

DIY 酿酱油、米酒、醋、味噌、豆腐乳等 20 种家用调味料

Recipe

自己 酿

以手工，酿出纯味。
用时间，等待醇香。
回归最传统的酿造方法，
成功酿出人生中
第一瓶厨房调味料。

不偷工，不加料，
随手酿制百分之百纯调味料，
拒绝黑心食品上餐桌。
成功手酿厨房调味料的第一本书！

徐茂挥 · 古丽丽 著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

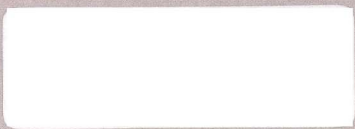
Recipes

自己

酿



酿酱油、米酒、醋、味噌、豆腐乳等20种家用调味料



图书在版编目 (CIP) 数据

自己酿 : DIY 酿酱油、米酒、醋、味噌、豆腐乳等 20 种家用调味料 / 徐茂挥, 古丽丽著. —北京 : 华夏出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5080-7964-6

I . ①自… II . ①徐… ②古… III . ①调味料—酿造 IV . ① TS264

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 034771 号

自己酿:DIY 酿酱油、米酒、醋、红糟、豆腐乳 20 种家用调味料 / 徐茂挥, 古丽丽著
2014 © 远足文化事业股份有限公司 (幸福文化)

2015 © 华夏出版社

本著作中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 远足文化事业股份有限公司 (幸福文化) 授予华夏独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号 : 图字 01-2014-5278

自己酿 : DIY 酿酱油、米酒、醋、味噌、豆腐乳等 20 种家用调味料

作 者 徐茂挥 古丽丽
责任编辑 尾尾鱼 布 布
美术设计 殷丽云
责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京市华宇信诺印刷有限公司
装 订 北京市华宇信诺印刷有限公司
版 次 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷
开 本 787×1030 1/16
印 张 17
字 数 200 千字
定 价 59.80 元

华夏出版社 网址 : www.hxph.com.cn 地址 : 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编 : 100028
本版图书如有印装质量问题, 请与我社营销中心调换。电话 : (010) 64663331 (转)

Contents

Chapter 1 酒醋类

- 004 作者序一 传统酿渍薪传师的使命感
- 006 作者序二 坚持食材的天然性与方便性
- 007 导读 酿酱之前的事
- 009 消毒用酒精制法
- 011 单位使用说明
- 013 甜 酒 酿 | 充满酒香的甜滋味
- 022 米 酒 | 清澈透明的酿造香气
- 058 福州红糟 | 腌制肉类的最佳调味料
- 072 客家红糟 | 天然滋养的红色调味品
- 082 柳 橙 酒 | 每一口都是微醺的果香
- 093 米 醋 | 调和食物口感的关键
- 109 柠 檬 醋 | 时间酝酿下的有益饮品

Chapter 2 米曲类

- 128 米 豆 曲 | 酿制品的重要媒介
140 酱 油 | 愈陈愈香的料理佳酿
151 豆 豉 | 无法取代的陈年酱香
161 豆 腐 乳 | 每一口都是绵密豆香
174 味 噌 | 充满豆香的腌酱料
184 味 醃 | 取代味精的天然调味料
195 豆 酱 | 炒、蒸、腌、拌料理的好搭档

Chapter 3 果酱类

- 203 客家橘酱 | 令人开胃的清爽蘸酱
210 番 茄 酱 | 保存当季的甜蜜果香
223 花 生 酱 | 餐桌上的家常养生佐酱

Chapter 4 酿渍类

- 230 辣 椒 酱 | 香辣，但不火辣
240 奈良渍酱 | 风味出奇的甜渍酱

Chapter 5 其他类

- 252 纳 豆 | 在家也能自制健康好菌
263 香 葱 酱 | 人人都爱浓郁葱香

269 酿酱器具材料购买资讯

编者按：书中的二砂糖指颗粒较大的白糖或红糖；特砂糖指颗粒较小的白糖或红糖。

—
Recipes

自己
酿

DIY 酿酱油、米酒、醋、味噌、豆腐乳等 20 种家用调味料



Contents

Chapter 1 酒醋类

- 004 作者序一 传统酿渍薪传师的使命感
- 006 作者序二 坚持食材的天然性与方便性
- 007 导读 酿酱之前的事
- 009 消毒用酒精制法
- 011 单位使用说明
- 013 甜 酒 酿 | 充满酒香的甜滋味
- 022 米 酒 | 清澈透明的酿造香气
- 058 福州红糟 | 腌制肉类的最佳调味料
- 072 客家红糟 | 天然滋养的红色调味品
- 082 柳 橙 酒 | 每一口都是微醺的果香
- 093 米 醋 | 调和食物口感的关键
- 109 柠 檬 醋 | 时间酝酿下的有益饮品

Chapter 2 米曲类

- 128 米 豆 曲 | 酿制品的重要媒介
140 酱 油 | 愈陈愈香的料理佳酿
151 豆 豉 | 无法取代的陈年酱香
161 豆 腐 乳 | 每一口都是绵密豆香
174 味 噌 | 充满豆香的腌酱料
184 味 醂 | 取代味精的天然调味料
195 豆 酱 | 炒、蒸、腌、拌料理的好搭档

Chapter 3 果酱类

- 203 客家橘酱 | 令人开胃的清爽蘸酱
210 番 茄 酱 | 保存当季的甜蜜果香
223 花 生 酱 | 餐桌上的家常养生佐酱

Chapter 4 酿渍类

- 230 辣 椒 酱 | 香辣，但不火辣
240 奈良渍酱 | 风味出奇的甜渍酱

Chapter 5 其他类

- 252 纳 豆 | 在家也能自制健康好菌
263 香 葱 酱 | 人人都爱浓郁葱香

269 酿酱器具材料购买资讯

编者按：书中的二砂糖指颗粒较大的白糖或红糖；特砂糖指颗粒较小的白糖或红糖。

【作者序一】

传统酿渍薪传师的使命感

我是东海堂徐氏第十八世后代，世居桃园县新屋乡，我们家是一个标准的客家大家庭，白天父母亲在大马路边开杂货店做生意，三位伯父家则种田种菜，平常为了安全，我常被送去跟祖母做伴，在传统的三合院老家房舍中进进出出玩乐，因此常常接触到各式传统实用的酿渍产品，如平常酿些糯米酒、阳桃酒、姜酒、葡萄酒，冬天萝卜盛产期，则采收腌渍做福菜（加盐腌渍过的酸菜）、萝卜干及年终才会做一次的糟嬷（客家红糟）。在过农历年期间，家人利用敬神祭祖后煮熟的牲礼供品腌渍红糟，每年来拜年或回娘家的亲戚朋友就随时有好吃的红糟肉可以享用。夏天则看到祖母利用空出的谷仓培养出米豆曲，用于腌渍咸冬瓜、豆腐乳及客家米酱，伯母们也随时利用晒谷场晒豆干、晒蔬菜，以及脚踩芥菜做出好吃的酸菜及梅干菜或福菜……从来也没有想到长大后的我会成为传统酿渍传承的薪传师，或许这就是一种因缘，也是一种机缘，更是一种使命感。

大学毕业服义务预官役时，进入通讯部队当营队辅导长，第一次正式接触大团体伙房餐饮料理的管理配菜采买实务工作，奠定了我食品安全管理的基础，后来进入台北市高中职当军训教官从事八年的教学辅导工作，也奠定了我的教学基础。1987年因长辈的提携及新朝集团需要人手，我毅然转换跑道，进入食品界的鲜奶业、饮料业做全面的生产行销管理工作，后来又改

做茶类及保健食品的生产销售工作。在这期间我曾到大陆投资设厂，认识了许多酿造、酿渍及微生物应用的高手，积累了对生物生技发酵食品微生物应用的研究开发经验，当时在《乡间小路》杂志上刊出不少稿件，2003年台湾酒厂开放，我又投资设厂进行生产销售，至此从食品饮料界又踏入酿造界。

从初期的酿酒、酿醋、从事两岸交流，到出版《台湾酿酒实务》及《酿醋实务》两本书之后，为了圆“让传统的技艺，赋予新的传承”之梦，更为发扬客家人酿渍产品的精华，我不断利用旧有家传的基础，结合现代科学理论依据，从实务中对酿渍加工的配方做定量、定性研究。正好利用十几年来在职训局当技艺训练讲师教授酿渍课程的机会，我与工作伙伴古丽丽老师及年长的学员们充分验证配方并建立起酿渍理论基础，将可行的加工原则与步骤汇集在这本书中。

本书送给酿渍爱好者及想从事酿渍DIY的读者，只要你愿意动手做，逐步参照本书各单元的步骤去实际体验，应该有一定程度的帮助。

徐茂挥

【作者序二】

坚持食材的天然性与方便性

从年轻时买各种食谱开始，对于食谱里的各项菜品的配方材料，只要看到不是属于天然的或不容易买得到的食材，即使内容里面有喜欢吃的菜色，我也不会买下该本食谱。所以，食材的天然性与取得的方便性，绝对是让人想挽起袖来自己做的动力来源。

一向秉持着我的原则（食材的天然性及取得的方便性），加上从事职业训练教学多年的经验与心得，借助正确的配方及简单而完整的做法，与各位同好互相切磋，期望大家都能在自己酿的过程中，感受到健康又单纯的幸福滋味。

这本书的诞生，除了要感谢中华农特产品生产加工酿造协进会理事长徐茂挥老师一路走来的提携，也要感谢幸福文化出版社所有参与同仁的努力，没有各位的辛劳就没有这本书的诞生。各位辛苦了！

古丽丽

【 导读 】



酿酱之前的事

本书是我和古丽丽老师十年来在“劳委会”职训局职业训练中心农产品加工领域的教学精华之一，为了推广“让传统的技艺，赋予新的传承”之理念而分享的一本发酵食品酿渍技艺传承的书，它是一本初学者的工具书，也是进阶者自我检视连贯性酿渍方法的书，为了让读者或学员能更得心应手地使用本书，我先为各位做导读。

整本书分为五大类：酒醋类、米曲类、果酱类、酿渍类和其他类。除介绍基本原则外，还主要介绍了各种实际应用，希望读者能连贯阅读。

酿酒类章节有甜酒酿、谷类酒之米酒、客家红糟、福州红糟与水果酒之柳橙酒，主要是谈发酵食品中的酒精发酵，其中所区分出的谷物酒类与水果酒类的酿制大原则与方法，又分酿造酒、浸泡酒和再制酒三种做法。这已涵盖所有酿酒基础，读者千万别只看示范的这几种而已，一定要举一反三，其实只要将原料更换，就可以做出另一种新产品。为了适应读者的不同需求，前面单元只呈现熟料米酒与生料米酒的DIY做法。

酿醋类章节有米醋、水果醋之柠檬醋，主要介绍醋类，区分酿造醋与浸

泡醋两大类，以柠檬浸泡醋作为示范，由于培养醋与温度、气候有关联，建议读者把握夏天酿醋、冬天酿酒的大原则，如此才会事半功倍，减少失败。

米曲类章节有米豆曲、豆豉、豆腐乳、味噌、味醂、豆酱、酱油。每单元都有相连性，尤其是米豆曲这单元特别重要，只要掌握生产技巧，其他问题都会迎刃而解。

果酱类章节有番茄酱、客家橘酱、花生酱，除了提供一个简易可行又低糖的制作方法外，也提供一个高级的浆果类的果酱熬制法，其实也可用来制作浓缩果汁，另外客家橘酱之做法与果酱做法相似，但有其特殊意义，读者可互补学习。

酿渍类章节有辣椒酱、奈良渍酱，主要是将传统与现代结合，用标准的定量方式，减少“大概”与“随便”的模糊地带。

其他类的有纳豆、香葱酱（也是一种特殊酱汁），原料在日常生活中常见又容易取得。

【消毒用酒精制法】

如何利用食用酒精来杀菌或预防污染？

酒精杀灭微生物最有效的浓度是 75%（75 度）。

在酿造醋、酒或其他发酵腌渍制品生产过程中，不管是操作人的手部、脚鞋、使用器材的消毒、场地环境的消毒或是酿醋、酒、酿造、酿渍制品，只要表面有污染出现，就应立刻用 75 度酒精进行消毒，不必担心在酿醋时，是否会因此同时将好的醋酸菌杀死。进行表面的喷洒很容易将杂菌杀死，最好连续三天不间断地进行消毒。只要残留的酒精剂量不算太高，不仅不会将好的醋酸菌杀死，反而能成为额外的营养源，因为醋酸菌耐酒精度可达 9 度，所喷洒的酒精一旦溶于醋醪中，会被醋醪稀释成营养源，故 75 度的酒精是酿醋过程中很好的帮手。



如何调制 75 度酒精？

1. 可购买药店出售的 95 度的医用酒精、台烟酒公司的优质酒精、台糖的精制酒精或酒厂的 95 度的食用酒精。
2. 只要抽取 75ml 的酒精，加蒸馏水或纯水 20ml，混合均匀，即得到 95ml 的 75 度酒精。
3. 以此类推，调制所需之量即可。
4. 现在已有市售的现成 75 度酒精，买来即可用，但不要买内容物中添加了香精或甘油的 75 度酒精。
5. 注意：千万不要为了省钱，用蒸馏时去酒头的高度甲醇来当 75 度酒精灭菌。

单位使用说明

重量单位的换算：

1 吨 = 1000 公斤 (kg)

1 公斤 (kg) = 1000 克 (g) = 2.2 磅

1 磅 = 454 克 (g)

1 台斤 = 0.6 公斤 (kg) = 600 克 (g) = 16 两

1 两 = 37.5 克 (g)

注：本书中的斤均为台斤

容量单位换算：

1 斗 = 7 公斤 (kg) = 11.5 台斤

1 大匙 = 15 克 (g) = 3 小匙 = 15ml

1 小匙 = 1 茶匙 = 5 克 (g) = 5ml

1 杯 = 16 大匙 = 240ml

Chapter
1

酒
醋
类