

# SALT FAT ACID HEAT



MASTERING THE ELEMENTS OF GOOD COOKING

## 盐, 脂, 酸, 热

制造美味的科学

著 / [美] 萨明·诺斯拉特

SAMIN NOSRAT

绘 / [美] 温迪·麦克诺顿 (Wendy MacNaughton) 译 / 靳婷婷 译审 / 许廖慢

中信出版集团

# 版权信息

书名：盐，脂，酸，热：制造美味的新科学

作者：[美]萨明·诺斯拉特

绘者：[美]温迪·麦克诺顿

译者：靳婷婷

出版社：中信出版社

出版时间：2023-10-01

ISBN：9787521758467

本书由中信联合云科技有限责任公司授权上海阅文信息技术有限公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

## 名人推荐

“这本装帧精美、平易近人的书不仅教会我们烹饪的方法，也捕捉到了烹饪应有的感觉：充满了探索、欢乐与发自内心的念想。萨明是我认识的最棒的老师，她凭借满满溢出的热情和好奇心，说服大家用有机、应季、鲜活的食材烹饪。”

——爱丽丝·沃特斯 (Alice Waters)

《纽约时报》畅销书《简单食物的艺术》(The Art of Simple Food) 作者

“‘吃好，吃少，多吃植物。’当迈克尔·波伦 (Michael Pollan) 将该吃什么这一庞大而复杂的主题总结为这八个字时，所有人都为之一振。如今，当萨明·诺斯拉特将我们该如何烹饪的宏大主题精简为‘盐，脂，酸，热’区区四字时，每个人都被深深打动。”

——尤塔·奥托伦吉 (Yotam Ottolenghi)

《纽约时报》畅销书《耶路撒冷食谱》(Jerusalem: A Cookbook) 作者

“这本书是任何一名想要成为更出色烹饪达人的读者必备的读物。在温迪·麦克诺顿妙趣横生的插画的衬托下，萨明·诺斯拉特向我们讲述了烹饪的要义，并深入探讨了为美食锦上添花的四大元素。所以，为了自己好，把这本书买回家吧。我保证你不会后悔。”

——阿普丽尔·布卢姆菲尔德 (April Bloomfield)

詹姆斯·比尔德奖获奖大厨，《女孩和她的小猪》(A Girl and Her Pig) 作者

“正如从萨明·诺斯拉特的厨房端出的美味佳肴一样，这本书也是顶

级原料的完美结合：优美的叙事、清晰的原理、对食物极具感染力的热爱，以及温迪·麦克诺顿绘制的美妙插图。诺斯拉特的行文与麦克诺顿的插画相得益彰，完美地演绎了如何利用烹饪科学来最大限度地彰显食物的美味。”

——丽贝卡·思科鲁特 (Rebecca Skloot)  
《纽约时报》畅销书《永生的海拉》 (The Immortal Life of Henrietta Lacks) 作者

“这是一本非常有分量的书，不是因为书中包含许多精彩的食谱，也不是因为这本书出自潘尼斯之家 (Chez Panisse) 校友之手。之所以说这本书重要，是因为它为居家烹饪的读者提供了一枚能在自家厨房里指引方向的‘指南针’，同时也相信读者具有使用这枚指南针的能力。萨明那平易近人、跟着感觉走的烹饪方法丝毫不带优越感或精英主义的意味。有了这本书，你便向脱离食谱的烹饪方式以及在厨房中得心应手（且乐在其中）的状态迈进了一步。”

——约翰·贝克尔 (John Becker) 与梅根·斯科特 (Megan Scott)  
美国畅销烹饪教材《烹饪的乐趣》 (Joy of Cooking) 第四代作者

“这本书是一座涉猎广泛的新一代烹饪方法知识宝库。萨明·诺斯拉特将自己的丰富经验汇总于这本书，并将风趣、叙事、通俗、插图和灵感结合得天衣无缝。这本书能够满足烹饪新手和老手的所有需求，无论你在厨房里的段位如何，都能在这本书中找到适合你的内容。”

——海蒂·斯旺森 (Heidi Swanson)  
《纽约时报》畅销书《超自然烹饪》 (Super Natural Cooking) 作者

致爱丽丝·沃特斯，  
感谢你赠予我一间厨房；

致妈妈，  
感谢你赠予我全世界





## 推荐序

在我写这篇推荐序时，这本书尚未付梓，但已然让人感觉这是一本不可多得之作了。

我知道，这样的说法听起来一定有些夸张，但我着实回忆不起上次读到一本如此有用且与众不同的烹饪书是什么时候的事了。我猜想，我之所以会有这种感觉，是因为阅读这本书的体验不太像是徜徉于一本烹饪书的书页之间，而是像置身于一所杰出的烹饪学校，穿着围裙站在案台砧板旁，聆听一位冰雪聪明、能言善辩、时而风趣幽默的主厨向你讲解如何让放干了的蛋黄酱起死回生。（先加入几滴水，然后再怀着“游泳者从鲨鱼口中逃命般的紧迫感”使劲搅拌。）然后，她便将这碗丝般顺滑、不再结块的乳状流质递到大家面前，让你用一把调味勺在碗里蘸取一些，放在舌尖细细品味。真是回味无穷。

在这本书中，萨明·诺斯拉特将带我们深入了解烹饪艺术的核心，这是一般的烹饪书难以实现的。这是因为这本书的内容要比单纯的食谱类书籍丰富得多，食谱虽然很实用，但也有其局限性。一本认真写就并经过严格检验的食谱或许会告诉你如何做出特定的菜肴，却不会在烹饪方法上给你启发。实话实说，食谱类书籍无异于把成人当成孩子对待。这种书会告诉我们：严格按照我说的去做，别提问题，也不要白费脑筋考虑原因。这类书籍坚持要求读者奉献忠诚和信赖，却拿不出足以赢得忠诚和信赖的内容，对原理也从不给出任何解释。

想想看吧，如果一位老师不仅能拆分、列举步骤，还会解释步骤背后的原理，那么我们将多学会并多记住多少知识啊！掌握了原理之后，我们便不会像抱住救生艇一样紧握食谱不放了，现在的我们不仅能够主动出击，还能即兴发挥。

这本书虽然包含许多精彩的食谱，重点还是落脚于原理。从烹饪这门庞杂、令人生畏且多文化融合的学科中，萨明·诺斯拉特大胆地提炼



出四大基本元素——如果你将“品尝”这一核心原理也算进去，那么便有五种元素了。她向大家承诺，只要掌握了这些原理，你就能够烹制出任何文化中任何品种的美味佳肴，无论是沙拉酱、炖菜还是法式加丽特饼都不在话下。在恰当的时机取适量盐为食物调味，选择最理想的油脂作为媒介来传达食材的口味，用酸味调料来平衡或给食材提味，然后再在正确的时间里用大小和温度合适的火候加以烹饪。无论有没有参照食谱，只要做到这几点，你便能做出鲜活而美味的食物。这是个很有野心的承诺，只要你学习过她的课程（也就是读过这本书），你就会发现萨明是个说到做到的人。无论烹饪新手，还是对“穿着围裙”的工作有着几十年经验的行家，你都能学会如何在做任何一道菜中铺垫层层令人赞不绝口的新口味。



萨明，这位才华横溢的老练主厨，不仅在旧金山湾区顶尖的厨房里积攒了多年经验，她还是一位天生的导师：细致严格，循循善诱，且能言善辩。对此我有着切身体验，因为萨明曾经是我写作课的学生，又在我为拙作《烹：烹饪如何连接自然与文明》一书做调研时成了我的烹饪老师。

我们的相遇发生在十年前，那时，萨明给我写了一封信，询问能不能旁听我在伯克利大学的食物新闻研究生课程。让她加入我的课堂，是我作为写作教授和美食饕客做的最为明智的一个决定。萨明与班里的其他新闻系学生们齐头并进，展现了她在这本书中让人一览无余的自信口吻和稳健文风；不仅如此，在制作“小食”这门技艺上，她的表现真是让班里其他人望尘莫及。

这毕竟是一门关于食物的课程，因此我们自然要品尝。每周，我们会轮流带一份“有故事的小食”到班上来，即蕴含着某位同学背景、作业内容或兴趣爱好的一种食物或是一盘菜肴。我们啃过从垃圾桶里捡来的长棍面包，嚼过四处采集来的蘑菇和野菜，也品鉴过形形色色的少数民族美食。在听故事的同时，每个人通常只能品尝到一两口食物，而萨明却给我们呈上了一道完整的菜肴：一盘由她亲手制作的菠菜意式千层面，盛在正儿八经的盘子里，还配上了亚麻餐巾和镀银餐具。这可是从未出现在我们班的稀罕佳肴。就在我们品尝这辈子吃过的最美味的意式千层面时，萨明给我们讲述了她学习制作意大利面的故事。那时，她在

佛罗伦萨做名厨贝妮黛塔·维塔利（Benedetta Vitali）的学徒。这是对她影响最深的导师，在那里，她学会了如何将面粉和鸡蛋混合在一起手工揉制意大利面。她的故事和厨艺深深吸引了我们每一个人。

因此，几年之后当我下定决心要认真研究烹饪时，大家都能猜出我想请来当老师的是谁了。萨明爽快地答应了。就这样，在一年多的时间里，她每月都会来我家一趟。她通常会选在周日下午来，我们会一起做出一桌包括三道菜的美食，每次都围绕一个不同的主题展开。萨明会拿着她的购物袋、围裙以及一组组刀具冲进我的厨房，大声宣布当天烹饪课的主题，这些主题也大多与这本书列出的提纲相符。“今天，我们来学学乳浊液的相关知识。”（她将乳浊液形容为“脂肪和水之间签订的临时和平条约”，真是让人难忘。）如果课程大纲涉及肉类，萨明便经常在前一晚来我家一趟，或是打来一通电话，确保烤肉或鸡肉已经加好了调料。也就是说，调料要加得够早、够足：至少提前24个小时，且用盐量大约是心脏病专家推荐用量的5倍才好。

刚开始时，我们的烹饪课以一对一形式展开，只有我和萨明两人在厨房岛台里边切菜边聊天，但时间一长，我的妻子朱迪思和儿子艾萨克也不自觉地被厨房中飘出的香气和不时爆发的笑声吸引。可我们做的美食没能让更多人品尝，这着实可惜。因此，我们开始邀请朋友来共进晚餐，一来二去，朋友来访的时间也越来越早，慢慢从晚上提前到了下午。这样一来，他们中开始有人帮忙在案台上擀派皮，或是在艾萨克把加了蛋的琥珀色面团放进意面机时帮忙拧开旋钮。

萨明的教学有一种感染人的魔力，不仅因为她在教学中融入了热情、幽默及耐心，更因为她有能力将最复杂的操作流程分解为让人一目了然的步骤，之所以能达到这种效果，是因为她总能将每一个步骤背后的原理解释给大家听。比如之所以要提前将肉盐腌，是为了让盐分渗入肌肉，将蛋白质分子链溶解成充盈着水分的胶质，从而使肉质湿润的同时让味道同时渗入肉中。每一个步骤背后都有一段小故事，因此，一旦领会到这些小故事，这些步骤也就一清二楚了。最终，这些操作便会转化成你的第二天性，渗入你在烹饪时的肌肉记忆中。

在传授烹饪技巧时，萨明有很强的逻辑性，甚至很有科学性，但归根结底，她仍然坚信我们应该依靠味觉和嗅觉做出与众不同的菜肴。也就是说，我们应当训练自己的感官并学会信赖它们。即便在我做煸炒洋葱这样简单且看似无聊的事情时，她也会嘱咐我：“品尝，品尝，再品尝。”煎锅中切成条的洋葱随着焦糖化反应由酸脆变得清甜，而后冒出

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《盐，脂，酸，热：制造美味的新科学》[美]萨明·诺斯拉特.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4995.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

