

《食物与厨艺：蔬·果·香料·埂

图书基本信息

书名：《食物与厨艺：蔬·果·香料·谷物》

13位ISBN编号：9787805015538

10位ISBN编号：7805015538

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

页数：361

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

《食物与厨艺：蔬·果·香料·谷物》：蔬菜、果实、谷物和香料本身就是芳香美味的食物，还能让奶、蛋、肉、鱼等料理更加富有变化。这些植物对我们的生命有益，同时也为我们开启了一个愉悦、缤纷的感官世界。

你知道吗？

——香草中的芳香物质和辛辣物质原本是用来吓走动物的警讯，人类是如何通过烹调将危险变成情趣的？

——植物的颜色是对生命的礼赞，如何透过红、橙、绿、紫等不同色彩解读植物的营养价值？

——为什么说菇蕈并非真正的植物？它们媲美肉类的质地和风味从何而来？

——香料、茶与咖啡如何改变人类感官的版图，带来餐桌上的革命？

人类食用的植物有带土味的根部、辛辣和具有醒脑功能的叶片、芳香的花朵、让人满口生津的果实、带坚果风味的种子，还有甜、酸、涩、苦、辣以及成千上万种芳香气味。

水果——果实是为供动物取食而生的。它会等到种子成熟时，才发出进食的邀请，让动物把种子带往他方。因此它的味道、香气和质地才会如此迎合动物的感官！

蔬菜——植物中被视为蔬菜的部分，质地并不太柔软，有些味道非常清淡，有些又太浓郁，它们得经由厨师的巧手才能散发出美妙的滋味。蔬菜比果实更能刺激我们去发现、创造出更微妙、更多样化的乐趣！

香料——来自植物气味特别强烈的部位，目的是让植物变得令人讨厌，以高强的化学合成本领抵御植物或微生物的侵袭。但是，人类却爱上了这些原本应该要嫌恶的毒素，甚至刻意去寻找它们！

种子——种子是强健的生命之舟，目的是携带植物的后代，驶向吉凶未卜的未来。它和乳类、蛋类一样，都是为了滋养下一代生命才制造出各种养分。于是，种子成为人类最耐放、营养最丰富的食品！

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

第一章 食用植物：蔬、果、香草和香料

- 以植物为食
- 植物的本质
- 植物的定义
- 植物性食品的历史
- 植物性食品和健康
- 蔬果的营养要素：维生素
- 植物性化学物质
- 植物性纤维
- 部分蔬果所含毒素
- 新鲜农产品和食物中毒
- 蔬果的成分和特色
- 植物的构造：细胞、组织和器官
- 植物的质地
- 植物的颜色
- 植物的风味
- 处理、储藏蔬果
- 收成后的变化
- 处理新鲜农产品
- 储存环境
- 温度控制：冷藏
- 温度控制：冷冻
- 烹调新鲜蔬果
- 热量如何影响蔬果特性
- 热水：沸煮、蒸煮、加压烹调
- 热气、热油和辐射：烘烤、油炸煎炒和烧烤
- 微波炉烹调
- 粉碎和萃取
- 保存蔬果
- 干燥和冷冻干燥
- 发酵和腌渍：德国酸菜和韩国泡菜、腌黄瓜、腌橄榄
- 蜜饯
- 罐头

第二章 常见蔬菜

- 块根和块茎
- 马铃薯
- 甘薯
- 热带块根和块茎
- 胡萝卜家族：胡萝卜、欧洲防风等
- 莴苣家族：菊芋、蒜叶波罗门参、鸦葱和牛蒡
- 其他常见块根和块茎
- 下段茎和鳞茎：甜菜、芜菁、萝卜和洋葱等
- 甜菜
- 芹菜根
- 甘蓝家族：芜菁、萝卜
- 洋葱家族：洋葱、蒜、韭葱
- 茎菜和柄菜：芦笋、芹菜等

芦笋

胡萝卜家族：芹菜和小茴香

甘蓝家族：球茎甘蓝和芜菁甘蓝

热带茎菜：竹笋和棕榈心

其他茎菜和柄菜

叶菜类：莴苣、甘蓝等

莴苣家族：莴苣、菊苣、蒲公英嫩叶

甘蓝家族：甘蓝、羽衣甘蓝、抱子甘蓝等

菠菜和苜蓿菜

各式绿色叶菜

花朵：朝鲜蓟、青花菜、花椰菜等

以花为食材

朝鲜蓟

甘蓝家族：青花菜、花椰菜和尖顶椰菜

当作蔬菜食用的果实

茄科家族：番茄、番椒、茄子等

南瓜和黄瓜家族

豆科家族：鲜豆和豌豆

其他当作蔬菜食用的果实

海藻

绿藻、红藻和褐藻

海藻的风味

菇蕈类、松露及其近亲

共生及出自腐朽的生物

菇蕈类的构造和特质

菇蕈类的独有风味

菇蕈类的储藏、处理方式

菇蕈类烹调法

松露

俗称“乌鸦粪”的玉米黑粉菌

真菌蛋白，或称素肉

第三章 常见果实

果实的形成过程：熟成

熟成前期：成长和膨胀

乙烯和酵素的作用

两类熟成作用，两种处理方式

温带果实：苹果和梨、核果和浆果

仁果：苹果、梨及其近亲

核果：杏、樱桃、桃子和李子

浆果、葡萄和奇异果

其他温带果实

热带和亚热带果实：甜瓜、柑橘等

甜瓜

干旱气候区果实：无花果、海枣果等

柑橘家族：甜橙、柠檬、葡萄柚及其近亲

常见热带果实

第四章 以植物来调味：香草和香料、茶和咖啡

风味和调味料的本质

风味=一部分味觉+大部分嗅觉

味觉和嗅觉的变动世界
调味料都是化学武器
把危险变趣味：加入食物里
香草和香料的化学作用与特质
多数调味料都和油脂很像
香草或香料的风味是多种风味混合而成
风味家族：萜烯类
风味家族：酚类
风味家族：辛辣化学物质
为什么痛苦会让人觉得愉快
香草和香料的处理和保存
保存芳香化合物
保存新鲜香草
新鲜香草的干燥处理
香草和香料的烹任用途
风味萃取
以酱汁腌渍或香料直接干涂
用香草和香料来涂覆食材
风味萃取液：调味油、醋和酒精
风味的演变
用香草和香料让菜肴变浓稠
常见香草
薄荷家族
胡萝卜家族
月桂家族
其他常见香草
温带香料
胡萝卜家族
甘蓝家族：辛辣的芥菜、辣根和山葵
豆科家族：甘草根和葫芦巴豆
辣椒
其他温带香料
热带香料
茶和咖啡
咖啡因
茶、咖啡和健康
茶和咖啡的冲泡用水
茶
咖啡
木头烟熏和炭烧
燃木的化学作用
熏液
第五章 种子：谷子、豆子和坚果
以种子为食
种子和健康
种子的珍贵植物性化学物质
种子带来的问题
种子是常见的食物过敏原
种子中毒和食物中毒

种子的组成和特质

种子的组成部位

种子的蛋白质：可溶和不可溶

种子的淀粉：有序和无序样式

种子的油脂

种子的风味

处理、备制种子

储藏种子

芽苗

料理种子

谷类植物

谷子的构造和组成

碾磨和精制

早餐谷片

小麦

大麦

黑麦

燕麦

稻谷

玉蜀黍

次要谷物

准谷物

荚果：豆子和豌豆

荚果的构造和组成

荚果和健康：耐人寻味的大豆

荚果和胃肠积气问题

豆子的风味

豆芽

料理荚果

几种常见荚果的特性

大豆和大豆制品

坚果和其他高油脂种子

坚果的构造和特质

坚果的营养价值

坚果风味

处理、储藏坚果

料理坚果

几种常见坚果的特性

其他高油脂种子的特性

参考资料

精彩短评

- 1、书本身的内容很好，但是翻译真的不太行，不要求笔下生花，但是基本语句都不通啊，还有好多好多病句。不知道为什么现在我读书对翻译质量越来越敏感了，还是说翻译质量普遍下滑，下滑到一读就觉得有问题了.....
- 2、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。
- 3、第二章对常见蔬菜的分类、发源历史及口味的分析，对种菜很有帮助。
- 4、感慨下中国的饮食越来越国际化了。。。
- 5、常见蔬菜那边简直是一场阅读灾难www正式名称和一般生活用俗名差异太大，只能看描述猜要不就不停百度www
- 6、一开始当书来看，后来才顿悟应该当工具来用。
- 7、太好看了可以学到很多
- 8、夜里失眠，饿着肚子看完了.....
- 9、兼顾科学、人文与技艺
- 10、同上
- 11、哈哈哈哈哈旅途中看的，还行。
- 12、一本很有意思的微百科全书，一套三本，个人认为有收藏价值！
- 13、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。三本都翻完了，翻完都是这评价！
- 14、课本既视感，充斥着专业化学词语的百科食物原料书籍。不实用，可能是专业人士进阶读物吧。
- 15、好书一本，翻译质量也好。
- 16、复习了一波植物学
- 17、每章point都很多。
- 18、读了这本，想读全系列。
- 19、如果果类有介绍详细的果胶比就更好了
- 20、介绍得太广，不够深入

章节试读

1、《食物与厨艺》的笔记-第17页

Vegetable（蔬菜）的拉丁字根 Vegere 是个动词，意思是赋予精神、带来生机，而 Fruit（果实）的拉丁字根则为 Fructus，意思是满足、愉悦、满意和乐趣。果实天生具有美妙滋味，能迎合我们天生的生物爱好，而蔬菜则刺激我们去发现、创造出比享用果实还更微妙、更多样化的乐趣。

2、《食物与厨艺》的笔记-第27页

植物的个别部位以及各种蔬果都含有独门的抗氧化物群。每种抗氧化物通常也都分头对抗特定类别的分子损伤，或协助重新制造其他特定防护分子。没有哪种分子能够对抗一切损伤。事实上，倘若某类分子的浓度过高，还可能导致失衡，反而带来危害。因此，要想善用抗氧化物的威力，把功效发挥到极致，最佳做法并不是服食含少数几种重要化学物质的增补剂，而是大量摄取多类蔬果。

3、《食物与厨艺》的笔记-第16页

19世纪90年代，纽约一名进口商主张他进口的番茄享有免税资格，他声称番茄是水果，因此根据当年法令规定得以免缴进口关税。但海关裁定番茄是蔬菜，必须缴纳关税。最高法院认定，番茄“通常在晚餐时加入或搭配汤、鱼、肉食，因此是主餐的一部分，而非像水果那般通常作为点心食用”。因此，番茄是蔬菜，进口商必须缴税。

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.tushu000.com