

# 《嗜：戒不掉的甜蜜》

## 图书基本信息

书名：《嗜：戒不掉的甜蜜》

13位ISBN编号：9787508653033

出版时间：2015-8

作者：郭亦城

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《嗜：戒不掉的甜蜜》

## 内容概要

从舌尖到大脑，感知“甜”只需1.4毫秒，  
追求它，我们却一生都在路上。

人生难免有苦涩，所以我们都爱吃点甜。

关于甜，本书可以告诉你巧克力、太妃糖、牛轧糖、蛋糕点心、果脯蜜饯等各种甜食的原料、历史、  
工艺流程和优劣之分，让你甜得明白、吃得理直气壮。还有诸如此类“蜜秘”：

巧克力家族也有种族歧视？是的，但白巧克力才是受歧视的那个！

你猜当人类还没有糖的时候，我们的男性祖先用什么来讨好女性祖先？

用虫子屎酿的蜂蜜，你想喝吗？别嫌弃，欧洲人可是爱得不得了！

现在才开始“饭后嚼两粒”？“呵呵”九千年前的人类就会嚼树胶啦！

.....

内附星级酒店大厨带来的12道甜品蜜方，让科普与时尚生活结合，足不出户，自有甜蜜。

# 《嗜：戒不掉的甜蜜》

## 作者简介

中国国家地理旗下畅销科普杂志《博物》制作总监，热衷深挖美食行业秘密的科普达人。坚持“吃要吃的明白，贵要知道贵的道理。”

## 书籍目录

来自山野的祝福	
当人类还没有糖	008
被疯狂迷恋的乔木	024
虫屎也“高冷”	032
白桦林的清甜	036
可可碱的秀场	
谁给了康熙第一杯热可可	044
可可豆不是孤胆英雄	052
拯救孤独的可可粉	062
Mix 成就的甜蜜	
盗用太妃之名	076
当糖小姐爱上奶先生	084
软在舌尖，甜在心头	088
酥：不忘初心	098
无间道之牛轧糖的真实身份	102
树胶的滋味	110
自古硬汉多柔情	114
那些年，我们尝过的甜头	
旧时欢好的新颜	124
马希马洛棉花糖	134
请空气作证	142
甜在匆匆那年	146
爱上冬季的第一个理由	152
颠覆你的下午茶单	
黑糖话梅·姜汁红糖	164
黄糖棒·朗姆酒	170
琥珀桃仁·挂霜花生	178
焦糖布丁	182
糖浆，从Saba开始	186
甜心三姐妹	192
非糖之甜	
没有能量的甜味剂	202
甘从草植来	208
转化得来的甜头	214
不完美的人造品	220
关于甜蜜的后记	230

# 《嗜：戒不掉的甜蜜》

## 精彩短评

- 1、没太看明白的科普读物
- 2、甜蜜背后的故事，原来不仅仅那么简单
- 3、看这种书就是越看越饿
- 4、爱吃甜食的我看的时候满脑子都是吃的！
- 5、我终于知道啥叫硬科普了！硬、科、普、
- 6、还好有一种可以躺着就能进行的爱好
- 7、是真的涨姿势了
- 8、甜甜蜜蜜，流口水。涨姿势拉。
- 9、关于吃的科普越来越多了。这本很细分，只讲甜，写的很有趣，理性中的诙谐。
- 10、相比“嗑”那本更加科普，还有许多化学知识，看得我很懵，有点一知半解，不过还是了解了些糖的制作和分类，颇有所得。关于菜谱部分，没有耐性读下去，可我为什么还收藏了那么多菜谱书，好吧，我是为了看画，把自己看饿。
- 11、装帧美，内容一般
- 12、没有嗑那本好看，这本太学术化
- 13、有人推荐另一本讲坚果的，找过来发现还有同系列的这本，于是一起收入。但是阅读感这本就弱了，似乎很多地方逻辑都有点乱。不像坚果那本那么清晰，很容易就记住关键知识点。这本看完还是晕乎乎的，在轻科普的写作上还可以进步。看来轻科普要写好也是不容易的呢！
- 14、据说不开心了就要去吃甜品。  
这是一本精美可爱的书，关于甜品的故事和甜品背后的科学～  
食物的来龙去脉，吃货们不要错过！～
- 15、一本科普甜食，把各种糖掰开给你详细讲解的书，嗜甜成瘾者一定要读。没有坚果那本幽默，知识点很多，但讲得有点硬。虽然插图美爆了，不过我暂时不打算收这本了。图书馆借阅的。原来怡口莲和巧克力一点关系都没有...
- 16、什么是甜，什么是糖？蜂蜜、树汁、巧克力、太妃糖、牛乳糖、棉花糖、红糖、甜味剂.....这本书里不仅有有关糖的科学内核，还有那些喜闻乐见的流落历史长河中的八卦趣闻。就喜欢读这样的书！期待下一本！以及，手绘的水彩插图很出彩！附赠的12道甜品配方太赞！
- 17、越来越喜欢这样的“科普”书。好像听过了许多关于甜蜜的深奥道理，都远不如一颗巧克力慢慢融化于口中带来的温柔踏实。作为一个甜食怪好想被活活齁死.....
- 18、准3。不是书的内容不行，而是题材真心无感
- 19、那一口甜蜜
- 20、TS972.134/004
- 21、入坑烘焙后看的书，很喜欢～简单通俗的介绍了很多关于糖的知识还有一些生活中的应用～
- 22、一本关于甜的科普，很适合下午茶时间读。涨姿势！
- 23、很长见识，本来有很多误区，看完之后恍然大悟，作为科普类读物算是比较通俗的，推荐阅读。
- 24、多看几遍就可以一本正经的装啦
- 25、#版式学习#内容比想象的有趣，国家地理的内容很多干货，主要讲食物相关的各种科学普及。纸和封面的工艺太漂亮，咨询了印制也很费钱。
- 26、真.二叔无双
- 27、被美拉德反应洗脑了，在书里出现频率贼拉高.....本书介绍了糖的发展史，分门别类的把每种糖的不同点做了科普，但是科普有些生硬；中间还夹杂了一些可操作程度比较低的甜品菜谱，不过插图蛮好看的.....总体而言值得一看。
- 28、作为一个吃货，吃糖很重要
- 29、虽然作者努力将文字写得有趣，但是还是科普味道浓郁的一本小书，各种名词和概念还是擦在一起，读一遍有点印象而已。
- 30、有趣轻松
- 31、我亲二叔写的书。我不太读科普，因为总觉得再有趣的科普也是“知识”，而知识和智慧是两码事。但这本书不一样，因为他把科普写成了一部人类史！

## 《嗜：戒不掉的甜蜜》

- 32、横跨段子八卦界、历史、生物、化学、物理等众多学科简直是用生命来介绍各种糖和甜食啊。副标题，一本博物学家的甜蜜百科，完全贴切，集趣味和知识为一身，涨谈资秘籍。
- 33、甜食控必看= =
- 34、作为食品专业的毕业生，更多的是一种共鸣
- 35、前两章四星。适合爱考据的甜点爱好者。
- 36、对于没有化学基础的我来说看着有点枯燥，但是还是获取了一些零零碎碎的小知识，可多读几次，爱吃，还要学会吃的艺术。
- 37、可读性有点一般。虽然是科普，文字有的地方矫揉做作，有的地方有点故作玄虚。最为吊诡的事情，恐怕就是每篇文章经常戛然而止。翻页了，什么？这一章结束了？虽然不求科普得通俗易懂，但这样的笔触，有点太诡异。比起《嗑，做一只会吃的松鼠》，这本书只能打三星。
- 38、好的科普不仅写得诱人，连包装排版设计也这么贴题！

1、看《嗜：戒不掉的甜蜜》挺纠结的——里面全是糖果、甜食，这些东西不能多吃，尤其是中年以后，所以只好流着口水，把注意力放在相关知识上。人类最早的甜食是蜂蜜，至少在一万年前就懂得采集蜂蜜了，驯养蜜蜂则在四千年前。让我吃惊的是，苏美尔人差不多也在四千年前已经用“蜂蜜般甜蜜”来比喻新婚，用“满是蜂蜜”来形容洞房。表达爱情，土豪想送什么就送什么，工薪阶层别的送不起，巧克力可以，而且巧克力和玫瑰是爱情正宗的代表，一点也不寒碜。其实一开始的巧克力口感粗糙、酸涩，没人喜欢，只有起早干活或出远门的人吃，就为了巧克力所含的可可碱来振奋疲惫的大脑。经过后来多次工艺改进，才有了“只溶在口，不溶在手”的现代巧克力。优质巧克力和蜂蜜一样，是健康食品，可以大量、长期食用。在这点上，它们优于其他糖果和甜食。我以前搞不清楚可可、巧克力和咖啡之间的关系，也不知道太妃糖其实和它们一毛钱关系都没有，还有洋气十足的焦糖布丁、枫糖，根本不是我们这代人的“菜”。我小时候能吃上“光腚糖”——即供销社柜台大玻璃瓶里没有糖纸的水果硬糖——就很幸福了，传说中的上海大白兔奶糖只有等到过年才可能得到。我特别仔细看了糖稀和关东糖这一章，因为它们是我小时候的最爱。校门口总有几个妇女摆地摊卖这些零嘴，现在想起来，那些糖脏乎乎的，却对当时的小学生有极大诱惑力。我闺女也看这本书，对九零后的她来说，抹茶冰淇淋、跳跳糖、德芙巧克力才有感觉。看来，甜食也具备历史感。对于博大的饮食文化来说，甜食只占一小部分，这本小书亦只是一个小小的、饶有趣味的注脚。作者从人类没有糖的时代，谈到谁是第一个喝到热可可的中国人，再到如今色彩纷呈的甜食制品，依托这些令人食指大动的东西，作者或钩沉考据，或简洁叙述，甚至还添了一些食谱，让读者在传说与现实、文字与食物间穿越，读之碎金灿然，香甜满纸。现在的生活好了，正应了那句老话，“我们的生活比蜜甜”。人们开始追求生活质量，该书作者信奉“吃要吃的明白，贵要知道贵的道理”，诚哉斯言。甜食的发展代表了人类饮食史的一部分，包括甜食在内的饮食历史跟随着人类社会史、科技史的发展而发展，是整个历史的一部分。这本甜食博物书，不仅散发着浓郁的香甜，而且普及的小知识就像隐藏在巧克力里的果仁一样，细小且有趣。这本书书名起得好，生活中有很多东西戒不掉，比如甜食、旅游、坐拥书城、与三两好友围炉夜话、看夕阳秋河……其实，我们真正戒不掉的是对生活的热爱。文/瘦猪摘自《新商报》

2、我想应该在这个世界上，很少会有人说“我不爱吃甜的。”甜的源头则是糖，这本书所说的正是关于糖的种种科普，最大的好处是快速让你接地气地全面掌握糖的起源，发展，到近现代我们熟知的国内外糖的品种，包括现在超市中各种糖类添加剂，作者无不详细详述。当然作者经常写一些完全看不懂的专用名词，这个也可以拿来记记以后在甜食聚会上当谈资，不用担心，作者在写完名词后再用接地气的话语再复述一次的。当然对我来说，这本书最主要的是非常实用而不是谈资。本书最实用的当然是最后面的几个章节，从[转化得来的甜头]开始介绍超市中各种糖类添加剂，我下午拿着这本书去了超市，果然成分表上标的非常清楚，这样就更明白糖类添加剂在生活中常见食品中哪些有添加。如果不想长肥的话那就多注意一下也是好的。从本书了解，也从超市观察到，木糖醇和山梨糖醇是很常见的糖类添加剂。这两类对于人体都是安全的，木糖醇还可以保护牙齿哦。另外实用的就是一开始的蜂蜜章节了，原来路边的野蜂蜜不一定就是保险的，因为蜜蜂也有可能采了有毒的蜂蜜，然后书中有写道，蜂蜜采集后还会有个分离的环节，主要是为了高温消毒，杀死使蜂蜜发酵的酵母菌。本书还介绍了蜂蜜的等级，原来百花蜜和杂花蜜都是很低的等极，大多是商家的噱头而已的。蜂蜜结晶其实也是和糖相关，而不是变质了。从这些方面就可以判断并买到好的蜂蜜啦。除了最感兴趣，我最喜欢的是巧克力的介绍，虽然我非常喜欢吃巧克力，可是还不清楚可可豆的制作工序-自然发酵，这些居然都是当地种植的农夫靠经验心情而不是用机器来操作的，有点不可思议啊。然后是烘焙，研磨粉碎，高压过滤让可可粉和可可脂分享出来，然后再混合，最后冷却才会变成一块完成的巧克力。糖主要是在研磨和混合这步来影响口感，研磨越精细，巧克力越幼滑，好吃。本书有介绍数个甜食谱，看起来有些只要有烘焙工具就能做。作者在书中有也有文字介绍数种糖的加工，虽然说是家中就能做的出来，但是看起来还是有难度哦。古时糖匠凭的多是经验嘛，不过明天也可以小试一下。谁让甜蜜就是一种人生呢。

3、甜食控必入手的一本书！！这本书作为“甜蜜百科”可真是名符其实，无比详细的讲述了各种甜食的故事，细到连成分、历史、风俗、八卦都讲了，真是一本甜蜜的好书！！有了这本书的详细讲解，以后吃糖就可以理直气壮了！！真心给甜食控长脸！这本书最具创新的一点是在介绍知识的同时也

## 《嗜：戒不掉的甜蜜》

不忘真的给你一点儿甜头——居然附了12个甜品的方子！！为了能吃到里面的甜点，特地买了一本送给心灵手巧的好基友，然后就等着吃现成的啦~~

4、文/夏丽柠凡人在世，佛总说，人生就是来受苦的。苦难的人生，常常渴望舔一口糖，泪水是糖，汗水是糖，总之，甜的就都是好的。《戒不掉的甜蜜：一本博物学家的甜蜜百科》，单看书名便知，要告诉读者甜有多好！戒不掉、甜蜜、博物和百科，这些词汇足够读者编织对于这本书的想象。看到有些“读者”的评语：“因为总觉得再有趣的科普也是‘知识’，而知识和智慧是两码事。但这本书不一样，因为他把科普写成了一部人类史！”我忽然觉得自己的想象力不够用了。科普与人类史……这是我对本书应有的期待吗？书里的六章分别是讲蜂蜜的“来自山野的祝福”、讲巧克力的“可可碱的秀场”、讲太妃糖的“Mix成就的甜蜜”、讲棉花糖的“那些年，我们尝过的甜头”、讲黑糖的“颠覆你的下午茶单”，居然最后一章是讲甜味剂阿斯巴甜的“非糖之甜”。没错，就是那个在南美洲闹得沸沸扬扬，差点没把可口可乐闹倒闭的添加剂。总结全书，作者只有一个意图：甜，是好东西。那么，倘若甜是好东西，国家一直倡导的少糖少盐的健康理念不是害人不浅？再追回前文提到的科普，科普读物我读过不少，比如达尔文的《物种起源》、蕾切尔的《寂静的春天》、法布尔的《昆虫记》，还有三联的新知文库，都是生动有趣的传递科学知识。本书的开篇也不失风趣地举了一个网络笑话，是一对爷孙的对话：“A：爷，你真是英明神武、器宇轩昂、果敢坚决呀！B：小子，你吃了蜜蜂屎啦！”作者欲以此例来说明人们通常有一个误区，以为蜂蜜是蜜蜂拉出来的屎。且不说，我相信这个误区是作者一厢情愿的；也不说这个冷笑话有多冷，多粗俗；也不说从网络上找笑话对读者多不负责。我想说的是，以后的章节里，连这样的笑话也不多了……我们仿佛在参观一个食品厂的研发中心，工艺员写着最简单的配方条目，向访客卖弄着知识丰富，目的在于兜售产品。书里面的科普知识都是这样的：“淀粉凝胶的形成过程实际上就是淀粉的溶胀、糊化和凝结的过程，也是淀粉热力学的物理变化过程。淀粉吸水受热后，会发生膨胀，分子结构发生改变，折光率、黏性什么的也就改变了，变得透明且粘稠，也就是发生糊化。”这样的表述在书里比比皆是，都属于食品工业化学的范畴。如果说书中讲点枫糖的起源，可可碱的来历就算是人类史的话，那么，我觉得人类史有一句话就够了：人是猴变的。这真是一本“硬科普”的书籍。硬、科、普，硬是把自己装成科普书而已。抛开表达方式不说，本书里对于甜味的科学性研究也值得商榷。在追求纯天然，返璞归真的年代，能够大力宣传通过工业化生产将糖制造成巧克力、太妃糖、棉花糖和果脯蜜饯还真是不多。讲到闽式蜜饯时，有一句话特别雷人：“肉质细腻而致密，添加剂味道突出，入口有回味。”我一直怀疑这本书是拉了添加剂公司的赞助，现在是不是可以证实了？要知道，中国现在是世界上最大的添加剂消费市场，各国的添加剂公司都来抢走一杯羹呢！现在你们知道了，甜，到底是不是好东西？戒甜蜜跟戒烂书一样，都得吃一垫，长一智，自己长记性！

5、-----读《戒不掉的甜蜜》 文/纪汐人生在世，逃不掉品尝酸甜苦辣咸，甜味是一种基本的味觉，只具有糖和蜜一样的味道，是最受人类欢迎的味感。在全球众多文化中，甜味都象征着美好的感觉。甜蜜除了用于形容味道的感觉外，也常用语比喻美好的心理感觉。与“苦”相对。郭亦城的《嗜戒不掉的甜蜜》，副标题一本博物学家的甜蜜百科。全方位的介绍了一口带来好心情的甜甜蜜蜜的起源和发展历程，同时在书中辅与对应的甜品图片，让读者不仅于阅读的字里行间，而且在视觉上都带来了立体的阅读盛宴感受。系统的认识了甜味，不仅涨了姿势，而且还收获了视觉的冲击，让人阅之忍不住流口水。该书从还没有糖的时代谈起，在这样的年代人类是通过蜂蜜解救了对甜味的渴望，从而提及了各式各样的蜂蜜由来以及整个制作过程；而作为甜品，甜味必不可少，mix成就的甜蜜更是种类繁多，太妃糖，奶糖，软糖，酥糖，牛轧糖，口香糖，硬糖等等，更是让作者通过手头的一支笔如数家珍般的对读者娓娓道来。而下午茶里，茶点的绝配又有哪些单品呢？颠覆你的下午茶单里，作者更如一位亲昵的知心好友，好似在午后慵懒的阳光下，坐在静谧的咖啡馆，面对面的和你聊着。让你在身心得到放松的同时，又能够好好的涨涨姿势，了解各种和甜品相关的冷知识。以前比较穷的时候，童年谁没有盼着过年的美好回忆，一旦到了过年除了有新衣服换新装之外，最为期盼的便是，过年里必备的果脯蜜饯。果脯蜜饯，正如“那些年，我们尝过的甜头”章节里提到的“南蜜”、“北脯”，很多都是大家所熟悉的，可是真正是如何制作的，又有多少人能够准确的说出呢？而这些在书里都给出了答案。不愧是甜蜜百科！作为科普书的作用而言，这本书算是真的是当之无愧。不过由于太过于专注知识的科普，虽然也附有12道甜品的做法，但是毕竟趣味性还是有所欠缺，如果没耐心的人，估计很难整本看完。这点的话，对于书来讲确实是个小硬伤。但是如果是对这系列书有浓厚兴趣的话，愿意全部看完，可以收获不少知识吧。总体来讲也算是瑕不掩瑜，让吃货们能够更专业的了解

## 《嗜：戒不掉的甜蜜》

甜蜜知识吧。2015/10/10星期六本文均属原创，严禁转载。

6、“平凡的糖是一种不平凡的食物，能带给人纯粹的味觉体验和愉悦的感受。”十八世纪以前，糖还属于高档调味品，直到炼糖技术的发展成熟并伴随工业化进程开始机械化制糖，糖的价格变得平易近人成为日常。不过事实上，甜蜜的东西才不只是机械制造出来的糖，来自山野的蜂蜜、枫糖、甘露蜜、桦树糖浆、热可可、巧克力这些从自然中提取后简单加工就可以获得并保存的小甜甜们，你都知道这些是什么吗？介绍在没有现代意义上的“糖”之前由大自然给人们的甜蜜时，作者的描述也非常接近“大自然”，比如讲蜜蜂制造蜂蜜的过程就是“吃了吐，吐又吃地酿蜜”，甘露蜜，则是蜜蜂吃了虫子屎之后又吐了，便成了。尽管作者就是以类似一个貌似重口的段子开始，不过要是以为全书都是段子，那可又错得离谱。作者还会非常正经地告诉你例如，蜂蜜所含的成分包括什么，所占比例是什么，为什么会发生结晶，还会像长了高倍数显微镜的眼睛一样告诉你那是因为分子的什么键跟什么键结合了。总之是横跨段子八卦界、历史、生物、化学、物理等众多学科简直是用生命来介绍各种甜食啊。在介绍完自然界甜蜜的呕吐物及排泄物之后，自然是更为熟悉的各种工业产物，比如太妃糖到底是糖还是巧克力呢？糖跟奶怎么就勾搭到一起了呀？软糖怎么就那么软了捏？它们怎么就那么酥、那么弹、那么硬、那么跳以及甜物除了叫那么明显叫糖的玩意儿还有更多的变体，蜜饯、冰糖葫芦、棉花糖。。。。。。接下来是众望所归的怎么吃，颠覆你的下午茶单！黑糖话梅、姜汁红糖、黄糖棒、朗姆酒、琥珀桃仁、挂霜花生、焦糖布丁。。。够不够！什么！怕胖！还有不含糖的甜味剂呀，怕什么！甜是能带给人欢愉的味道，只有人类是嗜好甜食的高等动物，这种嗜好是人与生俱来的习性。对于糖，你总该知道些什么。

7、什么是甜，什么是糖？蜂蜜、树汁、巧克力、太妃糖、牛轧糖、棉花糖、红糖、甜味剂.....这本书里不仅有有关糖的科学内核，还有那些喜闻乐见的流落历史长河中的八卦趣闻。就喜欢读这样的书！期待下一本！以及，手绘的水彩插图很出彩！附赠的12道甜品配方太赞！

8、关于酸甜苦辣，我们似乎最不过敏的就是甜了。除了少数病患，还没听过身边有一点甜的不吃的朋友，甜变成了万用的褒义词，也成了大家最戒不掉的味道。那对于这个我们最常接触的味道我们是否如老友般熟悉呢？本书的作者介绍写着这样一句话：吃要吃的明白，贵要知道贵的道理。于是作者就从科普的角度为大家介绍了数十种能散发甜味的食材，包含了它们散发甜味的原理，历史背景和加工方式，所以本书的最大功用其实就是在你跟朋友尝遍世间甜蜜的时候，能顺便聊一聊这藏于其间的妙处。从作者的态度来看，郭先生其实想努力的把枯燥的科普知识通俗化、生动化。首先从本书的大量配图就可以看出来，本书的配图多以甜品的成品为主，色彩也更浓厚，初翻本书的时候，可不要被它这些让人食指大动的图给欺骗了，这本书总体上还是一本严谨的科普作品。而作者也在章节名的设计上，更加的想摆脱它的高冷。比如当“糖小姐爱上奶先生”、“无间道之牛轧糖的真实身份”这样的名字。最重要的当然还是里面的文字，作者努力的尽量避免使用化学专业术语，即使是必须使用的地方，也会在后面再用通俗的语言类比解释一遍。就像作者在介绍太妃糖的液体完全性的时候，竟然吐槽自己“一不小心又专业了”，令人莞尔。那作者是否做到了用最通俗的方式为大家介绍了这些科学知识呢？我想也许是仁者见仁智者见智的事情了。本书有两个讨巧的设计，第一个是单独框起来的“吃货技能get”栏目，这一点我倒是觉得很有趣，这里面写的更贴切的说，其实就是你跟人品尝甜品时候可以拿来侃大山的话题，从而秀一下你的知识面的宽泛。另一个设计是加入了一些甜点的食谱做法，这一点我觉得还是应该商榷一下的，毕竟本书并不是一本单纯的美食书，这样的设计固然可以吸引更广泛的读者，但是这是否会让一些读者得不到自己读这本书的最初目的，还是有这种可能的。书中无论是，不能过分加入可可含量的黑巧克力，还是需要加入辅料的牛轧糖，好像都在展示一个关于甜品的不变道理。甜，要恰如其分，不能太贪图那份糖分，否则只会弄巧成拙，“甜到掉牙了”。就像我们小时候容易蛀牙一样，甜食给我们带来了愉悦的品尝体验，而这对于小孩子更是难抵的诱惑。而对于食物我们都要有一个度的概念，如果超过了就只会适得其反了，就像这份甜蜜一样，深陷其中也会不得自拔的。

9、生活中的所有，细说起来都是一门学问。谁想到有人把甜也拿来说道。关于甜的记忆，多伴着痛苦。小时候嗜甜，经常牙疼，到了现在这个年纪，算一算，补着11颗牙，套着两个冠。不过也从没因此少吃一块儿巧克力。印象里最好吃的甜品是糖丸，乳白色、冰冰的、入口绵软，在其他任何糖的身上都没有找到它的口感。不知道是小时吃食少，还是它真的好吃，总之至今未被超越。书中讲了各种各样的糖、巧克力、蛋糕的历史、工艺，但没有讲到糖丸的，只好去网络查，才第一次知道它的构成：糖丸疫苗需用奶粉、奶油、葡萄糖等材料作辅剂，将液体疫苗滚入糖中，即糖丸疫苗。最好的书

可能不是告诉我们答案，是带给我们疑问和思考。作为一本科普书，这本甜成功了。

10、蜜蜂是怎么把花粉变成黏黏甜甜的蜂蜜的？枫糖真的和枫树有什么关系吗？双歧因子是怎样一种高大上的存在？水里搅出的泡泡很快就会消失，牛奶里的泡泡为什么会保持那么久？那些关于甜甜的东西的，你想知道的，或者你没有意识到自己不知道的问题——原来有很多很多。一. 如今的美食背后，有千千万万前辈的辛勤捣鼓之前看过一篇帖子，讲的是古时候的人们吃的东西少得可怜。食材少就算了，烹饪方式也单一，调味料更是基本等于零。我大概想象了一锅没油没盐，只用水煮的一锅冬寒菜……天……那不是孕妇也会吃吐的东西么……放在糖上面也是一个道理。刚发现可可豆时捣鼓捣鼓就将就着吃的“古代巧克力”，从高粱饴到各种水果软糖，从甘蔗汁到晶晶亮的白糖……中间跨度不是一点半点，更别说各种合成的“甜蜜”。要知道，蔗糖素，也就是三氯蔗糖，是用剧毒物质硫酰氯和糖混合来制造杀虫剂时造出来的。也不知道这位科学家为什么会那么不怕死地伸手去蘸这玩意儿来吃……二. 每一款来自大自然的恩赐吃到嘴里之前都经历了漫长的蜕变无论是制作过程，还是进化过程，每一次都是羽化成蝶的蜕变，让人不得不感慨汗滴禾下土诚不我欺。蜂蜜，从花粉“酿造”而来，作为天然的甜蜜，它算是最不需要人类照料的。但小小蜜蜂们吃了吐，吐了吃，吃了再吐，用自己的“身体”来酿造它，搬运它，也并不是件容易的事。巧克力，太妃糖，牛乳糖，蜜饯这些家伙需要经过层层加工，猜都猜得出来，可是这些加工中发生了哪些神奇的“变身”，你知道吗？焦化反应？美拉德反应？这些历史悠久的家伙是如何一步步进化为今天这幅讨喜样子的？且听博物学家为你娓娓道来。最值得一提的大概要算蔗糖。它从甘蔗变身而来不假，可是它的制作工艺刚从古印度传到天朝来时，那可离“白糖”糖远得很。说起来，天朝人民热爱吃吃这一点真是自古未变啊。传进来没到几十年，就从简单熬煮后得到的暗黑色团块，进化到了提炼浓缩后的“白糖”。那时候，远在欧洲的伙伴根本就还不知道糖是个什么玩意儿。难怪现在这么拼命地鼓捣甜味剂。三. 严肃正经的博物科普背后挡不住一颗闷骚与小清新同在的内心作为一本从封面开始就清新可人的小书，它从排版、插图、小装饰到文字、语言，全部完美地统一到了一起。连描述一个化学反应都透着一种逗趣甜蜜的滋味，更别说一本正经地介绍蜂蜜、巧克力各种等级的品种、特征、味道时，勾得人恨不得马上开启某宝剁手。总的来说，吃文化真是博大精深，读罢全书，有一种比看how it's made更畅爽的快乐，开心。

11、这是一本会从内心深处唤醒你对于甜蜜热爱的书，也是一本会让你热爱生活的书。虽然糖是人类身边最必不可少的调味品与食品，是你每天生活必不可少的物质，但是你依然没有完全认识到它在生活中的重要地位。它是陪伴人类进化史必不可缺的味道，它是人类先天嗜好的食物，它带给人类味觉与精神上的享受无与伦比甚至因此也被划分为一种瘾品。这本书用轻松幽默的语言为我们集中介绍了糖类家族的多个成员以及无数变身，蜂蜜、可可、太妃、酥糖、牛乳、黑糖、黄糖、焦糖，原来都是糖的近邻远戚，在一个一个看过来的过程中，也是一个让我们回忆很多关于自身的有关糖的故事的过程，才发现糖是我们多年老友。也许我们离开攥着一颗大白兔奶糖就幸福无比的童年太久了，也许我们再也没有在冬天冻得流鼻涕举着糖葫芦的幸福，也许我们再也没有围着街边大爷紧盯糖人制作过程的渴望，也许我们再不会因为妈妈同意在街边冷饮摊位吃两勺美味的冰糕，那么现在也许你更偏爱点缀糖霜的美味点心、美味的枫糖华夫饼甚至是各式饮料。糖在为人们带来最美味觉体验之余，伴随的也都是脑海中最美好的回忆。同时糖也是百变女郎，它能屈能伸，可硬可软，可化身为疯狂的跳跳糖，可变为优雅神秘的热可可，可软萌如棉花糖，可冰冷如硬糖，可高贵如枫糖，也可屈尊如冰糖葫芦，或许没有任何一种食物与味觉如她般百变无穷，却又万变不离其宗。作者在读者展示糖的百变形象之余，也为我们揭开了其美味之内的奥秘，糖的种类、糖的结晶结构、糖的特性、糖的制作过程、糖的历史，甚至还有糖的各种奇闻异事，都让我们在品尝甜蜜之余喜爱上糖的一切，在了解了糖的一切之后更想去品尝一下各种美味糖果的味道。看这本书中讲述糖的历史，也会感叹于人类探寻甜蜜的执着，不论从蜂巢中收集蜂蜜的古埃及人，还是从枫树中收集树液的印第安人，最开始调配“热巧”的阿兹特克人，以及辛苦熬糖揉糖期待粘牙甜蜜灶糖的中国人，都代表了一种追求幸福的渴望，一种热爱美好的心情，我想喜爱甜食的人，都是乐观善良的人，都是愿意发现生活美好的人，也是不论在何种环境中都愿意舔舐那一口甜蜜的人。

12、人类天性嗜糖，却难以一言解释清楚这背后的缘由。我曾记得有过一篇研究，主要的观点是只要涂抹在嘴唇的一丁点儿甜味，就能安慰嚎啕大哭的婴孩。或许，这是远古始祖进化遗迹所带来的副产品效应。甜，不但给人以味觉体验和愉悦感受，更是能量的代表。以糖为主角诞生的各类食物，是人们补充热量的主要来源之一。在人类还没有发明出提炼糖的技术前，从山野中获得的“野味”之甜大

## 《嗜：戒不掉的甜蜜》

多是蜂蜜和枫糖。作为一个喜甜的人，这是我第一次深入读到关于枫糖的历史。从树液化成糖，不但是物理化学的演变过程，更是人类去发现与探索的过程。及至现在，每一种食物的糖分配餐，都有了固定的套路与讲究，仿佛缺少了哪一样，都不算一家有品位的餐厅。尚记得身在美国时，喜欢在早午餐点一份华夫饼。餐食还没端上来，服务员就会将一整套大小瓶罐不一的各种糖端了上来。饶若我是先读了此书，恐怕对那些美食的体悟会更为深切。眼下的人们，早已无需为获得糖而发愁，真正令人发愁的是，如何尽可能少的减少糖的摄入。毫无疑问的是，随着社会营养过剩化的来临，满足口腹之欲需要日发谨慎。可转念想来，糖的世界丰富而美好，我们的了解却那么的少。比如说，如何才能吃到一块真正美味的巧克力呢？答案在于，除了衡量原料与工艺外，我们最看重的就是其中可可脂的含量。那么，最优质的巧克力必然选取克里奥罗可可豆。其产量是限制级的，必然导致价格是高昂的。因此，用奢侈来形容这样的巧克力显然并不为过。此书越看，越觉得作者绝非一个简单的对糖的世界有好奇心的人。此书其副标题“一本博物学家的甜蜜百科”，是全然符合的。作者对糖的世界不但抱有猎奇心态，更能深入其中，从博物学的角度对有关糖的大小细节，进行了深入浅出的描述。比如，太妃糖这个名字是怎么来的？焦香味又是怎么形成的？于一般吃货而言，知晓其滋味甚至用美好的言辞形容一番也就作罢，但对殿堂级的吃货而言，如果在能吹嘘一番背后的卡拉密尔反应和美拉德反应，相比会让坐在你对面的朋友大吃一惊吧。这本书不但给我们太多关于糖的知识外，还附带穿插了大量精美的图片甚至甜品菜谱。如此想来，书架上的确不可缺少这样一本有趣的小书。

# 《嗜：戒不掉的甜蜜》

## 章节试读

### 1、《嗜：戒不掉的甜蜜》的笔记-第166页

糖从甘蔗来，远没有湖水、海水、井水熬煮晾晒食盐那般容易，能自然结成白花花的晶体，它里面含有了太多别的物质。不过，若沿用制造食盐的套路，能得到糖最原本的状态，也就是原糖——黑乎乎，黏兮兮，不能直接吃。但它可以算是“众糖之母”了，任何一种固体食用蔗糖，都是由它一步一步改造而来，比如黑糖和红糖。

# 《嗜：戒不掉的甜蜜》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)