

<<手酿>>

图书基本信息

书名：<<手酿>>

13位ISBN编号：9789866570223

10位ISBN编号：9866570223

出版时间：2010-05-28

出版时间：推守文化

作者：柴小舟

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<手釀>>

前言

手作納豆治好我的更年期 談到人生之苦，皮肉之苦都不算什麼，人生最苦莫如生離死別，特別是中年得病更是人生最苦。

兩年前，促使我毅然決定辦退休，其實最大的導火線是我得了「更年期障礙」！

當時頻發的心悸、貧血及頭暈等症狀，讓我無論做什麼事都提不起精神。

當人對身體健康失去信心時，不要說願意放棄工作及固定薪水，只要能跟無蝶及Sakura健康生活，要我放棄什麼都可以。

辦完退休後的第一件事，我進入醫院做徹底的身體檢查，醫生給我的結論是典型的更年期症狀，必須投用女性荷爾蒙及抗癌藥劑。

我一聽好吃驚！

為什麼？

醫生的解釋是：「荷爾蒙有致癌性，所以最好併用抗癌藥物！」

哇，太可怕了！

醫師的解釋令我聽起來，猶如是廠商買一送一的行銷術，當時好想反問醫師說：「那我可不可兩者都拒吃呢？」

當時醫師雖然開了藥給我，而且囑付我每半年要去做一定乳癌及子宮癌的檢查。

還笑笑地跟我說，使用荷爾蒙之後精神會變好，看起來也皮膚及外表都會年輕些。

太恐怖了，現代的西醫竟然把荷爾蒙當做小針美容在推銷啊？

！

走出醫院時，我決定不去領那些對我無用的荷爾蒙劑及抗癌劑，從此也拒絕再踏入這家醫院的婦人科。

回到了家，我立刻打電話給好友野村住在的媽媽，問她是怎麼渡過女人必經的更年期？

野村的娘告訴我，日本的鄉下的女人從前常自釀納豆吃，所以她當年她時值更年期之際，也沒有什麼出現什麼症狀就安然渡過。

就憑著野村媽媽的親身經驗，一剛開始我先買市售的納豆來吃，後來因為野村太熱心推薦各式納豆的吃法，交待我多變化吃法才能持續納豆這一道食方。

於是，我訂購納豆菌，買了黑大豆、黃豆等，並用外?煮熟後冷凍起來，每次視食用的分量分次拿出來釀納豆。

這一釀真是欲罷不能，因為手釀的納豆不但美味、無添加，而且比看醫生吃藥便宜太多了。

沒多久，煩惱我經年的更年期障礙，就在我快樂釀納豆的修行作業中，慢慢地幾乎被我遺忘在生活的角落裡。

納豆不僅讓我的頭暈心悸沒了，因為納豆的補腦及補充骨格的作用，讓活絡筋骨熱愛燒煮外竈的釀造各種發酵食品。

只要有人願意教我日本發酵食品的秘訣，無論多遠無蝶夫人都會拿起紙筆，跑去他家問個明白。

某次，鄰居鈴木太太說，她先生得了直腸癌動了大手術後，術後因為戒不掉晚餐喝兩杯的唯一享樂，醫師建議他改喝葡萄酒，結果術後六年的鈴木先生，現在臉色紅潤不說，連流感都輪不到他。

於是，我又開始對藥酒、葡萄酒發生興趣，還買書研讀釀造酒與蒸溜酒的異同，接著到圖書館裡借取介紹日本清酒、燒酒的相關書籍。

然後，跟附近老農請教濁酒的釀造法後，後來就依著老先生記憶的農村釀造法，用三天的時間就手釀出了第一次的米麴。

<<手釀>>

內容概要

聯合推薦 葉怡蘭、韓良憶 「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、塩漬醬菜、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 発酵の力 = 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、提升自癒力：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，用蔬菜醬漬塩、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塩床上數日後，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。

作者簡介

柴小舟 本名洪金珠，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、王公貴族或國際巨星。
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，夫妻倆一起實踐自給自足的手作生活哲學。
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。

<<手釀>>

書籍目錄

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：海塩的力量整腸健胃、專治慢性病的塩漬醬菜
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？

章节摘录

第一章：當女記者遇上人類學家 巴士裡的台日相對論 那是一九九五年二月某日，當我結束台灣省政府文獻會的採訪工作，從台中搭上回台北的巴士，認識了正好在台大農經系做客座教授的中村勝，在車上我們從戰後的台灣歷史一直聊到日本左翼，那一年是日本戰敗五十週年，我正忙著為報社做紀念專輯的採訪。

中村勝說，他生於美軍對東京展開大空襲的那一年，父親在南京因肝病得以提早退役，回到日本後與母親在防空壕內迎接他的誕生。

我也告訴他，我的父親戰爭中從海南島退役，回到故鄉彰化迎轎娶某那天，剛好遇到美軍嘉南平原的大空

<<手釀>>

编辑推荐

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、提升自癒力： *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、蜆蠔、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。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>