

<<食物與廚藝>>

图书基本信息

书名：<<食物與廚藝>>

13位ISBN编号：9789868508842

10位ISBN编号：9868508843

出版时间：2009-9-4

出版时间：大家出版社

作者：哈洛德．馬基 McGee, Harold

页数：352

译者：林慧珍,邱文寶

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<食物與廚藝>>

前言

推薦序 記得在美國念廚藝學校的第一個學期，有一回大廚示範煎牛排，在翻面的當下指著焦香的牛排表層說：「煎肉時務必先用大火把兩面煎黃，這樣才能『鎖住汁水』。」

語畢，一旁的年輕助教不知是吃了什麼熊心豹子膽，竟然公然反駁說：「這其實是錯誤的觀念。」

大廚不悅的回答：「這是常識，埃斯科菲耶也這麼說。」

助教正義凜然的抗辯：「但是哈洛德·馬基不是這麼說的。」

「喔？」

！

這時人人都看得出大廚的信心忽然少了一半，也因此很好奇哈洛德·馬基究竟是哪一號人物。身旁的同學奉命從圖書室搬來一本厚重的《食物與廚藝》，翻到談肉類煎烤的章節，朗誦告知大家：所謂的「封汁」理論發源於十九世紀中期，由一位德國化學家提出並廣為留傳，但實驗證明它是錯誤的。

肉類受熱褐化是所謂的「梅納反應」，因蛋白質結構改變而產生迷人的肉香，但同時水分也會持續的隨溫度上升而由內部蒸發流失，所以掌廚的人必須學習如何在「提升肉香」與「保持汁水」之間尋求平衡。

類似的飲食理論紛爭我後來在其他課堂上、廚房裡、網站討論區等等見證無數回（到底是先有雞還是先有蛋？

煮豆子的水裡可不可以加鹽？

什麼是理想的燉肉溫度？

），僵持不下時大家總是問：「哈洛德·馬基怎麼說呢？」

自從三年前買下這本專業廚師人手一冊的經典後，我幾乎每星期至少翻閱它一回，通常是為了快速尋求某個特定問題的解答，但也經常忍不住一直接一頁的讀下去，興味盎然。

馬基不愧是念英國文學並任教寫作出身的，行文清晰流暢，就連講解複雜的分子結構也不顯得繁瑣艱深。

而且這雖然是一本以科學為主的參考工具書，夾敘其間的字源探悉與經典考證也豐富的驚人，信手拈來都是有趣的文史軼事。

2004年的增訂新版更特別補充了許多有別於西方傳統的烹飪技巧與食材資料，所以舉凡茶葉、豆製品、各國常用香料等等都有非常詳盡的篇幅。

有一回我翻查法式清湯（Consomme）製作原理，在研讀了蛋白與肉糊對湯水中雜質的過濾作用後，忽然想到中式菜系有一道「開水白菜」，據說也是晶瑩剔透的功夫湯，不知是怎麼做的？

沒想到馬基接著就在頁底補充，中式的純淨清湯採用類似的蛋白質過濾原理，只不過中國廚師用的不是雞蛋，而是把燉湯用的雞肉剁成泥再兩度回鍋，吸取湯中雜質。

看完此段解說，我對馬基鉅細靡遺的博學精神更是佩服得五體投地。

《食物與廚藝》最可貴之處，在於它有系統的解釋廚房裡那些看似天經地義，卻又如鍊金術一般神祕不可知的奇妙變化，讓下廚的人得以一窺鍋裡的究竟。

想起剛學做菜的時候，我很依賴食譜，總是規規矩矩的測量兩小匙、一大匙，對於爐火的大小和烹煮的時間也是戰戰兢兢，就像拼裝 Ikea 傢具一樣，非得抓著說明書按部就班。

幾回演練後我膽子漸漸壯大起來：食譜說用一杯糖，我怕太甜只用半杯；食譜說用中筋麵粉，我心想全麥一定更好；食譜說醃肉半小時，我偏偏醃隔夜想讓它更入味。

殊不知糖會吸水，減半使用讓我的蛋糕過乾；全麥粉的筋度較低，代換後麵團發不起來；醃料裡有醋，肉在裡頭浸泡久了變質變色……。

我橫衝直撞雖也自得其樂，但不免浪費好料並吞下了許多見不得人的實驗品。

這也就是科學知識對廚藝提升的重要所在。

了解「為什麼」，掌廚的人不需再盲目遵從食譜的指示，而可以主動控制溫度火候或調整食材配方，難免出錯時也能思考如何修正改進。

更進一步說，科學知識讓烹飪得以跳脫傳統的框架，提供廚師求新求變的力量。

<<食物與廚藝>>

也因此，近年來隨著馬基著作的廣泛發行與其他學者的跟進，以實驗精神掛帥的「分子美食」得以大行其道：精英大廚紛紛投身創作，運用液化氮或真空恆溫烹調等非傳統技術來改變食物的質性，創造前所未有的感官經驗。

分子美食或許仰之彌高，但誰說一般人不能在家裡做美食的科學實驗呢？

一本《食物與廚藝》在手，我可以有本有據的鑽研如何燒出更碧綠的青菜、更滑嫩的雞蛋、更多汁的排骨、更爽脆的蝦球……，最後不只讓菜變得更好吃，下廚也變得更有意思了呢！

莊祖宜（廚師兼飲食作家，哥倫比亞大學人類學碩士，麻州劍橋廚藝學校專業文憑，著有《廚房裡的人類學家》）

<<食物與廚藝>>

內容概要

試著回答以下問題： 要打出綿密的奶泡，該選用低脂乳還是高脂乳？

濃稠的蛋清和稀薄的蛋清，哪顆蛋比較新鮮？

又香又濃郁的油魚，是低脂魚種或高脂魚種？

微波加熱究竟會不會有輻射殘留在食品上？

如同牛津大學物理學家暨分子美食學創建者尼可拉斯·克提（Nicholas Kurti）在1969年所言：「這是人類文明可悲之處，我們有能力著手測量金星的大氣溫度，而且還真的這麼做了，卻不知道甜點舒芙蕾內部發生什麼反應。

」但哈洛德·馬基連結廚藝與科學，從此改變了我們對食物的理解與想像！

全球大廚，沒人手上敢不拿著本書！

全球銷售量超過五百萬本！

全世界大廚 沒人手上敢不拿著本書！

25年前（1984），本書於美國出版，在廚藝界投下一枚震撼彈。

5年前（2004），增修了將近600頁內容，獲得世界級大廚一致推薦。

去年（2008），作者榮登《時代》雜誌百大影響人物， 改寫了全球廚房，催生開創性的「分子料理」與「化學廚房」， 獲得讚譽：「凡張口吃東西的人，都用得上本書！

」 歷經1/4世紀，無書能出其右，連《時代》雜誌亦譽為「小鉅著」。

改變全球廚房的傳奇之書 25年前，哈洛德·馬基（Harold McGee）首創以科學探討烹飪，將廚藝由藝術和文化提昇至科學領域，讓《食物與廚藝》甫一推出立刻掀起風潮，席捲並影響了美、加、英、法各地。

《食物與廚藝》重新賦予食物更深刻的科學意義和文化風貌，發動革命建立了民眾對烹飪的新態度、新觀念，連電視節目也開始製作廚房科學的節目，不僅帶動「廚房科學」風潮，也催生了現今當紅的「分子美食」！

四分之一世紀，歷久不衰 如今歷經四分之一世紀，《食物與廚藝》仍是國際三星級大廚奉為圭臬的重要寶典，於2004年新增近600頁內容後，再掀高潮。

再沒有哪一本書，將食材描述得如此詳盡精確、將變化講解得這麼深入淺出，並將專業的飲食科學成功轉化為大眾普遍接受和理解的廚房科學知識。

人類食物的起源、構成，以及各種食材如何透過廚藝變身為誘人美食的過程，盡收於此。

導覽飲食的文明與奧秘 《食物與廚藝》是全世界美食愛好者和職業廚師的「聖經」，連結了烹飪與科學，從各色食材的化學組成，探究滋味、香氣、質地、顏色和營養，如同牛津大學的物理學家暨食物愛好者尼可拉斯·克提（Nicholas Kurti）所言：「我們有能力著手測量金星的大氣溫度，而且還真的這麼做了，卻不知道舒芙蕾內部發生什麼反應。

」《食物與廚藝》從我們未曾想像過的科學之窗窺探廚房實驗室的神奇變化，透視人類歷來飲食的文明，宛如廚房中的羅塞塔石碑，完美呈現了生命延續的無窮奧秘與無邊魅力。

原書厚達近900頁，從人類生命起源的乳汁，到文明發展後的飲料、甜點，各種食材皆有鉅細靡遺的介紹。

《食物與廚藝：奶、蛋、肉、魚》的內容包括乳與乳製品、蛋類、肉類、海鮮等葷食，以及烹調方法與相關器具、四種基本的食物分子（水、蛋白質、脂質、碳水化合物）和化學入門等。

<<食物與廚藝>>

作者簡介

哈洛德·馬基 (Harold McGee) 2005年美國美食雜誌Bon Appétit年度美食作家，因《食物與廚藝》一書，與西藏精神領袖達賴喇嘛、美國總統歐巴馬、Apple創辦人賈柏斯、知名主持人歐普拉、音樂天團Radiohead等人共同榮登時代雜誌2008年百大影響人物。

哈洛德·馬基是世界知名的食物化學和烹飪權威，先後在加州理工學院和耶魯大學攻讀物理學和英國文學。

本書在美國於2004年完成二版修訂後，榮獲該年國際專業廚師學會 (IACP) 以及餐飲界權威James Beard Foundation評選為最佳食物類參考用書。

2005年，美國美食雜誌Bon Appétit推舉哈洛德·馬基為年度美食作家。

2008年，哈洛德·馬基名列《時代雜誌》的世界百大影響人物之一。

他另外著有《The World Book Encyclopedia, Nature, Food & Wine》以及《Fine Cooking》。

目前為《紐約時報》專欄作家。

哈洛德·馬基也為《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，到美國科學促進會、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。

譯者簡介 邱文寶 中興大學畢業，紐約州立大學電腦科學系碩士。

曾任叢書翻譯、口譯及電腦視訊應用工程師。

譯有《門得列夫之夢 - - 從鍊金術到週期表的誕生》、《角豆莢偷走了巧克力：60堂煎煮炒炸的化學課》、《乳酸菌，你們還活著嗎：美食中隱藏的84個科學謎題》、《餐桌上的風景：歷史傳說、名廚軼事和經典烹飪交織的美食文化》等書。

林慧珍 台大動物所，美國紐約大學科學衛生與環境報導碩士，兼任《科學人》雜誌翻譯。

<<食物與廚藝>>

書籍目錄

第一部第1章 乳和乳製品 哺乳動物和乳製品與健康乳的生物學與化學未經發酵的乳製品新鮮發酵牛乳與鮮奶油乳酪第2章 蛋 Eggs雞與蛋蛋的生物學與化學蛋的品質、處理與安全雞蛋烹調的化學變化：凝結的蛋與濃稠的卡士達蛋的基本料理雞蛋遇到液體：卡士達與鮮奶油蛋白泡沫與手勁蛋的醃製與防腐第3章 肉 Meat 食用動物肉食和健康當代肉業的爭議肉的結構和品質供肉動物及其特點動物肌肉轉變為食用肉品肉類的腐敗和保存肉類烹調的幾項原則鮮肉烹調方法雜碎或內臟混雜內臟和肉肉類的保存與防腐第4章 魚貝蝦蟹 Fish and Shellfish漁場與水產養殖水產與健康水中生物與魚類特性魚的解剖構造與品質我們食用的魚從水裡到廚房生食海鮮烹調海鮮蝦蟹貝類及其特性加工海鮮魚卵第二部第1章 烹調方法與器具材質褐變反應及其風味加熱的形式加熱食物的基本方法烹調器皿的材質第2章 四種基本的食物分子水脂肪、油及類似的分子：脂質碳水化合物蛋白質第3章 化學入門：原子、分子和能量原子、分子與化學鍵能量物質的相態變化

<<食物與廚藝>>

章节摘录

乳酪乳酪是人類的重大成就之一。

不論哪一種乳酪，本身都具有驚人的多樣性。

乳酪最初是在牛乳多量的盛產時節，用來濃縮及保存牛乳的簡單方式。

但隨著製造者的用心與創意，乳酪不僅是身體營養來源，更逐漸演變成牧草與動物、微生物與時間極度濃縮後的藝術表現。

乳酪的演化 乳酪是一種牛乳的變化形式，更濃縮、更保久，而且比牛乳風味更佳。

它是將凝乳除去大部分水分之後的濃縮物，添加酸與鹽可讓蛋白質與脂肪這種富含營養的凝塊保存更久，因為這兩種添加物能抑制微生物生長，延緩乳酪腐敗。

<<食物與廚藝>>

媒体关注与评论

「自從三年前買下這本專業廚師人手一冊的經典後，我幾乎每星期至少翻閱一回，通常是為了快速尋求某個特定問題的解答，但也經常忍不住一頁接一頁的讀下去，興味盎然……《食物與廚藝》最可貴之處，在於它有系統地解釋廚房裡那些看似天經地義，卻又如鍊金術一般神祕不可知的奇妙變化，讓下廚的人得以一窺鍋裡的究竟。

」
廚師兼飲食作家 / 莊祖宜

<<食物與廚藝>>

编辑推荐

本書榮獲 國際專業廚師學會 (IACP) 2004年最佳食物類參考書 餐飲界權威James Beard Foundation2004年最佳食物類參考書

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>