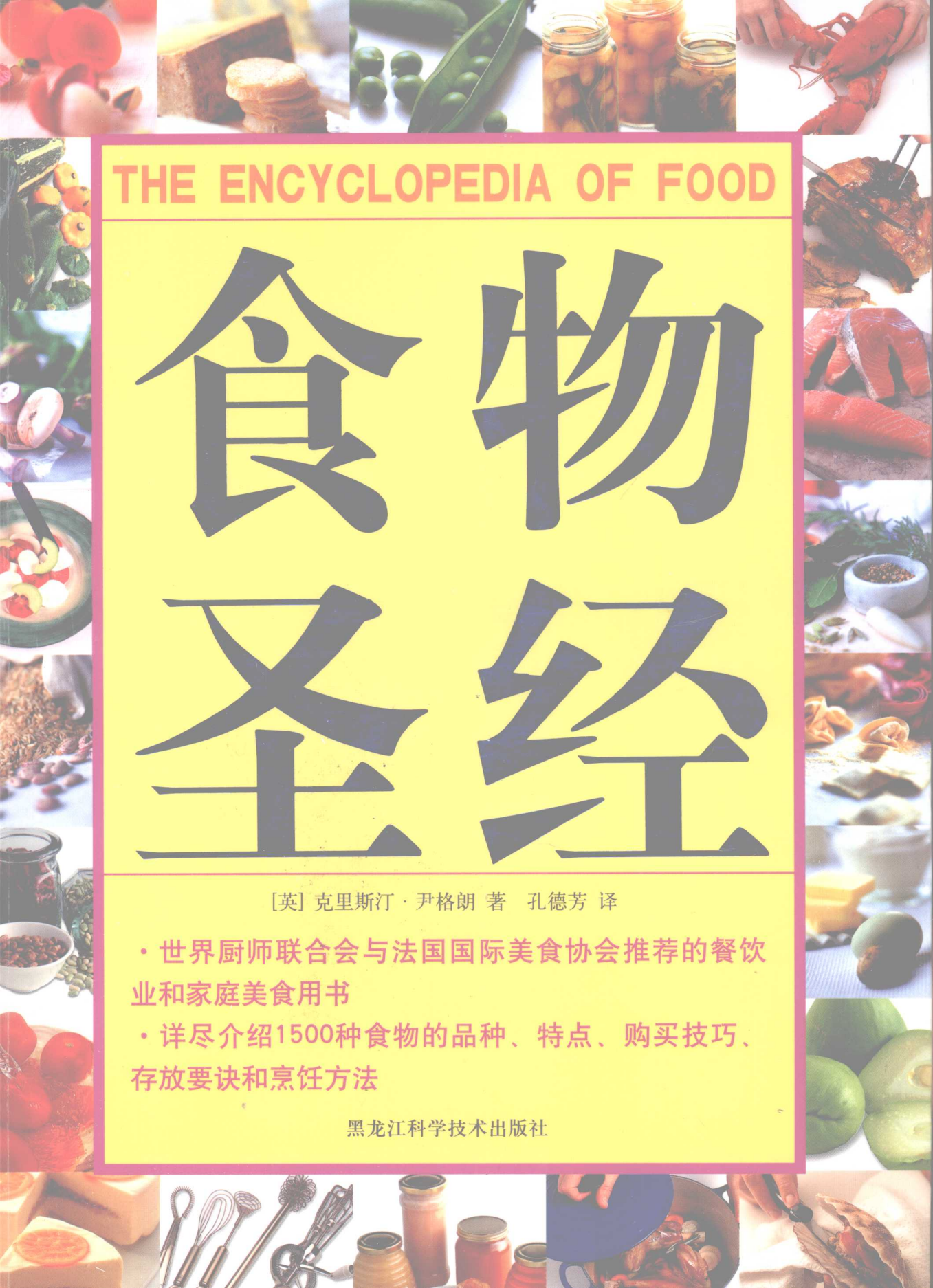




THE ENCYCLOPEDIA OF FOOD

食物 圣经

[英] 克里斯汀·尹格朗 著 孔德芳 译

- 世界厨师联合会与法国国际美食协会推荐的餐饮业和家庭美食用书
- 详尽介绍1500种食物的品种、特点、购买技巧、存放要诀和烹饪方法

黑龙江科学技术出版社

食物圣经

THE ENCYCLOPEDIA OF FOOD



[英] 克里斯汀·尹格朗 著
孔德芳 译

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08—2008—016

图书在版编目(CIP)数据

食物圣经 / [英] 克里斯汀·尹格朗著; 孔德芳译. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5388-5728-3

I. 食… II. ①克…②孔… III. ①食品营养—基本知识 ②烹饪—方法 IV. R151.3 TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 034192 号

THE ENCYCLOPEDIA OF FOOD by Christine Ingram etc.

Copyright © Anness Publishing limited, U.K. 1999

Simplified Chinese translation copyright © Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd. 2006

This edition published by the arrangement with Anness Publishing Limited
All RIGHTS RESERVED

食物圣经

SHIWU SHENGJING

作 者 [英] 克里斯汀·尹格朗

译 者 孔德芳

责任编辑 张丽生 焦 琰

封面设计 李艾红

文字编辑 朱 菲

美术编辑 王慧贤 刘欣梅

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 30

版 次 2008 年 9 月第 1 版 · 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5728-3/TS · 398

定 价 78.00 元

前言

P R E F A C E

近年来,冰箱的普及、冷冻技术的提高、现代的包装科技以及廉价的空运都使得新鲜的食物能够高速而经济地在洲与洲之间运输。通过商业化的种植、收割和加工,高质量食品的成本变得极为低廉,大规模的食品出口成为可能。从新鲜的鱼类、肉类、水果和蔬菜到调料、香草和香料,各式各样的食物在世界范围内都可以买到。千百年来人们都食用本地时令食物,如今,饮食习惯开始改变,我们拥有了更多的选择和无穷的变化。

以前似乎只有厨师们总是积极尝试烹饪新食物,但随着品种繁多且不断涌现的新食物出现在国际市场,如今,普通人在家中也可以试着制作新食物了。烹饪书籍、杂志或电视里的烹饪节目都能提供许多的灵感,菜谱的花样变化无穷,而且各种食物的跨地域、跨文化组合也已经变得相当地普遍了。

市场上的食物种类是如此丰富,消费者常常不知如何选择。通过本书全面的介绍,你将发现许多新食物并学会如何制作它们,对于已经熟悉的美食,你也会有新的认识。本书对每一种食物都做了详细的描述,并附上购买及存放的窍门,随后再一步步教你准备及烹饪的方法。无论是用来制作简单的套餐还是精致的菜肴,书中都详细介绍了这些食物的使用方法。

种类丰富

由于有了食品保鲜及包装技术,哪怕是最昂贵的食物,其国际市场供应量也都在不断提高。各种奶油在市场上都有售,包括稠奶油、搅拌奶油、鲜奶油以及用于制作开胃菜的人造奶油。酸奶的种类也非常多,包括活性酸奶、希腊酸奶(美国过滤纯酸奶)和成品酸奶。而法式鲜奶酪是所有奶酪中最清淡的,因其在烹饪中的多种用途,所以经常和奶油及酸奶归为一类。甚至连黄油都有了多种选择,从无盐(甜味)黄油到地方咸味黄油,一应俱全。另外,知道一些奶制品之间的异同和它们的烹饪特性,能够使你在烹饪中更容易地发挥它们的最大效用,或是在必要时用其中一种替代另一种。

全世界生产着品种繁多的奶酪,从地方特产到全国知名品牌,从世界知名到默默无闻的国际品种。奶酪的选择范围极其广泛,有新鲜的或成熟的,有半硬质的或硬质的,有白色的或蓝纹的,以及添加了其他配料的。面对全世界各种奶酪,最好的挑选方法是先根据大的分类把它们区分开来。

在具有一定的基本知识以后,在市场上挑选上等的鱼肉就真是一种享受了。在任何一个大型鲜鱼柜台前,你都能看到来自世界各地的鱼,从来自热带海域色泽鲜艳的鹦鹉鱼到来自冰海的鳕鱼,一应俱全。新鲜的贝类水产品比如龙虾和蛤蜊非常常见,而经过烹饪制作的海鲜也可以很容易地买到。介绍鱼类一章会详细地解释买鱼时应注意些什么,怎样处理鲜鱼以及如何烹饪。好的卖主能够告诉你应买什么鱼以及怎样剔骨、切片和去皮以使烹饪更加方便。

超市和肉铺都有大量的肉类供人们选择，你能在那里买到不同品种、不同养殖方式、不同饲料喂养以及不同国家和地区出产的肉类。而且像鹿肉、鸵鸟肉和袋鼠肉这些过去被认为是一种昂贵、稀有且不易得到的食物，现在却和牛肉、猪肉、羊肉等家常食用的肉类摆在一起出售了。有这么多肉类、野味、禽鸟可以选择，挑选的技巧就显得很重要了。重要的是要配合不同的烹饪方法购买不同的肉，这样才能做出美味多汁的菜肴。

在各个超市、集市、商店，蔬菜水果区总是颜色最鲜艳、气味最芬芳的区域，它无时无刻不在吸引着消费者的目光。知道何时才能买到最新鲜应时的蔬菜水果，以及如何制作才能和你想烹饪的菜肴搭配，这是本书带给你的又一大乐趣。

在当代的烹饪中，干果被广泛地应用并起到了重要的作用。和葡萄干一样，海枣干、李子干、无花果干、杏干、梨干及桃干都是不错的选择。热带水果如芒果、木瓜、菠萝和香蕉等制成的干果也能买到。在对它们的口感、味道和香味有所了解之后，再加上一些有创意的点子，这些干果就可以用来烹饪或直接食用，用在开胃菜或甜味菜中的效果也相当好。

仅仅在几代人以前，坚果还是存起来留着过节吃的稀罕食物，而现在全年都能买到，而且种类繁多。开心果、澳洲坚果、山核桃和腰果已经同核桃、杏仁一样常见了，并且在开胃菜、沙拉、沙司、培根以及甜品中以各种形式出现。另外，当代烹饪能巧妙地把各种风味融合起来，而这通常是依靠香草及香料的正确使用。来自世界各地的香草与香料能给菜肴增添独特的口味，因此被大量应用于甜品和开胃菜的制作上。除了单独的香草和香料，混合制成的香料作为调味佐餐品也被广泛接受。

食品储藏室的食物可以被迅速地制作成简单的菜肴，或者和新鲜的蔬菜水果一起制成简单菜肴。无论是高品质瓶装或罐装的食物还是腌菜或果酱，总之，你的食品储藏室总是能给你提供制作美食的灵感。传统的厨房必备食物包括：主食如谷物、豆类，以及油、醋、酱料和其他甜味、咸味调料。橄榄油、花生油和菜子油具有不同的特性，沸点也有所不同：有些适合煎炸，有些则更适合调味。醋以及其他发酵型调味品如酱油，在烹饪不同食物时有不同的用途。

不同类型的糖和甜味剂是烘烤面包、制作甜食以及各种开胃菜时必不可少的配料。从普通的白砂糖和高度精炼的糖粉（精制细砂糖），到各种使用传统工艺制作的口味醇厚的湿红糖，选择丰富多样。糖浆和糖蜜是由甘蔗、甜菜提取制作而成的，或是来自其他植物，如枫糖浆。糖类制品可能是当今最通用的甜味剂，但人类使用蜂蜜的历史却更长。由于各个国家和地区蜂巢周围的树木不同，蜂蜜的香味略有差异。

各种类型的巧克力是世界上最受欢迎的甜食之一。它可以单独食用，也可以用做烹饪配料或调味品。茶主要是作为一种饮品使用，咖啡却是制作甜食和流行饮料的绝好配料。

精选上乘

尽管流行食物不断改变，但必需的高品质配料永远都是美食烹饪以及饮食文化的基础。无论是厨师、食品制作行业从业者或是家庭主妇，大家都在积极试验新的口味与烹饪方式，可精选上乘食物的准则仍没有变。选择新鲜、高质量的食物是探索厨艺的第一步。如果你对核心配料的加工制作有基本的了解，那么你就能从其他配料中寻找一些最适合的来搭配使用，本书就能帮你做到这一点。

当你想寻求烹饪的灵感时，请翻开这本书，相信总有一些食物能得到你的青睐。要是遇到了新的配料，本书详尽的说明和制作指导能够帮助你明确烹饪方法，让你的烹饪达到最佳效果。从经验老到的厨师到兴致盎然的初学者，这本书对每个人都会有所帮助——这里有世界各地的烹饪方法，它们会教你如何使用国际市场上的各种食物制作出美味佳肴，让你大开眼界。



目 录

C O N T E N T S

蛋、奶和油脂	1	羊肉	170
蛋	2	猪肉	176
奶	8	杂碎	182
奶油	10	香肠和腊肠	186
酸奶	12	火腿、咸肉和熏肉	191
黄油及油脂	14	鸡肉	199
奶 酪	17	火鸡	205
硬质奶酪	18	鸭和鹅	209
半软质奶酪	47	兽类野味	212
软白奶酪	59	不常见的肉	213
洗浸奶酪	67	蔬 菜	215
自然外皮奶酪	73	葱属植物	216
蓝纹奶酪	77	芽茎蔬菜	222
新鲜奶酪	83	块根蔬菜	226
奶酪食用指南	93	绿叶蔬菜	234
鱼类和贝类	95	豆类蔬菜	240
海鱼	96	瓜类蔬菜	244
淡水鱼	124	果类蔬菜	247
腌熏鱼和罐装鱼	128	沙拉蔬菜	257
甲壳动物	136	蘑菇和菌类	261
软体动物	146	豆类和谷物	267
头足动物	154	豆类	268
其他海洋生物	156	小扁豆和豌豆	273
海藻	158	豆芽	275
肉类、禽类和野味	159	大豆制品	277
牛肉和小牛肉	160	谷类	281
		大米	287
		面粉	295



目录

C O N T E N T S

膨松剂	298	醋	433
面包	299	油	437
意大利面、亚洲面条和薄饼 ...	305	茶、咖啡、巧克力和甜味剂 ...	441
意大利面	306	茶	442
亚洲面条	327	咖啡	446
亚洲薄饼	331	巧克力	452
		甜味剂	456
水果、坚果和种子	335	附录：厨房用具	460
苹果和梨	336	索引	462
桃、杏、李子和樱桃	343		
柑橘类水果	347		
浆果	352		
其他水果	361		
干制、瓶装和蜜饯水果	375		
坚果	379		
种子	383		
香草和香料	385		
香草	386		
香料	394		
调味品和油	409		
盐	410		
胡椒	411		
酱料和酱汁	413		
咖喱酱	417		
亚洲酱料	418		
芥末	425		
腌制品	427		

蛋、奶和油脂

蛋、奶以及奶制品如酸奶既可以单独食用，也可以和其他配料一起用来制作各种甜品和开胃菜。黄油以及其他固体油脂是许多菜肴的必备配料，它们能给食品带来绝妙的浓厚口味，并且帮助提升其他配料的口味和质感。在世界各地，这些都是被烹饪了数千年的重要食物。



蛋

几乎所有的蛋都是可以食用的,在全世界,人们食用各种鸟(家养的或是野生的)的蛋和爬行动物如乌龟的蛋。蛋的烹饪方式极多,可以单独烹饪、蒸、煮、炸、炒均可,或是与其他配料一起制作出品种繁多的菜肴,如蛋饼、蛋奶酥、沙司、薄煎饼、意大利面和蛋糕。

鸡蛋

鸡蛋是世界上最常见的蛋类。每年人工饲养的母鸡都生产出数以亿计的鸡蛋。有些品种的鸡被选中用来进行商业生产,这些鸡能适应饲养环境并生产出优质的鸡蛋。最常用的鸡蛋来自于像伊莎、海兰这样的杂交鸡,但小型的饲养场会养如黑麦兰鸡、印度大种鸡、丝羽乌骨鸡,它们能生产出小巧精致的白色鸡蛋,特别适合用来做烘制蛋糕或给幼儿食用。罗德岛红鸡是极佳的产蛋鸡,它们生产一流的浅棕色蛋。其

→矮脚鸡蛋比普通鸡蛋小一倍,不过两者口味相似。

↓鸡蛋有各种各样的颜色,如白色、浅棕色、深棕色等。



他的品种如麦兰鸡产带斑点、介于深褐色与深棕色之间的蛋,而阿劳加纳鸡的蛋呈现出一种美丽的浅蓝色。

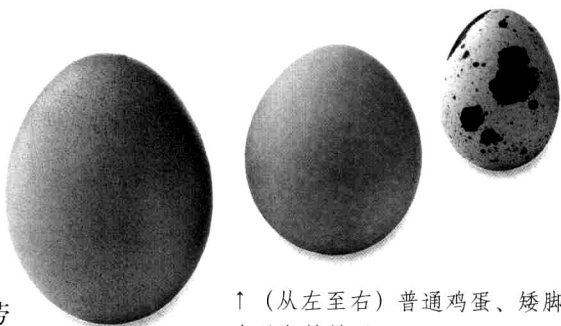
矮脚鸡蛋

矮脚鸡的体形只有普通鸡一半大小,它们的蛋也比普通鸡蛋小得多。矮脚鸡可能是天生矮小的品种,也可能是从体形一般的鸡特别培育而来的。矮脚鸡蛋的口味与

普通鸡蛋相似,可用相同的方法烹饪,但若按照标准食谱制作的话,就要多使用几个才行。矮脚鸡一般饲养在小型或专门的农场,所以它们的蛋并不容易买到,但有时也会在农产品商店或农贸市场上出售。

鹌鹑蛋

在所有批量生产的蛋类

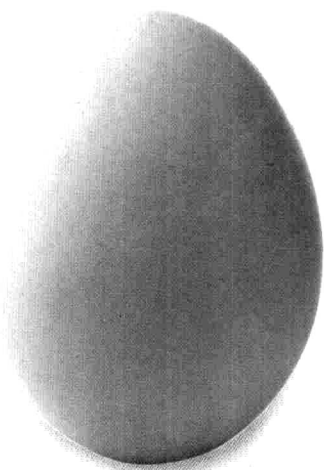


↑(从左至右)普通鸡蛋、矮脚鸡蛋和鹌鹑蛋。

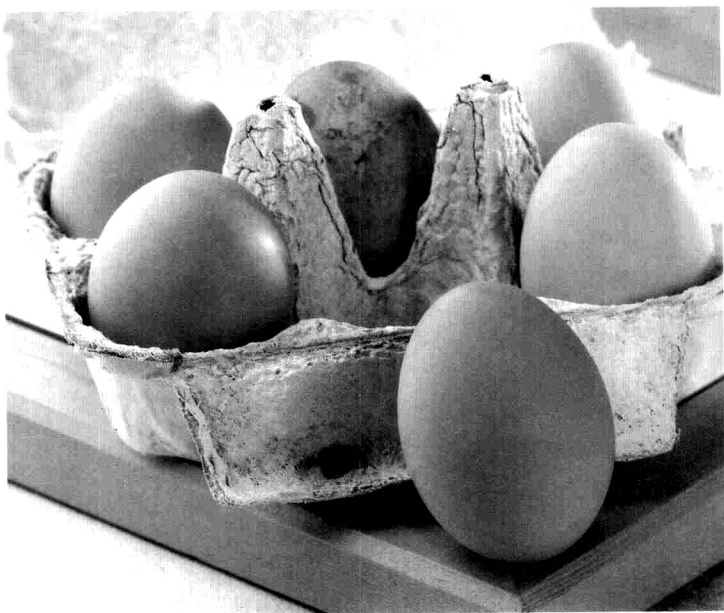
中,鹌鹑蛋是最小的。它们通常只有鸡蛋的1/3那么大,在熟食店或专门商店里出售,在一些超市也可买到。鹌鹑蛋灰色的外壳上有深色斑点。完全煮熟后切成两半,就是极为诱人的装饰菜。带壳的鹌鹑蛋做开胃菜或配烤面包也相当不错。只要不是烹饪时间过长或煮得太老,鹌鹑蛋口感细腻、清淡,拥有几乎接近奶油的质感和口味,烹饪方法与鸡蛋相同。

↓鹌鹑蛋外形美观、口感细腻。





↑→鸭蛋外形美观，颜色多样，从浅蓝绿色到白色都有。



鸭蛋

鸭蛋比鸡蛋要大，每个约重 90 克，外壳的颜色从灰绿蓝色到白色都有。鸭蛋的脂肪含量比鸡蛋略高，口感也更油滑。浓厚的口味和金黄的蛋黄使鸭蛋特别适合用来做烘

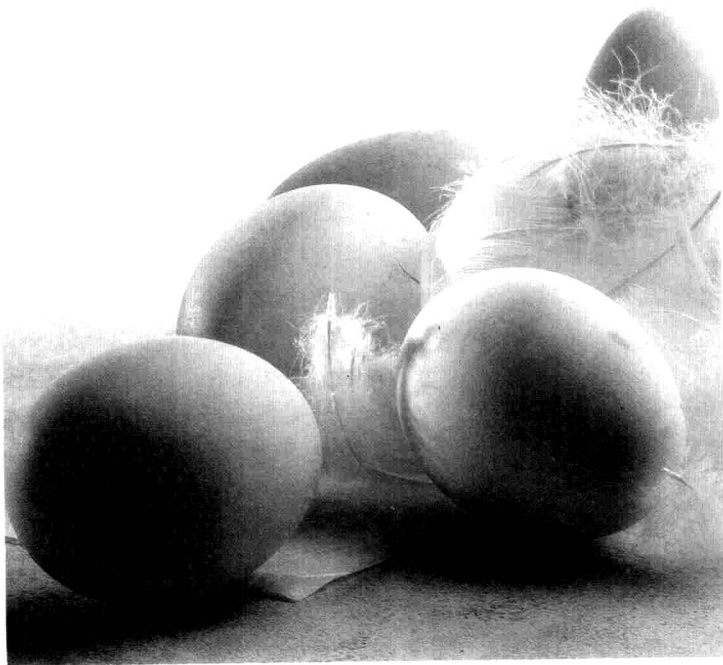
制蛋糕和漂亮的布丁。蛋白不适合做蛋白酥皮卷，放置久了还会呈胶状，所以并不是所有人都喜欢鸭蛋白单独烹饪的味道。鸭蛋通常会下在泥沅处，所以要仔细清洗并长时间加热，建议至少煮 10 分钟。

购买后请储藏于冰箱内并尽快食用，但要在烹饪前使鸭蛋恢复常温。

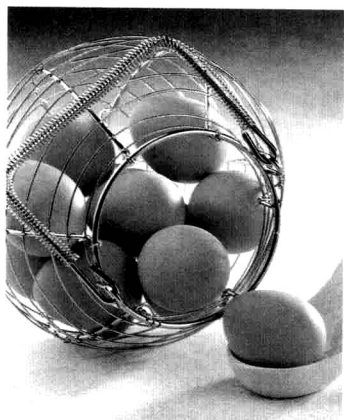
鹅蛋

鹅蛋的大小至少是鸡蛋的 2 倍多，重约 200 克，外壳一律都是粉笔白色的。鹅蛋的外壳通常都非常坚硬。和鸭子一样，鹅也是非常邈邈的家禽，所以要清洗蛋壳，并加热到能杀死一切可能潜伏的细菌为止。

鹅蛋比鸡蛋口味浓，但比鸭蛋要清淡一些，可以简单烹饪后单独食用，也很适合搭配清淡的烘制品如蔬菜焦黄面包食用，或用来制作乳蛋糕。产蛋季节在专门商店、熟食店和农产品商店有售。



←鹅蛋有坚硬、粉笔白色的外壳，大小约是鸡蛋的 2 倍多。



↑ 珍珠鸡蛋同矮脚鸡蛋的大小相似。

珍珠鸡蛋

具有野鸡血统的珍珠鸡所下的蛋只有普通鸡蛋一半大小，约25克。这种蛋一律呈浅棕色，口味细腻，非常适合用来做装饰菜，用在沙拉和烘制品中效果也很理想。

火鸡蛋

火鸡蛋重约75克。这种蛋有精致带浅棕色斑点的外壳。幼年鸡所产的蛋比成年鸡的蛋体积要小，颜色也更浅。火鸡蛋的味道和普通鸡蛋略



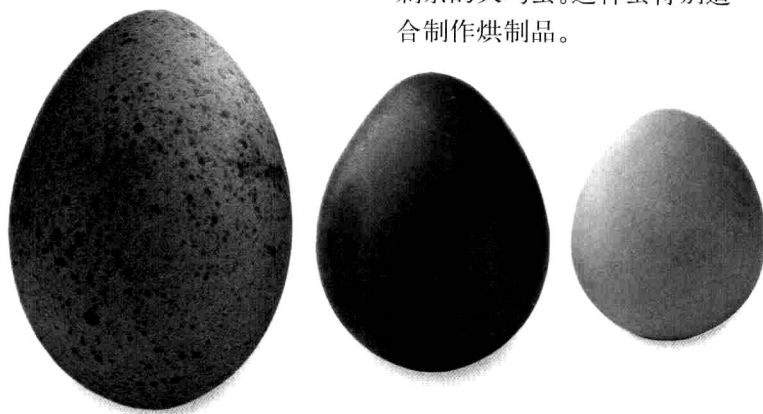
有不同。世界各地几乎都饲养火鸡，但火鸡蛋却很难买到，因为人们饲养火鸡主要是为了吃肉。少数的火鸡蛋是留着孵化小火鸡用的。但如果不是正值火鸡的孵化季节，你也许能在本地的农民处买到一些剩余的火鸡蛋。这种蛋特别适合制作烘制品。

↑ 体积大，一端较尖的火鸡蛋有着诱人的灰色斑点外壳和细腻的口感。

野鸡蛋

比珍珠鸡蛋要小，野鸡蛋的颜色从浅黄、蓝绿到橄榄色都有，有些还带斑点。这种蛋口味较浓，可以水煮或是制作沙拉、烘制品以及用多种其他方式烹饪。你可以从野味供应商处或农产品商店购买。要是买到的野鸡蛋有变质的迹象，那就先把蛋打进杯子或碗里，然后选择新鲜可食用的进行烹饪。

← (从左至右) 火鸡蛋、野鸡蛋和珍珠鸡蛋。





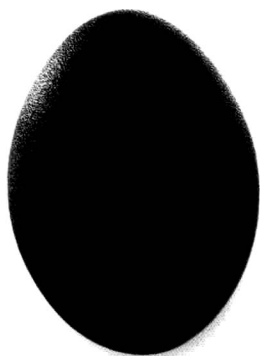
↑ 一个大个的鸵鸟蛋的重量可达到450克，甚至更重。

鸵鸟蛋

自从吃鸵鸟肉流行起来以后，鸵鸟蛋就越来越容易买到了。一只鸵鸟蛋重约450克甚至更多。它的味道较浓，用于制作烘制品效果极佳。鸵鸟蛋浅色的外壳十分坚硬，很难打碎。鸵鸟产蛋是季节性的，一般在夏季。在饲养场、熟食店和专门商店有售。

鸕鹚蛋

澳大利亚鸕鹚的体形比鸵鸟略小。这种鸟在其自然栖息地受到保护，采集它们的蛋需要政府颁发的特别许可证。但也有少量的商业机构养殖鸕鹚，用以获取肉、蛋。鸕鹚的产蛋期在冬季，每只鸕鹚大约能产20只左右的蛋，颜色为深蓝绿色。这种蛋的外壳非常坚硬，特别适合制作烘制品，也可以打散或加热制作开胃菜。



↑ 鸕鹚蛋有独特的深蓝绿色外壳。

野鸟蛋

在大多数的西方国家，野鸟蛋受法律保护，这是作为一种措施来保护数量日趋减少的各物种。采集鸥类的蛋需要得到特别许可，比如大黑背鸥、小黑背鸥和银鸥。因为这些鸟的巢经常筑在陡峭的崖壁，所以采集起来十分困难。现在人们食用鸥类的蛋来代替鸕鹚的蛋，这种蛋曾经被认为是美味无比的。鸥类的蛋一般是深绿或棕色带小斑点的，略带鱼味。在苏格兰北部的一些岛屿上，可以申请许可证采集塘鹅或是管鼻鸕的蛋。在产蛋季节，你可以在专门商店或是野味供应商处买到野鸟蛋。

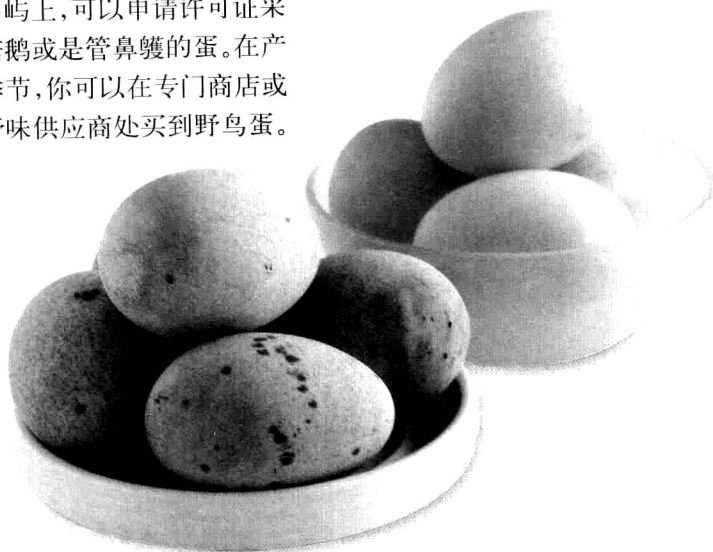
腌蛋

在中国，以及整个东南亚的中国人社区，吃腌蛋都非常普遍。他们的腌蛋主要有两种，一般都使用鸭蛋制作。这部分是因为鸭蛋比鸡蛋大，味道也更浓，同时也是因为鸭蛋黄中的脂肪含量更高。最常见的是咸鸭蛋，另一种是松花蛋。

制作咸鸭蛋时要在生鸭蛋的表面糊上盐和一层泥，然后把它们放进陶制容器中存放30~40天。这些蛋制成后，可以蒸煮后直接食用，也可以放进中秋节所吃的月饼中，作为月饼馅的一部分。

松花蛋的制作是在蛋的表面涂上木灰和熟石灰，然后放置100天左右。待到食用时，蛋清已成棕色冻状，而蛋黄呈带绿色的油脂状。松花蛋食用时无需加热，口感比咸鸭蛋要清淡。

↓ 松花蛋(左)和咸鸭蛋(右)。制作松花蛋时，涂在蛋表面的熟石灰和木灰使蛋白呈深棕绿色。

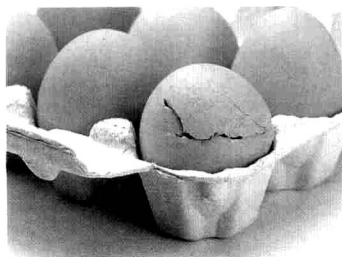


小窍门

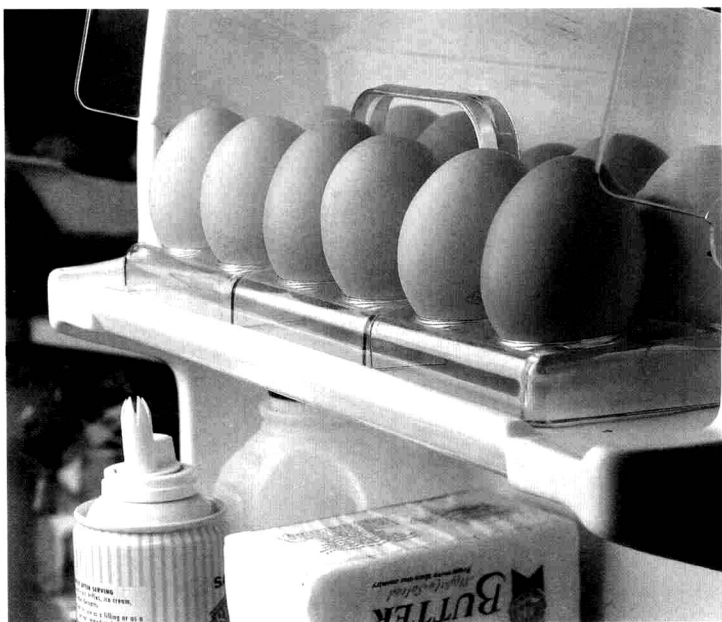
这里有一些关于购买、储存和烹饪蛋类的窍门,它们可以帮助你最大限度地享用蛋类的美味。

蛋的型号

蛋的一般重量是按照最小值计算的。所以蛋的型号在你单独烹饪蛋如水煮、油炸时,并不太重要,但在制作烘制品时,就要注意了。使用下面的列表来检查自己是否使用了适当重量的蛋,就算你买的型号不合适也没关系。



↑ 要避免购买裂口蛋,这种蛋很容易滋生细菌。



↑ 新鲜的蛋可以在冰箱中储存3~4星期。放置时请将较尖的一端朝下。

储存鲜蛋

尽管蛋的表皮看起来像是完全密封的,实际上,上面布满了细小的孔隙,这就使蛋都非常容易受到细菌和异味的污染。为了不让蛋沾染异味,应把它们放在盒子或冰箱中特别的蛋箱中,温度

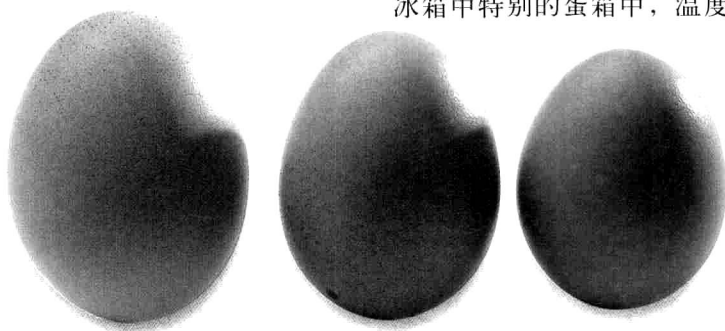


↑ 新鲜鸡蛋可以在阴凉通风处储存约1个星期。

应控制在4℃左右。在这种条件下,蛋可以安全地储存约3~4星期。在使用前,把蛋放置在室温条件下,尤其是在制作蛋白酥皮卷之前。

要是你通常用蛋的速度很快,并且有合适的阴凉不见阳光的地方,蛋也可以储存在金属筐、柳条筐或是盒子里。只要温度不超过20℃,安全地储藏1周是没有问题的。

← 在菜谱中提到的一般是中号蛋。



最小重量

73 克
63 克
53 克
45 克
40 克
35 克

欧盟标准

XL (特大号)
L (大号)
M (中号)
S (小号)

美国标准

Jumbo (巨大号)
X Large (特大号)
Large (大号)
Medium (中号)
Small (小号)
Peewee (特小号)



↑把打开的鸡蛋放在碗里，上面覆盖保鲜膜，然后放进冰箱。



↑把蛋黄放进小碗中，上面覆以冰水来防止蛋黄最外面的薄膜变硬。

↓蛋白可以冰冻在密封的容器中。用之前要放在冰箱的保鲜室中解冻一夜，然后立即使用。



保存熟蛋

经过烹饪的蛋只有去壳直接加热的才可以保存。如果水煮的鸡蛋被留在蛋壳里，蛋黄周围的一圈会变成深蓝色，看起来让人没有食欲。

去壳的蛋可以保存在冰箱里，用保鲜膜简单包裹一下，可以放1~2天。不要存放更长的时间，因为它们很快会散发出类似硫黄的气味。

新鲜度测试

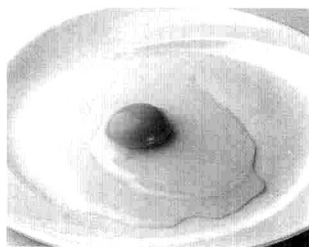
对于蛋类来说，存放了多久的蛋就算不新鲜了呢？如果储存得当，蛋类可以安全存放28天左右，但是商店最好不要销售超过21天的蛋。

如果你有比这时间更长的蛋，为了小心起见，还是丢掉比较好。要是你担心买来的蛋过期了，在烹饪前，先把它单独打进一个碗里，确认正常后再和其他配料混合。气味是最重要的评价标准，因为变质蛋无一例外地会发

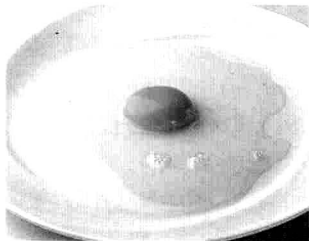
↓去壳的整蛋可以放在密封的塑料容器中，然后存放在冰箱里。

测试蛋的新鲜度

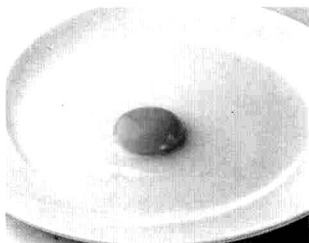
过期的蛋，结构和外形都会发生变化，可以很明显地看出来。



3天的蛋有浑圆的蛋黄和两层蛋白。



到第12天，蛋黄开始变得扁平，两层蛋白也不易区分了。



21天的蛋有着扁平的蛋黄，两层蛋白已完全分不清了。

出难闻的臭气。

检验蛋类新鲜程度的一个简单易行的方法就是，把完整的蛋放进一杯水里。新鲜蛋会直接沉入杯底，然后就不动了。稍微过期但仍可以食用的蛋会停在杯子中间，而必须丢掉的变质蛋会浮在水面上。

奶

奶是食用最广泛的一种食物。牛奶是最常见的品种：它味道微甜，口感温和而清淡。英国大多数的牛奶产自荷兰奶牛，但泽西奶牛和格恩西奶牛所产的奶也同样在市场上供应，而用于制作各种奶酪的奶则来自于50多种不同品种的奶牛。

我们购买的奶大多数经过了巴氏消毒。巴氏消毒就意味着奶被加热到一定温度来消灭一切有害细菌，但却不影响奶的口味。没有经过巴氏消毒的奶，也被叫做生奶或未加工奶，如今在市场上的供应日益增多，因为人们都想尝到纯天然食品的味道。生产牛奶的牛群一定要经过合格检验。这就需要检验饲养场的卫生情况，不能让它有任何有害细菌的存在。婴幼儿、老年人、孕妇以及免疫力低下者最好不要饮用未经过巴氏消毒的奶。

全脂奶

顾名思义，这种奶是直接来自奶牛的新鲜奶，没有添加或提取任何东西，但通常是经过巴氏杀菌的。在夏季，牧草丰盛，奶中脂肪浮在奶表面，但在冬季，奶表面的脂肪就不那么明显了。现在人们越来越在意饱和脂肪以及胆固醇对人体健康的影响，全脂奶已经不太受欢迎了。

半脱脂和全脱脂奶

这种奶中部分或全部的脂肪已经被清除。半脱脂（低脂）奶的脂肪含量在1.5%~1.8%，而脱脂奶的脂肪含量最多不超过0.3%，

通常都只有0.1%。脱脂奶所含的热量仅是全脂奶的一半，不过它只是没有了脂肪，在营养价值上和全脂奶还是基本一样的，因为它保留了大部分的维生素、钙和其他矿物质。但是，脱脂意味着把溶于脂肪的维生素A和维生素D也一起去除了，所以，脱脂奶不适合婴幼儿。市场上出售的加强型脱脂奶会再重新加入维生素和钙。

海峡群岛奶或早餐奶

泽西种奶牛和格恩西奶牛所产的奶是脂肪含量最高的。奶的颜色偏黄，口味浓香，这些都是高脂肪含量的表现。

↓（从左至右）山羊奶、牛奶、羊奶、豆奶，它们在颜色和口味上都略有不同。

均脂奶

这种奶是经过均脂处理的奶，其脂肪颗粒都被打碎并均匀地分布在奶当中，而不是放置一会儿就自然浮在表面。均脂奶的口味浓厚，但不是所有人都喜欢。

长效奶和超高温处理奶

注明了可以长期存放的长效奶都是经过巴氏杀菌的均脂奶，并且经过长时间的高温处理来杀灭细菌。这个过程使奶有种奇特的焦糖口味，但这样的处理还是很有效的，因为这样的牛奶至少能密封存放1周。不过一旦打开，就要存放在冰箱里，并尽快饮用。

超高温处理奶在密封条件下能比长效奶多存放一些时间。这种奶要经过短暂的超高温处理（132℃）。尽管口味受到一些影响，却不像长效奶或消毒奶那样有焦糖味。密封的超高温处理奶常温条件下可存放3个月。打开后，同样要存入冰箱并尽快饮用。



白脱牛奶

传统上,白脱牛奶是用制作黄油以后余下的稀薄的、奶状液体制作的。现在,更多是用脱脂奶制作而成的,随后用乳酸进行发酵。白脱牛奶呈乳脂状,味道微酸,加入甜点中能增添独特的风味。白胶牛奶在烘制品中也被广泛使用,因为它能使蛋糕或苏打面包有一种湿润的质感,并且更加松软。白脱牛奶的脂肪含量相当低,只有0.1%。

山羊奶

对于因为乳糖不耐症而不能饮用牛奶的人来说,山羊奶是合适的替代品。牛奶中的乳糖能引起严重的消化不良,对奶制品的不适反应还经常表现为湿疹或鼻塞。山羊奶的营养价值和牛奶不相上下,但容易消化,并且能替代牛奶在各种食品中的位置。山羊奶有

豆奶

对于素食者和奶制品过敏者来说,豆奶是最好的替代品。豆奶是豆粉制成的,可以烹饪或直接饮用,有时也用来制作酸奶、奶油和奶酪。尽管更加黏稠而且有独特的口味,豆奶还是可以和牛奶实现互换。豆奶凝乳经常被放进热茶或咖啡里。

有些豆奶是加糖的,所以在购买前请注意说明。在健康食品商店或大型超市,你还能买到巧克力口味、各种水果口味以及添加了维生素和钙的加强型豆奶。



→ (从左至右)脱水奶和浓缩奶比普通牛奶要黏稠2.5倍。

类似麝香的独特风味,且香味比牛奶更浓。

绵羊奶

和山羊奶一样,绵羊奶适合那些喝不了牛奶的人。绵羊奶比山羊奶更稠,口感也更温和。用绵羊奶制作的奶酪能从轻微的烤羊肉或是羊毛脂味道中辨认出来,因为绵羊奶就有这些味道。绵羊奶和牛奶一样用途广泛,而且因为其甜腻的味道,特别适合制作甜点和布丁。

水牛奶

水牛奶因为意大利以及其他国家的人用它制作白奶酪而出名,但有时也用纸盒包装出售,用于饮用或烹饪。水牛奶呈纯象牙白色,带有泥土和坚果的味道。

脱水奶和浓缩奶

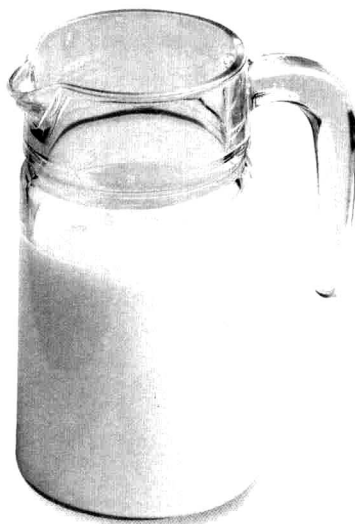
市场上能买到罐装的脱

水奶,全脂的和脱脂的都有。脱水奶是含水量较小的均脂奶,因而比普通牛奶浓缩了近一半。脱水奶特别适合用来制作甜点和糖果,不论是需要用水稀释还是直接使用。制作脱水奶的过程需要高温加热,所以脱水奶有一种独特的口味。罐装的脱水奶是经过消毒的,可以密封存放。在脱水奶中加糖,使它的味道更甜更浓,就成了浓缩奶,它主要也是用来制作甜点和糖果的。

购买和存放

买奶的时候一定要察看生产日期标签。生产及零售商一般都在包装上标明“保质期至……”的字样。未经过巴氏杀菌的生牛奶瓶盖是金属的。奶要储存在冰箱里,低温冷藏大约可以存放3~4天。如果常温存放,尤其是夏天,奶会很快变质的。

↓白脱牛奶呈特别的乳脂状,味道微酸,经常用来做烘制品。



奶油

奶油中的脂肪含量区别很大：半鲜奶油的脂肪含量为12%，淡味鲜奶油的脂肪含量为18%，浓味鲜奶油的脂肪含量为48%，而浓缩奶油是最高的，达到55%。脂肪含量对奶油的口感和保质期有很大影响。

浓味鲜奶油

这是最稠的奶油，经常用来和水果一起搅拌、装饰甜点或填充法式小饼，还可以用来给开胃菜增味。单独加热时它不会凝固，所以也可以用做大多数热菜的配料。但它和酸性食物混合在一起时会凝固。黏稠、可以用勺子舀的浓味鲜奶油以及稀释的、可以直接倒出的浓味鲜奶油都可以在市场上买到。加浓浓味鲜奶油是经过均脂处理的，不适合搅拌。

搅拌奶油

这种奶油包含足够的乳脂来产生很多的气泡，因而增加了体积。做调味品时，它经常被用做浓味鲜奶油的清淡替代品。搅拌奶油不会因加热而分解。搅拌之后，体积会增加一倍，变得轻且充满气泡。注意不

要过分搅拌，否则它会变成黄油，在热天搅拌同样也有可能出现这种情况。在每150毫升奶油中加入一勺冷牛奶，可以使奶油变稠，防止它变成黄油。在搅拌之前要对奶油进行冷却，然后用力地搅动，但不要太猛烈。对已经搅拌过度的奶油没有补救的方法，但因此而得到的黄油仍可以使用。

淡味鲜奶油

这种稀薄、低脂肪的奶油不可以搅拌，因为里面的乳脂含量不够，但是如果是给调味品或汤增味，淡味鲜奶油是很好的选择。和浓味鲜奶油以及搅拌奶油不同，这种奶油高温加热后会分解。如果你想制作蛋糕或是调味品，就边加牛奶边加热。掺入面粉或糖同样可以防止奶油分解。加浓淡味鲜奶油一般是经过了均脂处理的。要是你想把需要加奶油增味的菜先冷冻起来，到用过正餐后再上桌，就像炖菜或汤那样，建议你冷冻之前先不加奶油。到时候先把菜充分加热，凉一凉再加奶油。

酸奶油

这种质地黏稠的奶油是通过乳酸发酵而成的，有一种特别的气味，和因为放置时间过长变酸的奶油不一样。全脂酸奶油约含20%的脂肪，不过低脂和无脂的酸奶油在市场上也有售。酸奶油与一般奶油的使用方法相同，并且非常适合用来制作酱汁或奶酪蛋糕，给汤和调味品增味或是涂在烤土豆上食用。烹饪时要小心，温度过高或升温过快会使它凝结成块。酸奶油的乳脂含量低，不宜搅拌。

在每150毫升浓味或淡味鲜奶油中加入5~10毫升的柠檬汁，将两者混合在一起放置约30分钟直至变稠，就制成了酸奶油。味道和买来的酸奶油不完全一样，但用于烹饪的效果是一样好的。

斯美塔纳奶油(Smetana)

这种比较黏稠的奶油原产于俄国及东欧，是由脱脂奶和淡味鲜奶油混合制成的。它的脂肪含量与过滤纯酸奶差不多（约10%），烹饪方法也相似。快速加热容易导致斯美塔纳奶油凝结，更不能用水煮。应该在每次烹饪结束时再加入斯美塔纳奶油。



←(从左上起逆时针顺序)淡味鲜奶油、搅拌奶油和浓味鲜奶油。