

WO ZHIDAO SHENME



我知道什么？

食物

〔法〕亨利·迪潘 著

商务印书馆

我知道什么？

食 物

[法] 亨利·迪潘 著

殷元昌 译

商 务 印 书 馆

1996 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

食物/(法)迪潘著;殷元昌译。—北京:商务印书馆
1996

(《我知道什么?》丛书)

ISBN 7-100-01993-1

I.食… II.①迪… ②殷… III.①饮食-卫生
习惯-西欧②食品,法式-食品营养分析 IV.R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 17862 号

我知道什么?

食 物

[法] 亨利·迪潘 著

殷元昌 译

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

新华书店总店北京发行所发行

北京外文印刷厂印刷

ISBN 7-100-01993-1/R·1

1996年8月第1版

开本 787×960 1/32

1996年8月北京第1次印刷

字数 68 千

印数 7 000册

印张 4 1/2

定价:7.50 元

QUE SAIS - JE?

Henri Dupin

LES ALIMENTS

4^e édition

Presses Universitaires de France

Paris, 1990

根据法国大学出版社 1990 年第 4 版译出

本书出版得到法国外交部的资助

《我知道什么?》丛书

出版说明

世界闻名的《我知道什么?》丛书,是法国大学出版社 1941 年开始编纂出版的一套普及性百科知识丛书。半个多世纪以来,随着科学知识的不断发展,该丛书选题不断扩大,内容不断更新,已涉及社会科学和自然科学的各个领域及人类生活的各个方面。由于丛书作者都是有关方面的著名专家、学者,故每本书都写得深入浅出,融知识性和趣味性于一体。至今,这套丛书已印行 3000 余种,在世界上产生很大影响,被译成 40 多种文字出版。

“我知道什么?”原是 16 世纪法国哲人蒙田的一句话,它既说明了知识的永无止境,也反映了文艺复兴时期那一代人渴求知识的愿望。1941 年,法兰西民族正处于危急时期。法国大学出版社以蒙田这句话为丛书名称出版这套书,除了满足当时在战争造成的特殊形势下大学教学与学生读书的需要外,无疑具有普及知识,激发人们的读书热情,振兴法兰西

民族的意义。今天,我国正处在向现代化迈进的新时期,全国人民正在为把我国建设成繁荣富强的社会主义国家而努力奋斗,我们相信,有选择地陆续翻译出版这套丛书,对于我们来说也会起它应有的作用。

这套丛书的翻译出版得到法国大学出版社和法国驻华使馆的帮助,我们对此表示真诚的谢意。由于原作为数众多,且时间仓促,所选所译均难免不妥之处,个别著作持论偏颇,尚希读者亮察。

商务印书馆编辑部

1995年5月

目 录

引 言	1
第一章 肉、鱼、蛋	3
I 肉	3
II 鱼	8
III 蛋	12
IV 肉、鱼、蛋在不同国家的消费	14
第二章 牛奶与奶酪	25
I 酸乳酪,加香料的胶化牛奶,冻乳制 品	28
II 干酪	29
III 乳制品在不同国家的消费情况	32
第三章 脂肪	34
1. 黄油	38
2. 其他动物脂肪	39
3. 植物脂肪	40
4. 人造黄油	45
5. 关于脂肪消费的意见	47

第四章	谷物	49
I	小麦和以小麦为主要原料的制成品 ..	51
II	米	58
III	玉米	62
IV	其他粮食	65
V	关于当今粮食选择的研究	69
第五章	土豆和其他淀粉食物	72
1.	土豆	72
2.	菊芋, 宝塔菜, 栗子	74
3.	山芋	75
4.	木薯	75
5.	薯蓣、芋头、黄体芋	78
6.	具有同样营养特点的其他食物	79
第六章	法国人食用干菜及在不同国家豆科 植物种子的食用	82
1.	化学成分	83
2.	干菜消费的变化	84
3.	花生	85
4.	大豆	86
第七章	新鲜蔬菜和叶子蔬菜	89
1.	化学成分和营养价值	89
2.	生产和贮藏技术的变化	92
3.	蔬菜和绿叶在世界各地的消费情况	93
第八章	水果	97

I	水分和维生素 C 丰富的水果	97
II	特殊情况:含碳水化合物或脂肪丰富的水果	103
第九章	盐、香料、佐料、糖、蜜、甜食、巧克力	
	力	106
I	盐	106
II	香料和佐料	107
III	糖	112
IV	蜜	114
V	枫叶糖浆,含糖棕榈树	115
VI	高糖食物:糖果、甜食	115
VII	巧克力	116
第十章	饮料	118
I	水	118
II	咖啡、茶、乌黛茶(巴拉圭茶)、泡茶 ...	119
III	奶——饮料和含乳饮料	121
IV	果子汁	122
V	甜饮料	122
VI	掺有酒精的饮料	123
结 论		128
注 释		131

引 言

在漫长的年代，人类靠采集、狩猎为生。这种“采集经济”至今仍有为数不多的群落还在实践它。例如，在亚马逊河流域、中非、或者新几内亚。这是利用自然资源最基本的方法。不过它显示了人类耐心的观察，确定哪些水果、浆果、叶子、根、茎适合我们人类机体的需要，哪些是有害的或者不适合我们机体的需要。

农业的产生，意味着人类把一部分收集的种子撒在地上，甘心丢掉这部分种子，为的是几个月后得到收获。人类心甘情愿的投资证明这种明智的经济头脑已经接近于当今的人们。

在前两个世纪中，尤其是最近的几十年，农业研究部门和畜牧经济部门的工作在许多国家取得了惊人的进步。

关于食物工艺，其进步也相当可观。一系列多样化食品提供给我们。食品的介绍和包装方法方便实用：食品不只是一种食物，同样也是一种富有长远

经济意义的“效用”。

* * *

本书着重描绘法国及其邻邦通常使用的食物，当然也会提及其他国家居民消费的食物。激励我们这样做的理由有两条：第一，同时介绍世界上不同地区的食物，根据其营养价值把它们归纳起来，这就是说，它们能够满足人的需要，这样的作品实在太少；第二，很多食物昨天在欧洲还几乎无人知道，可今天在我们有些大城市已经是不可缺少的了，它们在我们的菜单上已经占有了一席之地。

研究食物及其它们的地理分布展现了人类互相依存的活生生的一幕。如果世界各民族的关系史是以许多战争、侵略、贩运奴隶或者强迫移民为其标志的话，那末这种关系史同样也是以令人赞美的食物交换为其标志的。在我们熟稔的食物中，很多品种均来自遥远的地方。我们每天通过收到的食物与热带国家“交往”，下面这些仅仅是我们早餐的需要：咖啡，茶，巧克力。然而，这一切是那么自然，以至于我们不会去思考它的来历了。

第一章 肉、鱼、蛋

I 肉

对于所有的人，除了素食民族，肉是一种享有特殊地位的食物。几个世纪前，法兰西国王的餐桌上或者上流社会所有大人物的菜谱上就已出现了多种多样的丰盛的肉食(包括野味)。相反，农村的居民，除了逢年过节和婚宴，则很难得消费肉制品。大概是亨利四世提出了著名口号：祝愿每家每户每个星期天能吃上“沙锅炖鸡”。可是，一个半世纪过去后，这种“祝愿”还远远没有成为现实。

从那时起，肉的消费有了大幅度的增加。农业统计和消费调查结果证实，所有食品，其中包括猪肉、家禽、家兔，在1938年到1988年之间，增加了一倍多。肉类已经“大众化”了。人们不仅仅关心“吃饱肚子”，而且谈论如何“捍卫牛排”了。

肉类就其主要营养价值而言，是提供蛋白质。这种蛋白质含量处于18%与20%之间。换句话说，

每 100 克食用肉(指可食部分,剔除骨头、筋腱和多余的脂肪)蕴含 20 克蛋白质。家禽含蛋白质的量大体与一般肉类相仿。但猪肉的蛋白质含量就少多了,约在 12% 到 18% 之间。肉越肥,蛋白质含量就越少。

肉类蛋白质具有卓越的生物学价值。其氨基酸成分令人满意。我们知道,蛋白质是由氨基酸构成的(由分开的小块按照精确的排列集合在一起,有时是大量地形成了蛋白质)。在这些氨基酸中,有八种被列为基本的,因为它们起了特别重要的作用,因为人体不可能合成它们,或者至少不可能有足够的时间完成这种合成来满足人类机体的需要。有一种蛋白质被视为具有优良的生物学价值,在它被消化的时候,它能提供所有基本的氨基酸,而当它完成这项使命的时候均按照适当比例合成为人体必需的蛋白质。

家庭在烹饪过程中必须保证氨基酸的完整性。工业储存的现代技术(阿佩尔罐头食品,冷冻肉和速冻肉)也不再破坏这种成分了。烹饪前,新鲜肉平均含水 60% 到 70%。水的含量与脂肪的含量成反比。肉用牲畜发育过程中,它们的“骨架”含水量少,含脂肪量多。

肉类几乎不含碳水化合物。肌肉糖原在动物死

了之后便转变成乳酸。乳酸对于肉的蛋白质的成熟过程起了积极的作用。

在肉的各种成分中,脂肪含量的变化最大,这些变化与动物的种类、年龄、截取肉块的部位、动物育肥情况有关。我们可以提出一个平均值:牛肉,脂肪含量 10% 到 20%;牛犊,5% 到 10%;绵羊,10% 到 20%;马,5%;猪肉,20% 到 35%。每 100 克肉平均供给 210 大卡,等于 880 千焦耳^[1]。不过,这些数字只是指示价值,它们根据脂肪率的变化而变化。

肉类带来了铁(100 克肉约供给 2 毫克到 3 毫克的铁),磷,钾以及其他许多矿物质(铜,锌,镁)。不过,肉类含钙很少。肉类含维生素 B,然而脂溶维生素 A 和 D 以及维生素 C 的含量微乎其微。动物肝脏蕴含的维生素 B₁₂ 特别丰富。猪的肌肉所含的维生素 B₁ 比牛的肌肉所含丰赡。

关于肉类的化学成分和营养价值的这些数据并不能反映其所有的生理属性。应当补充说明的是,肉类对于消化液的分泌起着刺激作用。另外,它们的强身滋补作用已经为世人所共识,且引起种种解释:如,素食的人平静、安详;肉食的人大胆,好战。显而易见,在很多文化中,尤其在我们西方文化中,肉是一种食物。按 J. 特雷莫尼埃的说法,它具有“一种易激动的活力”。

食用肉需经过一段成熟期,比方,将肉置于冷库存放几天或一周,温度保持在 $+1^{\circ}\text{C}$ 到 $+4^{\circ}\text{C}$ 之间。蕴含在肌肉里的糖原产生了乳酸,氢离子浓度 PH 值下降。这种生化演变过程使组织蛋白酶的活性增强了。这种酶在动物活着的时候,因为 PH 值很高,其活性很低。鉴于上述情况,这种使活性增强的蛋白水解酶使肌肉蛋白质得到部分水解,结果使肉类变得味美,芬芳,鲜嫩,从而深受人们的欢迎。

1. 质量和分类——食用肉可根据两条标准划分等级:质量和种类;这两个术语常常被大家混淆,其实,它们的意义大相径庭。

质量是针对整个动物而论,它根据动物的品种、年龄、育肥程度而定。分类则不同,它是根据一块肉切割的部位(这个部位在较大范围内决定烹饪的方式)。质量标准要由兽医确定——他们要负法律责任——他们在骨架上盖上贴有“标签”的红色验讫章,这表示“特级”肉,或者盖上蓝色的验讫章,这是可供“选择”的合格肉。小牛肉的骨架上可以享有“特级”肉的验讫章,并标上大写字母 J. B. (牛犊肉)。

牛肉原则上可分三级:一级肉的肉块适合做烤肉;二级肉的肉块适合煨肉、炖肉;三级肉的肉块只

合乎煨、煮。实质上，大家只采用两级标准：第一级，屠夫把里脊肉、腰部肉和脊肉的下部（归于第一级）；牛的臀部肉，牛腿排，肥肉片，牛排骨肉，还有牛腰，腹部细肉也归在第一级。凡属于二级肉的部位都被切成小块，或用于烧汤，或用于红酒、洋葱烩牛肉。然而，大部分家庭向肉店老板咨询，希望买到一块肉，并非冲着解剖学的名称：牛腰部细肉，牛腰肉或脊肉的下部等等，而是从家庭烹饪的实际需要出发：做牛排，烤肉，煨汤……

多腱肉被视为质量低劣的牛肉，从营养的角度看也确实如此。在这些肉块中，连结的组织伸展得很开，因而它蕴含的蛋白质价值很低：胶原（在烹调时，它产生明胶，所含的两种基本的氨基酸：蛋氨酸和色氨酸十分有限）和弹性硬蛋白，后者实际上是不消化的。

杂碎：大家用这个名字指称可食动物除骨架部分之外的所有可食部分：包括肝、脾、心、胸腺、腰子、脑子、消化器官（肠、肠系膜，即牛犊的细肠）、牛脑、牛蹄、猪爪、牛喙。有些部位很受青睐，比如牛肝，有些则相当受轻视。杂碎含铁丰富，是肌肉的三倍。肝，已经提过，维生素 B 的含量很高，尤以维生素 B₁₂ 为高。应当指出的是，有些杂碎，特别是胸腺，含有大量的四氮杂茛。因此患有痛疯病的病人忌用。

猪肉食品约含 25% 到 28% 的蛋白质, 高于其他可食肉制品。因为猪肉含水量低, 脂类含量是不同的, 但是一般均超过 30% 到 40%。

2. **马肉**近几年来在法国的消费只占食用肉总量的 3% (禽类不包括在内)。在巴黎地区与法国北方比其他地区高。而我们的近邻, 如英国人, 几乎不食马肉。马肉的成分与瘦牛肉相似。

3. **禽类、家兔、野味**, 从化学成分和营养价值来分析, 与其他可食肉类具有相当接近的特点。

II 鱼

鱼类与肉类一样, 其重要营养价值在于它提供蛋白质。这就是人类消费鱼类的意义(部分食用)。鱼类含有 18% 到 22% 的蛋白质, 等于或略高于肉类的蛋白质, 但两者的生物学价值是一致的。鱼类蛋白质与肉类蛋白质相比, 它们含有人体不可缺少的全部氨基酸, 其比例尽如人意。人们发现, 鱼类蛋白质如与蛋类蛋白质相比(对于肉也一样), 其浸硫氨基酸: 蛋氨酸和胱氨酸的含量低。鱼类蛋白质的含氮物质的数量不可忽视, 即: 氨水和尿素。新鲜鱼含水量平均是 75% 到 80%, 高于肉的含水平均值。鱼