



手绘大自然之

食物解剖书

探秘有趣的食物世界

THE CURIOUS PARTS & PIECES OF OUR EDIBLE WORLD

[美] 朱莉娅·罗斯曼 著
帅 莱 兰 天 译

北京科学技术出版社

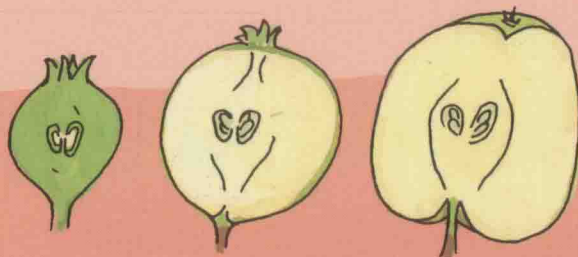
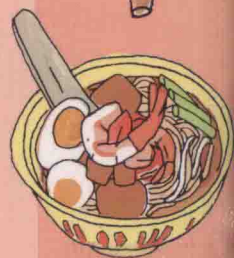
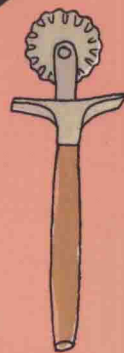


FOOD ANATOMY

花朵如何变成果实？香蕉树长什么样子？抹茶布丁是怎么做的？各国的餐桌礼仪又有什么不同？

这里还有披萨、热狗、奶酪和世界各地的街头小吃等你来发现！

快来和朱莉娅·罗斯曼一起学习食物的历史，探索食物的新奇，尽情享受这场愉快的国际烹饪美食之旅吧！



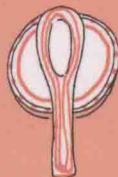
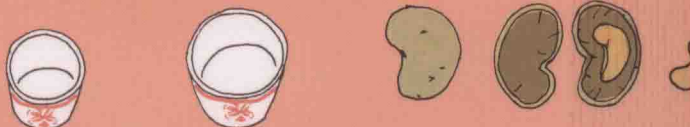
上架建议：儿童科普

ISBN 978-7-5304-9385-4



9 787530 493854 >

定价：89.00元





手绘大自然之

食物解剖书




探秘有趣的
食物世界



〔美〕朱莉娅·罗斯曼 著

帅 莱 兰 天 译

 北京科学技术出版社

Food Anatomy by Julia Rothman

Translated and published by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd. with permission from Storey Publishing.

©2016 Storey Publishing. All Rights Reserved. Storey Publishing is not affiliated with Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd. or responsible for the quality of this translated work.

经Storey Publishing许可, 本书由北京科学技术出版社出版。

©Storey Publishing保留所有权利。Storey Publishing与北京科学技术出版社无隶属关系, 并对此翻译作品的译作质量不承担任何责任。

著作权合同登记号 图字01-2017-2602号

图书在版编目(CIP)数据

手绘大自然之食物解剖书 / (美) 朱莉娅·罗斯曼著; 帅莱, 兰天译. —北京: 北京科学技术出版社, 2019.1

书名原文: Food Anatomy

ISBN 978-7-5304-9385-4

I. ①手… II. ①朱… ②帅… ③兰… III. ①饮食-文化-世界-儿童读物
IV. ①TS971.201-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第306364号

手绘大自然之食物解剖书

作 者: [美] 朱莉娅·罗斯曼

译 者: 帅 莱 兰 天

策划编辑: 毕 冬

责任编辑: 李 菲 杜茗晗

责任印制: 李 茗

图文制作: 天露霖文化

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: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

版 次: 2019年1月第1版

印 次: 2019年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-9385-4/T·946

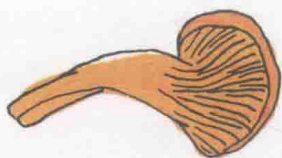
定 价: 89.00元



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。



献给桑尼，他教会了我如何享用水波蛋和牛油果组成的真正早餐，他会烹饪世界上最棒的小扁豆汤，他能像专业人士一样抛扔比萨面团，他带着我穿过芬兰的森林，寻找鸡油菌。谢谢你，带我领略了食物王国里的美味和奇遇。



序

小时候，父母一下班就会为我们姐妹俩做美味的晚餐。现在回想起来，他们对家庭晚餐投入的热情让我肃然起敬。每天晚上6点，我们坐在一张圆形的大橡木桌前，一边聊天，一边吃饭。晚饭有芝麻花生面条、煎豆腐或者我最喜欢的面条布丁（一道流传至今的犹太面食，参见第85页）或者父亲最爱的啤酒鸡（我们总会看到鸡直直地坐在啤酒罐上。对于父亲而言，这画面总能让他乐不可支）。我的任务一般是摆餐具、清理桌面或者拌沙拉。除了早晨做点简单的鸡蛋饼和薄饼之外，我对给父母打下手没什么兴趣。

大学时我很贫穷。那时，我经常从超市买一大箱子独立包装的杯面，就这样便宜又迅速地解决吃饭问题。饭卡里有钱的时候，我就会到食堂点上一大盘好吃的。大学毕业后，我搬到布鲁克林，赚了一些钱，吃饭问题一直在外面解决。在我住的这个街区，只需要走几步就可以吃到从以色列、越南到希腊，乃至世界上其他国家的食物。



几年前，移动订餐时代开始，点击付款20分钟后，食物就自动送上门：搭配红球甘蓝沙拉的三明治、麻辣豆腐、越式三明治或者一大份地中海沙拉加上葡萄叶包饭，还有希腊酸奶。

我在写这个系列的第一本书时，开始对食物有了兴趣。大约7年前，在写《农场解剖书》时，我停止吃肉食，更关注时令果蔬。当时我住在大军团广场的公寓里，增加了去附近农贸市场的次数，还买了不少当地种植的有机农产品。这意味着，我要多做饭，

至少要多准备食物。于是，我告别了那些微波炉食品，买回了一把绝佳的烹饪刀，然后去国际烹饪中心报了一个素食烹饪班，学会了一些烹饪技巧。（不过在制作其中一道菜时，我不小心切到了手指，所以严格说来，这也有肉了，就不叫素食了吧！）



虽然在做菜方面我还只是个新手，但在吃方面绝对是个“老饕”。这本书让我进一步探索了食物。我开始试着品尝书中大多数食物。我逛过无数的亚洲市场，在家里把山药做成薄饼，还亲自擦过新鲜的山葵根。我吃过火龙果和角瓜，但实在没有勇气尝试榴莲。（我只开了一个小缝，看看这种臭气熏天的家伙长什么样。我真的试过，但完全没有办法让榴莲靠近鼻子一丁点儿。对于榴莲这种强烈的臭味，我不可遏制地狂笑了一通，然后赶紧捂住鼻子。）

在写这本书时，每次旅行我都会尝试更多的菜。在阿姆斯特丹，我试吃了几十种奶酪，有一些甚至在储存罐里发酵了好几年；在乌干达，我品尝过古老的风车磨坊酿造的啤酒，还有蒸香蕉和被当作早餐的劳力士蛋饼（把鸡蛋卷进恰巴提里）；在芬兰，我学会了用上百年的老面制作传统黑麦面包，用云杉树做了一个搅拌面团的工具。我还在草莓采摘园里摘草莓，因此吃到了有生以来最甜的草莓（漫长的日子里充满阳光，让一切都变得意义非凡）。冬天，我在白雪皑皑的森林里，寻觅鸡油菌的踪迹，我要用它们做比萨，庆祝新年的到来。

在刚过去的这个感恩节，我获得了迄今为止最大的烹饪成就。我邀请一家人来到我的位于布鲁克林的小公寓，一起庆祝节日。电话那头，母亲问道：“你确定吗，没有火鸡？以防万一，要不我做一只带过来？”我向她保证绝对没问题，虽然我的心里根本没

底。我准备的菜单包括：椰奶小扁豆汤、羽衣甘蓝法老小麦沙拉、奶油土豆、日式烤南瓜、布鲁塞尔辣酱溜豆芽，还有红薯派甜点。没想到家人对晚餐的评价是“哇，这个味道真不错”“比往常的感恩节更棒”。

瑞切尔·沃顿是我写书的伙伴。她在烹饪领域丰富的专业知识是我仍需学习的。她分享了自己的所知所学，并探索了自己所未知的领域。我们试着把能想到的所有主题都纳入到本书中，但这其实不太可能，所以我们只写了一小部分有趣的东西。

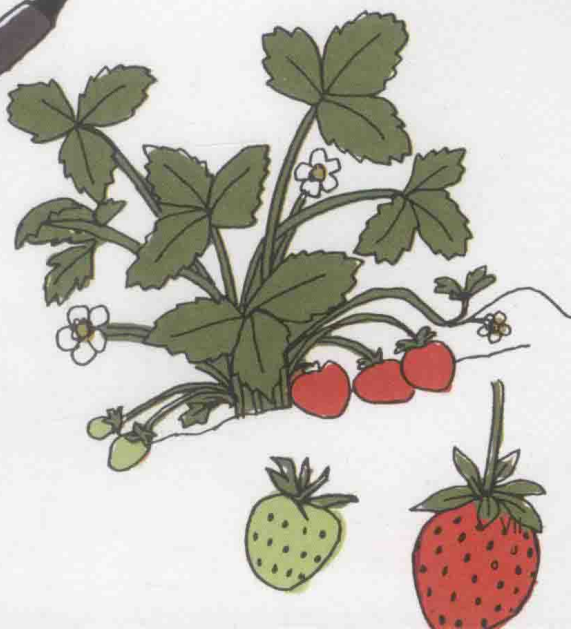
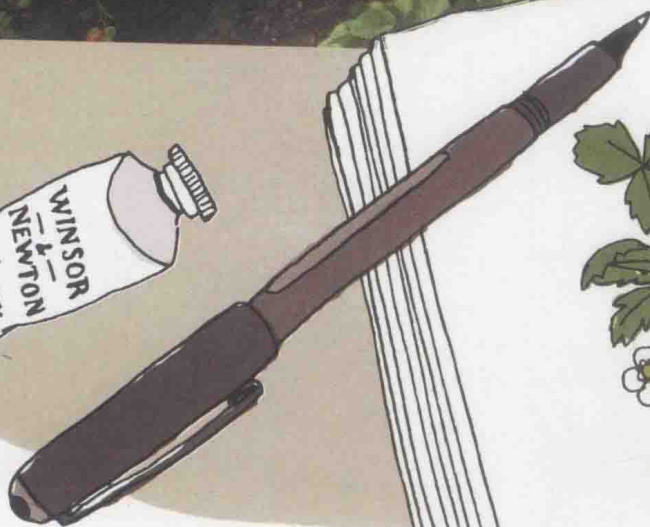
我在写这本书的时候，就已经垂涎三尺了。每当我翻看照片，或在互联网上搜索美食作为绘图的灵感时，就不得不立即跑到冰箱前，给自己按照原样来一份。这种对美食的渴望简直难以忍受，我很高兴完成了这本书，这样就能把写书时增加的体重减掉了。

我希望这本书将会鼓励你更多地尝试烹饪，对食物更加好奇，并跟我一样，在食物冒险之旅中越走越远。谢谢大家！

Julia Rothman
朱莉娅·罗斯曼



库斯拉提草莓农场，位于芬兰劳塔兰皮





目录



序

第一章1

食物二三事

食物简史·告诉你几个关于味道的词·餐具的摆放·各种各样的叉子·各种各样的勺子·各国橱柜里的秘密·世界各地的传统烘炉·烤箱的世纪·制冷的冰河时代·发酵的故事

第二章27

水果和蔬菜的后花园

餐桌上的植物大家庭·开花植物的可食用部分·果实的真相·花朵如何变成果实·农作物的祖先·全家福·各种各样的芹菜·你所不知道的美味·热带水果·浆果的基本知识·常见木本水果小知识·香蕉的世界·柑橘类植物·神奇的盘中沙拉·著名真菌知多少·松露猎人·薯蓣与番薯·豆类·外壳谜团·走近坚果·和花生有关的食物·如何开坚果·如何做豆腐



第三章59

谷物背后的真相

对人类有益的谷物·玉米·各种各样的米·水稻种植·世界各地的面包·揉面团的技巧·如何烘焙传统的芬兰黑麦面包·三明治大集合·奇形怪状的意大利面·手把手教你制作意大利面·制作面条·美味的亚洲面食·筒（我母亲）的面条布丁·来自世界各地的美味饺子·世界各地的煎饼



第四章91

肉——不可不吃的美味

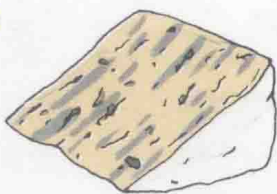
精选肉·肉类烹饪小知识·熟成腌肉·香肠大盘点·屠宰工具·世界各地的肉类大餐·五种美味可口的鱼·如何切鱼片·饱满的鱼子·其他海味·鱼商必备词典·海鲜烹饪必备的工具·如何挑选新鲜的鱼·带你认识常吃的蛤蜊·各种各样的寿司·菜单上的寿司·如何吃完一整只鸡·不可思议的鸡蛋·蛋食术语



第五章123

欢迎来到乳制品王国

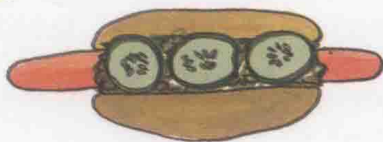
牛奶里的数学·专业术语知多少·美味的乳制品·简单三步,你也可以做黄油·真正的烤乳酪薄饼应该这样做·如何切奶酪·奶酪解剖学·制作奶酪的基本步骤·奶酪的种类·美国奶酪·如果你是重度奶酪爱好者



第六章139

街头小吃

让人大跌眼镜的名字·全世界的薯条蘸酱·热狗来袭·5种让人欲罢不能的肉串·快餐车内部大揭秘·更多街头小吃·比萨·到墨西哥餐馆不可不知的词



第七章153

不可或缺的调料

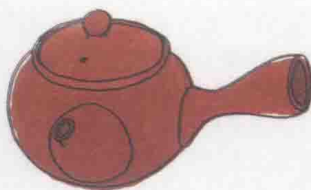
6种极佳的香料·辣!辣!辣!·关于甜味的小知识·糖厂里的秘密·美味的蜂蜜抹茶布丁·橄榄油暗语·芥末酱·只要5步,就可以制作出一瓶醋·盐·胡椒



第八章169

一起来畅饮吧!

咖啡·咖啡指南·茶的故事·冲泡器具知多少·世界各地的下午茶时间·当生活里出现了柠檬·印度柠檬水·气泡饮料·发酵饮料的方程式·酿造葡萄酒的基本步骤·品酒小知识·蒸馏法·玻璃器皿·调酒师的工具



第九章189

甜品大世界

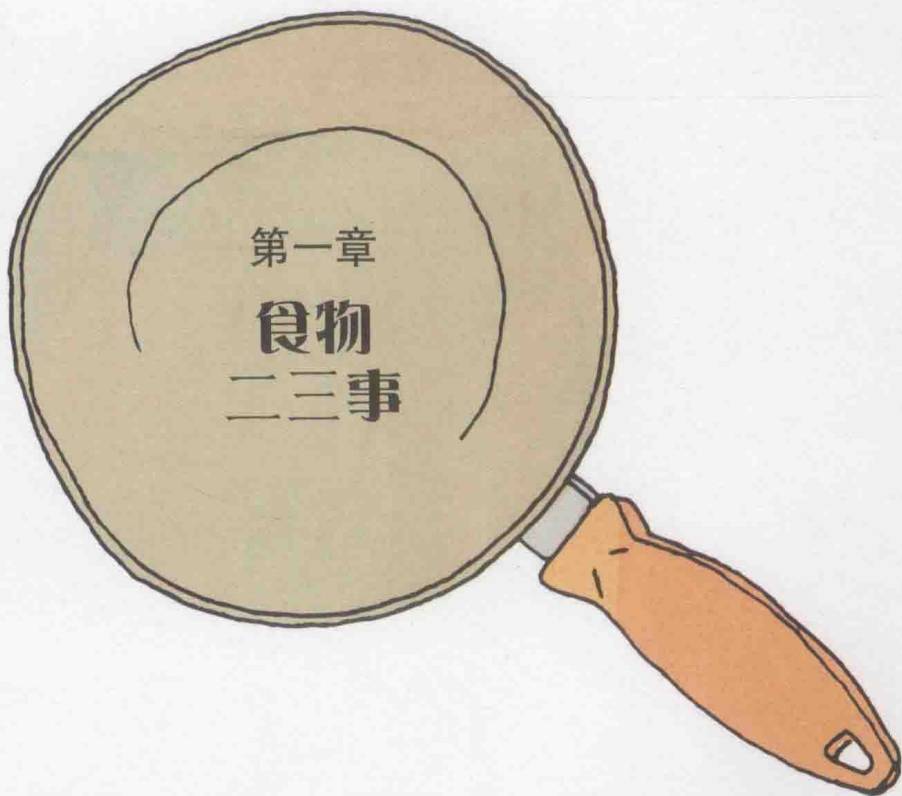
常见的蛋糕·做蛋糕必须知道的关键词·人人都爱冰激凌·圣代解剖学·饼干·如何制作巧克力·全世界的甜点·一勺糖的故事·自制奶油糖汁·缤纷的糖果世界·在老式糖果店,你会找到什么·各式各样的甜点·制作甜点的工具·各国软糖大盘点·各种各样的美国派·甜甜圈·幸运饼干



推荐语211

致谢212

第一章
食物
二三事



公元前 5500 年
南非开始种植花生

公元前 80000 年
墨西哥瓦哈卡开始
培育南瓜

80000
B.C.

5500 B.C.

8000-
5000 B.C.

公元前 50000 年
在伊拉克北部，沙尼达尔穴居人
留下的考古遗迹中，有野椰枣的
种子、松子、核桃、橡子和栗子

公元前 8000 ~
公元前 5000 年
秘鲁安第斯山脉
开始种植土豆

50 000 B.C.

6000-
4000 B.C.

食物简史

公元前 6000 ~ 公元前 4000 年
辣椒出现在墨西哥
瓦哈卡

公元前 5000 年
在墨西哥和中美洲其他
地方，人类开始驯化各
种各样的野生蜀黍，这
些就是我们今天所熟知
玉米的祖先

5000
B.C.

5000
B.C.



公元前5000年
中国和墨西哥分别开始
种植水稻和牛油果

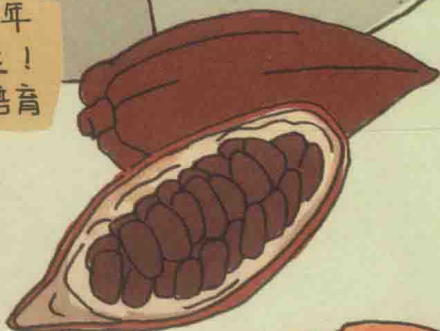
2300
B.C.



公元前2300年
人类开始驯化野生
番红花，由此开启
了番红花的时代

1500 B.C.

公元前1500年
热巧克力诞生！
墨西哥开始培育
可可树



130 B.C.

公元前130年
丝绸之路把曾经
的异域香料传播
到了世界各地



1686

1686年
羊角面包在奥地利诞生，用来纪
念奥斯曼帝国在维也纳战役中
败退，而羊角面包的造型则来源
于土耳其人旗帜上的新月形状



1700

1700年
传说三明治伯爵无意之中发明了
三明治：沉迷于赌博的伯爵没时
间离开赌桌，于是下令把食物端
到桌前，发明了用两片面包夹着
食物的吃法





1773



1773年
波士顿倾茶事件后，
很多美国人从喝咖啡
转向喝茶，以示
自己很爱国

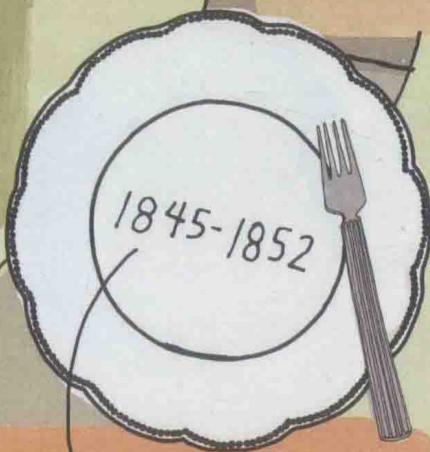
1763

1763年
美洲殖民地的
第一家牡蛎餐
馆在纽约市百
老汇大街的地
下室开业



1845-1852

1845 ~ 1852年
爱尔兰马铃薯饥荒（又称
大饥荒）造成约100万人
死亡，并迫使100万人离
开爱尔兰，移居到国外



1880

1880年
“炒杂碎”是一道中式美国菜，用各
种零碎做成，包括洋葱、竹笋、豆
芽，很受当时的纽约朝人的欢迎。
很快，勿街成了人们享用中国菜的
首选之地



1904

1904年

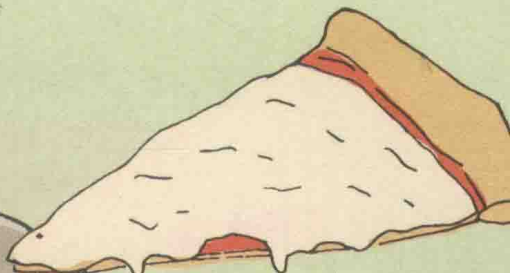
在圣路易斯世界博览会上，首次出现了冰激凌蛋筒



1908

1908年

在纽约第一家比萨店，比萨的售价是5美分，很多人都买不起



1923

1923年

凯萨·卡狄尼在自己的提华纳餐厅发明了与自己同名的沙拉——当初还增加了一些现场准备活动来吸引顾客



1961年

《掌握烹饪法国菜的艺术》的出版以及茱莉亚·查尔德随后在美国公共广播公司的烹饪节目中改变了美国人对烹饪的看法

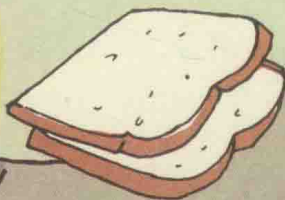


1928

1928年

切片面包的发明是有史以来最好的事情

(the best thing since sliced bread 是一句俗语，意思是“有史以来最好的事情”，因为切片面包给人们的生活带来了极大的便利，因此成了比较对象。——译者注)



1961

1966

1966年

美国第一家寿司餐厅在南加州开业，但像加州卷这样的美式寿司用了10年时间才得到大众的认可

1986

1986年

慢食运动在意大利兴起，鼓励对环境有益的当地农业、食用新鲜的当季食品

