

# 厨艺之钥 (上)

厨具 蔬果 奶蛋 肉鱼

[美] 哈洛德·马基 著  
滕耀瑶 译



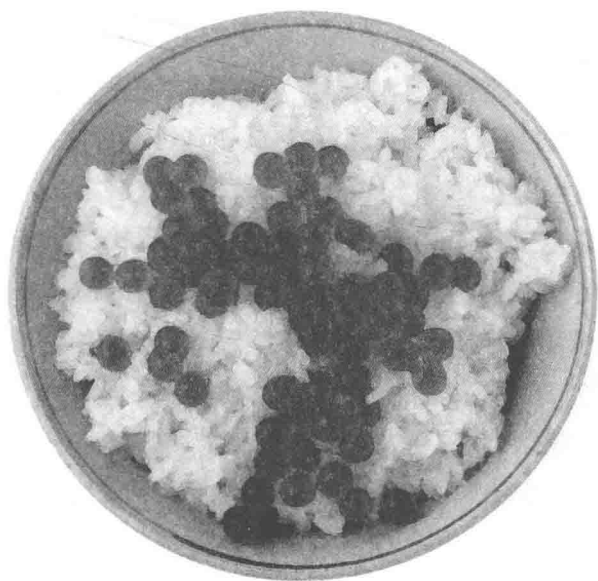
江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD



# 前言

## Introduction

---



烹饪要愉快且成功，就得理解自己在烹调什么。

烹调可以说是生活中最令人满足的事情之一了。运用这项技术，我们有机会用双手制作食物，滋养愉悦我们最在乎的人，精确挑选我们摄取的食材并占为己有。烹调同时也是在探索自然界令人赞叹的创造力：我们在餐桌上就可品尝全球各地的美食珍馐，感受承载了几千年人类文明的饮食传统。这个永无止息的丰厚回报令我三十多年来一直沉浸在烹饪的乐趣之中。

烹调若做得好，得到的回报简直太妙！成为一个好厨师的唯一途径便是下厨、下厨再下厨。但是现代人大多数并不能那么频繁下厨，何况频繁容易流于平庸。但可以肯定的是，不管是对于初学者还是周末下厨的美食家，抑或真正的大厨，愉快而成功的烹调方法便是带着理解下厨。

为了帮助你更好地烹调，本书应运而生。它将解释食材是什么，烹调将如何改变它们，哪种烹调方式最有效以及背后的原因。

《厨艺之钥》绝不是一本菜谱书。菜谱卷帙浩繁，不论是印刷品还是网上信息，从中式到西式，从传统到现代，从专家到名流，甚至从祖传秘方到朋友的私家菜谱。而本书恰恰旨在帮助你在浩瀚无垠的菜谱海洋里遨游，并抵达彼岸的应许之地：一道满意的菜肴。

这趟烹调之旅很容易迷失。按照食谱照本宣科，有时候结果尚可，更多时候则难以尽如人意。有些食谱内容非常简要，几乎需要我们自行脑补相关步骤；有些食谱则冗长得令人生厌，满满的细节。同一道菜肴，不同的食谱可能会出现完全相反的做法和解释。有些食谱循规蹈矩，将传统凌驾于现实食材之上。更有甚者，是典型的错误示范。

即使有幸拥有一份好食谱，也不能确保成功，最好的状况也就是食谱作者成功烹调程序的一个不尽完整描述。不论何时我们照着食谱烹调，我们还是根据自己的经验、现有的食材和具体的厨房进行一定的演绎和调整。对于成功烹调而言，这其实和食谱本身同

等重要。好的食谱也可能会搞砸。

令人欣慰的是，在我们调整食谱时，只要找出谬误，就可以把有缺陷的食谱加以修正。

可以说《厨艺之钥》是你手上各式菜谱的重要伙伴。它的指导涵盖厨房、器具、食材以及将菜谱变成食物的烹调技巧等。它是我们现阶段对食物准备的简明扼要的总结。本书亦会提供相关因素的客观陈述并给出建议，帮助你了解为什么要这么做，并化为一种随时可以融会贯通的见解。本书还有助于你评估食谱优劣，辨认谬误或问题，烹调时及时调整。而我最希望看到的，是它帮你放下食谱，即兴发挥，勇于试验，在烹调的世界中找到属于自己的方式。

本书前六章描述一般家庭厨房中常用的烹饪器具、食品储藏柜的食材、加热及各种基本烹调方式，以及厨房安全的注意事项。这些主题或许不是你最需要知道的，但会借此发现你早已知道自己需要什么。

我们往往零敲碎打式地装备厨房的器具和储存食品储藏柜中的食材，只在紧急状况下或者是烤箱失灵的情况下才引起重视。但是这其实绝对值得我们睁大双眼，驻足好好梳理一番。

一旦你开始思考烹调时热气如何在我们烹饪时透过食物，你就会理解为何标准的炖类食谱会令肉类变干，为何中火的烤箱依旧会烤焦烘焙的食物以及你应该如何去做才能避免类似的状况再次发生。你又是否知道烹饪不光不能杀死一些致病的细菌，有时还会加速它们滋长？小心那些剩菜吧！厨房中最重要的因素往往是最容易被忽略的。

所以我建议读者，不论你对于食物、厨房用具和烹调方法有多么熟悉，都要不时重温前面这几章，同时也花点时间通读第六章——烹调安全。每天都有数万美国人因食物而生病，很多都是因为没有必要犯下的错误造成的。厨师（烹调的人）理应更好地采取安全措施保证食物安全。

其他章节则依照食材编排并辅以相关的处理和准备知识。每章的开篇会告诉你如何挑选好的食材并加以处理。当你准备烹调特定菜肴时，可以直接阅读处理该食材的相关段落。开始烹调之前，浏览相关事实和会出现的各种情况，这将帮助你选择一个食谱，或者对一个已选择的食谱作出调整，或者仅仅是更好地进行烹调安排。若是过程中遇到问题，或某个步骤需要明确，可以再翻看一遍。

---

为了让本书的篇幅控制在合理范围内，我们只纳入烹饪的基础要点，进阶的处理技术或更多精准细节不得被放弃。由于厨师在煮菜时得迅速回到厨房继续处理，我尽可能把资讯整理得容易查阅并简明扼要，只在必要时则加以重复，省去交叉翻阅的麻烦。重点部分会用不同的字体和颜色加以突出，让你一眼认出。

**重点主题和关键事实**，需要牢记在心，会用粗体字。

指示和重要做法，用不同颜色表示以区分。

---

以下我就举个例子，让你了解可以如何运用这本书。例如感恩节快到了，而你从去年感恩节之后就再也没有烤过火鸡。此时你看了了一份食谱说，火鸡先以卤水腌制可以保持肉质湿润。这时候，你可以翻开本书第十一章介绍肉类烹调的内容：

不论你在食谱中读到或从旁人口中听到什么，谨记以下几点即可：

- 大火炙烤并不会把肉汁全封住，蒸也并不会让肉质不干。肉多汁与否，完全视其中心温度煮到多高而定。如果中心温度超过65℃，肉就会变柴。

- 肉类很容易就煮老。低温慢煮能够最大限度控制熟度。

- 大多数食谱不能预测正确的烹调时间。没有任何捷径，只能靠你自己，经常并趁早检查熟度。

然后，你可以翻开第十一章阅读关于卤水的优缺点：

**卤水腌制**是把肉浸入（也可以加入其他调味料）淡盐水中，腌

制数小时至数日之后再继续进行烹煮。注射卤水到肉里可以加快这个过程。盐分会渗透肉，给肉咸味并且让肉更容易保持湿润与柔嫩。

用一定浓度的卤水（5%~10%）腌肉，可以让肉的蛋白质吸收卤水中的水分，使得肉烹煮时特别多汁。精瘦的禽肉和猪肉可以用这种方法增添湿度，尤其是它们被过度烹饪的时候。

有选择的腌制，也有几项缺点：卤水中的水分会稀释肉类本身浓郁的风味，并会让锅中汁水过咸，无法形成风味独特的酱汁。

然后你可以参考烤禽类烹饪的基本知识，这是从第264页开始：

**要烘烤整只禽类是一个挑战。**胸肉含有很少结缔组织，鸡胸和火鸡胸最好维持在65℃，鸭胸和乳鸽胸适合58℃。不过腿肉含有大量结缔组织，最好控制温度在70℃，而皮最适合的温度则是175℃，可以烤得焦黄香脆。

为了成功烘烤出禽肉：

· 不要把体腔的馅料塞太满，也不要依靠弹出式温度计。填料得加热到70℃才能杀死其中的细菌，然而此时胸肉已经过熟而变得干涩。至于温度计弹起来时，胸肉也是已经过熟了。

现在，你可以自行决定想要的是一只肉质丰富的卤水腌制烤火鸡，还是可以做出肉汁酱的焦香烤火鸡；是美味多汁的胸肉，还是享用塞在鸡里面的填料。同时你当然可以在准备感恩节的购物清单中，添购一支温度计（请参考第59页关于温度计的建议）。

你还会发现，本书的页面有许多空白处，那是因为页面上的文字只是烹饪的开始，而非结束。你可以把新的资料和想法写在周围或行间的空白处。特别要记下关于你的厨房、口味以及新发现——而这些将是属于你自己的“厨艺之钥”。

我希望这本书很快就会充满你的标注和痕迹，并且长远地帮助你在烹调时充满见解、快乐与成功。



# Contents

## 目录

### 第一章 了解食物

19

要拥有好厨艺，首先要深入了解材料，也就是要烹调的食物。

食物是什么?	21
食物是如何生产的?	22
挑选食物	23
食物内部: 水、蛋白质、碳水化合物和脂肪	24
食物的质地	29
食物的风味	30
食物的调味	32



## 第二章 厨房中的基本资源：

### 水、食品储藏柜与冰箱

35

水是烹调的命脉，既是一种常见的食材又是食物加热、冷却与清洗的媒介。

厨房里的水	37
保存食物	38
脂肪与油	42
调味料柜	44

## 第三章 厨房用具

57

烹饪若想事半功倍，就要有多种趁手的工具。

计量工具	59
料理台	61
刀子与其他切割工具	62
研磨、混合与分离的厨房用具	64
电动研磨机、搅拌机和食物处理机	66
手持工具	67
铝箔、保鲜膜和各类用纸	69
厨房盛器和架子	71
各种锅	72

## 第四章 热量以及加热设备

77

在烹饪过程中，“热”是无形无色却又不可或缺的要害。

热量与温度	79
烹调中热量的流动	80
厨房的加热设备	81
炉子	83
烤箱	84
微波炉	85
料理台上的其他加热设备	86
户外烤架与熏烤炉	88

## 第五章 烹调方式

91

食物在烹饪过程中，“热”会发生什么变化？烹调方式该如何改进呢？

计量	93
生食上桌	94
湿与干的加热方式	95
以水加热：滚煮、炖煮、中温水煮、隔水加热、低温烹调以及真空慢煮法	96
以水蒸气加热：蒸煮与隔水加热	99
高压下加热：压力锅烹调	101

在金属锅上加热：煎、煎烤、炒、翻炒	102
在油中加热：深炸、浅炸和中温油浸	105
烤箱烘焙	108
炙烤	110
烧烤	111
烟熏	112
微波炉烹调	114
高海拔烹调	115

## 第六章 烹调安全

117

小小动作便能大幅增进食品安全。习惯成自然，你就会同时把安全与美味放在心上。

安全地烹调	119
割伤、烫伤与起火的处理	120
食源性疾病（食物中毒）	121
老幼病弱的食品安全须知	123
食品安全与美味食物的平衡	124
准备安全食物的原则	124
安全上菜	127
处理剩菜的原则	128
清洁和消毒	129

水果天生好吃又好看，其生存任务就是吸引动物。

水果的安全	133
水果的成熟	134
挑选水果	135
水果的储存	136
水果烹调的重点	138
生鲜水果和果汁	139
果泥、酱汁、果酪和果糊	140
脱水水果和水果果酱	141
水煮及糖渍水果	141
焙水果与油炸水果	142
煎烤水果	143
制作水果罐头	144
果酱、果冻与蜜饯的制作	145
酒浸水果	147
腌渍水果和柠檬	147
那些常见的水果：从苹果到西瓜	148

## 第八章 蔬菜和新鲜香草

155

蔬菜既不香甜又不柔软，不及水果那么讨人喜欢。所以厨师的责任，就是把那些块茎、柄和叶子变好吃。

蔬菜与香草的安全	157
挑选蔬菜与香草	158
储藏新鲜蔬菜与香草	159
芽菜和微型蔬菜	160
生菜沙拉	161
蔬菜与香草烹调要点	162
沸煮蔬菜	164
蒸煮蔬菜	165
微波炉烹调蔬菜	166
加压烹饪蔬菜	167
焖炖蔬菜	168
捣碎及研磨蔬菜泥	169
油炸、快炒、慢炒、油焖和熬煮蔬菜	170
油炸蔬菜与香草	172
烘焙或烤蔬菜	173
烧烤和炙烤蔬菜	174
制作蔬菜罐头	175
快制泡菜	176
发酵蔬菜	177
常见蔬菜：从朝鲜蓟到萝卜	178

## 第九章 乳与乳制品

197

乳是最原始的食物，以极简的形式，集合了糖类、蛋白质和脂肪这三种基本的食物原料。

乳制品的安全	199
选择乳类和新鲜乳制品	200
储藏乳制品	201
乳制品烹调要点	201
新鲜乳品	203
保久乳和浓缩乳	204
用乳品来烹调	205
鲜奶油	206
用鲜奶油来烹调	207
奶油和其他乳制涂酱	209
奶油及奶油涂料的制作与烹调	211
发酵酸奶、白脱牛奶、酸奶油和法式鲜奶油	213
制作酸奶与法式鲜奶油	215
乳酪	216
用乳酪来烹调	218

## 第十章 鸡蛋

221

蛋天生就把自己包装得好好的，不但能久放，而且营养丰富、价格平实。

鸡蛋的安全	223
挑选鸡蛋	224
保存鸡蛋	225
鸡蛋烹调要点	226
带壳的半熟蛋和全熟蛋	228
水波蛋和煎蛋	229
炒蛋、煎蛋卷和意式蛋饼	230
蛋的混合物：卡士达和鲜奶油	232
卡士达和奶蛋挞、乳酪蛋糕与法式咸派	234
鲜奶油	236
蛋泡沫	238
蛋黄泡沫：萨巴里安尼与沙巴雍	239
蛋白泡沫：蛋白霜	240
舒芙蕾	242

肉类的蛋白质纤维既脆弱又顽固，正确烹调才能得到美味的口感。

食肉安全	247
采购肉类	249
储存肉类	251
准备肉类的烹调	252
柔嫩的肉类和坚硬的肉类	255
肉类的熟度	256
烹调肉类的精要	258
烧烤和炙烤	260
烧烤	261
电转烤肉架的烹调	262
烤箱烘烤	263
煎、煎烤与快炒	266
温水煮、油封以及真空低温慢煮	267
焖肉和炖肉	270
肉类上桌	271
剩肉	272



## 第十二章 鱼虾贝蟹

273

冰冷的生存环境，让水中生物的肉质大相径庭，保存与烹调的温度也需要更仔细拿捏。

鱼虾贝蟹的食用安全	275
挑选鱼类	277
挑选虾蟹贝类	278
保存鱼虾贝蟹	279
处理鱼类	281
处理虾蟹贝类	282
生的鱼虾贝蟹：	
寿司、生鱼片、意式生鱼料理和秘鲁香柠鱼生色拉	283
鱼虾贝蟹烹调要点	283
包裹料理（烤纸包）	286
烤箱烘烤	287
中温水煮、炖煮和低温烹调	288
鱼类上桌	290
处理剩余海鲜	291

## 参考书目：更多厨艺之钥

292