

鍋裡的秘密



[鍋裡的秘密_下载链接1](#)

著者:艾維．提斯 This, Hervé

出版者:積木文化股份有限公司

出版时间:2010/04/20

装帧:平裝

isbn:9789866595486

◎推薦人：飲食旅遊作家、《Yilan美食生活玩家》網站創辦人／葉怡蘭

本書乃艾維·提斯於「分子廚藝」此一名詞未萌時所著，可視為開創近代分子廚藝之經典巨著。

已被翻譯為：德文／西班牙文／義大利文／日文／波蘭文／葡萄牙文

且獲頒：「國立烹飪學院獎」（Le Prix de L'Académie National de Cuisine）

如何單靠一顆蛋黃做出超過二十公升的美乃滋？

這其實與製作泡沫醬汁（Emulsions）的物理學原理相同。

肉塊是怎麼烤好的？這其實與醣類及胺基酸的化學研究有關。

完美的肉凍該如何烹飪？其實只需運用與膠質有關的理化研究就可以辦到。

本書從湯、蛋、肉的烹調到蔬菜的保鮮、烹飪手法、微波爐的加熱原理，以及麵包、蛋糕的烹飪原理，甚至酒、醋的釀製原理談起，引領讀者邁向發掘食材各式形態變化，蒸煮煎烤炸等不同烹調特性的科學探險之途。

對化學物理原理一竅不通的一般讀者無需擔心，科學的妙處就在其目標與規則其實很簡單：除了此領域的專精研究者之外，我們只要知曉宇宙乃由分子構成，而構成分子的則是原子，而食物呢，其實就是化學混合物（話說回來，在我們環境當中，有哪種物質不是化學混合物呢？）！我們藉由烹飪程序改變的，其實就是這混合物的化學特性：當氣味的化合物質在一塊烤肉上生成時，這便是化學反應的結果；而刀切後的香菇之所以變黑，也是化學反應的後果。

食品化學的發展尚屬初期，而化學家們也時時戮力以發現在食物中所發生的反應。但是目前化學家們也僅瞥見冰山的一角。我們對與烹飪相關的化學以及物理學的認識甚少，而這種學問就是我們今天所知的「分子廚藝」（gastronomie moléculaire）。

然而，分子廚藝並非創生於現代的一種潮流！

早在十八世紀時，法國廚師曼儂（Menon）便堅持實驗以及理論的必要性，進而徹底改變了烹飪，使其成為一項藝術。1681年，丹尼·帕龐（Denis Papin）在思考製作帶骨高湯時，無意間發明了壓力鍋。英國著名哲學家法蘭西斯·培根（Francis Bacon）甚至死於烹飪的研究當中。他為了想要研究降雪與低溫保存之間的關係，在酷寒的冬日來到一農莊買雞，沒料到作實驗時受到風寒，十五天後因支氣管炎而去逝。

遺憾的是，儘管人類登陸月球已經過了四十年，我們對於各星球以及太陽的核心溫度的認識，卻遠遠超過我們對舒芙蕾蛋奶酥中心溫度的了解。

1992年艾維·提斯和英國牛津大學物理學家教授尼可拉·庫堤（Nicholas Kurti）成立「分子廚藝國際工作坊」，首開由專業廚師和科學家聯手研究食物烹調法背後原理之先河。隔年便出版本書《鍋裡的秘密》，五年後，艾維·提斯才將理論名稱簡化成「分子廚藝」（Gastronomie Moléculaire）。因此本書可視為是「分子廚藝」知識的先驅者、「分子廚藝」著作的開端。

作者希望在這本書裡，將廚師與廚師之間、母親與女兒之間（這僅是種說法，畢竟現代社會裡，男性也開始入廚房）代代相傳的經驗法則附予科學上的解釋，並與讀者分享。……在了解原由之後，便能輕鬆執行細節繁瑣的高難度食譜，甚至之後可以依據手上現有食材來調整食譜作法，創作出屬於自己的食譜。

本書目錄烹飪與科學

—小過與大錯

—布里亞・薩瓦蘭式橙鴨

—愈說愈怕

—鍋裡的化學反應

—通用美食學

新味覺生理學

—味覺的史前時代

—當代的遊蕩與近來的啟示

—人工甘味劑研究的最新進展

—進食時，味覺反會鈍化？

—味覺與顏色

—如何避免食物轉成難看的褐色？

—龍蝦在鮭魚裡頭？

—芬芳與香氣

—如何運用氣味分子？

—辛香料或是植物性香料？

—為何麵包皮比麵包心來得有味道？

—更多新奇的發現……

湯

—吹湯冷卻的原因

牛奶

—如何避免牛奶溢出鍋外？

—這味道來自何處？

—為何人奶比牛奶更容易消化？

凝膠膠質與肉凍

—小牛腳的製作原則

—對水的強力包容力

—為何提煉膠質的速度要緩慢？

美乃滋

—油水相混？

—為何若美奶滋內含有大量油脂，則其稠度會更高？

—為何在美奶滋裡頭加入一片檸檬或是醋，可使它較為流質化？

—一顆蛋黃可以製作出多少的美奶滋？

—為何需要使力攪拌？

—為何需分多次加入油脂？

—為何美奶滋會變質？

蛋的幾種變形

—廚房裡不可或缺的附件

—如何分辨生蛋與熟蛋？

—雞蛋為何會被煮熟？

—為何蛋白先熟於蛋黃？

—為何靠近蛋黃的蛋白部分較難以煎熟？

—煮水煮蛋包時，為何在水裡加醋？

—帶殼水煮蛋的氣味之祕

—雞蛋裡的液體

如何成功製作酥芙蕾蛋奶酥

—由液體製成的慕斯？

—如何知道蛋白打發的程度已經足夠？

—為何避免蛋黃殘留在蛋白裡？

—加鹽，加酸？

—醬料混合物需謹慎處理

—烘焙酥芙蕾時，為何不可將烤箱打開查看？

—烤酥芙蕾的溫度應該如何設定？

—如何避免酥芙蕾在膨脹後塌陷？

烹飪

—柔嫩的秘訣

—如何將食物加熱？

—鍋裡的撞球

—熱對流以及浮渣的去除

—可用於烹飪的光線

—烹飪法的運用

—無熱烹煮法？

水煮肉與高湯

—五十支火腿的典故

—僅能獨沽一味？

—如何煮出香氣四溢的高湯？

—吃水煮肉瘦身？

悶煮

—軟綿而不失香氣？

煨肉

—以肉烹肉

—煨肉過程中發生了什麼事？

—無醬汁煨肉？

老母雞蔬菜燉湯

—如何以鹽調味？

與壓力有關的幾個問題

—為何用壓力鍋烹煮？

—登山烹調術？

燒烤

一汁多味美為最高指導原則

一燒烤的過程為何？

一聖誕節烤火雞

一烹飪時間的計算

一廚師可以訓練出來，燒烤專家卻是天生的

一肉餡以及醬汁

油炸

一為何需要在大量的油中進行油炸？

一為何炸油應該維持乾淨的狀態？

一為何被炸物需維持乾燥

一炸什麼好？

翻炒與炭烤

一翻炒：高溫的煨肉

一有缺陷的常識

更軟更嫩

一堅硬與腐敗之間

一吊頸或吊嘴？

一應該醃漬多少天？

一鳳梨的分解強效

一醫食同源

鹽漬品

一為何嬰兒不應該食用臘腸？

一如何用鹽來乾燥肉品？

微波爐

一微波內蒸法

一微波烹煮的原理

一疑惑與解答

蔬菜、色澤與鮮度

—水與蔬菜

—烹飪時如何保存綠色蔬菜的色澤？

—蔬菜要烹煮多久呢？

—乾燥蔬菜的奧秘

—烹煮時，紅蘿蔔會失色？

—應該如何烹調馬鈴薯？

—可以用奶油來重新加熱一道含有蔬菜的菜餚？

—為何花菜不應該烹煮過頭？

—為何蠶豆使人脹氣消化不良？

—酸菜的發酵奇蹟

—蕃茄的熟成

醬汁

—不是湯汁，亦非泥醬

—質地的各種狀態

—龍蒿蛋黃醬是種溫熱的美奶滋？

—為何荷蘭醬的質地會變稠？

—為何龍蒿蛋黃醬呈不透明狀態？

—製作乳化醬汁失敗的原因？

—為何必須使用最新鮮的雞蛋？

—檸檬汁以及醋的作用為何？

—如何挽救一製作失敗的龍蒿蛋黃醬？

—為何醋可以挽救製作失敗的龍蒿蛋黃醬？

—奶油白醬的奧秘

—燒烤時製作出的乳化醬汁？

—肉膠汁的奧秘

—以雞蛋製作稠化劑

一以血來稠化醬汁

一如何挽救以雞蛋稠化的醬汁？

一以澱粉來稠化醬汁

一為何麵粉可讓醬汁轉稠？

一為何油糊需要長時間烹煮？

一為何以麵粉稠化的醬汁不應過度加熱？

一為何以麵粉稠化的醬汁，還在廚房時應該維持流質？

一除去浮渣

一如何挽救過稠的醬汁，或是稠化過稀的醬汁？

一以麵粉稠化醬汁的過程中，為何需要加入油脂？

一為何要避免在以油糊為基底的醬汁裡加入檸檬汁或是醋？

辣椒

一吃得太好，肥死而已

一辣椒會導致胃穿孔？

沙拉

一沙拉應該事前就準備好？

一油醋醬汁

一調味

優格與起司

一酸與凝乳酶

一謹慎照料

一起司的氣味是如何產生的？

一優格的製作

豐收女神的獻禮

一為何蘋果切開後會轉成褐色？

一製作糖漬水果時，溶液裡應該放入多少糖？

冰淇淋與冰沙

—如何攪拌冰淇淋？

—放到冷凍庫的半成品應該是熱的還是冷的？

—速成冰淇淋

蛋糕

—堅實卻輕巧的基部

—烤蛋白霜的慕斯結構

—何時摻糖？

—可將烤箱門打開？

—攪拌速度過快與蛋黃的兩難

—軟綿的根基

—鮮奶泡

麵糰（油酥麵團、酥粒麵團、千層麵團）

—為何麵團要先靜置之後才進行烘焙？

—有限度的柔捏

—千層之祕

—酥粒麵團

—餅乾裡的氣泡

—發酵麵團

糖

—對糖加熱？

—為何不建議在烹飪時使用阿斯巴甜？

麵包

—如何製作優質麵包？

—水、麵粉以及酵母

—開始上工！

—為何麵粉必須要是乾燥的？

—麵粉是老的好

—發酵

—酵頭

—何時發酵才算完成？

—為何對麵團進行第二次揉捏？

—二氧化碳的功效

—烘焙

—為何麵包會變得不新鮮？

葡萄酒

—入口的，總是較為美味

—以視覺品嚐

—以鼻飲酒

—心醉神迷的開始

—正式品飲

—改進葡萄酒？

—自釀水果酒

—為何紅酒在老化過程中會轉變成棕色？

—為何白葡萄酒在老化過程中會失去其綠色反光？

—如何保存葡萄酒？

—葡萄酒為何流淚？

—飲用葡萄酒之前，需要先行醒酒？

蒸餾烈酒

—如何蒸餾？

—將威士忌優質化？

—低溫蒸餾法？

—為何酒精可令人陶醉？

果醬

—為何檸檬汁可讓果醬成型？

— 多少的果膠才算足夠？

茶

— 茶應該泡多久？

— 茶在奶中，或是奶在茶中？

— 改變茶湯顏色？

— 以茶壺倒茶時，如何不使茶水溢流？

寒凍與鮮涼

— 保鮮探究

— 大寒保鮮

醋

— 酒精中的醋酸

— 需要醋母才能釀醋嗎？

廚房器皿

— 如何使銀製餐具再度光亮如新？

— 為何使用銅盆來打發蛋白？

— 為何在銅鍋裡進行烹調？

— 為何使用木匙？

廚房迷思

— 尚未有明確解答的幾個疑問

名詞解釋

名詞對照表

作者介绍:

■ 作者簡介

艾維・提斯（Hervé This, 1955-）

法國當代物理化學家，人稱分子廚藝之父。

畢業於巴黎高等物理化學工程學院（ESPCI），巴黎第七大學物理化學博士，現為法國

國家食品暨農業研究院（INRA）院士、法蘭西學院化學實驗室「分子廚藝研究室」主持人、巴黎高等科學院（Académie des sciences de Paris）「科學暨文化食品基金會」科學主任、法文版科學人雜誌《Pour la Science》顧問，同時也是法國國立烹飪學院、法國廚師協會、法國廚藝學會榮譽會員，曾獲頒法國國家騎士勳章、國際美食學會獎（Prix de l'Académie Internationale des Gastronomie）等殊榮。

1988年和匈牙利物理學家、英國牛津大學教授尼可拉·庫堤（Nicholas Kurti, 1908-1998）共同提出「分子與物理美食」理論，自此致力推廣該理論研究；1992年兩人在義大利西西里成立「分子廚藝國際工作坊」，首開由專業廚師和科學家聯手研究食物烹調法背後原理之先河；1998年庫堤離世，之後提斯將理論名稱簡化成「分子廚藝」（Gastronomie Moléculaire）。

提斯樂於研究烹飪過程中的一切化學現象，擅於以高明有趣的描述方法啟發大眾，期許人人在自家廚房簡易烹調分子料理；每月固定在三星主廚皮耶·加尼葉（Pierre Gagnaire）網站「藝術與科學」單元發表創新作品，在法國廚藝界的地位與加尼葉齊名。

著有《分子廚藝——揭開美食奧祕的科學革命》（Casseroles et éprouvettes；貓頭鷹出版）《認識分子廚藝》（Traité Élémentaire de Cuisine；積木出版）《科學與美食》（Science et gastronomie）等作品。

■譯者簡介

劉永智

於法國葡萄酒大學獲得「侍酒師文憑」，好酒嗜食，對飲食背後的意涵、來處、轉折和品賞充滿熱情；以飲食之道觀天下，頗自得其樂。著有《覓蜜，一個侍酒師的蜂蜜追尋》、《頂級酒莊傳奇》，譯有《舌尖上的嘉年華》《世界葡萄酒地圖》；其他文章散見各雜誌。

目录:

[鍋裡的秘密_下载链接1](#)

标签

美食

料理

食物

饮食

分子厨艺

锅里的秘密

科普

化学

评论

[鍋裡的秘密 下载链接1](#)

书评

[鍋裡的秘密 下载链接1](#)