

Ruhlman's Twenty : The Ideas and Techniques That Will Make You a Better Cook

# 厨艺的常识

Michael  
Ruhlman

[美]迈克尔·鲁尔曼一著

[美]唐娜·鲁尔曼一摄影

潘昱均一译

理论、方法与实践

后浪



20个关键技法  
120道经典料理  
重新定义我们的烹饪方式

江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

厨艺大师也要时时牢记的现代厨房基本技法 更能带领厨房新手精进技艺，实现完美蜕变

后浪

# 厨艺的常识

理论、方法与实践

## Ruhlman's Twenty

The Ideas and Techniques  
That Will Make You a Better Cook

Michael  
Ruhlman

[美]迈克尔·鲁尔曼 | 著 [美]唐娜·鲁尔曼 | 摄影 潘昱均 | 译

江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

厨艺的常识: 理论、方法与实践 / (美) 迈克尔·鲁尔曼著; (美) 唐娜·鲁尔曼摄影; 潘昱均译.  
-- 南昌: 江西人民出版社, 2017.7

ISBN 978-7-210-09286-5

I. ①厨… II. ①迈… ②唐… ③潘… III. ①烹饪—方法 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 068966 号

Copyright © 2011 by Michael Ruhlman.

All rights reserved.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

本简体中文版翻译由台湾远足文化事业股份有限公司/奇光出版授权。

本书中文简体版由银杏树下(北京)图书有限责任公司出版发行。

版权登记号: 14-2017-0178

## 厨艺的常识: 理论、方法与实践

作者: [美] 迈克尔·鲁尔曼 摄影: [美] 唐娜·鲁尔曼

责任编辑: 冯雪松 胡小丽 译者: 潘昱均

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

720 毫米 × 1030 毫米 1/16 23 印张 字数 336 千字

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-09286-5

定价: 80.00 元

赣版权登字 -01-2017-255

---

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019



CONTENTS

前言

3

1

THINK

思考 | 7

烹饪的起点

2

SALT

盐 | 13  
最重要的工具

3

WATER

水 | 43  
厨房中变化莫测的奇迹

4

ONION

洋葱 | 67  
大厨的秘密武器

5

ACID

酸 | 89  
对比的力量

6

EGG

蛋 | 103  
烹饪奇观

7

BUTTER

黄油 | 131  
“黄油！给我黄油！一定要用黄油！”

8

DOUGH

面团 | 153  
面粉，第一集

9

BATTER

面糊 | 171  
面粉，第二集

10

SUGAR

糖 | 187  
由简到繁

11

SAUCE

酱汁 | 203  
不只是附带!

12

VINAIGRETTE

油醋汁 | 221  
第五母酱

13

SOUP

汤 | 233  
最简单的大餐

14

SAUTÉ

煎炒 | 247  
厨房的热区战场

15

ROAST

烤 | 267  
高与低的艺术

16

BRAISE

炖烧 | 281  
湿热的炼金术

17

POACH

水波煮 | 297  
温和的热力

18

GRILL

烧烤 | 313  
火的味道

19

FRY

油炸 | 329  
热焰之极

20

CHILL

冷冻 | 347  
移除热度

结语

360

后记

362

附录  
工具器皿

365

参考数据  
选购食材

367

后浪

# 厨艺的常识

理论、方法与实践

## Ruhlman's Twenty

The Ideas and Techniques  
That Will Make You a Better Cook

Michael  
Ruhlman

[美]迈克尔·鲁尔曼 | 著 [美]唐娜·鲁尔曼 | 摄影 潘昱均 | 译

江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社





## 前言

本书力图呈现今日厨房工作的基本技法。最重要的是，这本书也探讨食物的本质和烹调的原理。一切烹饪之事都基于一套基本技法，如果你知道这些技巧，就少有在厨房里做不出的菜肴。万幸的是，这些基本技法并没有成千上万，甚至连100个都不到。我列出20项，你只需要掌握这20项最基础的就可以举一反三，触类旁通。

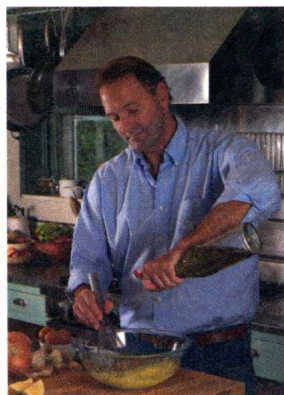
本书的目标显而易见：(1) 定义并描述所有厨师都能用得上的基本技法，不论他们的技术如何，类别为何；(2) 描述清楚这些技法的细微之处，包括如何运作、为什么重要以及到底是什么机制让它们被广泛接受，如此有用；(3) 拍摄下这些技法，让大家更了解它们的本质、如何运作和为何有用；(4) 设计食谱提供实际做法，展现这些基本技法影响深远之处。

当你看到我所列的技法清单，你会发现有些像是食材成分，而不是烹饪技术。然而与其说它们是食材，倒不如说是工具，而最好的工具总是多用途的。运用这些工具，如盐、水、酸、洋葱、鸡蛋、奶油、面粉、糖，其实就是技法所在。每项食材都有多种用途，了解单一食材的所有用法，就像是为你的厨艺肌肉注入类固醇。

其他章节则说明如何做出多变的风味，包括酱汁、高汤，以及增添风味的各种灵丹妙药。

最后由烹饪方法作结，也就是料理的用火之法，知道什么食物要用什么烹饪法，要烧多久，还有常见的何时关火问题。

我将厨艺的基础整理成20个技法，提供给现代家庭的厨房运用。而烹饪的起点则始于思考。



迈克尔·鲁尔曼 (Michael Ruhlman)



CONTENTS

前言

3

1

THINK

思考 | 7

烹饪的起点

2

SALT

盐 | 13  
最重要的工具

3

WATER

水 | 43  
厨房中变化莫测的奇迹

4

ONION

洋葱 | 67  
大厨的秘密武器

5

ACID

酸 | 89  
对比的力量

6

EGG

蛋 | 103  
烹饪奇观

7

BUTTER

黄油 | 131  
“黄油！给我黄油！一定要用黄油！”

8

DOUGH

面团 | 153  
面粉，第一集

9

BATTER

面糊 | 171  
面粉，第二集

10

SUGAR

糖 | 187  
由简到繁

11

SAUCE

酱汁 | 203  
不只是附带!

12

VINAIGRETTE

油醋汁 | 221  
第五母酱

13

SOUP

汤 | 233  
最简单的大餐

14

SAUTÉ

煎炒 | 247  
厨房的热区战场

15

ROAST

烤 | 267  
高与低的艺术

16

BRAISE

炖烧 | 281  
湿热的炼金术

17

POACH

水波煮 | 297  
温和的热力

18

GRILL

烧烤 | 313  
火的味道

19

FRY

油炸 | 329  
热焰之极

20

CHILL

冷冻 | 347  
移除热度

结语

360

后记

362

附录  
工具器皿

365

参考数据  
选购食材

367



1

思考

THINK

烹饪的起点



## 厨房中的思考

它一向被人低估。如果你有食谱,还需要想吗?当你打开书,上面写着:“混合A和B,再加入C,搅拌均匀,用 $180^{\circ}\text{C}$ (或 $350^{\circ}\text{F}$ )的温度烤20分钟。”你是否就只是照着指示做?

这样烹饪是行不通的。烹饪是无数细微的连串行动,结果根据无数变量而来。你能想到的最简单菜色是什么?就说黄油吐司好了。你可以为它写出一份完美的食谱吗?目前还没有确切的方法可以传达黄油吐司的做法并考虑所有的变量。做这类面包时,黄油的温度、切片的厚薄、烹饪的器具无一不对结果有巨大的影响。因为烹饪中无法将所有变量交代清楚,无论你是照着书做或跟着本能走,照理说,厨房里最重要的第一步就是思考,即便你只是做一道黄油吐司。

厨房中的思考被低估了。在开始之前,应该停一下,想清楚。

这个工具有难以置信的力量——也许你在厨房最重要的工具和技法,但是我并没听到有哪位主厨或电视烹饪节目曾明确说过“思考”的重要。好好想一想“思考”这件事吧。你能否只靠“想清楚”就证明掉落物体的加速度比定速快?在伽利略证明这点之前,人们已经花了几千年去了解,其实这个问题只需做一个简单实验就能回答。

先在你的脑中想象有个水桶装了满满一桶水,有一块砖头从略高处掉下来,想想飞溅的水花。然后,再想象将砖头举到你能力所及的最高处。你知道会发生什么事,也理解为什么——在砖头击中水面前你就得跳开。为什么水花会溅得这么大?因为从高处掉落的砖头比低处掉落的砖头速度快。如此,你已想到了掉落物体是以加速度而非恒定速度降落的道理。重要的物理学定律只要思考清楚就能明白。

当你烹饪时,也该想一想会发生什么事,想清楚你到底要这个东西看起来像什么。就像锅中的那块肉,你要它煎到什么程度呢?肉下锅前,油是什么状况?如果和你脑中的想象不符,就要问问自己原因。告诉你把黄油减半,请试想要是黄油减半,水分就少了一半,出现的油泡又会像什么?请想清楚吧!如果黄油烧干了——黄油多半会烧干,而这又是什么意思?这是否意味着你的炉子将会一团乱?没错。但更重要的是,那表示

锅里的油比你所需要的少，因为有一半都变成炉子上的烟了。请想清楚你在煮什么，先想清楚再做。

组织和准备是厨房中两项重要的行动，但只有思考后才会出现。任何工作只要事前做好这两项行动——组织及准备，之后就会得心应手。但如果忽视它们，就会让自己在还没开始前就陷入危局。要知道厨房里有95%的失败，都可归咎于开始时没做好组织和准备工作。

餐厅的厨房有个专指组织和准备的法文术语——**Mise en place**，对每个普通家庭厨房也一样适用。

**Mise en place**的字面意思是“就位，一切就绪”，但真正的意思是“组织与准备”。它表示所有东西都该各就各位，该在厨台上的要放在厨台，该在炉子旁的要放在炉子旁边，该在火炉上的就要放在火炉上。而最重要的是，该放在心上的，一定要放在心上。

**Mise en place**是厨师工作的餐厅用语，好比每个6号锅和9号锅都放上切碎的红葱头，青椒要烤好，四季豆也先煮透冰镇，分切好的牛羊猪肉都盛在托盘上放入矮冰柜，双层蒸锅里插着抹刀、酱汁汤匙和汤勺。这是一种设计好的安排，好让餐厅能够完成为众多客人料理及服务的不可能任务。这些事得同时做好，且在极短的时间内，日复一日地做，如此才行得通。

这一套工夫在自家厨房没有行不通的道理。你只要下定决心去做：在开始前停下来想清楚。

再三强调一切就绪的重要性一点也不为过。它不只是把所有食材放在烤盘上，拿到砧板上，或放在炉子旁（如果你正照着食谱的指示，最好先放下手边工作，请把食谱全部看完再说）。总归一句，一切都跟思考有关。组织你的“一切就绪”会让你把每个环节的工作从头到尾想一遍，在脑海中将一连串的动作计划好。

在“一切就绪”的内涵中，第二准则就是确认什么是你眼前需要的，什么又是不要的，哪些东西不该出现在你的砧板上、火炉边，还有你的脑海里，而这点很少有人明确指出。

成功的料理关键之一在于**去除过程中的阻碍**。烹饪是一连串无法打断的行动，一个动作接着一个动作再一个动作，因此很明显，只要会绊住行动的阻碍都得起在开始前移除。去除障碍，你跌跤的机会就少一些。这意谓着所有食材都得备妥在面前，工作碗也要拿出来，这样就不必中断做菜去找这些东西。这也表示工作区不要放任何无关的东西。请拿掉购物单，移开空牛奶杯，把车钥匙放上厨柜。就算这些东西不在旁边，只要在你的视线内，也请拿开它们。

我永远无法忘怀那一刻。当时我正在写《大厨的诞生》(*The Making of a Chef*)，为此还在美国邦提餐厅(American Bounty Restaurant)的烧烤部门工作——这是美国厨艺学院(Culinary Institute of America, CIA)研习课程中实习的最后一家餐厅。而同期的学生“陈”正在煎烤台工作，那里也许是厨房里最忙的部门了。他简直一团乱，洋葱皮散乱各处，棕色抹布上沾满被小火烧过的碎屑，盐和胡椒撒了一地，工作台上到处都是结成硬块的酱汁。陈360°旋转似的想要赶上脚步，却被埋在一团废物中无法自拔，直到担任指导的大厨丹·图戎(Dan Turgeon)插手，强迫他停下来。

“当你身边都是废物，你就等于在制造脏乱。”他对陈如此说，目光扫过陈的工作台，上面正是一片混乱。“如果这些东西挡着你的去路，你的脑袋大概看起来也差不多了。”

我笑了，因为图戎说的正是废物的真相。当你工作多，速度又要快，一定要想清楚你在做什么，还要想清楚你做东西时该有的样子。在烹饪这件忙碌活中，事情不外乎你想象的东西和眼睛实际看到的互相对应。视线之内乱糟糟的一团，也会阻碍你的思绪，心智一旦受阻，就会慢下来，就得改过再重来。

于是陈停下脚步，把工作台擦过一遍，再回到烹饪岗位。

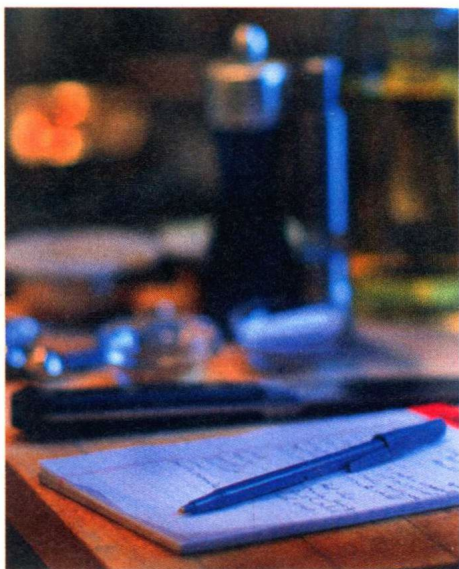
家庭厨师各种各样，有为了放松而煮饭的厨师，有把烹饪当嗜好的厨师，也有为了家人健康、口味、省钱等因素而做菜的厨师，还有人下厨是因为这是得到一日所需最不讨厌的选项。无论你是哪一种厨师，都适用于最基本的法则。第一且最重要的原则就是开始前请先思考，当你做了准备和组织，当你安排好所有工作，一切就绪，烹饪应该是



容易、迅速、更有效果、更容易成功，也更有意思的事。

这不是额外的步骤，而是简单的动作，从烹饪开始到结束，反正这件事总是要做的。你只是在事前先做，好让你在碗柜、厨台、冰箱、瓦斯炉间少花点时间来回奔波。确定你的厨台或工作区完全干净，去冰箱把你需要的所有东西都拿出来放好，再到橱柜拿出你会用到的东西，把工具拿到砧板边摆好，把要用到的锅子放到炉台上，如果要用烤箱就先预热，想清楚连贯步骤后再开始工作。而当你烹饪时，手边做一件事时就该想到下一件事是什么，然后再下一件又是什么。

清除烹饪过程中的阻碍，永远在思考。





2