

<<液体黄金>>

图书基本信息

书名：<<液体黄金>>

13位ISBN编号：9787544731881

10位ISBN编号：754473188X

出版时间：2012-10

出版时间：译林出版社

作者：卡罗尔·费瑞兹

页数：192

字数：100000

译者：徐海幄

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<液体黄金>>

前言

摘自玛列娜·德·布莱斯的《托斯卡纳千日记》：在其回忆录《威尼斯千日记》中，玛列娜·德·布莱斯以美国游客的身份到了意大利，在那里她嫁给一个梦想中的男人，从此定居威尼斯。在续集《托斯卡纳千日记》中，布莱斯讲述了自己与丈夫在托斯卡纳一个小村庄里的田园生活。在那里她和丈夫一起亲身经历了一年一度的意大利最为优美神圣的传统——橄榄大丰收，并激情四溢地与当地人讨论这神赐的万灵丹。

此刻，坐在一株百年老树距离地面三米高的枝杈上，我那被束缚的身体沉浸在在十一月初充满渴望的呼吸中。

真的心想事成！

——我正在采摘橄榄。

藏在毛毡帽里的耳朵激动得直发痒，冻得发白的指尖好像在巴洛佐的手套里滑进滑出……鼻涕都快流出来了，我能做的只有咒骂雅典娜。

正是她，在与海神波塞冬进行的对雅典城保护权的争夺战中，在雅典卫城的石缝里种出了人间第一株橄榄树，并宣布它为“文明的果实”——无与伦比的果实。

雅典娜认为橄榄果肉如仇恨一样苦涩，又如真爱一般芬芳，只有辛苦的劳作才能软化它，榨取出它那金绿色的血液。

历史上为争夺如生命一样宝贵的橄榄树而发动的战争令橄榄油无比神圣，这种神圣的油脂为人类提供了从生到死的抚慰。

也正因此，雅典娜的恩赐成了人们口耳相传的万灵丹。

过去，几滴绵软的橄榄油能令羊奶酪更加富于营养；一勺橄榄油能让篝火炖煮的野洋葱香气四溢；在陶土油灯里点燃橄榄油，它的光芒能驱散夜晚的黑暗，它的热量能驱散治疗者双手的寒冷，它还能给予疲倦者与产妇温柔的爱抚。

即使今天，在托斯卡纳山区，人们仍然用橄榄油洗浴新生儿，只需极少量的橄榄油就能擦亮婴儿皮肤上每一寸褶皱与缝隙。

弥留之际，死者同样被涂以橄榄油。

人们以完全不同于给新生儿涂油的方式用橄榄油为临死之人擦洗全身。

死者逝去后，人们用经过烛火加热的橄榄油再为死者按摩全身——这是永别时的沐浴礼——橄榄油将陪伴逝者继续未来的旅程，如同雅典娜曾对人类许下的诺言。

橄榄油榨油坊规模不是很大，通常只为当地拥有三四百株左右橄榄树的农夫或雇主提供服务，如当地的巴洛佐家族。

农夫们通常在采摘橄榄时会互相帮忙，但仅限于此。

每一位农夫都要确保自己的橄榄树——在得到比其他所有人的橄榄树都更加精心的照料，在最完美的时刻被采摘之后——能够回报给自己比其他人更多的好运。

即使是磨坊主自己也要排队等着磨坊里的压碎机来处理自己的橄榄。

在等待的几个小时里，磨坊主同时还要照看着客户们的橄榄。

这种商业磨坊由水泥墙体与瓦楞屋顶建筑而成，除了设备区的地面用砖头铺就，其余地面都保持土地原状。

壁炉通常位于距离频繁使用的区域最远的角落里。

排队等候的农夫们专注地盯着自家的橄榄，不时用仪式性的茶点来调节一下情绪。

等待中，有人在壁炉的余烬上双面翻转烘烤着大块面包，在拿涂抹了大蒜与迷迭香的面包对着咕噜作响的压榨机进行某种仪式后，继续拿着面包在压榨机的塞子下停留几秒钟，好等着浓稠的精华从压榨机中滴下。

滴出的橄榄精华还夹杂着已经粉碎但汁液尚存的果肉。

有人拿着自己的珍宝回到壁炉前，将壁炉边的细颈瓶里的葡萄酒——一种浓稠到颇有嚼劲的，乡下自酿的葡萄酒，斟满自己的酒杯……终于，我们都坐了下来——农夫和他们的家人，还有我，好像在大巫师的候客室里，只是我们谈论的除了橄榄油没有别的事情。

<<液体黄金>>

有那么一刹那，似乎是指望着在旧大陆与新大陆之间建立起一座桥梁，我提起了美洲的话题。我告诉大家，在美国，医学界的专家们建议人们日常食用特级初榨橄榄油，以降低血液中的胆固醇水平。

说完这个，周围的人都用近乎同情的眼光看着我，于是我匆忙转到下一个话题，美国人是如何吹捧地中海饮食的，“由新鲜水果与蔬菜，复合糖，淡水鱼，海鱼，少许禽畜生肉组成——这一切都由最新的橄榄油与蜜甜的红酒贯穿起来——很多美国医生都将地中海食谱推崇为世界最健康的饮食方案。

”在躁动不安的人群向我投来的目光中，我继续说着：“当然，所有人都知道这种饮食能有效防止心脏病和肥胖症，消除自由基，延长寿命……”但是，周围没有人愿意听我继续唠叨下去，甚至没有人勉强客套一下。

磨坊主终于游荡到壁炉边，听到了我最后一句微弱的独自：“啊！

先生，要是所有人都和我们想的一样该多好！

”在托斯卡纳，也还是会有人死于心脏病，但即便如此，其中大多数人也会活到九十多岁高寿之年才安详地离开人世。

这时，人群中发出了嗤笑声。

“能看出来，你吃过些橄榄油。

”磨坊主说。

听磨坊主这么说，我条件反射般地摸了摸自己的脸——莫不是脸上还挂着昨天晚饭的饭渣？

“不！

不是的，夫人。

”可能是人群里最年长的一个男人对我说，“你脸上没有什么污点。

他是指你的气色，正是我们这里说的‘月光般的皮肤’。

你的皮肤熠熠生辉，这在我们托斯卡纳很常见，乡下女人都有这样的肤色，吃一辈子橄榄油才有的气色。

”随后他问我：“你们美国有橄榄油吗？

”

<<液体黄金>>

内容概要

本书是橄榄油使用方法的全面指导。

通过这本书，卡罗尔·费瑞兹讲述了橄榄树与橄榄油的传奇历史，更通过家族逸闻将自己的私家菜谱与独家配方与广大读者分享。

比如修复珍珠的光泽，解决宠物毛发结球的问题，消除房门生锈合叶的噪音，缓解喉咙酸痛与嘴唇干燥，取代你长期习惯的食谱中那些可能阻塞动脉的油脂……还有什么是你想不到的呢？

<<液体黄金>>

作者简介

卡罗尔·费瑞兹，美国加利福尼亚州橄榄油理事会（California Olive Oil Council）委员，美国葡萄酒及食品协会（American Institute of Wine and Food）资深会员，国家特种食品贸易协会（National Association for the Specialty Food Trade）资深会员，曾获得位于纽约的意大利烹饪学会（Italian Culinary Institute）所颁发的橄榄油顾问资格证。

拥有旧金山大学教育学博士学位的卡罗尔·费瑞兹作为国际商务管理顾问，长期致力于文化与传播研究。她现居于加利福尼亚州洛斯加图斯。

<<液体黄金>>

书籍目录

前言

橄榄油编年史

第一章·液体黄金

橄榄油--我就是爱它！

神化、神秘、传奇：橄榄油的神话传说

摩西、基督与穆罕默德：橄榄油的宗教源流

橄榄树的文化传统

健康、青春、享受：橄榄油的保健与美容价值

第二章·初榨橄榄油与精炼橄榄油

定义

橄榄油

果渣油

头道冷压工艺与冷萃工艺

过滤油与非过滤油

庄园产橄榄油，调和橄榄油，轻橄榄油

橄榄油分类存在的问题及解决方案

关于橄榄油的其他困惑：油橄榄品种

橄榄油选购原则

橄榄油具体选用原则

第三章·橄榄油与家居养护

清洁

1) 石板、砖石及实木地板的清洁与上光

2) 白蜡制品的清洁

3) 预防蜡垢凝结

4) 清除手上及家具上的修改液

5) 清除皮肤上的油漆

6) 家具除尘

7) 清新空气与室内照明

8) 去除沥青斑块

9) 润泽珍珠与钻石

保养与预防

10) 保养木质炊具与切菜板

11) 古董家具的保养

12) 煎锅的保养

13) 刀具保养

14) 手工工具的保养

15) 零件润滑

16) 枪支保养

17) 恢复棒球手套与球棒的弹性

18) 滑雪板、雪橇、滑板与轮滑鞋的保养与上光

19) 恢复棕榈与蕨类植物的活力与光泽

维修与保养

20) 润滑生涩的合叶

21) 家具上光

<<液体黄金>>

- 22) 黄铜制品上光
- 23) 松滑拉链
- 24) 皮鞋上光
- 25) 替代亚麻油保养马鞍等辔具
- 26) 机动车传输油--仅限紧急状况下使用
- 第四章·橄榄油与保健
- 内服用法
- 27) 升高有益胆固醇,降低心脏疾病发病率
- 28) 抗氧化剂
- 29) 缓和胃部不适,改善消化道功能
- 30) 天然通便剂
- 31) 预防胆结石
- 32) 缓解关节炎与黏液囊炎
- 33) 预防结肠癌
- 34) 缓解感冒、咽喉肿痛与咳嗽
- 35) 解酒
- 外敷用法
- 36) 治疗耳疾
- 37) 无刺激性灌肠剂
- 38) 消除头虱
- 39) 缓解冻伤
- 40) 治疗割伤、水泡与日晒伤
- 41) 缓解皮肤干燥与皴裂
- 42) 肌肉痉挛缓解剂
- 43) 驱除蚊虫
- 44) 消除扁虱
- 45) 缓解水母与僧帽水母蜇伤
- 第五章·橄榄油与深度美容
- 肌肤保养
- 46) 发掘终极美容秘诀
- 47) 润泽干燥肌肤
- 48) 平滑皱纹
- 49) 橄榄油海盐去角质油
- 50) 足部按摩
- 51) 全身按摩
- 52) 清洁全身
- 53) 卸除眼部彩妆
- 54) 面膜
- 55) 舒缓蜜蜡除毛对敏感肤质的刺激
- 56) 剃须刮毛
- 57) 唇部修复
- 头发养护
- 58) 干性发质的保养
- 59) 热油养发法
- 60) 去除头屑与治疗脱发(程度有限)
- 61) 抚平毛糙发卷,并为头发上光
- 手部护理

<<液体黄金>>

- 62) 美化指甲与手指上的角质层
- 63) 强化指甲
- 64) 软化手部肌肤
- 第六章·橄榄油与性爱生活
- 65) 橄榄油浴
- 66) 橄榄油淋油法
- 67) 增进性快感
- 第七章·橄榄油与孕妇及婴儿护理
- 新生儿母亲
- 68) 缓解或减轻妊娠纹
- 69) 缓解哺乳造成的乳头酸痛
- 婴儿
- 70) 婴儿尿疹缓解剂
- 71) 缓解婴儿头痂
- 72) 家庭自制婴儿湿巾
- 73) 婴儿保健滋补按摩
- 74) 婴儿鼻孔保湿
- 第八章·橄榄油与宠物喂养及护理
- 内服用法
- 75) 宠物皮毛上光与宠物保健
- 参考用量指南
- 76) 延缓脱毛
- 77) 预防爱猫出现毛球病
- 外敷用法
- 78) 宠物按摩
- 79) 祛除扁虱
- 80) 缓解耳疾
- 剂量及相关须知
- 81) 润滑鼻部皮肤
- 82) 润泽爱犬脚爪
- 83) 宠物足部美容
- 84) 去除宠物毛发上的冰粒
- 第九章·橄榄油与庆典、宗教与民间巫术
- 85) 洗礼与坚信礼中的涂油礼
- 洗礼
- 传油礼与坚信礼
- 86) 病患及临死之人的涂油礼
- 87) 神职人员任命的涂油礼
- 88) 供奉祭坛、教堂、圣餐杯与圣钟
- 89) 祭坛油灯
- 90) 关于橄榄油的迷信
- 91) 配制神药
- 第十章·橄榄油派对与特殊场合中橄榄油的使用
- 派对
- 92) 举办橄榄油鉴赏派对
- 93) 举办面包法检验派对
- 橄榄油在特殊场合的用途

<<液体黄金>>

- 94) 婚典礼品
- 95) 土耳其油脂摔跤比赛
- 96) 橄榄油礼品篮
- 97) 购买及制作风味橄榄油
- 98) 加入橄榄油俱乐部
- 99) 进一步了解橄榄油, 让亲朋好友对你刮目相看
- 100) BYOOO: 请自备橄榄油, 为这特殊的时刻

第十一章·橄榄油与烹饪创意

淋油法:

淋油法: 生橄榄油使用指南

风味橄榄油或调味橄榄油使用指南: 蘸食或淋油

烘烤中橄榄油使用指南: 变种淋油法

橄榄油在烹饪中的使用:

橄榄油调味酱

橄榄油腌渍指南

橄榄油煸炒及煎炸指南

橄榄油烘焙指南

橄榄油替代黄油

橄榄油食物保存法, 喷雾法, 冷冻及贮存橄榄油:

橄榄油食物保存法

橄榄油喷雾法

冷冻橄榄油: 黄油替代物

贮存橄榄油: 记住“陈酒新油”

第十二章·读者反馈

附录: 橄榄油使用指南

发现属于自己的橄榄油

特级初榨橄榄油选购指南

我的黄金法则

橄榄油100种用法的建议用油

橄榄油在烹饪中的建议用油

文献及引用

致谢

<<液体黄金>>

章节摘录

版权页： 14) 手工工具的保养 金属工具暴露在空气中容易生锈，或与空气中的成分产生化学反应。少量橄榄油就可以对家中常用的包括修剪刀、钳子、螺丝起子与小剪刀等金属工具完成保养工作。平日在用后，及时清理这些工具上的污垢与尘土，再用毛巾蘸取少许橄榄油涂抹在工具上，完成这些保养步骤后，再妥善存放工具。

你会发现这种保养方式会产生非常明显的效果。

数千年来，一直有人在用橄榄油保养工具。

我的外公文森佐就是这样保养他的手锯。

虽然为了建造房子，外公经常用它切割木料，但是他不仅每周一次用橄榄油擦拭锯条，甚至还要给锯柄涂抹上橄榄油。

现在，外公的手锯就保存在母亲的车库里，不断接受橄榄油保养的它依然完好如新。

15) 零件润滑 外公文森佐热衷于深海捕鱼。

他经常用橄榄油润滑渔竿的卷轴把和旋钮。

我猜他也在用橄榄油给鱼钩和鱼线做同样的保养，这样可以让鱼线保持柔软和弹性。

每次出海，外公总能带着无数雪白的蛇鳕回家。

外婆的烤蛇鳕 原料：1条完整的蛇鳕，洗净待用；根据个人喜好，也可去除头尾（通常蛇鳕为20英寸约合50.8厘米长，不过渔夫们总能找到更大的）1片柠檬片 1片洋葱，白色或黄色皆可 特级初榨橄榄油 酱汁原料：1罐15盎司（约425克）包装的意大利炖西红柿，或者根据下述原料自制番茄酱 4个天然熟透，较大个头的西红柿 1个洋葱 1个柿子椒，红色或者绿色皆可 2瓣大蒜，切片 制法：将洗净的蛇鳕从腹部剖开，在蛇鳕腹腔中放入柠檬和洋葱的切片 把特级初榨橄榄油涂抹在蛇鳕表皮上 然后将处理好的蛇鳕放入浅口烤盘中 将番茄酱均匀地铺在蛇鳕上 锅中加入1/2杯清水 将装有蛇鳕的烤盘放入预热后的烤箱中，在350度的火力下烘烤约30分钟，即可食用 注意：这个烹制方法同样适用于大比目鱼、三文鱼以及其他鱼种。

<<液体黄金>>

编辑推荐

《液体黄金:橄榄油的101种用法》极大拓展了橄榄油的实用性,使其不再仅仅是一种油脂,而是生活和健康的好助手。

内含不少作者的家族美食配方,因而又可以作为意大利美食菜谱。

<<液体黄金>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>