

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。

運用手邊現有資源，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裹覆起來，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。

作者介绍:

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。

目录: 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

• • • • • (收起)

标签

饮食

美食

食物

食材

科普

工具书

台版

生態

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](#)