

美丽 + 健康 + 财富：专注的价值

# 酵素和醋

## 彻底改变了我

谭絮云 著



黄金酵素、绝世好醋的酿制密码

用自酿好物，成功创业的密码分享



中原出版传媒集团  
大地传媒


河南人民出版社

美丽 + 健康 + 财富：专注的价值

# 酵素和醋

## 彻底改变了我

谭絮云 著

 中原农民出版社

· 郑州 ·

著作权合同登记号：豫著许可备字-2014-A-00000048

原著作名：《唤醒蔬果健康好能量》

原出版社：大树林出版社

作者：谭絮云

中文简体字版©2014年，由中原农民出版社有限公司出版。

本书由大树林出版社正式授权，经由凯琳国际文化代理，由中原农民出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

### 图书在版编目（CIP）数据

酵素和醋彻底改变了我 / 谭絮云著. — 郑州: 中原农民出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5542-1279-0

I. ①酵… II. ①谭… III. ①酶 - 食物养生②食用醋 - 食物养生  
IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第211097号

出版：中原出版传媒集团—中原农民出版社

地址：郑州市经五路66号

邮编：450002

电话：0371-65751257

印刷：河南省瑞光印务股份有限公司

成品尺寸：148mm × 210mm

印张：4.5

字数：90千字

版次：2015年10月第1版

印次：2015年10月第1次印刷

定价：28.00元

# 目录



- 推荐序…… 006  
自序…… 010  
农场主人的话…… 012  
前言…… 014

## PART 1 大地上的珍宝

### 一、遇见酿醋达人…… 020

- ◎ 台北“农博士” …… 025
- ◎ 来自上天的考验 …… 027
- ◎ 变身开路先锋 …… 031

### 二、天赐好醋…… 035

- ◎ 开启酿醋之路 …… 038
- ◎ 发现黄金酵素 …… 041
- ◎ 酿醋达人语录 …… 044





PART 2  
醋

## 一、醋之精艺…… 046

- ◎ 尊天优质好醋 …………… 047
- ◎ 太平山特有醋 …………… 049
- ◎ 如何选好醋 …………… 050

## 二、如何酿好醋…… 054

- ◎ 良好的环境 …………… 055
- ◎ 优质原材料 …………… 056
- ◎ 基底醋 …………… 058
- ◎ 比例、容器 …………… 059
- ◎ 纯酿及时间等待 …………… 060

## 三、吃醋有什么好处…… 062

- ◎ 对身体健康的观念 …………… 063
- ◎ 食用醋的种类 …………… 065

## 四、健康酿醋DIY…… 066

- ◎ 尊天的天然食材 …………… 068
- ◎ 预防动脉硬化的橄榄醋 …………… 070
- ◎ 润肺止咳的枇杷醋 …………… 072
- ◎ 促进新陈代谢的梅子醋 …………… 074
- ◎ 清热润燥的梨子醋 …………… 076

- ◎ 预防癌症的牛蒡醋 ..... 078
- ◎ 疏通经络的五叶松醋 ..... 080
- ◎ 降低胆固醇的葡萄醋 ..... 082
- ◎ 降血压的菠萝醋 ..... 083
- ◎ 预防心脏病的苹果醋 ..... 084
- ◎ 美白瘦身的金橘柠檬醋 ..... 085
- ◎ 排毒养颜的百香果醋 ..... 086
- ◎ 心得小记 ..... 088



## 一、认识酵素..... 090

- ◎ 酵素到底是什么 ..... 091
- ◎ 综合水果酵素 ..... 093
- ◎ 什么样的人最需要补充酵素 ..... 095
- ◎ 补充好酵素，身体更健康 ..... 098

## 二、酵素优劣的判断..... 104

- ◎ 酵素的成分 ..... 105
- ◎ 酵素的适用对象和饮用方式 ..... 108
- ◎ 自制酵素分析 ..... 108

## 三、活力酵素DIY..... 110

- ◎ 综合酵素示范 ..... 114
- ◎ 酵素初体验 ..... 116

- ◎ 农场酵素经验分享 ..... 116

#### 四、酵素运用..... 118

- ◎ 酵素果泥 ..... 119
- ◎ 养生酵素面包 ..... 119
- ◎ 发现美丽的秘密 ..... 122
- ◎ 五方酵素、活力酵素、骨活酵素 ..... 123



## PART 4 大自然的的味道

#### 一、你不知道的太平头汴坑..... 126

- ◎ 仙踪难觅的小桂林 ..... 127
- ◎ 庄严巍然的护国清凉寺 ..... 129
- ◎ 依山傍水的蝙蝠洞 ..... 130
- ◎ 清灵秀逸的仙女瀑布 ..... 132

#### 二、天然养生蔬食..... 134

- ◎ 果醋沙拉 ..... 135
- ◎ 醋冻 ..... 135
- ◎ 蔬菜凉面 ..... 136
- ◎ 养生酵素饮 ..... 137
- ◎ 果醋蜜饯 ..... 137

磁场与能量..... 138


后记..... 140

美丽 + 健康 + 财富：专注的价值

# 酵素和醋

## 彻底改变了我

谭絮云 著

 中原农民出版社

· 郑州 ·



# 目录



- 推荐序…… 006
- 自序…… 010
- 农场主人的话…… 012
- 前言…… 014

## PART 1 大地上的珍宝

- 一、遇见酿醋达人…… 020
- ◎ 台北“农博士” …………… 025
  - ◎ 来自上天的考验 …………… 027
  - ◎ 变身开路先锋 …………… 031
- 二、天赐好醋…… 035
- ◎ 开启酿醋之路 …………… 038
  - ◎ 发现黄金酵素 …………… 041
  - ◎ 酿醋达人语录 …………… 044





PART 2

醋

## 一、醋之精艺…… 046

- ◎ 尊天优质好醋 …………… 047
- ◎ 太平山特有醋 …………… 049
- ◎ 如何选好醋 …………… 050

## 二、如何酿好醋…… 054

- ◎ 良好的环境 …………… 055
- ◎ 优质原材料 …………… 056
- ◎ 基底醋 …………… 058
- ◎ 比例、容器 …………… 059
- ◎ 纯酿及时间等待 …………… 060

## 三、吃醋有什么好处…… 062

- ◎ 对身体健康的观念 …………… 063
- ◎ 食用醋的种类 …………… 065

## 四、健康酿醋DIY…… 066

- ◎ 尊天的天然食材 …………… 068
- ◎ 预防动脉硬化的橄榄醋 …………… 070
- ◎ 润肺止咳的枇杷醋 …………… 072
- ◎ 促进新陈代谢的梅子醋 …………… 074
- ◎ 清热润燥的梨子醋 …………… 076

- ◎ 预防癌症的牛蒡醋 ..... 078
- ◎ 疏通经络的五叶松醋 ..... 080
- ◎ 降低胆固醇的葡萄醋 ..... 082
- ◎ 降血压的菠萝醋 ..... 083
- ◎ 预防心脏病的苹果醋 ..... 084
- ◎ 美白瘦身的金橘柠檬醋 ..... 085
- ◎ 排毒养颜的百香果醋 ..... 086
- ◎ 心得小记 ..... 088



PART 3

} 酵素 }

## 一、认识酵素 ..... 090

- ◎ 酵素到底是什么 ..... 091
- ◎ 综合水果酵素 ..... 093
- ◎ 什么样的人最需要补充酵素 ..... 095
- ◎ 补充好酵素，身体更健康 ..... 098

## 二、酵素优劣的判断 ..... 104

- ◎ 酵素的成分 ..... 105
- ◎ 酵素的适用对象和饮用方式 ..... 108
- ◎ 自制酵素分析 ..... 108

## 三、活力酵素 DIY ..... 110

- ◎ 综合酵素示范 ..... 114
- ◎ 酵素初体验 ..... 116

- ◎ 农场酵素经验分享 ..... 116

#### 四、酵素运用..... 118

- ◎ 酵素果泥 ..... 119
- ◎ 养生酵素面包 ..... 119
- ◎ 发现美丽的秘密 ..... 122
- ◎ 五方酵素、活力酵素、骨活酵素 ..... 123



## PART 4 大自然的味道

#### 一、你不知道的太平头汴坑..... 126

- ◎ 仙踪难觅的小桂林 ..... 127
- ◎ 庄严巍然的护国清凉寺 ..... 129
- ◎ 依山傍水的蝙蝠洞 ..... 130
- ◎ 清灵秀逸的仙女瀑布 ..... 132

#### 二、天然养生蔬食..... 134

- ◎ 果醋沙拉 ..... 135
- ◎ 醋冻 ..... 135
- ◎ 蔬菜凉面 ..... 136
- ◎ 养生酵素饮 ..... 137
- ◎ 果醋蜜饯 ..... 137

磁场与能量..... 138

后记..... 140

# 推荐序（一） / 好山好水好人情，尽在太平头汴坑

太平头汴坑拥有丰富的农业产品、天然景观等休闲观光资源，其中又以“酒桶山”视野辽阔，景致优美，还可远眺中部五县市之奇峰山峦及大台中盆地之市景，云海奇观、夕阳彩霞、灯海夜景，景色千变万化，是绝佳的休闲赏景地区。而二十世纪五六十年代远近驰名的观光景点“蝙蝠洞”，更是青少年最喜欢探险的地方，旁边还有草岭登山步道、仙女瀑布、护国清凉寺、太平酒庄、游客服务中心等。丰富的游憩景点及完善的设施，结合朝山、灵修活动，展现出山区活动的新风貌，也让太平头汴坑发展为游客休闲观光、体验游憩的好地方。

在农产品方面，“头汴坑”的枇杷全省闻名，果粒大、质感好，色泽橙红且甜而多汁，质量优良甚受欢迎，也让太平头汴坑享有“枇杷故乡”之美名。目前，种植面积约达250公顷，为全省重要产区。每当产季来临时，枇杷便成为送礼、自用的最佳果品。

头汴坑休闲农业区近年来一直进行着硬件设备的修缮，无论是公共设施还是凉亭、景观步道等应有尽有，每逢周末、假日游客络绎不绝。再加上园区内休闲观光咖啡店蓬勃发展，民宿、餐厅、观光果园与休闲农场如雨后春笋般设立，来到头汴坑不仅能享受美景，留宿或品尝美食也都非常方便。这些店家的努力经营，帮助头汴坑休闲农业区走出了自己的风格，且知名度

大增。

在本书中所提到的尊天农场场主郑锡河先生，二十几年前就来太平购地准备退休后的生活，后来受到头汴坑的休闲观光风潮影响，也被吸引投入经营。因为竞争激烈，没有独特性难以区隔市场、吸引顾客，所以尊天农场逐渐转型，最终找到一条以经营特色水果醋为主题饮品的路，并成功创造出的一套养生哲学，实属难得。

作者因采访太平头汴坑休闲农业区而与尊天农场结缘，进而了解并撰写本书。书中不仅介绍了现今颇受瞩目的养生饮品“醋与酵素”，还能让读者自行动手制作，是一本能让人轻松上手的好书，值得推荐。在此也感谢作者在书中介绍太平的好山好水，希望大家在探访农场好醋的同时，也能感受到头汴坑休闲农业区的丰富与美好。

台中市太平区农会总干事 李淑贞 谨志

## 推荐序（二） / 提升能量的天然饮品，简单又美味

认识洁云，是因为我俩身处同一个工作环境。本来并没有很频繁的接触，谁知道因缘际会，后来竟成为无话不谈的朋友。这才发现原来她是个标准的O型天蝎女，外冷内热，讲话一针见血，但偶尔又会说出让人发噱的言辞。或许就像书中所说的：“宇宙万物间都有能量，能量本身的磁性，会吸引频率相近的事物。”渐渐地，我们之间有了交集，常有机会一起吃饭聊天。某天洁云突然说她要出书了，我在讶异之余也深刻地感觉到，原来在她的心灵深处，对于文字的渴望是如此强烈！或许是她过往的工作经验，让她在事情的描述上既能够平实清楚，又能使人强烈地感觉到其中的喜怒哀乐。她，就是这么一个热爱文字，又真正将自己的理想努力实现的人。

近几年来，人们对于养生越来越重视，但是对于醋跟酵素的知识却总是一知半解；而一般的医疗保健书籍，不是太过专业就是枯燥乏味。我们又不是要考医学院，何必如此困扰？这本书虽然乍看之下很像工具书，其实却相当生活化，以书中主角追寻人生的梦想为基调，将醋与酵素的制作过程、功效以及食用方式像说故事般娓娓道来，浅显易懂，毫不保留地让读者自然地接收保健知识；字里行间读得到作者对于撰写本书的用心及体会，仿佛也跟着她一同遨游在仙女瀑布的仙境中，品着自然

形成的美味，以及感受书中主角郑先生的人生际遇。

其实，在为本书写序的同时，我的生活脚步也无法停歇。在每天无休止的会议和时刻与时间竞赛的压力下，我的身体出现了很多问题。因此，我常称自己是“年轻的老人”（就是外表年轻但身体状况犹如七八十岁的老人），充满各种微小的病痛，很想找个时间亲近自然、好好调养身体，但又老觉得抽不出空。当我看到书中主角郑先生一家人的用心，以及作者洁云为本书所投入的时间跟心力后，内心竟然有股莫名的兴奋及冲动。我迫不及待地上网搜寻他们的果醋和酵素，更积极地寻求团购的渠道，好让这份心意能够传递给更多的人，为大家带来更天然的健康和活力。而在网络上，类似的产品多不胜数，也让我不禁思考，一个真正好的商品应该具备的条件：如无添加物、有实体商店以及检验证明，这样购买者才能吃得安心。

这本书对于想要获得健康的人是个相当棒的指引，它不只教人酿醋和酵素，也分享慢活的心情，以及踏实筑梦的人生。希望您也能够在忙碌之余，找机会与大自然共处，让心、身、灵都来一场痛快又舒畅的能量洗涤，或许就会发现作者所谓的宇宙磁场、正面的能量，原来就是自己散发出的能量！

威达云端电讯董事长室主任秘书

赖孟婕



# 自序 / 关于梦想

生命中有很多的变化无法预期，但自己的人生却绝对可以由自己掌握。

记得在2010年年底的某一天，我与好友坐在县府中庭的咖啡店里聊着未来的计划。那时正深陷工作倦怠期的我，不断地思考着自己究竟想做什么？能做什么？而身为公务员的好友，也因为即将要面临县市合并后职场环境的大变动，而感到些许不安；两个已届熟龄的女子，理性地分析着可能会有的状况以及应有的心态，希望能在短暂的生涯中做出正确的选择。

本书的诞生，就缘于那时突然涌现的灵感，后来我便写信与出版社总编讨论，经过一番修正以及后续长达十个月的慢工细磨，终于得以成为现在大家所看到的样子。

以新闻工作者的经验而言，除非做专题，否则很难真正了解采访的对象以及事件。对于社会上每天发生的事，每个话题的主角，人们看过之后顶多维持几天的印象，茶余饭后的讨论也总有热度消退的一天。但是如果变成文字，印成铅字，它就会产生比较广泛而持续的影响，人与事的价值才会真正地凸显。

因而采访到许多不同领域的杰出工作者，看见他们借由自身所擅长的技艺或无师自通的绝活，在社会的角落里默默地发光发热，很努力地生活时，我便有一股想要将这些故事写出来的冲动，希望让更多的人看到人性的毅力与坚持，给这些人一些掌声。