





红色卷心菜

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

[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

第5卷 盘餐食谱

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

盘餐食谱 / (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盘… II. ①内… ②克… ③马… ④瑞… ⑤现… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第182549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: 程 鹃
联合出品人: 张东 刘广伟	制作:  东方集雅	助理编辑: 于浩洋	责任印制: 彭军芳 安晓贤

现代主义烹调: 烹调艺术与科学

盘餐食谱

PANCAN SHIPU

[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5卷
盘餐食谱

烹调实验室



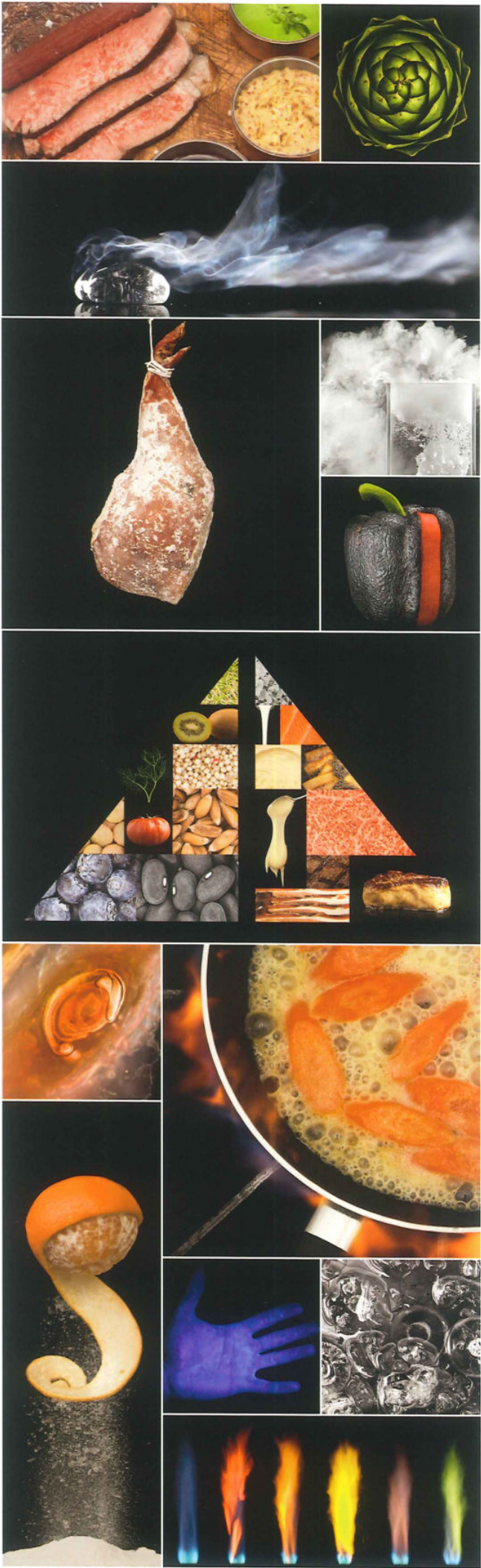
Artron Books
雅昌艺术图书

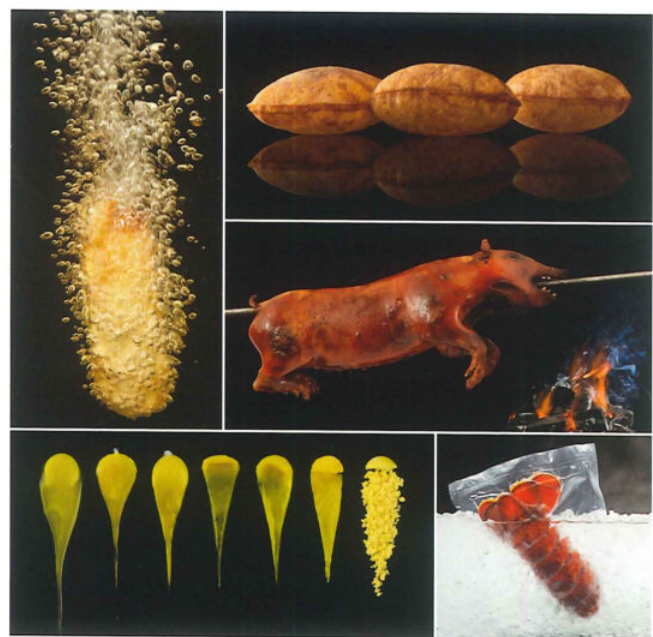
目 录

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





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	
	从咖啡果到咖啡豆	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	
	米兰小牛排	

258

2

64

196

240

316

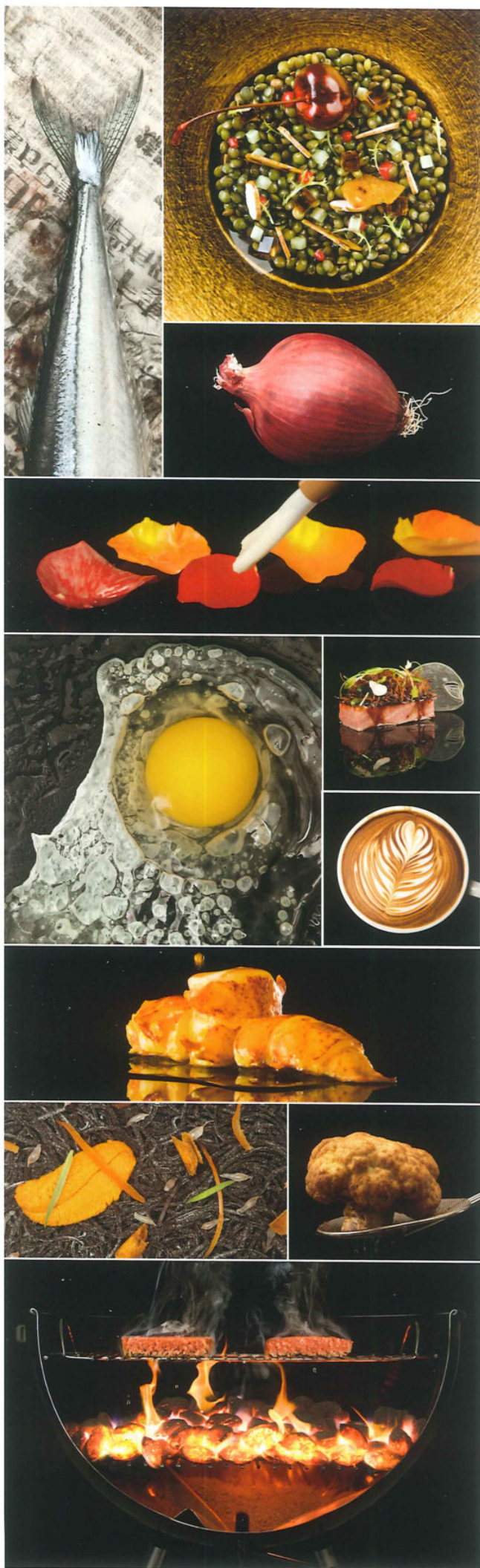
354

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

蒸鹅肝
脆皮干草熏鸡
阿比修斯鸭
萨拉米香肠烧鸽子
塔吉锅炖珍珠母鸡

107

22

鱼类

炸鱼与土豆酥
马耳他血橙酱汁油甘鱼
地中海风味鲷鱼
黄油面包配鲷鱼
俄式三文鱼
马来西亚蒸鲷鱼
弗雷迪·吉拉尔代黑鲑鱼
夏威夷刺身

141

23

甲壳类海鲜

鸡尾冷虾
美式龙虾
泰式风味蟹
加利西亚章鱼烧
海鲜厨师定食
牡蛎炖汤

179

24

蛋类

早餐蛋
蘑菇煎蛋卷
红酒酱蛋

209

25

淀粉类

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

223

26

水果与蔬菜类

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”

259

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

关于食谱

为了方便读者阅读，本部分重复了一些第1卷第93页的内容。要特别说明的是，在这里我们没有复述第1卷中的示例食谱和参数食谱，而是侧重于对第5卷中的盘餐食谱进行引导性介绍。

现代主义烹调是一场烹调运动，也是这本书的主旨。本书旨在用新的视角来解读烹调并且涵盖了一些其他烹调书籍所忽略的话题，这也是它看上去与其他烹调书籍不同的原因所在。我们的目标是打破传统食谱只介绍用什么（原料成分）和怎么做（制作方法）的惯例，增加了技术渊源和原理的介绍与梳理。为了完成这一转变，我们需要一种新的方式来呈现各种食谱。

我们用结构紧凑的模块化的食谱，为读者提供了更多的操作方法和灵感。这些食谱旨在帮助你了解烹调原理的实际操作和应用，并形象、直观地展示出如何在其他情况下应用这些原理来烹调食物。

在这五卷中，你会发现品类繁多的各种食谱和食物。尽管我们在讲述现代主义烹调的食谱，但是我们的食谱并不局限于现代尖端科技制作出的菜肴——从美国地方性烧烤到创新性使用可食用凝胶的新风味，无所不包。这样做的目的，并不是鼓吹现代烹调技术或烹调科学有多么好，而是为了说明现代化的烹调理念可以被广泛应用在制作各式菜肴中。

在按照本书中的食谱制作菜肴时，请注意一个重要问题，那就是细节的重要性。本书中一些制作细节，比如配料的用量等，可能会决定整个菜肴的制作成败。在传统烹调过程中，最常见的规则就是“准确称量用量并不那么重要”（至少在炒菜的时候是这样）。比如：传统菜谱常常说到要用一小把这个、几滴那个或者一小撮别的的东西等。大概来说，这种烹调技艺中的多数调味料，都是根据厨师的经验和品尝后的口感来决定用量的。

然而，制作糕点的时候却不能这样。在糕点制作过程中，配料的精确称量是十分重要的。因为你不能根据自己的口感来添加酵母或发酵粉，而且面团的饴发时间也不能根据个人一时的创作冲动就去改变。现代主义烹调更倾向于糕点厨师的这种精确要求用量的做法。因为在现代主义烹调中，配料的精确称量决定了能否获得与食谱一致的制作结果。

追求精确用料，某种程度上是因为一些菜肴的特殊配料具有非常强大的功效。比如，在一些菜肴的制作

中，一不小心多加了一丁点胶凝剂，就会制作出坚硬得像橡胶一样的食物；相反，如果少加了那么一点点，又做不成我们想要的那种胶凝效果。所以，如果你想达到与我们制作的菜肴一样的结果，那么准确称量绝对是一个关键因素。

配料与设备

你可能会惊讶地发现，尽管许多人将现代主义烹调与实验室科学看成近似的东西，但本书中的大部分食谱都是可以利用大多数标准厨房的常用工具制作出来的。甚至是那些用到真空低温烹调设备的食谱，也都可以不用水浴锅一类的特殊设备——你只要在炉灶上架一口锅，再加上一个温度计（参见第2卷第240页），就可以制作这种菜肴。

但是，也有一些食谱，的确是要用到离心机、万能蒸烤箱、冷冻干燥器或者其他特殊工具和设备。如果你有兴趣投资买一两样这种设备的话，也可以在很多地方找到它们，比如eBay和其他二手设备供应商，实验和科研器材专卖店，以及数量逐渐增多的烹调设备商店。

其实在这个世界上，极少有能够拥有这套书里提及的所有设备的厨房（我知道的只有两个：一个在我家里，另一个是我们的烹调实验室）。我们的食谱是在假设所有的可选设备和工具都在手边的情况下设计的。如果你没有那些可以任由自己支配的工具的话，那么那些特殊的食谱可能更具资料的意义而非实际操作的价值，但你还是可以利用这些食谱的创作理念作为学习素材，以此来增强自己的烹调创新意识。事实上，许多烹调书籍中的食谱最后都只会起到为读者提供信息和灵感的作用。例如，并非每个人在看过奥古斯特·埃斯科菲耶的《烹调指南》（*Le Guide Culinaire*）一书之后，就可以做出他的三重高汤（triple stocks）和复杂的五香碎肉；但是，读者在阅读这些食谱及其应用时，会发现这些食谱具有很强的指导意义。

在我们的食谱中，你会发现我们并没有在大多数的基础设备，如碗和煎锅上费太多的笔墨。因为我们相

信，当我们说搅拌、蒸煮或者煎炒时，你当然会知道自己需要使用什么样的工具或设备。

在本书的食谱中，你会发现很多不寻常的配料，比如黄原胶、海藻酸钠、结冷胶、精油和葡萄糖酸内酯。在第V页的烹调术语表中，我们对每一种这样的配料都做了描述，你可以在备货齐全的超市和健康食品商店中买到这些特别的配料。这些配料往往是作为常见食品的替代品来售卖的。比如，有些人对小麦过敏，那么就可以用黄原胶来替代小麦面粉中的面筋蛋白。在一些售卖亚洲产品的地方，你可以买到琼脂粉。另外，网络的兴起使我们能够更加容易地找到这些特殊配料，你可以在很多网店里找到这些配料。在接近本卷的最后部分，第XXX页，我们为你提供了一份配料来源清单。

看到罗列着像藻酸丙二醇酯这样的配料的清单，人们可能需要花一些时间来适应，但是其实这种清单和酥皮制作的配方一样，没有什么让人感到陌生的，因为这些配料就像是酥皮配方用到的塔塔粉、快速面包制作食谱中的发酵粉，或者是地方特色食谱中用到的特殊香草和香料一样。

重量与称量

在本书的食谱中，你会看到我们是用重量来称取各种原料配料的。大多数美国出版的烹调书都采用美式重量和体积来衡量配料用量：半杯糖、一茶匙盐、两杯牛奶等。我们发现，多数菜谱中的这种称量体积的方法不够准确——比如像胶凝剂或增稠剂这种添加量为每升液体几克的配料，多0.1%或少0.1%都可能毁掉一些食谱。所以，与其在一些食谱中用体积称量而在另一些中用精确的重量来表示，我们选择在本书中用克(g)这种公制重量单位来标示配料用量。

我们甚至用重量来表示水的用量，而不是用体积来表示，除非没有用量要求而可以随便用的时候。在这套书中，食盐的用量多数是用模糊的语汇“to taste”（“根据口味添加”，简化作“依口味”），但在实际操作中，我们提供了按照食盐重量来表示的数据。如果你想要多一点或者少一点盐，当然有权根据个人口味来添加；但我们认为，尽可能保持菜谱中的原有用量会得到质地和风味与我们实际制作的菜肴一样的美味。

有一些配料还有特例，比如鸡蛋或者多香果，它们有特定的用量单位。通常我们仍然采用称重的方法，但

是我们也列出了大概的用量作为参考。而且有些配料的用量标注为“as needed”（“根据需要添加”，简化作“依需要”），这种情况是因为的确不存在一个正确的用量要求。

数字电子秤在世界各地的很多厨具商店都可以买到。由于太常见了，一台好的基础标配的电子秤并不是很贵。如果你一直以来只用杯子和汤匙称取配料，那么现在就是买一台好电子秤的好时机，这样在制作菜肴时就可以使称量更精确。

事实上，如果要制作本书中的大部分食谱，你可能需要两个不同刻度或范围的电子秤。一个是通用型的电子秤，可以称取重量1—1000克或更大分量的食材。第二种电子秤用于比较精细的称量，可以称取精确到0.01克的食材。后者的刻度最大可达100克，刻度范围没有第一种电子秤那么广。

请记住，食谱的最终产出量（或称“成品量”）不可能是所有食材重量的简单总和。因为有些食材一直在削减，比如液体会蒸发；还有一些没有经过称量的配料也在起作用。我们提供的产出量信息，是在我们的实验厨房中根据烹调最终产品的实际重量来填写的。

我们用华氏温标和摄氏温标两种温度单位来表示本书中的温度。一般情况下，一些温度不是特别精确，我们会做一些调整，取整去零。比如说57°C等于134.6°F，但是没有必要写得那么精确，因此我们写成135°F也是可以的。厨房用温度计操作起来一般不会精确到1—2度（参见第1卷第269页），而且烤箱和油炸锅的温度控制往往会跳跃整整5度的区间。

然而，现代主义烹调的一个中心主题，就是在特定情况下要注意控制好确切的温度。真空低温烹调的水浴锅（参见第2卷第236页）就是精确控制温度的手段。在比较低的烹调温度范围内，精确控制温度尤其重要。另外，温度越高，对温度的精确性要求越低。但是当烹调半熟三文鱼时，鱼肉的颜色不能与生鱼肉的颜色不同，因此需要更小心地控制好温度。你需要在一个非常窄小的温度范围内来烹制鱼肉，不要超过40°C/104°F；温度高于40°C，就很难控制菜品的质量了。另外，许多的胶凝剂在高达85°C/185°F时才有效，但是如果加热到更高的温度，凝胶就化了。

另外一个需要考虑的问题就是一些比较新的配料，比如像亲水性胶体，会有很多的等级、品牌和多种混合

有关重量-体积的换算信息，参见第XXXIV页开始的参考表格。

迈克尔·鲁尔曼 (Michael Ruhlman) 的烹调著作《比例：日常烹调技艺背后的单纯准则》(Ratio: The Simple Codes Behind the Craft of Everyday Cooking)，就致力于推广将比率应用到食谱中来表示食材用量的想法。

制剂。因此，我们列举了一些特定的牌子作为参考，同时还指出一些其他牌子的产品可能具有部分相似的特性。不要被这些细微的变化吓到；一旦掌握了烹调的诀窍，控制好这些细节就会变成一种习惯。

有时候，食谱制作过程中也会因为某些原因而出错。如果你选用那种使用条件比较苛刻的亲水性胶体，比如结冷胶来制作菜肴，而恰巧自来水中的矿物质含量极高，那么结冷胶就很可能过早地凝结。又或者，你的真空低温密封袋刚好破了个小洞，漏水。我们试图提供大量的问题解决小提示以及不同问题的场景实例，来帮助你处理一些比较常见的问题；但是，我们肯定不可能想到所有的问题。不幸的是，做一件事时，做错的可能总是比做对的多。当所有的尝试都失败了，那就试着将这些失败当作一个学习的机会吧。

材料百分比

你可能经常会在制作菜肴时做些称量。你可以通过用给定的比率来计算而得到配料的用量，或者通过分装弄清楚配料的比率。

我们发现，称量食材最好的计算系统就是烘焙比例，这种方法已经广泛应用于糕点和烘焙书籍中。在用到烘焙比例的食谱中，参考原料——通常是对菜肴产出量和成本有重要影响的材料——我们会设置为100%。其他每种配料都会根据这个参考原料的重量得到百分比。

举个例子吧，我们的真空低温烹制即食荷兰酱菜谱（参见第4卷第228页）将蛋黄作为参考原料，将其组分设置成100%，即指75克蛋黄的量；另外在这个食谱里，醋的占比为47%，就是指醋的用量为蛋黄重量的47%——不是产量或者所有配料总重量的47%，而只是蛋黄重量的47%。

所以，如果你们准备用75克鸡蛋黄来制作菜肴，你就需要添加35克醋，因为75克乘以47%等于35.25克。但是，假如只有65克鸡蛋黄，那么你该用多少醋呢？这就是缩放比例起到简化步骤的关键之处。只要用蛋黄的实际重量——65克，乘以47%——就会得到醋的用量：30.55克。

请记住，小部分的配料加起来不会到100%，因为百分比是指食材占参考食材重量的比例，而不是食材占食谱中所有配料的总重量的百分比。

使用烘焙比例的一个挑战，就是如果你想增加或者

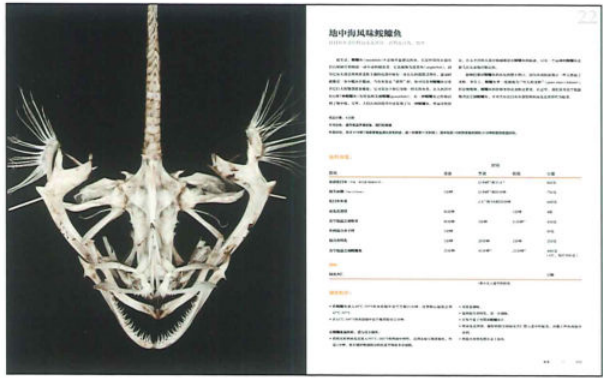
省去某种配料，还有就是如果你想用某些配料替换另一些配料的话，那操作起来会很困难。那些需要小剂量高效增稠剂或胶凝剂的食谱最常出现这种问题。不过，像需要添加食盐等常见成分的食谱也会有这样的问题。比如，在荷兰酱食谱中，如果你决定选择一种更有风味的红酒和高汤，你可能就需要将它浓缩，这样它们的用量就会比食谱中的标准添加量少一些，同时才能达到你要的风味和口感。但是如果这样做的话，之后你要怎么调节蛋黄的用量来保证整个荷兰酱的质地呢？

为了处理这种问题，我们为你提供了一种特殊的计算百分比的方式。在食谱的底部会有标注，解释这种特殊的百分比是如何计算的。通常情况下，这种特殊百分比是指食材占食谱中所有配料总重量的百分比，或者占所有其他食材（除去标记有此类特殊百分比的食材）的总重量的百分比。在上述荷兰酱的例子中，我们增加了红酒-大葱-醋浓缩汁、高汤或水以及黄油的重量，在制作过程中，这些食材的总重量大约达到了268克。鸡蛋的重量在75克，约是268克的28%，所以我们将28%作为特殊的百分比在食谱中做出了标记。

所以，如果你依据个人喜好对食材用量做了些许改动，制得了300克的浓缩汁、高汤和黄油而非上面说的268克，你也很容易就能算出蛋黄的用量，只要用300克乘以28%，得到84克；也就是说，只要84克蛋黄就可以得到与我们的原始版本质地接近的产品。

这种特殊标记的百分比有时会变得十分重要，而对那些要用到只加一丁点就会很高效的亲水性胶体的食谱来说尤为重要。在这些食谱里，必须精确称量各种亲水性胶体。比如说，在第4卷第141页我们的长岛冰茶胶冻食谱中，建议明胶的添加量是可乐的5.6%，也就是说，如果使用120克可乐，就需要添加6.72克的明胶。但是如果省去龙舌兰酒，那么这个比例就没有用了。这种情况下，你就需要使用我们在表中列出的果胶的特殊比例，即果胶添加量是所有其他食材总重量的1.6%，即约6.25克。

同样地，如果你想在食谱中添加60克的威士忌酒，那么这种特殊比例就会让你很容易计算出明胶的合适用量，那就是新的其他所有食材的总重量（450克）的1.6%，即7.2克明胶。可想而知，如果没有这种特殊百分比的话，你很可能就会用6.75克明胶来制作这道菜肴，结果就可能与原始菜谱中的样子大相径庭。



盘餐食谱是本书中最复杂的食谱了。因为它们由多个部分组合而成，包括主菜、配菜、调味酱料和装饰。简介部分（如右图①）提供了本道食谱的历史或烹调背景。接下来就是一个简单的表格（如右图②）概述食谱的组成成分，每一部分需要预算的制作时间，食谱所需的任何特殊的设备（或可选又方便可得的设备），以及同时将所有部分组合起来的操作步骤。

整个食谱包括许多部分。在所需时间里列出了一些操作时间（如右图③）。“共计时间”表示从准备开始一直到上菜所需要的时间。因为许多食谱需要很长一段的烹调、腌制、发酵过程等这种不需要厨师们值守的时间，我们也标记出他们在厨房中需要的准备时间。最后，我们给出了复热时间和收尾时间，让读者们知道在上菜之前有多长的时间可以进行最后的组合。

之后，我们在流程预览（如右图④）中列出了食谱的成分，其中制作简单或需要提前制作的写在了前面。虽然食谱中的大多数成分是遵循着流程预览的表格安排的，但是有些部分已经在本书的其他部分出现过，在这种情况下我们标记出了参见页面。如右图中⑥所示。同样，可选的组分，我们也清楚地标记出来了，如右图中⑤所示。

每一个成分，我们都列出了需要的用量和三个有用的时间：实际准备时间、组合过程中任何所需的收尾时间以及烹调时间。不需要花费时间值守的烹调部分会用斜体标出；如右图⑧所示，如果某一组分既需要值守又有不需值守的烹调步骤，那么两样所需时间是分开标记的，如右图中⑦所示。

盘餐食谱的收尾制作步骤是在成分表下面展现的，如右图中⑨所示。制作一份复杂食谱最困难的部分就是在上菜前，要在几分钟时间完成最后的烹调、浇汁和装饰步骤。为了帮助读者们完成这一壮举，我们将所有这些最终步骤都在这里呈现出来，并且按照制作程序清晰地排列好。

盘餐食谱剩下的几页主要是讲各种成分的制作过程，如右图中⑩所示。每一种成分制作过程的描述方法都与第1卷第96页的示例食谱的描述方法一样。在页面允许的情况下，我们还添加了一些图片，用来展示一些操作步骤。如右图中⑪标出的提示，为读者们提供了一些替代品的信息和用法。

地中海风味鲛鰾鱼

比目鱼鱼羹馅料南瓜花煎饼、香料混合乳、贻贝

①

说实话，鲛鰾鱼（monkfish）不是海里最漂亮的鱼。它是经常待在混有岩石和碎片的海底一动不动的捕食者。它也被称为琵琶鱼（anglerfish），因为它从头部直到肉质柔软丰满的尾部中间有一条长长的摇摆式脊柱，游动时就像是一条小蠕虫在蠕动。当有鱼靠近“诱饵”时，你可以看到鲛鰾鱼会张开它巨大的颌部准备捕食；它可以吞下和它身体一样长的鱼类。在大西洋中有6到7种鲛鰾鱼（有时也叫美洲鲛鰾[goosefish]）。有一种鲛鰾鱼已经移居到了地中海，另外，人们在西印度洋中还发现了另一种鲛鰾鱼。然而奇怪的

是，在太平洋的大部分海域都没有鲛鰾鱼的踪迹，只有一个品种的鲛鰾鱼是游弋在东亚海岸附近的。

厨师们都对鲛鰾鱼的鱼尾肉赞不绝口，因为鱼肉的质地让一些人想起了龙虾。事实上，鲛鰾鱼曾一度被称为“穷人的龙虾”（poor man's lobster），但是慢慢地，鲛鰾鱼的价格变得比龙虾还要贵。在这里，我们采用真空低温慢煮法烹制鲛鰾鱼，并用含有比目鱼羹馅料的南瓜花煎饼作为配菜。

②

成品分量：4人份

专用设备：真空低温烹调设备、搅打缸吸罐

所需时间：共计49小时（如果要做盐渍比目鱼的话，就一共需要15天时间），其中包括1小时的准备时间和30分钟的复热装盘时间。

④ 流程预览：

原料	时间			
	准备	烹调	收尾	分量
⑤ 盐渍比目鱼（可选，参见第3卷第187页）⑥		12小时* 和 15天*		160克
泡芙面团（Pâte à Choux）	5分钟	⑦ 12小时* 和 10分钟		750克
比目鱼鱼羹		2天* 和 1小时20分钟		640克
南瓜花煎饼	10分钟		5分钟	4份
真空低温烹调贻贝	10分钟	3分钟	15分钟*	450克
鱼肉混合香料	5分钟			10克
混合香料乳	5分钟	20分钟	2分钟	250克
真空低温烹调鲛鰾鱼	25分钟	⑧ 45分钟*	25分钟*	400克 （4片，每片100克）
装饰：				
绿皮杏仁				12颗

*表示无人值守的时间

制作程序：⑨

- 将鲛鰾鱼放入48°C/119°F的水浴锅中真空烹制25分钟，直到核心温度达到47°C/117°F。
- 在65°C/149°F的水浴锅中真空慢煮贻贝12分钟。
- 在鲛鰾鱼加热时，进行以下操作：
 - 将填充好的南瓜花放入195°C/380°F的热油中煎炸，直到表面呈现黄褐色，约需3分钟。放在铺好吸油纸巾的托盘里吸取多余油脂。
- 用食盐调味。
- 温热混合香料乳，进一步调味。
- 在每个盘子里摆放鲛鰾鱼片。
- 将南瓜花煎饼、做好的贻贝和绿皮杏仁摆入盘中作配菜，再撒上些鱼肉混合香料。
- 将混合香料乳摆在桌上备用。

鱼类 | 151

⑩ 比目鱼鱼羹

成品量：800克

⑪ 全脂牛奶的用量视贻贝大小以及容器的形状和大小来决定。
可以选择市售的质量最好的盐渍鳕鱼来替代比目鱼。

原料	用量	比例	操作步骤
全脂牛奶	依需要		① 将比目鱼放入全脂牛奶中浸泡12小时。
盐渍比目鱼（可选，参见第3卷第187页）	160克	100%	② 排干比目鱼的牛奶。
大蒜，切薄片后焯烫2次	25克	16%	③ 重复第①步和第②步3次，使比目鱼的总浸泡时间达到48小时。称取最后一次浸泡所得的浸泡液20克，备用。
			④ 将浸泡液与比目鱼和大蒜片一同真空密封。
			⑤ 放入58°C/135°F的水浴锅中低温慢煮，直至核心温度达到57°C/133°F，约需20分钟。在此温度下继续加热15分钟。
			⑥ 放入食品料理机中切成泥。
水	1千克	625%	⑦ 将土豆薄片平铺在密封袋中，真空密封。
育空土豆或其他蜡质土豆，切薄片	250克	156%	⑧ 放入90°C/194°F的水浴锅中加热45分钟。
			⑨ 排干土豆片的水分，放入土豆粉碎机中粉碎。
特级初榨橄榄油	90克	56%	⑩ 用橄榄油调和土豆。
			⑪ 用筛网过滤。
			⑫ 将土豆泥加到比目鱼-大蒜混合物中搅拌均匀。
			⑬ 冷藏待用。



152 | 第5卷·盘餐食谱

更多有关格兰特·阿卡兹 (Grant Achatz) 的信息，参见第1卷第68页。有关戴维·金奇 (David Kinch)、霍安·罗加 (Joan Roca) 和蒂埃里·罗杜鲁 (Thierry Rautureau) 的信息，分别参见第1卷第67、58页以及第XI页。

盘餐食谱

本书重点介绍三种基本类型的食谱：示例食谱、参数食谱和盘餐食谱。每种食谱都有不同的用处，用来阐明一些特殊的配料或技术是怎样应用到厨房中的。有关示例食谱和参数食谱的说明，参见第1卷第97页。

盘餐食谱具有很广泛的类型。我们为读者提供了种类齐全的著名现代主义餐厅的现代主义菜品。但是，我们同时还为读者提供了更多不寻常的菜式，从南美的烧烤、五花肉野餐到完美的煎蛋卷。对于我们来说，盘餐食谱不需要很新奇，只要用心制备，在操作时精心确保菜肴的品质，那就是最好的。我们认为，我们制作的汉堡包是我们能做出来的最好吃的汉堡包，而且我们还相信如果抱着做得更好的决心，并且努力做好每一个步骤，那么你也一定会做出一份完美的汉堡包。

有些现代主义的菜品华丽而又复杂，如赫斯顿·布卢门撒尔 (Heston Bumenthal) 的菜品风格；另一些菜谱则特别简洁，比如费兰·阿德里亚 (Ferran Adrià) 的风格。还有一些别的现代主义大厨，比如格兰特·阿卡兹 (Grant Achatz)、戴维·金奇 (David Kinch) 和霍安·罗加 (Joan Roca)，他们都有自己的或简约或繁复的烹调风格。我们的盘餐食谱涵盖了这些大师的所有风格。

其他的盘餐食谱也是风格迥异。你可能会很吃惊地发现我们花费这么多心力来介绍美式烧烤，但我们的确是这一菜肴的忠实粉丝。实际上我们发现，美式烧烤展现出了很大的深度和复杂程度，而这些是非本土人士所不能够理解的 (尤其是那些住在美国之外的人往往会忽视这些)。起初，我们只是想创作出一种烧烤菜谱，但是这种想法很快就演变成了根据美国各个区域创作新的酱料和烧烤风格 (参见第66页)。或许，我们也会专门写一些海外的食谱，但是我们的目标是为读者提供更为丰富的经验。

当我们在实验厨房中完成烧烤食谱的制作时，我们的厨师组的一员——安贾娜·尚卡尔 (Anjana Shanker)，建议我们在这一烧烤的现代化版本中添加一些印度咖喱。她的理由是：印度咖喱菜肴和美式烧烤一样，因地域的不同呈现多种风格。她提出的食谱太好了，所以我们必须把这些食谱加入书中。这些食谱显示出美食传统是如何穿越百年 (有些时候是穿越千年)，再次回归到现代主义的美食烹调中，起到美味可口、启发创意的作用的。

致谢——荣誉当属有贡献者

因为我们选择的食谱旨在阐明一些现代主义美食发展中的重要概念，所以书中很多食谱都是独一无二的，这些食谱都是厨师们利用实验式厨房所有的技术和设备首创的。例如，费兰·阿德里亚率先将球化技术引入餐饮设计，我们的示例食谱包括了费兰·阿德里亚的两种形象创意：仿真鱼子酱和人造橄榄。

当然，有时我们的示例食谱也不都是厨师们第一次制作的创新产品；但是我们选择一些食谱只是因为这些食谱看上去能够更好地呈现出这套书所要表达的意思。尽管我们已经努力将一些烹调史知识加入本书的某些章节中，但本书其他部分的首要 and 重要内容还是有关烹调技艺的传授方面。

这套书里的每例食谱都是我们在实验室厨房中试验过无数次的结果。但同时，我们也得到了世界各地顶级厨师们的帮助。我们必须在这里感谢这些大师。在这些人士中，有些是为本书的创作提供了灵感，而其本人又不知道或不认为我们将他们的食谱作为创作起点或灵感来源，进而来制作我们的菜肴。尤其是对那些历史性的食谱，创作它们的伟大厨师可能早就离开了这个世界。我们相信这些人会感到开心，因为他们为我们这套书提供了有益的启迪。另外，我们还将一些更老、更加传统的食谱做了比较大的调整，用现代化风格和更新的技术、材料对这些传统菜式予以重新演绎。

因此，如果你在本书中看到“灵感源自”某位特别的厨师，那就是说我们已经对菜谱进行了一些重要的修改。我们很可能将现代主义的配料或技术应用到了从前用传统方法制备的基本食谱中。

例如，我们的一道食谱——鹅肝酱斑点虾，灵感源自西雅图的法国厨师蒂埃里·罗杜鲁 (Thierry Rautureau)，我曾是他的学徒。蒂埃里·罗杜鲁的版本很奇妙，但是整个菜肴的制作方法和配料都很传统。我们的这一版本采用了现代化的乳化剂——藻酸丙二醇酯，来保证鹅肝酱的完整性，然后用真空低温烹调法或低温蒸锅来烹调大虾。一方面，我们的食谱与蒂埃里·罗杜鲁的很不一样；另一方面，这个食谱的创作灵感完全源自罗杜鲁的这个已经创制十多年的、让人难忘的美味菜肴。

我们标记“灵感源自”某位特别的厨师的另一个原因，可能是我们只采用了这位厨师菜谱中的某个单独的

部分。这种情况下，我们的目的不是表现厨师的菜谱和他创作的整个菜肴，而是简单地利用了菜谱中的一部分作为示例工具，有时候与整个菜谱并无多大关系。在这里，我们真诚地感谢所有给予我们灵感的厨师——不论知晓与否——他们都为本书的创作提供了灵感。

还有其他情况，比如我们起初想创作一道菜品或是菜肴中的某个元素，之后发现在某个传统食谱中也有我们这种想法或创意。因此，我们也将这种菜谱标记出“灵感源自”的字样——这些食谱至少有一处元素是受我们标记出的厨师的启发而得到的，不过，很可能其他成分与原来的食谱会有很大不同。

当书中写着某道食谱是“改编自”（或“据××改编”）某位特别的厨师时，就表示这道菜品与这位厨师制作出的菜肴很相近。在大多数这类情况下，我们仍然做了一些技术或成分的调整，而且很可能将操作步骤重新排列，这样就能够更清楚地表述食谱的制作流程。

最后，我们对本书中的所有食谱和你根据这些食谱在你的厨房中的制作结果负全部责任。因为我们已经对这些食谱进行了全面测试。另外，尽管我们认为这些食谱制作起来是傻瓜式的，比较简单，但是很可能某些步骤仍然需要你自主决定，这些是我们不能预见的，所以会有一些错误和纰漏。

经过大量讨论，我们决定将那些标记有“灵感源自”和“据……改编”字样的食谱后面加上厨师的姓名而不是餐厅的名字。这样做有几个原因。第一，许多厨师有多家餐厅，而且有些厨师还有电视节目，在节目中他们也会创作食谱。比如，赫斯顿·布卢门撒尔就是一个例子，当然，还有其他一些人也是如此。

同样，对于那些烹调书籍的创作者，在这种情况下，向作者致谢而不是对书籍致谢，能够更清楚地表达我们的谢意。对那些烹调网页的作者以及通过其他途径传播食谱的创作者们，也是这样。因此我们决定标记创作者本人的姓名。

不过，我们也意识到有些食谱通常是团队的创作结果。所以当我们提到像布卢门撒尔或阿德里亚这样的厨师时，就应该直接理解成我们指的是他们领导的整个团队。许多创意很可能是由团队中的许多人一起开发、打磨、改进或提高而做出的，而不是只有领导这个团队的单个厨师做到的。

在法语中，Chef这个词是“厨师，管理者或领导者”

的意思。一个非常好的厨师应该是能够启迪和管理整个团队的领导者。我们习惯将整个团队的努力成果归功于它的领导者，尤其是在厨房里。但是我们都知，如果没有团队支持，单单这些领导者的创作能力就不会那么高超了。顺便说一下，这套书也是同样，如果没有这样一个天才团队，这套书是不可能创作出来的。

说到食谱中的插图，当然大部分都是我们自己拍摄的，但是有时候也会有一些创作那道菜品的厨师自己拍摄的图片。因为我们发现，我们与厨师在自己餐厅里创作的方式不能保证一模一样，而我们的用意在于将厨师们的创意和灵感更好地表现出来。我们不期望这套书会重复某些厨师的食谱和烹调风格，这些东西他们可以写在自己的烹调书籍里。毕竟，那就是他们写书的原因。相反，我们这套书是一个烹调技艺的知识库，里面有很多理念和创意，而这些东西是大部分烹调书籍里没有空间和资源来提供给大家的。

保留食谱是我们根据自己的想法首创的一些食谱。例如，想弄清楚怎样制作速食蛋奶酥，但是我们真的不知道从何做起。我们只是开始有很多想法和选择，但却没有一条清晰的工序，最终创作出来这样一种食谱，那就是将预先做好的蛋奶酥混合物从搅打虹吸罐中倒入模具，然后放入烤箱。这是我们非常喜欢的一种方法。据我们所知，有些人已经做过同样的尝试了——我们只是没能够找到这种方法。列举不周，必多遗漏。如果我们无意中将某位创作者漏掉了，或者是你感到我们借鉴了你的食谱，但没有引用你的名字，我们在这里向你表示歉意。

在厨房里，物理安全总是最重要的问题；而在现代主义厨房里，这一问题显得尤为突出。现代主义烹调的工具箱里有许多东西，比如液氮，很不寻常，因此为了能够熟练操作它，你需要在使用前熟悉有关液氮使用的特殊的安全操作注意事项。不过，我们必须指出，许多传统烹调中的元素也需要你把握特别的预防措施。比如油炸用油，它要加热到205°C/400°F，这也是很危险的液体。

食品安全也是很重要的问题，所以我们特别在第2章和第3章来讨论这个话题。另外，除了这些特殊部分，在许多食谱中，我们还为读者提供了一些安全相关的提示。这些提示未必详尽——因为厨师们应该早就训练得处处小心谨慎，时时注意安全——但是他们也要注意那些存在安全隐患的操作工序。



嫩肉类

肋骨牛排	5
瑞士蘑菇汉堡包	11
秋收烤猪肉	17
蒜香羊排	25
白汁小牛肉	31
法式皇家酸菜	35

