

作者: 許紋慈
王李家綺
趙奕菲

指導老師: 方 瑄

洗了臭水澡的豆腐



家裡來了一位交換學生麥可，他熱愛台灣的小吃。今晚，我們帶他到夜市品嚐地道的小吃。經過一間臭豆腐攤，香味撲鼻而來，卻看見麥可捏住鼻子。



臭豆腐的原料~豆腐干怎麼做?



答對了

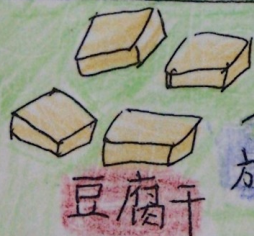


太酷了

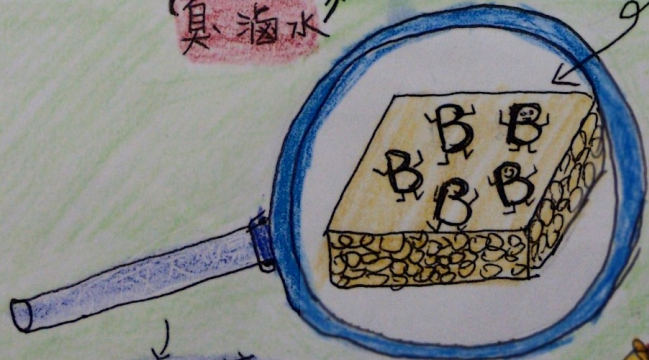


臭滷水就是一種發酵液，將豆腐干置於臭滷水中，讓滷水裡的菌種附著在豆腐上，破壞及分解豆腐的蛋白質。依想要的臭度決定浸泡時間，撈起後就能使用。

菌使豆腐的組織鬆弛，蛋白質分解成「peptide 胺」，產生臭味。但是，維生素B會大量增加。



放進去



知識小學堂

自然發酵的臭滷水是在水缸中放入稻草、豬肉等肉類，然後任由其露天自然發酵、腐敗，經過幾個月後，就可以放入豆腐，不過這種方法非常不衛生，而且都會長蛆。

現在有許多廠商使用發酵菌接種的方式，直接培養臭滷水，不但發酵的時間短，而且安全衛生，可以大量生產。

亦有以純植物為基礎，天然發酵而成的滷水，是以刺桐葉、野苧菜、竹筍、菜心、冬瓜、薑、花椒.....等數十種蔬菜或植物，加些許的鹽加以醃製，讓它在自然環境的室溫中，經長期靜置八個月以上，自然發酵而成。



「發酵是一種神奇的魔法」

地球有九成以上的細菌都對人體有益，發酵正是讓酵母、細菌等微生物替我們做工，將食物轉化為未腐敗，而且有益的程度，就是發酵食物。



我懂了！就跟我們國家的起司是一樣的。

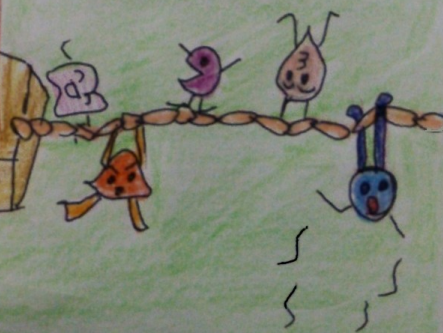


無論是哪一個國家的發酵食物，製作原理基本上都差不多，主要是利用包括乳酸菌、酵母菌、醋酸菌、麴菌等微生物，把原料加以分解、代謝後，產生對身體有益的营养物質。

【發酵食物 4 大特性】：

1. 具有特殊風味及口感
2. 有益人體健康
3. 營養價值提高
4. 促進食慾

知識專車





各種天然食材都能當作發酵食品的原料，差別在於發酵加工後的風味和營養價值，是否能被市場接受。市面上常見到的發酵食品如：米酒、啤酒、果醋、優酪乳等。

世界各國著名的發酵食物

日本
味噌
納豆

法國
葡萄酒
起司

韓國
泡菜

泰國
魚露
蝦醬

聽起來真有趣!那我回家
也要自己來做發酵食物。

好阿!不過,要注
意衛生哦!



DIY 小可寧

自製發酵食品最擔心的就是腐敗菌污染，因此製作發酵食品過程中，環境與個人的衛生清潔就非常重要。另外，在發酵過程中，發酵微生物會利用食材的營養成分產生氣體與代謝產物，因此必須預留一些空間以利發酵進行，同時也要注意發酵食品在發酵進行中的變化，若是出現異常的臭味、黏液、顏色，可能表示已經受到污染，應該立即丟棄不宜食用。

