

代碼	N063
隊名	醬油世家
導讀書	《發酵聖經：蔬果、穀類、根莖、豆類》
撰文	臺北市私立延平高級中學附設國中部 林霽瑀、刁子淇、莊心誼
指導老師	臺北市私立延平高級中學 呂佩穎

當新鮮小姐愛上腐敗先生

《發酵聖經》導讀文

早上醒來，迷迷糊糊地走進廚房，泡杯香醇熱咖啡，自製一片塗滿巧克力醬的吐司，展開充滿活力的一天。工作告一段落，或許想來杯優格犒賞自己。中午，意外發現公司附近的日式料理店那一碗熱騰騰的味噌湯正對胃口。下班回到家後，從冰箱拿出奶奶寄來的醃漬小黃瓜，配著剛剛買來的臭豆腐和泡菜終結一天的辛勞。我們可曾想過一天吃進了多少發酵食品？發酵食品充斥著我們每天的生活，而這本書引領我們揭開發酵的神祕面紗。

何謂發酵？它是微生物的一種轉化作用，生物學家將它定義為「厭氧新陳代謝」。簡單來說，就是在無氧狀態下，用養分產生能量。而誰是發酵作用中的主角呢？是各式各樣、意想不到的微生物，像是我們熟知的乳酸菌、酵母菌等等。

十九世紀，人們發明了冰箱等冷藏設備，但在那之前「保存」便是發酵在人類生活中最主要的功能。無論是寒冷的北極或炎熱的非洲，都能見到發酵的蹤跡，而氣候則會深深影響發酵的原因。北極地區的因紐特人必須將捕獲的肉類埋在深坑裡，待冬季食物匱乏之際，才得以溫飽。印度等熱帶地區居民為了避免食物腐敗，也手製各式各樣的發酵食物，像是用米和扁豆發酵成的伊得利和多薩。

當然，發酵的原因並不局限於此，迷人的風味也是人們追求發酵的動力。舉巧克力為例，在 2~10 天的發酵過程中，醋酸菌、乳酸菌等微生物會加速分解豆內的大分子轉為小分子，作用結束後，可可原先的苦澀味也會漸漸消失。最後再經過乾燥和烘焙等程序，我們熟知的巧克力就完成了。

但也不是每項發酵食品都能成為萬人迷。好比納豆，即便它的納豆激酶可以溶解血栓，許多人仍因為它不討喜的外表和氣味而拒它於千里之外，把它視為終極味覺挑戰。

渺小中見偉大，誰知道微生物和我們的生活有這麼緊密的關係？如上所述，發酵食品中的微生物帶來許多保健價值。預消化便是其中之一，在我們攝取發酵食

物之前，他們早已幫我們將蛋白質分解成胺基酸、澱粉分解成單醣、脂質分解成脂肪酸，使他們進入人體後更容易被我們吸收。發酵甚至能強化營養，在過程中累積許多不同的維生素，和將毒素轉為有助於營養吸收的物質，進一步達到解毒的功能。

市面上琳瑯滿目的清潔用品總是灌輸我們「細菌與人為敵」的觀念，但事實上，殺光身旁的細菌對我們反而不利，作者說：「不斷濫殺周身的細菌，會使人更容易受感染，而不是變得更強壯。」因為細菌絕大部分都對人體有益，有幫人執行生理功能的能力，只有少數的細菌才會致病，推翻了我們平時對細菌的既定認知。

書中除了介紹發酵的奧秘和益處，作者更不藏私的分享製作美味發酵食品的秘訣和重點，甚至向讀者介紹了各種從未聽聞的特色料理，從南美洲一路到日本，世界各地的傳統食譜和秘方都被一一的剖開來分析，而且還貼心的附上了「疑難雜症解答」，解決我們在操作上遇到的阻礙，讓我們能夠有自己動手製作的樂趣。現今社會存在許多食安問題，倘若我們著手製作自己的食物，清楚地知道進入自己口中的是什麼、從哪裡來，就能夠遠離不安全的加工品。

讀完這本書後，我們感觸最深的就是作者實做的那份熱忱，還有他能夠從對酸黃瓜的熱愛中看到發酵世界的各種可能性，邁上了一系列的實驗和探索，閱讀了無數本關於發酵的書籍，最後匯集成了這本發酵聖經。除此之外，他詳細的描述發酵的「如何」、「為何」和精美插圖，燃起了我們追求新知的慾望，一步一步，我們隨著作者的腳印，走入這個微小卻又多彩多姿的發酵世界。