

代碼	N113
隊名	豆陣來起酵
導讀書	《發酵聖經：蔬果、穀類、根莖、豆類》
撰文	國立臺灣師範大學附屬高級中學 吳培瑋、郭妙真、黃彥博
指導老師	國立臺灣師範大學附屬高級中學 黃麗禎

## 讓發酵成為你的獨立宣言！——《發酵聖經》導讀文

想做出像超市販售的完美醃酸菜？那絕對不要期待《發酵聖經》能實現這個願望！沒錯，這本書提供了很多製作發酵食品的細節，但沒有精準的數據供我們複製，因為每次製作環境、每個地方特有的微生物都不盡相同，就算有了相同的配方，也無法在自家做出工廠生產般一致的成品。何不照著感覺、根據觀察、實驗與判斷，享受每一次的發酵、每一次的創作呢？跟著《發酵聖經》一起享受發酵的藝術吧！

發酵之所以是門藝術，主要是因為共同演化的力量。從古至今，細菌與我們共同生存、共同演化，影響著人體內大大小小的機能運作。然而，人類自大的以為自己是可以控制萬物的造物主，試圖掌控各種生物的演化方向，例如提煉抗生素，想把「壞菌」趕盡殺絕，殊不知抗生素殺掉的，大多是對人體有益的好菌，反而讓「壞菌」的演化速度趕上甚至超越新藥的生產速度，終至演化出令人聞風喪膽的「超級細菌」。我們不應該一味支持殺菌、追求無菌環境，以免自掘墳墓；找回從前與細菌和平相處的快樂時光，也許能幫助我們對抗「壞菌」。

當我們好好觀察發酵的過程，可以發現到大多數的發酵品不怕外界細菌入侵，因為適應良好的原生菌群能製造細菌素，排擠其他細菌。作者對這場歷時百年的「抗菌戰爭」主張和平停戰，因為細菌是我們共同演化的好朋友。發酵就是人類提供一個只適合某些微生物的生存環境，使微生物對食材進行消化作用，進而製造出人類需要的產品。所以說微生物是人類的僕人，滿足我們的需求；又或者我們才是微生物的奴役，為它們打造了完美的生存環境？事實是，人類與細菌互相依存，沒有身分高低之分。不論是否為「益生菌」，攝取活菌能增加體內菌群的基因流動性，使人體內的菌群有更好的適應力，幫助身體抵抗外界微生物的入侵，增強免疫力。

聯合國農糧署將 2016 訂為國際豆類年，為的是闡揚豆類的好處，鼓勵食用豆類，為日益失衡的糧食問題提供解方。然而，在亞洲國家有千年食用歷史的黃豆卻被排除於名單外，因為對歐美國家來說，黃豆的主要用途向來不是作為食物之用。比較歐美國家與亞洲國家的黃豆食用方式，可以發現亞洲國家在製作各種黃豆食品時幾乎都經過發酵，鮮少像歐美國家未經發酵就加熱食用。這大概也是

為什麼美國的研究指出，大量食用未經發酵黃豆可能會造成認知能力降低、心律不整、罹患阿茲海默症、甲狀腺失調，甚至增加罹患某些癌症的風險。而經發酵的黃豆不僅沒有這些問題，還多了許多營養價值。因此，發酵是使黃豆升級為食品的絕佳妙計。

此外，發酵在人類的文化中也屢屢扮演著重要的角色。古今中外，每個文化中，都可以看到發酵的身影，例如宗教儀式、醫療、交際都少不了的酒。因為在沒有冷藏、真空技術的時代下，發酵是介於新鮮與腐敗間模糊地帶的美妙結晶，未知而充滿生命力。

作者在本書中引用了大量微生物學者、歷史學家、營養學者的文章、說法，以及研究論文與期刊的評論，從各個面向加以論述，以支持自己「發酵至上」的論點。雖然也有部分文字提醒讀者食用過多發酵品的壞處，但大部分的篇幅都在闡述發酵有多神奇，就像中文書名《發酵聖經》一樣，作者把發酵奉為神，敘述其「神蹟」。但發酵食品通常含大量鹽分和香料，食用過多對身體有害；甚至有研究指出，大量食用醃製蔬菜會增加罹患食道癌、鼻咽癌的機率。我們能透過本書瞭解發酵對人類的益處，但卻也不能忘記許多好的事物過猶不及。

工業化的時代，人們為求簡便快速，盲目追求單一化口味，追求無菌的食品，而作者提醒我們千萬別陷入這種迷思。「民以食為天」，別讓制式化的產品綁架了我們對食物的選擇權，花點時間，用發酵改變自己，分享自己的發酵藝術品，用發酵來結交朋友，用發酵向世界宣布獨立吧！