

# 發酵聖經：奶、蛋、肉、魚、飲料



[發酵聖經：奶、蛋、肉、魚、飲料 下载链接1](#)

著者:山鐸 · 卡茲

出版者:大家

出版时间:2014-8-6

装帧:平装

isbn:9789866179778

我們的任務不在複製全球最熱門的發酵品，  
而在承接先人利用周遭資源發展發酵的智慧。

素食發酵隨手可做，葷食發酵風味變化無窮。

運用身邊現有資源，當地當季盛產什麼就做什麼，最簡單也最能體現發酵的原初精神！

### 奶類發酵：克菲爾

乳糖不耐症者，除了優格還可以喝什麼？在裝有乳汁的玻璃罐中加入克菲爾顆粒，每1公升乳汁加入1大匙，密封玻璃罐後，置於屋內陰涼處進行發酵，並且定期搖晃或攪拌。當你看到液體變得濃稠，就代表克菲爾完成了！

### 魚類發酵：醃漬鮭魚

斯堪地那維亞鼎鼎大名的特產，在家廚房也能出現。只要用鹽、糖、蒔蘿以及其他香料將魚裏覆起來，在冰箱裡醃製數日即可。

### 肉類發酵：鹽醃牛肉

肉太多吃不完，想變化味道？先製作鹵水（10%的鹽和5%的糖），浸入塊狀生牛肉，放入冰箱10~14天，如此柔軟的鹽醃牛肉便完成了！

### 酒類發酵：蘋果酒與梨子酒

如果水果實在酸澀到不行，就拿來釀酒吧！新鮮現榨的果汁裡面就有酵母，裝入寬口容器之後很快就會發酵起泡，不斷攪拌可加速發酵作用，之後換到細口瓶裡就完成啦。

### 飲料發酵：水果氣泡飲

比起可樂，小孩更愛你的自製發酵氣泡飲！以覆盆子氣泡水為例，在3公升的水中溶解250毫升的蜂蜜，再加入1公升的新鮮覆盆子。室溫下發酵3天後移至冰箱冷藏，即能完成美味可口的飲料！

藉由在家發酵，重新找回我們的食物。

食物不只是我們賴以為生的資源，更體現了各種錯綜複雜的社會網絡，例如：人類與植物和動物的關係、消費者與農夫和生產者的關係、個人與社區和國家的關係。這套網絡也牽繫著我們的生存環境。透過發酵，我們能深入網絡、奪回主權，重拾食物強大的創造力，並延續食物文化的韌性與功能性。

### 作者介紹：

#### 山鐸・卡茲 (Sandor E. Katz)

自學而成的發酵實驗家。2003年出版《自然發酵：風味、營養及現存的發酵手藝》(Wild Fermentation: The Flavor, Nutrition, and Craft of Live-Culture Food)，書中革命性的野生發酵觀念和完整的素食發酵知識，被《新聞週刊》譽為「發酵界的經典之作」。2012年，卡茲在原書的既有架構上，再加入肉類和魚類的發酵食材，完成這本《發酵聖經》。書中完整呈現發酵所需的全面知識，從真菌細菌的微生物世界、實際的發酵操作方式，一路談到人類、土地與社會的飲食關係，並鼓勵以原本就存在於空氣、麵粉和各類食材中的酵母來進行發酵。

卡茲馬不停蹄地在北美各地開設工作坊講授發酵相關知識和技術，被譽為「發酵的復興主義者」。但他都自稱「山鐸酸菜」(Sandorkraut)。

譯者：王秉慧

台灣藝術大學表演藝術研究所畢。婚後從琴房中的溫室花朵搖身變成揮舞鍋鏟的廚娘，從原本米都不會煮、麵都不會揉，到三不五時辦一桌西式、中式或東南亞料理。熱愛閱讀食譜，竟也跟麥可·波倫一樣，開始在家中廚房養起會冒泡泡的發酵蔬菜水果了。

目錄: CH1 發酵乳製品

生乳：微生物學與政治

簡易凝結法

優格

克菲爾

斐利

其他乳製品菌種

乳製品的植物性菌種

法式酸奶油、奶油和白脫乳

乳清

乳酪

工廠乳酪製作v.s.農莊乳酪製作

非乳製的奶類、優格和奶酪

疑難雜症解答

CH2 發酵肉類、魚類和蛋

乾燥、鹽漬、煙燻以及醃製

乾醃基礎方法

鹵水醃漬法：鹽醃牛肉和牛舌

乾醃香腸

魚露

醃漬魚

用穀物發酵魚

菲律賓Burong Isda以及Balao-Balao

日本熟壽司

用乳清、酸菜和韓式泡菜發酵魚類和肉類

發酵蛋

鱈魚肝油

埋魚和肉

近腐肉

肉類和魚類的倫理觀

CH3 將糖發酵為酒精：各種蜂蜜酒、葡萄酒和蘋果酒

酵母

簡易蜂蜜酒

提升植物風味的蜂蜜酒：特吉酒和巴契酒

水果和花朵蜂蜜酒

簡易短期發酵V.S.完全發酵與熟成

起酵接力

藥草蜂蜜酒

葡萄酒

蘋果酒和梨子酒

地區餐酒

其他濃縮甘味劑製成的酒精飲品

發酵植物汁液

酒精飲品碳酸化

疑難雜症解答

CH4 發酵啤酒及其他穀類酒精

野生酵母啤酒

特斯奇諾啤酒  
高粱啤酒  
梅瑞薩啤酒（蘇丹烘烤高粱啤酒）  
亞洲米釀  
基礎米啤酒  
甘薯馬格利酒  
小米通巴  
清酒  
大麥的催芽處理  
簡易混濁大麥啤酒  
木薯和馬鈴薯啤酒  
嚼的馬鈴薯啤酒  
啤酒花之外：添加其他香草和植物的啤酒  
蒸餾  
CH5 發酵非酒精飲品  
碳酸化  
用薑母酵種製作薑汁汽水  
東歐傳統飲料：卡瓦斯  
墨西哥飲料：丹板奇酒和阿魯阿  
加勒比海群島飲料：馬比  
水克菲爾  
以乳清當作酵種  
根汁汽水  
普魯  
甘薯水  
別出心裁的汽水口味  
波士尼亞傳統飲料：司姆瑞卡  
夏威夷傳統飲料：諾麗  
康普茶：是靈藥還是毒藥？  
製作康普茶  
康普茶糖果：納塔  
郡  
醋  
舒樂雞尾酒  
疑難雜症解答  
CH6 經營你的發酵事業  
品質一致性  
首要步驟  
擴大生產  
法規、規章及取得核准  
不同的企業模式：農場經營、多角化經營及專業化經營  
CH7 發酵非食品  
農業  
生物復育  
廢棄物管理  
處置人類屍體  
纖維與建築的應用  
能源生產  
發酵在醫藥上的應用  
發酵用於皮膚保養和芳香療法  
發酵藝術  
後記：與世界建立網絡，復興發酵在地文化！  
• • • • • (收起)

[發酵聖經：奶、蛋、肉、魚、飲料 下载链接1](#)

## 标签

饮食

美食

食物

食材

科普

工具书

台版

生态

## 评论

进入工业时代前，酸奶发酵不需要酵种...

---

值得收藏

---

[發酵聖經：奶、蛋、肉、魚、飲料 下载链接1](#)

# 书评

---

[發酵聖經：奶、蛋、肉、魚、飲料 下载链接1](#)