

《廚藝解構聖經》

图书基本信息

书名：《廚藝解構聖經》

13位ISBN编号：9789862299197

10位ISBN编号：9862299193

出版时间：2013-6-7

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：提摩西·費里斯

页数：512

译者：陳正益/鄭初英

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

《廚藝解構聖經》

內容概要

《廚藝解構聖經》

作者簡介

提摩西·費里斯 (Timothy Ferriss)

曾被Fast Company (美國最具影響力的商業雜誌之一) 提名為「2007年最有創新力的商業人物」之一，也是《紐約時報》、《華爾街日報》與《商業週刊》書籍排行榜No. 1暢銷書作者。他的第一本書《一週工作4小時，晉身新富族！》已經以35種語言在全世界發行。

《連線》雜誌因為他非凡的操控身體能力而稱他為「矽谷超人」，他同時也是探戈世界的紀錄保持人、前巴西柔術(中國散手)冠軍、普林斯頓大學客座講師，以及由美國航太總署艾密斯研究中心 (NASA Ames Research Center) 發軔的奇點大學 (Singularity University) 的教學人員。

不拿自己做人體實驗時，提摩西最喜歡到Nike、哈佛大學公共衛生學院 (Harvard School of Public Health) 等組織所舉辦的活動中演講。

你可以到以下的網址查看他最近又做了什麼研究與實驗：fourhourchef.com

書籍目錄

推薦序

六個閱讀本書的理由

一個烹飪白癡的學歷

站在巨人的肩膀上

導讀：自白、承諾、以及爭取2000萬人

Ch.1 整合學習Meta-Learning

「異類」的威力

解構：探索廣大的未知

功課：學習「品嚐」

挑選：80/20原則與最低有效劑量

排序：正確順序的魔力

打樁：胡蘿蔔與棍子

壓縮：萬用小抄

頻率：把6個月烹飪學校課程塞進48小時之內

編碼：創造靈活的點子

Ch.2 居家烹飪THE DOMESTIC

食譜再思

80/20儲物櫃：夠用就好

換檔加速：從手術用毛巾到大綠蛋

課程表

課程01：義式燉「牛膝」

課程02：北非或中東風味炒蛋

低醣葡萄酒：排名前十的酒單

課程03：椰奶咖哩花椰菜泥

課程04：聯合廣場櫛瓜

刀工用語

細說「點穴」

課程05：哈里薩蟹餅

課程06：畢特曼中式青江菜蒸雞

課程07：芝麻菜、酪梨與羅馬沙拉

課程08：助性牛排

一杯完美咖啡的追尋之旅

課程09：第九道菜 四人晚宴派對

課程10：烤蒜頭與西班牙涼菜湯

課程11：提姆的Top 4自製醬汁

課程12：「鰻」搖滾

課程13：真空烹調雞胸肉

課程14：煎扇貝配火腿炒菊苣

課程15：雞肉雞肝派

課程16：MLBJ彩子的烤牛肉

課程17 + 17：第一次當派對主人，第二場晚宴派對

Ch.3 廚房實驗The Scientist

西雅圖之旅

健安喜美食家：多用途食材的樂趣

損害控管：暴食狂飲不增脂

基礎：元素啊，親愛的華生……

膠化的科學：

爽脆血腥瑪麗
芝麻菜義大利麵
巴薩米克香醋珍珠
橄欖油小熊軟糖
晶球化的科學：
Mojito雞尾酒泡泡
乳化的科學：
香檳油醋
泡沫的科學：
甜菜泡沫汁
溶媒的科學：
培根波本
粉末的科學：
能多益巧克力粉
發酵的科學：
高糖發酵鬆餅
脫水的科學：
世上最好吃的肉乾
氧化的科學：
品酒之道：20秒超快速醒酒
轉麩胺醯 的科學：
鮪魚與油甘魚棋盤
梅納反應的科學：
迷迭香開心果餅乾
加壓烹飪的科學：
焦糖般的胡蘿蔔湯
變性的科學：
完美水波蛋
完美牛小排
液態氮的科學：
30秒可可肉桂冰淇淋
作弊日三冠王：給豬小弟們
#1 巨無霸聖代冰淇淋
#2 無敵豬火雞
#3 紐約市美食馬拉松
Ch.4 專業好手The Professional
雙城記：紐約
經典
課程：創造風味
經典佐料Soffritto
課程：做「好」事情
「直升機漿」豌豆湯
課程：油炸
熊脂炸薯條
課程：主廚的測試
哈雷勒烤雞
課程：半焦牛油
半焦牛油大蕉
課程：淋油

小酒館風牛排

課程：大火快煎

法式煎蛋捲

雙城記：芝加哥

先鋒

葛蘭特創作法：十大準則

準則#1：上菜用品

石蠟碗

杏仁餅乾配鮭魚

準則#2：反向烹調

花椰菜烤布蕾

準則#3：科技

「凍煎盤」薄荷巧克力棒棒糖

準則#4：「活化」風味

牡蠣奇異果

準則#5：罕見食材

井上孝史的「舌之體驗」

準則#6：形式的模仿

培根玫瑰

食用餐桌花盆

準則#7：材質的操控：椰子大餐

蒲公英椰奶「咖啡」

脆烤芝麻椰子雞塊

舊石器時代椰子冰棒

準則#8：結構的複製

北京烤鴨捲

準則#9：異國主題：巴西料理

棕櫚心沙拉

Caipiroska雞尾酒

Feijoada黑豆飯

準則#9：食材主題：鼠尾草與紅椒餐

Kokkari明蝦

巫師雞尾酒

鼠尾草冰淇淋

準則#10：香氣

雪茄龍舌蘭巧克力

龍族悍將的夏康舞曲

經典鯉魚大餐

結語

附錄

像專家一樣烹飪

一口吃遍全世界：193道食譜，193個國家

不靠廚藝補習班，晉身專業好手：完整訓練課程

刀工練習一頁書

什麼都學，什麼都學得會

如何在48小時內學會投射三分球

Bicycleshop與10,000美元大挑戰：在43秒裡記住一整副撲克牌

享受美好人生

如何成為VIP（與其他小秘訣）

《廚藝解構聖經》

Yelp特選全美最佳100餐廳
美食地圖
致謝
參考資料
插頁：課程記分表

《廚藝解構聖經》

精彩短评

- 1、我网上看到的版本，字是巴掌大的，我醉了，醉了。。。不怎么样，瞎七搭八的东西太多
- 2、方法靠谱 符合学习刷技能之道 但真的试了之后 发现除了炒蛋牛排之外 其余的所谓美食 真的 很难吃 很难吃 很难吃。。。
- 3、在台北诚品翻了前八分之一的样子，非常赞！
- 4、全篇就是一个逗比的碎碎念 跟烹饪没关系的东西很多 有关系的东西也都很浅 不适合系统的阅读 当杂志翻翻还凑合 新手想用这个现学现卖应该问题不大
- 5、一本什么都有的书。。。随手翻了一下，倒是挺有趣的。。

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