

《絕對成功的發酵聖經》

图书基本信息

书名：《絕對成功的發酵聖經》

13位ISBN编号：9789861363516

10位ISBN编号：9861363513

出版时间：2013-2-26

出版社：如何出版社有限公司

作者：菇娘兒 Kinoko

页数：160

译者：陸蕙貽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《絕對成功的發酵聖經》

內容概要

《絕對成功的發酵聖經》

作者簡介

姑娘兒 Kinoko

料理研究家、一級建築師、和服翻新教學作家。

出身關西，日本知名部落客，其「菇菇組」部落格中登載的文章範圍甚廣，包括本人擅長的發酵食物食譜、核能發電、經濟、政治真相等，有時過於偏激，有時又簡單易懂。311大海嘯之後決定開始認真寫文，文章的內容連眼光銳利的主婦們都成為忠實讀者並大獲好評。著有《絕對成功的發酵聖經》。

陸蕙貽

東吳大學日文系畢業，熱愛語言教學與文學的天秤座譯者。

譯有《奈津的獨白》《手感木工王》《YouTube英語學習法》《刮痧美人》等數十本譯作

書籍目錄

前言 7

第 1 章人體與發酵的微妙關係

益菌與壞菌的糾纏因緣 13

菌種的運作機制為何？ 13

乳酸菌在充滿細菌的中心呼喊愛情！ 13

如果益菌變少的話..... 15

在變成便便跟噓噓之前 17

細菌也有話要說？ 17

來到腸道之後 18

人體中的小小世界 20

大小比一比 20

粒線體與礦物質 21

人類是粒線體的小跑腿？ 22

奮戰的鬥士 白血球軍團 24

施打疫苗可是一點都不妙！ 25

用發酵菌種逼退癌症 27

白血球軍團VS癌細胞 27

豆漿優格能防癌 29

DNA是抹布、維生素是接著劑？ 31

第 2 章自己動手做麩菌

發酵食品也有假貨 35

貨真價實的發酵食品真好做！ 35

麩菌究竟是什麼？ 36

一切的基礎就是「麩菌」！ 38

動手做米麩 38

來孵糙米芽吧 41

自製味噌真簡單！ 44

製作味噌的準備工作 44

製作味噌的鹽分計算方式 47

麩菌大活用 51

鹽麩 用來代替鹽 51

豆漿鹽麩 52

鹽麩漬小黃瓜 52

適合搭配鹽麩的食材 53

薑燒豬肉 53

好喝的「酒」世界 54

甜酒 用來代替砂糖 54

製作味霖 55

私釀濁酒？ 57

讓人火大的酒稅法恐嚇 59

第 3 章天然酵母與乳酸菌食譜

任何植物都可培養出天然酵母 63

製作天然酵母的關鍵在於「恰當」 64

放著不管就變成「醋」了 67

製作不會發霉的酸梅 68

動動手，利用洗米水做乳酸菌 70

洗米水可以製作乳酸菌？ 70

雖然很麻煩，不妨自己做做豆漿嘛 74
豆漿優格 76
豆漿起司 77
黃豆粉乳酸菌飲料 77
發酵過的起司奶油 78
各式各樣的發酵食譜 80
發酵咖哩 80
發酵餐包 82
豆漿優格沙拉醬 85
酒粕漬酸梅 85
水泡菜—韓式微漬醬菜 85
味噌漬菜 86
我要當仙人！ 88
頂級糙米 88
這才是仙人吃的食物呀！ 90
菇娘兒失敗的親身試驗 90
大放送—分量標示表 92
第 4 章還有這一招！乳酸菌活用術大公開
守護女性的乳酸菌 93
用乳酸菌清洗陰道 93
布衛生棉 95
有翅膀的袋狀布衛生棉 97
可與袋狀布衛生棉併用的筒狀布衛生棉 99
與日常生活結合的乳酸菌 100
洗個熱呼呼的乳酸菌澡 100
用乳酸菌泥來遮蓋白髮 101
豆漿起司面膜 103
除毛乳液 103
攜帶型保濕噴霧 103
用乳酸菌香氛噴霧來打掃 104
天然乳酸菌牙膏 104
保濕口罩 105
用乳酸菌洗碗盤 105
稍微花點功夫便能讓生活更舒適 106
木屐、足癬與乳酸菌 106
兜檔布與淋巴 108
用紙當燃料 108
用蔬菜廚餘當肥料 109
活用乳酸菌—小祕訣大集合 110
第 5 章從乳酸菌看環境問題
古人早知道 113
平安時代的乳酸菌 113
為什麼超市賣的味噌不耐放呢？ 114
愛騙人的政府，把繳的稅還給我！ 115
發酵食品熱潮中不為人知的一面 116
這才是真實版的「惡靈古堡」呀—Part1 116
稻霉病？ 117
告訴你癌細胞是怎麼形成的 118
這才是真實版的「惡靈古堡」呀—Part2 119

《絕對成功的發酵聖經》

| | |
|------------------------|-----|
| 日本的癌症治療法—連益菌一起殺死 | 120 |
| 過度使用放射線的日本醫療現況 | 121 |
| 乳酸菌與居住環境 | 123 |
| 風土建築 | 123 |
| 「菌聲」環繞法隆寺？ | 125 |
| 對古墳萬般憤慨的「原始人」 | 128 |
| 乳酸菌、光合成菌與生態環境 | 129 |
| 健康的便便能拯救地球 | 131 |
| 第 6 章用發酵的威力擊退輻射線！ | |
| 核能發電的真相 | 133 |
| 核能發電究竟是什麼？ | 133 |
| 核能發電就像壓力鍋？ | 134 |
| 好恐「鈾」！ | 136 |
| 什麼是「混合氧化物核燃料」計畫？ | 137 |
| 「鈾」是檢測不到的？ | 138 |
| 只有廢棄物大國的日本人不會問：「那是什麼？」 | 139 |
| 關於能源掌控與其他可怕的內情 | 141 |
| 利用地球暖化來誑騙群眾 | 141 |
| 支配能源使用的架構 | 143 |
| 災害時的無益菌食品與趁火打劫者 | 144 |
| 靠著發酵菌度過輻射能恐慌下的生活 | 147 |
| 歷史證明，發酵食品可對抗輻射 | 147 |
| 比癌症還恐怖的併發症 | 147 |
| 光合成菌也能對抗輻射 | 148 |
| 身在這樣的國家需具備的防輻射小撇步 | 151 |
| 洗滌食物的方法 | 151 |
| 喜歡的海產都不能吃了嗎？ | 151 |
| 自己做淨水器來過濾飲用水 | 152 |
| 順便這麼做，也不會少塊肉 | 153 |
| 後記 | 155 |
| 參考資料 | 156 |

《絕對成功的發酵聖經》

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:www.tushu000.com