

# 廚藝之鑰（上）



[廚藝之鑰（上）\\_下载链接1](#)

著者:哈洛德·馬基

出版者:大家出版社

出版时间:2012-5-10

装帧:平装

isbn:9789866179341

食譜告訴你如何烹調，科學書告訴你烹調原理，本書兩者兼備。

經典鉅著《食物與廚藝》作者最新力作

細數食材特性、烹調原理與變化應用，解開成就佳餚的美味關鍵

### ◎ 完美廚藝第一步：了解你在煮什麼

不管是對初學者、家庭煮夫煮婦，或是專業廚師，烹調要愉快且成功，都得先了解自己的烹調食材。再有創意的廚師，也得依照食物天性來發揮。《食物與廚藝》作者哈洛德·馬基，從數十年來對食物和廚藝的精研中，擷取出日常烹飪的實用知識，並親身試驗，修正結果。帶領讀者從最根本了解食材該如何挑選、處理、保存和烹調，破除廚房中的一知半解，為各式疑難雜症提供明確的下廚指引。

### ◎ 是科學廚房的基本課，也是食譜的萬用指南

市面上的食譜多不勝數，但食譜雖多，卻很少說明食物、烹飪用具有哪些基本特性？烹調時該留意哪些食物安全及營養問題？該如何依據手邊材料來調整食譜？這些都是一般食譜無法提供，卻是烹飪時的必備知識。此外，即使是好食譜，也不保證成功，照著食譜做，還必須把語彙及方法轉換成自己的廚房、食材跟經驗。《廚藝之鑰》就是為此而寫：完整涵蓋了從廚房、器具到食材與烹調技術運用等主題，同時給予簡短的解釋。這有助於你了解為什麼要這麼做，並應用在烹飪上，將食譜的抽象指示化為真實的美味菜餚。

### ◎ 廚房必備的即時解惑者

《廚藝之鑰》是每個下廚者不可或缺的工具書，更是廚藝的基本養成書，以上下兩冊囊括6章廚房、18章食材相關知識。本書也有助於評估食譜優劣，找出其中可能的缺陷或問題，更在烹飪當下可據以調正和修正。最後，這本書還希望能幫助你丟開食譜，開始創作與實驗出屬於自己的烹調方式和菜餚。當你在廚房中遇上任何疑惑時，別在網路上窮蒐正誤難辨的資料，翻開《廚藝之鑰》吧！

### 本書特色

#### 1. 提供廚房以及料理過程的正確知識

- ．錫箔紙不適合包裹酸性食物，也不宜鋪在非鋁製的平底鍋鍋底；
- ．盡量使用冷的自來水烹調；熱的自來水中可能含有水管中的可溶性金屬物質。

#### 2. 破除錯誤的烹調認知

- ．低功率的電爐具加熱食物的效率通常比高功率的瓦斯爐高，因為電爐具所產生的熱能大都進入食物，較少散失到空氣中；
- ．大滾的水並沒有比小滾的水高溫，只是更會冒泡。

#### 3. 食物的保存與處理，出其不意的簡單方便

- ．新鮮莓果買回家後，浸入50°C的熱水30~40秒，便足以殺死莓果表面的黴菌，瀝乾水分後冷藏可保鮮多日；

#### 4. 挑戰並改良既定的傳統烹調技巧

- ．炒蔬菜不必先放熱油，直接放入冷鍋中悶煮，待熟透出水後加入少量食用油略微香煎即可，省油又健康；

- 煮蛋可把蛋置於64°C的水溫30~60分鐘，蛋白剛好凝結，能讓整顆蛋從蛋殼中滑出。
5. 精準掌握食材特性和處理原則，教你食譜沒有教的事
- 恢復蘆筍甜味的方法：將蘆筍置入冷水中一小時，並在水中加入1~2匙的糖；
  - 避免肉塊烤過熟：提前取出烤箱，肉塊表面的餘熱會持續往內部擴散。

作者介紹:

哈洛德·馬基 Harold McGee

★2005年美國美食雜誌Bon Appetit年度美食作家

★《時代雜誌》2008年全球百大影響人物

★  
代表作《食物與廚藝》獲得國際專業廚師學會（IACP）評選為經典烹飪用書、美國餐飲界最高榮譽詹姆士·畢爾德基金會評選為最佳食物類參考用書，以及英國《衛報》評選近十年最佳食物類用書。

哈洛德·馬基，世界知名的食物和烹飪科學作家，先後在加州理工學院和耶魯大學攻讀物理學和英國文學，因《食物與廚藝》一書奠定權威地位。他也為《科學》期刊、《世界百科全書》、《紐約時報》撰文，在美國餐飲學院、加拿大廚師聯合會等職業專業學校授課，也在美國科學促進會、丹佛自然史博物館、費米研究室等學術專業研討會演講，並常受邀至各大新聞媒體廣播節目。

新作《廚藝之鑰》可視為《食物與廚藝》之前篇，乃廚房實作及烹飪科學入門必讀之作。

譯者簡介

鄧子衿

中興大學生命科學系，目前專職科學編輯。幼年曾隨外祖母種菜宰雞，長大後假日喜歡逛傳統市場，希望以後有機會嘗試打獵。

目錄: 前言

第1章 了解食物

第2章 廚房中的基本資源

第3章 廚房中的用具

第4章 熱與加熱設備

第5章 烹調方式

第6章 烹調安全

第7章 水果

第8章 蔬菜與新鮮香草

第9章 乳類與乳製品

第10章 蛋

第11章 肉類

第12章 魚貝海鮮類

索引

· · · · · (收起)

## 标签

美食

烹饪

饮食

食材指南

生活

食物

哈洛德·马基

吃货的自我修养

## 评论

鸡蛋那部分是写的真不错，仔细看了很久。还有炸蔬菜一章也挺喜欢。

---

看看就行，不用买了

---

感觉略骗钱哦

---

鸡蛋讲解的挺好

---

廚藝之鑰這套書 總體來說 質量上沒有食物於廚藝高  
可以這樣說這本書是哈羅德嚐到甜頭之後的失敗圈錢作品  
第二冊的巧克力部分講解的很失敗 將簡單的調溫過程讓人摸不着頭腦  
翻譯也應該負許多責任 上下冊都有購買後來都轉給朋友了

---

开山破冰之作，使我工科男有了进厨房的钥匙！大爱！

---

厨艺

---

[廚藝之鑰（上）\\_下载链接1](#)

书评

---

[廚藝之鑰（上）\\_下载链接1](#)