

[美] 哈洛德·马基 著 蔡承志 译

HAROLD McGEE

人类无穷的想象和灵感 文明和味蕾合奏出的极致盛宴

食物与厨艺

面食·酱料·甜点·饮料

食物的起源、构成，以及各类食材变身为诱人美食的科学

详述食物的起源、收成、储藏、烹调、气味、口感乃至消化吸收。
催生开创性的“分子料理”，并改写全球厨房，历经25年，无书能出其右。

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

ON
FOOD
AND
COOKING

THE SCIENCE AND LORE OF THE KITCHEN

食物与厨艺

面食·酱料·甜点·饮料

食物的起源、构成，以及各类食材变身为诱人美食的科学

HAROLD McGEE

[美] 哈洛德·马基 著 蔡承志 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物与厨艺. 面食·酱料·甜点·饮料 / [美] 马基
著; 蔡承志译. — 北京: 北京美术摄影出版社,
2013.8

书名原文: On food and cooking

ISBN 978-7-80501-554-5

I. ①食… II. ①马… ②蔡… III. ①烹饪—方法
IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第138270号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-0942

图书策划: 上海古德来尔广告公司 范庭略

责任编辑: 钱颖

助理编辑: 孙晓萌

责任印制: 彭军芳

装帧设计: 张迪

食物与厨艺 面食·酱料·甜点·饮料

SHIWU YU CHUYI

[美] 哈洛德·马基 著 蔡承志 译

出版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司

经销 新华书店

印刷 北京画中画印刷有限公司

版次 2013年8月第1版第1次印刷

开本 225毫米×158毫米 1/32

印张 10

字数 323千字

书号 ISBN 978-7-80501-554-5

定价 69.80元

质量监督电话 010-58572393

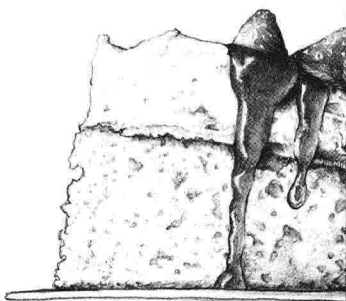
第一章

Cereal Doughs and Batters:
Bread, Cakes, Pastry, Pasta

面包、蛋糕、酥皮和面食
面团和面糊：



- 010 面包演变沿革
 - 010 史前时代
 - 011 希腊、罗马时期
 - 012 中世纪时期
 - 012 近代早期
 - 014 传统面包的没落与复苏
- 015 面团、面糊及其衍生品的基本构造
 - 016 面筋
 - 019 淀粉
 - 020 气泡
 - 020 脂肪：削弱面团结构
- 021 面团和面糊的成分：小麦面粉
 - 021 小麦种类
 - 021 将小麦制成面粉
 - 024 面粉的次要成分
 - 025 面粉种类
- 026 面团和面糊的成分：酵母和化学膨发剂
 - 026 酵母
 - 028 发粉和其他化学膨发剂
- 030 面包
 - 030 成分的选择
 - 032 制作面团：和面、揉面
 - 033 发酵、膨发
 - 035 烘焙
 - 037 冷却
 - 038 老化：面包存放与重现新鲜风味
 - 039 面包风味
 - 040 量产的面包
 - 040 几种特别的面包：酸面包、黑麦面包、甜面包和无筋面包
 - 043 其他面包：无酵饼、贝果、馒头、速发面包、甜甜圈



■ **048 稀面糊食品：可丽饼、鸡蛋泡泡芙、煎饼、鲜奶油起酥皮**

- 048 面糊食品
- 049 可丽饼
- 049 鸡蛋泡泡芙
- 050 煎饼：薄煎饼和小圆煎饼
- 050 煎饼：华夫饼和威化饼
- 051 鲜奶油起酥皮面团、泡芙面团
- 051 油炸面糊

■ **053 浓面糊食品：面糊面包和蛋糕**

- 053 面糊制成的面包和马芬
- 053 蛋糕

■ **060 酥皮面团**

- 061 酥皮的种类
- 062 酥皮的成分
- 064 烘焙酥皮
- 065 酥脆酥皮面团：松脆酥皮、铺底用脆皮酥皮
- 065 薄片酥皮面团：美式派皮
- 066 千层酥皮面团：起酥皮、法式千层酥皮
- 068 片层酥皮面团：薄酥皮、酥皮卷
- 068 酥皮和面包的混合：法式牛角面包、丹麦奶酥
- 070 柔软的咸酥皮：法式肉派

■ **071 小甜饼**

- 071 小甜饼的成分和质地
- 073 制作、保存小甜饼

■ **074 面食、面条和饺子**

- 075 面食和面条的历史沿革
- 077 制作面食、面条
- 079 意式面食和面条的煮法
- 080 库斯库斯、饺子、德式面疙瘩、意式面疙瘩
- 082 亚洲的小麦面条和饺子
- 083 亚洲的粉丝和米粉

第二章

Sauces

调味酱料

- **087 欧洲的酱料发展史**
 - 087 欧洲古代
 - 088 中世纪：精制和浓缩
 - 089 现代早期的酱料：肉精、乳化液
 - 090 法国的经典体系：卡汉姆和艾斯科菲耶
 - 092 意式酱料和英式酱料
 - 095 现代酱料：新式烹调和后新式烹调
- **096 酱料的科学：风味和浓稠度**
 - 096 酱料的风味：滋味和气味
 - 098 酱料的浓稠度
 - 102 浓稠度对风味的影响
- **103 以明胶和其他蛋白质增稠的酱料**
 - 104 明胶的独特性
 - 105 从肉类提炼明胶和风味
 - 105 肉汁高汤和酱料
 - 109 量产的肉类萃取液和酱料底
 - 110 鱼、贝类高汤和酱料
 - 111 其他蛋白质增稠剂
- **114 固态酱料：明胶式凝冻和碳水化合物凝冻**
 - 114 冻胶的稠度
 - 116 肉冻和鱼冻
 - 116 其他类型的冻胶：量产的明胶
 - 118 碳水化合物凝剂：琼脂胶、鹿角菜胶和褐藻胶
- **119 用面粉和淀粉提高稠度的酱料**
 - 119 淀粉的性质
 - 122 淀粉的类别和性质
 - 126 其他成分对淀粉酱料的影响
 - 126 把淀粉调入酱料
 - 128 典型法国酱料的淀粉用法
 - 129 肉汁酱
- **131 用植物粒子增稠的酱料：蔬果泥**
 - 131 植物粒子：粗糙、低效的增稠剂





- 133 蔬果泥
- 135 用坚果和香料来提高稠度
- 136 复合型混合料：印度咖喱、墨西哥什锦酱
- **137 用油、水微滴增稠的酱料：乳化液**
- 137 乳化液的固有性质
- 140 乳化酱料调制诀窍
- 142 鲜奶油酱和奶油酱
- 146 蛋的乳化效果
- 147 含蛋冷酱：美乃滋
- 149 温热含蛋酱料：荷兰酱和贝亚恩蛋黄酱
- 151 油醋酱
- **153 用气泡增稠的酱料：泡沫**
- 153 调制、稳定泡沫
- **155 盐**
- 156 制盐
- 157 盐的种类
- 160 盐和人体

第三章

Sugars, Chocolate, and Confectionery

糖、 巧克力和甜点

- **164 糖和甜点的历史沿革**
- 164 没有糖的时代：蜂蜜
- 165 糖：源于亚洲
- 166 西南亚的早期甜点
- 166 糖在欧洲是香料也是药物
- 167 昂贵而美味的甜点
- 168 平价而美味的甜点
- 170 现代的糖
- 170 糖的特性
- 171 糖的种类
- 173 甜味的复杂性质
- 174 结晶
- 174 焦糖化反应

- 176 糖和健康
- 177 代糖
- **181 糖和糖浆**
- 181 蜂蜜
- 181 蜜蜂如何产蜜
- 185 乔木的糖浆和糖类：枫树、桦木和棕榈
- 189 食糖：甘蔗和甜菜制成的糖和糖浆
- 195 玉米糖浆、葡萄糖和果糖糖浆、麦芽糖浆
- **199 硬质糖果和甜点**
- 199 确立糖分浓度：熬煮糖浆
- 200 凝成糖分构造：冷却和结晶作用
- 206 糖果的类别
- 212 口香糖
- 214 糖果储藏法和腐烂现象
- **214 巧克力**
- 214 巧克力的历史沿革
- 218 制造巧克力
- 225 巧克力的特殊性质
- 226 巧克力的种类
- 229 当巧克力和可可成为食材
- 232 回火巧克力的涂抹、模制用途
- 236 巧克力和健康



第四章

Wine, Beer, and Distilled Spirits

蒸馏酒、 葡萄酒、 啤酒和

- **241 酒精的特性**
- 241 酵母和酒精发酵
- 242 酒精的性质
- 244 酒精的药物作用：酒醉
- 244 身体如何代谢酒精
- 246 以酒入菜
- 246 酒液和木桶
- **248 葡萄酒**
- 249 葡萄酒的历史沿革



- 253 酿酒葡萄
- 255 酿制葡萄酒
- 260 特种葡萄酒
- 265 葡萄酒的储藏和饮用
- 266 享用葡萄酒
- **270 啤酒**
- 270 啤酒的演变
- 275 酿造原料：麦芽
- 276 酿造原料：啤酒花
- 277 酿造啤酒
- 282 储藏、饮用啤酒
- 284 啤酒的类别和特质
- **287 亚洲的米酒：中国酒和日本清酒**
- 287 甜的发霉谷物：甜酒曲
- 288 分解淀粉的霉菌
- 289 用米来酿酒
- **292 蒸馏酒**
- 293 蒸馏酒的历史
- 296 制作蒸馏酒精
- 299 上酒、享用烈酒
- 300 烈酒的类别
- **309 醋**
- 309 古老的食材
- 310 醋酸的价值
- 310 醋酸发酵
- 311 酿醋工法
- 312 几种常见的醋
- 314 意大利黑醋
- 316 西班牙雪利酒醋

- **317 致谢**

- **320 参考资料**

ON
FOOD
AND
COOKING

THE SCIENCE AND LORE OF THE KITCHEN

食物与厨艺

面食·酱料·甜点·饮料

食物的起源、构成，以及各类食材变身为诱人美食的科学

HAROLD McGEE

[美] 哈洛德·马基 著 蔡承志 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物与厨艺. 面食·酱料·甜点·饮料 / [美] 马基著; 蔡承志译. — 北京: 北京美术摄影出版社, 2013. 8

书名原文: On food and cooking

ISBN 978-7-80501-554-5

I. ①食… II. ①马… ②蔡… III. ①烹饪—方法
IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第138270号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-0942

图书策划: 上海古德来尔广告公司 范庭略

责任编辑: 钱颖

助理编辑: 孙晓萌

责任印制: 彭军芳

装帧设计: 张迪

食物与厨艺

面食·酱料·甜点·饮料

SHIWU YU CHUYI

[美] 哈洛德·马基 著 蔡承志 译

出版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司

经销 新华书店

印刷 北京画中画印刷有限公司

版次 2013年8月第1版第1次印刷

开本 225毫米×158毫米 1/32

印张 10

字数 323千字

书号 ISBN 978-7-80501-554-5

定价 69.80元

质量监督电话 010-58572393

试读结束, 需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

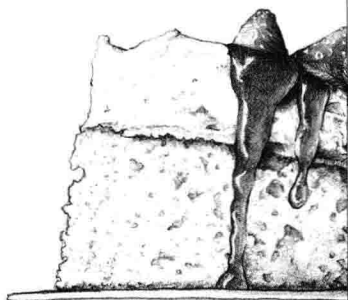
第一章

Cereal Doughs and Batters:
Bread, Cakes, Pastry, Pasta

面团和面糊：
面包、蛋糕、
酥皮和面食



- **010 面包演变沿革**
 - 010 史前时代
 - 011 希腊、罗马时期
 - 012 中世纪时期
 - 012 近代早期
 - 014 传统面包的没落与复苏
- **015 面团、面糊及其衍生品的基本构造**
 - 016 面筋
 - 019 淀粉
 - 020 气泡
 - 020 脂肪：削弱面团结构
- **021 面团和面糊的成分：小麦面粉**
 - 021 小麦种类
 - 021 将小麦制成面粉
 - 024 面粉的次要成分
 - 025 面粉种类
- **026 面团和面糊的成分：酵母和化学膨发剂**
 - 026 酵母
 - 028 发粉和其他化学膨发剂
- **030 面包**
 - 030 成分的选择
 - 032 制作面团：和面、揉面
 - 033 发酵、膨发
 - 035 烘焙
 - 037 冷却
 - 038 老化：面包存放与重现新鲜风味
 - 039 面包风味
 - 040 量产的面包
 - 040 几种特别的面包：酸面包、黑麦面包、甜面包和无筋面包
 - 043 其他面包：无酵饼、贝果、馒头、速发面包、甜甜圈



048 稀面糊食品：可丽饼、鸡蛋泡泡芙、煎饼、鲜奶油起酥皮

- 048 面糊食品
- 049 可丽饼
- 049 鸡蛋泡泡芙
- 050 煎饼：薄煎饼和小圆煎饼
- 050 煎饼：华夫饼和威化饼
- 051 鲜奶油起酥皮面团、泡芙面团
- 051 油炸面糊

053 浓面糊食品：面糊面包和蛋糕

- 053 面糊制成的面包和马芬
- 053 蛋糕

060 酥皮面团

- 061 酥皮的种类
- 062 酥皮的成分
- 064 烘焙酥皮
- 065 酥脆酥皮面团：松脆酥皮、铺底用脆皮酥皮
- 065 薄片酥皮面团：美式派皮
- 066 千层酥皮面团：起酥皮、法式千层酥皮
- 068 片层酥皮面团：薄酥皮、酥皮卷
- 068 酥皮和面包的混合：法式牛角面包、丹麦奶酥
- 070 柔软的咸酥皮：法式肉派

071 小甜饼

- 071 小甜饼的成分和质地
- 073 制作、保存小甜饼

074 面食、面条和饺子

- 075 面食和面条的历史沿革
- 077 制作面食、面条
- 079 意式面食和面条的煮法
- 080 库斯库斯、饺子、德式面疙瘩、意式面疙瘩
- 082 亚洲的小麦面条和饺子
- 083 亚洲的粉丝和米粉

第二章

Sauces

调味酱料

■ 087 欧洲的酱料发展史

- 087 欧洲古代
- 088 中世纪：精制和浓缩
- 089 现代早期的酱料：肉精、乳化液
- 090 法国的经典体系：卡汉姆和艾斯科菲耶
- 092 意式酱料和英式酱料
- 095 现代酱料：新式烹调和后新式烹调

■ 096 酱料的科学：风味和浓稠度

- 096 酱料的风味：滋味和气味
- 098 酱料的浓稠度
- 102 浓稠度对风味的影响

■ 103 以明胶和其他蛋白质增稠的酱料

- 104 明胶的独特性
- 105 从肉类提炼明胶和风味
- 105 肉汁高汤和酱料
- 109 量产的肉类萃取液和酱料底
- 110 鱼、贝类高汤和酱料
- 111 其他蛋白质增稠剂

■ 114 固态酱料：明胶式凝冻和碳水化合物凝冻

- 114 冻胶的稠度
- 116 肉冻和鱼冻
- 116 其他类型的冻胶：量产的明胶
- 118 碳水化合物凝剂：琼脂胶、鹿角菜胶和褐藻胶

■ 119 用面粉和淀粉提高稠度的酱料

- 119 淀粉的性质
- 122 淀粉的类别和性质
- 126 其他成分对淀粉酱料的影响
- 126 把淀粉调入酱料
- 128 典型法国酱料的淀粉用法
- 129 肉汁酱

■ 131 用植物粒子增稠的酱料：蔬果泥

- 131 植物粒子：粗糙、低效的增稠剂





- 133 蔬果泥
- 135 用坚果和香料来提高稠度
- 136 复合型混合料：印度咖喱、墨西哥什锦酱
- **137 用油、水微滴增稠的酱料：乳化液**
- 137 乳化液的固有性质
- 140 乳化酱料调制诀窍
- 142 鲜奶油酱和奶油酱
- 146 蛋的乳化效果
- 147 含蛋冷酱：美乃滋
- 149 温热含蛋酱料：荷兰酱和贝亚恩蛋黄酱
- 151 油醋酱
- **153 用气泡增稠的酱料：泡沫**
- 153 调制、稳定泡沫
- **155 盐**
- 156 制盐
- 157 盐的种类
- 160 盐和人体

第三章

Sugars, Chocolate, and Confectionery

糖、巧克力和甜点

- **164 糖和甜点的历史沿革**
- 164 没有糖的时代：蜂蜜
- 165 糖：源于亚洲
- 166 西南亚的早期甜点
- 166 糖在欧洲是香料也是药物
- 167 昂贵而美味的甜点
- 168 平价而美味的甜点
- 170 现代的糖
- 170 糖的特性
- 171 糖的种类
- 173 甜味的复杂性质
- 174 结晶
- 174 焦糖化反应

- 176 糖和健康
- 177 代糖
- **181 糖和糖浆**
- 181 蜂蜜
- 181 蜜蜂如何产蜜
- 185 乔木的糖浆和糖类：枫树、桦木和棕榈
- 189 食糖：甘蔗和甜菜制成的糖和糖浆
- 195 玉米糖浆、葡萄糖和果糖糖浆、麦芽糖浆
- **199 硬质糖果和甜点**
- 199 确立糖分浓度：熬煮糖浆
- 200 凝成糖分构造：冷却和结晶作用
- 206 糖果的类别
- 212 口香糖
- 214 糖果储藏法和腐坏现象
- **214 巧克力**
- 214 巧克力的历史沿革
- 218 制造巧克力
- 225 巧克力的特殊性质
- 226 巧克力的种类
- 229 当巧克力和可可成为食材
- 232 回火巧克力的涂抹、模制用途
- 236 巧克力和健康



第四章

Wine, Beer, and Distilled Spirits

蒸馏酒、 葡萄酒、 啤酒和

- **241 酒精的特性**
- 241 酵母和酒精发酵
- 242 酒精的性质
- 244 酒精的药物作用：酒醉
- 244 身体如何代谢酒精
- 246 以酒入菜
- 246 酒液和木桶
- **248 葡萄酒**
- 249 葡萄酒的历史沿革



253	酿酒葡萄
255	酿制葡萄酒
260	特种葡萄酒
265	葡萄酒的储藏和饮用
266	享用葡萄酒
270	啤酒
270	啤酒的演变
275	酿造原料：麦芽
276	酿造原料：啤酒花
277	酿造啤酒
282	储藏、饮用啤酒
284	啤酒的类别和特质
287	亚洲的米酒：中国酒和日本清酒
287	甜的发霉谷物：甜酒曲
288	分解淀粉的霉菌
289	用米来酿酒
292	蒸馏酒
293	蒸馏酒的历史
296	制作蒸馏酒精
299	上酒、享用烈酒
300	烈酒的类别
309	醋
309	古老的食材
310	醋酸的价值
310	醋酸发酵
311	酿醋工法
312	几种常见的醋
314	意大利黑醋
316	西班牙雪利酒醋
317	致谢
320	参考资料