

絕對成功的發酵聖經



[絕對成功的發酵聖經_下载链接1](#)

著者:菇娘兒 Kinoko

出版者:如何出版社有限公司

出版时间:2013-2-26

装帧:平装

isbn:9789861363516

日本最暢銷的發酵書，天然益菌輕鬆做！

從日常食·用品著手，享受健康的發酵生活！

冒牌發酵商品充斥，教你一眼識破真偽！

超級簡單的「正牌麴菌」製作入門

除了食物，還有美容養生和防輻射的自製乳酸菌用品！

市售發酵商品假貨太多，只有自己做的最安心！

現代食品加工技術日益發達，卻也帶來另一項危機——沒人知道送進嘴裡的東西，到底是什麼。所有的食物口感及氣味都可以藉由化學調味出來，假食品充斥在生活當中，而真正純天然的食物反而越來越少。尤其需要經過發酵的食物，其發酵菌種來源、製作過程皆不明，食用起來實在令人不安心。

本書教你絕對成功的發酵品DIY，不論是食品還是用品，都能徹底實踐天然健康的「發酵生活」！

對人體有益的發酵食品：

豆漿、味噌、醋、甜酒、味淋、酒粕漬酸梅、發酵咖哩和餐包……

將乳酸菌應用在生活中：

乳酸菌泡澡、乳酸菌衛生棉、乳酸菌清潔劑、乳酸菌美膚潤膚膏、除臭噴霧、乳酸菌染髮劑……

作者介紹：

姑娘兒 Kinoko

料理研究家、一級建築師、和服翻新教學作家。

出身關西，日本知名部落客，其「菇菇組」部落格中登載的文章範圍甚廣，包括本人擅長的發酵食物食譜、核能發電、經濟、政治真相等，有時過於偏激，有時又簡單易懂。311大海嘯之後決定開始認真寫文，文章的內容連眼光銳利的主婦們都成為忠實讀者並大獲好評。著有《絕對成功的發酵聖經》。

陸蕙貽

東吳大學日文系畢業，熱愛語言教學與文學的天秤座譯者。

譯有《奈津的獨白》《手感木工王》《YouTube英語學習法》《刮痧美人》等數十本譯作

目錄：前言 7

第1章 人體與發酵的微妙關係

益菌與壞菌的糾纏因緣 13

菌種的運作機制為何？ 13

乳酸菌在充滿細菌的中心呼喊愛情！ 13

如果益菌變少的話…… 15

在變成便便跟噓噓之前 17

細菌也有話要說? 17
來到腸道之後 18
人體中的小小世界 20
大小比一比 20
粒線體與礦物質 21
人類是粒線體的小跑腿? 22
奮戰的鬥士—白血球軍團 24
施打疫苗可是一點都不妙! 25
用發酵菌種逼退癌症 27
白血球軍團VS癌細胞 27
豆漿優格能防癌 29
DNA是抹布、維生素是接著劑? 31
第2章自己動手做麴菌
發酵食品也有假貨 35
貨真價實的發酵食品真好做! 35
麴菌究竟是什麼? 36
一切的基礎就是「麴菌」! 38
動手做米麴 38
來孵糙米芽吧 41
自製味噌真簡單! 44
製作味噌的準備工作 44
製作味噌的鹽分計算方式 47
麴菌大活用 51
鹽麴—用來代替鹽 51
豆漿鹽麴 52
鹽麴漬小黃瓜 52
適合搭配鹽麴的食材 53
薑燒豬肉 53
好喝的「酒」世界 54
甜酒—用來代替砂糖 54
製作味霖 55
私釀濁酒? 57
讓人火大的酒稅法恐嚇 59
第3章天然酵母與乳酸菌食譜
任何植物都可培養出天然酵母 63
製作天然酵母的關鍵在於「恰當」 64
放著不管就變成「醋」了 67
製作不會發霉的酸梅 68
動動手，利用洗米水做乳酸菌 70
洗米水可以製作乳酸菌? 70
雖然很麻煩，不妨自己做做豆漿嘛 74
豆漿優格 76
豆漿起司 77
黃豆粉乳酸菌飲料 77
發酵過的起司奶油 78
各式各樣的發酵食譜 80
發酵咖哩 80
發酵餐包 82
豆漿優格沙拉醬 85
酒粕漬酸梅 85
水泡菜—韓式微漬醬菜 85
味噌漬菜 86
我要當仙人! 88
頂級糙米 88

這才是仙人吃的食物呀! 90
姑娘兒失敗的親身試驗 90
大放送—分量標示表 92
第4章還有這一招! 乳酸菌活用術大公開
守護女性的乳酸菌 93
用乳酸菌清洗陰道 93
布衛生棉 95
有翅膀的袋狀布衛生棉 97
可與袋狀布衛生棉併用的筒狀布衛生棉 99
與日常生活結合的乳酸菌 100
洗個熱呼呼的乳酸菌澡 100
用乳酸菌泥來遮蓋白髮 101
豆漿起司面膜 103
除毛乳液 103
攜帶型保濕噴霧 103
用乳酸菌香氛噴霧來打掃 104
天然乳酸菌牙膏 104
保濕口罩 105
用乳酸菌洗碗盤 105
稍微花點功夫便能讓生活更舒適 106
木屐、足癬與乳酸菌 106
兜檔布與淋巴 108
用紙當燃料 108
用蔬菜廚餘當肥料 109
活用乳酸菌—小祕訣大集合 110
第5章從乳酸菌看環境問題
古人早知道 113
平安時代的乳酸菌 113
為什麼超市賣的味噌不耐放呢? 114
愛騙人的政府, 把繳的稅還給我! 115
發酵食品熱潮中不為人知的一面 116
這才是真實版的「惡靈古堡」呀—Part1 116
稻霉病? 117
告訴你癌細胞是怎麼形成的 118
這才是真實版的「惡靈古堡」呀—Part2 119
日本的癌症治療法—連益菌一起殺死 120
過度使用放射線的日本醫療現況 121
乳酸菌與居住環境 123
風土建築 123
「菌聲」環繞法隆寺? 125
對古墳萬般憤慨的「原始人」 128
乳酸菌、光合成菌與生態環境 129
健康的便便能拯救地球 131
第6章用發酵的威力擊退輻射線!
核能發電的真相 133
核能發電究竟是什麼? 133
核能發電就像壓力鍋? 134
好恐「鈾」! 136
什麼是「混合氧化物核燃料」計畫? 137
「鈾」是檢測不到的? 138
只有廢棄物大國的日本人不曾問: 「那是什麼?」 139
關於能源掌控與其他可怕的內情 141
利用地球暖化來誑騙群眾 141
支配能源使用的架構 143

災害時的無益菌食品與趁火打劫者 144
靠著發酵菌度過輻射能恐慌下的生活147
歷史證明，發酵食品可對抗輻射 147
比癌症還恐怖的併發症 147
光合成菌也能對抗輻射 148
身在這樣的國家需具備的防輻射小撇步151
洗滌食物的方法 151
喜歡的海產都不能吃了嗎？ 151
自己做淨水器來過濾飲用水 152
順便這麼做，也不會少塊肉 153
後記 155
參考資料 156
• • • • • (收起)

[絕對成功的發酵聖經_下载链接1](#)

标签

發酵

食物

健康

教育

发酵

评论

[絕對成功的發酵聖經_下载链接1](#)

书评

[絕對成功的發酵聖經_下载链接1](#)