第一图书网, tushu007.com

<<食物與廚藝>>

图书基本信息

书名：<<食物與廚藝>>

13位ISBN编号：9789868508897

10位ISBN编号：9868508894

出版时间：2009-12-7

出版时间：大家出版社

作者：哈洛德．馬基

页数：368

译者：蔡承志

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

第一图书网, tushu007.com

前言

推薦文　台灣有機產業促進協會理事長　明道大學講座教授　陳世雄

「民以食為天」是大家耳熟能詳的古諺，食物吃進肚裡，化為能量，或變成身體的一部份，絕對比你的枕邊人更親密。
然而你真的知道，每天吃進肚子裡的究竟是什麼嗎？
你想不想像對待親密愛人一般，細細的閱讀它、了解它呢？

有時候覺得，工業革命之後的現代人真可悲，人類與食物之間，自古以來那種親密、自然、理所當然的關係，在農藥、化學毒素、人工添加物、黑心食品、基因改造食品的重重威脅下，已經變得越來越不可靠。
民眾也許只是想要吃得美味、健康、安心而已，真的有那麼難嗎？

《食物與廚藝》可說是這個時代的鉅著，從食物來源、生活藝術到加工烹調，涵蓋相關的科學、歷史、美學甚至是宗教。
論述淵博、舉例詳盡、無所不包，卻又務實平易近人，插圖也相當翔實有趣。
適合一般家庭主婦閱讀，以重新掌握廚房裡的食物主導權。
也適合餐飲管理或食品營養系學生自修，了解烹調之物理化學變化。
更適合一般民眾神遊其間，領略食物之奧妙。

閱讀本書能讓人重新認識食物，重拾一種深刻了解的親切感，也帶給你大量的閱讀趣味。
你可以在廚房讀、在廁所讀、通勤時讀、下班後讀，認真研讀或輕鬆瀏覽。
我個人認為，最適合把它當作睡前的枕邊讀物！
（但如果因而激起食慾，看完書胖了幾公斤，本人概不負責…）無論如何，還是多花點時間，瞭解你每天吃的食物吧！

内容概要

◎聯合推薦　綠色食材作者、著有系列暢銷書《只買好東西》／朱慧芳　台灣有機產業促進協會理事長／陳世雄　長庚保健營養系主任／許青雲　素食達人、「菩提金廚獎」主辦人／陳瑞珍　掌生穀粒負責人／程昀儀　實踐大學食保系副教授／黃惠宇　飲食作家、專業廚娘／蔡珠兒　歐陽英樂活生機網網主／歐陽英　《有機誌》總編輯／劉鳳招　台北醫學院附設醫院營養室主任／蘇秀閱

植物是我們最早的食物，因此，也是唯一適當的食物。

蔬菜、果實、穀物和香料本身就是是芳香美味的食物，　還能增添奶、蛋、肉、魚等料理的趣味，　這些植物對我們生命有益，同時也向我們開啟一個愉悅繽紛的感官世界。

你知道嗎……　香草中的芳香或辛辣物質原本是用來嚇走動物的警訊，人類是如何透過烹調將危險變成情趣？

植物的顏色是對生命的禮讚，但如何從紅、橙、綠、紫等不同色彩解讀營養價值？

為什麼說菇蕈類並非真正植物？

它們比美肉類的濃郁風味與香氣是由何而來？

香料、茶與咖啡又是如何改寫人類感官的版圖，帶來餐桌上的革命？

植物以色彩、味道和氣味來威嚇敵人並吸引朋友，這些化學反應的產物，即為感官的寶庫，喚起我們的視覺美感和味覺愉悅。

百萬年來，人類一向以植物為食。

我們的祖先以各色果實、葉片和種子等雜食維生：帶土味的根部、苦辣並醒腦的葉片、芳香的花朵、讓人滿口生津的果實、帶堅果風味的種子，還有香甜、嗆酸、辛澀、爽口之苦，以及成千上萬種芳香氣味……　如今我們得以攝取的植物種類之多，可謂盛況空前。

我們和我們所食用的植物，在彼此的演化進程中相互為伴。

這是自然和人類合作創造出的迷人遺產，而且還在不斷演化中。

在《食物與廚藝：蔬、果、香料、穀物》中，我們將取自植物的食物分門別類，歸入不同範疇，並細細說明它們各自的起源、營養素、風味、特色與烹調、應用。

累積銷售量超過5,000,000本　全球大廚　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》甫推出即掀起風潮，席捲並影響美、加、英、法各地，建立民眾對烹飪的新觀念，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。

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，一路探究到滋味、香氣、質地、顏色和營養。

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：蔬、果、香料、穀物》以植物類食材為主。

現代人飲食講究健康，但蔬果及穀類有如大自然的小工廠，蘊藏了複雜的組織變化，光是了解種類或

第一图书网, tushu007.com

挑選法，絕不足夠；從「怎麼吃」到「為什麼這麼吃」，從「學會採買烹調」到「了解食物的來龍去脈」——這些最早提供人類生存、繁榮所需一切養分的食材，透過本書，我們得以重新發掘其歷史來源、珍貴價值，以及無限奧秘！

作者简介

哈洛德．馬基（Harold McGee）　2005年美國美食雜誌Bon App é tit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 App é tit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　蔡承志　專職翻譯，已完成四十多本科普類譯作（含合譯），包括《宇宙的寂寞心靈》（遠流）、《飛行的奧祕》（貓頭鷹）、《動物大百科》、《知識的365堂課》（木馬）等。

隨作者神遊寰宇，趁機探究萬象，是翻譯一大樂事。

沒喝過馬賽魚湯，倒是在翻譯本書時把馬賽魚湯的身世查得一清二楚。

人生目標是翻譯兩百本書。

■審定者簡介　陳聖明　**台灣大學農業化學系博士、中研院博士後研究、林口長庚醫院助理教授、台北醫學大學附設醫院醫學研究員。

台北縣市社區大學開設癌症的認識與預防、化妝品與廚房化學實作、　健康生活與醫療等課程。

（全文審定）　陳右人　**台灣大學園藝系博士，台大園藝系副教授。

專攻亞熱帶果樹、營養分析及果樹生理。

（水果名詞審定）　曹幸之　美國夏威夷大學園藝學系博士，台大園藝系副教授。

專攻蔬菜栽培生理、種原與遺傳歧異、品種選育。

（蔬菜名詞審定）

书籍目录

第五章 食用植物：蔬果、香草和香料 以植物為食 植物的本質／植物的定義／植物性食品歷史考源 植物性食品和健康 蔬果的營養要素：維生素／植物性化學物質／植物性纖維／部分蔬果所含毒素／生鮮農產品和食物中毒 蔬果的成分和特色 植物的構造：細胞、組織和器官／植物的質地／植物的顏色／植物的風味 處理、儲藏蔬果 收成後變性／處理生鮮農產品／儲存環境／溫度控制：冷藏／溫度控制：冷凍 烹調新鮮蔬果 熱量如何影響蔬果特性／熱水法：沸煮、蒸煮、加壓蒸煮／熱氣、熱油和輻射法：烘烤、油炸煎炒和燒烤／微波烹調法／粉碎法和萃取法 保存蔬果 乾燥法和冷凍乾燥法／發酵法和醃漬法：德國泡菜和韓國泡菜、醃黃瓜、醃橄欖／蜜餞／罐頭藏 第六章 常見蔬菜概論 塊根和塊莖 馬鈴薯／甘藷／熱帶塊根和塊莖／胡蘿蔔家族：胡蘿蔔、歐洲防風等／萵苣家族：菊芋、蒜葉波羅門參、鴉蔥和牛蒡／其他常見塊根和塊莖 下段莖和鱗莖：甜菜、蕪菁、蘿蔔和洋蔥等 甜菜／芹菜根／甘藍類根菜：蕪菁、蘿蔔／洋蔥親族種類：洋蔥、蒜、韭蔥 莖菜類和柄菜類：蘆筍、芹菜等 蘆筍／胡蘿蔔類蔬菜：芹菜和小茴香／甘藍家族：球莖甘藍和蕪青甘藍／熱帶莖菜：竹筍和棕櫚心／其他莖菜和柄菜 葉菜類：萵苣、甘藍等 萵苣家族：萵苣、菊苣、蒲公英嫩葉／甘藍家族：甘藍、羽衣甘藍、抱子甘藍等／菠菜和菾菜／各式綠色葉菜 花朵：洋薊、青花菜、花椰菜等 以花為食／洋薊／甘藍家族：青花菜、花椰菜和尖頂椰菜 當作蔬菜食用的果實 茄類親族。
番茄、辣椒家族、茄類等／小果南瓜和黃瓜類蔬菜／豆科食材：鮮豆和豌豆類／其他當作蔬菜食用的果實 海藻 綠藻、紅藻和褐藻／海藻的風味 蘑菇、松露和近緣種類 共生生物和腐朽真菌／蘑菇的構造和特質／蘑菇的獨有風味／蘑菇的儲存、處理方式／蘑菇烹調法／松露／俗稱「烏鴉糞」的玉米黑粉菌／俗稱黴菌蛋白的鐮孢黴 第七章 常見果實 果實的形成過程：熟成 熟成前期：成長和膨脹／乙烯和酵素的作用／兩種熟成作用，兩種處理作法 溫帶氣候區常見果實：蘋果和梨子、核果類和漿果類 仁果類：蘋果、梨子和其近親／核果類：山杏、櫻桃、桃子和李子／漿果類，包括葡萄和奇異果／其他溫帶型果實 溫暖氣候區果實：甜瓜、柑橘、熱帶果實等 甜瓜類群／產自乾旱氣候區的果實：無花果、海棗果等／柑橘家族：柳橙、檸檬、葡萄柚和其近親／常見熱帶果實舉隅 第八章 植物源調味料：香草和香料、茶和咖啡 風味和調味料的本質 風味含味覺成分，但大半屬於嗅覺／演變不絕的味覺、嗅覺世界／調味料都是化學武器／把武器轉變為樂事：添加食物就可以了 香草和香料的化學作用和特質 多數調味劑都和油脂很像／香草或香料的風味是多種風味混合的結果／風味族系：萜烯類物質／風味族系：酚類物質／風味族系：辛辣化學物質／為什麼痛苦會讓人覺得愉快／香草、香料和保健 香草和香料的處理、儲存方式 芳香化合物的保藏方式／儲存新鮮香草／乾燥處理新鮮香草 香草和香料的烹飪用途 風味萃取作法／滷汁和裹粉料／用香草和香料來塗裹食材／萃取液：調味油、醋和酒精／風味的演變現象／香草和香料的增稠用途 常見香草概述 脣形科：薄荷家族／傘形科：胡蘿蔔家族／樟科：月桂家族／其他常見香草 溫帶氣候型香料概述 胡蘿蔔家族／甘藍家族：帶辛辣味的芥菜、辣根和山葵／豆科類群：甘草和葫蘆巴 紅番椒類／其他溫帶氣候型香料 熱帶香料概述 茶和咖啡 咖啡因／茶、咖啡和保健／泡茶和沖調咖啡用水／茶／咖啡 木柴燃煙和炭化木 燃燒木柴的化學作用／燻液 第九章 種子：穀子、豆子和堅果 以種子為食 種子的定義 種子和保健 種子的珍貴植物性化學物質／種子帶來的問題／種子是常見的食物過敏原／種子中毒和食物中毒 種子的組成和特質 種子的組成部位／種子的蛋白質：可溶樣式和不可溶樣式／種子的澱粉：有序樣式和無序樣式籽油／種子的風味 處理、製備種子 儲藏種子／芽苗／料理種子 穀類植物 穀子的構造和組成部位／碾磨和精製／早餐穀片／小麥／大麥／黑麥／燕麥／稻穀／玉蜀黍或玉米／次要穀物／準穀類 莢豆類：豆子和豌豆 莢豆的構造和組成／莢豆類和保健：耐人尋味的大豆／莢豆和胃腸積氣問題／豆類的風味／豆芽／料理莢豆／幾種常見莢豆的特性／大豆和大豆轉化製品 堅果和其他高油脂型種子 堅果的構造和特質／堅果的營養價值／堅果風味／處理、儲藏堅果／料理堅果／幾種常見堅果的特性／其他高油脂型種子的特性

媒体关注与评论

?對食材描述既深且廣，是專業人士必須擁有、業餘讀者可隨時參考的資料庫！
」　　——綠色食材作者、著有系列暢銷書《只買好東西》／朱慧芳　　「本書可說是這個時代的鉅著，從食物來源、分類到加工烹調，涵蓋相關的科學、歷史、美學，甚至是宗教……閱讀本書能讓人重新認識食物，重拾一種深刻了解的親切感，也帶來大量的閱讀趣味。
」　　——台灣有機產業促進協會理事長／陳世雄　　「作者用心將各種植物性食物以科學且實用的方式作完整介紹，著實讓人陶醉在烹調的樂趣中……推薦這本書給所有愛好美食與追求健

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

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