

TASTE

The Infographic Book of Food

Laura Rowe



食物 信息图

看得见味道的
食物百科



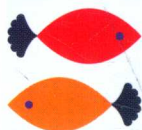
pepper



sushi



chicken



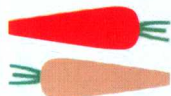
fish



fork, plate & knife



lemon



parsnip



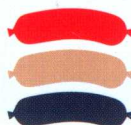
doughnut



beef & milk



ramen



sausage



champagne

[英] 劳拉·罗

著

王尔笙

译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

TASTE

The Infographic Book of Food

Laura Rowe

食物 信息图

看得见味道的
食物百科

[英] 劳拉·罗

著

王尔笙

译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

食物信息图： 看得见味道的食物百科

[英] 劳拉·罗 著

王尔笙 译

图书在版编目(CIP)数据

食物信息图：看得见味道的食物百科 / (英) 劳拉·罗著；王尔笙译. —北京：北京联合出版公司，2017.3
ISBN 978-7-5502-8512-5

I. ①食… II. ①劳… ②王… III. ①食品—基本知识 IV. ①TS2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 212498 号

TASTE: THE INFOGRAPHIC BOOK OF FOOD

by Laura Rowe

Text copyright © Laura Rowe 2015
Illustration by Vicki Turner (with the exception of those listed below)

Illustration pages 104-105, 130-131, 168-169, 178-179, 182-183, 190-191, 198-199, 202-203, 222-223 by Rob Brandt

Simplified Chinese edition copyright © 2017
United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-6103

出品人 唐学雷
策划 联合天际
责任编辑 喻静 刘凯
特约编辑 郝佳 刘畅
美术编辑 王颖会
封面设计 汐和

未
UnRead
探索家

出版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发行 北京联合天畅发行公司
印刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司
经销 新华书店
字数 200 千字
开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 14.5 印张
版次 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-8512-5
定价 128.00 元



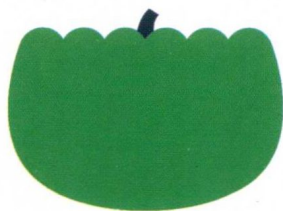
关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

目 录

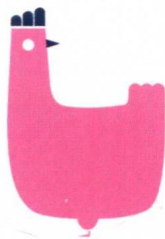
前言：和你聊聊这本书 8



FROM THE PLOT

菜园食品

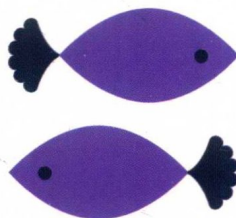
苹果：咬一口，尽在不言中	13
核果：稳操胜券	14
柠檬：锦上添花	16
番茄：水果还是蔬菜？	18
鳄梨：像鳄鱼的梨	21
辣椒：“火辣的”食材	23
小胡瓜：园丁的好朋友	24
茄子：照相时请叫我	27
卷心菜：芸薹属植物的代表	28
豆类：好一个大家庭	30
南瓜：不要只记住南瓜饼	32
甜菜根：甜得有道理	34
芦笋：英国人喜欢的“长矛”	36
大蒜：全能的葱属植物	38
马铃薯：“真人不露相”	40
黄瓜：头牌沙拉食材	42
洋葱：了解你的需要	44
蘑菇：神奇的菌类	46
药草：你可以自己种的食物	48
坚果：我为你疯狂	50



OFF THE FARM

农场食品

牛肉：分割的是美味	54
鸡肉：一鸡百吃	57
羔羊肉：怎一个“嫩”字了得	58
香肠：太阳系	60
熟食店：挂的都是什么？	62
血液：价值最被低估的食材	64
昆虫：你敢吃吗？	66
乳品：白色好食材	68
黄油：越搅越精彩	70
奶酪：与乳清相伴而生的食材	72
鸡蛋：酱汁之源	74
蜂蜜：甜蜜的生活	78



OUT THE WATER

水产品

鱼片：剥皮与切片	82
水生有壳动物：海鲜美味多	86
鲑鱼：鱼中之王	89
海草：身形招摇亦美味	90
换一换：让鱼香味更诱人	92
可持续发展：坚持还是不坚持，这是个问题	94



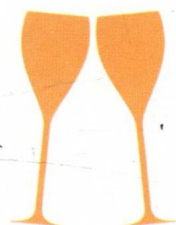
IN THE LARDER

食品柜食品



ON THE TABLE

餐桌食品



FROM THE BAR

酒吧食品

盐：大地之子	101
糖：够甜吗？	102
面粉：美食的根基	105
橄榄油：燃情地中海	106
酱油：亚洲的调味品	108
番红花精：全世界最贵的香料	110
松露：正在寻找中	112
稻米：养活全世界	114
面条：从乌冬面到粉丝	116
意大利面：从千层面到意式扁面	118
豆腐：减肥佳品	120
小扁豆：人小鬼大	122
酸面团：开启精彩	125
面包：为“陈旧”正名	126
百吉饼：大起底	128
糕点面团：食品柜里的“百变娃娃”	130
巧克力：从可可豆到巧克力棒	132
冰激凌：凉凉爽爽就是我	134
果酱：水果的华丽转身	136
鹰嘴豆泥：超越宗教与疆域的美食	139
油醋汁：完美的平衡之道	140
青酱：嗨！	142

中式点心：细嚼慢品	147
三明治：手抓食品	148
炸鹰嘴豆丸子：纵是无肉亦鲜美	151
日本拉面：爱在面条飞舞时	153
汉堡包：最早的快餐食品	154
沙拉：食品建筑师	156
比萨：世界是平的，也是圆的	158
泰式青咖喱：香料唱主角	160
肉馅饼：手中美食	162
寿司：卷起来	164
炖汤：掌握的是火候	166
派：不走寻常路的晚餐	168
圣诞节：一份毫无节制的午餐	170
烤饼：码得高高的	173
马卡龙：小食品大阵仗	174
帕芙洛娃：澳大利亚的荣耀与欢乐	176
提拉米苏：夹心蛋糕	178
甜甜圈：欢乐多	181
小曲奇：大巨人	182
维多利亚海绵蛋糕：把它吃掉	184

甜香酒：与水共舞	189
茶：包打天下	191
咖啡：享受惬意生活	192
苦味酒：我苦故我在	194
啤酒：开怀畅饮	196
苹果酒：日渐流行	198
香槟：细腻的泡沫	200
红酒：葡萄的涅槃重生	202
鸡尾酒：调出品味	204
金酒：母亲的毁灭	206
威士忌：请来一小杯	208
伏特加：我要喝冰镇的	210



ANY OTHER BUSINESS

其他

换算表：你的简明速查手册	214
西式餐具	216
时令鲜品有讲究	218
了解厨刀	220
五种味道	222
食材与食物中外文对照表	224

未^{生活}

UnRead

探索家

TASTE

The Infographic Book of Food

Laura Rowe

食物 信息图

看得见味道的
食物百科

[英] 劳拉·罗

著

王尔笙

译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

食物信息图： 看得见味道的食物百科

[英] 劳拉·罗 著

王尔笙 译

图书在版编目(CIP)数据

食物信息图：看得见味道的食物百科 / (英) 劳拉·罗著；王尔笙译. —北京：北京联合出版公司，2017.3
ISBN 978-7-5502-8512-5

I. ①食… II. ①劳… ②王… III. ①食品—基本知识 IV. ①TS2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 212498 号

TASTE: THE INFOGRAPHIC BOOK OF FOOD

by Laura Rowe

Text copyright © Laura Rowe 2015
Illustration by Vicki Turner (with the exception of those listed below)

Illustration pages 104-105, 130-131, 168-169, 178-179, 182-183, 190-191, 198-199, 202-203, 222-223 by Rob Brandt
Simplified Chinese edition copyright © 2017
United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.
All rights reserved.
北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-6103

出品人 唐学雷
策划 联合天际
责任编辑 喻静 刘凯
特约编辑 郝佳 刘畅
美术编辑 王颖会
封面设计 汐和

未
UnRead
探索家

出版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发行 北京联合天畅发行公司
印刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司
经销 新华书店
字数 200 千字
开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 14.5 印张
版次 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-8512-5
定价 128.00 元



关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

致 谢

虽然为了谋生，我每天都在写文章，但写一本书带给我的感受却十分特别。在一个信息被都储存在虚拟云中的时代，在我们订阅的信息来源中，很多内容刚一写出来就被忘记了。而有了这样一本鲜活的、实实在在的书以后，你可以拿起它、触摸它、嗅吸它，甚至可以把它当成咖啡杯垫或簸箕，当然也可以拿起来读一读，真的很不可思议。可以拥有这样一个机会，我永远心存感激。

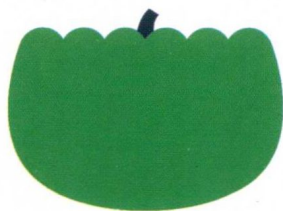
因此我首先要感谢梅利莎，感谢她天才般的创意，感谢她给予我的信任、支持和褒扬。我还要向她表示歉意——我的压力太大了！感谢薇姬，感谢一贯乐观的她用精美的插画为我的文字增添了活力。感谢卡伦和罗布引领我走向胜利的终点。还有乔恩、杰斯和本，他们的专业知识帮了我很大的忙。

接下来要感谢的是那些在过去的一年里与我朝夕相伴的人。凯特——我的舍友，我的“工作伴侣”，也是我最好的朋友——谢谢你照顾我，为我做各种好吃的饭菜。感谢我的好朋友们持之以恒的激励、支持和友情食物供给，这都是我的动力：梅格、罗西、山姆、玛丽，你们是最棒的！那些我没提到的朋友，也请你们谅解！

爸爸妈妈，希望我令你们感到骄傲，我爱你们。还有勒基，谢谢你总是无动于衷的样子。狗熊和蜂鸟，你们是我特别的精神支柱。

目 录

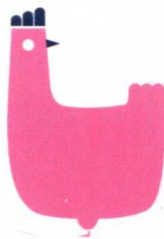
前言：和你聊聊这本书 8



FROM THE PLOT

菜园食品

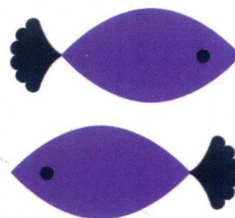
苹果：咬一口，尽在不言中	13
核果：稳操胜券	14
柠檬：锦上添花	16
番茄：水果还是蔬菜？	18
鳄梨：像鳄鱼的梨	21
辣椒：“火辣的”食材	23
小胡瓜：园丁的好朋友	24
茄子：照相时请叫我	27
卷心菜：芸薹属植物的代表	28
豆类：好一个大家庭	30
南瓜：不要只记住南瓜饼	32
甜菜根：甜得有道理	34
芦笋：英国人喜欢的“长矛”	36
大蒜：全能的葱属植物	38
马铃薯：“真人不露相”	40
黄瓜：头牌沙拉食材	42
洋葱：了解你的需要	44
蘑菇：神奇的菌类	46
药草：你可以自己种的食物	48
坚果：我为你疯狂	50



OFF THE FARM

农场食品

牛肉：分割的是美味	54
鸡肉：一鸡百吃	57
羔羊肉：怎一个“嫩”字了得	58
香肠：太阳系	60
熟食店：挂的都是什么？	62
血液：价值最被低估的食材	64
昆虫：你敢吃吗？	66
乳品：白色好食材	68
黄油：越搅越精彩	70
奶酪：与乳清相伴而生的食材	72
鸡蛋：酱汁之源	74
蜂蜜：甜蜜的生活	78



OUT THE WATER

水产品

鱼片：剥皮与切片	82
水生有壳动物：海鲜美味多	86
鲑鱼：鱼中之王	89
海草：身形招摇亦美味	90
换一换：让鱼香味更诱人	92
可持续发展：坚持还是不坚持，这是个问题	94



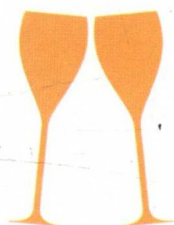
IN THE LARDER

食品柜食品



ON THE TABLE

餐桌食品



FROM THE BAR

酒吧食品

盐：大地之子	101
糖：够甜吗？	102
面粉：美食的根基	105
橄榄油：燃情地中海	106
酱油：亚洲的调味品	108
番红花精：全世界最贵的香料	110
松露：正在寻找中	112
稻米：养活全世界	114
面条：从乌冬面到粉丝	116
意大利面：从千层面到意式扁面	118
豆腐：减肥佳品	120
小扁豆：人小鬼大	122
酸面团：开启精彩	125
面包：为“陈旧”正名	126
百吉饼：大起底	128
糕点面团：食品柜里的“百变娇娃”	130
巧克力：从可可豆到巧克力棒	132
冰激凌：凉凉爽爽就是我	134
果酱：水果的华丽转身	136
鹰嘴豆泥：超越宗教与疆域的美食	139
油醋汁：完美的平衡之道	140
青酱：嗨！	142

中式点心：细嚼慢品	147
三明治：手抓食品	148
炸鹰嘴豆丸子：纵是无肉亦鲜美	151
日本拉面：爱在面条飞舞时	153
汉堡包：最早的快餐食品	154
沙拉：食品建筑师	156
比萨：世界是平的，也是圆的	158
泰式青咖喱：香料唱主角	160
肉馅饼：手中美食	162
寿司：卷起来	164
炖汤：掌握的是火候	166
派：不走寻常路的晚餐	168
圣诞节：一份毫无节制的午餐	170
烤饼：码得高高的	173
马卡龙：小食品大阵仗	174
帕芙洛娃：澳大利亚的荣耀与欢乐	176
提拉米苏：夹心蛋糕	178
甜甜圈：欢乐多	181
小曲奇：大巨人	182
维多利亚海绵蛋糕：把它吃掉	184

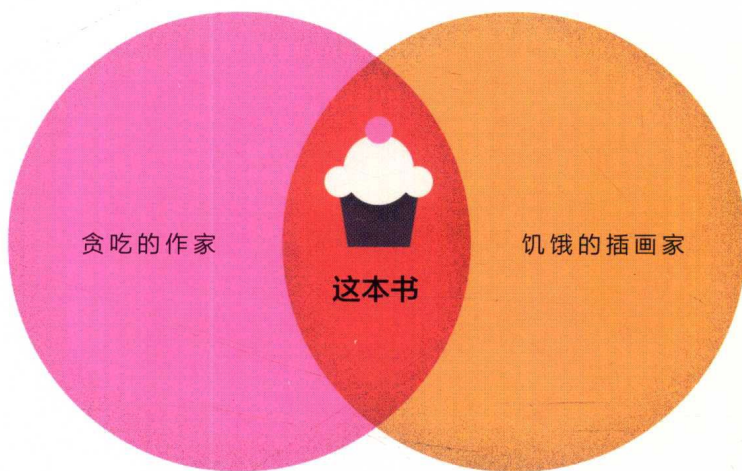
甜香酒：与水共舞	189
茶：包打天下	191
咖啡：享受惬意生活	192
苦味酒：我苦故我在	194
啤酒：开怀畅饮	196
苹果酒：日渐流行	198
香槟：细腻的泡沫	200
红酒：葡萄的涅槃重生	202
鸡尾酒：调出品味	204
金酒：母亲的毁灭	206
威士忌：请来一小杯	208
伏特加：我要喝冰镇的	210



ANY OTHER BUSINESS

其他

换算表：你的简明速查手册	214
西式餐具	216
时令鲜品有讲究	218
了解厨刀	220
五种味道	222
食材与食物中外文对照表	224



前言：和你聊聊这本书

几年前，我见过一张信息图，上面写道：我们每天通过社交媒体获得的信息多达 285 条。对此我深信不疑。我每天起床后的第一件事就是查看推特；在步行上班的路上，我会读电子邮件；甚至在我泡好每天的第一杯茶之前，我还要扫一眼新闻头条。我一生当中都在进行信息消费，当然也离不开食物消费——而且是大量的食物消费。

我是一位美食作家，但是我始终在对知识的饥饿状态（我承认，我所谓的知识可能只是如何做出顶级的芝士吐司），所以，能将信息以一种视觉方式浓缩并呈现出来的信息图对我来说总是充满吸引力。它们以直观、简洁（通常还充满趣味）的方式帮你消化统计数据、事实和议题，而你如果自己去探究这些问题，几个小时都理不出头绪。突然之间，信息变成了一口饭的大小——就这么简单。

那么信息图究竟是什么呢？当我向亲朋好友们描述这本书（顺便跟他们解

释过去一年我躲到哪儿去了）时，我已经大致回答了这个问题。其实按字面意思就能理解：将信息用图表的形式呈现出来。但凡我们喜欢的主题，我们都能找到浩如烟海的文献，可惜我们没有时间仔细消化它们。我们想了解得越全面越好，还想马上就知道许多知识，既快还要有效率。是的，这本书就能达到这个效果。它把大的主题细分，让它们变得可以接受、可以理解。有人在幕后已经为你完成了所有艰辛、乏味的工作。

现在已经出现了有关面部毛发形状的信息图、有关但丁的《神曲》里的《地狱篇》中九层地狱的信息图、有关各种饼干在牛奶里浸泡多久最好吃的信息图，甚至还有关于信息图的信息图。至于这一本书，它是一本有关食物的信息图书，用一套插画让你变成好厨师和好食客。从我们烹饪用到的食材到我们享用的菜肴，我将为你开启一场全球味觉探索之旅。

我在选择每一幅插画时都充分考虑

了其内容的国际性——或是有关大众文化（汉堡包），或是有关传统（圣诞午餐），也可能是具备社会重要性（食盐）。我还把食材做了分类，以方便查找，例如采摘自土壤中或树枝上的是“菜园食品”，而来自农场或水中的分别是“农场食品”与“水产品”。

你可以在“食品柜食品”这一章中看到你最喜欢在储藏柜中存放的基本食材，而若是想看饭桌上的食材（甜食与开胃菜），你必须到“餐桌食品”一章中去找。我在“酒吧食品”这一章中还简要介绍了几种世界上最为重要的饮料，包括啤酒、苹果酒、红酒、茶、咖啡和甜香酒，当然还有传统的金酒。另外，不管你是一位很有上进心的厨师还是食客，或两种身份兼有，在“其他”中还有一些信息图你一定要看看。你是否曾经看到一份食谱，但不清楚一磅相当于多少克？一年当中什么时候应该吃芦笋？你的餐具柜里应该放什么样的厨

刀？这一部分就是为你准备的。

书中还有流程图、饼图、文氏图、食谱、烹饪步骤、时间线、蜘蛛图和真正的蜘蛛(竟有一些人把它们当成食物)，甚至还有一个“香肠太阳系”。你可以坐下来一次性读完全书，一小口一小口地认真咀嚼书中的内容，也可以随心情跳着看，并与朋友们分享，就像一张餐桌上摆满了西班牙餐前小吃塔帕斯和最好的雪利酒。

这本书旨在成为一个起点，一本吃货成长的指导书。请把它当作一份开胃小菜，让你胃口大开，想要了解更多知识。当你辗转反侧、难以入眠时，这本书还

可以成为你的睡前读物，毕竟吃羊比数羊更有乐趣。你也可以把它放在咖啡桌上，考一考朋友们。它既是资料，也是玩物。你还可以把它当作礼物送给任何人，毕竟大家都要吃饭。

从我个人的角度来说，我本以为自己对食物与厨艺已相当了解，这本书还是给我上了一堂速成课。不过这就是食物的魅力所在，我们总能找到新视角，学到新窍门，或者发现一段被遗忘的历史。这是一个充满革新、创造和色彩的世界。

作为在英格兰西南部备受赞誉的美食杂志的编辑，这本书让我在工作中比

以前厉害了一百万倍，也让我的饥饿感越来越强烈。我到互联网上百般搜罗，到我收藏的大量烹饪书中寻找答案，我去图书馆的频率甚至超过了上大学的时候。虽然我努力做到权威、有据——就像我写文章或写博客那样，但我希望你能品味到我的个性。真的不要把食物看得那么严肃，也不必把它的价值捧上天。食物本来就充满乐趣与享受。

阅读愉快！我希望你能好好享用这本美食信息书，就像我享受把它写出来的过程一样。

好了，要说声抱歉啦，我得去做晚饭了……

在用来写书的一整年当中一个女吃货所需的食物供给

我消耗掉了……



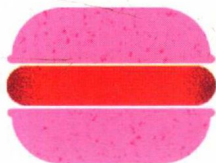
1,148块饼干



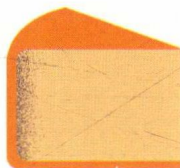
1,095杯茶



372罐健怡可乐



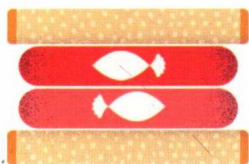
79块马卡龙
(其中12块真心不错，其他的就别提了)



41块切达奶酪



200杯金酒掺奎宁水*



6份鱼条三明治



3瓶“是拉差”辣椒酱



1瓶香槟
(用来庆祝本书成功)

* 你怎么总戳穿我，好吧，改成298杯。



FROM THE PLOT

菜园食品

