

现代主义烹调

烹调艺术与科学

MODERNIST
CUISINE

[美]内森·梅尔沃德

[美]克里斯·杨 著

[美]马克西姆·比莱

[美]瑞安·马修·史密斯

[美]内森·梅尔沃德 摄影

《现代主义烹调》翻译小组 译

第1卷 历史与基础

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

Modernist Cuisine

Copyright © 2011 by The Cooking Lab, LLC

All rights reserved. Except as permitted under the U.S. Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. All trademarks used are property of their respective owners.

The Cooking Lab
3150 139th Ave SE
Bellevue, WA 98005
www.modernistcuisine.com

图书在版编目 (CIP) 数据

历史与基础 / (美) 内森·梅尔沃德, (美) 克里斯·杨, (美) 马克西姆·比莱著; (美) 瑞安·马修·史密斯, (美) 内森·梅尔沃德摄影; 《现代主义烹调》翻译小组译. — 北京: 北京美术摄影出版社, 2016. 9

(现代主义烹调: 烹调艺术与科学)

ISBN 978-7-80501-690-0

I. ①历… II. ①内… ②克… ③马… ④瑞… ⑤现… III. ①烹饪—基本知识 IV. ① TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第182554号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2014-3930

出品人: 万捷

策划:  东方美食研究院

责任编辑: 董维东 钱颖

特约编辑: 王光灿

联合出品人: 张东 刘广伟

制作:  东方集雅

助理编辑: 李涛

责任印制: 彭军芳 安晓贤

现代主义烹调: 烹调艺术与科学

历史与基础

LISHI YU JICHU

[美] 内森·梅尔沃德 [美] 克里斯·杨 [美] 马克西姆·比莱 著
[美] 瑞安·马修·史密斯 [美] 内森·梅尔沃德 摄影
《现代主义烹调》翻译小组 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 雅昌文化(集团)有限公司

版次 2016年9月第1版第1次印刷

开本 787毫米×1092毫米 1/12 (1~5卷)

印张 172 (1~5卷)

字数 5623千字(全6卷)

书号 ISBN 978-7-80501-690-0

定价 3980.00元(全6卷)

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话 010-58572393

现代主义烹调

烹调艺术与科学

MODERNIST
CUISINE

第1卷
历史与基础

烹调实验室


Artron Books
雅昌艺术图书

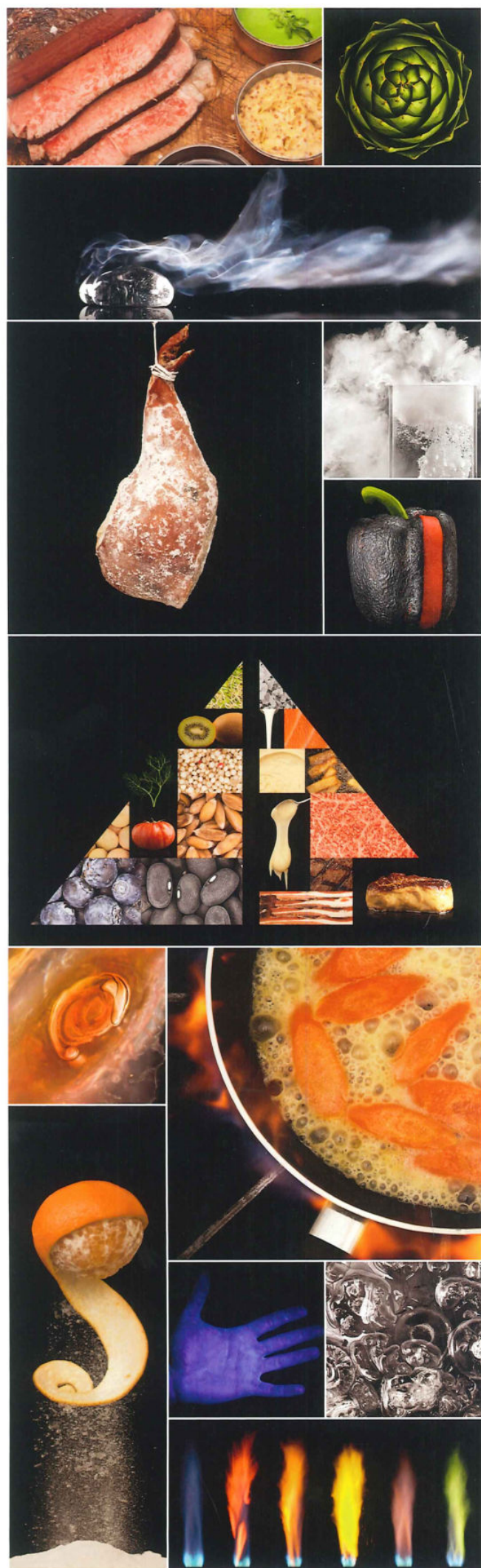
目 录

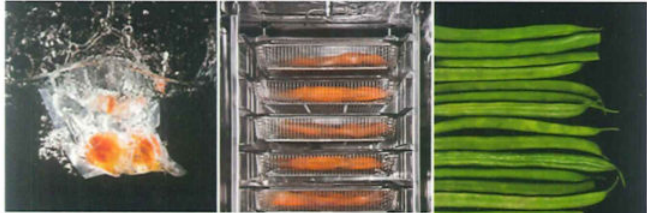
| | |
|-------------------------------|------|
| 序一：费兰·阿德里亚 | VIII |
| 序二：赫斯顿·布卢门撒尔 | IX |
| 我们的烹调之旅：内森·梅尔沃德、克里斯·杨、马克西姆·比莱 | X |

第1卷 历史与基础

| | |
|--------------------|------------|
| 1 历史 | 2 |
| 烹调的起源 | 6 |
| 进化与革命 | 14 |
| 现代主义萌芽 | 33 |
| 现代主义革命 | 52 |
| 本书的故事 | 83 |
| 关于食谱 | 93 |
| 2 烹调中的微生物学 | 102 |
| 作为细菌的微生物 | 106 |
| 食源性疾病 | 110 |
| 寄生虫 | 120 |
| 原生生物 | 126 |
| 细菌 | 130 |
| 细菌的生长 | 142 |
| 细菌的死亡 | 148 |
| 病毒 | 152 |
| 朊病毒 | 156 |
| 3 食品安全 | 162 |
| 食品安全规则的复杂起源 | 166 |
| 常见误解 | 174 |
| 了解FDA准则 | 182 |
| 依靠科学简化食品安全 | 190 |
| 食品卫生学 | 196 |
| 4 食品与健康 | 208 |
| 膳食系统 | 214 |
| 药膳系统 | 222 |
| 非药膳系统 | 240 |
| 现代主义原料 | 250 |
| 5 热量与能量 | 260 |
| 热量和温度的本质 | 264 |
| 能量、功率和效率 | 272 |
| 运动中的热量 | 277 |
| 6 食物和水的物理性质 | 292 |
| 水是一种奇妙的东西 | 296 |
| 状态变化中的能量流动 | 300 |
| 凝固与融化 | 304 |
| 蒸发与冷凝 | 314 |
| 升华与凝华 | 326 |
| 作为溶剂的水 | 330 |
| 水的品质和纯度 | 335 |

页面及表格的样式引用“4-381”，即参见第4卷第381页





第2卷 技术与设备

| | | |
|-----------|-------------------|-----|
| 7 | 传统烹调 | 2 |
| | 烧烤..... | 7 |
| | 焙烤..... | 18 |
| | 炙烤..... | 28 |
| | 煎烤..... | 37 |
| | 煸炒..... | 44 |
| | 翻炒..... | 48 |
| | 焖烧..... | 58 |
| | 煮..... | 63 |
| | 蒸..... | 70 |
| | 罐藏..... | 75 |
| | 锅焙烧与煲..... | 93 |
| | 烘烤..... | 101 |
| | 油炸..... | 115 |
| | 熏制..... | 132 |
| 8 | 现代炉具下的烹调 | 150 |
| | 湿气烹调..... | 154 |
| | 微波烹调..... | 182 |
| 9 | 真空低温烹调 | 192 |
| | 为什么选择真空低温烹调?..... | 198 |
| | 真空低温烹调的食物包装..... | 208 |
| | 真空低温烹调设备..... | 228 |
| | 真空低温烹调策略..... | 242 |
| | 冷却与再加热方式..... | 252 |
| | 热烫与烧炙..... | 267 |
| 10 | 现代主义厨房 | 280 |
| | 风味提取..... | 288 |
| | 香精浸渍..... | 318 |
| | 榨汁..... | 332 |
| | 过滤..... | 351 |
| | 浓缩!..... | 379 |
| | 切碎..... | 398 |
| | 干燥..... | 428 |
| | 低温冷冻与碳酸化..... | 456 |

第3卷 动物与植物

| | | |
|-----------|---------------|-----|
| 11 | 肉类与海鲜 | 2 |
| | 肌肉如何工作..... | 6 |
| | 将肌肉变成肉..... | 32 |
| | 切割..... | 44 |
| | 肉类与海鲜的烹调..... | 70 |
| | 表皮与内脏的烹调..... | 116 |
| | 盐腌与干燥..... | 152 |
| | 卤制..... | 190 |
| | 熏制..... | 208 |
| | 重组..... | 220 |

| | | |
|-----------|---------------|-----|
| 12 | 植物食材 | |
| | 当植物成为食物 | 262 |
| | 真空低温烹调 | 286 |
| | 压力烹调 | 298 |
| | 微波 | 310 |
| | 油炸 | 314 |
| | 保藏 | 344 |
| | 改善质地 | 374 |

第4卷 原料与准备

| | | |
|-----------|---------------|----|
| 13 | 增稠剂 | |
| | 增稠的作用原理 | 12 |
| | 增稠的方法 | 14 |
| | 淀粉 | 20 |
| | 亲水性胶体 | 38 |

| | | |
|-----------|----------------|-----|
| 14 | 凝胶 | |
| | 凝胶的作用原理 | 70 |
| | 蛋凝胶 | 74 |
| | 乳制品和豆腐凝胶 | 102 |
| | 亲水性胶体凝胶 | 124 |
| | 流体凝胶 | 176 |
| | 球化 | 184 |

| | | |
|-----------|---------------|-----|
| 15 | 乳状液 | |
| | 乳化的作用原理 | 200 |
| | 乳化的方法 | 206 |
| | 现代主义乳状液 | 214 |

| | | |
|-----------|----------------|-----|
| 16 | 起泡剂 | |
| | 起泡剂的作用原理 | 244 |
| | 制作泡沫 | 252 |

| | | |
|-----------|----------------|-----|
| 17 | 葡萄酒 | |
| | 顶级葡萄酒的特征 | 322 |
| | 品酒 | 334 |

| | | |
|-----------|----------------|-----|
| 18 | 咖啡 | |
| | 从咖啡豆到咖啡豆 | 358 |
| | 冲泡 | 364 |
| | 意式浓缩咖啡 | 372 |
| | 牛奶与咖啡的艺术 | 391 |
| | 实现一致性 | 396 |

第5卷 盘餐食谱

关于食谱

| | | |
|-----------|------------|--|
| 19 | 嫩肉类 | |
| | 肋骨牛排 | |
| | 瑞士蘑菇汉堡包 | |
| | 秋收烤猪肉 | |
| | 蒜香羊排 | |
| | 白汁小牛肉 | |
| | 法式皇家酸菜 | |

| | | |
|-----------|------------|--|
| 20 | 老肉类 | |
| | 红烧小排 | |
| | 砂锅炖菜 | |
| | 匈牙利红烩牛肉 | |
| | 米兰小生肘 | |

258

2

64

196

240

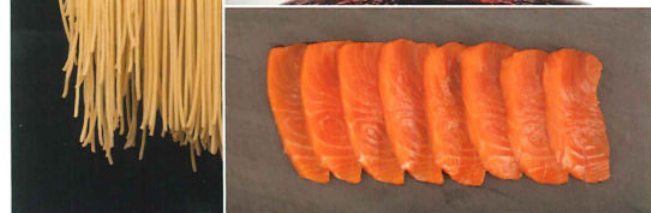
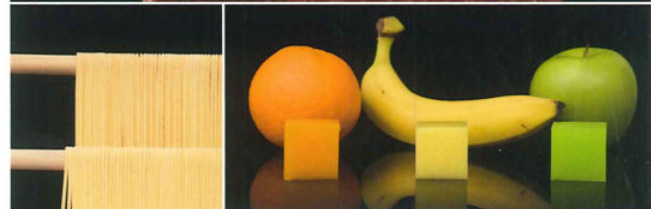
316

354

VIII

3

41





| | | |
|-----------|---------------|------------|
| | 美式烧烤 | |
| | 图卢兹豆焖肉 (秋季版) | |
| | 图卢兹豆焖肉 (春季版) | |
| | 咖喱羊排 | |
| | 星期天五花肉 | |
| 21 | 家禽类 | 107 |
| | 蒸鹅肝 | |
| | 脆皮干草熏鸡 | |
| | 阿比斯鸭 | |
| | 萨拉米香肠烧鸽子 | |
| | 塔吉锅炖珍珠母鸡 | |
| 22 | 鱼类 | 141 |
| | 炸鱼与土豆酥 | |
| | 马耳他血橙酱汁油甘鱼 | |
| | 地中海风味鲛鳕鱼 | |
| | 黄油面包配鳕鱼 | |
| | 俄式三文鱼 | |
| | 马来西亚蒸鲷鱼 | |
| | 弗雷迪·吉拉尔代黑鳕鱼 | |
| | 夏威夷刺身 | |
| 23 | 甲壳类海鲜 | 179 |
| | 鸡尾冷虾 | |
| | 美式龙虾 | |
| | 泰式风味蟹 | |
| | 加利福尼亚章鱼烧 | |
| | 海鲜厨师定食 | |
| | 牡蛎炖汤 | |
| 24 | 蛋类 | 209 |
| | 早餐蛋 | |
| | 蘑菇煎蛋卷 | |
| | 红酒酱蛋 | |
| 25 | 淀粉类 | 223 |
| | 可可意面 | |
| | 蛤蜊意面 | |
| | 俄式水饺 | |
| | 西班牙海鲜饭 | |
| | 宇航员拉面 | |
| | 上海灌汤包 | |
| 26 | 水果与蔬菜类 | 259 |
| | 洋葱挞 | |
| | 扁豆沙拉 | |
| | 清炖甜豌豆 | |
| | 西班牙草莓冷汤 | |
| | 脆皮花椰菜 | |
| | 韩式西瓜烤“肉” | |
| | 延伸阅读 | II |
| | 照片与插图 | IV |
| | 烹调术语 | V |
| | 技术词汇 | XVIII |
| | 烹调设备与原料信息 | XXX |
| | 参考表格 | XXXIV |
| | 《现代主义烹调》团队成员 | XLVI |
| | 致谢 | LIII |
| | 索引 | LVII |

序一



当看到本书的第一部分粗具雏形时，我知道呈现在我面前的是一部特殊的作品，它具有不同寻常的严谨性和丰富的知识性。毫不夸张地说，这是一部异彩纷呈的作品。在有关烹调的历史上，从未出现过这样的东西。不过，想到撰写这部著作的作者，这一切或许也就不足为奇了。

大约七八年前，我遇到了内森·梅尔沃德(Nathan Myhrvold)，当时他来斗牛犬(elBulli)餐厅用餐。我们的第一次相遇是短暂的，但我立刻意识到站在我面前的是一个有着特殊天赋的人，他是我所认识的人当中为数不多的有能力“读懂”美食作品的人之一。前卫的厨师因为开启了创新之门而受到称赞，通过充分体验创造性所带来的惊喜，我们也希望能够找到这些乐趣。与其他鉴赏家一样，内森能够欣赏我们关于感官和感觉水平上的烹调建议；同时，他也理解并感受到了每道食谱所展现出来的创意。我们厨师为所有享受我们食物的人工作，但有时，在内心最深处，我们受那些不寻常顾客的激发最多。

内森和他的团队为撰写这部著作做了非同寻常的工作，投入了巨大努力。这部书是一件真正的艺术品——并非严格意义上的食谱，而是意味着更多的东西：一部能够改变我们对现代烹调和美食方式的了解的作品。这

不是一部冗杂的书，但内容丰富；它不浅易，但条理分明。我想，很少有著作能够像这部书一样，将严谨性的分析与烹调技艺如此完美地结合起来。

我读这部书时，脑海中出现了两种想法。首先，现在到了重新思考我们在学校里面如何教授营养和烹调知识的最好时候。毫无疑问，这项工作将给这些学科未来的教学方法带来巨大影响。

其次，我也认为本书中有许多例子出色地展现了科学与烹调之间的对话，很少有其他书籍能与此匹敌。事实上，本书的内容已经将这一对话推向了高潮。“现代主义烹调”可以帮助建立一种新的语言，使厨师可以利用他们花样百出的智力作品进行交流。同时，这也是一部活的作品，因为很明显，它为未来的烹调奠定了新的基石；它引发了我们对未来烹调书籍的预期和思考。

所以，读者翻过这一页，让自己沉浸在接下来诱人的内容之中，去洞察、享受这部著作里的美食作品、烹调技巧、食谱、处理技术、灵感……所有这一切以及更多的内容，为美食烹调学提供了一种智慧与真诚的贡献。

费兰·阿德里亚
罗塞斯，西班牙
2010年7月

序二

在我的肥鸭餐厅(Fat Duck)的成长道路上,各种美食作品是伴随着厨房(或者如通常所谓的“实验室”)中各种先进的仪器设备来完成的,有真空低温烹调设备、水浴锅、旋转式汽化器、真空离心机以及其他几乎所有的前沿设备。

但这也不是绝对的。大约10年以前,当克里斯·杨(Chris Young)来到肥鸭餐厅时,我的“实验室”的空间还十分狭小,它仅仅是餐厅后院里由6根木柱支撑起来的棚屋而已。看起来它并无迷人之处,当然也称不上高端。但优秀的科学家和优秀的厨师一样,是那些敢于提出问题、敢于进行试验并敢于尝试新事物的人。克里斯只管卷起袖筒参与工作,并带着满腔的热情、决心与求知欲,投入到我们的项目中来。

克里斯同样将高质量的作品带到了这部书里。与此同时,他和内森组建了一支由厨师、设计师、编辑和摄影家组成的优秀团队,并由这支队伍创作了一部精彩的书籍。书中的照片非常具有吸引力。食谱和烹调技巧都非常实用且涉猎广泛,将古典美食与许多优秀的现代主义厨师的思想结合在了一起,同时也向读者展示了许多新的食材。或许最重要的还在于,所有的描述都是以一种清晰、简明和通俗易懂的方式来呈现的。

一直以来我都认为,近几年来,现代主义烹调的快速发展和多样化的演化方式,需要一种新的烹调书籍来描述和总结。为了阐明这一主题,这种烹调书需要包括多种表述形式,涉猎各类不同学科。或许它会用一张彩色图表,来说明不同焦糖的褐色差异;或者如同操作说明书一样,使用一系列的流程插图来解释某种烹调技巧。在我看来,本书用详尽的插图和表格,以及对比性和程序化的图片,大胆地向着这个方向迈进了一大步。

我们需要一部能够包括所有内容的书籍。20年前对现代主义烹调产生重大影响的人物之一,也是现代物理学史上的伟大物理学家——尼古拉斯·库尔蒂(Nicholas Kurti),在一次烹调科学研讨会上,为了获得资金支持并使会议更加严谨和正式,为会议取了一个优

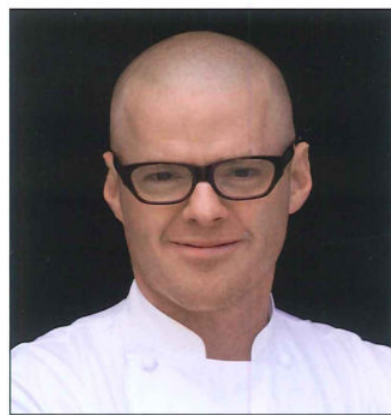
雅的名字——“分子美食”(molecular gastronomy)。幸运的是,自此之后,科学在厨房中的应用被越来越多的人所接受。

然而,这往往也会引起误解。有些人非常武断地拒绝诸如液氮和蒸发器这样的现代化用品或工具在厨房中的应用,并将其视为不宜使用和“不可用于烹调”的东西。然而,有些工具和技术在我们的厨房里是不可或缺的,诸如电冰箱、冷冻机、食品料理机以及不粘锅、超锋利碳钢刀等,而这些都是复杂科学的产物。你怎样来划定界限呢?按照那些人的逻辑方式思考,我们只能使用削尖的树枝在一口露天支架的锅上进行食物烹调了。

还有一些人将科学和技术看成是将热情与情感体验从烹调中分离开来的东西,殊不知,它们仅仅是厨师进行创作所使用的工具而已,不粘锅、冷冻机、搅拌器与刀等都是厨房用具的一部分。

而且还有一些年轻的厨师,他们将科学技术当成目的而非手段,一种制造烹调奇观的工具。我曾经利用一些新的技术手段创作了一道令人印象深刻的菜肴,但这道菜不能食用。对发现新概念或新技术的兴奋之情,往往会使我们忽略这样一个事实:我们烹调出来的东西,应该优先保证食物的可口性。这是我们的底线。

内森、克里斯和马克西姆撰写了一部引人入胜的精彩著作,这部著作探索了最新科技对烹调可能产生的影响,并且成功地将这些新技术写到了这部书里。不过,他们并没有忽略烹调演化的重要性,而且在发挥创造性的同时,并未忽视或遗漏重要的细节和基础性问题。《现代主义烹调》就是要使你提出问题、试验和尝试新的东西,这也正是令我倍感兴奋的地方。



赫斯顿·布卢门撒尔
布雷,英格兰
2010年7月

我们的烹调之旅



在九岁的时候，我就向母亲宣布我要烹调感恩节的晚餐。大约在此一周之前，我去了一家图书馆，被一本名为《纵火狂的食谱》(The Pyromaniac's Cookbook)的书所吸引。这是一本完全以火烹调食品的食谱，令人吃惊的是，它让人们直接以火烹调，甚至包括在餐桌上也要生火。我很快意识到了用火烹调食物的局限性，尽管这看起来很伟大，但它的味道却是另外一回事。

我从图书馆借了许多书，并且开始学习烹调。很快我发现了乔治·奥古斯特·埃斯科菲耶(Georges Auguste Escoffier)的《烹调指南》(Le Guide Culinaire)，并且开始仔细研读这本书；与此同时，我还阅读了茱莉亚·蔡尔德(Julia Child)、詹姆斯·比尔德(James Beard)、理查德·奥尔尼(Richard Olney)的烹调书籍，以及其他有关法国烹调的传统食谱。

我对烹调的兴趣如此浓厚，以至于我相信自己日后可能会成为一名厨师。就像我对其他东西(尤其是数学和自然科学)的兴趣一样，这些是不会相互干扰的。我在学校成绩很好，而且经常跳级，因此我在14岁的时候就进入了大学。每一个与数学和自然科学相关的话题都会吸引我，因此当我从学校毕业时，我获得了很多学位：数学物理学博士、经济学硕士、地球物理学和空间物理学硕士，以及一个数学学士学位。那个时候我只有23岁。此后我进入剑桥大学成为一名博士后研究员，在那里我与史蒂芬·霍金博士共同从事引力的量子论研究。我在科学研究领域的职业生涯有一个非常好的开端。

然而，人生总是会出现许多意想不到的转折。在与史蒂芬合作的中途，我决定利用一个夏天的假期与我的几个校友从事一个软件项目。在那个夏天即将结束的时候，有一位风险投资家对我们的项目表示了兴趣，因此我延长了假期。我们以这个项目为基础成立了一家公

司，而我成了CEO。

两年之后，这家公司被另一家软件公司——微软公司收购。在接下来的几年之中，我一直为比尔·盖茨工作，而且后来我成了微软的第一位首席技术官。

20世纪80年代末，当我在微软工作时，我阅读了约翰·威林厄姆(John Willingham)的一些书籍，并了解了他是如何利用自己发明的一种特殊烧烤工具赢得烤肉世锦赛冠军(实际上是两个人；如同其他领域一样，烧烤也有比赛组织，而且也会举办“世界”锦标赛)的。我花费了好几个月的时间才说服他，从他那里买了一套烧烤工具；约翰是不会将烹调工具卖给那些他不喜欢的人的，他甚至不愿意将工具卖给他的大部分朋友！

在烹调工具到手之后，我利用它制作了一些非常美味的烤肉，但这些远远比不上约翰寄给我的那些食物样品。所以我告诉他，我要去孟菲斯学习一下。他邀请我在“一个小型比赛”(他是这样称呼的)的举办过程中前去拜访他。他所说的这个小型比赛，正是其中一届世界锦标赛。

我原本以为只是去观看一场大师级的创作，但令我震惊的是约翰将我列入了他的五人团队，我们一起来角逐这次大赛。“孩子”他用自己与众不同的田纳西口音慢吞吞地说：“这是你能够学到东西的唯一方式。”

这是一次硝烟与烤肉的洗礼。连续三天，我每天要花费16个小时来捆扎全部的排骨，并负责添煤生火。在比赛的过程中，约翰甚至还让我负责制作两道参赛菜肴。幸运的是我制作的两道菜都获得了第一名，而且最终我们以第三名的成绩完成了这次世界锦标赛的角逐。在这次烤肉竞赛中，我真的是受益匪浅。

20世纪90年代中期，我决定要在烹调上花费更多的时间。尽管我完全是通过自学来完成的，但是我的烤

肉经历让我意识到如果能得到一些指导，我可能会做得更好。我和比尔商讨申请了一个短暂的假期，之后我来到法国的一所厨师学校进行学习。

在拉瓦雷讷学院 (École de la Varenne)，招生人员看了我的简历后有些困惑，因为上面没有任何烹调经历的描述。他们非常礼貌地建议我参加他们的业余课程，我拒绝了。能够拿到“全能大证书”(Le Grand Diplôme)的高级专业课程才是我真正想要的。

他们犹豫了一下，然后给辛西亚·尼姆斯(Cynthia Nims，一位居住在西雅图的拉瓦雷讷的老校友)打了电话，希望他能够通过电话对我进行一场测试，以确定这么做是否能行得通。我通过了测试，他们决定在正式录取我之前要我在一家餐厅做一段时间的实习生。

在近两年的时间里，我每周都要有一天来西雅图罗孚(Rover)餐厅报到。这家餐厅是由蒂埃里·罗杜鲁(Thierry Rautureau)厨师经营的。我中午到达那里开始准备工作，一直工作到晚餐时间。

我从蒂埃里那里学到了许多。后来在学校，有位厨师曾安排我们剔鸭骨。我操作时，这位厨师紧紧盯着我看了个够。当我完成第一个时，他走过来对我说：“你！之前是不是在哪里学过这个？”我想他一定发火了，但是在我回答之前，他微笑着补充道：“你那么了解鸭子，就像是法国人一样！”蒂埃里已经教过了我这些。

厨师学校的生活也是一段非同寻常的经历。除了烹调，学生们也可以去高档的餐厅用餐。那时，我第一次在勃艮第的圣雅克坡(Côte Saint Jacques)以及马克·默诺(Marc Meneau)和马克·韦拉(Marc Veyrat)的餐厅用餐。我还听说在西班牙与法国的边界处有一位创办了斗牛犬餐厅的西班牙厨师，但那个地方有点远。那原本应该是一次非常吸引人的拜访，因为那个时候是1995

年，而且我有幸会看到现代主义烹调革命的更早发展阶段。

学习烹调需要许多的品尝经历，而且当我在世界各地旅行时，我一直是一个非常狂热的食客。很久以前，我遇到了蒂姆(Tim)和尼娜·查格(Nina Zagat)，我们成为了非常亲密的朋友，他们聘请我担任他们“查格评鉴”(Zagat Survey)的首席烹调官。多年以来，我跟随他们品尝了许多美食。

一直以来，我在微软的职业限制了我烹调上的发展。但在1999年，当我从公司辞职并开办了自己的一家主攻烹调创新的小公司时，我意识到自己需要花费更多的时间来研究现代主义烹调技艺。2004年，我启动了一个讨论酸梅酱的网上论坛，这个论坛主要是用于收集真空低温烹调法的信息和资料。这种烹调方法是一种非常有效的通过控制温度来精确烹调食物的方式，这一点是其他方法所无法比拟的。

撰写有关酸梅酱的文章，促成了本书的写作。在另一个命运转折点，辛西亚·尼姆斯这位曾经审查过我在厨师学校表现的人，在让我进入拉瓦雷讷后的15年后，也对本书的写作做出了贡献(参见第5卷第XLVI页“《现代主义烹调》团队成员”)。

如果我的经历和成长环境有所不同，很可能今天我已经成为了一位厨师。不过，我并未对今天的成长方式感到不快。多年来，我从烹调以及享受美食的经历中获得了巨大的乐趣。最终，我的奇特烹调经历促成了这部著作，希望以这种方式尽我最大的努力，能够对烹调领域做出一定的贡献。

内森·梅尔沃德



在2001年的秋天，当我从一个生物化学实验室毕业并获得生物化学和数学学位之后，我认真地考虑了这条道路（意味着还要继续学习和研究工作）的前景，结果发现在科学领域获得博士学位不应该成为我的未来。那么，我应该做什么呢？种种理由都表明，我会成为一名合格的科研工作者。在那个阶段，唯一的问题在于我应该在哪儿实现自己的抱负。后来我决定去当一名厨师。

对于我的大部分朋友来说，这是一个匪夷所思的决定。但对我来说，这是一个非常明智的选择：一直以来我都喜欢烹调，那为什么不把它作为一种职业呢？我认为自己会成为一名优秀的厨师，并且会赚一些钱。（不管怎么说，我已经实现了第一部分的愿望。）

当我回首往事时，发现在厨房里延续自己的职业生涯，对我来说似乎是命中注定的事情。如果我的父母也这么认为的话，那么我名字中的第一个字代表着“热”，完全表达出了我要将自己置身于火炉之上的意思。当我还在蹒跚学步时，我最喜爱的玩具就是盆盆罐罐。当我稍大一点时，我尝试着制作《优秀厨师》（*The Good Cook*）上的食谱，这是我的母亲用毕生心血书写成的一部百科全书式的烹调丛书。

走进大学后，我无意中发现了一本由哈洛德·麦吉（Harold McGee）撰写的名为《食物与烹调》（*On Food and Cooking*）的书。它深深地吸引了我。那个时候，往往是应该忙于学习科学知识的时间，我却在阅读麦吉的作品。麦吉使我了解到，我对烹调的陌生程度到底有多深。

因此，为了填补我的这一知识缺陷，我开始通过一些食谱书来学习烹调，如不平（Pépin）的《技术与方法》（*La Technique and La Methode*）。尤其是托马斯·凯勒（Thomas Keller）的烹调书《法国洗衣房餐厅》（*The French Laundry*），往往会使我奋战到深夜：完善我的小方丁，撇去浮沫，捆扎鸡肉，煎炖排骨，并且考虑要成为一名厨师。

作为一个学生，不久之后我发现自己非常需要一份工作来支持自己的兴趣爱好。我手上的食品账单多得已经不计其数！因此，当我考虑去攻读博士学位还是寻找一份厨师工作时，我并没有太多的犹豫。

毋庸置疑，并没有太多的人对我感兴趣，或者愿意聘请我做厨师。但我仍然坚持不懈。最终，西雅图的威廉·贝里克斯（William Belickis）厨师，让我在他位于米

斯特拉尔（Mistral）的厨房里做了实习生。这是一次命运的转机：作为戴维·布莱（David Bouley）的门生，威廉设定了非常高的烹调标准，烹调出了许多美食，并且教会了我不少实用的烹调技艺。

如同其他有志向的年轻厨师一样，我认为我需要在一家国外的著名餐厅工作，而且最好是在法国。然而，对我来说，不会讲法语却成了一个很大的问题。后来我阅读了一篇由一位英国厨师撰写的文章，他的餐厅已经获得了米其林星级（Michelin star）的一星评分，而且他一直在尝试将科学原理应用到烹调之中。甚至于哈罗德·麦吉也这样评价这位赫斯顿·布卢门撒尔（Heston Blumenthal）：“他是烹调界的未来。”这听起来不错，而且更妙的是他在英格兰，讲的是英语。

我在布卢门撒尔的肥鸭餐厅的第一餐，真的是有如神灵显现。因此我立即安排了三个月的实习期。这并不是一段非常迷人的经历：每天有18个小时要听候别人的使唤。如果你一觉醒来，想要考虑好好休息这件非常遥远的事情，那么你会发现自己真的要迟到了！然而，这真的是一件了不起的工作。我们烹调出的食物确实是令人兴奋的，而且赫斯顿是一位极具创意的厨师。那年6月，赫斯顿询问我是否可以帮助他启动并运作一间实验厨房。显然，这并不是一个非常困难的决定。

除了能够与赫斯顿共事，在接下来的四年中运作一间实验厨房，也给了我一个接触许多有才华的厨师和科学家的机会。哈洛德·麦吉就是其中一员，这使我有机会半开玩笑地告诉他：“这一切真的是你的错。”

当然，所有的美好事情最终都会落下帷幕的。2007年夏末，我决定与妻子和儿子一同搬回美国。我的下一份工作成了未知数。不过，当我准备继续搬家时，我给内森·梅尔沃德（我在肥鸭餐厅工作时曾经见到过他）发了一封礼貌性的电子邮件，只是想简单地告诉他如果想继续保持联系的话，应该使用我的新电子邮件地址。三分钟之后，我收到了回复，邮件的主题是“疯狂的想法”，而邮件信息只是简简单单的一句话：“为什么不来跟我合作呢？”

同样地，对我来说，这个决定也不难做出。

克里斯·杨

在两岁大的时候，我曾经以热巧克力的名义使我的家人陷入危险之中。我在半夜从房间逃出，找到了一只水壶、一些牛奶和雀巢咖啡，还有一个能让我爬高够东西的凳子。遗憾的是，最终并没有制作成功。当我考虑我下一步的烹调计划时，煤气很快充满了整个房间。幸运的是，那一晚避免了危险状况的发生。此后，我探索烹调的热情并未气馁。我的家人对享受美食颇感兴趣，因此他们经常会通过交流给予我烹调创作的灵感。

我的祖父是一位非常优秀的美食家，他总是非常乐于跟我们分享他在顶级餐厅、秘密藏酒窖以及美味巧克力店的经历。对他来说，食物就是一门哲学：“存在的本质。”每次享用吉拉多2号(Gillardeau No.2，一种法国生蚝)以及冰冻的夏布利酒(Chablis)之前，他总是欣喜若狂。他向我们证实：只有以一种开放的心态和味觉上的冒险精神，才能充分体会到生活的乐趣。

我正式烹调的时间开始于大学期间学习美术和文学的过程。我的朋友和父母都是非常耐心的顾客，每当我按照从各种烹调书里收集到的食谱试制出一些食物时，我总是会首先拿给他们品尝。回首学习烹调的初期，我总是在遵从自己对于传统烹调美食的理解。但创造性的自由是非常诱人的，而且很快我就开始备办晚宴并举行小的聚会。

大学毕业之后，我在纽约的烹调教育学院(Institute of Culinary Education)待了几个月的时间，之后我和艾利森(Allison)及斯莱德·维恩·拉欣(Slade Vines Rushing)一道，在杰克的豪华牡蛎酒吧(Luxury Oyster Bar)度过了两个月的校外实习期。在那里，我们主要制作非常高雅的南方食物。这个小团队使我承担了许多责任，这一点是我在其他任何顶级餐厅都没有经历过的。正是杰克·兰博(Jack Lamb)这家纽约的高级餐厅之一，带我走进了专业餐厅的狂热世界。不久之后，我成为牡蛎酒吧的正式员工，拉欣回到了路易斯安那州，而杰克将这家餐厅交给我来经营。谁知道他当时是怎样想的呢，那个时候我才22岁。当然，我将全部精力投入到了这家餐厅。

最终，为了学习和了解更多的烹调知识，我购买了一张去欧洲的机票。我来到了马克·韦拉的名为“拉维尼德神父”(La Ferme de Mon Père)的传奇餐厅的故乡——默热沃(Megève)镇。在那里，我发现了人们是怎样利用各种野生的食材来烹调和食用的，韦拉巧妙地

将这些食材纳入他的创新性烹调作品中。

后来我又去了伦敦，在肥鸭餐厅——赫斯顿·布卢门撒尔杰出的米其林三星餐厅，开始了厨房工作的实习生生活。我还见到了科研厨师克里斯·杨以及凯尔·康诺顿(Kyle Connaughton)，他俩后来又邀请我加入了他们的研究团队。我们和赫斯顿一起，花费几个月的时间为餐厅和他2007年的一本书创制了一些新的食谱，这本书就是《赫斯顿·布卢门撒尔：进一步追求完美的探险》(Heston Blumenthal: Further Adventures in Search of Perfection)。赫斯顿对于独特风味组合的探索，以及展现和改善食物的创新方式，对我产生了很大的影响。

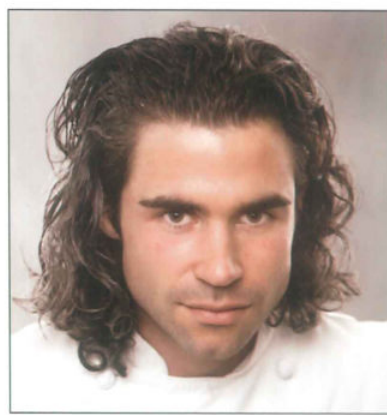
不久之后，我又到了里昂(Lyon)。约翰·克里斯多夫·安萨尼-亚历克斯(Jean Christophe Ansanay-Alex，里昂餐厅的老板)委派我去伦敦，帮助开办一家新的餐厅。他的烹调风格受到了传统的里昂美食精神的浸染，是非常精妙和先进的；他或许能够成为基于传统烹调而推陈出新的法国现代主义厨师。我在他那里学到了很多：从正确制作一份白汁烩小牛肉和巧克力玫瑰软蛋糕，到制作一种中间带有玉米粥液体的小煎饼，以及油桃和杏仁乳龙虾。

在里昂度过一段时间之后，我意识到自己还没有对日后的工作作出决定。我再次飞回美国并联系了克里斯·杨，偶然发现了一个非同寻常但又非常出色的机遇。事实上，直到内森·梅尔沃德让我就任他的鸿篇巨制的主厨时，我才真正意识到了现代主义烹调的广阔与深湛。

在探究烹调革命发展的过程中，我们深刻意识到了现代主义烹调的责任和使命。在我看来，现代主义烹调在精确使用现代技术工艺，并对所有口味和创造性精神持开放态度的同时，应该是建立在深刻洞察力基础上的思辨性烹调方式，它所追求的最终目的是制作出美味的食物。

在内森独特的鉴别力、渊博的知识以及难以置信的创造力的指引下，我们的烹调、撰写和摄影团队经历了一次深刻的学习过程。我希望这部书简明、实用，并且希望它能够带给那些富于创造性的厨师和那些有着很强烈求知欲的烹调者无尽的启迪。

马克西姆·比莱



1 历史



在两岁大的时候，我曾经以热巧克力的名义使我的家人陷入危险之中。我在半夜从房间逃出，找到了一只水壶、一些牛奶和雀巢咖啡，还有一个能让我爬高够东西的凳子。遗憾的是，最终并没有制作成功。当我考虑我下一步的烹调计划时，煤气很快充满了整个房间。幸运的是，那一晚避免了危险状况的发生。此后，我探索烹调的热情并未气馁。我的家人对享受美食颇感兴趣，因此他们经常会通过交流给予我烹调创作的灵感。

我的祖父是一位非常优秀的美食家，他总是非常乐于跟我们分享他在顶级餐厅、秘密藏酒窖以及美味巧克力店的经历。对他来说，食物就是一门哲学：“存在的本质。”每次享用吉拉多2号(Gillardeau No.2，一种法国生蚝)以及冰冻的夏布利酒(Chablis)之前，他总是欣喜若狂。他向我们证实：只有以一种开放的心态和味觉上的冒险精神，才能充分体会到生活的乐趣。

我正式烹调的时间开始于大学期间学习美术和文学的过程。我的朋友和父母都是非常耐心的顾客，每当我按照从各种烹调书里收集到的食谱试制出一些食物时，我总是会首先拿给他们品尝。回首学习烹调的初期，我总是在遵从自己对于传统烹调美食的理解。但创造性的自由是非常诱人的，而且很快我就开始备办晚宴并举行小的聚会。

大学毕业之后，我在纽约的烹调教育学院(Institute of Culinary Education)待了几个月的时间，之后我和艾利森(Allison)及斯莱德·维恩·拉欣(Slade Vines Rushing)一道，在杰克的豪华牡蛎酒吧(Luxury Oyster Bar)度过了两个月的校外实习期。在那里，我们主要制作非常高雅的南方食物。这个小团队使我承担了许多责任，这一点是我在其他任何顶级餐厅都没有经历过的。正是杰克·兰博(Jack Lamb)这家纽约的高级餐厅之一，带我走进了专业餐厅的狂热世界。不久之后，我成为牡蛎酒吧的正式员工，拉欣回到了路易斯安那州，而杰克将这家餐厅交给我来经营。谁知道他当时是怎样想的呢，那个时候我才22岁。当然，我将全部精力投入到了这家餐厅。

最终，为了学习和了解更多的烹调知识，我购买了一张去欧洲的机票。我来到了马克·韦拉的名为“拉维尼德神父”(La Ferme de Mon Père)的传奇餐厅的故乡——默热沃(Megève)镇。在那里，我发现了人们是怎样利用各种野生的食材来烹调和食用的，韦拉巧妙地

将这些食材纳入他的创新性烹调作品中。

后来我又去了伦敦，在肥鸭餐厅——赫斯顿·布卢门撒尔杰出的米其林三星餐厅，开始了厨房工作的实习生生活。我还见到了科研厨师克里斯·杨以及凯尔·康诺顿(Kyle Connaughton)，他俩后来又邀请我加入了他们的研究团队。我们和赫斯顿一起，花费几个月的时间为餐厅和他2007年的一本书创制了一些新的食谱，这本书就是《赫斯顿·布卢门撒尔：进一步追求完美的探险》(*Heston Blumenthal: Further Adventures in Search of Perfection*)。赫斯顿对于独特风味组合的探索，以及展现和改善食物的创新方式，对我产生了很大的影响。

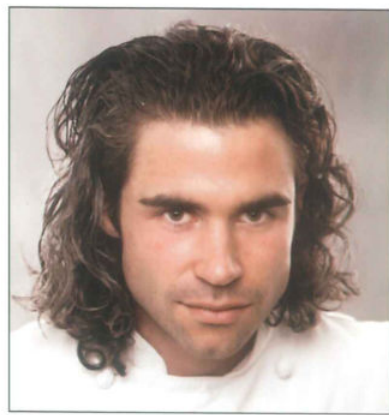
不久之后，我又到了里昂(Lyon)。约翰·克里斯多夫·安萨尼-亚历克斯(Jean Christophe Ansanay-Alex，里昂餐厅的老板)委派我去伦敦，帮助开办一家新的餐厅。他的烹调风格受到了传统的里昂美食精神的浸染，是非常精妙和先进的；他或许能够成为基于传统烹调而推陈出新的法国现代主义厨师。我在他那里学到了很多：从正确制作一份白汁烩小牛肉和巧克力玫瑰软蛋糕，到制作一种中间带有玉米粥液体的小煎饼，以及油桃和杏仁乳龙虾。

在里昂度过一段时间之后，我意识到自己还没有对日后的工作作出决定。我再次飞回美国并联系了克里斯·杨，偶然发现了一个非同寻常但又非常出色的机遇。事实上，直到内森·梅尔沃德让我就任他的鸿篇巨制的主厨时，我才真正意识到了现代主义烹调的广阔与深湛。

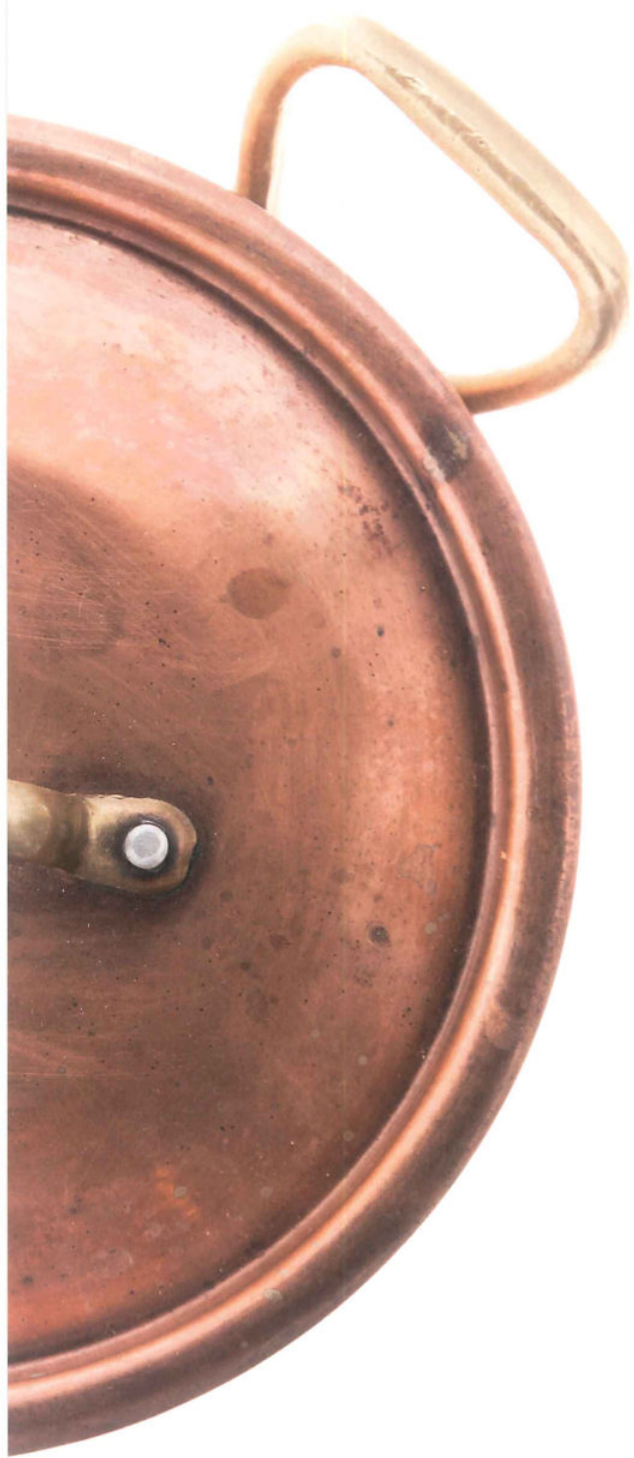
在探究烹调革命发展的过程中，我们深刻意识到了现代主义烹调的责任和使命。在我看来，现代主义烹调在精确使用现代技术工艺，并对所有口味和创造性精神持开放态度的同时，应该是建立在深刻洞察力基础上的思辨性烹调方式，它所追求的最终目的是制作出美味的食物。

在内森独特的鉴别力、渊博的知识以及难以置信的创造力的指引下，我们的烹调、撰写和摄影团队经历了一次深刻的学习过程。我希望这部书简明、实用，并且希望它能够带给那些富于创造性的厨师和那些有着很强烈求知欲的烹调者无尽的启迪。

马克西姆·比莱



| | |
|--------|----|
| 烹调的起源 | 6 |
| 进化与革命 | 14 |
| 现代主义萌芽 | 33 |
| 现代主义革命 | 52 |
| 本书的故事 | 83 |
| 关于食谱 | 93 |



| | |
|--------|----|
| 烹调的起源 | 6 |
| 进化与革命 | 14 |
| 现代主义萌芽 | 33 |
| 现代主义革命 | 52 |
| 本书的故事 | 83 |
| 关于食谱 | 93 |

