

《食帖13：腐的品格!初心者的发酵痢

图书基本信息

书名：《食帖13：腐的品格!初心者的发酵料理书》

13位ISBN编号：9787508667824

出版时间：2016-11

作者：林江 主编

页数：164

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《食帖13：腐的品格!初心者的发酵痢

内容概要

《腐的品格！初心者的发酵料理书》，超人气内容品牌「食帖WithEating」特别制作，开启健康发酵食生活的必备指南书。该书围绕“发酵”主题，探索全世界代表性发酵食物，寻访各国发酵研究者与酿造职人，揭开发酵食物原理与健康膳食的关系。并附有17种美味发酵食物自制教程、世界发酵食物地图、9国发酵餐桌再现、六类发酵食物与人体健康关系全解说。
随书附赠：《自给自足》别册

《食帖13：腐的品格!初心者的发酵痢

作者简介

【受访人】

Sandor Ellix Katz / 现居美国，《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 / 四百年历史日本酿酒厂“丰岛屋”营业部部长。

Sebastien LEMOINE / 日本清酒推广顾问，生于法国诺曼底，现居东京。

刘阳 / “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，曾被提名诺贝尔和平奖。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缔役社长。

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。

【特约撰稿人】

李长声 / 旅日作家、日本出版文化史研究专家。

张春 / 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》。

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

野孩子 / 甜牙齿品牌主理人。

Kakeru / 美食与摄影爱好者。

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，自家厨房里的CEO。

书籍目录

Chapter 1 /

来自微生物的礼物

当我们谈起“发酵”

手作发酵食物，拥有治愈全世界的力量

很难想象自己不做奶酪，而去实现别人的梦想

奶酪家族大起底

他们的使命，是酿造人与人的缘分

在京16年，只为做清酒传道士

一碗味噌的背后

100毫升的大豆魂

如果你想在短暂的一生中来一次冒险

台湾有朵“打碗花”，开在都兰山

是“做坏的酒”还是时间带来的惊喜？

染一场苏玳的贵腐菌，品一味难忘的甜白酒

发酵食就是未来食

比鲜更鲜的鱼

Chapter 2 /

世界发酵食物餐桌

它们，让普通食物也有发酵香

茶香徐来

菌字一言

谁才是这个星球的主宰？

发酵与腐败

Chapter 3 /

瓶子里的一年四季

椿菜的发酵小食

日常味道

其实吃不下

拉页 / 世界发酵实物地图

别册 / 《自给自足》

《食帖13：腐的品格!初心者的发酵痢

精彩短评

- 1、这本也喜欢 主要是喜欢发酵
- 2、因为喜欢吃发酵食物！虽然你们还是写了很多无趣的内容我也愿意给四星！我喜欢张春最后的吐槽！
- 3、挺长知识
- 4、半信半疑读完，我怕怕变质怕亚硝酸盐
- 5、好用
- 6、发酵食品引起能产生有利于肠道功能的菌种，是新潮的健康饮食主要部分，这种Mook仍旧沿袭中信的日式板式，里面介绍了大量食谱做法详解，还有一些小众高逼格的餐馆，想让人跃跃欲试，杂志做的很用心，而且大标题太机智了！~
- 7、一本关于吃的书
- 8、看完就去买了味噌
- 9、看完这本书就爱上发酵食物了！
- 10、来自微生物的礼物
- 11、神奇动物在发酵罐里
- 12、这本书的立意是发酵食物，才忽然发现腐食才是人类饮食的智慧大成。因为腐的身上，集中了现代人最缺乏的可贵品质，就是等待。做好所有的步骤，静静等待时间的奇迹，在这其中所酝酿的那份笃定，则是我每每腐食之时最最应该珍视的事情。随着年纪的增长和人生阶段的不同，愈发觉得那种活在当下，尚存耐心的可贵，特别是每一个平凡时刻的难耐，黑暗中前行的坚持与坚韧，那决计不是三言两语就能过去的。也许下辈子，做一块霉豆腐也好，做一个发酵的霉葡萄也罢，静静等待菌丝的生长，被时光感化成一口珍馐。
- 13、很喜欢看这种书，赞！

章节试读

1、《食帖13：腐的品格!初心者的发酵料理书》的笔记-第10页

手作发酵食物，拥有治愈全世界的力量

interview 食帖 × Sandor

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。

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发酵相关的知识和技术。

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》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”。

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，到颇具挑战性的麴、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。

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。

《食帖13：腐的品格!初心者的发酵痴》

更多有关Sandor的采访Q&A，请翻阅食帖第13本书《腐的品格！初心者的发酵料理书》。

2、《食帖13：腐的品格!初心者的发酵料理书》的笔记-第82页

台湾有朵打碗花，开在都兰山

台湾歌手巴奈唱道：“我一个人住在都兰山下，没有冷漠的高楼大厦，却有热情的人，我一个人走在都兰湾旁，没有急促的工作步调，只有海浪裙浪摆荡……”

台湾的都兰称得上是这世界上的一方“净土”，这个位于台湾台东县的小乡村，前临太平洋，后依海岸山脉的都兰山，虽有商户入驻，但自然风光依旧保持良好，在这里，你抬头就能看到湛蓝的天空，也能感受到干净的海风，徐兰香的家——打碗花农场，就坐落在这个地方。

都兰山脚下的“打碗花农场”。

“为什么以前的人贫穷而知足，现代人却富有而不快乐？”这是徐老师一直在思索的问题，她得到的答案是：“现代人虽赢得了一切，却失去土地，失去环境，失去滋养生命的大地，没有根的人是不快乐的……”所以，从新竹搬来台东，是她的坚持，落户在好山好水的地方，吃的、用的、做的才无愧于自己的心。

采访最初，我们和徐老师讨论了“古法酿醋”。“古法”这个词近几年频繁出现在大众的视野中，在购物网站上搜一下，什么食物都能冠以“古法手工”的噱头，所以我们不禁开始思考，人们一味追捧的“古法”到底是什么？这里，徐老师给了我们一个很实在的回答，她认为所谓“古法”，不过是道在日用中而不自知罢了。如果非要说“古法”的话，那也不过是相对市场榨取式的“今法”而说的，我们看得见“今法”使用高产高效的生产方式，却看不见标榜“古法”背后的商业法则，同样都是金钱游戏，比起“古法”，徐老师更强调“天然”和“等待”。

徐兰香，台湾“打碗花农场”创始人，天然酿造奇女子。“徐兰香的醋”曾引发台湾健康醋饮的风潮“腌渍与酿造，本就是农民自古以来为了保存食物，经过经验的积累而产生的智慧，而醋在东西方的饮食中也已有三千多年的历史，如何定义所谓的‘古法’，意义实在不大。农民积累的经验知识，不是一成不变的，简单来说，之所以能够代代相传，不仅仅是味觉上的嗜好，更多的应该是人体健康的内在需求。所以，我不强调古法，这个词用得多了，总觉得那是读书人和商人的傲慢！我感恩前两代植根村野的家人，我的想法都是在那种生活环境，以及和他们的接触中耳濡目染来的。”

“如今大家一窝蜂地追求古法，代表着肯定有一些东西出了问题。现代食品化学的技术，连茶的味道都可以乱真，所以出问题的不是味道，而是人的味觉，甚至健康上出了问题，才会回过头来探讨这个古老的智慧吧！”徐老师直言不讳地说。

谈起为何会想要开农场，徐老师回忆起过去，发现这些事都同她客家农村的出身，以及曾在纺织厂女

《食帖13：腐的品格!初心者的发酵痢

工的位置从事环保、劳工的社会运动有直接关系。客家农人勤俭，家家不只是自制酱油和醋，剩余的米菜瓜果也都会想方设法地贮存、腌渍，每家都有自己的一套法子。“儿时家家踏门穿户地玩，不时地要被某家大人抓去干些洗缸掏瓮的活，还有一些人家的媳妇，总要叫我尝尝味道好坏……这些个印象不知不觉地都内化到我身体里面去了，当我只身与那些污染环境、苛待女工的资本家抗争时，把自己搞到山穷水尽时，就很自然地，如条件反射一般，开始走上这自耕自食的农场之路。”

自小生活在临海的小村子，湿地、河川、埤塘都曾是徐老师游玩的天堂，也是她和玩伴们为家里补充蛋白质的渔猎场。之后在不情愿地接受所谓的“教育”的过程中，她忽然发现，周遭的一切都在慢慢地变化。“那溪水怎么变黑冒泡了？儿时依恋傍靠的石头怎么长黑毛了？我无法对它们说句公道话，更不能架着别人跟河川湿地说句公道话……”徐老师感叹道。越是不断地反省自我，反思社会，那股歉疚感就越发强烈地涌了上来。于是，她开始走上了望不到尽头的反污染、反劳工剥削的道路。

2005年，徐老师被提名诺贝尔和平奖，这是对她多年坚持的一种肯定。“即使我的伙伴、子女接手农场，我可以从农场退休，但这个使命性的工作我绝不放下”，60多岁的徐老师，像个战士，说话铿锵有力，清楚地明白自己想要的是什么，倔强地、坚强地、充满责任感地……就在采访前一天，她还参加了当地的台风讨论会。

徐兰香的醋。

徐老师曾多次说过，要让“食品”变回“食物”，为了实现这个理念，她将“要跟上帝讨东西，不要跟上帝抢东西”作为打碗花农场的铁律。现代工业化的食品加工，是需要防腐剂、色素、香料、人工甘味、酸味剂等各种添加物的，长期食用对人体极易造成伤害，其中绝大部分的添加物都具有防腐效果。酿造或腌渍过程中，如果加了防腐剂或具有防腐效用的添加剂就不能进行发酵，这种有人工添加剂的食品制造过程是无生命的食品加工，最终也无法做出真实美味的“食物”。

“徐兰香的醋”在台湾名气很大，但她的醋却不是用来作为日常调料，而是为了健康而酿造的醋。20世纪80年代是台湾经济的巅峰，经济优渥带来了饮食无度，很多人出现了健康问题。“当时有太多患有过敏病症、慢性病、恶性肿瘤的朋友，在市场上找不到真正纯酿的米醋，辗转找到我这里来，这些病人和他的医生无意中成了我的活广告，‘徐兰香的醋’的名声就这样打开了。这样的因缘，大大增加了病人、医生和我的互动关系，让我一步跨进中医领域，也坚定了我通过做健康醋来和不健康作战的决心。”

对于“徐兰香的醋”，可以用徐老师小女儿的一首小诗，做个总结：

大自然作酿造场
干净糙米作原料
白匏、野桐取菌种
陶瓮作容器
阳光、空气起发酵
一年以后才开瓮
引来蝴蝶、甲虫和蜜蜂
醋，成熟了

更多有关徐兰香的采访Q&A，请翻阅食帖第13本书《腐的品格！初心者的发酵料理书》。

《食帖13：腐的品格!初心者的发酵痢

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com