

糖與蜜



糖從哪裡來？它最初是從甘蔗提取出來的，後來甜蘿蔔（或稱甜菜）取代了甘蔗的地位。不過，在此之前，糖早已在大自然當中，你找到它嗎？

其實，水果、花草、樹木和蜂蜜都有糖分。我們遠古的祖先就是從這些甜甜蜜蜜的東西中，獲取身體所需的能量了。



最古老的口香糖原來遠在新石器時代已經出現了。當時的人們把樺樹的樹皮弄乾後，放在嘴裡咀嚼。樺樹皮的樣子雖不吸引，但也是上佳的小吃呢！

在亞洲、希臘、羅馬、中東等地區，人們在水果、乾果外包一層蜜，製成果仁糖。羅馬人甚至在杏仁或香料外澆上蜜，發明了糖衣果仁。

6



糖對人體非常重要，它是不可缺少的養分。均衡的飲食應包括四大營養成分：碳水化合物（或者糖類）、蛋白質、脂肪和纖維。每天，人體須補充這四種營養成分來確保身體機能正常運作。

第一種嬰兒能分辨的味道是……

胎兒還在媽媽的肚子裡時，已經喜歡甜味的了。到嬰兒出生後，當他試過甜、鹹、酸、苦這四種味道，他會偏愛哪種味道？答案是甜味。科學家雖未解開這個謎團，但已經觀察到當嬰兒喝帶甜味的水，表情會放鬆，還會笑起來呢！這可能由於媽媽的乳汁是甜甜的，嬰兒在斷奶初期極不喜歡酸味和苦味。專家指出嬰兒最喜愛吃紅色的水果、薯條、朱古力、雪糕、豬肉、白飯、麵條，討厭吃蔬菜，味道濃重的食物如橄欖、洋蔥、某些芝士等。到嬰兒漸漸長大，他們試過各種新口味，並學習吃多樣化的飲食，使身體能攝取均衡的營養。



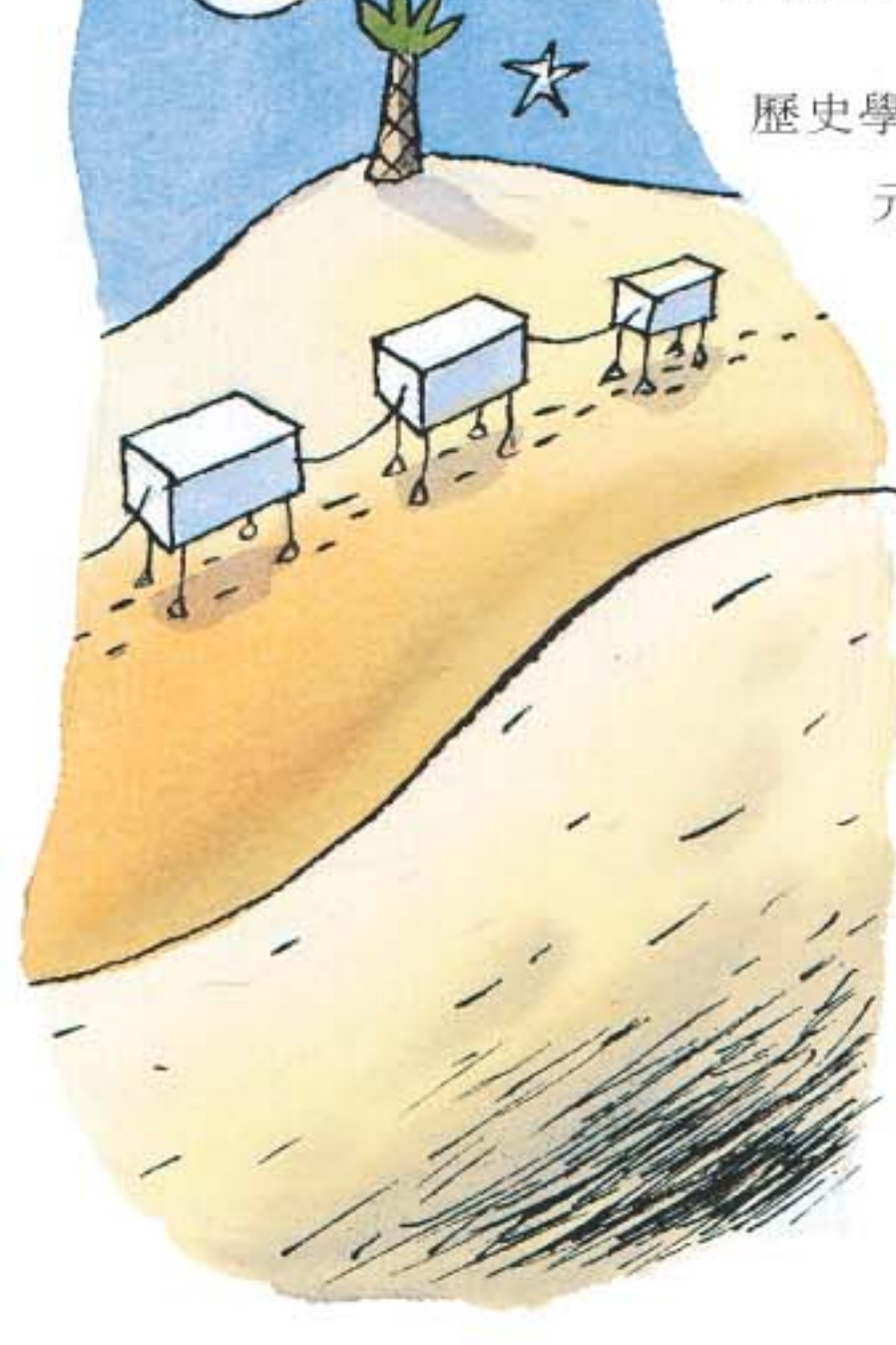
7

旅行家與冒險家

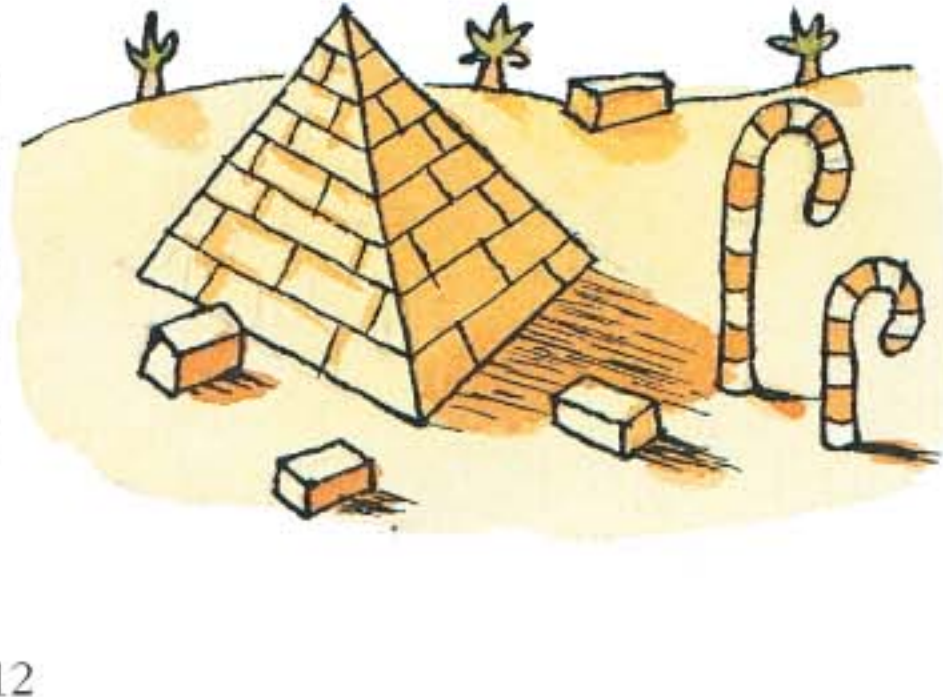
糖的歷史與甘蔗的歷史是分不開。甘蔗有另一個叫法：「毋須蜜蜂幫忙就能生產蜜糖的蘆葦杆」。在發現甘蔗前，糖只能在蜂蜜中找到。在希臘人和羅馬人的食譜中，也有蜂蜜這種材料。那時，蜂蜜是稀有的食物，不像今天般容易買到。

甘蔗的旅行大計

歷史學家認為人們第一次發現甘蔗應該在公元前幾個世紀，於南半球的新畿內亞。然後，它到太平洋各島「旅行」，當然不錯過印度和中國啦！公元前500年，波斯帝國國王大流士（Darius）征服了印度西北部的印度河河谷及一帶的土地。200年後，阿拉伯人從波斯人那裡學會製造固體的糖，於是利用駱駝商隊把糖運到阿拉伯和埃及去，糖也成為來往波斯和埃及的沙漠商隊的財富。



七世紀，阿拉伯人把甘蔗的種植方法傳到地中海各國。最初，它給傳到尼羅河河谷和巴勒斯坦，然後傳至敘利亞、整個非洲北部和西班牙南部等，各國自此便開始種植甘蔗了。甘蔗的歷程就此終結嗎？



12

甘蔗環遊世界之旅

與大流士一樣，攻打穆斯林的十字軍發現了甘蔗，並把它帶到希臘、意大利及法國南部各地去。



1493年，克里斯托夫·哥倫布（Christophe Colomb）前往美洲的途中，把船停泊在聖多明各、安的列斯群島，給當地人帶來一些故鄉的植物。真想不到！甘蔗後來居然成為安的列斯群島的特產，從波多黎各再傳到古巴，然後至牙買加，後來在十七世紀傳到馬提尼克、瓜德羅普島。這時，糖已經遍布世界各大洲，由東到西，完成環球之旅。

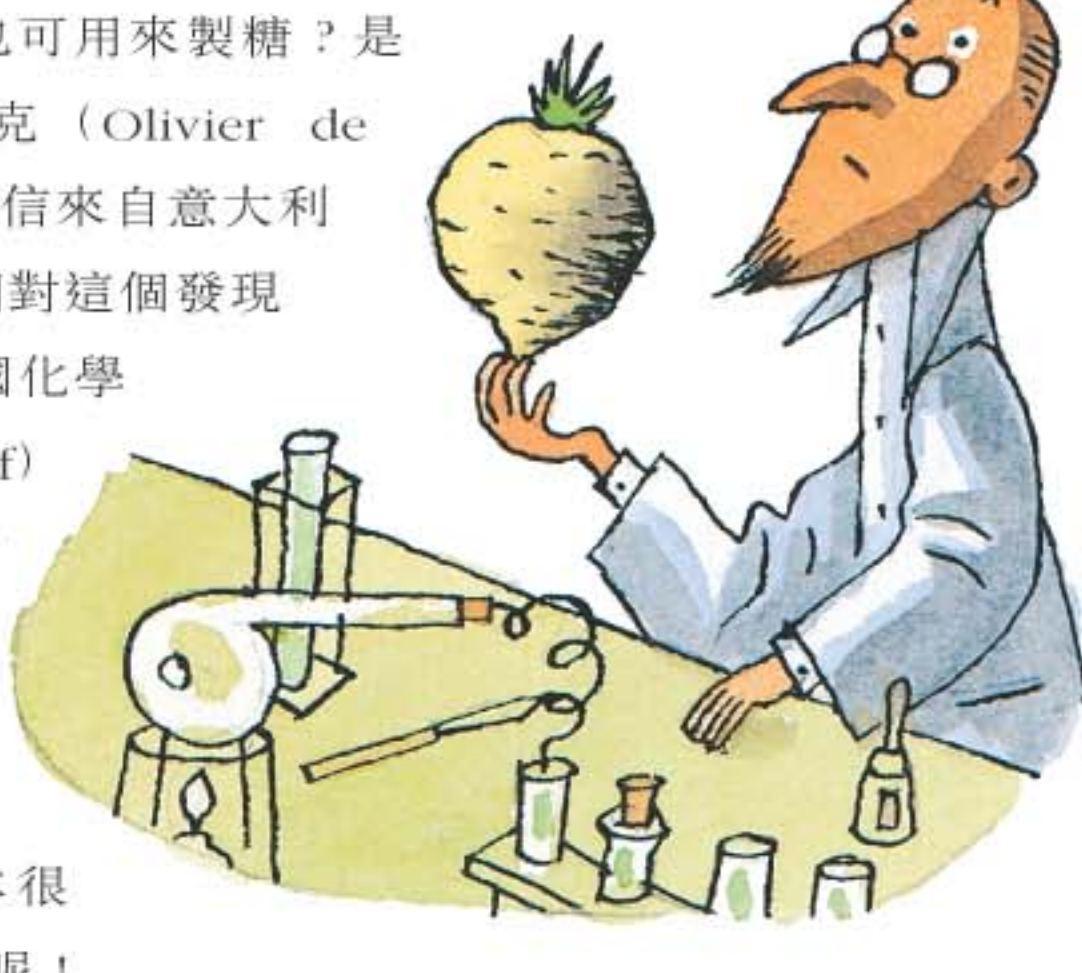
從那時起，人們開始在南半球種植甘蔗，而它很快適應了當地的氣候。十九世紀末，在奴隸制度尚未廢除前，非洲黑奴一直為甘蔗擔任收割的工作。雖然甘蔗無法在歐洲落葉歸根，但是法國人、英國人和荷蘭人都學習西班牙人和葡萄牙人，利用殖民地來做蔗糖生意，趁機大賺了一筆。



13

十八世紀大發現

你猜猜誰是第一位發現甜蘿蔔也可用來製糖？是法國農業學家奧利維爾德·薩克（Olivier de Serres）於1575年發現的，他相信來自意大利的甜蘿蔔可能有用。不過，人們對這個發現不大感興趣。直至1747年，德國化學家安德里亞（Andreas Marggraf）才成功從甜蘿蔔的根中提煉出糖來。1786年，安德里亞的學生弗朗茨（Franz Achard）第一次成功用甜蘿蔔進行工業製糖。不過在當時，這種製糖法的成本很高，而且質量差劣，尚未算成功呢！



糖：拿破崙的一項勝利

1806年，拿破崙（Napoléon）對英國實行「大陸封鎖」，禁止英國船隻進入法國港口。英國也不甘示弱，同樣以封鎖法國船隻進入英國作為報復。於是，甘蔗和其他來自殖民地的產品都無法進入法國，所以法國人唯有另找一種產糖的方法了。法國化學家本傑明·德奈捨（Benjamin Delessert）便全力研究用甜蘿蔔製糖的方法。



成功的一天來了！1812年，本傑明向拿破崙呈上一塊甜麵包。這塊麵包有甚麼特別？它是第一塊用工業生產的甜蘿蔔糖製成的麵包。拿破崙實在太高興了，他頒發榮譽勳章給本傑明，並鼓勵大家用本傑明的製糖法。整個世紀，種植甜蘿蔔與製糖變得愈來愈重要，其中還有一個重要原因，就是奴隸制度的廢除使蔗糖價格提高了不少。



14