

# WORLD HISTORY of TASTE

历史创造了每个社会的嗜好  
味道中留存着历史

味の世界史

## 味的世界史

日本人气作家宫崎正胜力作  
从味道里发现大历史

MIYAZAKI MASAKATSU

汤的盐分浓度在 0.9% 时最美味 因为这个浓度跟人的血浆一致

WORLD  
HISTORY of  
TASTE

味的世界史

[日] 宫崎正胜 著 安可 译



文化发展出版社  
Cultural Development Press

图书在版编目 ( CIP ) 数据

味的世界史 / (日) 宫崎正胜著 ; 安可译 . — 北京 : 文化发展出版社有限公司 , 2018.10

ISBN 978-7-5142-2460-3

I . ①味… II . ①宫… ②安… III . ①饮食—文化史—世界  
IV . ① TS971.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 237631 号

SHITTEOKITAI "AJI" NO SEKAISHI

© Masakatsu MIYAZAKI 2008

First published in Japan in 2008 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

著作权合同登记 图字 : 01-2018-7500

## 味的世界史

著 者 : [日] 宫崎正胜

译 者 : 安 可

出 版 人 : 武 赫

责任编辑 : 周 晏

责任印制 : 邓辉明

装帧设计 : 尚燕平

---

出版发行 : 文化发展出版社 (北京市翠微路 2 号 邮编 : 100036)

网 址 : [www.wenhuafazhan.com](http://www.wenhuafazhan.com)

经 销 : 各地新华书店

印 刷 : 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

字 数 : 120 千字

印 张 : 6.25

印 次 : 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价 : 48.00 元

I S B N : 978-7-5142-2460-3

---

◆ 如发现任何质量问题请与我社发行部联系。发行部电话 : 010-88275710

## 前言

### 演变成品位的感受器

最近，我有幸与侍酒师、制作浓缩咖啡相关饮品的专家、色彩治疗师、精油治疗师等接触交流了很多，他们都是与颜色、香气、味道打交道的人，都是与味觉、视觉、嗅觉等五感密切相关，并且凭借感性来拼胜负的专家。听了他们的所说所述，我才意识到讲究生活品位的重要性。我发现，仅仅收集东西的人是无法幸福的，品位才能使人生与生活的味道更加深刻。

从这个角度出发去回顾世界史，我萌生了新的想法。多年来，或许人类孕育的文化在不断重组，且时时刻刻存在于我们的周围。文化的重组以品位与感性为媒介。品位的根基在于感受器所感受到的味觉、视觉、听觉、嗅觉、触觉，即五感。很多言论指出五感是音乐与艺术等形式的基础，不过

要想达到这种境界，则需把生理感受器转化成文化品位。就此而言，五感可谓是支撑日常生活的基石，也是改变社会的原动力。

五感本是维持生命的感受器，但是随着环境的变化，功能也有所变化。例如，生活在森林里的狩猎者拥有辨别、洞察森林细微变化的眼睛与耳朵，草原的游牧民也不会放过百米以外的风吹草动。用手吃饭的印度、西亚、非洲人，可以用指尖感受事物的状态……五感在日常生活中能够得到锻炼。

对于融入都市文明之中的我们而言，五感作为感受器的功能有所削弱，但是相反地增加了对于快乐、美的意识、创造活动等等的纤细感受。五感从感受器的角色逐渐演变为支撑文化的角色。而味觉作为其中的一员，也经历了同样的历程。

关于从日常生活角度思考世界史的题材，我曾经出版过《你不可不知的世界饮食史》《你不可不知的世界饮酒史》。而本书旨在探究与“饮食”“饮酒”密切相关的味觉的历史。德国人海宁把味道分为咸、甜、酸、苦四个基本类别，但是起初人类的味觉是混沌的，并没有像现在这样被开发。大体分类的话，咸味和甜味属于肯定性的味觉，而识别腐坏物的酸味、辨别毒性的苦味属于否定性味觉。

但是，经过漫长的历史进程，人类在苦味、酸味中也发现了有用的地方，并开发了鲜味这种具有文化层次的味觉。

美食学（烹调法）、美食家（食物品尝家）等词汇也是随着味觉的进化才应运而生。

### 味觉是选择粮食的感受器

识别需要吃什么、不能吃什么是人类生存的基础。人类为了生存，不断探索大自然的食物，这是人类的宿命。而口腔作为联结外界大自然与人类“内在自然”的分界线，担任着识别食物是否合适的味觉保镖，在这个过程中，视觉、嗅觉、触觉会为味觉提供辅助作用。

味觉根据每个文明圈的不同有所差异，并且通过每个地域的食材、惯用的料理方法等培育、传承而来。民以食为天，因此，味觉在生活与文化方面占有很大的比重。相应地，味觉较为保守。引入外面的新食材、调味料、烹饪方法时，往往会通过融入传统味道的方式进行处理。正因如此，地球上才会存续如此多种多样的味道。

尽管历史上军事侵略等事件导致味道发生了巨大的变化，但味觉一直保持着独特的个性。不过，随着工业革命之后的急速都市化、交通以及信息传递的高效化、食品保存技术的开发等都极大地改变了味觉。20世纪后半叶的高科技革命、黄金链条的普及以及国际化的深入，使得味觉也逐渐潜

移默化至异次元。

尽管人类现在面临味觉感受器无法感知的农药、食品添加剂等问题，但我们一直信赖食品流通系统，凭借得到的信息度过每天的饮食生活。或许可以说，味觉作为保护身体安全的感受器的机能已经退化，其作用逐渐变为感知快乐的标尺。在大量食物清单不断积累的历史进程中，味觉无时无刻不在发生变化。

舌头表面有成千上万个味蕾，每个味蕾里有数十个味觉细胞，舌头表面的味觉细胞加起来共有数万到数十万个。一个东西是否要吃进体内，是由这些味觉细胞决定的。在人类漫长的历史长河中，舌头作为感受器努力地保护着我们的生命。而味觉则是食物或者饮品接触口腔或舌头时引起的感觉，负责区分口腔里的食物或饮品。

1916年，德国人海宁把咸味、甜味、酸味、苦味定义为四种基本味道，并提出一个有名的学说：所有的味道均存在于四种基本味道构成的“味觉四面体”的某个位置。所有的食物与饮品都可以按照共同的标准进行分类。准确地说，现在应该在四种基本味道的基础上再加上鲜味，才更具有说服力。因为四种基本味道无论如何配合都呈现不出鲜味。鲜味是人类在漫长的历史过程中不断体验开发出来的历史性味道。不过，在四种基本味道上追加鲜味会让问题更加复杂，我们先以四种基本味觉为出发点讲解吧！

味觉细胞的结构分布为：舌尖掌管甜味，中央区域以外的部分负责咸味，两侧掌管酸味，舌头靠里面的位置与嗅觉相关、负责识别苦味。咸味与甜味占据了舌头的中心位置。甜味探寻人体合成能量所需的糖类，咸味是识别维持血液等体液渗透压所必不可少的盐分的感受器。而现在，我们的舌头变得越来越奢侈，已经足以承受现代文明带来的产物——第五味觉之鲜味。

## 世界史与膨胀的味道

调节食物味道、供人类做出喜欢的味道的特别食材总称为调味料。在日本，和四种基本味道相关的基础调料有盐、砂糖、醋、酱油。从世界范围来看，除了盐、醋、砂糖这些共同的调味料之外，各地还有特有的油脂、香辛料、鱼酱、酱等。

一般而言，味道强烈的食材属于调味料，之后，经发酵而成的拥有特殊味道的优质调味品也被列入其中。纵观不同地区使用调味料的习惯可以发现，亚洲人喜欢用酱、鱼酱、酱油、咖喱等万能调味料，而欧洲鲜有这类调味料，则更偏向于使用油脂、香辛料肉汁、沙司、色拉调料、红酒等来调味。





迷迭香



鼠尾草



百里香



牛至

随着历史的发展，人类积累了一定的经验与信息，曾经被人类否定的酸味与苦味也被作为调味料，用来增加食物的风味、香气、颜色、味道等。原本以谷物为主、味觉单调的食物因调味料的出现变得更加多姿多彩。

香气强烈、个性突出的香草、香料的区分更加明显，中国、印度、西亚、欧洲视其为促进健康的药草、佐料。一提

到药效，就会给味觉及嗅觉一种特殊的良好印象。

欧洲把迷迭香、鼠尾草、百里香、牛至等芳香性草本都叫作香草，菜园里栽培的香草可以生着加入菜里面。此外，胡椒、肉豆蔻、丁香、豆蔻、肉桂、生姜等所谓的香料往往在干燥之后使用。新鲜状态下使用的是香草，干燥后使用的叫作香料。在远距离贸易时，香料被商人们从遥远的地方运来，由于十分稀少成了贸易品中的“明星”。在信息传递和交通手段不发达的时代，商人们从人们未知的地区带回香料，培养成固有的品牌，以此谋取高额利润。与众不同是人类近乎本能的诉求，所以在饭桌上能够大量置办价值不菲的香料，成了名人们的一大象征。希望获取利益的商人与追求差异化的消费者欲求吻合。味道成了次要因素。

味觉乃嗅觉、视觉与手共同开发的新感觉，味觉的产生并不是为了摄取营养，而是以享受色香味为目的的嗜好品。啤酒、红酒、清酒等酒精类饮料便是嗜好品的代表，在“大航海时代”以后，咖啡、红茶、可可、烟草等与人类社会有了更加深刻、密不可分的关系。经过17~18世纪大量生产砂糖、19世纪食品工业的成长及运输机构的发展、20世纪运输及信息传递机构的高速化、安定化、低成本化，全世界的食材展开了大规模的交流，嗜好品的世界正在急速扩大。本书将主要介绍主导味觉变化的调味料、香料以及嗜好品。



## 目录

### CONTENTS

前言 ..... 001

## 由“盐”争霸的世界史

食盐填补了农业 ..... 002

支配盐的商人和权力者 ..... 011

## 自然界多样的味道

人们热衷的甜味 ..... 020

蜂蜜与无花果 ..... 024

包容苦味的文化 ..... 029

刺激性味道——辣味 ..... 031

取自水果的酸味 ..... 039

## 发酵拓宽了味道世界

- 诱导鲜味的发酵 ..... 048
- 大海孕育的鱼酱 ..... 052
- 肠衣里的发酵小剧场 ..... 057
- 盐和发酵曲子孕育的酱 ..... 061
- 酒精发酵与醋的诞生 ..... 067
- 乳酸发酵与芝士 ..... 072

## 成为全球化商品的辣味和香味

- 撼动大商圈的调味料 ..... 080
- 欧洲人钟爱的浓香 ..... 085
- 东奔西走的胡椒 ..... 090
- 大放异彩的维京人与豆蔻 ..... 096
- “大航海时代”的导火索——胡椒 ..... 102
- 争端之源——高价香料 ..... 105

## “大航海时代”与新的味道

- 蔓延全球的味道 …… 112
- 席卷辣味世界的辣椒 …… 116
- 新的酸味来源——西红柿 …… 121
- 起源于加勒比海的砂糖大行进 …… 125

## 由砂糖引领的嗜好品

- 砂糖与咖啡 …… 136
- 爱好红茶的东印度公司 …… 144
- “新大陆”的嗜好品——可可粉 …… 150

## 追求鲜味的时代

- 被隔离的甜味和嗜好品 …… 156
- 鲜味的发现起源于东亚 …… 163
- 城市时代与多变的舌头 …… 171
- 全球化与味道无秩序化 …… 176

# 由“盐”争霸的 世界史



## 食盐填补了农业

西辞书“盐”由  
史界世

### 生命曾经的故乡——大海

盐是维持生命不可或缺的物质，人类通过咸味来感知盐。盐含有生命所需的钠元素。生物从大海进化到陆地之后，体液中仍旧残留着一定浓度的钠，这也是生物曾经在海里生活后保留下来的特征。人类为了保证体液中钠的浓度，必须在排出汗液及排泄物的同时，不断补充流失掉的钠，否则就会面临生命危险。

而我们人类来到这个世界的时候，最初邂逅也是母乳中的咸味。人的味觉感受在咸味的启蒙下觉醒。最初的味觉体验会成为记忆印在脑海里，从此，人类开始在本能的驱使之下不断追求咸味。

此外，咸味还有一个很特别的职能——调味总指挥官。咸味可以增减甜味和酸味，发挥“对比作用”。咸味具有调节食

物整体口味的功能。在西瓜上撒少量的盐，可以让西瓜的甜味更加明显，这便是展现盐“对比作用”的一个很好的案例。

盐是支持味觉的基本调味料，人需要不断摄取。在“食物”进化的历史长河中，盐始终活跃在历史舞台之上。因此，我会在第一章为大家简单总结介绍与盐和咸味有关的知识。

### 盐分让汤更加美味

盐所含的钠可以维持血液的渗透压，并能够保持胆汁、胰液、肠液等消化液维持碱性。人的血液中大约含有0.9%的盐分，该浓度需要维持在固定的水准。人在排泄和发汗时会导致盐分流失，一个成年人需要每年摄入5kg~7kg的盐来补充流失的盐分，换算下来，每天的摄入量约为15g。不过最近出现了一些预防高血压的学说，认为每天摄取的盐分应当控制在10g以内。

古罗马人根据生活经验总结出人的健康靠盐维持，所以把无病无灾叫作“salus”，把强壮健硕称为“salubritas”。这两个词都是由拉丁语“sal”（意思是盐）派生而来。可见那时候盐就已经被视为生命与健康之源。

1882年英国的生理学家悉尼·林格（Sydney Ringer）



在研究林格氏液（又名复方氯化钠）时，将盐分浓度设为与血浆同等的值——0.9%，这种液体至今仍被用于打点滴。更有趣的是，我们喝饮料或汤时，当盐分浓度在0.9%左右的时候，我们会觉得非常美味。可见，味觉建立在生理需求的基础上。如果长期缺失盐分，则容易出现全身乏力、倦怠等症状，危及生命安全。而且，在漫长的世界历史上，因盐分缺失丢掉性命的平民不在少数。

## 谷物对食盐的需求

世界史上，农业的出现一直备受人们称颂。但是，从口味的角度而言，长期以谷物为主进行有规律的饮食，不仅让食物的味道非常单一，还需要额外补充食盐。在人类开始依赖谷物之后，食盐的摄取变得尤其必要。

为了维持健康，我们需要从植物中摄取钾，从动物的肉和血液中摄取钠，而且钾和钠必须保持一定的平衡状态，但是随着农业的出现，人们摄取了大量的钾，严重打破了两者之间的平衡。过度食用谷物类等植物粮食，会导致体内钾浓度升高，致使身体排出大量的钠。因此，我们必须摄取盐分来补充每日流失的钠。于是，盐的生产与分配成为人类社会中的一个新的重要任务。狩猎采集时代大约从500万年前持续到1万年前，这段