷杂粮

米 类·····	3	豆 类·····	26
----------	---	----------	----

第二章 趣谈美味蔬菜

叶菜类·····	39	果菜类·····	68
根菜类·····	53	花菜类 ·····	102
茎菜类·····	58	食用菌类 ·····	105

第三章 漫谈甜香水果

瓜 类 ·····	111	仁果类 ·····	140
柑橘类 ·····	117	核果类 ·····	147
浆果类 ·····	119		

第四章 说说甜蜜点心

蒸包类	169	油炸类	210
汤饺类	180	饼 类	220
糕点类	194		

第五章 香醇的清酒

中式酒	229	西洋酒	244
-----------	-----	-----------	-----

第一章

话

说五谷杂粮

小麦、水稻、玉米是世界三大粮食作物。在我国，人们通常称稻、禾、稷、麦、豆为“五谷”。同时，又把除水稻、小麦以外的其他粮食作物，统称杂粮。杂粮的主要特点是适应性强，在我国广大的山区和自然条件较差的地区，杂粮种植占很大比重。谷类是人们的日常饮食、食品加工、饲料等的主要作物，主要包括稻米、玉米、小麦、大麦、高粱、燕麦、小米、青稞等。谷类种植已有一万多年的历史，也是食物产品和栽培面积中最重要的栽培作物。我们每天的日常饮食中，60%以上的卡路里和蛋白质就是由谷类作物提供的。和其他富含纤维和维生素的食物一样，全谷类食物有利于身体健康。许多谷类作物食品能起到食疗的作用，研究发现，全谷类食物的摄入与心脏病的发病率有关，增加全谷类食物的摄入能使心脏病的发病率平均降低26%。另外，每天食用全谷类食物可使糖尿病发生的风险降低38%。因此，五谷杂粮不仅维持着人体的基本生命功能，而且还通过食物的方式而“潜移默化”地强健人体的机能，发挥着如同药物的功能，正所谓“药食同源”。本章就来说一说诸如稻谷、玉米、小麦、甘薯等五谷杂粮的来源。



米 类

◆ 稻米的来历

稻米也叫稻或水稻，是一种谷物，我国南方俗称其为“稻谷”、“谷子”，脱壳后的稻谷是大米。煮熟后，北方称米饭，南方叫白饭。水稻主要种植在亚洲、欧洲南部、热带美洲及非洲部分地区。总产量占世界粮食作物产量第三位，低于玉米和小麦。2004年被联合国确定为



水 稻



“国际稻米年”。稻的主要生产国是中国、印度、日本、孟加拉国、印度尼西亚、泰国、缅甸、越南、巴西、韩国、菲律宾和美国。

水稻源于亚洲和非洲的热带和亚热带地区。中国是世界上水稻栽培历史最悠久的国家，据浙江余姚河姆渡发掘考证，早在六七千年前就已种植水稻。而最新的考古资料表明，中国水稻的栽培历史可追溯到远古时期的湖南。1993年在湖南道县玉蟾岩发现了世界最早的古栽培稻，距今约14000年~18000年。水稻在中国广为栽种后，逐渐向西传播到印度，中世纪进入欧洲南部。著名的小站稻产于天津，它是袁世凯在小站练兵时引进的品种，先在小站地区试种，后经天津南郊的高庄子一位姓李的地主改良后成为今天的小站稻。

稻米在我国产生了许多日常问候语、成语及谚语，比如：中国人最常打招呼的是“你吃饭了吗”，就是稻米文明的典型代表话语。另外还有就是所谓的“开门七件事”（柴、米、油、盐、酱、醋、茶）。而著名的诗词、谚语则有“锄禾日当午，汗滴禾下土；谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”“巧妇难为无米之炊”“一样米养百样人”“食盐多过你食米”“吃米不知米贵”“偷鸡不着蚀把米”。另外，我国还产生了许多与稻米有关的风俗。比如，夫妻如生下男孩，满月时要赠送油饭给亲友，以兹庆祝；高山族会把稻米煮成饭，或把糯米蒸成糕与米粬，以庆祝各种节日或来宾；汉族在农历新年时喜吃元宵、年糕、萝卜糕，在端午节吃粽子等。

稻米在国外也有悠久的食用历史。例如，印度产稻的历史也相当悠久。印度的稻米之王称为“印度香米”。稻米是泰国主要的出口品，而泰国是全球最大的稻米出口国。农耕节是泰国主要节日，其中的耕田播



种仪式最为重要，以期盼五谷丰收。阿尔稻米节是法国阿尔当地庆祝稻米收成的节庆，在每年九月中旬一连三天举行。庆祝活动包括选出“稻米皇后”“花车巡游”等。在日本，米糠可以榨油，米糠油被作为一种美白圣品。此外，米糠也能腌菜，甚至单独成为一道菜，叫做炒米糠。

稻米按品种可分为籼米、粳米、糯米三类；按加工精度可分为特等米、标准米；按产地或颜色可分为白米、红米、紫红米、血糯、紫黑米、黑米等；按收获季节分为早、中、晚三季稻；按种植方法分为水稻、旱稻。加工之后稻米的种类主要有糙米、胚芽米、白米、预熟米、营养强化米、速食米、有机米、免淘洗米、蒸谷米。

稻谷有一层外壳，碾磨时常把外壳连同米糠一起去除。碾磨时只去

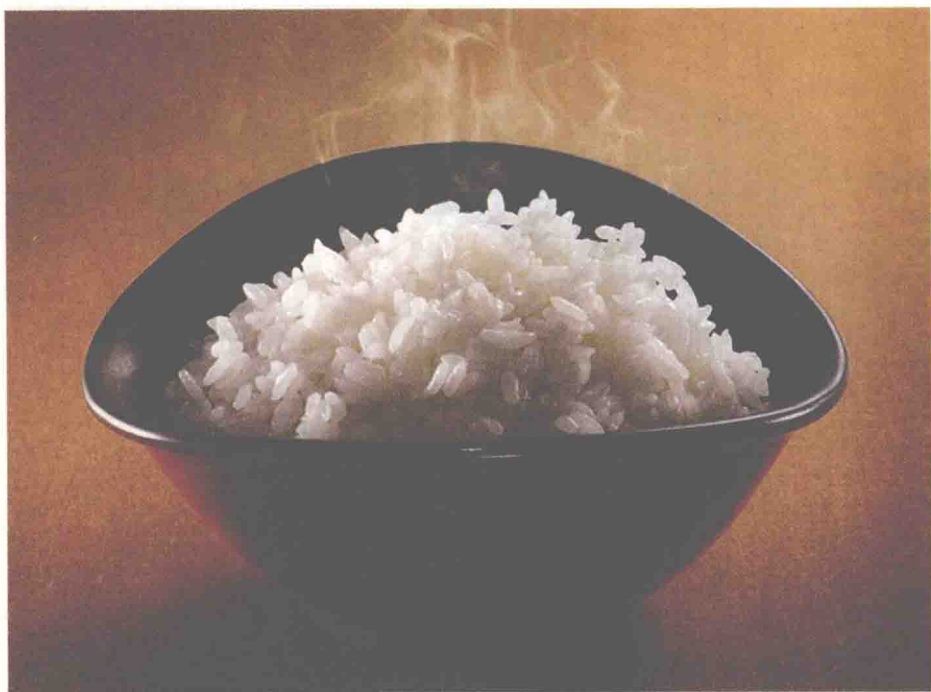


稻 米



掉外壳的稻米叫糙米，富含淀粉、蛋白质、脂肪、硫胺、烟酸、核黄素、铁和钙。碾去外壳和米糠的大米叫精米或白米，其营养价值大大降低。碾米的副产品包括米糠、磨得很细的米糠粉和从米糠提出的淀粉。碎米用于酿酒、提取酒精和制造淀粉及米粉。稻壳可做燃料、填料、抛光剂、肥料。稻草用作饲料、牲畜垫草、覆盖屋顶材料以及制席垫、服装、扫帚。

在饮食界，稻米能做成多种美食，比如：米饭、泡饭、盖浇饭、寿司、炒饭、粢饭、粢饭糕、饭团、蒸饭、盅头饭、稀饭、焗饭、煲仔饭、米汉堡、御饭团、米粉、米线、饵丝（著名的饵丝是腾冲饵丝）、金边粉、檬粉、酃粉、河粉、糯米糕、糯米卷、板条、锅巴、米香、米



米 饭





花糖、米糕、米饼、肠粉、萝卜糕、汤圆、糍粑、糯米鸡、珍珠鸡、粽子、筒仔米糕、年糕、糯米肠、酒酿、糯米糍、糖不甩、米布丁、米酒（如三花酒、加饭酒、黄酒、女儿红、四川甜米酒、米浆）等等。稻米中氨基酸、蛋白质丰富。大米可提供丰富的B族维生素；稻米具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦止渴止泻的功效。适宜一切体虚之人、高热之人、久病初愈、妇女产后、老年人、婴幼儿等人群。稻米的食用禁忌主要有：糖尿病患者不宜多食；唐代的学者孟诜认为“粳米不可同马肉食，会发瘤疾”，也“不可和苍耳食，会令人卒心痛”。

◆玉米的来历

玉米又称印第安玉米，别名有包谷、苞芦、玉蜀黍、大蜀黍、棒子、苞米、苞谷、玉菱、玉麦、稀麦、玉豆、六谷、芦黍、珍珠米、红颜麦、薏米包。粤语称其为粟米，上海话和台湾话称其为番麦，安徽庐江将其称为六谷子，河南北部称为玉茭草、玉茭。玉米原产于南美洲，7000年前美洲的印第安人就已经开始种植玉米。西欧殖民者入侵美洲后将玉米种子带回欧洲，之后在亚洲和欧洲被广泛种植。17世纪时传入中国，18世纪又传到印度。目前世界各大洲均有玉米种植，其中北美洲和中美洲的种植面积最大。

玉米籽粒根据其形态、胚乳的结构以及颖壳的有无可分为9种类型：硬粒型，也称燧石型，籽粒多为方形，顶部及四周胚乳都是角质，外表半透明有光泽、坚硬饱满。粒色多为黄色，是我国长期以来栽培较多的类型，主要作食粮用；马齿型，又叫马牙型，籽粒扁平呈长方形，顶





玉米粒

部的中间下凹。籽粒表皮皱纹粗糙，不透明，多为黄、白色，是世界上及我国栽培最多的一种类型，适宜制造淀粉、酒精、饲料；半马齿型，也叫中间型，是由硬粒型和马齿型玉米杂交而来；粉质型，又名软质型，籽粒乳白色，无光泽。只作为制取淀粉的原料；甜质型，亦称甜玉米，含糖分多，含淀粉较低，成熟时呈半透明状，多用做蔬菜；甜粉型，籽粒上半部为角质胚乳，下半部为粉质胚乳；蜡质型，又名糯质型，似糯米，粘柔适口；爆裂型，籽粒较小，质地坚硬透明，多为白色或红色，适宜加工爆米花等膨化食品；有稃型，籽粒被较长的稃壳包裹，籽粒坚硬，难脱粒，是种原始类型。



我国玉米根据粒色和粒质分为四类：黄玉米，种皮为黄色，包括略带红色的黄玉米；白玉米，种皮为白色，包括略带淡黄色或粉红色的玉米；糯玉米，富含粘性的玉米；杂玉米。另外按品质分类，玉米分为常规玉米、特用玉米（甜玉米、糯玉米、爆裂玉米、优质蛋白玉米、高油玉米和高直链淀粉玉米等）。其中，甜玉米分为普通甜玉米、加强甜玉米和超甜玉米。糯玉米除鲜食外，还是淀粉加工业的重要原料。高油玉米含油量较高，具有降低血清中的胆固醇、软化血管的作用。值得一提的是紫玉米，这是一种非常珍贵的玉米品种，为我国特产，因颗粒形似珍珠，有“黑珍珠”之称。

玉米喜高温，植株高大，茎强壮，挺直。叶窄而大，边缘波状，于茎的两侧互生。可用作饲料、食物和工业原料。玉米是世界上分布最广泛的粮食作物之一，种植面积仅次于小麦和水稻。玉米是美国最重要的粮食作物，产量约占世界产量的一半。中国玉米年产量占世界第二位，其次是巴西、墨西哥、阿根廷。我国玉米的播种面积很大，是我国北方和西南山区及其他旱谷地区人民的主要粮食之一。但玉米营养价值低，蛋白质含量低，缺乏菸草酸，若以玉米为主要食物则易患糙皮病。在拉丁美洲，玉米广泛用作不发酵的玉米饼。美国各地均食用玉米，做成煮（或烤）玉米棒子、奶油玉米片、玉米布丁、玉米糊、玉米粥、玉米肉饼、爆玉米花等食品。玉米是工业酒精和烧酒的主要原料。玉米秆可用于造纸、制墙板，包皮可作填充材料和草艺编织，玉米穗轴可作燃料，制工业溶剂，茎叶除用作牲畜饲料外，还是沼气池很好的原料。

玉米是粗粮中的保健佳品，玉米粉可制作窝头、丝糕。用玉米制出的碎米叫玉米渣，可用于煮粥、焖饭。尚未成熟的极嫩的玉米称为“玉





玉 米

米笋”，可制作菜肴。玉米味甘性平，含蛋白质、脂肪、淀粉、钙、磷、铁、维生素B₁、B₂、B₆，烟酸、泛酸、胡萝卜素、槲皮素等成分。而玉米油富含多个不饱和键脂肪酸，是一种胆固醇吸收的抑制剂，对降低血浆胆固醇和预防冠心病有一定作用。玉米的纤维素含量高，可防治便秘、肠炎、肠癌等；含有的维生素E有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能；含有的黄体素可以对抗眼睛老化；多吃玉米能抑制抗癌药物对人体的副作用；含有的谷氨酸有健脑作用，能增强人的脑力和记忆力。

