

杂学书库 知识的记录

用灰水煮玉米的智慧：碱法烹制 (Nixtamalization)

文章网址

<https://www.gklibrarykor.com/zh-hans/article/10519/>

PDF版式预览 - 仅含节选

在墨西哥餐厅吃到的玉米饼（Tortilla），有着与小麦面包截然不同的香气和筋道的口感。然而，制作这种玉米饼的玉米面团，并不是往玉米粉里加水就能做成的。因为在揉面之前，必须先把玉米放进一种特别的水里煮。这个过程就是“碱法烹制（Nixtamalization）”。碱法烹制是指把干玉米粒放进石灰水等碱性水中煮、浸泡，再洗净去掉外皮的传统加工方法，它能把玉米变成更柔软、更有营养的食材。本文将依次介绍碱法烹制的起源历史、实际制作过程、碱在玉米中引起的变化，以及没有一同引进这项技术的地区所发生的事情。

改变玉米的碱的力量 始于中美洲的古老智慧 碱法烹制起源于最早栽培玉米的中美洲（Mesoamerica），也就是今天的墨西哥和中美洲地区。

（1）超过3000年的历史迄今发现的最古老的痕迹是出土于危地马拉南部海岸的器具，推测年代约为公元前1500年至公元前1200年。这项技术随着玉米种植一起传遍了美洲大陆各地。

（2）可能源于偶然究竟是谁最先发现了这种方法，目前尚无定论。不过有一种推测认为，在人们把烧热的石头放进水里煮食物的年代，石灰岩丰富地区的人使用了烧热的石灰岩块，水便因此变成了碱性。实际上，实验也证明仅靠烧热的石灰岩就能实现碱法烹制。

（3）名字里的灰“Nixtamal”一词来自阿兹特克人使用的纳瓦特尔语（Nahuatl）。它由意为“灰”的nextli和意为“玉米面团”的tamalli