

# 美麗的島

一方風土出恩物產豐隆  
 一方人文為恩物產明升  
 土也·牛勿產·人文  
 彼此交為滋養  
 有洋大罐見，有小小罐幸  
 裝在并瓦罐內  
 擺在廚案上  
 隨時開飲  
 為台灣生活調味

上架建议：畅销·生活·菜谱

ISBN 978-7-5153-3022-8



定价：40.00元



100%台湾酿酱

將西  
[ jian g ]

將  
sauce

將西  
[ jian g ]

將  
sauce



將  
[ jian g ]

將  
sauce



將西  
[ jian g ]



將西  
[ jian g ]

將  
sauce



將  
sauce

將西  
[ jian g ]



將  
[ jian g ]

將  
sauce

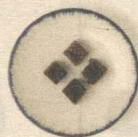
將  
[ jian g ]

百分百  
台灣味  
100%  
Taiwan sauce

將  
[ jian g ]



將西  
[ jian g ]



將西  
sauce

將  
sauce

將西  
sauce

將  
sauce

种籽设计  
SEED DESIGN

100  
SAUCE  
FOOD

將西  
sauce

將  
[ jian g ]

中国青年出版社

# 100% 台灣酒釀醬

物尽其用的哲学



(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

100%台湾酿酱:物尽其用的哲学/[台]种籽设计  
著.—北京:中国青年出版社,2015.3

ISBN 978-7-5153-3022-8

I. ①1… II. ①种… III. ①调味酱—制作—台湾省  
IV. ①TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288352号

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-2014-6294

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司电脑人文化/创意市集在台湾出版,今授权中国青年出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装版本。该出版权受法律保护,未经书面同意,任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

## ■ [台] 种籽设计

我们相信 情感可以改变商业世界的样貌

种籽设计 第一个 十年

因为,敏感于当代设计、场所精神、情感触动、生活实践  
并且喜好将这一种敏感

转化为一种文化服务和心灵的经营

热诚地创作一篇篇当代的美好生活

因为,遭遇的视野、胸襟和传统手艺

支持我们发现、创新、转译、传播台湾美好的创业家故事

种籽设计 第二个 十年

节气长河中

我们是种籽

自发的、内向的、宁静的看待寻找自己

与人,之间的关系。

想要找出节气之于生活,情感的印记。

■ 种籽设计 著作

《二十四分之一挑食——节气食材手札》

《你好土,我好菜——三菜一汤·跟着节气过日子》

《台湾酿——二十四节气的保存食》

《100%台湾酿酱——物尽其用的哲学》

■ 种籽

台湾台中市北区梅亭街428号

seed.design@msa.hinet.net

http://www.seedsight.com/

www.seedesign.com.tw

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100701

网址: <http://www.cyp.com.cn>

责任编辑:刘霜Liushuangcyp@163.com

编辑部电话:(010) 57350508

发行部电话:(010) 57350370

项目合作:锐拓传媒copyright@rightol.com

有限公司印刷 新华书店经销

6 14 印张 2插页 60千字

2015年3月北京第1版 2015年3月第1次印刷

定价:40.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与出版  
部联系调换

联系电话:(010) 57350337





台湾晒酱



什么是台湾味？

100%台湾魅力食材

物尽其用的哲学

我们是种籽

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 8 | 6 | 4 |

酱缸里的滴滴答答·腌渍类

老菜脯 金橘菜脯酱

豆 豉 豆豉茄酱

破布子 番茄破布子酱

渍 瓜 荫瓜仔肉酱

咸 菜 梅干橄榄酱

豆 瓣 丁香辣豆瓣酱

豆腐乳 腐乳茼蒿酱



|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 8 | 2 | 6 | 0 | 4 | 8 | 2 |

太阳与风拂拂晒晒·干燥类

虾 米 芋香虾米酱

咸 鱼 咸鱼鸡粒酱

鱼 干 香菇葱蒜鲷鱼酱

菜 干 笋干虾蒜酱

咸猪肉 咸猪肉芹菜酱

香 菇 香菇芹菜辣油酱

乌 鱼 子 乌鱼子蒜苗酱



|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 0 | 4 | 8 | 2 | 6 | 0 | 4 | 4 |

# 一样米要饲百样人·米食类

米 酒 蒸鱼露酱

酒 酿 菊花甜酒酿酱

红 糟 玫瑰红糟酱

咸 蛋 咸蛋冬菜酱

绿 豆 杏仁豆蒜酱

花 生 花生芝麻蒜酱

芋头番薯 地瓜麦芽酱

## 靠山吃山靠海讨海·物产类

葱蒜韭 葱蒜豆酥酱

老 姜 老姜树子冬瓜酱

青 草 香椿菜脯辣椒酱

药 膳 人参枸杞料酒

凤 梨 凤梨豆豉酱

葡 萄 葡萄红茶果酱

桂 圆 桂圆红枣酱

## 谢天谢地吃巧吃饱·人生调味

油 葱酥 猪油葱酥酱

麻 油 麻油姜酱

乌 醋 五香醋辣酱

酱 油 马告清油酱

黑 糖 香草黑糖

椒 油 芝麻椒油酱

苦 茶 桂花苦茶姜油

3



|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 1 | 0 | 9 | 9 | 8 | 8 |
| 6 | 0 | 4 | 8 | 2 | 6 | 0 |



|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | 8 | 2 | 6 | 0 | 4 | 8 |



|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 3 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 9 |
| 2 | 6 | 0 | 4 | 8 | 2 | 6 |



100%台湾酿酱

將西  
[ jian g ]

將西  
sauce

將西  
[ jian g ]

將西  
sauce



將西  
[ jian g ]

將西  
sauce



將西  
[ jian g ]



將西  
[ jian g ]

將西  
sauce



將西  
sauce

將西  
[ jian g ]



將西  
[ jian g ]

將西  
sauce

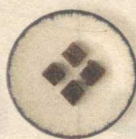
將西  
[ jian g ]

百分百  
台灣味  
100%  
Taiwan sauce

將西  
[ jian g ]



將西  
[ jian g ]



將西  
sauce

將西  
sauce

將西  
sauce

將西  
sauce

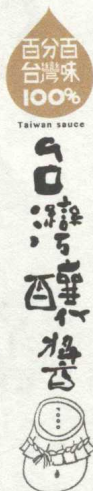
种将设计  
SEED DESIGN

100  
SAUCE  
FOOD

將西  
sauce

將西  
[ jian g ]

中国青年出版社



什么是台湾味？

100%台湾魅力食材

物尽其用的哲学

我们是种籽

酱缸里的滴滴答答·腌渍类

老菜脯 金橘菜脯酱

豆豉 豉豉茄酱

破布子 番茄破布子酱

渍瓜 荫瓜仔肉酱

咸菜 梅干橄榄酱

豆瓣 丁香辣豆瓣酱

豆腐乳 腐乳茼蒿酱

太阳与风拂日晒·干燥类

虾米 芋香虾米酱

咸鱼 咸鱼鸡粒酱

鱼干 香菇葱蒜鲷鱼酱

菜干 笋干虾蒜酱

咸猪肉 咸猪肉芹菜酱

香菇 香菇芹菜辣油酱

乌鱼子 乌鱼子蒜苗酱



|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| 0 | 4 | 8 | 2 | 6 | 0 | 4 |



|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 8 | 2 | 6 | 0 | 4 | 8 | 2 |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 8 | 6 | 4 |



# 一样米要饲百样人·米食类

米 酒 蒸鱼露酱

酒 酿 菊花甜酒酿酱

红 糟 玫瑰红糟酱

咸 蛋 咸蛋冬菜酱

绿 豆 杏仁豆蒜酱

花 生 花生芝麻蒜酱

芋头番薯 地瓜麦芽酱

## 靠山吃山靠海讨海·物产类

葱蒜韭 葱蒜豆酥酱

老 姜 老姜树子冬瓜酱

青 草 香椿菜脯辣椒酱

药 膳 人参枸杞料酒

凤 梨 凤梨豆豉酱

葡 萄 葡萄红茶果酱

桂 圆 桂圆红枣酱

## 谢天谢地吃巧吃饱·人生调味

油 葱 酥 猪油葱酥酱

麻 油 麻油姜酱

乌 醋 五香醋辣酱

酱 油 马告清油酱

黑 糖 香草黑糖

椒 油 芝麻椒油酱

苦 茶 桂花苦茶姜油



|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 1 | 0 | 9 | 8 | 8 |
| 6 | 0 | 4 | 2 | 6 | 0 |



|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 |
| 4 | 8 | 2 | 6 | 0 | 8 |



|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 3 | 2 | 2 | 1 | 0 | 9 |
| 2 | 6 | 0 | 4 | 2 | 6 |





# 100% 台湾味

Taiwan sauce  
TAIWAN flavor.



十二月  
大雪 大雪飞 漫天灰  
冬至节 团圆正红



七月  
芒种 端阳 快乐橘  
夏至 荷花 仙女红

八月  
立秋 处暑 虎 刀子红  
立秋乞巧 胭脂桃

三月  
惊蛰 惊蛰草 生命绿  
春分 春分瓣 幸福粉

一月  
立春 立春绿 日光青  
雨水 雨水清 春生碧

一月  
小寒 小寒腊 八 杂灰 杂紫  
大寒 大寒冷 高粱辣金



Taiwan sauce

## 什么是台湾味？

台湾味，是什么味？  
老灵魂？老菜？  
传统饮食？古早味？  
妈妈味？乡愁？  
让我们从厨房力开始！





熟成

我想我们  
耐人寻味般地  
找35个  
我们心中经典的  
生活的气味







# 100% 物尽其用的哲学

Taiwan sauce  
Everything useful.

每个缸里的滴滴答答。

每户人家都有几个缸，时间的美味就在缸中，滴滴答答地流转，转化成一种独特的味道。

太陽與風拂拂層層。

只靠着太阳与风，

许多时鲜物产，脱干了水分，得以延长寿命，不只是保存，更开启另一道滋味之门。

一样米要食百样人。

米是我们的主食，巧如难为无米炊，有米岂止七十二变，岂止满足百样人。

靠山吃山靠海吃海。

靠山吃山靠海吃海，这天候，这土地长着什么物产，便长出什么样的饮食内容。

谢天谢地吃巧吃食。

台湾的节气庆典、民俗礼仪，也造就特有的饮食文化与台湾味。





我们选择用酱来触类旁通，酱是料理之魂  
 酱不是主食，像触媒，任何食材透过酱  
 像灵魂找到了躯体，让台湾滋味得以轻易体现

买菜，很容易；农夫敬天希望每人都食当季百里食物，不容易  
 做菜，很容易；厨娘用爱与喜悦长时间和柔软心料理，不容易  
 做酱，很容易；每一个出处成分追本溯源，巨细解析，不容易  
 买酱，很容易；正直轻柔缓慢良善手切文火细煎慢工，不容易





100%  
我们是种籽



Taiwan sauce  
We are seeds.

# 愛與 偕行



第六步

台湾迷人的野菜。



第五步

因为爱的孩子料理。



第四步

跟着节气学吃酸。



第三步

节气食材的保存食。



第二步

吃当季吃当地的节气料理。



第一步

台湾的节气食材散步。



米食房  
重食店  
S E E D  
-lab-



## 第七步

台湾35 酿酱，长出210 道菜肴。

每一道酱

都渊源于个性魅力十足的台湾底蕴，思想起  
又起

我们一一析出成分及比例组合  
然后

酱开始触类旁通，广结善缘

在不同节气里，遇物产——物产遇

在不同地域里，变料理——他方遇

在不同食材里，交朋友——亲爱遇

请您亲作、细尝

在时间里散步

你的心、你的身体，曾经真正在家过吗……

你知道，这原是一个扎根再出发，跟土地的相约

我们从来不想隐藏

对地粮的偏爱

对发酵的偏爱

对老灵魂的偏爱

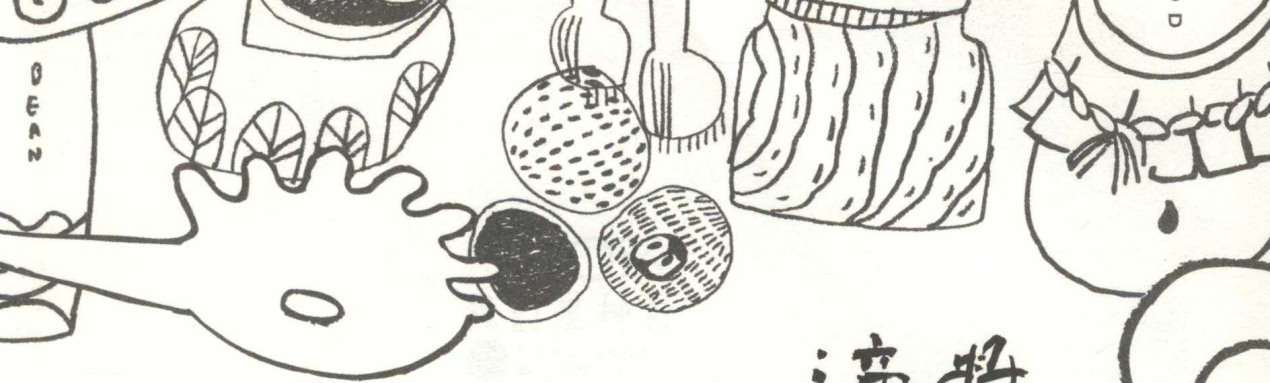
对传统食物的偏爱

对设计的偏爱

对创作的偏爱

好感谢每一个抒情化、论述化、风土特产化的探究与发现  
我们是种籽





醬缸裡的  
滴滴答答



光阴制人參



萝卜未免也太神妙  
鲜采菜头  
甘美汤头需要它  
年节米粿需要它  
当菜头变成了菜脯  
时间开始对它有利  
日复一日、年复一年……  
它像酒、像茶  
越陈越香、越陈越显风味  
再陈足以媲美人参  
时间是最公平的  
我们拿光阴  
就可以点石成金  
将菜头制成老菜脯

