

# 《食物与厨艺：奶·蛋·肉·鱼》

## 图书基本信息

书名：《食物与厨艺：奶·蛋·肉·鱼》

13位ISBN编号：9787805015552

10位ISBN编号：7805015554

出版时间：2013-8-1

出版社：北京美术摄影出版社

作者：哈洛德·马基 (Harold McGee)

页数：365

译者：林慧珍

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《食物与厨艺：奶·蛋·肉·鱼》

## 内容概要

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，是无数飨宴的见证。

# 《食物与厨艺：奶·蛋·肉·鱼》

## 作者简介

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）及餐饮界权威詹姆斯·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。

## 书籍目录

### 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？

古代肉类的营养特点

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

肉类烹调的几项原则

温度和肉的风味

温度和肉色泽

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

鲭鱼与鲚鱼

旗鱼

鲽鱼科：真鲽、大菱鲆、大比目鱼、比目鱼

从水里到厨房

水产的捕捞

屠体僵直效应与时间

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：日本鰹节（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

# 《食物与厨艺：奶·蛋·肉·鱼》

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

# 《食物与厨艺：奶·蛋·肉·鱼》

## 精彩短评

- 1、京东立减40的时候买的，一套三本100出头，蛮划算，闲来无事翻翻很好
  - 2、细致，也科学，也给出好多原文的用词。。但还是有翻译错误
  - 3、开分子料理先河的著作 比现代厨艺便宜的多 内容绝对不廉价 吐槽下翻译 是抄台版的吗 酵素 胜肽 还不给英文
  - 4、死了不少脑细胞
  - 5、#pdf# 回炉重造学化学
  - 6、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。
  - 7、然而我不喜欢这种分析食物的方式.....
  - 8、这套书是从食物如何生产运输加工购买烹饪食用这整个一条龙的详细介绍,事无巨细,非常深入,每一个过程都是相当专业的,比如各种食物的化学组成、功能效果、烹饪时候的化学变化,有时候看起来像在看大学教材.....读起来还是需要一点毅力的。
  - 9、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
  - 10、非常详细具体的用科学的方法讲述食物以及食物相关的内容,我觉得都是很基础却又很深入的知识。不过也的确很难啃,不是很适合大众人群...我啃了一年才啃完第一本,还有两本在等我...
  - 11、厨房《圣经》。
  - 12、已收英文版
  - 13、我又不吃肉
  - 14、非常有意思
  - 15、偶尔翻翻,相当不错
  - 16、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.....
  - 17、有些地方较枯燥
  - 18、简直像论文一样详尽又严谨,书后还有密密麻麻的参考资料,好喜欢!!
  - 19、只恨自己没学化学
  - 20、版面设计纸张等和台版一样,不如英文版。
- 和其他书籍对比来讲也不是那么差,中等。
- 21、打开了新世界的大门
  - 22、西方饮食文化经典简述
  - 23、内容相当不错。翻译像是直接拿了台湾版的成品,对内地读者太不负责了。
  - 24、光读目录就高潮系列
  - 25、西餐书籍写得很有技术含量的书籍
  - 26、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。
  - 27、作为一个不靠谱甜点师,从我角度而言,这本书非常的棒。
  - 28、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。
  - 29、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。进阶级厨师必读。

## 《食物与厨艺：奶·蛋·肉·鱼》

30、三本中最实用的。

31、夏月旅途中看完的，我自己胆固醇水平，尿酸，三油甘脂都比正常水平低一点，哈哈哈哈哈好开心可以放开嘴巴敞开肚皮吃 \_>

32、内容不错，翻译很差

33、名词翻译是相当不考虑大陆习惯，需配合google和wiki服用。

34、科学强迫症的可看，历史八卦谈的可看，贤良好媳妇儿的可看。另两本还么看，看完也是这评价！

35、文科生写食评必备。

36、看了这一本电子书，立刻下单买了一套三本纸质书

37、介绍这本书的最好办法就是随便摘抄一段。然而我太懒了。喜欢吃的人，如果想知道背后更多的故事而不只是好吃，就值得去看。

38、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？

39、这本某最喜欢鸡蛋那章和最后两章。

40、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）

41、吃，是一门严格的科学。每块至脍都是整个自然界和人类智慧碰撞的火花。舌尖享受来之不易，不多了解点食物简直对不起它们。吃非易事。

42、哪一天才能算真正读完

43、这书讲理

44、没看的时候以为会类似商品目录。实际上哪里是属于烹饪类下的，根本是属于科普类下的。Always know what you eat! 了解你吃的东西，是我一贯的原则。这本书说得上是面面俱到了，要是有足够的配图就好多了。

45、美国人就是擅长写通俗易懂科普书，食物方方面面涉及，开眼界。

46、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

47、比较专业的一本书！

## 精彩书评

1、最开始知道这套书，是来自雨前羽街的推荐。三本一套，买回来有一段时间了，最近才开始翻看，很有启发。刚看完第一章乳与乳制品，就忍不住来豆瓣写书评了。让我想想，该怎么推荐这本书呢。不知道你是不是和我一样，喜欢自己下厨，喜欢烘焙，喜欢“爱和自由”的美食博客，喜欢逛下厨房之类的食谱网站，喜欢在淘宝上买一堆黄油奶油回来折腾。在折腾的同时，你有没有疑惑过，为什么这里要用鲜奶油，没有鲜奶油是不是可以用黄油代替，是不是可以用牛奶代替？这些步骤操作的原理是什么？不知道你是不是和我一样，喜欢松鼠云无心的文章，喜欢范志红的营养学文章？在阅读的时候，你有没有觉得这些文章只是一点，知识点并未成线，如果想要了解更多怎么办？这套书对我来说，就是用来解决以上两个问题。一是专业性。二是系统性。例如在奶制品这一章节，作者详细地介绍了奶制品从起源到现在的发展历史，同时对各类不同的奶制品都进行了详解。牛奶、鲜奶油、乳酪、黄油、冰淇淋、人造奶油，同时各种食物的介绍也都很全面，来龙去脉清晰。书中甚至给出了打发的奶泡电镜图，非常直观。在阅读这本书的过程中，我觉得我过去在烘焙中的一些经验和实践都得到了升华，可以称得上是理论指导实践。为什么八轩就读的大虾夷农高中酪农科要叫酪农而不是奶农？——因为自人类获得牛奶时开始，就已经开始制作奶酪了。为什么牛姨会说新鲜挤出的牛奶无比美味？——因为新鲜牛奶中还有天然的菌类存活，乳糖含量也很高。为什么牛姨会说牛奶的口味会随着季节和奶牛的饮料而变化，而我们平时吃到的牛奶都是一个味？——因为牛奶在经过巴氏消毒后，活性菌被灭掉了，大颗粒脂肪也细微化了。牛姨告诉我：是这样。而《食物与厨艺》告诉我：为什么。（顺手推一记荒川弘的《银之匙》和《百姓贵族》！）

本书推荐对象 有一定理科基础，至少要学过高中化学。喜欢做饭，喜欢美食。喜欢钻研，想要知道食物中的为什么。  
本书不推荐对象 想看游记风格的美食介绍想看食谱化死早另：书中部分用词和我们平时接触的还是有点区别，比如说里面所有的“酶”都用的是“酵素”；又比如说里面用“酸碱度”代替了“pH值”有时会引起阅读误解。但总的来说读起来还是很顺畅的。

2、很给力的一本书 一本关于食物的百科全书 分子厨房，必备之物，从微观阐述食物。

## 章节试读

### 1、《食物与厨艺》的笔记-第48页

鲜奶油是牛奶中的特殊部分，富含脂肪，而且会在重力作用下自然生成。由于脂肪球的密度比水低，受重力影响较弱，因此刚挤出的牛奶静置一段时间后，脂肪球会缓慢穿越水而上升，在上方聚集，然后我们就可将浓缩的鲜奶油层捞起，留下移除脂肪的“脱脂”牛奶。

鲜奶油的口感使它成为人们的至爱。“乳脂状”是非常不寻常的质地，是一种似有若无、介于固态与液态的完美平衡，坚实又滑顺绵密，口感绵长却又不会粘牙粘舌。除了质地迷人，鲜奶油还具有独特的“脂肪”香气，这种香气来自“内酯”分子，椰子与桃子也含有相同物质。鲜奶油里的脂肪球浓度高，能打入空气成为鲜奶油泡沫，比单纯用牛奶制造的泡沫坚固而稳定。

### 2、《食物与厨艺》的笔记-第184页

年龄较老、体形较大、红色肌纤维较多的鸟，其风味也较显著

### 3、《食物与厨艺》的笔记-第255页

鲔鱼原来可以这么大

### 4、《食物与厨艺》的笔记-第186页

屠宰程序

### 5、《食物与厨艺》的笔记-第102页

我们是否能以更人道的方式，享用物美价廉的鸡蛋？

### 6、《食物与厨艺》的笔记-第174页

白色快速肌，红色慢速肌

### 7、《食物与厨艺》的笔记-第187页

牛肉2.5小时，羊、猪、鸡肉1小时内会发生肉体僵直。

鸡肉经过1~2天，猪肉和小羊肉需一周时间，达到熟成。牛肉在一个月内，味道和质地都会持续增进，特别是整块未包裹的肉表，在1~3摄氏度以及70%~80%的相对湿度下，会发生干熟成。低温能抑制微生物的生长，适度的湿度则使肉中的水分缓慢蒸发，肉变得更紧实、风味更浓。

# 《食物与厨艺：奶·蛋·肉·鱼》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)