

# 鮮味的祕密



[鮮味的祕密 下载链接1](#)

著者:歐雷.莫西森

出版者:麥浩斯

出版时间:2015-5-23

装帧:平装

isbn:9789864080076

★榮獲丹麥國家級的「Food and Media Award」！

一場味覺科學的新突破！

科學新知+經典食譜=讓人垂涎三尺的美味祕密！

★完全解析「鮮味」的道理

「肉質鮮嫩」、「鮮甜多汁」、「新鮮可口」……在現今飲食世界裡，「鮮味」幾乎等

於「美味」的代名詞——但是你能精確形容「鮮」是什麼味道嗎？

在過去，我們只承認「酸、甜、苦、鹹」四種基本味道，透過巧妙的組合和技巧，創造出各式美味佳餚。然而，在過去的半個世紀裡，一個新味道已經正式進入烹飪辭彙了，那就是第五味——「鮮」味。日本化學家池田菊苗，在1908年便找到了「鮮味」的科學答案，他以「Umai」（美味）結合「mi」（精華）為鮮味命名的「Umami」，正是破解美味祕密的關鍵！

這本廚師和科學家共同撰寫而成的結晶，由引人入勝的科譜新知、讓人垂涎三尺的食譜與令人食指大動照片穿插而成，結合東西方烹飪知識、化學、營養和食物文化，彙整了迄今為止人類瞭解的鮮味概念，包含以分子科學解釋人類如何嚐出味道的相關知識，還有豐富的文化概念，是你的鮮味知識入門指南。

### ★你也可以在自己廚房實驗各國鮮味！

鮮味可出現於湯品、肉類菜餚、風乾火腿、貝類、陳年乳酪、蘑菇和成熟的番茄，它也可以增強其他食物的味道，進而帶來革命性的味覺體驗。

本書作者也告訴你哪些食材能帶來鮮味，由丹麥名廚示範出的39道天然鮮味料理，從美味而天然的日式高湯、北歐高湯、開胃醬料，到各式經典歐式美味菜色，讓每個喜歡烹飪的人可以在家製作低脂、低鹽、低糖、又極度美味無比、富含營養的食物！

### ★科學界、美食界一致推薦！

「生物物理學家歐雷?莫西森，將科學和美食完美銜接之作。」——《自然》雜誌

「兩位作者以外行人也能懂的詞彙為我們揭開了鮮味的科學秘密，在這本無所不包的書中，有許多之前未曾用英文解釋過的日文概念。加上莫西森的其他著作《壽司》與《海帶》，「鮮味」肯定會持續不斷地引起討論。」——坂本有香里，《食物清酒東京》作者

作者介紹:

作者簡介

歐雷.G.莫西森 (Ole G. Mouritsen)

歐雷?莫西森 (Ole G. Mouritsen)，是南丹麥大學的傑出科學家和生物物理學教授。他的著作包括《對眼睛、身體與靈魂都好的壽司》和《可食、可取、永續的海帶》。

克拉夫斯.史帝貝克 (Klavs Styrbæk)

卡拉夫斯?史帝貝克 (Klavs Styrbæk)，是一名主廚，是丹麥備受推崇的餐廳「小牛市場」(The Cattle Market) 的經營者兼總主廚，擁有逾20年的料理經驗，並熱情致力於宣導與復興丹麥的傳統經典佳餚。

目錄: 目錄

感謝文 ix

序幕：這些一切如何開始的 xiii

所謂味道到底是什麼？它為何重要？ 1

基本的味覺：從七種到四種、五種或可能更多1
為什麼我們需要可以嘗到食物的味道？4
更多的知識：感知科學、味覺、嗅覺、芳香、調味、口感、肌理與化學感5
我們的舌頭上是否有個味覺地圖？7
為什麼有些食物就是比其他的更可口？8
關於蛋白質、胺基酸、核甘酸、核酸與酵素的大小事9
麴酸、穀氨酸、穀氨酸鹽離子11
我們食物中的麴酸與穀氨酸鹽12
穀氨酸鹽的味道以及需要至少多多我們才可以嘗到它？13
首要的四味：酸、甜、鹹、苦15
味覺的心理學與生物化學15
甜與苦之間的交互作用16
味覺的感受器官：它們是這樣運作的17
當我們失去形容詞：味覺的描述20
第五味：什麼是「鮮味」（umami）？23
科學、湯以及第五味的追尋23
麴酸與穀氨酸鹽24
「鮮味」的意思是什麼？26
從實驗室到量產27
味精（msg）是如何製造的28
小故事的大衝擊：「中國餐館症候群」32
日本人發現的其他鮮味物質34
一切都是從母乳開始的35
全球下的鮮味36
「鮮味」被認定為一項不同的味覺38
鮮味仍然存在的爭議……39
1+1=8：味覺的協同作用41
奇妙的交互作用：基本的和協同作用的鮮味41
在舌頭和大腦之間察覺鮮味的協同作用42
日式高湯：鮮味協同作用的教科書範本43
日式高湯的製作藝術45
北歐式高湯47
接近家的高湯——混合北歐味的日本湯48
海帶增加魚的鮮味52
如何製作煙燻蝦頭53
許多物質與鮮味交互協同作用54
一個其他協同物質的突破性發現54
穀氨酸鹽和四種經典味覺的交互作用55
一個簡單的味覺測驗：鮮味與鹽56
富含鮮味的「海中鵝肝」57
食物搭檔與鮮味60
創造合成的味覺60
鮮味：是要盡量少還是盡量多62
●來自海洋的鮮味：海帶、魚和貝類65
海帶與昆布：鮮味的豐富礦脈所在65
日本的昆布世界66
新鮮魚貝69
魚貝料理與湯69
鮮味與殺魚的藝術72
傳統的烤蛤海濱野宴：新英格蘭方法與丹麥的食材74
希臘與羅馬的每日鮮味79
魚露與魚膏81
現代魚醬85
貝膏87

蠔油	87
壽司與發酵魚	88
柴魚	90
讓鮮味更極致的鰹魚捕撈	91
煮湯用小魚乾（煮干し）	91
世上最硬的食品	92
鹹魚	96
北歐的變型：惡臭和重口味	96
魚子（魚白）	98
七個朋友、《完全釣魚者》與長矛	100
陸上的鮮味：蕈類與植物	105
來自植物王國的鮮味	105
乾香菇	110
發酵黃豆	111
醬油	112
醬油的製作	113
味噌	114
味噌的製作	114
亞洲版的乳酪：發酵的豆腐	118
納豆	120
黑大蒜	122
精進料理：現代外貌的古老傳統	122
文明的廚房	124
番茄	126
綠茶	134
來自陸地動物的鮮味：肉、蛋與乳製品	137
動物王國供應的大量鮮味	137
智人是個廚師	140
保存肉類的傳統方式	142
風乾火腿	143
鹽漬牛肉：醃燻牛肉與粗鹽腌牛肉	144
培根和香腸	145
乳製品	146
藍乳酪	146
陳年、乾燥與硬乳酪	148
蛋和美乃滋	151
來自哈利小店的哈利奶油	151
鮮味：農家蔬菜湯的背後祕密	155
湯就是鮮味	155
Osmazome（鮮？）與味覺的心理學	158
高湯裡的氨基酸	160
一個真實發現：日式高湯吧	160
牛肉高湯的味道	162
現成的鮮味	164
康寶與美極（Knorr and Maggi）：歐洲的鮮味先鋒	165
大部分的鮮味製作方式	167
做為食物添加物的味精	167
其他商業來源的鮮味	168
水解蛋白質	169
罐中的鮮味	170
酵母萃取物	172
滋養的酵母	172
嚴格素食者更多鮮味來源	173
番茄醬	174

熱沾醬（Bagnacàuda）175  
伍斯特辣醬油（Worcestershiresauce）176  
管中的鮮味177  
增加鮮味的12種簡單方法178  
典型的丹麥料理：褐色滷汁、烤腸和牛肉小餡餅180  
慢烹飪：更多鮮味的祕密182  
燉燜蔬菜與奶油烙魚190  
這就是為何速食如此美味191  
綠沙拉與生菜194  
小型禽類做成的鮮味料理196  
煮馬鈴薯：沒有比這個更簡單的197  
米與清酒197  
啤酒200  
甜食中的鮮味202  
味醂是有鮮味的甜米酒203  
鮮味與健康207  
鮮味與味精：沒有化學物質的食物207  
鮮味滿足食慾209  
為什麼鮮味讓人感到飽足？  
胃裡的「大腦」209  
針對病弱與老化族群的鮮味210  
生命的鮮味211  
後記：鮮味留存213  
技術與科學細節217  
鮮味與首要的穀氨酸鹽感覺器官217  
另一個鮮味的感受器官218  
鮮味的協力220  
氨基酸的味道222  
鮮味的味覺門檻223  
穀氨酸鹽的內容與不同食物中的5核糖核苷酸223  
參考書目233  
圖片版權237  
詞彙表239  
索引255  
本書的幕後人物264  
食譜  
煙燻蝦頭日式馬鈴薯清湯53  
鮫鯨魚肝奶油烤菜佐蟹肉與蔬菜58  
珍珠小麥、甜菜根與龍蝦70  
蟹湯76  
鍋烤蛤78  
小魚舒芙蕾82  
地中海魚醬86  
簡易快速魚醬86  
煙燻簡易快速魚醬87  
傳統風味酸味酵母黑麥麵包107  
鰻魚、烤洋蔥、酸麵包、西班牙黑毛豬火腿、蘑菇108  
味噌乾煎茄子115  
味噌白蘆筍牡蠣、小黃瓜油與小魚116  
精進蒲燒料理：蓮藕炸鰻123  
烤鮫鯨魚肝佐覆盆子與花生128  
慢烤番茄、根莖蔬菜與香草醬汁130  
炸鮭魚佐烤番茄醃漬西穀米與黑大蒜132  
蘑菇、鵝肝與蘑菇精138

帕瑪森餅乾與培根、酵母片150  
哈利奶油152  
雞汁清湯157  
生干貝與海菜綠豌豆湯163  
滋養酵母淋醬173  
大蒜、鯷魚與酵母茄子洋蔥湯174  
奶汁烤牡蠣佐營養酵母麵包皮與煙燻蝦頭粉175  
熱沾醬176  
傳統丹麥風味烤腸181  
丹麥風牛肉小餡餅183  
法式燉雞185  
卡酥來砂鍋186  
西班牙燉牛肉188  
西西里雜燴190  
風乾火腿與青豆仁奶油烙魚191  
三天鮮味披薩——不算是速食192  
鵝鴨醬196  
燉飯197  
啤酒燉牛尾201  
抹茶番茄鮮味雪酪202  
白巧克力醬、黑芝麻、羊奶藍霉乾酪與酵母奶油蛋捲203  
· · · · · (收起)

[鮮味的祕密](#) [下载链接1](#)

## 标签

饮食文化

饮食

鲜味

美食

文化

烹饪

## 评论

台湾繁体字，读的时候还要对字典核实文字，也避免疏漏。书是从西方科学角度分析，案例也多西餐。对中式菜肴的科学化运用有一定作用。说到底，没有懒人美食，想不费吹灰之力就能做好美食，那你点外卖好了～毕竟做饭的乐趣只有欣赏它的人才懂～【美丽说说】周更一篇家常菜谱，欢迎关注。

---

[鮮味的祕密 下载链接1](#)

## 书评

---

[鮮味的祕密 下载链接1](#)