



四季漬

二十四
节气的保存食

Taiwan Vintage

FOOD

食物
风土

种籽设计 著

盛产有时当一季过
就待来年
于是
糖盐
日头
七月
在节气当下
拉出
长长的延伸线
演绎
另一番季节风味



電子工業出版社
www.eip.com.cn

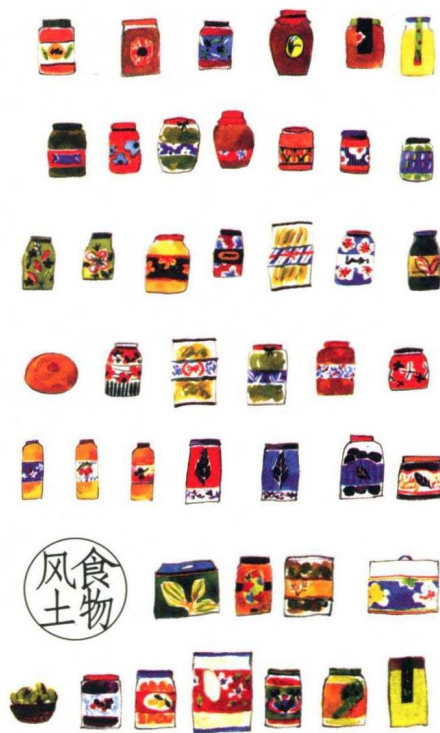
全國百佳圖書出版單位

二十四节气 节气的保存食

Taiwan Vintage

立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒

种籽设计
SEED DESIGN 著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING



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，今授权电子工业出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。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。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-2515

图书在版编目(CIP)数据

台湾渍：二十四节气的保存食/种籽设计著. —北京：电子工业出版社，2014.7

ISBN 978-7-121-23133-9

I. ①台… II. ①种… III. ①食谱—台湾省 IV. ①TS972.142.58

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第090513号

策划编辑 王秋墨

责任编辑 夏应鹏

装帧设计 一克米工作室

印 刷 北京卡乐富印刷有限公司

装 订 北京卡乐富印刷有限公司

出版发行 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编 100036

开 本 889×1194 1/16

印 张 10

字 数 240千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次印刷

定 价 49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店退换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线 (010) 88258888。

立夏

立夏得穗 天空很蓝

065

云笋「盐渍」—柳松菇「油渍」—红心芭乐果干「陈年」

小满

小得盈满 日黄熟

071

醋渍西瓜绵「醋渍」—苦瓜「醋渍」—豆腐乳「陈年」

芒种

芒种端阳 快乐橘

077

绿竹笋「盐渍」—晒太阳的芒果果干「黑糖渍」—东方美人「陈年」

夏至

夏至荷 仙女红

083

凤梨「盐渍」—木瓜「糖渍」—荫冬瓜「陈年」

小暑

小暑知了 童年绿

089

释迦咖喱酱「盐渍」—阳光葡萄「全日晒」—紫鱼烟「陈年」

大暑

大暑热 星光宝蓝

095

酒渍红枣「酒渍」—莲子「糖渍」—柠檬酒 Limoncello「陈年」

立秋

立秋乞巧 胭脂桃

101

马告「盐渍」—黑糖龙眼「糖渍」—花椰子+高丽参+豆仔+笋干+覆菜「陈年」

处暑

处暑虎 刀子红

107

南瓜渍「盐渍」—百香果渍椰丝「糖渍」—豆豉「陈年」

白露

白露月 桂香黄

113

金针「油渍」—柚「糖渍」—大白菜泡菜「陈年」

秋分

秋分蟹 柿子红

119

红葱头「油渍」—桂花酿「糖渍」—豆瓣酱「陈年」

寒露

寒露凉 大地土黄

125

茶籽姜油渍「油渍」—日晒蜜苹果「全日晒」—四破鱼「陈年」

霜降

霜降微愁 芒白

131

橄榄「酒渍」—柳橙「醋渍」—芥菜「陈年」

立冬

立冬收 禾木深棕

137

樱花虾「盐渍」—金枣「糖渍」—酱笋「陈年」

小雪

小雪感恩 微风紫

143

高丽菜泡菜「盐渍」—洛神「糖渍」—日晒杭菊「陈年」

大雪

大雪飞 漫天灰

149

辣椒「醋渍」—黑芝麻白芝麻双酱「糖渍」—乌鱼子「陈年」

冬至

冬至节 团圆正红

155

番薯「全日晒」—红豆「糖渍」—红土咸蛋「陈年」

目录



新鲜开始要内敛	005
爱做菜	007
我有拿手菜	009
NOAH节气+食材风土旅行	011
节气饮食研究开发·我们是种籽	013



小寒

〔小寒腊八 杂灰杂紫〕

017

白玉萝卜的丰收季〔盐渍〕—海梨柑〔糖渍〕—日晒笔柿〔陈年〕

惊蛰

〔惊蛰草 生命绿〕

041

油渍日晒小番茄破布子〔油渍〕—紫苏糖花〔糖渍〕—福菜〔陈年〕

大寒

〔大寒冷 高粱辣金〕

023

油渍彩椒〔油渍〕—草莓〔糖渍〕—咸猪肉〔陈年〕

春分

〔春分瓣 幸福粉〕

047

蒜头〔醋渍〕—美浓瓜〔盐渍〕—老菜脯〔陈年〕

立春

〔立春绿 日光青〕

029

葱油渍〔油渍〕—茂谷柑皮干〔香料〕—花飞〔陈年〕

清明

〔清明飘 柳叶新青〕

053

蒜头〔盐渍〕—蜂蜜渍玫瑰〔糖渍〕—鼠曲草〔陈年〕

雨水

〔雨水清 春生碧〕

035

油渍香椿〔油渍〕—红酒渍洋葱〔酒渍〕—梅干菜〔陈年〕

谷雨

〔谷雨豆 爱笑墨绿〕

059

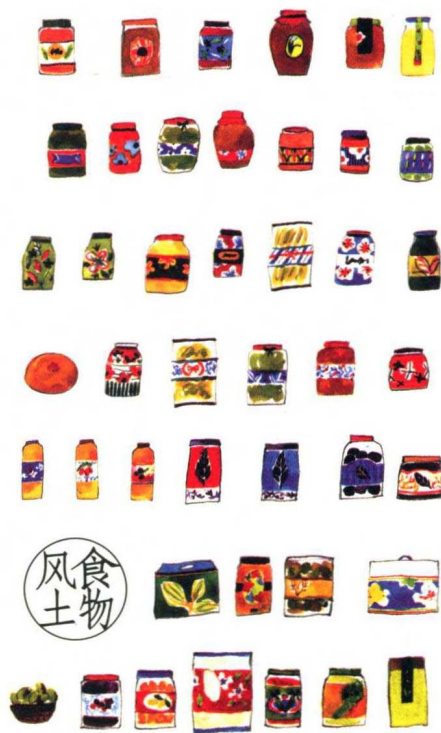
雪里蕻〔盐渍〕—五谷杂粮〔糖渍〕—香草糖〔香草盐〕〔陈年〕

二十四节气的保存食

Taiwan Vintage

立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒

种籽设计 著
SEED DESIGN



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

立夏

立夏得穗 天空很蓝

065

云笋「盐渍」—柳松菇「油渍」—红心芭乐果干「陈年」

小满

小得盈满 日黄熟

071

醋渍西瓜绵「醋渍」—苦瓜「醋渍」—豆腐乳「陈年」

芒种

芒种端阳 快乐橘

077

绿竹笋「盐渍」—晒太阳的芒果果干「糖渍」—东方美人「陈年」

夏至

夏至荷 仙女红

083

凤梨「盐渍」—木瓜「糖渍」—荫冬瓜「陈年」

小暑

小暑知了 童年绿

089

释迦咖喱酱「盐渍」—阳光葡萄「全日晒」—鲮鱼烟「陈年」

大暑

大暑热 星光宝蓝

095

酒渍红枣「酒渍」—莲子「糖渍」—柠檬酒 Limoncello「陈年」

立秋

立秋乞巧 胭脂桃

101

马告「盐渍」—黑糖龙眼「糖渍」—花椰子+高丽参+豆仔+笋干+覆菜「陈年」

处暑

处暑虎 刀子红

107

南瓜渍「盐渍」—百香果渍椰丝「糖渍」—豆豉「陈年」

白露

白露月 桂香黄

113

金针「油渍」—柚「糖渍」—大白菜泡菜「陈年」

秋分

秋分蟹 柿子红

119

红葱头「油渍」—桂花酿「糖渍」—豆瓣酱「陈年」

寒露

寒露凉 大地土黄

125

茶籽姜油渍「油渍」—日晒蜜苹果「全日晒」—四破鱼「陈年」

霜降

霜降微愁 芒白

131

橄榄「酒渍」—柳橙「醋渍」—芥菜「陈年」

立冬

立冬收 禾木深棕

137

樱花虾「盐渍」—金枣「糖渍」—酱笋「陈年」

小雪

小雪感恩 微风紫

143

高丽菜泡菜「盐渍」—洛神「糖渍」—日晒杭菊「陈年」

大雪

大雪飞 漫天灰

149

辣椒「醋渍」—黑芝麻白芝麻双酱「糖渍」—乌鱼子「陈年」

冬至

冬至节 团圆正红

155

番薯「全日晒」—红豆「糖渍」—红土咸蛋「陈年」

目录



新鲜开始要内敛	005
爱做菜	007
我有拿手菜	009
NOAH节气+食材风土旅行	011
节气饮食研究开发·我们是种籽	013



小寒

〔小寒腊八 杂灰杂紫〕

017

白玉萝卜的丰收季〔盐渍〕—海梨柑〔糖渍〕—日晒笔柿〔陈年〕

惊蛰

〔惊蛰草 生命绿〕

041

油渍日晒小番茄破布子〔油渍〕—紫苏糖花〔糖渍〕—福菜〔陈年〕

大寒

〔大寒冷 高粱辣金〕

023

油渍彩椒〔油渍〕—草莓〔糖渍〕—咸猪肉〔陈年〕

春分

〔春分瓣 幸福粉〕

047

蒜头〔醋渍〕—美浓瓜〔盐渍〕—老菜脯〔陈年〕

立春

〔立春绿 日光青〕

029

葱油渍〔油渍〕—茂谷柑皮丁香粒〔全日晒〕—花飞〔陈年〕

清明

〔清明飘 柳叶新青〕

053

蒜头〔盐渍〕—蜂蜜渍玫瑰〔糖渍〕—鼠曲草〔陈年〕

雨水

〔雨水清 春生碧〕

035

油渍香椿〔油渍〕—红酒渍洋葱〔酒渍〕—梅干菜〔陈年〕

谷雨

〔谷雨豆 爱笑墨绿〕

059

雪里蕻〔盐渍〕—五谷杂粮〔糖渍〕—香草糖〔香草盐〕〔陈年〕



这样 浸着、濡着、腌着、渍着
 酝着、酿着、酱着、糟着



渍物就在当令新鲜之外
 造就出另一番食材风味
 而且还有与农耕同样的精神
 顺着天时、应着地力，还有质朴的人情
 用盐、用粮，靠太阳、靠风，还有长长的时间
 食材就这样以另一种形式保存下来
 节气因此拉出了一条长长的延伸线

不啻是美味的续集
 不啻是另启风革
 更是
 转化的智慧

传统食物里其实存在一种信仰，就是天长地久
 我们试着回味这种种单纯与美好
 或许有些操之过急
 但没关系
 因为一切新鲜要开始内敛
 还得靠日头、靠天公……
 发酵，也要长长的时间





新鲜开始 要内敛



也许那时候
没有冰箱、防腐剂……
更没有产期调节一大堆专业
加上天物不能暴殄
物产
能趁鲜就趁鲜吃
多了就得想办法贮藏起来

这些办法
因地制宜、因人而异
日积月累下来，又代代相传后
累积成生活常态与智慧的厚度
发展出台湾地区的腌渍传统
我们统称『酱菜』

酱菜，家家户户都会做，都在做
用当地时令物产，就地取材
靠环境气候帮忙，手工自然



食材的原味来自于土地与种植者之间深厚的情谊
 从《你好土，我好菜》开始，我们通过饮食分享
 这是我爱你的方式.....小马·爱食



爱做菜



感谢种子的男人、女人及家人们
让我追溯食材的美及这块土地的善与其
传统的渍物，有种等待的美
有着等待放寒暑假回外婆家
的温暖记忆

外婆的厨房总有一种神奇的
魔法罐子不曾空过

有的在墙角边，有的在菜橱里

有酸甜甜甜的腌梅子、李子……

有黑黢黢香臭香臭的梅干菜、菜脯……

外婆的焖梅干菜、苕干就是吃不腻

有种说不出的美妙满足……啊，幸福呀！

腌渍物时有的需要经过阳光的洗礼及

时间的酝酿等待，才有那股儿陈年的香

冬天的阳光拿来晒白萝卜、柑橘皮……

顺便做一下日光浴，点点滴滴的儿时

回忆，穿梭在阳光下，为幸福加温！



丁 黑 豉 瓜 高 米 叔 寸 子
 子 肉 榨 紫 豆 香 鱼
 禾 白 瓜 冬 甘 味 公 果 姜 女
 意 武 腊 咸
 荫 凤 梨

牛 芝 苡 方
 床 水

破皮布子



我
喜
欢
写
序

花 瓜 甜 酒 条 瓜 泡 菜
 黑 芝 良 酱 萝 卜
 贡 菜 辣 萝 辣 瓣 豆
 麻 辣 小 鱼 干 干 贝
 油 腐 乳 甜 甘 辣 早 梨 叉

姜

客家 桔 醬

黑山

甜醬
面

我有合手艺术



NOAH

木每

西交 絲笋

辣棟叉

老虎

香椿
白

心

蒜末

我九岁了

算是挑食的人

我从小就喜欢又吃白饭，喝白开水

很喜欢酱油跟蛋的味道

六岁才开始吃点红肉

妈妈有个朋友的小孩

都不吃垃圾食物

我不是那一种

自从京都回来

觉得古老的味道很好

和妈妈一起调查渍物很苦

我所在学校的农场有种高丽菜

我喜欢的料理

我有小马阿姨送我的锅子

我可以做合手艺术

鱼

吻子



我喜欢大自然·[卓兰塆西坪]



夏天的海钩
[苑里]

[大湖·草莓]



我的斗笠人生



帮大地剃一下头发·[颜氏牧场]



过年咯
[飞牛牧场]

放暑假吃葡萄·[卓兰]



禁止擦掉



我喜欢京都
老铺太可敬了

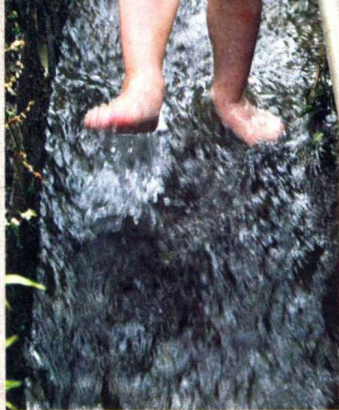


十一月的铜锣杭菊



春天
温暖的风
把我放进它手里
我看到一棵
很久以前的树。

春天



植物染一染

我的厨艺启蒙老师
小马阿姨



你在诚品买书买音乐
买文具看书
我在诚品炒菜·[板桥]

NOAH节气
+
食材
风土旅行



每年中秋后清明前
[汶水的日晒腊肝]

(番外篇) 小小孩的大玩具

关于气节 关于饮食 料理研究

因为渍
正月食材得以不只是正月良食

善用了柚皮和白囊糖渍的东坡柚子肉，颇有法式软糖的位阶
新鲜萝卜+萝卜干+老菜脯的三代鸡汤，貌似难煮，却又颇具前世今生感
茂谷柑戴上丁香桂冠，是窝藏在厨房里的秘密武器
大家闺秀的三星葱和小家碧玉的珠葱，各具姿色，各显才情
小番茄遭遇破布子，渍出的香臭香臭不是臭，是深邃滋味
爱云的紫苏糖花貌似随手捡来，正是台下十年功的底蕴挥洒
晒过太阳的苹果片，剪下来可以泡茶可以煮肉，更是院落里的好风景
部落的马告（一种野生山胡椒），静候知音，亟欲闯荡江湖
……

因为渍

让我们更明白古老的智慧是可敬的灵魂

深深愿意

寻找未来性的美学演绎
说好每一个物产的故事

