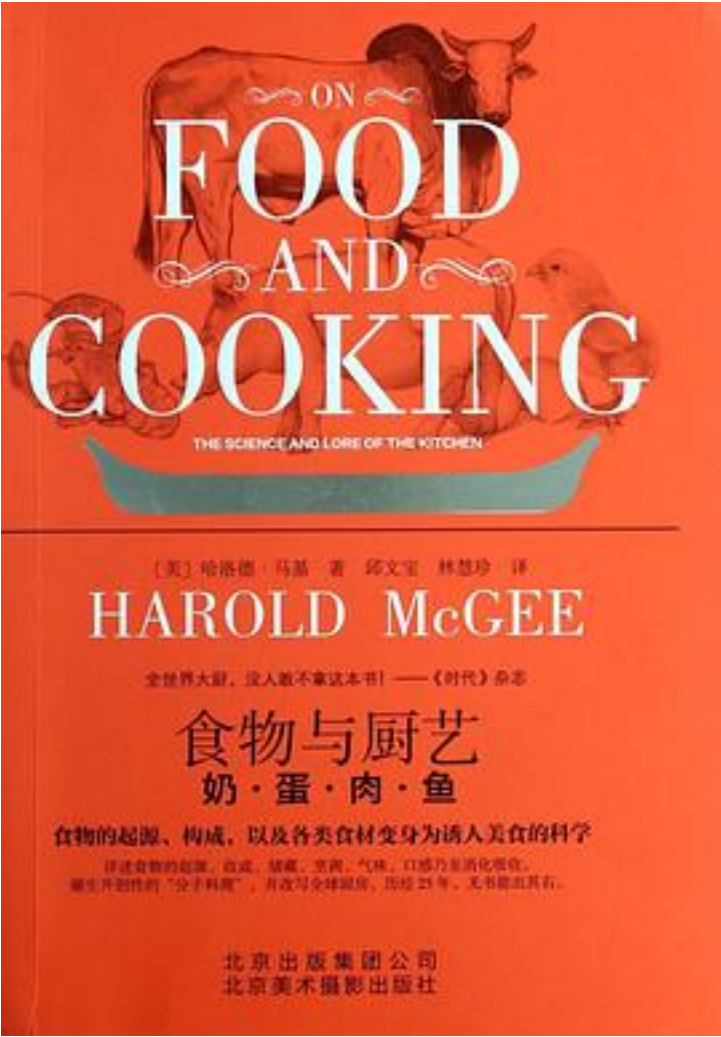


食物与厨艺



[食物与厨艺_下载链接1](#)

著者:哈洛德·马基 (Harold McGee)

出版者:北京美术摄影出版社

出版时间:2013-8-1

装帧:平装

isbn:9787805015552

以人类初始的第一口，开启生命之旅。人类是哺乳动物，也就是“吃奶的生物”，就跟

所有哺乳动物一样，第一口吃下的食物就是乳。乳是母亲从自己丰富多样、复杂有趣的饮食中所提炼出来的精华，一口便可以吞下。

你知道吗？

——要打出绵密的奶泡，该选用低脂乳还是高脂乳？

——浓稠的蛋清和稀薄的蛋清，哪种比较新鲜？

——又香又浓郁的油鱼是低脂鱼种还是高脂鱼种？

——微波加热究竟会不会有辐射残留在食物上？

奶、蛋、肉、鱼是大自然与厨房的奇妙相遇，为我们带来成长、满足，以及生命的无穷魅力。从人类生命初始的第一口食物谈起，畅谈乳与乳制品、蛋类、肉类、海鲜等荤食，以及烹调方法及相关器具的使用、四种基本的食物分子。

奶——现代人可以充分享用人类千年来的美妙乳制品文化，啜饮牛奶或是舀一匙冰淇淋，可以表现普鲁斯特式的年轻纯真与活力，而品尝一口上好的乳酪，可感受到成熟、满足，以及生命的丰富。

蛋——蛋是大自然以及厨房的惊奇之一。它简单而平静的外表下，蕴藏着日常生活里的奇迹：集合多种营养素，转变成活生生、会呼吸且精力旺盛的生物。蛋已成为一种象征，诉说着动物、人类、神祇、地球，甚至整个宇宙谜一般的起源。

肉——在所有食物中，最受人类推崇的莫过于肉类，与绝大多数的植物性食品相比，动物的肌肉与多脂的骨髓能提供更丰富的能量以及建构肌肉组织所需的蛋白质，且长久以来，人类只要狩猎成功，便会满溢骄傲和感恩之情，大肆庆祝一番。

鱼——海洋浩瀚且古老，是孕育所有生物的“原始汤”，启发人类对万物生灭、形变与重生理论的无尽想象。自古以来，人类取鱼、贝、虾、蟹滋养自身，也仰赖鱼、贝、虾、蟹壮大繁衍：地球海岸沿线堆满着大量的牡蛎与贻贝壳，是无数饕宴的见证。

作者介绍:

哈洛德·马基，世界知名的食物化学和烹饪权威，先后在加州理工学院和耶鲁大学攻读物理学和英国文学。

《食物与厨艺》系列丛书于1984年首度出版，被《时代》杂志誉为“小巨作”；

2004年完成第二版修订，增补了2/3的内容，同年被国际专业厨师学会（IACP）及餐饮界权威詹姆士·比尔基金会（James Beard Foundation）评选为最佳食物类参考用书；

2005年，美国美食杂志Bon Appétit 推举哈洛德·马基为年度美食作家；

2008年，哈洛德·马基名列《时代》杂志的世界百大影响人物。

哈洛德·马基的其他著作包括The World Book Encyclopedia、Nature、Food&Wine、Fine Cooking。他目前还担任《纽约时报》的专栏作家。

哈洛德·马基的文章常见于《科学》期刊、《世界百科全书》《纽约时报》。

他在美国饮食学院、加拿大厨师联合会等专业学校授课，也到美国科学促进会、丹佛自然史博物馆甚至费米研究室等学术专业研讨会演讲。他还是公众人物，并时常受邀出现在各大新闻媒体及广播节目上。

目录: 第一部

第一章 乳与乳制品

哺乳动物与乳

乳的演化

反刍动物崛起

世界的产乳动物

乳业的起源

多样的乳品传统

欧洲与美洲的乳业发展：从农庄进入工厂

牛奶与健康

乳汁的营养

婴幼儿时期的哺乳：营养与过敏

婴儿期后的牛奶：消化乳糖

关于牛奶的新问题

牛奶的生物学与化学

乳牛如何生产牛奶

牛奶的糖分：乳糖

乳脂

乳蛋白：以酸与酵素凝结

乳品风味

未发酵乳制品

牛奶

鲜奶油

奶油与人造奶油

冰淇淋

冰淇淋的结构与质地

新鲜发酵乳与鲜奶油

乳酸菌

新鲜发酵乳家族

第二章 蛋

鸡与蛋

蛋的演化

鸡从野外丛林进入文明谷仓

工业化鸡蛋

鸡蛋生物学与化学

母鸡如何制造鸡蛋

蛋黄

蛋白

鸡蛋的营养价值

蛋的品质、处理与安全

鸡蛋等级

鸡蛋品质的劣化

蛋的处理与储藏

鸡蛋安全：沙门氏菌的问题

鸡蛋烹饪化学：鸡蛋变硬、蛋奶沙司变浓的过程

蛋白质凝结

从化学角度看鸡蛋的风味

蛋的基本料理

连壳烹煮

去壳烹煮
蛋液混合：蛋奶沙司与奶油浓酱
蛋奶沙司与奶油浓酱的定义
稀释必须细致
蛋奶沙司的理论与实际操作
奶油浓酱的理论与实际操作
蛋泡沫：手工料理
鸡蛋的蛋白质如何稳定泡沫
蛋白质如何使泡沫不稳定
蛋白泡沫的敌人
调味料的效果
打蛋基本技巧
蛋白霜：自成一格的甜泡沫
舒芙蕾：热空气的气息
蛋黄泡沫：萨巴里安尼与萨芭雍
蛋的保存和腌制
腌蛋
中国保存蛋的方法
第三章 肉类
食用动物
动物的本质：有肌肉可以活动
肉食性人类
食肉历史
食用和健康
人们为什么喜欢吃肉？
古代肉食的營養特点
现代饮食的缺点
肉品与食物引起的感染
疯牛病
当代肉业的争议
激素（荷尔蒙）
抗生素
人道的畜肉产业
肉的结构和品质
肌肉组织和肉的质地
肌肉纤维的种类：肉的颜色
肌肉纤维、组织和肉类的风味
生产方式和肉类品质
供肉动物及其特点
畜养的供肉动物
畜养的供肉禽鸟
野生动物和禽鸟
动物肌肉变为盘中肉
屠宰
屠体僵直
熟成
分割与包装
肉类的腐败和保存
肉的腐坏
肉的冷藏
辐射杀菌
肉类烹调的几項原则
温度和肉的风味
温度和肉的色泽

温度和肉的质地
如何烹调出软硬适中的质地
肉品的熟度和安全
鲜肉烹调方法
烹煮前与烹煮后肉质的变化
火焰、炽热的煤炭，以及电子线圈
热空气及炉壁：烤箱烘烤
炽热的金属锅：煎、炒
热油：浅炸和深炸
热水：中温水煮、熬、焖、炖
水蒸气：蒸煮法
微波炉烹调
调理完毕：静置、切割、上桌
二度加热
内脏
肝
鹅肝
皮、软骨和骨头
脂肪
肉类混合料
香肠
法式肉派和肉冻
肉的防腐
脱水肉：肉干
盐渍肉：火腿、培根和咸牛肉
烟熏肉
发酵肉制品：腊肠
油封肉
罐头肉
第四章 海鲜
渔场养殖与水产养殖
水产养殖的优缺点
海鲜与健康
对健康的助益
对健康的危害
水中生物与鱼类特性
鱼肉的白软特性
海鲜的风味
鱼油有益健康
海鲜容易腐败
肉质脆弱，不易控制火候
鱼肉品质难以捉摸
鱼的构造与品质
鱼类的构造
质地脆弱的鱼肉
鱼肉的滋味
鱼肉的色泽
我们食用的鱼
鲱鱼家族：鳀鱼、沙丁鱼、黍鲱、西鲱
鲤鱼与鲶鱼
鲑鱼、鳟鱼及其他近亲鱼种
鳕鱼家族
尼罗河鲈与吴郭鱼
鲈鱼

冰鱼
鲔鱼与鲭鱼
旗鱼
鲾鱼科：真鲾、大菱鲆、大比目鱼、比目鱼
从水里到厨房
水产的捕捞
尸体僵直效应与时间
判定鱼肉的新鲜度
鱼、贝、虾、蟹的储存：冷藏与冷冻
放射线处理
生食海鲜
寿司与生鱼片
秘鲁香柠鱼生沙拉与东南亚酸辣鱼生沙拉
夏威夷鱼生沙拉
烹调海鲜
鱼肉遇热的变化
烹调的前置作业
海鲜烹调技巧
鱼浆
虾、蟹、贝类的特性
甲壳类动物：虾、龙虾、螃蟹及其近亲
软体动物：蛤蜊、贻贝、牡蛎、扇贝、鱿鱼及其近亲
其他无脊椎动物：海胆
加工海鲜
脱水鱼肉
盐渍鱼肉
发酵鱼肉
烟熏鱼肉
以四种方式保存：日本鲣节（柴鱼）
腌制鱼肉
罐头鱼肉
鱼卵
用盐转换鱼卵的风味与质地
鱼子酱
第二部
第一章 烹调方法与器具材质
褐变反应及其风味
焦糖化作用
梅纳反应
高温与干烧法
湿润食材的慢速褐变
褐变反应的坏处
加热的形式
热传导：直接接触
对流：液体的流动
辐射：辐射热与微波的纯能量
加热食物的基本方法
烧烤与炙烤：远红外线辐射
烘烤：空气对流与辐射
沸煮与炖煮：水对流
蒸煮：以蒸气凝结与对流加热
煎与炒：传导
油炸：对流
微波：辐射

烹调器皿的材质
金属与陶瓷的不同特性

陶

铝

铜

铁与钢

不锈钢

锡

第二章 四种基本的食物分子

水

水分子具有极强内聚力

水可轻易溶解其他物质

水与热：从冰到蒸气

水与酸度：pH值

脂肪、油及类似的分子：脂质

脂质与水不互溶

脂肪的结构

饱和脂肪与不饱和脂肪、氢化，以及反式脂肪酸

脂肪与温度

乳化剂：磷脂、卵磷脂、单甘油酯

碳水化合物

糖类

寡糖

多糖：淀粉、果胶、树胶

蛋白质

氨基酸与胜肽

蛋白质的结构

水里的蛋白质

蛋白质的变性

酶

第三章 化学入门：原子、分子、能量

原子、分子与化学键

原子与分子

电荷不平衡、化学反应与氧化

电荷不平衡与化学键

能量

能量带来变化

热的特性：分子运动

化学键能

物质的相态变化

固体

液体

气体

许多食物分子无法改变相态

混合相态：溶液、悬浮液、乳化液、凝胶、

泡沫

参考资料

• • • • • ([收起](#))

[食物与厨艺_下载链接1](#)

标签

美食

烹饪

饮食

厨艺

科普

生活

食物

科学

评论

读着读着也不知道自己在读什么书了,尤其是发现有一章叫"化学入门"。另外说说版本，很久以来都没见过做的这么差劲的中文正版书了，纸质、裁剪、印刷一无是处，估计书是从台版直接翻过来的，好多名词就那么直接挪了过来，MD，总而言之，差评。

这译文不行啊，好多名词的叫法是台湾的。单从把黄油翻译成奶油这点，我就觉得这书肯定会给不少人造成误解。

这套书跟布莱森英语简史等语言学科普读物一样，把通常被视为感性、惯性或随性的东西从理性角度或系统或线性的梳理阐明，对于我这种不了解内在逻辑和背后历史就会焦躁会索然无味却又背弃了泡面党经常去各种餐馆胡乱超量点菜的人来说，简直是大救星.....

文科生写食评必备。

看了这一本电子书，立刻下单买了一套三本纸质书

想进米其林当大厨的，应当拿来当圣经读；只做家常菜的人，看一下涨涨知识就可以了（享受美味固然不错，但千方百计追求美味太不值得）

解决很多 肉奶蛋 在烹饪过程中外观形态变化的疑惑 了解不同风味的来源和化学构成 关于名词词源也挺有意思。现在我需要一个厨房

“作者现身说法” b站 av10396495 哈佛大学公开课:科学与厨艺

肉的火候太关键了，娇气的蛋白质，不要盲目大火煮沸/打蛋白霜都好详细好大篇幅

细致，也科学，也给出好多原文的用词。。但还是有翻译错误

10h+.
对于并没有太多实践经验的我来说，这本书里很多的理论需要强行去理解和记忆。在此之前，从未意识到食物背后的理论可以如此科学且细致，结合食物史上的发展过程，的确能学习到不少之前不知道的知识。慢慢翻着就有一种想要摩拳擦掌着手实践的冲动，这也许就是这本书成功所在。着实翻译和润色上相对而言有些不足，给这本书凭添一抹晦涩，也导致了十余个小时强制集中才能读完，未来很长一段时间这本书可能会作为一本工具书，对理论知识的消化和理解还是要建立在实践之上，时刻对不了解的经验加以科学地辅佐，用认真和理性的态度去对待生活中所有平常而又独特的因素，这才是生活质感的重要组成。

装帧与用纸烂到不想看

死了不少脑细胞

看各册副标题本以为是像《专业烹饪》那样的讲法，翻开细目录后发现谈化学和历史的内容居多。

一本关于食物的书，介于科普与专业文献之间，有专业名词，系列性强，含大量细节。进阶厨师必读。

读了一小部分，很专业，之后看不下去了

哪一天才能算真正读完

這系列的書我主要是看它對這種食材的來源介紹，非常有趣。

内容不错，翻译很差

翻译有点问题，但瑕不掩瑜~百科全书级别的结合实用与科普的佳作

[食物与厨艺_下载链接1](#)

书评

最开始知道这套书，是来自雨前羽街的推荐。

