



学14种储存技巧 随法国大厨用近50种新鲜食材演绎300多种持久风味

美味储存圣经

〔法〕阿格莱·布兰 〔法〕卡罗琳·盖齐耶 〔法〕弗朗索瓦丝·齐默著 高巍译

干燥 + 盐腌 + 熏制 + 灭菌 + 冷藏 + 真空 + 油浸 + 醋浸 + 酒浸 + 糖渍 ……



法国人手一本的
食物保藏书

LE TRAITE RUSTICA DE LA
CONSERVATION



北京科学技术出版社

TS972.24
4

法国人手一本的食物保藏书

美味储存圣经

〔法〕阿格莱·布兰 〔法〕卡罗琳·盖齐耶 〔法〕弗朗索瓦丝·齐默◎著
高 巍◎译



 北京科学技术出版社

Text copyright © 2012 by Editions Rustica

First published in France in 2012 by Editions Rustica

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Editions Rustica through France Foreign-Rights Centre/
Dakai-Chinese Media Agency

著作权合同登记号 图字：01-2013-5181

图书在版编目 (CIP) 数据

美味储存圣经 / (法) 布兰, (法) 盖齐耶, (法) 齐默著; 高巍译. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5304-8062-5

I. ①美… II. ①布… ②盖… ③齐… ④高… III. ①家庭-食品贮藏 IV. ①TS972.24

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第225088号

美味储存圣经

作 者: [法] 阿格莱·布兰 [法] 卡罗琳·盖齐耶 [法] 弗朗索瓦丝·齐默

译 者: 高 巍

策划编辑: 李心悦

责任编辑: 程明翌

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 17.5

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8062-5 / T·843

定价: 79.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

阅读指导

食材应季的时间



食材储存的时间

食材的储存方法

草莓和野生小草莓

最好选用5~9月产自花园或绿色农场的草莓。应选择鲜红色的、香气怡人的草莓。草莓很娇弱并害怕潮湿。买回来或采摘后应立即使用，使用前再对草莓进行清洗。



酒浸红色浆果

准备：20分钟
浸泡：2周
放置：2个月
1瓶
1千克红色浆果：草莓、覆盆子、樱桃、黑莓
500毫升40度烧酒
300克绵白糖

- 1) 准备红色浆果：将草莓洗净晾干后去柄；为了保留覆盆子的味道，不用水冲洗。必要时，可以用湿布擦净；将樱桃洗净晾干后去柄；将醋浆果从串上摘下，将有损伤的水果扔掉。
- 2) 将浆果装入事先烫过并晾干的广口瓶（配有透气的橡胶圈），用烧酒淹没，浸泡2周。
- 3) 在广口瓶中加入糖，密封后轻轻晃动。放置2个月，其间定期晃动物瓶。酒浸红色浆果可当作饭后甜品食用、汤汁或作为调化酒饮用。

冷冻草莓

如果直接将草莓冷冻，会使其失去原有的味道。你可以先将它们做成果泥（每千克草莓配200克糖），然后放入袋子冷冻保存。

• 使用：将装草莓的袋子快速抛过一下温水，或者冷藏约1小时（根据袋子大小决定）解冻。

储存方式		平均储存时间	习惯做法或窍门
自然储存	可以	24小时	
货架 / 地窖	可以	24—48小时	放在凉爽（5℃—10℃）并精通风的环境中
冷藏	可以	最多48小时	将其装入密封盒，放在冷藏室中储存
冷冻	可以	6个月	果泥可以冷冻，整个草莓则不建议冷冻，因为解冻后，草莓会变软，口感不佳
干燥	不可以		不建议自制草莓干，因为不容易储存
真空	可以	真空+冷冻：16个月	做成草莓果泥
灭菌	可以	1年	
盐腌	不可以		
油浸	不可以		
酒浸	可以	1—2年	
醋浸	可以	1年	
糖渍	可以	1年	
熏制	不可以		

选择香味浓郁的成熟草莓，不要选择过熟的草莓，因为它们会在开花时受过冻。

每个配方的标题后，都有一个带颜色的小方块，通过小方块的颜色，可以判断储存的方法

- | | |
|---------|----|
| 自然储存 | 盐腌 |
| 货架 / 地窖 | 油浸 |
| 冷藏 | 酒浸 |
| 冷冻 | 醋浸 |
| 干燥 | 糖渍 |
| 真空保存 | 熏制 |
| 灭菌 | |

与这种储存方法相关的信息





C 目录 Contents

储存方法

挑选合适的食材	2
自然储存	6
货架储存或地窖储存	7
冷藏	8
冷冻	10
干燥	14
真空	18
灭菌	19
盐腌	23
油浸	26
酒浸	28
醋浸	32
糖渍	34
熏制	43
肉制品	52

水果类

杏子	60
菠萝	69
香蕉	73
樱桃	75
栗子	80
柠檬	84
克莱门氏小柑橘	90
榲桲	93
无花果	97
草莓和野生小草莓	101
覆盆子	107
猕猴桃	111
芒果	114
甜瓜	118
黑莓	121
蓝莓	124
油桃和桃子	127
橙子	132
葡萄柚	138



梨	141
苹果	146
李子	151
葡萄	156

大南瓜和小南瓜	212
玫瑰	216
番茄	221
甜菜	226

蔬菜类

蒜	164
茄子	167
胡萝卜	170
西芹	173
菌类	176
卷心菜、菜花、抱子甘蓝	179
黄瓜和小黄瓜	183
小胡瓜	187
蚕豆	190
芳香植物	191
萝卜	197
洋葱	201
柿子椒	206
土豆	210

肉奶类

羔羊肉	228
牛肉	230
鸭肉	233
奶和乳制品	239
鹅肉	242
猪肉	247
鸡肉	259

海鲜类

鳕鱼	266
虾	268
牡蛎	270
贻贝	272



储存方法

挑选合适的食材

挑选合适的食材是储存最为重要的一步。事实上，不论你采用何种储存方式，食材的质量和新鲜程度都是储存能否成功的关键因素。

水果

采摘

一般而言，果实成熟后才可以采摘。不过番茄例外，它在尚未完全成熟时就可以采摘和储存了。我们可以通过果实的位置来辨别其成熟度：同一棵植株上，不同位置的果实有的成熟，有的青涩。

在采摘过程中，切勿过分拉扯果实，因为如果果实很难摘下，说明它尚未完全成熟。一般而言，柄能从枝上自然脱落的果实比较好。不过草莓和覆盆子例外，如果它们从柄部脱落，说明已经熟过头了。有些水果成熟时还会发出一些信号来提醒

你。例如，樱桃和苹果（没有生虫的），如果开始从树上自然掉落，说明收获的季节已经到来了。就李子而言，如果一摇树枝果实就掉落，说明其成熟度刚刚好。在摘取桃子、杏子和梨时，如果在柄部稍稍用力就可以轻易地摘下来，说明它们正处于味道最好的时期。榲桲则要等到它柔滑的表皮呈现美丽的金黄色时再采摘。至于无花果，一碰就掉在手上时是它们的最佳采摘期。甜瓜和红色浆果一样，当能闻到它们散发出的香气时，就是采摘的最佳时机。采摘时，我们要扔掉那些有斑点、伤痕或者虫眼的果实。为了更好地储存水果，

我们最好在天气比较凉爽干燥的时候（如清早或黄昏）去采摘。红色浆果适合用小篮子或者小筐子装，而桃子、李子、苹果和梨等则可以用小柳条筐装。请勿使用超大的篮子或者塑料袋，以防水果被压坏。

果实不喜欢被反复碰触，因此摘取它们时要小心。要知道，即使很轻的撞击也会伤到水果。无论是在散步的路上摘野果，还是在水果摊或超市里挑选水果，这一原则都适用。



选择应季食材非常重要

选购

为了选购到味道鲜美的水果，同时又不至于“破产”，我们应该尽量选购应季的水果（见第5页的表格）。新鲜的程度永远是鉴定水果质量的首要指标，叶柄呈绿色、果霜完好、表皮光亮紧实，这些都是水果质量上乘的标志。最好在天气干燥的时候购买，切勿在阴天下雨时购买。另外，请尽量在购物的最后阶段选购水果，以防它们被压扁。外表最光鲜的水果不一定是性价比最高的，购买时我们要尽量货比三家。

水果既不喜欢冰冷的地方，也不喜欢有霓虹灯的大超市，因为待在这些地方会使它们所含的维生素迅速流失。由于水果几乎都喷洒过农药，因此在食用前需清洗干净（覆盆子和树莓除外，因为它们可能因为冲洗而失去原有的味道）。

在选择局限性较大的冬天，你可以选择货架上那些很吸引眼球的进口水果。记住一点：表皮比较厚的水果（如菠萝、香蕉或柑橘等）比表皮较薄的水果（如木瓜或芒果）更能承受旅途中的颠簸。要储存这些进口水果，其成熟程度和新鲜程度都是成功的关键。

蔬菜

选择蔬菜的原则与选择水果的相同。如果你有菜园，可以就地摘取蔬菜；如果要买菜，则尽量选择质量上乘的新鲜菜。



选择新鲜和质量上乘的食材

当然，要尽量购买应季的蔬菜。你可以通过菜贩了解蔬菜的收获日期（或者通过包装上的标签获取此信息）。等到使用时再清洗蔬菜，切勿过早洗净，以防蔬菜变质。

芳香植物

新鲜与否是至关重要的。在天气干燥并且露水已经蒸发了的情况下采摘，或者选购茎秆坚实、易折断，没有任何凋零、干枯或是腐败迹象的芳香植物。与蔬菜的处理类似，芳香植物也要到使用时再清洗。

菌类

在外出采野蘑菇前，要先了解它们的最佳采摘时节：蘑菇种类不同，采摘的时节各异，即使是同一类蘑菇，采摘时节也会因为特定的气候条件而有所不同。因此第5页的菌类时令图仅供参考。

无论是采摘还是购买，都要选择鲜嫩、紧实并且无虫蛀的菌类。舍弃菇柄呈海绵状的菌类，它们看起来很诱人（尤其是某些牛肝菌类），实际上已经太老了，根本不适合储存。

为了保持菌类的鲜香，请勿用水冲洗，不然它们会像海绵一样吸满水。你可以在

去除根部的泥土后，先后用湿棉布和干棉布清洁它们。菇柄如果过硬或纤维过多，那么就去掉。不过羊肚菌例外，它们需要用水多次冲洗，因为它们的根蒂里面含有大量沙土。清洗干净后的羊肚菌要放在吸水纸上晾干。

法国常见蔬菜时令图

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
洋葱					●	●	●	●	●	●		
芦笋			●	●	●	●						
茄子				●	●	●	●	●	●	●		
甜菜				●	●	●	●					
西蓝花	●	●	●							●	●	●
胡萝卜				●	●	●	●	●	●	●		
芹菜	●	●				●	●	●	●	●	●	●
卷心菜	●	●							●	●	●	●
小西葫芦					●	●	●	●	●			
苦苣	●	●	●	●	●					●	●	●
菠菜			●	●	●							
茴香	●	●	●	●						●	●	●
蚕豆			●	●	●	●	●					
四季豆						●	●	●	●			
甜玉米							●	●	●	●		
萝卜				●	●	●						
洋葱			●	●	●			●	●	●		
豌豆					●	●	●					
柿子椒						●	●	●	●	●		
土豆		●	●	●				●	●	●	●	
番茄					●	●	●	●	●	●		

法国常见水果时令图

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
杏子						●	●					
菠萝	●	●	●									●
香蕉	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
黑加仑							●	●				
樱桃					●	●	●					
无花果							●	●	●	●		
草莓					●	●	●	●	●	●		
覆盆子						●	●	●	●	●		
醋栗						●	●	●				
甜瓜					●	●	●	●	●	●	●	
欧洲越橘							●	●	●	●	●	●
桃子						●	●	●	●	●		
橙子	●	●	●	●								
西瓜						●	●	●	●	●	●	
梨	●							●	●	●	●	●
苹果	●	●							●	●	●	●
李子							●	●	●	●	●	
葡萄								●	●	●	●	●

法国常见菌类时令图

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
牛肝菌									●	●		
美味牛肝菌					●	●	●	●	●	●	●	
高大环柄菇									●	●		
鸡油菌	●	●			●	●	●	●	●	●	●	●
羊肚菌				●	●							
食用伞菌					●	●						
齿菌	●	●							●	●	●	●
四孢蘑菇						●	●	●	●	●	●	
喇叭菌								●	●	●	●	●
黑松露	●	●										●

自然储存

2 小时
至
6 个月

自然储存（用这种方式储存的食材是暴露在空气中的）只适用于某些水果、蔬菜、鲜花和芳香植物，并不适用于肉类（除了风干的腊制品）、鱼类和甲壳类。

水果

餐后水果我们要现吃现切，只有未完全成熟的水果才能长期自然储存。注意不要将水果叠放在一起，也不要将不同种类的水果混合放置，因为有一些水果（如苹果和香蕉）会释放乙烯，这种物质会使其他水果更快地成熟甚至腐烂。



请勿将与空气自然接触的食材叠放在一起

鲜花和芳香植物

将可食用鲜花、洋蓟、香芹和雪维菜的茎浸入水中，并且每天换水。

菌类

采摘或购买的菌类直到清理干净前都是与空气自然接触的。当然，处理它们的过程也是在与空气接触的环境中进行的。

货架储存或地窖储存

24 小时
至
10 个月

如果你足够幸运，拥有一个菜园或果园，那么在应季果蔬最为丰富的时节，做好储存工作就显得十分重要了。

货架

显然，自然储存的食材如果放在货架上，并按照以下简单步骤储存的话，可以保存得更久。

- 只在货架上放同种水果或蔬菜。
- 将食材并排放置在货架上，避免相互接触，苹果要柄朝下放置，梨要柄朝上放置。
- 有些食材需要做防尘处理。例如，在桃子外面裹一层白纸，在萝卜上盖一层干稻草，

在土豆上盖一块黄麻布。

- 摆放货架的房间、仓库或地下室应该凉爽、避光且干燥。货架之间要保持一定的距离，并且储物层要远离地面。

地窖

如今，人们只有在想整个冬天都能吃到胡萝卜、土豆，或者想让甜瓜在较好的条件下成熟时才会使用地窖。书中介绍的储存方法（见第 170 页、第 210 页、第 118 页）会给您很好的指导。



想整个冬天都享用胡萝卜，就将它们储存在地窖里

冷藏

24 小时
至
6 个月

一般来说，我们会将暂时不用的新鲜食材（水果、蔬菜、肉、乳制品和鱼等）以及熟食放到冰箱里冷藏。冰箱的首要功能是短期储存食材，以方便之后食用、烹制或加热。当然，有些经过腌渍（油浸、醋渍和盐腌等）和熏制的食材可以通过冷藏储存得更久。

合适的温度

普通冰箱最冷（2℃）的区域位于冷藏室下部——果蔬盒上面的搁板位置。可以将密封保存的新鲜肉和鱼放在这个地方储存：原始包装完好的肉可以直接放入储存；鱼放入时最好用铝箔纸包好。这样做是为了最大程度地保持食材的风味和新鲜程度。

新鲜的水果、果类蔬菜、菌类和芳香植物可以先用棉布、纸袋或有孔的塑料袋装好，再放入果蔬盒（8℃~10℃）中储存。

冰箱中部位置（4℃~8℃）常用来放置鸡蛋、乳制品、肉类熟食、蛋糕和吃剩的食材。

最后，冰箱门内侧的位置（10℃左右）适合储存那些对冷藏温度并不苛刻的食材，如饮料、芥末和调料等。

维护

为了使冰箱洁净卫生，



适于食材储存，你需要经常对它进行清洁（尤其是沾上污迹或者不小心撒上了某种汤汁时）。你可以先将小苏打加入开水中搅拌均匀（500 毫升的水加入半咖啡勺的小苏打），再用崭新的海绵蘸上混合后的液体擦拭。最后，用吸水纸把冰箱壁和搁板擦干。除非不小心出了什么“小事故”需要特殊处理，一般每隔两个月给冰箱冷藏室做一次清洁就可以了。

冷藏黄金法则

- 一定要将食材完全密封。
- 不要将食物叠放在一起。冰箱中要保持空气流通。
- 煮熟的食材要等到完全冷却后再放入冰箱：热烫的食材会使冰箱内的温度升高，从而影响其他食物的储存。
- 购买来的食材，要看清楚保质期，切勿超期储存。
- 有些食材冷藏前要做特殊处理，还有些食材不能放在一起储存。

它们不喜欢冰箱

有一些果蔬不适合放在冰箱冷藏，冷藏会破坏它们原本的味道

整个菠萝	低于7℃时，它会迅速发酵
香蕉	低于12.5℃时，它会变黑
桃子	太冷时，它会变蔫、变软
坚果	富含的油分会凝结
储存的洋葱	只有春季新鲜的洋葱可以在果蔬盒里储存4~6天
夏天的梨	只有秋冬季节的梨可以放在果蔬盒里冷藏，以使它更快地成熟。与苹果不同，寒冷可以使梨成熟的速度加快
苹果	只有当你希望暂缓苹果的成熟时，才可以将它放入冰箱冷藏
土豆	寒冷会使它迅速变绿
番茄	寒冷会使它失去原本的味道

冷冻

3个月
至
数年

冷冻有两个好处：一是快速，二是简便。此外，这种储存方式还可以最大限度地保持食材的味道和营养。要想很好地完成这项工作，有几个基本的原则需要遵守。

温度要低

就如同在寒冷的环境中我们会冻僵一样，冷冻也会使食材停止呼吸。如同冬眠，食材需要忍受这个严酷的过程。如果冷冻过程不正确，那么食材就要遭受更大的痛苦。如果果蔬细胞中的水分慢慢变成或大

或小的冰晶，那么果蔬就会失去其原本的味道，并且解冻后会迅速发蔫、枯萎。因此，食材的冷冻过程要尽可能迅速。根据冰柜的功率，你需要提前 6~8 小时将冰柜的温度调到 $-32^{\circ}\text{C} \sim -24^{\circ}\text{C}$ 。极为迅速的冷冻过程，可以使冰晶的尺寸极小，甚至不易察觉。只有经过这个过程之后，才能将食材放在 -18°C 的环境中储存。

为了使温度保持恒定，可以在冰柜里装一个温度计。另外，尽量保证冰柜内 3/4 的空间被占用，这样里面的温度更容易维持。

水果和蔬菜，需要用不同的方法冷冻

大部分蔬菜在冷冻前都需要用沸水烫一下，因为寒冷虽然可以使它们进入休眠状态，却不能中断酶的活动，焯烫是避免蔬菜中微生物繁殖的唯一方法。还有一些蔬菜，如南瓜或土豆，必须在完全煮熟



冷冻前，先将西兰花放入沸腾的盐水中煮 2 分钟