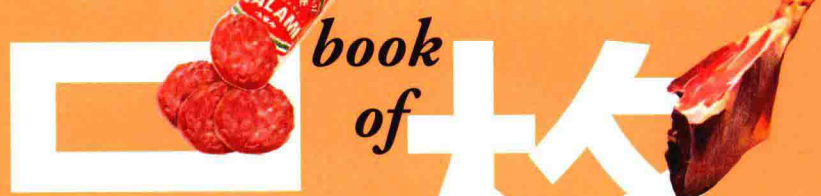


Awesome!



Your first
初心者的发酵料理书



food

别册!
自给自足
Self-sufficiency
05



图书在版编目 (C I P) 数据

食帖 . 13, 腐的品格! 初心者的发酵料理书 / 林江

主编. -- 北京: 中信出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5086-6782-9

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食-文化-世界

IV. ① TS971.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 240575 号

食帖 . 13, 腐的品格! 初心者的发酵料理书

主 编: 林 江

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

拉 页: 4

印 张: 10.75

字 数: 206 千字

版 次: 2016 年 11 月第 1 版

印 次: 2016 年 11 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-6782-9

定 价: 49.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

9——

INTERVIEW

10——手作发酵食物，拥有治愈全世界的力量 22——很难想象自己不做奶酪，而去实现别人的梦想 34——奶酪家族大起底 36——他们的使命，是酿造人与人的缘分 47——在京16年，只为做清酒传道士 54——一碗味噌汤的背后 62——100毫升的大豆魂 70——如果你在短暂的一生中来一次冒险 82——台湾有朵“打碗花”，开在都兰山 90——是“做坏的酒”，还是时间带来的惊喜？ 96——染一场苏玳的贵腐菌，品一味难忘的甜白酒 100——发酵食就是未来食 105——比鲜更鲜的鱼

109——

GUIDE

110——世界发酵食物餐桌 116——它们，让普通食物也有发酵香 122——茶香徐来 124——菌字一言 126——谁才是这个星球的主宰？ 134——发酵与腐败

157——

REGULAR

158——瓶子里的一年四季 162——椿荣的发酵小食 166——日常味道 170——其实吃不下

出版人——苏静 总编辑——林江 艺术指导——muscle duo 内容监制——陈晗 内容编辑——陈晗、赵圣、张婷婷、杨雪晴、李仲、白雪薇 特约撰稿人——AgnesH欢、季楚悦、陈薪羽 特约插画师——Ricky、思文、Ladong 品牌运营——杨慧 策划编辑——王菲菲、刘莲 责任编辑——刘莲 营销编辑——那珊珊 平面设计——muscle duo

Publisher——Johnny Su Chief Editor——Lin Jiang Art Director——muscle duo Content Producer——Chen Han Editor——Chen Han, Zhao Sheng, Zhang Tingting, Yang Xueqing, Li Zhong, Bai Xuewei Special Editor——Agnes_Huan, Ji Chuyue, Chen Xinyu Special Illustrator——Ricky, Siwen, Ladong Operations Director——Yang Hui Acquisitions Editor——Wang Feifei, Liu Lian Responsible Editor——Liu Lian PR Manager——Na Shanshan Graphic Design——muscle duo

图书在版编目 (C I P) 数据

食帖·13, 腐的品格! 初心者的发酵料理书 / 林江
主编. -- 北京: 中信出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5086-6782-9

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食-文化-世界
IV. ①TS971.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 240575 号

食帖·13, 腐的品格! 初心者的发酵料理书

主 编: 林 江
策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16	拉 页: 4
印 张: 10.75	字 数: 206 千字
版 次: 2016 年 11 月第 1 版	印 次: 2016 年 11 月第 1 次印刷
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号	
书 号: ISBN 978-7-5086-6782-9	
定 价: 49.00 元	

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

INTERVIEW

10——手作发酵食物，拥有治愈全世界的力量 22——很难想象自己不做奶酪，而去实现别人的梦想 34——奶酪家族大起底 36——他们的使命，是酿造人与人的缘分 47——在京16年，只为做清酒传道士 54——一碗味噌汤的背后 62——100毫升的大豆魂 70——如果你在短暂的一生中来一次冒险 82——台湾有朵“打碗花”，开在都兰山 90——是“做坏的酒”，还是时间带来的惊喜？ 96——染一场苏玳的贵腐菌，品一味难忘的甜白酒 100——发酵食就是未来食 105——比鲜更鲜的鱼

GUIDE

110——世界发酵食物餐桌 116——它们，让普通食物也有发酵香 122——茶香徐来 124——菌字一言 126——谁才是这个星球的主宰？ 134——发酵与腐败

REGULAR

158——瓶子里的一年四季 162——椿荣的发酵小食 166——日常味道 170——其实吃不下

出版人——苏静 总编辑——林江 艺术指导——muscle duo 内容监制——陈晗 内容编辑——陈晗、赵圣、张婷婷、杨雪晴、李仲、白雪薇 特约撰稿人——AgnesH欢、季楚悦、陈薪羽 特约插画师——Ricky、思文、Ladong 品牌运营——杨慧 策划编辑——王菲菲、刘莲 责任编辑——刘莲 营销编辑——那珊珊 平面设计——muscle duo

Publisher——Johnny Su Chief Editor——Lin Jiang Art Director——muscle duo Content Producer——Chen Han Editor——Chen Han, Zhao Sheng, Zhang Tingting, Yang Xueqing, Li Zhong, Bai Xuewei Special Editor——Agnes_Huan, Ji Chuyue, Chen Xinyu Special Illustrator——Ricky, Siwen, Ladong Operations Director——Yang Hui Acquisitions Editor——Wang Feifei, Liu Lian Responsible Editor——Liu Lian PR Manager——Na Shanshan Graphic Design——muscle duo

来自微生物的礼物

发酵是什么？

发酵就是在微生物的活动与作用下，食材的原本成分被分解变化，并转化或生成新物质的过程。发酵存在于全世界的每个角落，也存在于我们的身体里，每天都在发生。据统计，发酵食物占据着全人类饮食的三分之一，尽管很多人仍未觉察到。

有人说发酵是人类对微生物的驯服，但或许事实是这样的：地球历史上 20 亿年前就已存在的微生物和发酵现象，促进了人类的诞生。而人类，只是某一天刚好发现了它们。又或者说，发酵是微生物送给人类的礼物。

自一万年前，微生物就已经在人类的生活里扮演至关重要的角色。在缺乏冷藏条件的远古时代，人类就已发现发酵这一自然现象。面包的诞生，以及最初的食物保存防腐方法，都得益于对发酵的意识。只不过，那时的人们尚不知这种现象的原理，以为是自然的法术呢。

在公元前 5000 年的古巴比伦，已经出现关于酿造酒与醋的记载，甚至在公元前 4000 年的文献中，已有用醋腌渍泡菜描述。醋也因此被认为是全世界最早的发酵类食物。

在公元前 1000 年的古代中国，人们也已开始酿酒。不同于古代欧洲人酿造葡萄酒与啤酒，当时的中国人“以蘖酿酒”，“蘖”，即指生了芽的谷物，这便是我们国家酿造粮食酒的开端。随着酿酒技术的成熟，酿醋也自然而然地产生。而至少在两千多年前的战国时期，已有关于制酱的记载。《周礼》云：“凡王之馈，食用六谷，膳用六牲，饮用六清，羞用品百二十品，珍用八物，酱用百有二十瓮。”

如今随着科技的发展，我们已可以干预和控制发酵中的各个环节，也可以使用人工培养的特殊菌种或酵母，以达到预期的特定发酵效果。但是，微生物的活动仍旧比人类想象的更奇妙、更复杂，我们仍旧不可能酿出两瓶一模一样的酒，哪怕使用同样的场地、工具、原料、菌种、酵母、温度、时间、人力……

也有人怀疑，同是微生物的活动，都令食物改变，生出异味，发酵和腐坏究竟有何区别？其实，从微生物的视角来看，它们可以说是一回事。可在人类看来，对人类有益的才是发酵，有害的就是腐坏。

所以，发酵的有益是通识，成功的发酵食物，理应只含有益菌，而不存在有害菌。那些有害的“发酵”，则可以通通归为“腐坏”，不在我们这本书的讨论之列。

但具体来说，发酵食物有哪些益处？人类从开始利用发酵至今，无非是为这三个目的：延长食品保质期；改变食物状态，以产生新的口感与风味；更利于人类健康。

延长食品保质期，主要是因为发酵过程中产生的有益菌会抑制致病菌的滋生和增长。改变食物口感与风味，则是因为发酵过程中，微生物会将食物原本的蛋白质和糖等进一步分解为氨基酸、乳酸等物质，食物整体结构改变，口感自然不同，新产生的氨基酸等物质也会为食物增添特别的鲜香风味。

发酵食物对人类健康的益处则包含生理与心理两个层面。首先，我们的肠道系统中原本就存在大量微生物，然而，有益菌与有害菌共生，二者谁占上风，直接影响着我们的身体健康。而发酵食物的摄入，有助于增加肠道中的有益菌，并进一步抑制有害菌的“活跃”，促进肠道菌群的健康活动，继而促进人体的血液正常流动和新陈代谢，提升免疫力。那么，发酵食物又是如何影响心理健康的呢？归根结底，还是通过对肠道菌群的调节。人的自律神经是否平衡，会对情绪和心理状态产生极大的影响。自律神经失调时，人的精神更易紧张和衰弱，心理状态也难以保持乐观健康。而平衡自律神经的关键，就是确保肠道健康菌群健康活动，发酵在其中的作用不言自明。

这就是发酵，微生物送给人类的最美妙而强大的礼物，自远古而来，默默无闻，却悄然将人类历史向前推进。为了更好地享用这份“礼物”，我们编写制作了这本书。不只会令你重新认识日常中的发酵食物，彻底了解它们的发酵原理与价值，更会提供数十道发酵食物制作方法，全面燃起你对发酵食物的热情。了解越深，就会越发热爱，因为来自食物的天然治愈力，将从本源处点亮你的生活。

当我们谈起“发酵”

阿 SAM



还蛮爱吃的啊！可能是因为我的口味比较重。最爱吃的是奶酪、泡菜、面包，臭豆腐也算吗？算的话也爱。最不能接受的是北京的豆汁儿。

yuanxi



发酵食物还是很喜欢的，特别是面包类食物。喜欢发起来的面团的口感，有韧性且带有谷物香气，也可以搭配其他食物，而且造型变化很丰富、有层次，总给人欢快富足的感觉。

惠诗霖



我很喜欢吃发酵食物，最喜欢奶酪、纳豆、酸奶、泡菜。我是个胃口特别好的人，基本没有吃不下去的食物（除了昆虫料理），但目前还不能接受的发酵食物应该是豆汁儿，我来北京七年了，几天前才第一次喝豆汁儿。可能是因为酸味太强，盖过了其他味道吧。

季未燃



我接受酸奶之类的，因为酸奶有一些益生菌对肠胃挺好的，还有豆瓣酱我也喜欢，但是像奶酪我却不怎么能吃，因为觉得味道诡异。

谢宁远



因为大学时期的两次日本旅行，喜欢上了吃纳豆。那时住在富士山附近的温泉旅馆，早餐里总有一小碗老板娘手制的纳豆，鼓起勇气尝试后，一发不可收拾。

最不能接受的发酵食物是什么？
喜欢吃发酵食物吗？

阿 SAM



会，我自己会做泡菜。

yuanxi



平时我很少做发酵类食物，但是家人会经常做，像面包、酸奶、中式面点、米酒等。

惠诗霖



我是料理白痴，平时自己基本不做饭。有一次我将喝剩下的乳制品放进冰箱后忘记了，第二天发现它变成酸奶，如果这样也算的话，哈哈哈！因为我是北方人，我爸平时会腌酸菜，他做的猪肉炖粉条真是一绝。

季未燃



我自己不会做这些发酵食物，所以没做过。

谢宁远



家里有一台小酸奶机，夏天常自制酸奶，加入蜂蜜和芒果肉会很好吃。

是否会自制发酵食物？

阿 SAM——旅行作家，曾出版《去，你的旅行》《不过，一场生活》等畅销书

yuanxi——先锋食物造型与摆盘设计师

惠诗霖——平面设计师

季未燃——时装插画师

谢宁远——专栏作家

阿 SAM



了解不是很多，我认为像面包类的应该对身体不错，泡菜等吃多了应该不太健康。

yuanxi



发酵食品有助消化吸收，也含有丰富的营养物质，常吃还是很有利于身体健康的。

关于发酵食品对身体的益处 你了解多少？

惠诗霖



我妈是“养生狂”，平时也或多或少地从她那了解到一些发酵食物的好处，比如可以改善肠胃功能、脂肪含量较低等。总之平时吃一些发酵食物是一种不错的体验，可以感受食材的另一种状态所带来的新口感。

季未燃



我知道有些发酵食物对身体有益，但是其实知识普及得还是不够，对这些食品也缺乏了解。

谢宁远



我是个只顾好吃不太注重健康的人。

阿 SAM



就是对食物不管不顾，用时间让它变成另外一种可能很难吃也可能很美味的新食物。

yuanxi



用我个人的话来讲，发酵就是微生物来主持的“变形记”。用一幅幅动态的画面来解释就是：一个个小生物对原材料施法术，随着时间变化，食材改头换面，被塑造出全新的形态呈现在人眼前。

惠诗霖



印象最深的应该是《舌尖上的中国》有一集《转化的灵感》里专门讲了发酵食物。我觉得“转化”这个词用得很多，它可以把原本平淡无奇的原料，通过一种合适的介质转变成新的物质，而这种新物质的美妙之处，往往超过它前身的魅力。只要找对了突破点，就能带来像凤凰涅槃般的蜕变。

对你来说「发酵」的含义是什么？

季未燃



如果让我来解释发酵，肯定不够专业，在我的观念里就是催生一些新奇的味道，将食物再改造，并多了一些有益身体的成分。

谢宁远



以前生物课成绩很差，对发酵的认知还停留在“一种并不会吃坏肚子，反而对健康很好的物质”。

受访人 ——

Sandor Ellix Katz (山铎·卡兹)
现居美国田纳西州,《发酵圣经》
作者,世界发酵复兴驱动者之一。

高桥万太郎
日本“职人酱油”品牌掌门人、传
统设计工房董事长,著有《酱油
本》。

田中孝治
丰岛屋酒造营业部部长。作为酒厂
的管理层第四代预备接班人的他,
对清酒的酿造十分熟悉,并且十分
喜爱饮酒。

Sebastien LEMOINE (塞巴斯蒂
安·勒莫因)
日本清酒推广顾问,生于法国诺曼
底,现居东京。自认是一个人文主
义者,富有好奇心并且热爱美食与
美酒。

刘阳
现居北京,布乐奶酪创始人,世界
奶酪行会中国分会主席,入选“中
法友好 50 年 50 人”。

徐兰香
台湾“打碗花农场”创始人,天然
酿造奇女子。1991 年开始参与环
保抗争,1996 年在新竹山区开始
用米酿造醋,2002 年为了更好的
酿造环境而迁移至台东都兰。

高泰山
美国人,长居北京,大跃啤酒创始
人、酿酒师,中国精酿啤酒协会创
始人之一,协会董事会以及技术委
员会成员,柏林发酵生物技术研
究所科技委员会成员。

饭田 庄太郎
株式会社あぶまた味噌代表取締役
社长

山本敬
现居北京的日本品酒师,日本清酒
餐厅“慢走”创始人。

杜克
食材店“南食召”创始人,职业吃
货,业余时间爱好写字。

奥利弗·伯纳德
法国芝路酒庄主人之一,也是骑士
酒庄的经营者。

撰稿人 ——

李长声
旅日作家、日本出版文化史研究专
家。

张春
一个因常常生病不得不屡获奇功的
人,一个怀着充沛深情的失败的发
明家。目前的职业是著名冰激凌师
和“犀牛故事”App 主编。已出
版作品集《一生里的某一刻》。

野孩子
高分子材料学专业的美食爱好者,
“甜牙齿”品牌创始人。

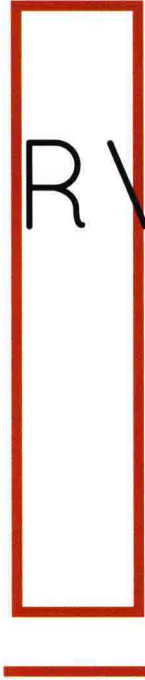
Kakeru
美食与摄影爱好者。

陈椿荣
新加坡华侨,美食博客“XLBCR”
博主,美食摄影师,食物造型师,
咖啡师。

吴飞
现居北京,自由职业者,设计师,
微博“日常味”博主。

Puppy
英语教师,自己家厨房里的“首
席执行官”,工作之余,最多的
时间是在厨房研究美食。

INTERVIEW



手作发酵食物，拥有治愈全世界力量

知识的普及，帮助我们告别谈“菌”色变的时代，“多喝点酸奶补充益生菌”，已经成为当代人的口头禅。

Sandor Ellix Katz (山铎·卡兹)



现居美国田纳西州，《发酵圣经》作者，世界发酵复兴驱动器之一。



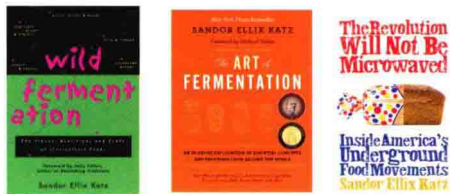
发酵在世界各地各个领域的不断进步让 Sandor 非常激动。同时他也想来中国深入了解各地的发酵食物。



Sandor 自 20 世纪 90 年代初期开始自己发酵蔬菜，自此便一发不可收拾。

然而，对于那些对“菌”寄予厚望的布道者来说，一切才刚刚开始。大量的广告让你接受了酸奶对肠胃有益的事实，然而一些很有价值的专业信息你可能还不了解，比如：要维持身体健康，只补充维生素是不够的，还要多补充“菌”；用“菌”来发酵食物，不仅可以延长食物的保质期，也可以延长人类的寿命；越来越多的米其林餐厅试图利用乳酸菌、醋酸菌等重新定义顶级美味。

当“菌”成功吸引了你的注意力时，你自然会想到吃到更多的“菌”，并想更充分了解这种神奇生物。放眼全世界，有一个人，能让你的盘子里装满“看不见的餐桌伴侣”，能给予你最权威的答案，也能用自己的身体证明“与菌共舞”的益处，他就是 Sandor Ellix Katz，美国自制食物领域资质持有者、美食作家，自上世纪末至今，他一直致力于用各种形式传播与发酵相关的知识和技术。

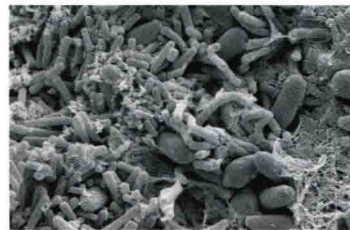
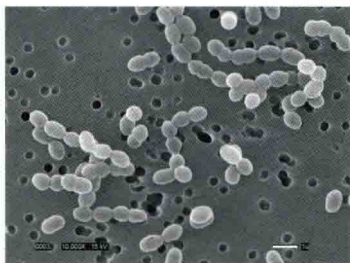


Sandor 在 2003 年出版的 *Wild Fermentation* 一书，被《新闻周刊》誉为“发酵界的经典之作”。

他撰写的书籍 *Wild Fermentation*（《天然发酵》）、*The Art of Fermentation*（《发酵的艺术》）、*The Revolution Will Not Be Microwaved*（《微波炉热不出变革》）等，都被认为是发酵领域的经典之作，时常被专业人士引用，也常出现在餐厅和老百姓的家中。《时代》杂志称他为“美国食品领域最另类的摇滚明星之一”。

和大多数人一样，Sandor 爱上发酵食物完全出于偶然。为了消耗掉自家菜园的卷心菜，他便试着用盐来腌制它们，没想到这种直击味蕾的德国

酸菜一下子就将他征服，甚至到了痴迷的程度，他的“Sandorkraut”（德式酸菜）的昵称也由此而来。从最简单的酸奶、奶酪、酸面包，到颇具挑战性的曲、味噌、丹贝等霉菌发酵物，发现新大陆的 Sandor 开始了一次又一次的探索之旅，发酵也逐渐由兴趣，转变成为他一生的事业。



如果你吃过奶酪、咖啡或者韩餐，那么你可能就吃过某种菌了，菌美食无处不在。

这项事业可不只是盯着酸菜罐子冒泡泡那么简单。Sandor 发现，对于发酵，人们还存在着很多误解。食用自制发酵食物，让患有艾滋病的 Sandor 始终保持着健康与活力，然而，很多吃祖母酸菜长大的人却在质疑自制酸菜的安全性。另外，人们也完全区分不出超市货架上的工业食物与自制发酵食物的区别。为此，Sandor 奔波于世界各地，努力与大家进行面对面的交流。即使你完全不是发酵食物的粉丝，也会为 Sandor 提到的关于自制发酵食物与你的城市，以及食品工业之间的微妙关系感到震撼。

手工发酵即将流行。那些扯着菌丝，冒着泡泡的小生命，关乎美味，更关乎大自然和可持续发展。至少在 Sandor 的眼里，它们真的拥有治愈全世界的力量。



Sandor 的工作重点：把安全自制发酵食物的知识传授给大家，并给予他们足够的信心。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com