

Homemade Flavour

家传

深掘自制美食的乐趣
传承久远的美食制作技艺

酱香、酒香、醋香、菜香……

19款发酵酱、调制酱、果酱+29款豆制品、腌制小菜

+11款自酿酒+5款红茶菌+7款自酿醋+6款自制酱油

历经数代人细心揣摩提炼，凝聚而成的家传好味道



味

张琰编著
成都时代出版社



每一滴汁液、每一缕香气、每一撮口感

历经数代人细心揣摩提炼、凝聚而成的

家传好味道



上架分类：生活/美食

ISBN 978-7-5464-1269-6



9 787546 412696 >

人民币定价：¥35
港币定价：HK\$98

「欲罢不能的开胃酱」

东北大酱（大酱炖茄子）、川味豆瓣酱（豆瓣鲫鱼）、虾酱（虾酱炒空心菜）、老干妈辣椒酱（老干妈炒海米椒）、沙茶酱（沙茶排骨）、XO酱（XO酱萝卜糕）、苹果酱、橘子酱、香蕉凤梨酱……

「百吃不厌的风味小菜」

老豆腐（卤水老豆腐）、红腐乳（南乳莲藕）、长沙臭豆腐、豆豉（豆豉鲮鱼）、朝鲜族辣白菜（辣白菜炒五花肉）、四川老坛泡菜（老坛泡菜牛肉丝）、雪里蕻（雪里蕻炒肉末）、梅干菜（梅干菜扣肉）、糖蒜、肉皮冻、咸鸭蛋、皮蛋……

「香浓醇厚的自酿美酒」

酒曲、酒酿、米酒、黄酒、红曲酒、高粱酒、玉米酒、青稞酒、五粮酒、葡萄酒、香槟、荔枝酒、桑葚酒、菠萝酒、猕猴桃酒、山楂酒……

「五味之首健康醋」

红茶菌、米醋、糯米醋、糙米醋、大麦醋、葡萄醋、苹果醋、柿子醋……

「好酱油做好菜」

蚕豆酱油、豆渣酱油、黄豆酱油、酱油膏、甜酱油、五香酱油……

酱香、酒香、醋香、菜香……
深掘自制美食的乐趣



DVD [中文简/繁体字幕]

老饕亲授家传秘诀，学做老味道酱、菜，
发掘自制美食的乐趣，

吃出健康，吃出幸福！



BOOK+

版权所有·翻版必究

ISBN 978-7-88434-407-9
DVD

+



扫二维码 看在线视频

Homemade Flavour

家传



味

张琰 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

家传味 / 张琰编著. -- 成都: 成都时代出版社,

2015.1

ISBN 978-7-5464-1269-6

I. ①家… II. ①张… III. ①食谱—中国 IV.

①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第269614号

家传味

JIACHUANWEI

张琰 编著

出品人	石碧川
责任编辑	张旭
责任校对	周慧
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	190千
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1269-6
定 价	35.00元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449

乡愁在坛坛罐罐里发酵 亲情在舌尖历久弥新

印象中，家里每年除夕的餐桌上必然有道梅干菜蒸扣肉。不起眼的梅干菜吸收了浓腴的肉汁，美味至极。而这梅菜，还得是母亲亲手腌制的才够味。

小的时候，每当春回大地、风和日丽之时，村里的婆婆婶婶们都开始忙着砍青菜、做梅干菜。一颗颗青翠欲滴的青菜砍下来后，直接被扔在田垄上晾晒至软绵，然后拿回家用盐揉搓，加料，入缸，数日之后，便成了自家饭桌上那碗香气四溢的下饭菜。

回想起来，许多的儿时记忆似乎都与味道有关。这味道或许是爷爷酿的那坛好酒，或许是奶奶腌的那碗酸萝卜，或许是父亲晒的那罐好酱，又或许是母亲拿着这些个酱、小菜，配上其他食材炒出来的一碗碗令人垂涎欲滴的美食……这些味道引得儿时的我钻进热气腾腾的厨房，站在锅灶旁好奇地等着。每当这时，母亲必然会一笑，夹起最鲜美丰腴的一块肉塞进我的嘴里……

时至今日，都市的餐厅里，天南地北的各式美食都能轻易尝到。但有一样，再高档的酒楼，再奢侈的饕餮宴，都做不出家的味道。离家之后，方知，心思乡，胃也会思乡。

于是，每次探完亲，回程的行李中总有一大件是吃食。机场工作人员不解，劝道：“这些瓶瓶罐罐的酱啊、小菜啊，超市不都有得卖吗？别带了，运费要补好多钱！”

小菜变成肉价钱，那也是要带走的。没经历过的人



不知道，抛开味道不说，那里面装满的是家人的爱和牵挂啊。

过了些年，儿子出生了，父亲母亲也来到了城里。到的第二天，老人家就去菜市场买回了大大小小的坛坛罐罐，做起了酱油、醋和各色小菜。

“酱油和醋也自己做？！”老婆目瞪口呆地问道。

母亲说：“这可是要给我乖孙做饭做菜吃的，现在电视里总说外面卖的酱油都做假，最干净最安全的还是我亲手做的！”说着，她把装着霉蚕豆的簸箕塞到老婆手里：“来，帮着洗干净，学着做做。当初也是你太婆教我的……”

一瞬间，“传承”两个字从意识里蹦出。

母亲的手艺源自外婆，外婆的手艺又源自太外婆……这些传承久远的做法，每一缕香气、每一滴汁液、每一撮口感，都是经过数代人细心揣摩提炼出来的。食材普通易得，但胜在品质上乘，在自然阳光、风、温度的作用下，用时间来酝酿，获得与鲜食截然不同甚至更加醇厚鲜美的味道。这是中国人味觉的传承，蕴藏着人们对滋味的特殊感触，是被保存在岁月中的生活和记忆。

才下舌尖，又上心间，让我们重拾这些家传老味道，一同重温昔日的口福与幸福吧。





酸白菜



老豆腐



白辣椒



TANTANGUANGUAN LI
CANGZHE DE MEIWEI



第一章 坛坛罐罐里藏着的美味

一、朴实无华，味道家传	2
二、自制美味，天然健康	3
三、自酿必备好帮手	4

第二章 欲罢不能的开胃酱

一、发酵酱	8	5. 芝麻酱	26
1. 东北大酱	9	6. 花生酱	27
2. 盘酱	11	7. 韭菜花酱	28
3. 川味豆瓣酱	13	8. 沙茶酱	29
4. 甜面酱	15	9. XO酱	31
5. 虾酱	16	10. 香菇酱	33
二、调制酱	18	11. 香辣牛肉酱	35
1. 湖南剁辣椒	18	三、果酱	38
2. 老干妈辣椒酱	20	1. 苹果酱	39
3. 川式辣椒油	22	2. 橘子酱	40
4. 豆豉酱	24	3. 香蕉凤梨酱	41

第三章 百吃不厌的风味小菜

一、豆子变出来的美味	44	二、腌制小菜	62
1. 老豆腐	45	1. 东北酸菜	62
2. 红腐乳	46	2. 川味酸菜	64
3. 白腐乳	49	3. 朝鲜族辣白菜	65
4. 青腐乳	51	4. 四川老坛泡菜	67
5. 长沙臭豆腐	53	5. 萝卜缨泡菜	69
6. 北方臭豆腐	56	6. 雪里蕻	70
7. 徽州毛豆腐	57	7. 榨菜	72
8. 建水烧豆腐	59	8. 鲜辣椒	74
9. 豆豉	60	9. 梅干菜	75

10.萝卜干.....	77	16.酱黄瓜.....	87
11.酸豆角.....	79	17.酱油泡子姜.....	88
12.酸笋.....	80	18.肉皮冻.....	89
13.倭豆角.....	83	19.咸鸭蛋.....	90
14.白辣椒.....	84	20.皮蛋.....	91
15.糖蒜.....	86		

第四章 香浓醇厚的自酿美酒

一、酒曲：若作酒醴，尔惟曲蘖.....	94	6.青稞酒.....	111
二、自制酒酿（醪糟）.....	96	7.五粮液.....	112
1.清甜酒酿自己做.....	97	四、水果酿酒.....	113
2.酒酿的花样吃法.....	98	1.葡萄酒.....	114
三、谷物酿酒.....	102	2.香槟.....	119
1.米酒.....	103	3.荔枝酒.....	120
2.黄酒.....	104	4.桑葚酒.....	121
3.红曲酒.....	105	5.菠萝酒.....	122
4.高粱酒.....	107	6.猕猴桃酒.....	123
5.玉米酒.....	109	7.山楂酒.....	124

第五章 五味之首健康醋

一、红茶菌（醋蛾子）.....	128	2.糯米醋.....	137
1.红茶菌简易制法.....	129	3.糙米醋.....	138
2.红茶菌酿醋.....	129	4.大麦醋.....	139
3.家养红茶菌.....	130	三、水果酿醋.....	140
4.红茶菌功能调饮.....	132	1.葡萄醋.....	141
5.红茶菌百变调饮.....	134	2.苹果醋.....	142
二、谷物酿醋.....	135	3.柿子醋.....	143
1.米醋.....	135		

第六章 好酱油做好菜

一、发酵酱油.....	146	二、调味酱油.....	150
1.蚕豆酱油.....	147	1.酱油膏.....	151
2.豆渣酱油.....	148	2.甜酱油.....	152
3.黄豆酱油.....	149	3.五香酱油.....	152



第

一

章

坛坛罐罐里 藏着的美味



坛坛罐罐里的老味道，是妈妈的味道、外婆的味道。它们陪着我们长大，甚至可以说，这些味道奠定了我们一生的口味。

小时候，自家酿的醪糟、米酒，邻居送来的豆瓣酱、梅干菜……无一不质朴实在，却有着天然的上乘品质和令人口水直流的鲜香甘醇。现在，让我们自己动手复制这些美味，过一把孩提时的瘾，也让家人吃得更安全健康吧。

朴实无华，味道家传

关于家的回忆，必然少不了“家味儿”。离开家乡10多年，每每胃口不好的时候，就惦记那一口腐乳拌清粥。这生霉发酵了的豆腐，不仅是嘴里的享受、胃里的舒适，还是心里的惬意。

江南的黄梅季节是最适合做腐乳的时候。将老豆腐放在木板上，加盖一块木板，用重物压紧实，放置一天一夜。第二天取出切成小方块，一块一块间隔开，放进铺了干燥



稻草的纸箱里，盖上一层稻草，放一层豆腐，之后再盖一层稻草，再铺一层豆腐……累铺数层之后，盖上盖子，用旧衣服把箱子裹起来，静置于阴凉处。两个星期之后，打开箱子，豆腐块上颤颤巍巍地飘动着半寸长的白毛，仿佛被禁闭久了有一丝幽怨，但又飘着阳光般的稻香。把毛豆腐放到高度白酒里打个滚，均匀地包裹上调料，整齐地码进坛子里，密封好。再等上两个星期，心中想念的那个味道就出来了。

孩提时，四周邻里几乎都会做腐乳，每家每户都有自己的口味偏好和调味诀窍。于是即便是同一家豆腐店买回来的豆腐，做出来的腐乳也是不同的味道。有的做法传承了几代人——曾祖母传给祖母，祖母传给母亲，再由母亲传给儿媳，然后接着往下一代一代地传下去。

家传的味道有年头，一代、两代甚至几代，就像代代相传的古董，手拿把握，包浆沉静。家传的味道有看头，在食物匮乏的年代仅为多一点点滋味的做法，或是投家人所好精心调配的做法，每一道都是一段记忆和感情的传承，岁月愈久，味道愈浓。

酿坛子好酒，是父系味觉最直白的表现；做酱、做腐乳、腌小菜则几乎是妈妈辈、外婆辈的女人们在成长中必须掌握的生活技艺。有了喜爱的食物和美酒的陪伴，再寡淡的日子，仿佛也变得温暖、富足而且有滋有味。

自制美味，天然健康

小时候偷吃酒酿，醉酒跌下床的经历，至今仍是家里年夜饭桌上必说的糗事之一。外婆做的酒酿确实美味非凡。每次才刚开始泡糯米，我就已经在一旁幻想那口馨甜的芳醇了。睁大眼睛，看着外婆将糯米蒸熟，放入搪瓷脸盆，然后均匀地撒入酒曲，用勺子拌匀，再筑成一个小山的形状，接着往中间挖个小洞，再撒入一点酒曲和凉开水……心里巴不得这些动作进行得快点，赶紧盖上包裹了厚棉布的盖子发酵，好早一分钟喝到心爱的酒酿。那丝丝酸甜与浓香留在唇舌之间、脑海之中，经久不散。长大后，也曾在超市买过酒酿来吃，味道总是差些。所幸酒酿做法简单，买来几颗好的酒曲，照着外婆的做法，也能做出八九不离十的滋味，聊以满足自己的口腹之欲。

儿时的记忆里，外婆、妈妈买回的食材总是最新鲜、最完好的——米一定是洁白清香的，果实一定是饱满无伤的，蔬菜一定是光洁新鲜的……好料才能做好菜，坛坛罐罐里的那些美味也是如此。

再者，自制美食往往不多做，不添加防腐剂，也不会为了追求美观和口感而加入不必要的食品添加剂。只用最基本的原材料，充分地利用阳光、温度、风、微生物，以时间来酝酿，吃到嘴里的每一口都是纯天然的，所以无论是品质还是味道，都是市售食品无法比拟的。

清代美食家袁枚曾经说过：“藕粉非自磨者，信之不真，百合粉亦然。”可见对售卖食物的不堪信任由来已久。在几乎所有的传统手工食物都已经被放到了工业化流水线上被复制的今天，食品安全事件频出。无论从味道还是健康的角度出发，都值得我们翻出妈妈、外婆的坛坛罐罐，自己动手，带着对食物的敬意和感情，发掘自制美食的乐趣。



自酿必备好帮手

无论是酿酒、酿醋，还是腌渍各色小菜，一定少不了那些坛坛罐罐。选个好容器，直接关系到成品的好坏。譬如做泡菜，一定是避光性最好的传统土陶坛最佳。而且还要封闭性能好、不豁气，这样的坛子才能泡出来好菜。

无论是发酵容器，还是储存容器，都必须无毒、无有害化学物质和重金属物质、无异味、便于密封、便于清洗。不能选用铁、铜等材质的容器。

★容器

●玻璃瓶罐

常用的有大口瓶、广口瓶、泡酒瓶，还有一些比较专业的酿酒玻璃罐。优点是安全卫生，有良好的耐腐蚀、耐酸蚀能力，适合进行酸性物质的盛放。因为瓶身透明光滑，所以还易于观察发酵过程，也便于清洗。缺点是透光、易碎、容量不够大。



●土陶坛罐&细磁坛

是传统古老的容器。优点是原材料环保卫生，不透光，容量规格齐全。缺点是不易密封，不透明，看不到内部变化。



★晾晒工具

●簸箕

簸箕主要用于晾晒。北方的簸箕多用柳编，南方的多用竹编。植物性的材质和编织时自然形成的空隙，使簸箕具有良好的透气性，所以非常适合晾晒。



★现代化工具

量杯：可方便、准确地称量液态原材料。

电子秤：可方便、准确地称量所需原材料的重量。

食物调理机：用来碾碎原材料。

家用蒸酒器：蒸馏酒必备的工具。



【自酿第一守则】

自酿过程中所有用的工具、器皿、原材料都要保持洁净、干爽、无油，否则就会导致发酵失败，或是食材发霉。工具及器皿都要用沸水烫过，晾干或吹干再使用。较大的容器如果不方便水烫，可用高度白酒反复擦拭后，晾干再用。



芝麻醬



川味豆瓣醬



剝椒醬



YUBABUNENG DE
KAIWEIJIANG

第

二

章

欲罢不能的

开胃酱



酱在中国人的饮食中，既是菜，又是调味品。在艰苦的年代里，有酱就能勉强凑成一餐；在光鲜的筵席上，美味的“酱”也扮演着重要的角色，是佳肴不可或缺的部分。中国的“酱”能上能下，能屈能伸，独具特色。

从酱的制作中可以看出老祖宗对饮食的直觉和洞见。通过对自然现象、自然规律的思考，将各种奇思妙想装在坛坛罐罐里，酝酿调配成丰富的味觉享受。

发酵酱



“酱者，百味之将帅。帅百味而行”，这句话充分体现出酱在烹调中的地位。唐朝颜氏作注曰：“酱，以豆合面而为之也。”这可能是我国古代以大豆和面粉为原材料酿造酱的最早记载，而谷物酱也是中国酱的主要形态。

中国“酱”大致可分为发酵酱和调制酱。发酵类的酱主要又分三大种：黄豆酱、面酱、蚕豆酱。

传统酱品被广泛应用于烹饪之中，它们不仅是厨师们决战江湖的宝器，也是主妇们彰显厨艺的得力助手。自己亲手做酱，不仅营养卫生，还可以更熟悉各类酱的禀性，“因菜施酱”，做出各式美味佳肴。

