

美食专家告诉你：风味世界，为何美不胜收

品尝 你错过的 味道

TASTE WHAT YOU'RE MISSING

舌尖上的秘密

讲述了味道背后惊人的故事



NLIC2970847890

[美] 芭波·斯塔基 / 著 夏愉 / 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

shiwenbooks

舌尖上的秘密

品尝 你错过的 味道



TASTE WHAT YOU'RE MISSING

讲述了味道背后惊人的故事



NLIC2970847890

[美] 芭波·斯塔基 / 著 夏愉 / 译

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

品尝你错过的味道:舌尖上的秘密/(美)斯塔基著;夏愉译. —北京:金城出版社,2012.10

书名原文:Taste What You're Missing

ISBN 978-7-5155-0605-0

I. ①品… II. ①斯… ②夏… III. ①味觉-普及读物

IV. ①R339.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222351 号

☐ 中国大陆中文简体字版出版 © 2012 金城出版社

☐ 全球中文简体字版版权为世文图书所有

品尝你错过的味道

作 者 [美]芭波·斯塔基

译 者 夏 愉

责任编辑 雷燕青

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 21.5

字 数 253 千字

版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

印 刷 三河市祥达印装厂

书 号 ISBN 978-7-5155-0605-0

定 价 48.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

第一部分 味觉三要素

1. 甜味	甜味物质：天然甜味剂	11
2. 酸味	酸味物质：天然酸味剂	21
3. 苦味	苦味物质：天然苦味剂	31
4. 咸味	咸味物质：天然咸味剂	41
5. 鲜味	鲜味物质：天然鲜味剂	51
6. 涩味	涩味物质：天然涩味剂	61
7. 辣味	辣味物质：天然辣味剂	71
8. 凉味	凉味物质：天然凉味剂	81

引言	1
----	---

第二部分 味觉四要素

1. 甜味	甜味物质：天然甜味剂	11
2. 酸味	酸味物质：天然酸味剂	21
3. 苦味	苦味物质：天然苦味剂	31
4. 咸味	咸味物质：天然咸味剂	41
5. 鲜味	鲜味物质：天然鲜味剂	51
6. 涩味	涩味物质：天然涩味剂	61
7. 辣味	辣味物质：天然辣味剂	71
8. 凉味	凉味物质：天然凉味剂	81

第一部分 感觉

1. 味觉	32
2. 嗅觉	53
3. 触觉	77
4. 视觉	97
5. 听觉	111
6. 专业人员是怎样尝味的	126
7. 从子宫到坟墓	150

第二部分 味觉

8. 咸	166
9. 苦	185
10. 甜	202
11. 酸	214
12. 鲜	228
13. 脂香：第六种基础味觉——以及其他候选者	245



第三部分 气 味

14. 味觉魔力：气味生意和化学	254
15. 糟糕的味觉与品位糟糕	266
16. 前景	273
17. 丧失嗅觉的大厨以及其他味觉悲剧	283
18. 味觉如何影响你的腰身	295

第四部分 美 味

19. 五味平衡：教授食谱	308
20. 总结：你从未怀疑过的味觉真相	317
21. 从每一口食物中收获更多的 15 种途径	327



T A S T E

What You're Missing

引言

你错过了什么

简朴的玉米脆饼，改变了我的生活。

热衷美食的人数不胜数，每个人都有各自独特的体验和感悟。很多人，甚至是在某些充满传奇色彩的胜地，品尝到某些旷世珍馐的。

譬如，有人在法国的普罗旺斯吃到纯正的传统奶酪——用新采集的、未经巴氏法处理过的鲜奶制作、发酵、窖藏的珍品，味之醇厚，可想而知；又譬如吃鱼，有人领略过越南海滩上捕回的鲜鱼，裹在香蕉叶中，猛火蒸熟，味之鲜美，令人叫绝；还有人描述过西班牙辣味冷菜汤入口的滋味——从此对当地番茄冷汤的魅力不敢小觑。

是啊，惊奇地发现某种非同寻常的美味，这样的体验，当然可贵。然而我对美味的豁然领悟，既不在地球上某个浪漫的地方，也不是在品尝着某种罕见的异国风味的时刻。我悟出“美味”的瞬间，却让我突然明白：原来，究竟该怎样去品味食物，我其实所知甚少。

我的“惊奇瞬间”，发生在加利福尼亚福斯特市的食物实验室，地处硅谷的北端。面对着两万平方英尺的不锈钢工作台，头顶上是白晃晃的日光灯，周遭摆放着用于加工原料的搅拌器、粉碎机、胶质磨、生面片、烤炉以及 pH 测试计，除了这些，就是管线密密匝匝的热交换器。就在这样一个环境里，我遇到了玉米粉脆饼，然而正是它，从此改变了我的生活。

那时我刚刚从马特森公司返回。马特森是一家饮食开发公司，我在那里的工作，就是专门研制和开发新型饮食产品。公司的创建人皮特·马特森，曾要求我协助开创一个快餐食品公司。像其他公司一样，雇主同时要求我们帮着研制出一种新食品。我们的团队一直反复试验雇主给出的一个玉米脆饼配方，以求开发出一种可以在食



品店零售的袋装食品。在我看来，这其中并没有多大的创新空间：玉米脆饼，无外乎往玉米糊中加点盐和油脂类的调料。当时我心想：算了吧，就这东西，能搞出多大名堂？

有天早晨，我刚到办公室，一名开发部的技术员就招呼我到食品实验室去。“芭波，”她说，“过来尝尝咱们的玉米脆片如何？”时间是8:30。

才上班，就有人邀你吃东西，多少有点匪夷所思。这种情形，两年后我才习以为常——别误会我干的是食品开发，随时品尝，是我得天独厚的特权：上午十点整，我能来一口冰镇蒜蓉浓汤吗？中午刚过，我能尝尝肉食者最爱的香肠比萨饼吗？临下班，再来一勺燕麦粥，如何？

话说回来，那天早上，围绕玉米脆饼的热议，具有莫大的启示性。我的新同事们，七嘴八舌争论着究竟什么是正宗的配方，而我就像在一旁听天书，搞不懂他们讲的是哪国一样——像是某种传世已久、我却难以领会的异国方言。约翰说，最好在烘干工序前加入一点糖，以求得到一点焦糖化效果；特蕾萨则认为，应该尽量保持它纯粹的原始风味，只需添加一些自溶酵素精即可；皮特——自称咸味爱好者，坚持要向原料中放盐，外加一点柠檬酸，带来俊爽的口感，而且，各种配料，一律要研磨成最细小的微粒，越小越好。微粒？

很快，他们又开始争论另一个问题：这种脆片，到底是保持玉米的原味好，还是把它做成更有墨西哥风味的好。这关系到我们是否先要把玉米粒放入生石灰水中浸泡，因为那样会让成品带有明显的传统玉米圆饼的味道，而不是单纯的玉米粒的甜香。又说，若用粗磨碾制玉米粉，会不会影响成品的质感。此前我还真没听说过“质感”这个词。还有一些字眼，譬如“预处理”，“后加工”之类，这里的用法也和我先前所学的大相径庭。另有一些词汇，对我来说完全是第一次学到的“生词”了，譬如“流变学”、“口融性”、“滑润度”、“丹宁”，如此种种。

所有这些术语，都是由三种不同温度下炸出的脆饼引出的。我把每一种都尝了一遍，没觉得它们之间有什么分别，只好等着听那些经验丰富的同事们给出说法。他们把每种脆片切开，对比它们的横切面，煞有介事地描述它们之间细微末节的差异，好像那些差异如同面包切片、苹果切片和鸡翅断面之间的区别一样显而易见。

我倒不明白，究竟有什么东西是我未能察觉的？毫无疑问，我们品尝的同样是那几种样品。何以他们能分辨出更多不同的滋味、风格、质感和香气，我却浑然

不觉呢？难道，在品尝食物的能力上，他们比我技高一筹？或者，他们这方面的基因比我强？再不然，就是他们受到过某种特别的训练？

这就是我开悟的瞬间——简单的玉米粉脆饼竟然告诉我：品尝食物的过程中究竟发生了什么，我一无所知。

后来，跟着厨师们和食品技术员一道工作了五六年，我才开始信任自己的味觉，不再怯于对他们说出自己与众不同的品味结果。我先是被“投入煎锅”——长时间研究食物在煎炸过程中的变化；其后，又在各工序学习了几个月；最后被“送进烤炉”做了几年专门研究，这才了解了一些品味的学问。其间，我掌握了一整套相关的术语——饮食业专用的术语。

我甚至惊喜地发现自己有了一种新的能力，即一种食品，我只需咬一口，一微秒之内就能判定：它味道欠佳，是因为配料中少放了哪种东西。譬如说，如果某种调味酱酸度不够，我不出一秒钟就能判断出来。更重要的是，我确切地知道加入哪种配料才是正确的，既可以带给它应有的酸味，又不会超出规定的 pH 值范围，以免盖过其他的味道和香气。

几年过后，在一个客户会议上，当着一群“饮食业 500 强企业”市场开发人员的面，我做了一个演示，将浓稠番茄酱和加酶奶酪合在一起，会大幅提高食物的鲜味，给我促销的产品带来难以抵挡的诱人美味。讲解完毕，我停下来看看听众，发现所有人瞠目结舌。

鲜味，也就是我们经常形容的鲜香、醇香或肉香，是五大基本食物香味之一，只是这群食品市场开发员闻所未闻而已。他们对酒类的口感和滋味更为熟悉，对食物的味道和鲜香所知甚少。这一点就很说明问题。迄今为止，酒类品鉴的学问足够发达，人们写了成百上千种书籍，专门分析品酒的门道。然而我从未听说，有谁把食物味道的品鉴当成一种知识传授，更鲜有对此著书立说者。何以至此？饮酒的美国人不过三四成，然而所有人，都是要吃饭的，所吃的食物的种类也是千差万别。

在食品实验室又工作了十年，我对食品味道的辨识能力越来越强，几乎能“看出”食物馨香的程度，“听出”食物特定的脆响；吃下每一口东西，我都能清晰察觉到它所释放的每一种味道和气息。第一次品尝玉米脆片的时候，我绝想不到，区区一片小零食，还会有如此之多的讲究；现在看来，其实每一种食物，即使是单纯的炸薯片、香蕉、番茄之类，除我们一般认知的共性而外，也还各有多层次的个性

差异。

后来，我开始把工作中试制食品的种种手段，用到家里的饭菜制作上。于是，吃每一种东西都成了一种复杂而精细的体验过程。我甚至觉得，我能从食物中汲取更多美味的汁水，从寻常饭菜中嚼出更多的快感。这种新发掘的能力，令我大为陶醉。我的饮食偏好也随之改变。我于是把更多的工资收入花在外出用餐上，借以历练我品鉴百味的技能。

从单纯果腹，到品尝百味

我过去常写评论文章，点评各类餐馆的短长，后来我改了主意，不再管那么多，随性出去享用自己偏爱的美食。大快朵颐之余，我可以从职业的角度，深入了解那些餐馆发展的特定趋势，为我们的食品开发提供“创作”灵感。权威导游米其林全球知名饭店手册上具名的大牌餐厅，我已经吃遍几十家，还在很多美国顶级饭店的雅座上用过餐。位于加利福尼亚希尔兹堡的塞浦路斯饭店，就是一家声名显赫的顶级餐厅。

塞浦路斯饭店可不是轻易能去的地方。从旧金山国际机场出发，沿着 101 公路，驱车向北行驶两个小时，越过金门大桥，还要穿过所诺玛散牧着牛群的舒缓的丘陵地带。你必须专心致志地驾车，尤其是星期五傍晚，浩浩荡荡的上班族拥堵在通往乡野的狭长公路上，个个心急如火，都想尽快回到他们田园牧歌般优美宁静的乡间住处，在酒香四溢的葡萄园里彻底放松身心。话说回来，尽管旅途辛劳，塞浦路斯饭店的一顿美餐，绝对让你觉得不虚此行。

塞浦路斯酒店之所以声名远扬，很大程度上仰仗厨师长道格拉斯·基恩和侍者领班尼克·佩顿的个人魅力。他们的服务，其周到细腻，是我此前从未领略过的。尼克·佩顿，早年在旧金山的马萨酒店工作，后来才和基恩一起创建了塞浦路斯酒店。当年有天夜晚，我们在马萨酒店享用了一顿妙不可言的酒宴之后，尼克注意到了我的醉态，于是替我开车，把我们送回了家。他把车停在道边，向我和我的同伴道了晚安，自己跑去叫了辆出租车返回马萨酒店。大多数餐馆经营者遇到这种情况，顶多把你送出店门，塞进一辆出租车了事。而尼克的体贴入微，令我没齿难忘。两年后，当我走进塞浦路斯饭店的大堂，尼克见我便问：还是开着那辆蓝色沃尔沃甲壳虫来的？

尼克让人感到宾至如归，而且——最重要的——有种被待若上宾、受宠若惊的感觉。厨师长基恩也会出来接待你。接着，顾客的桌面上很快会出现一个一英尺高的金属塔台，上面每层摆放着许多精美的银质小碟，小碟里放着芳香扑鼻的法式小点心，一律做成适合入口品尝的小块。“我就是想让顾客一走进来就先受一番犒劳。”他解释说。基恩的目标是，让顾客一进门就预先享受一下满口留香的美味，用这种独一无二的方式，既感谢他们不辞辛劳，跨越长途，专奔这里而来；又像是一种特别的欢迎仪式：本厨很快会奉上正餐的菜肴了。

“区区五味小点心。每一口迎合五大本味之一，均为令人愉悦的款式，”他说，“象征你在这里一晚将要领略的各系列的味道。”

我最近一次在塞浦路斯酒店就餐时，曾专门留意查看了我們桌上的五味塔点心：一小杯温热的昆布鱼汤——是一种加了海藻提炼物的鲜汤——既有肉香、蘑菇香，又有海产品的鲜香。我们接着去品尝酸味的小吃：芍药花瓣中托着葡萄珠和色泽清亮的泡菜。这之后我们选择品尝的是一口甜点，是一种蜜制金橘与樱桃混调的果冻。再下一味，是叫做“泡沫”的半固态苦啤酒胶冻，虽然看似有形，然而入口遇热，立即化作一口清冽的酒水。最后品尝的是咸味，是另一款令熟客开心的打趣制作。看上去，像是一小块平俗的咸味饼干，可是一口咬下去，松脆的外皮绽开，绵软的奶酪馅料立刻让你满口鲜香。

除了象征五味的小点心以外，额外配送的还有几块花色小蛋糕，三种小面包，两种类型的黄油，以及一份开胃饮料。在塞浦路斯饭店，一桌固定价格的套餐，一般包括五至八道菜。一顿饭间，你差不多能品尝到上百种味道。然而，基恩却说，你在这里就餐，将要体验到的，仅为“五大味道”，这又是怎么回事呢？

关于味觉的生理学解释

基恩提到的“五味”，仅仅是我们智人能用舌头体察到的五种味道：甜、酸、苦、咸和鲜。所谓的鲜香，是一些蛋白质，如肉汤、肉质、陈年乳酪等食物特有的一种独特、深厚的醇香。就我们所知，我们的舌体对味道的感知分为五个基本区域。任何不在这五个感知范围内的味道，理论上就不能称其为一“味”。除了甜、酸、苦、咸和鲜，其他味道都是通过其他感官，如：嗅觉、触觉、视觉或听觉，才体验到的。

品尝玉米饼而开悟的那个瞬间之后，我越来越想了解食物背后的科学，那些让我胃口大开的芳香，那些冲击我舌面的美味，以及让我的咀嚼更有快感的结构和机理。于是我转而去搜寻权威的著述，譬如，萨伐伦所著的《味觉生理学》，虽然成书于1862年，作为首部试图解开人类味觉之谜的著作，仍被多方引用。我同时借来两种译本，可惜的是，就连费舍尔的美国英语译本，都未能用简明清新的现代语言准确传达原著的精髓。

萨伐伦为解释人类体察味觉和嗅觉的生理过程，尽最大努力借鉴了同时代的科学成果。他奉献给世界的《烹饪学冥想》，跨越了两个世纪，一直流传到现在。不过，他之所以称其为“冥想”，显然是臆测多于科学的缘故。在此我毫无贬损萨伐伦先生之意——只是想说明，当年他可以参考的科学知识的确十分有限，除了引据他本人的经验，再无更多资料可用于佐证。



感观小贴士

萨伐伦的职业是律师，在1825年，他是在没有饮食行业专业经验的前提下，写作那本《味觉生理学》的。他提出，人类除了嗅觉、味觉、视觉、听觉和触觉之外，还存在着第六种感觉：对肉体爱抚的感知。它存在于一种功能完备的特定器官内，就像嘴巴或眼睛一样——尽管两性各有其装备齐全的器官来感受性爱，但还必须两相亲和才能达到目的。

幸运的是，在我开始钻研现代感知科学的时候，我发现了一个宝藏——大量已经公开发行的研究成果和一些非赢利性的研究机构的资讯，比如专门研究味觉和嗅觉的蒙奈尔化学感应研究中心，这些对我大有帮助。简单地说，“化学感应”指的是，当一种化学物质——这里指的是某种食物——作用于某些生理功能区，人的味觉和嗅觉功能就会有所反应。所有食物都是由众多化学物质构成的。任何一种东西，无论是你新从林地采回的、还带着泥土气息的蘑菇，还是会把你手指染黄的荧光奶酪涂料，都能被分解为某些特定的化学单质。

Chemosensory：形容词，意为化学感应的，对化学刺激敏感的；如那些敏感的、传递味觉和嗅觉的感觉神经末梢。

世界各地有很多智慧的学者，从神经科学家到分子生物学家，从牙科医生到心理学专家，都在探索化学感应的课题。我登录相关网址以获取他们的学术期刊，并下载他们的研究报告，从中汲取一些我能理解的最新成果。不过，上学的时候，我就对科学类课程退避三舍，因而实际上，我只希望看到一些写给外行人看的、浅显易懂的东西，最好直截了当教会我如何科学地品味食品，而无需事先恶补一遍深奥的学问。可惜这样的参考书寥寥无几，于是我动了心，打算自己写一本。

饮食教育

即使在我品尝那些玉米脆片之前，饮食，也一直属于我的职业内容，并且始终是我魂牵梦绕的兴趣中心。它们决定着我去哪里度假，看什么书籍，跟谁打交道，以及到哪里去进修。然而，我对味道的学问所知甚少，因而像大多数人一样，我甚至并不清楚自己缺乏哪些知识。

在烹饪学校学习的时候，我就意识到自己最想从事的就是与食品有关的职业，毕业后，也一直坚守这个志愿。回头看去，我仍然觉得这是我最好的选择。就日常饮食而言，我更多享用的是专业水平的美味饭菜。我的生活经常是这样的：随时拿出指甲刀，飞快地把每个指甲都剪得短短的，然后下厨操练。尽管我的刀工不怎么样，还是乐于在家里鼓捣饭菜，只要待在城里（不外出用餐的时候），我每晚的时间大多用在炊事上。有些时候我会做得很成功。对我来说，烹调就像是在用食物做试验。而在我的男友罗杰看来，那是一种很考验耐性的练习，不过，很值得垂涎以待。

在康奈尔大学的饭店学院，我集中攻读食品和调酒的学问，还学着为向我们咨询的餐厅、饭店制作菜单。我在名厨安德鲁·索尔特纳手下实习过，他可是大名鼎鼎的纽约卢特斯（Lutece）餐厅的老板。在慈祥的老祖父似的艾尔萨蒂安厨师长的课上，我还领略了经典的法国厨艺。这位老先生，颇具绅士风度地指点我们制作完美的煮散面——如何用切面器和刀具制成散面直接下入滚沸的水里；如何剥制小牛脑（不过我从未动用过这种技术），以及如何把胡萝卜切成八英寸布鲁诺杂拌所需的小丁。

不过，所有这些课程，没有任何一节课教过我如何品尝胡萝卜。

去饭店学院之前，我曾在克拉夫特公司的食品服务部工作过，向餐馆饭店推销咖啡、调味沙斯和其他食品，时常遇到饭店的厨师品尝我提供的样品。但是克拉夫

特从未向我解释过，我提供的饮食样品，应该具备哪些独特风味。从饭店学院毕业后，我去了旧金山，做起了夜班工作，即为海湾地区移动导游公司做官方餐馆监察员，每星期要有四至五个夜晚分别到四星级和五星级饭店去吃饭，检查他们的服务。我受到专门的培训，要对餐馆、饭店进行全面的巡视和评价，譬如：要观察吧台的鸡尾酒调制过程，看看酒杯是否擦洗得晶莹剔透；甚至要在客人走出饭店时，查看侍者是否把他们的汽车停在先前客人下车时的确切位置上。

当然，我的主要职责还是评估饭菜的质量，不过，这种评估程序，事先没有相关的培训，譬如如何鉴别各种味道或香气，也没人考察过我在味觉和嗅觉方面的灵敏度。尽管我的编辑们都知道，我很可能缺乏某一种感官的功能。我写出的食品质量报告，实际上缺失了许多感官效果方面的细节。

你自身的感官世界

人们的视力存在着很大差异——有完美的视力，也有近视、远视以及不同程度的弱视。人们对味觉的感知也有类似的差异，只是我们没有像对视力那样清楚地界定它而已。儿童，自上小学起，从未被检测过味觉，而所有孩子吃的食物都是大致相同的。更糟的是，孩子们吃的食物常常与成年人的食物没多大区别。我并不是说，我们必须检测孩子们的味觉，或者让他们想吃什么就吃什么。我只是觉得，我们应该指导成年人，重新认识我们每个人生存其中的感官世界，其味觉谱系，有多么宽广。

在塞浦路斯饭店，我点的餐中，有一份红酒意大利调味饭，是用菌块调味的，它与一般调味饭明显不同，没有那种浓重的黄油味或干酪味。塞浦路斯饭店的调味饭，极为清新爽口，因为基恩在其中加入了一种味道清冽的红酒，平添了五大基本味道之一的酸味，而这是普通加味饭里没有的味道。

“有时候我听到抱怨说，它做得太咸了，而实际上它并不咸。那其实是加味饭里的酸味。这种情况比你想象的要多。”他说，很多顾客感觉到酸味，却误以为是盐放的太多了。我们不仅对食物的感觉不尽相同，许多人甚至对五大基础味道都分辨不清。基恩在他十八年的主厨工作中，注意到了这种频繁出现的状况。酸与咸的感觉混淆，是有解剖学上的原因的，我们在本书后面章节里，再详细探讨。

厨师长基恩每星期要做 600 多道五星级菜肴，均为悉心烹饪、精确调配出的佳

品。他很清楚，前来就餐的顾客，谁也不想喝着香槟、嚼着鱼子酱的时候，领教什么味觉生理学之类的东西，再说，指点食客区分酸味和咸味，也不是他该干的事。假如有谁受不了调味饭的酸味，把它送回厨房，并且抱怨说做得过咸——而经他本人尝过证明咸度适中——他依然会态度和蔼、谦恭有礼地（当然是厨师之必须）为客人重新做一份适合他口味的菜。

《品尝你错过的味道》这本书，会帮助你更好地品评自己咀嚼食物过程中体察到的味道，譬如，那五大基本味道；它还将向你解释，何以食物的香味并不等同于味道。如同葡萄酒爱好者希望自己的口腔能受到正统的熏陶一样，讲究食物的人——譬如你本人——也完全可以大大提升自己的品味能力。当你完全了解自己的味觉，你就会对自己喜欢什么、不喜欢什么味道以及何以如此，有了更清楚的认识；而明白了各种味道相辅相成的作用以及各种味道之间的平衡之道，你就会掌握怎样把食物做得更好吃的技术。倘若你喜欢下馆子，又喜欢对各家的厨艺评论一二，这里提供给你的可是十分重要的必备知识；倘若你本人经常主厨，这些知识对你就更有用了。

照着菜谱烹调很容易。材料的大小，调料的多寡，分几步操作，多大分量和烹调多长时间，等等这些都有参照。不过，烹饪学未必能告诉你，为什么某一道菜要采用特别的发酵鱼香沙斯，或者，怎样矫正一道菜的味道。照着菜谱烹饪，重点在如何做成一道菜，而不是为何那样做。不参照菜谱做菜，则要求你根据自己的灵感和手艺来调配各种材料，这也是烹饪学校传授的技能。然而，同样重要的是，学会如何品鉴味道，这种能力是你无法从烹饪书和菜谱中学到的。

在《品尝你错过的味道》这本书中，你还将学到品味的技术，它会帮助你深入了解，究竟是什么东西，让食物更可口。你还将学会通过品尝来给食物调味，而不是按照菜谱——称量调料的分量。于是你可以学会无需任何参考来给自己的菜肴配味。这将大改变你对烹饪的感受：在家里，你不再觉得自己像个负担沉重的临时厨师，倒是像个灵感十足的艺术家在独创自己喜爱的作品。

新入行的品酒师，要想熟悉各类酒水的特质，需要在林林总总的各类酒水中反复练习辨别的技能，这同样适用于对食物味道的识别。我希望能经常挑选较好的

食物，因为，吃更好的东西，意味着选择一种更令人满足——无疑也更为健康——的生活。我在后面的章节中，会探讨关于品味如何影响你对食品的选择的话题。当然，你选择特定的食物，一定是因为你喜欢它们；我们在后面也将探讨：为什么你会喜欢它们。

我们每个人的食物偏好是与生俱来的，而且会持续终生。了解这一点，会让你更多理解你的孩子们、伴侣、朋友们以及年长父母的食物选择。现实的情况是，一些人的味觉比其他人的更为灵敏。然而，味觉最灵敏的人，未必一定是更好的品味师、厨师或家庭主厨。就像视力最好的人不见得是最好的艺术评论家一样。我本人的视力近乎完美，但对艺术一无所知。因为我缺乏那些方面的训练，也没有过练习和体验，更没有对艺术品评头论足的兴趣。假如我想干那一行，我就会去接受培训，反复练习，丰富阅历，最终积累起足够的才能。不过，即便有了专业训练，加之天生的完美视力，也还是不能保证我一定成为出众的艺术评论家。有些人或许需要带着眼镜才能看东西，然而对艺术，他们却有着非常人可比的火热激情和独到的见解。不过，无论你的生理构造和基因赠与你什么能力，你都可以成为一个更好的品味师，唯一需要的，只是稍加训练，适当练习，外加一点求知欲。

就一种特定的食物而言，你品尝的次数越多，对它认知和分析的能力就越强。反复接触食物，你味觉和嗅觉的辨识能力都能提高。换句话说，某系列葡萄酒，你品尝的次数越多，你就越有能力分辨不同类别之间的差别：优质与劣质的甜酒与脱糖酒和柔和的与高酸度的等等。品鉴奶酪、巧克力、苹果……任何食物，亦同此理。反复练习，才会有高超的技能。

举个例子，我一向不知道人们描述的“哈喇味”到底是种什么味儿。我只知道，字典上的解释是：脂肪腐败后发出的气味。我不知道那东西闻上去或吃上去味道究竟如何。“哈喇味”的一个重要特征是，它是一种比较微弱的气味，不容易被察觉。腐败的肉食，会被形容为“酸臭”；腐败的干果，会有一股腥味；腐败的油脂会散发出一种类似蜡笔的气味。在迈特森公司做品味师的时候，我闻到、尝到了许多腐败食物的味儿（这是我职业的另一特权），大多是在食品长期存放的过程中不断能检测到的（看，又一个特权）。早年，我曾请教过我那些资深的同事，让他们在发现“哈喇味”的时候告诉在旁边工作的我，让我见识一二，从那时候起我才真正认识了这类味道。如今，每当我嗅到脂肪、干果或肉类的“哈喇味”，立刻就知道它们腐败了，因

为我感知这种味道的能力已经大幅提高，而这一点，恰恰得益于我受到的培训和经验积累。《品尝你错过的味道》这本书，也会帮助你增强对味道（和气味）的感知能力。

一旦你鉴别味道的能力提高了，你自然会更加关注自己的食物；另一方面，除了让你从饮食中享受到更多乐趣，它还会带给你更多的益处。体重控制与生活方式改变中心减重设备研究室的奠基者和主任杰拉尔德·穆桑特博士说，“如果你吃东西的时候肯略微多花点时间；如果你能有意识地把进餐过程变成一种分分秒秒的体验；如果你真正清楚自己在餐桌前做的是……那我相信，你完备的认知足以让你获得更多的满足感，因而不大可能超量进食。”穆桑特的减肥计划主要集中于教育人们如何转变他们与食物之间的关系。“通过更为精心的进食，”穆桑特说，“你会更多体会到食物的香甜。你开始学会欣赏食物特有的美味。”

把嗅觉、味觉与减肥联系在一起的研究，已经有了很多实际的成果，不少此类专门设计来帮助人们减肥的产品，也相继问世。然而，无论你是否在为减肥而挣扎，你都可以把这本《品尝你错过的味道》当作一本健康饮食指南来看，进而从你所吃的低热量食物中获得更多的满足。当今世界，食品无处不在；不过，如果你自信能从吃进的每一口食物中获得最大程度的满足，那么，你下意识吞食过多食物的可能性就很小。感觉满足之后，再美的味道也不复诱人，多一口你也不想再吃了。

品味是一个复杂的过程。你的偏好，实际上是有科学依据的，了解了其中奥秘，你就能明白，为什么你会选择某些特定的东西来吃，而不选其他。这不仅仅因为你生活在自己的感官世界里，你的个人生活史，也会大大影响你对食物的选择。你喜欢或不喜欢某些食物，不像下列解释那么简单：我喜欢芽甘蓝，可你不爱吃；你喜欢吃鸡蛋，可我偏受不了那个味儿。而更为可能的是，你不喜欢芽甘蓝，是由于你对苦味，比其他味道更敏感。还有一种可能，就是说，你曾有意或无意间尝到过味道不佳的芽甘蓝，从此敬而远之。我遇到过一个喝不了咖啡的人。他小时候在食品店里好奇地东摸摸、西捅捅，不小心碰掉了柜台上的咖啡样品，结果，一碟子热烘烘、油腻腻的咖啡豆统统落在他的头上。这个让他既害臊又害怕的事件，永远影响了他与咖啡的关系，使他终生对咖啡退避三舍，以免再次遇到那种不快。

吃东西的时候，你会同时动用自己的五种感官——无论在食品店、餐馆、办公室，还是身处密集推销各种食物的市场。“这些感官彼此之间的影响力如此之大，以致我们甚至不知道自己周围世界的感知，是通过哪种感官体察到的。”加利福尼亚滨河大学的劳伦兹·罗森布伦教授说，他专门研究感官的联合与交互作用。当你知道，是什么东西启动了各种感官，你就更明白自己何以对某种事物做出特定的反应了。《品尝你错过的味道》这本书，对食品市场策划者、餐馆经营者——甚至对农人——都提供了丰富的业内知识，让你能平衡自己本能的反应，进而极大地拓宽自己对食品的选择范围。

最主要的，我希望这本书能开启一种鉴赏百味的文化。生命的旅途中，我们不知在何处，失去了与食物庞大味系的联系。这里我指的，不是你在高档饭店进餐美酒佳肴的特殊体验，而是另外占百分之九十九的日常饮食：一日三餐，我们大多是在家里、工作场所、学校甚至在奔跑的汽车上进食的。我们把饭菜端到孩子们面前，指望他们能吃掉它，却从不对他们解释一二，也不曾利用那个时刻，向他们传授如何欣赏厨艺和美味，更谈不上鼓励他们亲自动手去尝试。实际上，了解食物最好的途径，是玩耍。

我在饭店学校上学的时候，我的导师汤姆·凯利——康奈尔大学的食物与饮料管理学教授——经常鼓励我们外出吃饭，品尝各类酒水，以便增长见识。这对我帮助很大，我相信，你也一样。更多的亲身体验，有助于理解书中提到的全部概念。为此，《品尝你错过的味道》也提供了一些轻松的互动练习，进一步阐释那些涉及感官体验的概念。这些练习，从最简单的开始（只要求回答一两种成分），一直到最复杂的（要求动手烹调）。我希望你能利用一点时间，和你的朋友、伴侣或孩子们一起动手试试。

我本人品味能力的觉醒，起始于几片玉米脆饼，加之从各位名厨那里获得的启迪。这些因素形成的动力，到今天还在推动着我。不过，你倒不必非要成为一名专业人员，而且如今，也用不着花费大量钱财去体验豪华大餐。以我本人为例，即便已经做了15年的专业饮食品鉴人，阅历不可谓不广，我依然能新奇地发现食品中令我着迷的奇特味道、香气和特殊质地；从试验台上试尝的每一口，到平素家里进食的早餐——而且，我还对每一晚要去就餐的饭店满怀憧憬。实际上，吃到嘴里的每