

鉴赏与品味系列

THE
CONNOISSEUR'S GUIDE TO
OIL AND VINEGAR

油与醋鉴赏手册

Kathryn Hawkins 著 | 上海科学技术出版社



美食与品味生活

OIL AND VINEGAR

油与醋鉴赏手册

Edouard Bénédict 著 上海科学技术出版社



**油与醋
鉴赏手册**



油与醋 鉴赏手册

——一本美食家的指导书

Kathryn Hawkins 著



上海科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Original title: The Oil And Vinegar Companion

Copyright©2008 Quintet Publishing Limited.

All Right reserved under the Pan-American and International
Copyright Conventions.

油与醋鉴赏手册

©2011 by Shanghai Scientific & Technical Publishers.

Published by arrangement with Quarto Publishing Plc.

图书在版编目 (CIP) 数据

油与醋鉴赏手册 / (英) 霍金斯 (Hawkins, K.) 编著; 高洁健,
凌璧君译. —上海: 上海科学技术出版社, 2011. 1
(鉴赏与品味系列)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 0313 - 4

I. ①油… II. ①霍… ②高… ③凌… III. ①食用油—
鉴赏—手册②食用醋—鉴赏—手册 IV. ① TS225 - 62 ②
TS264. 2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 194008 号

中文版译者: 高洁健 凌璧君

中文版编辑: 朱震霞

出版者: 上海世纪出版股份有限公司上海科学技术出版社
发行者: 上海世纪出版股份有限公司上海科学技术出版社
上海市钦州南路 71 号

承印者: 深圳中华商务联合印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/32 印张: 6

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 0313 - 4/TS • 42

定价: 58.00 元

版权所有 • 不准翻印

目 录

序 6

油类简介 9

食用油简史 10

油的萃取与加工 16

油的储存与使用 19

油的基础化学成分与营养价值 22

油类指南 28

※

醋类简介 118

食用醋简史 119

醋的多种用途 121

醋的化学成分简介 123

醋的生产 124

醋的储藏 125

醋类指南 126

※

油醋食谱 180

油与醋供应商网址 192

序



淋有橄榄油的意大利干酪与西红柿色拉

在众多食物的完美组合中，油与醋的配合是最自然、最和谐的。犹如一对绝佳的伴侣，油与醋有着众多相似之处：它们历史悠久，用途广泛，种类繁多；数世纪以来，它们被广泛用于烹饪、医学和美容等领域。随着油与醋的日益发展，它们不断满足顾客善变的口味，如今人们对油和醋的热情丝毫不亚于数千年前。在过去的十年中，油和醋仍是最受欢迎的调味品。

若干世纪以来，食用油一直被用作菜肴的调味料。我们的祖先曾经广泛使用植物油，今日随着生产和萃取方法的不断改进，我们重新发现了植物油的价值。它们不但富含微量营养成分，而且为我们的菜肴增添了不同的风味和口感。如今，几乎每个食品店和杂货铺都有品种繁多的食用油，从大家熟悉并喜爱的橄榄油（见 66 页）、芝麻油（见 49 页）到少有人知的鳄梨油（见 62 页）和澳洲坚果油（见 47 页）。一些食用油

有着惊人的美味口感，如有着坚果香气以及丰富质感的阿甘油（见 36 页），又如味道和口感都如同杏仁蛋白软糖的李籽油（见 98 页）。

醋是一种古老的调味料。醋的产生简直是造物主的恩赐。人类在酿造葡萄酒或啤酒时，由于技巧的缺乏和储存条件的简陋，酒常常会变质——因为任何果汁或含轻度酒精的液体一旦暴露在空气中就会变酸，但是人类很快发现变质的酒有着独特的用途。就这样醋产生了，并被用作防腐剂。世界上，人们使用不同的谷物、水果、蔬菜和其他原料来酿醋，从随处可见的由稻米和谷物，到充满异国情调的椰子和桃榔（见 151 ~ 152 页），以及蜂蜜（见 167 页）和枫叶糖浆（见 174 页）等，可谓种类繁多。



新鲜蔬菜色拉与油

本书概括介绍了油和醋的起源及其发展历程，制作和加工过程，它们的化学成分以及各种使用方法。本书还提供了目前人们使用的食用油指南，其中包括日常使用的品种以及在异国他乡、仅由当地人使用的、罕见的品种。但是你会发现，随着我们知识的增长，那些目前还鲜为人知的食用油很快就会被大量生产并出口到世界各地。每一个品种的介绍都对植物的描述、食用油的萃取过程和使用方法，还包括其详细的营养成分、味道以及其他一些实用信息。

在食用油指南之后，是同样实用的关于各种醋以及类似的酸性调味品的简介。每一种醋的介绍都包括其制作方法，味道、颜色和质地的描述，以及使用方法。在此之后，是一些经典的食谱和实用指南，帮助您使用不同的油和醋调配出丰富的口味。在这本书的最后，为您提供了供应商列表，以便于您找到所需的油和醋的样品。

在我开始“全球油醋之旅”以前，我从未想过世界上有这么多不同品种的调味品。通过研究，我增长了不少知识，开阔了美食视野。我希望您通过阅读这本指南，既能享受阅读的快乐，又能增长对油和醋的了解，并且开始尝试不同的品种。

警 告

如果您有坚果或种子过敏症，请在使用本书介绍的坚果或种子类食用油之前，先咨询您的医生。



油类简介

食用油简史



棕榈树种植园

在全球温暖的地区，对蔬菜、坚果、种子类食用油的使用已有数千年的历史了。在古代埃及法老的陵墓中，已经出现了表示芝麻、枣椰和橄榄枝的象形文字。人们相信当时埃及人已经学会使用亚麻籽、辣木坚果（moringa nuts）以及卡诺拉籽榨油。如今，辣木果油和卡诺拉油只用于工业用途。其中，卡诺拉油还具有药用价值，是众所周知的强劲泻药。自从有历史记载以来，椰子油在东南亚地区起着举足轻重的作用，而在非洲大陆发挥重要作用的则是棕榈油。在 19 世纪，棕榈树被成功引进东南亚，并很快开始大规模种植；今天，棕榈树成为

该地区最主要的经济作物之一。

在欧洲和北美的大部分地区，油仍是一种较新颖的烹饪作料。直至 20 世纪 70 年代，小瓶的橄榄油和杏仁油还只能从药店购得。在美国，烹调主要使用固态脂肪，如黄油、猪油、羊脂、人造奶油等，这些组成了美国烹饪史的精华部分。这种情况的形成是由于美洲的气候不适宜种植油籽类作物，而牧草丰茂的土地非常适宜养殖牲畜。在一些更北部的地区，鱼类是主要食物来源，当地的饮食主要是海洋动物脂肪。

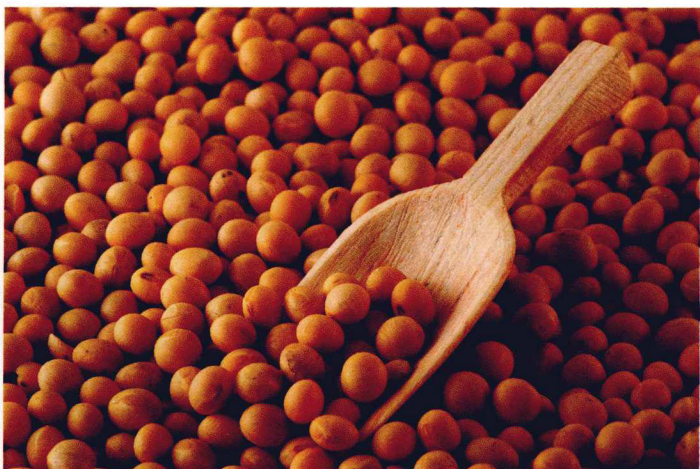
在过去的一百多年中，人们逐渐减少了动物脂肪的使用，而改用植物油，造成这一现象的原因是多方面的。由于油类作物和油籽类作物的品种不断改善，从而适应各种气候条件，而且生产技术也得到了改进。全球的食品进出口市场获得了巨大发展。随着经济的发展，人们在全球范围内旅游的机会更多，使人们有机会在度假时品尝到各地佳肴。50 年代，美食作家伊丽莎白·达维 (Elizabeth David) 出版了一本介绍地中海美食的激动人心的新作，鼓励我们在家中一试身手。然而，最重要的原因可能是营养学家发现了动物脂肪和植物油对人体的不同影响，这使得消费者在选择时更多考虑健康因素。今天，我们可以在便利店和零售商店找到数以百计的食用油品种。



橄榄树

毫无疑问，在食用油史中橄榄油的功绩不可磨灭。当你被问及流行的食用油时，橄榄油（见 66 页）可能是第一个出现在你脑海中的答案。橄榄树起源于小亚细亚——从地中海东岸到今天的伊朗。人类开始种植橄榄树的时间介于公元前 5000 年到公元前 3500 年之间。有报告认为，橄榄树最先生长于克里特岛，并由那里传播到圣地和今天的中东地区。也有文献记载橄榄树的种植始于美索不达米亚平原（Mesopotamia）[位于底格里斯（Tigris）河和幼发拉底（Euphrates）河之间的肥沃广阔的平原，即今天的伊朗]，然后经土耳其和克里特岛传播到埃及、希腊，并向西越过了地中海。还有的文献提出人类种植橄榄树的时间可能更早，大约在公元前 6000 年，在今天的巴勒斯坦和黎巴嫩境内，靠近地中海地区。

可以确定的是，橄榄和橄榄油在世界历史中起着举足轻重的作用，在法老王的墓室和圣经中都有关于它们的记载。从古希腊开始，橄榄枝成为荣誉、尊严、和平的象征。在第一届古代奥运会中，橄榄枝和橄榄油作为最高荣誉的象征奖励给运动员。公元前 1500 年，古希腊（尤其是迈锡尼）是种植橄榄树最多的地区。公元前 8 世纪，随着殖民地的扩张，橄榄树的种植区扩展到了意大利南部以及法国南部。



黄豆



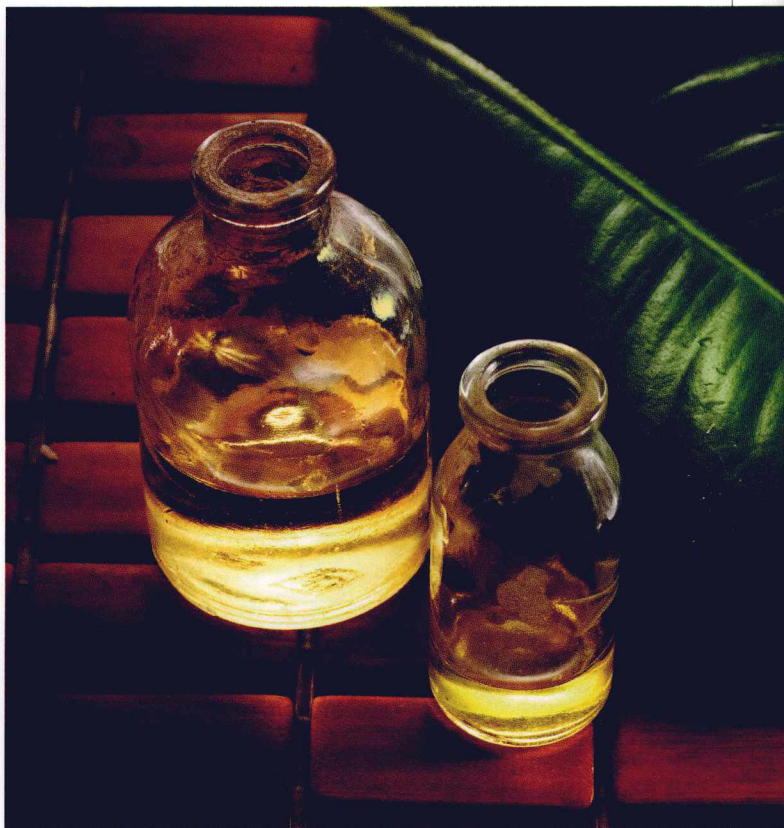
油菜花田地

橄榄树种植的“黄金时代”伴随着罗马帝国的崛起而到来。罗马人在西班牙、随后在整个地中海盆地种植橄榄树。16 世纪，西班牙人继而将橄榄树传播到了美洲。直到 16 世纪末，墨西哥人一直种植着橄榄树。很快，秘鲁、智利、阿根廷也开始种植，而且那里气候尤其适合橄榄树的生长。18 世纪，方济会传教士将橄榄树引入美国，直到今天，在加利福尼亚的海边还可以看到高低起伏的橄榄树林。

橄榄油和由其他坚果或种子压榨的食用油似乎有着悠久的历史，其实不然。目前我们知道并广泛使用的油脂通常历史较短。19 世纪，在中国种植了几个世纪的大豆首次传入美国。在美国，人们首先将大豆作为咖啡的替代品，随后又作为牛饲料。直至 20 世纪初，营养学家开始对这不起眼的大豆进行研究，发现它具有极高的营养价值，高蛋白质而脂肪含量低。到 20 世纪中叶，大豆油（见 107 页）成为美国最受欢迎的植物油。今天，大豆成为世界上最主要的油类作物。

早在 20 世纪初，宝洁的研究员们已经掌握从棉籽（见 65 页）中萃取和提炼油的方法。当时棉花籽是亚麻产业的副产品之一。他们发明了室温下使油固化的方法，使之成为猪油的替代品，就这样“加氢法”诞生了。与猪油和其他动物脂肪类产品相比，这种叫作“假猪油”（Crisco）的新产品价格更低廉，储存更方便，可以在室温下放置两年而不变质。

在现代社会中，另一种广为人知的油是菜籽油（见 51 页）。菜籽油绝非近代的产物，早在几千年前，菜籽油就被亚洲人和欧洲人用作燃料。后来，它被用于烹饪食物。虽然在 13 世纪人们已经开始种植油菜，但是它的潜力直至蒸汽机时代才被完全发现，当时它被用作一种润滑油。在第二次世界大战中，大西洋和太平洋上的油类出口被封锁，从那时起，加拿大成为油类制品的主要生产国。直到那时，菜籽油作为烹饪用油并不流行，因为它含有的芥酸使其口感略带苦味。在 70 年代中期，加拿大研究者们开发了供食用的低芥酸油菜品种。由于“油菜”（rape）这个名字不利于市场宣传，人们给它取名为“卡诺拉油”



化妆品精油

(Canola Oil), 这名字源于“加拿大低芥酸菜籽油”(Canadian Oil, Low Acid) (见 53 页)。自此, 菜籽油流行起来, 并成为世界上使用最广的食用油之一。

很快你将发现, 今天我们可以买到的很多油都具有多种用途。在厨房中使用的油, 如大豆油、花生油 (见 40 页)、菜籽油可耐高温, 因此适用于煎、炒、炸等烹调方法。这些油还可以添加到腌渍的食物中, 或涂抹在含少量脂肪的食物上, 防止其在烧烤过程中水分流失。这些油本身没有味道。因此用它们烹调时, 只为菜肴增添营养和热量。与之相反, 有些油的作用是为了丰富配方的口感, 如制作面糊、蛋糕配料、沙司和色拉

酱时, 人们常常加入一些油作为芳香剂。有些油除了为菜肴增添香味和口感外, 还可增添色彩。也有些油不可承受一点儿高温, 因此人们把它们淋在制作好的食物上, 为菜肴增加营养, 并增添特殊的风味。

自古以来, 橄榄油被人们用来增强体力和保持年轻。古埃及人、古希腊人和古罗马人将橄榄油和花草混合, 用来制作药物和化妆品。今天, 在烹饪之外, 橄榄油和其他坚果、种子类油一起被广泛用于化妆品产业。这些油被用于制造护肤品, 它们可以很快被皮肤吸收, 为皮肤补充营养并保湿。这些油还是挥发性精油的良好底油, 被广泛用于芳香疗法等各种健康、美容领域。

