

# 厨艺之钥 (下)

酱料 面食 豆谷 甜点

[美] 哈洛德·马基 著  
滕耀瑶 译



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD



# Contents

## 目录

### 第一章 酱料、高汤与汤品 13

酱料能够赋予食物鲜明的风味以及流连不去的湿润感。能够带来一种流动性的愉悦。

酱料与汤品的安全	15
购买现成的酱料与汤	16
保存酱料与汤	16
酱料制作要点：风味	17
酱料制作要点：黏稠度	18
调味油	20
蘸酱	20
沙拉酱和油醋酱	21
美乃滋	23
新鲜莎莎酱、青酱与蔬菜泥	24
烹煮过的蔬果泥、苹果泥和番茄酱， 以及咖喱酱与墨西哥什锦酱	26
鲜奶油和牛奶酱	28
乳酪酱和乳酪锅	29
奶油酱	30

以蛋黄为基底的酱料：萨巴里安尼与沙巴雍	32
焦香酱料	33
肉汁与加入淀粉增稠的酱料	34
肉类高汤、浓缩高汤与酱料	36
鱼类高汤与酱料	39
蔬菜高汤与速成高汤	40
葡萄酒与醋酱料	42
汤品	42
法式清汤与清汤冻	44

## **第二章 干谷、面食与布丁** **47**

谷物集结了让胚胎萌芽所需的养分，更孕育了人类文明。

谷物的安全	49
挑选谷物与谷物制品	50
储藏谷物	51
谷物的烹调要点	52
早餐麦片	54
各种谷物	55
米	57
玉米	61
意大利面食、面条和中东小米	63
亚洲的面食和米纸	66
西式饺子、美式面疙瘩、德式面疙瘩	67
布丁	68

## 第三章 豆类：豆子、豌豆、小扁豆和大豆制品

69

豆子能当做主食，也适合作为配菜。

豆类的安全与症状舒缓	71
选择与储存豆类	72
豆芽菜	73
豆类烹调要点	74
常见豆子：从红豆到宽叶菜豆	76
豆浆、豆腐、丹贝与味噌	78

## 第四章 坚果与含油种子

81

坚果是含有大量油脂的种子，能为我们提供重要的基础风味。

坚果与种子的安全	83
挑选与储藏坚果、种子、坚果酱与坚果油	83
坚果与种子的烹调要点	85
常见坚果与种子：杏仁到核桃	87

## 第五章 面包

91

坚硬的谷物化为柔软的面团，再形成外表香脆、内部柔软的面包。

面包的安全	93
挑选面包与烘焙食材	93
面包的保存与恢复	94
面包食材：面粉	95
面包食材：水和盐	97
面包食材：酵母菌	98
面包食材：预发酵面团以及面种	99
其他面包食材	101
酵母面包制作要点	102
混合食材、揉捏面团	104
面团发酵	105
面团整形与膨发	106
烘焙	107
特殊的膨发面包：贝果和甜面包	109
无酵饼：希腊袋饼、墨西哥薄圆饼、印度面包饼、饅、因杰拉饼、苏打饼等	110
披萨	111
速发面包	113
炸面包：甜甜圈和油炸馅饼	114

这是谷物、水和空气所结合成的焦香风味和干酥的愉快感受。

酥皮食物的安全	119
挑选与保存酥皮食材	119
制作酥皮的特殊器具	120
酥皮食材：面粉与淀粉	121
酥皮食材：脂肪与油	123
其他酥皮食材	124
酥皮制作要点	125
制作酥皮面团	126
烘焙与冷却	127
派皮	129
有馅料的派皮：派与馅派	131
馅派、拿破仑蛋糕、可颂和丹麦酥的起酥皮	133
薄酥皮与奥式馅饼卷	135
泡芙：鲜奶油泡芙和乳酪泡芙	136

## 第七章 蛋糕、马芬和小甜饼 139

酥皮的难度在于食材是否用得节制，蛋糕的挑战则是如何挥霍。

蛋糕与小甜饼的安全	141
挑选蛋糕与小甜饼食材以及保存蛋糕	141
制作蛋糕和小甜饼的特殊器具	142
蛋糕和小甜饼的食材：面粉	144
蛋糕和小甜品的食材：脂肪和油	145
蛋糕和小甜饼的食材：糖	146
蛋糕和小甜饼的食材：蛋与膨发剂	147
蛋糕和小甜饼的食材：巧克力与可可粉	149
蛋糕制作要点	150
制作奶油蛋糕面糊	152
制作蛋沫类蛋糕面糊	153
面糊倒入烤盘	155
烘焙与冷却	156
蛋糕的疑难排解	157
杯形蛋糕、方形蛋糕和干果蛋糕	158
马芬和简单蛋糕	159
亮液、糖衣、糖霜与馅料	160
小甜饼和布朗尼	163

## 第八章 煎饼、可丽饼、鸡蛋泡泡芙与炸面糊

167

面糊的基本原料很简单，但加热方式和所用膨发剂不同，便可使风味与质地产生很大差异。

煎饼和面糊的安全	169
煎饼食材与保存	169
煎面糊与烤面糊的制作要点	170
松饼与俄罗斯布林饼	172
可丽饼与薄烙馅饼	173
克拉芙堤	174
格子煎饼	175
鸡蛋泡泡芙	176
炸面糊与油炸馅饼面糊	177

## 第九章 冰淇淋、冰品、慕斯与明胶冻 179

冰凉与冰冻的点心在口中融化的感受，是对于甜美滋味的典型描述。

冰品的安全	181
挑选与储藏冷藏与冷冻食品	182
冰品与冰淇淋的冷冻要点	183
冰淇淋	186
冰品、冰沙、雪泥和雪酪冻	189
冰凉与冷冻的慕斯和舒芙蕾	191
冷盘冻	192



## 第十章 巧克力与可可

197

成就巧克力光亮、爽脆、甘美的特质，主要在于巧克力的魔力：可可脂。

挑选巧克力与可可	199
巧克力的安全与保存	200
制作巧克力的工具	201
使用可可粉的方法	202
巧克力的种类	203
使用巧克力	204
巧克力回火	206
巧克力回火的四种方法	207
使用回火好的巧克力	209
巧克力片、巧克力外衣与巧克力块	210
巧克力酱	211
松露巧克力	214
巧克力塑模	215
巧克力装饰与塑形	216
巧克力饮料、酱汁、布丁与慕斯	217

## 第十一章 糖、糖浆与糖果

219

糖果是神奇的炼金术，只需加热，便可将糖由单一分子的组成转变成数百种富含香气、甜味和酸味的分子。

糖与糖果的安全	221
挑选与保存糖、糖浆与糖果	222
制作糖果的特殊器具	222
糖果的食材：糖	223
制作糖果的其他食材	225
糖果制作要点	226
以糖浆制作糖果	228
糖浆与酱汁	230
硬质糖果：酥糖、棒棒糖、乳脂型太妃糖、 非乳脂型太妃糖、糖雕	231
软质糖果：翻糖、乳脂软糖、果仁糖和焦糖	233
发泡糖果：奶油蛋白软糖、牛轧糖、棉花软糖	236
果冻与软糖	237
糖渍花与糖渍水果	238

## **第十二章 咖啡与茶** **241**

人类以高温烘焙或揉捏，唤起了休眠中的种子或凋萎的叶子，诱发出迷人的咖啡香和茶叶的多种风味。

咖啡与茶的安全	243
选择与储存咖啡	243
挑选与储存茶叶	245
咖啡与茶的冲泡要点	246
咖啡的冲煮与饮用	247
茶的冲泡与饮用	250

## **致谢** **252**

## **参考书目：更多厨艺之钥** **254**

## **附录：单位换算表** **256**



# 第一章

## CHAPTER 1

### SAUCES, STOCKS, AND SOUPS



#### 酱料、高汤与汤品

酱料能够赋予食物鲜明的风味以及  
流连不去的湿润感。能够带来一种  
流动性的愉悦。

酱料是一种流动性的愉悦。酱料、沙拉酱和蘸酱都能为清淡的基本食物（肉类、鱼类、谷物和豆类）赋予鲜明的风味以及流连不去的湿润感，并让这些食物更加可口。汤是富含风味的液体，通常没有酱料那么浓稠，口味也淡一些，本身就可以当成一道菜。高汤是用水把肉类、鱼类或者蔬菜的精华萃取而出所制成，能用来作为酱料或者汤的基底。

现在你几乎可以买到各种现成的酱料，不论是意大利、中国、墨西哥还是印度等异国风味的菜肴，几乎都可以立即完成。不过，有许多酱料只需几分钟就可以完成，还有些酱料的做法就复杂一些，但也没有传言中那么困难或费时。自制酱料比较新鲜，因此比买来的现成品要好吃得多，而且你可以针对自己的喜好，自行研发新口味。我的女儿在12岁的时候就负起制作家中美乃滋的大任，这样她就可以把美乃滋做成带有蒜味的蒜泥蛋黄酱，而且她做得很开心，乐于端上餐桌服务全家人。

酱料的确得花费心力与时间才能做好。我不常熬煮小牛或者牛肉高汤，然而每当我煮的时候都会觉得惊奇，因为我能够把这么一锅肉屑、骨头和水，慢慢调制成金黄、澄澈而浓郁的高汤，里面有着细致的肉类精华。也或许因为我有一部分印度血统，我喜欢以风味对比的食材来制作酱料：集结了十多种蔬菜、香料、香草和核果，压碎、烘烤并熬煮之后，把风味融合成亚洲咖喱或者是墨西哥什锦酱。一般烹饪书便可提供无数种调制酱料的食谱，而本章要介绍的，是最常用的酱料，从最简单的沙拉酱和蘸酱，到经典法国料理会用到的基础高汤酱料。至于巧克力酱和焦糖酱，请见第十章与第十一章。

## SAUCE AND SOUP SAFETY

### 酱料与汤品的安全

许多酱料与汤都是适合细菌与霉菌生长的环境。肉类和鱼类高汤的环境，非常接近实验室中培养细菌的培养基！这两者都非常容易腐败。如果没有好好处理，会引起食源性疾病。

尽量减少细菌在其中生长的机会，包括处理和端出酱料和汤品时。

双手、器皿和食材都得彻底清洗干净，尤其如果处理的是生的蘸酱和沙拉酱，更要格外留心。

在制作美乃滋时，为了避免遭受到沙门氏菌的污染（虽然机会不高），最好采用高温消毒过的鸡蛋，而非一般生鸡蛋。

酱料、蘸酱、汤品在室温下放置的时间不要超过四小时，如果要延长在餐桌上取用的时间，要让热酱料与汤品温度维持在55℃以上。蘸酱则要放置在冰块上方，或保留一部分在冰箱中稍后再端上。至于油醋酱料中的醋可以抑制微生物的生长，因此可以安全地保存在室温下。

隔餐的酱料和汤要重新加热到73℃以上。如果加热会使酱料油水分离，那么用分离后的酱料重新制成新的酱料，不然就丢掉。鸡蛋和奶油做出的酱料不适合重新加热。

每隔几天就把冷藏的肉类或鱼类高汤重新煮滚，这种高汤就算是放在冰箱里也很容易坏。若要延长保存期限，最好冷冻。

## SHOPPING FOR PREPARED SAUCES AND SOUPS

### 购买现成的酱料与汤

现成的酱料、蘸酱、高汤和汤有各种不同的变化与形式，有的是新鲜的，有的则经过杀菌，保存期限非常长。

**肉类高汤**也称法式高汤，通常要花几个小时才能煮好，因此现成的制品特别好用。这类高汤通常是罐装，也有浓缩成胶状（称为肉汤釉汁或半釉汁）或黏稠深色的糖浆状（肉类萃取物），还有完全脱水而制成粉末状的（法式高汤粒或汤块）。这类产品质量的好坏差距很大。

购买时检查标签，成分中的食材最好大多来自可辨认的食物。许多制造商会用特殊的工业化食材来取代复杂又昂贵的肉类、蔬菜和香草。这些天然食物的仿制品，通常没有那么好。

为这类现成的产品提高风味，通常只要添加一些新鲜食材，例如香草、优质橄榄油或醋。

## STORING SAUCES AND SOUPS

### 保存酱料与汤

大部分的酱料、蘸酱和汤都很容易败坏，油醋酱例外，但是油醋酱的风味也会随着时间而变质。

如果酱料、蘸酱和汤品的原料中含有任何形式的高汤、蔬果



泥、乳制品或鸡蛋，那么都需要冷藏或冷冻才能保存。

若有大量的高汤或汤品需要冷藏，可以先放在冰块上冷却或分成小份，这样就可以快速冷却了。

酱料、蘸酱和汤若要存放好几天，那么就得冷冻，可用保鲜膜紧贴着液体表面，以减少冷冻而造成的风味流失。

**酱料如果有使用奶油或鸡蛋来增稠**，一经冷藏或冷冻便可能油水分离。你可以先把油与水的部分分开，然后用一颗新鲜的蛋黄重新混合油与水，或取出原先的液体部分重新制作酱料。

## THE ESSENTIALS OF COOKING SAUCES: FLAVOR

### 酱料制作要点：风味

酱料能够提供风味，包括舌头感觉到的味道以及鼻子感受到的香气。香气有好几千种，但是味道只有几种：咸味、酸味、甜味、苦味和辣味。味道是风味的基础，香气则是风味的上层结构。

要确定酱料在味道上是扎实而平衡的，特别是咸味与酸味的平衡。许多厨师常会忽略酸味。若要快速增加酸味，可以使用柠檬酸或酸味盐。

盐不只能提供咸味，还能使香气增强，即使在甜的酱料中亦然。盐还能遮盖苦味。制作酱料时要使用磨细的盐，这样盐才能迅速溶解，这在制作美乃滋这类乳化的酱料时尤其重要。

酱料的风味要够强烈。酱料一向是搭配口味比较清淡的食物，因此风味要足够，搭配起来才好吃。