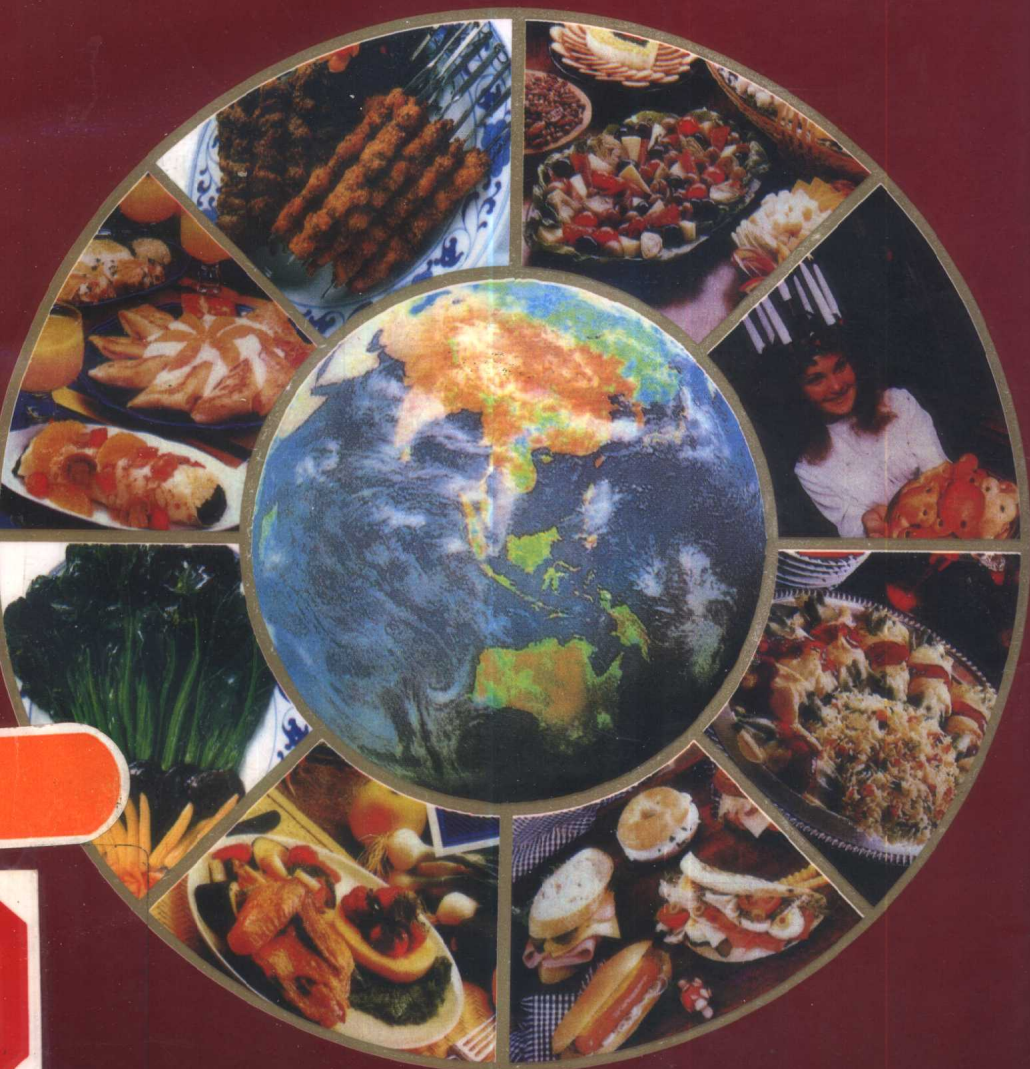


当代世界饮食

海伦·考塔卢克 阿莉斯·O·科潘 著

周呈书 许春林 张世羽 译



146720

T5972

4424

当代世界饮食

[美] 海伦·考塔卢克 著
阿莉斯·O·科潘

周呈书 许春林 张世羽 译

中国商业出版社

(京) 新登字073号

当代世界饮食

[美] 海伦·考塔卢克 著
阿莉斯·O·科隆

周呈书 许春林 张世羽 译

中国商业出版社出版发行
(北京广安门内报国寺1号)

邮政编码: 100053

新华书店总店科技发行所经销
北京北方印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 18.625印张 484千字

1992年1月第1版 1992年1月第1次印刷

印数: 1—1000册 定价: 12.70元

ISBN 7-5044-1466-2/TS·190

译者说明

从1991年到本世纪末,我国社会主义现代化建设的战略目标是把国民经济的整体素质提高到一个新水平。随着现代化建设的进展,人民生活将从温饱达到小康,生活资料将更加丰富。在达到这个宏伟目标而努力的进程中,我们既要提倡艰苦奋斗、勤俭建国,又要在可能条件下逐步改善生活。就饮食方面来说,要合理支配费用,使食品丰富多采,既富营养,又讲卫生;既美味可口,又经济实惠。借以提高身体素质,增强工作效率。

世界饮食是世界各民族在各自的生活环境中创造发展起来的,它是世界文化的重要组成部分。世界各民族的饮食各有优点,采取当代世界各国各地区的优良食品及其烹调方法,对于我们改善饮食是颇有意义的。

自我国实行改革开放的方针以来,对外经贸联系和旅游事业迅速发展,与各国的交往日趋频繁,宾馆餐馆日益增多。为了适应来自不同国家和地区的客人们的饮食习惯和口味,借以招徕顾客,增进友谊,对于当代世界饮食更有熟悉的必要。

本书为美国烹饪学校的教科书,内容丰富,文字通俗,在国外颇受欢迎,原文已为第三版。全书对营养知识、食品选择、厨房的布置和设备、食品的购买和贮存、食品的安全和卫生、微波烹饪、上菜和进餐的规矩、各种食品的制作方法、世界各地的食品都有详细的阐述。各章中还穿插有“回顾与前瞻”、“追踪发展动向”、“世界之窗”3个小栏目,重点介绍烹调技术的历史、食品发展趋势和世界饮食状况,叙述生动,饶有情趣。全书插有各种食品的食谱,可供读者学习具体的制作方法。

此书可供大学食品系师生、烹调训练班师生、餐旅工作者及

广大居民阅读参考。

本书系由杭州商学院图书馆情报资料室组译。第1章至第18章、第23章至第37章由副译审周呈书翻译，第19章至第22章由副研究馆员许春林翻译，术语汇编及附录由副研究馆员张世羽翻译。全书由张世羽、周呈书定稿。

本书原文共39章，第38、39两章系关于寻求职业的论述，仅适用于美国，故予删除未译。其余各章中仅将与我国无关的个别部分删除。

我们水平有限，译文中如有错误及不当之处切盼读者指正。

1991年1月

目 录

第一篇 食品与人类	(1)
第一章 你的食物选择.....	(1)
第一节 你生活中的食品.....	(1)
第二节 食品能提供些什么.....	(2)
第三节 什么因素影响你的食品选择.....	(4)
第四节 你怎样决策.....	(11)
第二章 食品知识与对食品的谬见.....	(15)
第一节 食品时尚的真相.....	(15)
第二节 什么是添加剂.....	(19)
第三节 什么是污染物质.....	(22)
第四节 撤回食品的措施.....	(25)
第二篇 营养对健康的关系	(29)
第三章 营养与健康.....	(29)
第一节 关于营养素极为重要的是什么.....	(29)
第二节 营养怎样影响你的健康.....	(32)
第四章 你所需要的营养素.....	(35)
第一节 各种营养素.....	(35)
第五章 食品与健康.....	(54)
第一节 健全.....	(54)
第二节 人体的奇迹.....	(55)
第三节 生活方式怎样影响营养与健康.....	(64)
第六章 计划日常的食品选择.....	(74)
第一节 食品与生活方式.....	(74)
第二节 日常饮食指南.....	(75)

第三节	你吃得好吗	(82)
第四节	日常膳食	(83)
第五节	在外就餐	(88)
第七章	控制体重	(92)
第一节	你的最佳体重是多少	(92)
第二节	如果你超重怎么办	(95)
第三节	如果你体重不足怎么办	(105)
第四节	保持你的理想体重	(106)
第八章	特殊的饮食需要	(109)
第一节	食物需要与生命周期	(109)
第二节	食品与医疗的关系	(124)
第三篇	消费者决策	(129)
第九章	你的厨房	(129)
第一节	厨房的概念	(129)
第二节	厨房的组织	(130)
第三节	怎样评价一个厨房	(133)
第四节	使厨房现代化	(134)
第十章	厨房的设备和器具	(142)
第一节	装备厨房	(142)
第二节	购买烹调器皿	(142)
第三节	购买食品制备工具	(143)
第四节	购买器具	(147)
第五节	轻便电器	(152)
第六节	主要设备	(156)
第七节	购买旧设备	(163)
第十一章	食品的购买	(167)
第一节	做一个较好的购买者	(167)
第二节	食品怎样到你手里	(167)
第三节	利用食品标签	(171)

第四节	选购时怎样省钱	(177)
第五节	你的义务	(183)
第六节	当你有意见时怎么办	(183)
第十二章	食品的贮存	(186)
第一节	贮存策略	(186)
第二节	什么东西使食品腐败	(186)
第三节	食品贮存处的种类	(188)
第四节	食品贮存指南	(198)
第四篇	食品技术	(199)
第十三章	安全和卫生	(199)
第一节	谨慎地进行工作	(199)
第二节	厨房的安全	(199)
第三节	厨房的卫生	(209)
第十四章	食品制备工具	(218)
第一节	有用的器皿	(218)
第二节	计量设备	(219)
第三节	分割及切片工具	(220)
第四节	搅拌工具	(223)
第五节	焙烤工具	(225)
第六节	烹调工具	(226)
第七节	厨房辅助用具	(229)
第八节	烹调器皿	(233)
第九节	清洁设备	(239)
第十五章	食品制备技术	(241)
第一节	制备术语	(241)
第二节	利用食谱	(241)
第三节	计量方法	(250)
第四节	基本烹饪方法	(255)
第十六章	微波烹饪	(262)

第一节	适应微波烹饪	(262)
第二节	微波炉怎样工作	(263)
第三节	微波烹饪的容器	(264)
第四节	微波技术	(267)
第五节	适应传统食谱	(272)
第十七章	膳食管理	(276)
第一节	作出良好的饭餐	(276)
第二节	膳食计划	(277)
第三节	有效的膳食制备	(279)
第四节	厨房中的资源节约	(285)
第十八章	上菜和进餐	(289)
第一节	餐具	(289)
第二节	餐桌用布	(292)
第三节	气氛	(294)
第四节	上菜	(295)
第五节	餐桌规矩	(298)
第六节	聚会安排	(301)
第五篇	食品制备	(303)
第十九章	水果	(303)
第一节	水果知识	(303)
第二节	水果的购买和贮存	(304)
第三节	水果的食用	(311)
第四节	水果的烹制	(311)
第五节	微波烹饪	(313)
第二十章	蔬菜	(316)
第一节	通用的蔬菜	(316)
第二节	蔬菜的购买和贮存	(320)
第三节	新鲜蔬菜的生食	(325)
第四节	蔬菜的烹调	(325)

第五节	微波烹饪	(331)
第六节	蔬菜剩料的利用	(332)
第二十一章	色拉和色拉调味料	(335)
第一节	色拉的意义	(335)
第二节	色拉用绿叶蔬菜的购买	(335)
第三节	色拉的种类	(336)
第四节	色拉调味料	(339)
第五节	色拉的制作	(340)
第六节	建立色拉台	(341)
第二十二章	乳制品	(345)
第一节	乳制品知识	(345)
第二节	乳制品的贮存	(354)
第三节	乳制品的烹调	(358)
第四节	微波烹饪	(361)
第五节	利用方便的形式	(361)
第二十三章	肉类	(365)
第一节	肉类知识	(365)
第二节	肉类的购买	(366)
第三节	肉类的贮存	(370)
第四节	肉类的烹调	(372)
第五节	微波烹饪	(376)
第二十四章	家禽	(384)
第一节	家禽知识	(384)
第二节	家禽的购买	(384)
第三节	家禽的贮存	(387)
第四节	家禽的烹调	(388)
第五节	微波烹饪	(391)
第二十五章	鱼和有壳水生无脊椎动物	(395)
第一节	鱼类知识	(395)

第二节	鱼和有壳水生无脊椎动物的购买	(396)
第三节	鱼和有壳水生无脊椎动物的贮存	(398)
第四节	鱼和有壳水生无脊椎动物的烹调	(399)
第五节	微波烹饪	(402)
第二十六章	蛋	(406)
第一节	蛋的作用	(406)
第二节	蛋的购买	(407)
第三节	蛋的贮存	(408)
第四节	蛋的烹调	(409)
第五节	蛋清的搅打	(412)
第六节	微波烹饪	(414)
第二十七章	谷类食品	(416)
第一节	真正的谷类	(416)
第二节	谷粒	(416)
第三节	谷类食品的种类	(417)
第四节	谷类食品的贮存	(420)
第五节	谷类食品的烹调	(421)
第六节	微波烹饪	(423)
第二十八章	焙烤基础知识	(429)
第一节	焙烤食品的配料	(429)
第二节	焙烤过程	(438)
第三节	微波焙烤	(441)
第二十九章	快速焙烤食品和酵母面包	(442)
第一节	焙烤食品基础知识	(442)
第二节	快速焙烤食品的制作	(443)
第三节	快速焙烤食品的贮存	(446)
第四节	酵母面包的制作	(447)
第五节	酵母面包的贮存	(455)
第六节	微波烘烤	(456)

第三十章	曲奇饼、蛋糕和糖霜	(459)
第一节	甜食美味	(459)
第二节	曲奇饼的种类	(459)
第三节	曲奇饼的贮存	(462)
第四节	蛋糕的种类	(464)
第五节	糖霜	(467)
第六节	蛋糕的贮存	(468)
第七节	微波烘烤	(468)
第三十一章	馅饼和面制糕点	(472)
第一节	美味的面制糕点	(472)
第二节	馅饼	(472)
第三节	果馅饼	(477)
第四节	奶油泡夫	(478)
第五节	馅饼和面制糕点的贮存	(479)
第六节	馅饼的微波烘烤	(479)
第三十二章	汤料、汤菜和沙司	(482)
第一节	汤料的投资	(482)
第二节	汤料的制作	(482)
第三节	汤菜的制作	(484)
第四节	沙司的制作	(487)
第五节	微波烹饪	(491)
第三十三章	饮料	(494)
第一节	解渴的饮料	(494)
第二节	可可和巧克力	(494)
第三节	咖啡	(495)
第四节	茶	(497)
第五节	潘趣酒(果汁混合饮料)	(500)
第六节	微波烹饪	(501)
第三十四章	家庭食品保藏	(503)

第一节	为什么在家里保藏食品	(503)
第二节	保藏食品的最初步骤	(504)
第三节	水果和蔬菜的冷冻	(505)
第四节	水果和蔬菜的罐藏	(507)
第五节	贮存家庭罐藏食品	(512)
第六节	使用家庭罐藏食品	(513)
第七节	干制	(513)
第六篇	创造性的烹调	(519)
第三十五章	世界的食品	(519)
第一节	环球各地	(519)
第二节	欧洲	(519)
第三节	近东和中东	(528)
第四节	非洲	(528)
第五节	亚洲	(530)
第六节	拉丁美洲	(533)
第三十六章	美国的地区性食品	(536)
第一节	一个具有自己饮食习惯的国家	(536)
第二节	美国土著印第安人的食品	(536)
第三节	移民的饮食传统	(537)
第四节	东北部	(538)
第五节	中西部	(539)
第六节	南部	(540)
第七节	西南部	(542)
第八节	太平洋沿岸和西北部	(543)
第九节	夏威夷	(544)
第十节	现今的地区食品	(545)
第三十七章	创造性的烹调	(546)
第一节	制作食品的技巧	(546)
第二节	食谱的修改	(546)

第三节	方便食品	(548)
第四节	制作你自己的混合料	(551)
第五节	调味料	(551)
第六节	最后的修饰	(553)
第七节	供应食品要有鉴赏能力	(554)
第八节	作为礼物的食品	(554)
第九节	在户外的烤架上烤炙食品	(555)
术语汇编		(558)
附录		(578)
A.	推荐膳食容许量	(578)
B.	美国建议每日容许量	(580)
C.	美国建议每日容许量百分比	(580)

第一篇 食品与人类

第一章

你的食物选择

你为什么要饮食？是不是只是因为你饥饿了？你愿意把鳗鲷和大米饭跟豆子混和起来再盖上一个生鸡蛋作为早餐吗？即使你感到饥饿，你可能觉得吃这种日本早餐太不习惯了。那末人们为什么要吃他们所做的食品呢？

如果你每天吃三餐，你每年就要吃1095次。你的健康、活力、外貌，甚至你的生命都受到你所吃的东西的影响。是什么人或什么因素支配着你所吃的东西呢？看一看吧。认识一下你为什么吃你所做的食品的原因。

第一节 你生活中的食品

你今天吃了些什么食品？上次你在外面就餐叫了些什么菜？为什么你选择了那些食品而不选其它一些可以买到的食品？你也许会回答：“那些食品听起来挺好，”或者是“我喜欢那些食品。”尽管这是人们会提出的一些比较普通的理由，但是还有其它一些理由。其中有些理由会使你惊奇。

你也许没有意识到你对食品的选择能力是怎样形成的。但是，你对形成你的饮食习惯的因素了解得愈多，你的选择能力就愈好。这是很重要的，因为你所吃的食品会影响你的情绪和身体健康。

第二节 食品能提供些什么

全世界的人都以饮食来满足他们的某些基本需要。你也许以为食品本身是一种自然的需要。它是生活所必需的。食品还能帮助人满足情感需要和欲望。

身体的健康

食品是生存的基本必需品之一。食品含有营养素。这是些人体为活动、发育成长、恢复体力和产生能量所必需具有的化学物质。

“饥”是人体对食物的需要。当人们长时期食物极少或没有食物从而生命受到威胁时所出现食欲的极端形式就称为“饿”。

要生存并且健康，你不仅需要食物，而且要有良好的食物。每个人都需要均衡的饮食以保持健康。有些人还有特殊的食物需要。你知道某些人患有过敏症或疾病需要忌食某些食物吗？

许多人有意识地力求选择有益健康的食品。然而，有些人对营养了解得不够或者不想改变他们不良的饮食习惯。本书将帮助你了解怎样对你所吃的食品作出良好的选择。

心理的健康

心理健康意味着你的精神和情绪正常良好——包括你的精神面貌、解决问题的能力，等等。你的身体状况与你的心理健康密切相关。例如，当你疲劳的时候就难以作出重要的决策。当你患感冒的时候会感到脾气不好。

由于食物会影响到你的身体健康，它也会影响你的心理健康。例如，饿着肚子去上学的学生会感到难以集中注意力于学习或参加活动。学校的早餐和午餐计划已帮助成千上万的学生更加健康和能更好地学习。

食物也在其它方面影响你的心理健康。它能帮助你满足某些情绪上的需要和欲望，例如安全感、享乐和亲密关系。

安全感

安心意味着感到安全和没有忧虑。当人们有足够的饮食时，他们会感到更加安心。但如果人们难以获得食物，他们就会心神不安。

你曾经听到过第二次世界大战期间食物匮乏的情况么？当时许多食品（例如肉类）都供应短缺。有些人购买的食品多于他们的实际需要量。他们害怕食物短缺的情况会更加严重。曾经发行了配给票证，以有助于公平地分配可以获得的食物。你对于食物感到安心吗？你所在的社区中是否每个人都对食物感到安心？你对世界范围内关于食物的安全感怎样估价？

享乐

当你查阅一本烹调书或在餐馆选菜时，可以考虑一下人们所吃的各种食品。那里面不仅有许多基本食品例如鸡和青豆，而且这些食品还可用许多方法来制作供食。人们运用不同的烹调方法和食物的配合来制作成千上万种不同的菜肴。

如果食品仅仅被看作是营养素的来源，人们就只会发明简单的制作方法。但是对大多数人来说，食品不止是必需品——它也是享乐的源泉。

对食品的很多享乐来自味觉、嗅觉、视觉和触觉。你特别喜爱的食品也许是你觉得味道最好的一种。烤箱中烤热的皮杂饼（意大利式肉馅饼）的香味会刺激你的食欲，促使你想去吃它。看到陈列着丰富多采的新鲜水果和干酪也会这样。你可以回想一下咬入鲜嫩多汁的苹果的光滑果皮时的感觉。如果苹果没有那种质地，你会同样喜爱它吗？你认为蒸热的汤菜或松脆的冷色拉的温度怎么样？所有这些感觉都有助于你以饮食为乐。

物质上的感觉并不是食品给人以享乐的唯一途径。许多人把制作和供应食品作为发展他们的创造力的一种方式。发挥创造性不仅给他们带来愉快，而且也分享其最后成果的人带来欢乐。发展创造力也是提高人们的自尊心（即感到自己是有价值的、有