

# SUMÁRIO

## **Introdução, 9**

### **1. A doce vida ▶ 11**

Carboidratos, 13

Açúcar mascavo x açúcar refinado, 14

Açúcar refinado faz mal?, 16

*Suspirinhos, 17*

O açúcar certo, 18

Açúcar empedrado, não!, 19

*Modo rápido de desempedrar  
    o açúcar mascavo, 21*

Açúcar de cana x açúcar de beterraba, 21

Tipos de melado, 22

Xaropes doces, 24

*Bolo de gengibre e melado, 24*

Fondant, 26

Dourar e caramelizar, 27

A doçura do milho, 28

Chocolate, 30

*Mousse de chocolate aveludada, 32*

Chocolate em pó, 33

*Bolo do Diabo em forminhas, 35*

*Cobertura de chocolate moca, 36*

Chocolate branco, 36

*Barras de chocolate branco, 37*

Adoçantes artificiais, 38

### **2. O sal da terra ▶ 41**

Tipos de sal, 42

Sal kosher, 43

*Amêndoas para aperitivo, 44*

Amaciantes de carne, 46

Quando o sal não é sal?, 47

Sal na água da massa, 48

Sal marinho x sal comum, 50

Sal recém-moído, 56

A comida está muito salgada, 56

Manteiga com ou sem sal, 59

*Estrelas de biscoito amanteigado, 60*

### **3. A loucura da gordura ▶ 63**

Gorduras e ácidos graxos, 63

Ranço: a deteriorização das gorduras, 67

Óleos hidrogenados, 68

Matemática da gordura, 69

Manteiga clarificada, 71

*Clarificando a manteiga, 72*

*Batatas Anna com crosta, 73*

Manteiga melhor, 74

Óleo de milho, 75

Ponto de ebulição dos óleos, 75

**Bolinhos de ricota frita, 78**

Como jogar a gordura fora, 79

Sprays de óleo, 80

**Azeite de garrafa, 81**

Miojo: macarrão com gordura, 82

Creme de leite fresco x creme de leite light, 82

Tirando a gordura do leite, 83

Pasteurização, 83

#### **4. Química na cozinha ▶ 87**

Os filtros de água, 88

Bicarbonato de sódio x fermento em pó, 90

Data de validade dos fermentos, 91

O alumínio é perigoso?, 92

**Papel laminado, 92**

Amônia de confeitiro, 93

Sal ácido?, 93

Os tártaros, 94

**Pudim de claras português, 95**

Extrato de baunilha: o médico e o monstro, 97

Aji-no-moto faz ou não mal à saúde?, 98

Cream cheese: a matemática do cálcio, 100

Corrosão do papel laminado, 102

Vinagre: o que é e como escolher, 104

Cuidado com as batatas verdes, 106

Batata frita verde, 107

Mau-olhado na batata?, 107

Milho de canjica, 108

**Panquecas de milho e amoras, 110**

#### **5. Por campos e mares ▶ 111**

##### **NA TERRA**

Carne malpassada, 113

**Como reaquecer a carne malpassada, 114**

Aparência da carne moída, 114

Como os americanos classificam as carnes, 115

Ossos no caldo, 116

**Perna de cordeiro à grega, 118**

Carne-perto-do-osso, 119

Termômetro para carnes, 120

Como retirar a gordura de um caldo, 121

Como se faz presunto, 123

**Gravlax, 126**

Como funciona a salmoura, 128

**Galinhas-d'angola na salmoura, do Bob, 130**

**O segredo do hambúrguer selado com sal, 131**

De um dia para o outro, 132

Espuma na canja, 133

**Escumadeira, 133**

Resíduos do frango, 134

Molho embotado ou gorduroso, 134

**Como limpar aves, 137**

**O molho perfeito para frango ou peru, 137**

**Molho básico de peru ou frango, 138**

##### **NO MAR**

A verdadeira carne branca, 140

**Peixe embrulhado, 141**

Cheiro de peixe, argh!, 142

Falso siri, 144

Colheres para caviar, 144

Mexilhões e ostras, 145  
Como abrir mariscos, 146  
Limpar mariscos!, 147  
Conchas X cascas, 148  
    *Mexilhões ao vinho branco*, 149  
    *Siri-mole refogado*, 152  
Como cozinhar uma lagosta, 152  
    *Lagosta cozida viva*, 155

## 6. Fogo e gelo ▶ 157

### TÁ QUENTE

Caloria, 159  
Matemática das calorias, 161  
Cozinhando a grandes altitudes, 162  
Ferver água quente ou fria, 163  
Ferver com ou sem tampa?, 164  
Redução de caldos, 164  
Álcool na comida, 165  
Fritando ovos no asfalto, 167  
Grelhados: carvão ou gás? , 170  
    *Legumes "grelhados" no forno*, 173

### TÁ FRIO

Como descongelar, 175  
Abrindo a massa, 177  
    *Empanadas fáceis*, 179  
Água quente congela mais depressa?, 181  
Congelar ovos? , 183  
Queimadura por congelamento, 184  
Soprando a comida , 185

## 7. Líquido e certo ▶ 187

### CAFÉ E CHÁ

Café ácido, 189  
Café expresso X café comum, 190  
    *Pudim de soja moca*, 192  
Café descafeinado, 193  
Tipos de chá, 195  
    *Tisana de hortelã fresca*, 196  
Chá no micro-ondas 1, 196  
Chá no micro-ondas 2, 197

### REFRIGERANTES

Refrigerantes e ossos, 198  
Refrigerantes para tirar manchas, 199  
O arrotto e o efeito estufa, 199  
Perdendo gás, 200  
Como manter o gás de um refrigerante, 202

### BEBIDAS ALCOÓLICAS

Espocar do champanhe, 203  
Como abrir uma garrafa de champanhe, 205  
    *Gelatina de champanhe*, 206  
Rolhas de plástico, 207  
    Retirando uma rolha sintética, 209  
Rolha do vinho, 209  
O que é consumo moderado de álcool?, 210  
    Como gelar um copo de martíni, 213  
    *Minha melhor marguerita*, 213  
Cerveja sem álcool, 214

## 8. Essas misteriosas micro-ondas ▶ 215

- Surfando em micro-ondas, 217
- Calor, 218
  - Como esterilizar esponjas, 219
- Descanso, 220
- Barulho do micro-ondas, 221
- Velocidade de cozimento, 221
- Prato giratório, 222
- Metal no micro-ondas, 222
  - Farinha de rosca no micro-ondas, 223
- Vazamento de micro-ondas?, 224
- Recipientes para micro-ondas 1, 225
- Recipientes para micro-ondas 2, 226
- Esquentando água no micro-ondas, 226
  - Sopa de verão verde-jade, 228
- Micro-ondas e estrutura molecular, 229
- Micro-ondas e os nutrientes, 229
- Refeição esfria mais rápido, 230
- Ervilhas no micro-ondas, 231
- Faíscas nos legumes, 232

## 9. Ferramentas e tecnologia ▶ 235

### UTENSÍLIOS E TÉCNICAS

- Frigideiras antiaderentes, 236
- Qual frigideira comprar? , 238
- Como cuidar das suas facas, 241
  - Pegador de azeitona, 242
- Como cuidar dos pincéis, 242
  - Pincéis mais baratos, 243

- Óleo em spray, 244
  - Borrifador de água, 244
- Como tirar o máximo de um limão, 245
  - Creme talhado de limão, 248
- Como limpar cogumelos, 248
  - Torta de cogumelos de outono, 250
- Como escolher cogumelos, 252
- Como cuidar da sua panela de cobre, 252

### MEDIDA POR MEDIDA

- Quando uma xícara não é uma xícara, 254
  - Bolo de framboesa, 257
- Termômetros de leitura instantânea, 258

### NA COZINHA

- Panela de pressão, 260
- Fogão por indução magnética, 262
- Forno a luz, 263
- Bolachas, 265
- Irradiação de alimentos, 267
- Compartimentos da geladeira, 272

**Glossário**, 277

**Sugestões de leitura**, 281

**Agradecimentos**, 283

**Índice remissivo**, 285