

手釀



[手釀 下载链接1](#)

著者:柴小舟

出版者:推守文化

出版时间:2010-05-28

装帧:平裝

isbn:9789866570223

在學習釀造過程中，我學會借用日本老祖母的生活智慧，也翻遍了圖書館裡相關資料。從認識酵母到瞭解釀造，看似簡單，但每道素材的由來及典故都蘊含古人精闢的哲理。發酵食物裡永遠是人類味覺共同的故鄉。

---- 柴小舟

無蝶是京都大學精通台灣文化的教授，無蝶夫人柴小舟則是台灣派駐日本的女記者，兩人攜手在為餘生打造的無蝶庵裡，徹底實踐昭和年代自給自足的生活精神，打造自然、健康、富足的人生。

本書除了有動人的人生故事，柴小舟也將自身從手作中領悟，並帶領她走過更年期、對抗病痛的發酵手作食譜完整公開。和式料理的精隨在於發酵，由手作發酵讓各種食材產生對人體有益的元素，並藉此強身抗病。柴小舟的發酵食譜不但自然美味，有旁徵博引的典故與知識，還蘊含濃厚的歷史味和人情味。

從為了對抗疾病而自釀納豆開始，柴小舟自創的在家發酵食譜，已經包括大部分家庭料理範圍，包括醋、壽司、醬油、酒、味噌、醃漬醬菜、納豆、乳酪等，只要有心，即使身處都市，也能在家裡輕易為全家人手工釀造無可取代的健康美味。

本書特色

發酵的力 = 健康百分百的幸福方程式

日本職人級的手作食材，抗病無毒、提升自愈力：

*味噌有降膽固醇、防癌、胃潰瘍及防止老化等功效，早晨的味噌湯可解除宿醉的頭疼，有助於降低上班族因電腦使用過度而造成的放射線危害。只要是手工釀造，不論是白味噌還是紅味噌，吃起來都會像女人一樣「多變」。只要學會做味噌，幾乎什麼醬料調味品都做得出來！

*日本人燻魚時多選用檜木、山毛櫸，燻肉時則最喜歡用櫻樹。櫻樹因其強勁的香氣常在和式煙燻中出現，它可有效地去除某些食材的腥臭味；而檜木煙量大，食材因此很快就出現誘人的色澤，除了魚、肉等蛋白質的食材可做煙燻，包括蛋、起司、玉米及馬鈴薯等，甚至屬於魚貝類的鮑魚、蜆、鱒魚、生干貝等都可以做為煙燻的素材。

*和式的醬泡菜通常是指，用蔬菜醬漬鹽、醬油、味噌、米糠、酒粕、醋、芥末、米麴等調味料後，讓它們在發酵調味品中自然發酵的發酵食品。任何普通的根菜瓜類醬漬在米糠鹽床上數日後，維他命B1因此提高2至10倍。可見一般被認為沒有營養素的醬菜不僅健康，醬漬過的蔬菜其營養價值也因此加倍。

作者介绍:

柴小舟

1960年生於台北艋舺，為新聞界資深記者與編譯，訪問過無數政商名流、知名作家、王公貴族及國際巨星。1995年，日本戰敗50週年時，與無蝶在台中省文獻會相遇。現居於日本千葉縣無蝶庵，除了精研手作食材，舉凡食衣住行各種範疇，柴小舟與無蝶皆親力親為，樂於以手作創造更健康、更貼近自然的生活方式，成為手作達人。著有《日本人為什麼會長壽？》、《夢之棲家——無蝶庵的慢活世界》等書。

目录: 第1章：當女記者遇上人類學家
先苦後甘、在家修行的手作人生
第2章：海裡的力量
整腸健胃、專治慢性病的醃漬醬菜
第3章：耶穌也愛的手作醋
活血減脂、解除疲勞的純天然好醋
第4章：豐儉由人的壽司飯
代謝美膚、櫻花妹最愛的國際美味
第5章：小氣的味噌
防癌解宿醉、小空間家庭也能自釀

第6章：自釀好味本醬油
促進食慾、在家釀高貴的黃金醬油
第7章：人生之藥手釀米酒
濃重醇香、富含胺基酸的味醂酒
第8章：絲絲入扣的納豆香
強化腦功能、手釀一次吃一個月
第9章：手作煙燻的爸爸味
不飽和脂肪酸防成人病
第10章：靠近夢想的手作乳酪
豐富牛磺酸、天然滋補羊乳酪
後記：什麼是日本味？
．．．．．(收起)

[手釀 下载链接1](#)

标签

飲食

生活

饮食

日本

文化

评论

[手釀 下载链接1](#)

书评

[手釀 下载链接1](#)