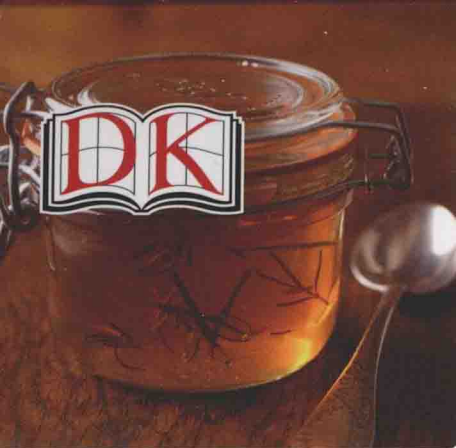




食物保藏的秘密

琳达·布朗◎主编
于 静◎等译

- ◎最古老、最时尚、最简单的食材储鲜加工秘籍
- ◎180多种蔬菜、水果、肉类的制作菜单，用更少的盐、糖，使我们的饮食更健康
- ◎推荐简单优质的厨房设备，用最佳的方式保存每一种食材
- ◎每一个制作过程都配图作同步解说



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



食物保藏的秘密

琳达·布朗◎主编 / 于 静◎等译



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING



A DORLING KINDERSLEY BOOK
WWW.DK.COM



Original Title: The Preserving Book

Copyright© Dorling Kindersley Limited, 2010

本书中文简体版专有出版权由Dorling Kindersley授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-1249

图书在版编目 (CIP) 数据

食物保藏的秘密 / (英) 布朗 (Brown, L.) 主编; 于静等译.

—北京: 电子工业出版社, 2014.6

书名原文: The Preserving Book

ISBN 978-7-121-22025-8

I. ①食… II. ①布… ②于… III. ①食品保鲜 IV. ①TS205

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第283422号

策划编辑: 于 兰 (yul@phei.com.cn)

责任编辑: 于 兰

印 刷: 鹤山雅图仕印刷有限公司

装 订: 鹤山雅图仕印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 850×1168 1/16 印张: 22 字数: 598千字

印 次: 2014年6月第1次印刷

定 价: 168.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。





目 录

前言	6
食物保存的科学原理	8
天然保鲜剂	12
工具	14
食品卫生与安全	18
风味	20
食材加工妙方	22

自然保存法 24

适合自然保存法的最佳农作物 / 堆放 / 南瓜的存放 / 西红柿、柿子椒和辣椒的存放 / 盒装储存根类作物 / 苹果和梨的存放 / 洋葱和大蒜的存放

干燥处理 40

适合干燥处理的最佳食材 / 蘑菇的干燥处理 / 豆类和辣椒的风干处理 / 水果的烤箱干燥法 / 西红柿的烤箱干燥法

冷冻处理 52

适合冷冻处理的最佳蔬菜 / 适合冷冻处理的最佳水果 / 冷冻烫煮蔬菜 / 冷冻生鲜水果 / 冷冻煮熟的食物 / 煎地中海蔬菜 / 水果冰棒 / 制作冷冻泡菜 / 酸甜四季豆冷冻泡菜 / 制作冷冻果酱 / 樱桃冷冻果酱 / 冷冻香草

加工制作甜品	86
制作果胶剂 / 适合制作果酱的最佳水果 / 制作简单的水果果酱 / 什锦莓果果酱 / 制作水果蜜饯 / 制作果冻 / 蔓越橘果冻 / 制作水果奶酪、黄油和凝乳的最佳水果 / 制作水果奶酪 / 蔓越橘和橘子黄油 / 制作简单的柚皮果脯 / 制作橘皮果酱	
制作开胃品	168
适合制作酸辣酱的最佳食材 / 制作简易酸辣酱 / 地中海酸辣酱 / 印度香料蔬菜酸辣酱 / 适合制作泡菜的最佳食材 / 制作辣味泡菜 / 辣味甜菜根泡菜 / 腌胡桃 / 制作凉泡菜 / 黄瓜泡菜 / 制作开胃菜 / 蔬菜和西红柿开胃菜	
瓶装美味	218
适合瓶装保存的最佳食材 / 制作瓶装糖浆水果 / 瓶装大黄和苹果 / 香料糖浆温柏 / 酒味瓶装水果 / 朗姆酒什锦水果 / 制作软水果饮料 / 接骨木花露 / 适合制作调味酱和沙司的最佳食材 / 制作调味酱和沙司 / 番茄调味酱 / 辣味沙司	
油封保存法	270
适合油封保存的最佳食材 / 油封保存法中蔬菜的准备工作 / 油封烤西红柿 / 简易油封蒜 / 油封希腊白色软乳酪 / 油封煎茄子 / 油封什锦香料橄榄	
盐渍、腌渍和熟食制作技术	288
适合简单盐渍、腌渍和熟食制法的最佳食材 / 盐渍蔬菜 / 朝鲜泡菜 / 腌鱼 / 湿腌肉 / 盐渍火鸡 / 干腌肉 / 风味猪肉酱 / 制作香肠 / 新鲜西班牙甜辣香肠	
烟熏法	316
适合烟熏处理的最佳食材 / 使用家用烟熏机热熏处理食物 / 热熏香肠 / 热熏腌吞拿鱼 / 热熏鱼 / 热熏蛋 / 快速锅熏法 / 柑橘粗麦粉酿烟熏柿子椒	
酿酒	332
适合酿酒的最佳食材 / 酿苹果酒 / 制作葡萄酒 / 青梅酒 / 接骨木花香槟 / 制造啤酒	
索引	348
鸣谢	352



食物保藏的秘密

琳达·布朗◎主编 / 于 静◎等译



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING



A DORLING KINDERSLEY BOOK
WWW.DK.COM



Original Title: The Preserving Book

Copyright© Dorling Kindersley Limited, 2010

本书中文简体版专有出版权由Dorling Kindersley授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-1249

图书在版编目 (C I P) 数据

食物保藏的秘密 / (英) 布朗 (Brown, L.) 主编; 于静等译.

—北京: 电子工业出版社, 2014.6

书名原文: The Preserving Book

ISBN 978-7-121-22025-8

I. ①食… II. ①布… ②于… III. ①食品保鲜 IV. ①TS205

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第283422号

策划编辑: 于 兰 (yul@phei.com.cn)

责任编辑: 于 兰

印 刷: 鹤山雅图仕印刷有限公司

装 订: 鹤山雅图仕印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 850×1168 1/16 印张: 22 字数: 598千字

印 次: 2014年6月第1次印刷

定 价: 168.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。





目录

前言	6
食物保存的科学原理	8
天然保鲜剂	12
工具	14
食品卫生与安全	18
风味	20
食材加工妙方	22

自然保存法 24

适合自然保存法的最佳农作物 / 堆放 / 南瓜的存放 / 西红柿、柿子椒和辣椒的存放 / 盒装储存根类作物 / 苹果和梨的存放 / 洋葱和大蒜的存放

干燥处理 40

适合干燥处理的最佳食材 / 蘑菇的干燥处理 / 豆类和辣椒的风干处理 / 水果的烤箱干燥法 / 西红柿的烤箱干燥法

冷冻处理 52

适合冷冻处理的最佳蔬菜 / 适合冷冻处理的最佳水果 / 冷冻烫煮蔬菜 / 冷冻生鲜水果 / 冷冻煮熟的食品 / 煎地中海蔬菜 / 水果冰棒 / 制作冷冻泡菜 / 酸甜四季豆冷冻泡菜 / 制作冷冻果酱 / 樱桃冷冻果酱 / 冷冻香草



加工制作甜品	86
制作果胶剂 / 适合制作果酱的最佳水果 / 制作简单的水果果酱 / 什锦莓果果酱 / 制作水果蜜饯 / 制作果冻 / 蔓越橘果冻 / 制作水果奶酪、黄油和凝乳的最佳水果 / 制作水果奶酪 / 蔓越橘和橘子黄油 / 制作简单的柚皮果脯 / 制作橘皮果酱	
制作开胃品	168
适合制作酸辣酱的最佳食材 / 制作简易酸辣酱 / 地中海酸辣酱 / 印度香料蔬菜酸辣酱 / 适合制作泡菜的最佳食材 / 制作辣味泡菜 / 辣味甜菜根泡菜 / 腌胡桃 / 制作凉泡菜 / 黄瓜泡菜 / 制作开胃菜 / 蔬菜和西红柿开胃菜	
瓶装美味	218
适合瓶装保存的最佳食材 / 制作瓶装糖浆水果 / 瓶装大黄和苹果 / 香料糖浆温柏 / 酒味瓶装水果 / 朗姆酒什锦水果 / 制作软水果饮料 / 接骨木花露 / 适合制作调味酱和沙司的最佳食材 / 制作调味酱和沙司 / 番茄调味酱 / 辣味沙司	
油封保存法	270
适合油封保存的最佳食材 / 油封保存法中蔬菜的准备工作 / 油封烤西红柿 / 简易油封蒜 / 油封希腊白色软乳酪 / 油封煎茄子 / 油封什锦香料橄榄	
盐渍、腌渍和熟食制作技术	288
适合简单盐渍、腌渍和熟食制法的最佳食材 / 盐渍蔬菜 / 朝鲜泡菜 / 腌鱼 / 湿腌肉 / 盐渍火鸡 / 干腌肉 / 风味猪肉酱 / 制作香肠 / 新鲜西班牙甜辣香肠	
烟熏法	316
适合烟熏处理的最佳食材 / 使用家用烟熏机热熏处理食物 / 热熏香肠 / 热熏腌吞拿鱼 / 热熏鱼 / 热熏蛋 / 快速锅熏法 / 柑橘粗麦粉酿烟熏柿子椒	
酿酒	332
适合酿酒的最佳食材 / 酿苹果酒 / 制作葡萄酒 / 青梅酒 / 接骨木花香槟 / 制造啤酒	
索引	348
鸣谢	352

前言

欢迎阅读本书——关于最新的食品保存方法，这是我心灵珍爱的一个话题，同时希望你也能够爱上它。

自己保存食品的好处不言而喻，它不仅能带来巨大的满足感，而且为我们的舌尖带来新鲜美味的享受。自己保存食品，你可以最大限度地利用各种食材，有机的，放养家禽，土特产，应季食品，以及自己家种的东西。此外，对于我们自身的生命甚至所吃的食品来说，自己保存食品也是一项意义重大且长远的环保行动。比如，你若选择有机食物、源自适度捕捞的鱼以及通过公平贸易获取的有机糖来进行腌渍保存，就意味着你的食物具有了额外的价值——你以多种方式为世界环境的改善做出了贡献。我极度热爱自己种植蔬菜水果，因为它们是可持续性生活方式的基础，而且，就像被越来越多的人所发现的那样，再也没有什么比享用一罐用你自己种的水果制作的果酱更令人心身愉悦的事儿了。

虽然食品保存是一门古老的技术，但这却是一本很时尚的书。厨师们会根据书里的菜单（混搭着传统与现代风格）用他们精挑细选、引以为豪的食材进行保存加工，得到能挑起食客兴趣与食欲的风味。你不必把自家厨房变成加工厂，弄出一大堆瓶瓶罐罐来，甚至——只要你不想要，你就不必像传统食谱讲的那样放许多糖。本书中包括了一些简单易行的对传统保存技术的现代解读（比如冷冻果酱和泡菜等），并介绍了若干家庭熏制食物的方法与窍门，确保你在自家厨房里信心满满，游刃有余。

食品保存是一件值得投入精力和热情的事儿，它为你打开厨艺大门，为你带来在人生漫漫岁月中可以安静体味的乐趣。最重要的是，每个季节都有独特新鲜的食材来供你操作，这简直是太棒了！

琳达·布朗



本书的贡献者

各种专业人士为本书贡献了他们的菜单和可贵的专业知识。

卡洛琳·汉弗莱斯

作为从业 30 年的资深记者和美食作家，卡洛琳深谙各种食品（从水果到鱼类）的处理及保存大法。在本书的成书过程中，卡洛琳以咨询顾问的角色加入，为我们贡献了她的冷冻、密封罐装和烟熏保存法。

翠利熟食店

格雷厄姆·沃丁顿专业制作高质量的传统英式和欧式熟肉，其食材源自当地自由放养的有机肉类。2010 年，该公司荣获 BBC 广播 4 食品与耕作比赛的最佳美食加工者大奖。

www.trealyfarm.com

老式熏制作坊

理查德·缪尔黑德是一名培训厨师，一位热情洋溢、手艺一流的熏制食品专家。他在坎布利亚拥有一个流动食品车。他出售家用烟熏机和木屑，还开办烟熏食品课程。

www.the-old-smokehouse.co.uk

希瑟·维尼

作为一名训练有素的家政专家及美食方面的自由撰稿人和编辑，希瑟总是对烹饪抱有巨大的热情和兴趣，她喜欢“摆弄”应季新鲜食材，对加工保存食品也深谙其道。其中，制作印度风味的酸辣酱和果酱是她的最爱。

有机熏制加工厂

这家屡获殊荣、技术高超的熏制工厂是英国唯一一家纯粹制作有机熏制食品的工厂，它使用开放式的烟囱来熏烤食材。最近，这家工厂获得了威尔士亲王授予的英国皇家供货许可证。

www.organicsmokehouse.com

安德鲁·汉米尔顿

酿造专家安德鲁和戴维·汉米尔顿是《自给自足食物宝典》（The Selfsufficientish Bible）一书的作者。安迪也是布里斯托酿造协会的创办人，他目前正在写一本关于家庭酿造的新书。

www.selfsufficientish.com



食物保存的科学原理

每种食物都有其天然的保存期限，超过保质期后，食物会由于自身老化及外界细菌、酵母菌和霉菌的侵入而腐败变质。保存方法通常是多种方法的组合，可以成功地阻止和延缓腐败过程，使食物吃起来更加安全放心。

冷藏与冷冻

食物在温暖的室温条件下变质很快，所以温度越低，变质速度越慢。在冷冻室温度（即 -18°C ）以下，微生物无法正常活动，但是酶（即加快细胞内化学反应的有机催化剂）并没有完全被破坏，这就是冷冻食物会慢慢失去其口感和质地的原因。食物一旦解冻，酶和微生物会被重新激活。



冷冻扁豆 蔬菜在冷冻状态下可以保留其大部分风味。

除去水分

微生物依靠水分才能生长，除去水分后它们就会萎缩死亡。除去食物中水分的方法有两种：一是加热干燥，二是利用高浓度的盐水或糖水通过渗透作用去除。通过使食物脱水，盐和糖能够杀死或者严格抑制微生物的生长。干燥脱水食物在保存期间应放在干燥的环境里，否则会生霉菌。



苹果干 水果必须经彻底干燥以去除其水分。

微生物

细菌、酵母菌和霉菌无处不在，它们活跃于空气、我们的身体以及我们所吃的食物中。由于微生物的侵入，食物逐渐变质，变得不好吃，而且对人体也不安全。微生物在温暖、潮湿、空气流通且呈弱碱性的环境下茁壮成长，一旦外界条件合适，它们就迅速繁殖。食物保存技术创造出一种不适合微生物生长的环境，从而保证食物本身的安全卫生（几乎所有的微生物在 $74 \sim 100^{\circ}\text{C}$ 及以

上的温度范围会被快速消灭）。虽然它们令食物腐败，但绝大部分微生物是无害的，有些甚至对人体有益。然而，有三种微生物应引起我们的关注，它们分别是沙门氏菌（其在高温下失去活性）、葡萄球菌毒素、梭形菌孢子，这三种微生物经过烹饪后仍然存活，能够导致人体食物中毒。包括梭状芽孢杆菌（导致肉毒杆菌中毒）在内的梭形菌在温暖、密闭的环境下能够大量繁殖，所以在使用油保存肉、鱼或蔬菜时应采取格外措施。

高浓度

微生物在酒精、酸性物质或高浓度的盐水和糖水中无法存活。水果天然呈酸性，但由于其本身所含的酸性成分不足以抑制腐烂变质的过程，所以水果通常用糖和酒精来保存。蔬菜跟水果相反，它呈碱性，所以通常保存在酸性的醋中，当然用盐或者盐和醋的混合物也可以。



白兰地中的樱桃 纯酒精可以无限期保存食物。

加热

烹饪过程中产生的热量既能破坏酶的活性，又能杀死几乎所有的微生物。食物酸性越强，微生物越容易在烹饪过程中被热量杀死（就瓶装食品来说，加热对保存酸性水果和西红柿酱非常有效，但对蔬菜就不合适了，因为它是呈碱性的）。



覆盆子 果酱煮沸后大部分微生物被杀死，煮沸还能帮助果酱凝固。

隔绝空气

食物上面覆盖一层薄薄的油或动物油脂可以为食物提供一种简单却有效的密封保护，短时期内隔绝食物与空气中微生物的接触，同时抑制食物中既有的有氧菌（一种需要氧气才能存活生长的细菌）的进一步繁殖。好几个世纪，人们一直用这种方法保存熟肉和一些盐腌食品（比如橄榄和奶酪），虽然如今大部分已经被新的现代保存方法所取代，但它仍是一种颇为有用的、值得你了解的保鲜技术。任何保存在油或油脂中的食物都必须置于冰箱中（参见第9页“微生物”）。



用油保存蔬菜 食材必须完全被油包裹住。

制造真空

为了防止长期存放的瓶装食物被再次“污染”，必须将瓶中的空气抽干净。我们可以通过制造真空来实现。加热和密封罐技术起源于19世纪，到今天仍是最常用的真空制造方法。加热装满食材的瓶子、罐子或其他容器（盖子放在一旁待用），直至内部空气受热膨胀排出。（真空包装：用厚塑料将食物紧紧包住，然后抽出空气。这是现代版本的真空保存技术，用于延长生肉、鲜鱼及其他熟食的保质期。与使用冰袋比较，真空包装食物在冰箱里的保鲜时间大大延长。）



罐装水果 加热处理后保质期可延长至12个月。

发酵

不是所有的微生物都是有害的。发酵利用并控制存在于空气中的益生菌、酵母菌和霉菌，使食物和饮料具有更长的保质期。加入特别挑选的微生物，比如酿啤酒时加入啤酒酵母，酿红酒时加入红酒酵母，具有异曲同工之妙。通过此种方式，啤酒花被制成啤酒，葡萄变成红酒，苹果变成苹果酒；蔬菜中含的天然乳酸菌与盐相互作用，导致乳酸菌发酵，黄瓜和圆白菜由此变成有益健康的泡菜。



啤酒发酵 人工加入酵母菌促成啤酒正常发酵。

烟熏

几个世纪以来，人们一直用熏烤的方式延长食物的保存时间，并使其味道更加鲜美。我们现在知道，烟中含有超过 200 种有助于食物保存的微量化合元素。烟熏之前要把食物盐渍处理使其脱水，这样能更有效延长其保质期。传统的冷熏法是一门专业技术，温熏法则毫无技术可言。虽然熏烤食物美味可口，但烟熏过程中产生的化合物（PAH，又叫多环芳烃）对健康却有害无益，所以这种短期的食物保存方法还是少碰为妙。



温熏烤鲑鱼 熏烤过的肉保持了部分水分，口感美味多汁。

天然保鲜剂

传统上，我们总是使用盐、糖、醋、酒、油和脂肪等来帮助我们做出美味的食物，而在家庭食物保存过程中将这些作为天然保鲜剂则会产生超凡脱俗的效果；而且，比起那些从商场里买来的用防腐剂进行保存的食物，更是别有风味呢！

盐

历史上，盐(氯化钠)曾是最重要的食物保鲜剂。高浓缩盐水的保鲜效果极好，因为它能将食物中的水分“吸”出，从而阻止微生物繁殖。盐水浓度越高，保鲜效果越好，食物寿命也越长。

用途

盐可用来保鲜蔬菜、鱼类和肉类，偶尔甚至可以保鲜水果，例如帕尔玛火腿、盐腌鳕鱼、盐渍鲑鱼片、德式泡菜、橄榄和柠檬。

种类

- 海盐和未经提取精炼的岩盐最为理想。
- 腌渍用盐特别适用于腌肉。它比海盐更加细腻，能有效渗入肉类组织，赋予其可靠、持久的效果。腌渍用盐中添加了2.5%的亚硝酸盐，能有效阻止有害微生物的滋生，并使腌肉类呈现粉红色。如果你喜欢，可以购买没有额外添加保鲜剂的腌渍用盐，或者使用天然盐（但这就意味着加工出来的食物在颜色上会略发灰，保质期稍短）。
- 普通食用盐由于添加了抗结剂，不适合用于保存食物。

糖

当浓度足够高（60%甚至更高）时，糖的保鲜效果跟盐一样。它的保鲜原理也一样，即将食物中的水分“吸”出；而且，浓度越高，保鲜效果越持久。

用途

虽然糖主要用于保鲜水果，但当你把糖和醋混合起来时，它就可以保存水果和蔬菜的混合物了，比如制作印度酸辣酱什么的。用糖保存的食物种类有果酱和果冻、水果奶酪、黄油以及蜜饯水果。

种类

- 蔗糖、砂糖、褐色糖和金黄粗砂糖都适合用来保存食物。
- 黑糖和糖蜜太甜，所以不适合拿来进行糖渍保存，但对于酸辣酱和有些橘皮果酱还蛮合适的。
- 果酱糖含有添加果胶，所以特别适用于难以加工制作的低果胶水果。
- 精白砂糖比粗砂糖细腻，而且入水即溶，这一特性使它特别适合于制作糖浆和果酒。
- 保存食物的糖应产生很少的气泡和浮渣，但此不是必要特性。