

欧阳应霁推崇的新美食学教材

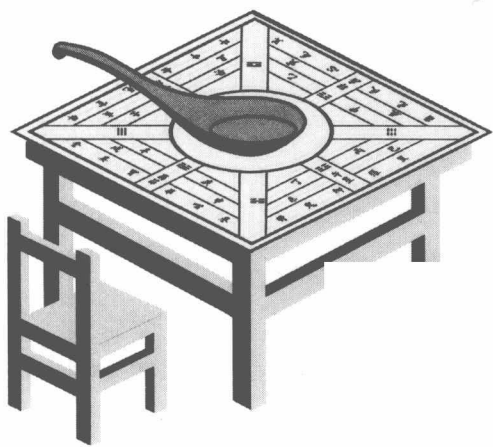
美国食品工程博士破除国人饮食的迷信与偏见



吃的真相

The Truth of Food 云无心 著

饭桌上的盲从恐慌，都根源于不明真相



吃的真相

The Truth of Food 云无心 著

饭桌上的盲从恐慌，都源于不明真相

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃的真相 / 云无心 著; - 重庆:重庆出版社, 2009.10
ISBN 978-7-229-01287-8

I. 吃… II. ①云… III. ①食物营养 - 健康 IV. ①R151.4-53


中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 178523 号

吃的真相

CHI DE ZHENXIANG

云无心 著

出版人: 罗小卫
策 划: 廖华章同人
责任编辑: 陈建军 王 曦
特约编辑: 李 洁 陈 丽
封面设计: 张发财
插 图: 陆 叶

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

三河宏达印刷有限公司 印刷
重庆出版集团图书发行公司 发行
邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810
E-MAIL: sales@alphabooks.com
全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 19.5 字数: 232千
2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷
定价: 28.00元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

● 推荐序一

爱科学更爱厨娘

李蕾

(上海电视台《风言锋语》主持人)

我持续焦虑着，自从发现食品越来越凶险之后。

十几年前的一个下午，我得到一份礼物：一把用树杈制成的弹弓，可以打别人家玻璃。我立即想到：小西红柿将是最好的子弹。想想看，一枚枚鲜红的“子弹”呼啸而去是多么华丽，足以激怒空中的神明和地上的公牛。况且我一直很讨厌小西红柿，有人叫它圣女果，却不明白为什么要将西红柿变小，难道是为了得到更多的柿子皮吗？在那个用弹弓打人家玻璃的下午，时代已经蓦然开启了一扇“转基因”的大门，我身处其中，却丝毫没有意识到巨大的变化已经降临。

就从牛奶说起吧，这道又白又毒的光太强了，彻底折射出这个国家在经济、生活上最为深刻的变化。在我出生的城市里，有一个名叫贾平

凹的作家，他说这城是废都，废都有个庄之蝶，也是作家，黄昏时分，妇人牵着一头奶牛穿过黑黢黢的明朝城墙进城来，奶牛是终南山买来的，庄之蝶就钻入牛肚子底下，嘴对着牛乳头吮吸牛奶。这是20世纪80年代的情景，那时候我家也订牛奶，有个同学的父亲是奶站工作人员，小孩子骂仗的时候会凶狠地说他：你爸往牛奶里掺水！呸，往地上吐一口唾沫，唾沫星子里绝没有三聚氰胺。

过去的食品都是美好的。在我伤心的时候，母亲会用吃的东西给我安慰；我最热爱的作家几乎都在讲述和饥饿有关的故事；人们会被一顿晚餐深深感动，餐桌上安放一面鼓，每敲一下鼓，人就吃一口，像一场发生在舌头上的音乐会；共通的人类记忆一定来自厨房，智慧的女人走进去，控制风，控制水，控制火和土，像一个伟大的炼金师，她们烹饪的食物在身体里待上几个小时，然后以化学的方式变成灵魂、思想和信仰，赋予我们器官、个体和国家；在一个狭小的筒子楼里，父亲告诉我最好吃的面必须用手做出来，而不是用压面机，否则面会失去它应有的味道；在南美洲的一家餐馆，我遇到罗萨莉娅，这个长着黑陶皮肤、深邃黑眼睛的姑娘教我光着脚踩一粒玉米，因为里面有玉米神，只有用这种方式才能表达对他的崇敬……总之，就是在这样那样的地方，我吃下这样那样的东西，和不同的人心灵相通，知晓了人世间的许多事情。

是从什么时候开始，厨房的地位遭到贬低，我们一不留神就吞下了有毒的物质；全球气候变暖，人们制造出可以吃的珠宝、动物一样的植物，还有所谓的“新人类”：每天吞服大把药片、往脸上注射肉毒素、梦想变成一台机器、虚拟未来和世界。

如果我有了一个可爱的孩子，我想给他吃我小时候吃过的东西，让他了解我的过去，但糟糕的是它们全被摧毁了，我将气愤得不许孩子们问我为什么。为什么牛奶可以杀人？为什么我们这么心惊胆战地

活着？我根本不知道如何作答，看了好多书也没有用。哲学只提供问题，不负责解答，科学才提供结论。为此我的焦虑通宵达旦、灵魂附体，而马丁·路德早在1534年就写道：“每一个国家想必都有它自己的魔鬼。德国人的魔鬼就是一个结实的胃囊，叫做酒鬼，它是那么口渴和焦躁，即使痛饮葡萄酒和啤酒也无法平静下来，这样永久的干渴将成为祸害，直至世界的末日。”

这些话成为挥之不去的阴影。要怎样完成欲望的救赎？我们缺钙、缺碘、缺锌，甚至缺心眼儿、缺德，这一连串强烈的匮乏感让我感受到了命运：人类的、国家的和我的。

2008年冬天，我到处问谁认识姬十三。这是向另一个女人学来的，她叫梁子，女摄影师，她曾经到处问谁认识非洲酋长，后来她真的去了非洲。我十分想见姬十三，十分想找到科学松鼠会，那里有一群信仰科学的人，他们自称松鼠，为公众嗑开科学的坚果。我向梁文道打听，因为之前看过科学松鼠会推出的一本书《当彩色的声音尝起来是甜的》，是他写的序。梁文道说他没见过松鼠们，只知道他们很年轻，他又说：即将召开的哥本哈根大会是人类最后一次挽救自己的机会，否则人类将从地球上消失。他呼吁关注人类命运的人们赶快行动起来，给各国首脑写电子邮件。这让我惊恐万分，惊恐拉得很长，因为“猪流感”来了，接下来人们飞速地弄清楚“流感不是猪的错”，再接下来，我终于找到了松鼠们。他们中的一些人陆续前来参与我的电视节目，第一个出现的就是这本书的作者云无心，那期节目叫做“上一堂负责任的流感课”。

我可以告诉你云无心是怎样的一个人，他相貌端庄，懂得武侠小说和风清扬，和漂亮女人握手手心冒汗，爱好不赚一毛钱地发帖，珍惜跟帖的粉丝。老实说我并不知道他是不是足够“像”一位科学家，因为科学家和我的距离甚至比地球到月球的距离还远。但是我因他而

终于确立了自己对于科普作家的要求，一个负责任的科普作家就是像云无心这样：有良知于提升公众的科学精神，有才华把科学写得像故事一样好看；敢出畅销书，敢上电视，也敢说不知道。我并不苛求他像一本印满谜底大全的书籍，当一次次面临这个时代的不可知物时，最重要的是我能够看到他站在我身边，仿佛一起重回那个古老的厨房，用善良和感情烹饪一道道佳肴，唤醒我的内心。从此，对吃我不再迷惘，因为科学已成为我身上最美好的一部分。

● 推荐序二

实验室里的新美食学

欧阳应霁

(涉猎各种好玩领域的香港专栏作家、漫画家)

实不相瞒，我最怕被人称做“美食家”。

这与我害怕被媒体朋友称做“跨媒体创作人”和“生活家”一样，往往在大庭广众之下被这样公开一喊，我的脸马上刷的一红（甚至会变黑）。什么叫做“跨媒体”我不清楚，人人都有自己的生活，谁有资格自称专家？男女老幼都嘴馋、都爱美食，美食家一街尽是——这都是无用甚至易误导别人的标签。能够成“家”也不是我的终极目标，怕的是太自以为精英且负担太重。如果“成家”和“出家”可以自由选择，我更倾向后者。

所以我宁可用比较中性、说了等于没说的“创作人”来标识自己，用“贪威识食，练精学懒”来作做人行事的指导方针。之前一心要做跨媒体导游，却发觉太自不量力了——特别是在追

看了云无心博士的一系列“在实验室里研究做饭”的文章，我这等诉诸感情多于理性的家伙，实在该下定决心重回学校再好好念书。

如果真的有机会腾出一年时间回到学校里念书，首选一定是意大利皮德蒙特省的美食科学大学 (University of Gastronomic Science)，那是国际慢食运动的创办人，我和一众老友的精神领袖 Carlo Petrini 倡导创建的一所美食研究学院。念完一年的课程，我并不会摇身一变成专业厨师，因为来这里做客席讲师中的主厨都不会教我厨中秘技，但我会更清楚近百年来的农业工业化对自然生态、对物种多元性带来的种种毁灭性的影响，会知道大型跨国企业如何利用种子、肥料及杀虫剂这三种必需品在发展中国家获取最大的利益，如同侵略和殖民。我会目睹大量的民间饮食、厨房知识以及传统小作坊手工制作的食品因为农村急剧萎缩解体而流失、消亡。这一年也许是很“痛苦”的一年，但通过这深入的省思，我会更坚定地捍卫基本人权，确认每个人都有权利追求快乐、自然、身体的健康和真正的饮食乐趣。这一门学科，也就是 Petrini 二十年来不断阐释定义的“新美食学”。

吃是一种不断发展的文化，食物是定义人类身份认同的要件。新美食学绝对是一门跨领域的学科，它整合了植物学、物理学、化学、农业学、畜牧学、生态学、人类学、社会学、地缘政治学、政治经济学、贸易、科技、工学、烹饪、生理学、医学、哲学等众多学科。我们在嘲笑某某美食节目主持人说“鸡有鸡味”、“口感超正点”之际，能否说出为什么鸡会没有鸡味？口感究竟是天生的还是后天培养的？一年的课程应该只能打个基础，新美食学肯定是一门需要终身学习的生活学科。

而在新美食学的感召下，一群新美食家正在诞生。新美食家必须知道食物的历史、来源、知识，要具备农业、环境和生态意识，懂得维护且能保留物种的多样性及维持本来滋味的耕作方式。新美食家的

推荐序

使命在于向社会大众提供更多的、有根有据的、理性与感性都好好兼顾的食物信息：吃得好、吃得干净、吃得公平，是当下及未来三个必备的永续饮食选择方向。

云无心博士一直发表的吃喝不止玩乐的文章，真正就是这个新美食学讲堂里精彩独到的教材——少一点儿无知迷信、去一切怀疑困惑、多一些坦诚信任，这都是我们这一代及下一代人应该共享的新生活素质。

• 自序

我没有想过有一天会出一本这样的书。

去年，姬十三问我有没有想过把写过的文章出成书，我说没想过，我既不知道怎么操作，也没有精力去做。他说，你把书稿给我吧。于是我把这些文章给了他。他后来还找来了小庄“华丽”地加盟，而我就甩手了。所以后来跟别人谈起这本书，我都不好意思说是我的，经常说是“科学松鼠会的第二本书”。

这是一本博客文集。开始写博客是因为2006年底在离家人五百公里之外的城市工作，下班之后无所事事，就写博客消遣。在很长一段时间里，也只是写一些生活花絮，后来开始逐渐回答一些网友关于食品方面的问题。再往后就出现了“瘦驼”——写动物很有名的科普作家。他看过我的博客，把我介绍给了《新京报·新知周刊》的编辑拇姬，很久之后我才知道这个“拇姬”还有着其他几个相当有名的名字。

拇姬发了个纸条问我可不可以发一些文章在他的科普版面上，于是，我开始了和平面媒体的合作。那时候写的文章是典型的博客风格，想到哪里就写到哪里，很多基本上就是资料的罗列——就像一块打理得很糟的菜地，荒草之中长了一些蔬菜。不过，拇姬是个很有耐心的编辑，他在荒草之中把可吃的菜挑出来，在盘子里装点好了再问我可不可以上桌。就这样和拇姬一直合作，时间长了，给他的东西逐渐从“有菜的荒草”向“有荒草的菜”转变了。

实际上，在给平面媒体写稿的相当长一段时间里，我都不觉得自己写的这些东西有什么太多的“技术含量”，也经常说这些都是常识而已。拇姬则很严肃地说，在你看来是常识，公众却经常受到各种媒体的误导，我们要做的是把真正的常识传播开去。后来，一起与食品有关的事件的发生，使我认同了拇姬的这种看法：在食品领域，公众需要的不是最新最“尖端”的科学进展，而是可靠的“常识”！

这本书最后定名为《吃的真相》。对于真相，我很喜欢这样的一个解释：全部的事实和事实的全部才是真相，如果我们只得到了一部分事实，就成了“不明真相的围观群众”。在食品领域，被“部分的事实”和“事实的部分”所误导太容易了，而这也是不良厂商和不负责任的媒体忽悠消费者的“常规武器”。我们看惯了电视、报纸上的专家指南：为了推荐一种东西，会把那种东西说得近似灵丹；为了反对一种东西，会把它描述得近乎毒药。他们所说的不一定全无根据，但是在我看来，只是“部分的事实”。虽然许多人喜欢这样分明的“非黑即白”的简单结论，但是复杂的自然和科学的现状却不能给我们这样“赏心悦目”的东西。我一直坚持的原则是：尽可能全面地介绍一种食物在科学领域的研究现状，以及国际上权威性高的几个机构对它的意见。

这样的尝试有时候让人很沮丧。食物是一个人人都有切身了解的

领域，人们对于许多东西有着固有的观念和坚持。当现代科学的结论与人们的固有看法不一致时，许多人的直接反应是“你错了”。我曾发表过一篇介绍味精的科学研究和权威机构管理规定的文章，在文中我只介绍了事实，而没有明确给出个人观点，每个人都可以从中找到与自己的成见一致或者不一致的地方。这篇文章在《新京报》博客上有十多万点击量、两百多条留言。在这些留言中，有几十条是骂“被味精厂家收买”，而另有几十条却是骂“妄图搞垮民族味精产业”，能够心平气和地看待科学资料的留言，被淹没在铺天盖地的谩骂之中。有生以来，第一次被人如此对待，我对所坚持的原则产生了深深的怀疑。拇姬安慰我说：除非不说话，否则总要挨骂的，坚持理念就行了。在这本书里，触犯了一些人利益或者“自尊”的地方可能很多，很多文章在科学松鼠会的群博上已经遭到过不少围攻。而我始终不对这样的谩骂和攻击作任何回应，只对科学事实和逻辑分析发出的疑问进行回答。

有一位读者读了我的一篇文章后留言：对于食品，我们有太多的人坚持“两个凡是”了——凡是“传统的”、“天然的”就是好的，凡是“现代工业加工出来的”就是有害的。在为这位读者的总结击节赞叹之余，我在后来的一篇文章中说：动植物生来不是给我们吃的，成为人类的食物无助于它们获得生存优势，所以它们也就没有义务进化成我们的“完美食物”；“传统食物”只是祖先们“不知道有没有害”，而不是它们“没有害”——慢性的、轻微的毒害祖先们是发现不了的。比如咸鱼，很“传统”很“天然”，但只有在现代科学的检测和调查之下，人们才知道其致癌性比苏丹红证据确凿得多。

经常有人问：“你的文章怎么没有明确的观点啊？”我的回答是：“我不能替你决定是否选择一种食物，我能做的只是提供可靠的信息，由你自己来做决定。”

人们对食物的选择至少取决于以下几个因素：有什么营养成分？有多大的健康风险？卖多少钱？好不好吃？方不方便？每个人对这几个方面的重视程度都不一样，而我只介绍食物在营养方面的价值和健康方面的风险，尽力做到不夸大、不缩小。经常有读者看完文章后说：“原来这个东西也不是绝对安全的啊，我以后不吃了。”而科学松鼠会的小如则说：“为什么我看完你写的这些文章后吃得更安心了呢？”我说：“这就是现代食品科学的意义——明明白白告诉你它的好处和坏处，以及这些结论是如何得出来的，然后你就可以安心地作出选择了。”

• 目 录

推荐序一 爱科学更爱厨娘 /1

推荐序二 实验室里的新美食学 /5

自序 /9

第一章 营养诚可贵

豆浆不能与什么一起吃 /2

牛奶 PK 豆浆 /5

要鸡汤，还是要鸡肉 /8

科学，上酸菜 /10

益生菌如何益生 /15

像赶时髦一样追逐大豆蛋白 /21

方便面中应该含有多少蛋白质 /25

发面发面 /28

解剖一根火腿肠 /30

你家宝宝吃什么 /33

明天的肉糜在哪里 /42

我的酸奶我做主 /47

让拉面风靡美国 /49

蛋糕是怎样烤成的 /53

咖啡加泡沫 /57

“炒”菜工程 /60

第二章 苗条价更高

教你读懂减肥食品 /64

“美容圣品”的大众神话 /67

“香蕉减肥法”，实在想当然 /71

不吃，能饱吗 /73

吃土豆的学问 /78

改性淀粉与体重控制 /80

果汁，你喝不喝 /83

小如同学爱梨汤 /88

嫩肉剂和木瓜蛋白酶 /91

氢化油有多大的危害 /96

软饮料禁售，冤不冤 /101

蔬菜 PK 水果 /104

所谓“竹盐减肥” /109

争论不休的糖替代品 /112

扎进冰激凌的内部去看看 /116

第三章 若为安全故

掀起蒙牛 OMP 的盖头来 /122

OMP 与耍赖 /127

当奶粉造成肾结石 /130

如何看待三聚氰胺的“安全标准” /133

食品添加剂，从三聚氰胺谈起 /137

惴惴不安苏丹红 /141
比苏丹红更影响健康的食品添加剂 /143
激素、鸡肉与卵巢囊肿 /145
合成香精生成记 /149
面粉为什这样白 /151
面筋蛋白与麸质过敏症 /155
牛奶无秘密 /159
牛奶家族的旁系亲属 /163
“纯天然”的防腐剂 /167
生的熟食或熟的生食 /171
乳化剂为何存在 /176
肉松造假道道多 /179
食品细菌防御战 /181
食用之油工厂来 /185
为什么中国没有肯德基 /188
一只小鸡几个翅膀 /192
异黄酮的是是非非 /194
增稠剂为何存在 /197
造假与创新相距多远：拿纸馅包子说点儿事 /199

第四章 偏见皆可抛

关于微波炉的那些传言 /204
红酒加雪碧好吗 /209
美国人不怕瘦肉精 /212
苹果真的可以抗癌吗 /215
婴幼儿咳嗽药：被“一棒子打死”的传统 /219
速冻，冻坏食品了吗 /222