

酵素研究先驱与权威专家、中国台湾荣登“世界名人录”的微生物与
生化学博士、畅销书作者江晃荣全新力作

在家自制 纯正好 酵素

江晃荣◎著



- ★ 15 大抗衰老、防疾病养生目标一站达成；
- ★ 20 种蔬果中药草本自制酵素排除全身毒素；
- ★ 36 种神奇酵素招招对症的细胞矫正食疗方法；
- ★ 等你和你的家人一起来体验风行全球的抗衰老革命！

酵素研究先驱与权威专家、中国台湾荣登“世界名人录”的微生物与
生化学博士、畅销书作者江晃荣全新力作

在家自制 纯正好酵素

江晃荣◎著



- ★ 15 大抗衰老、防疾病养生目标一站达成；
- ★ 20 种蔬果中药草本自制酵素排除全身毒素；
- ★ 36 种神奇酵素招招对症的细胞矫正食疗方法；
- ★ 等你和你的家人一起来体验风行全球的抗衰老革命！



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

在家自制纯正好酵素 / 江晃荣著. -- 北京 : 当代中国出版社, 2017.1

(尚生活)

ISBN 978-7-5154-0745-6

I. ①在… II. ①江… III. ①酶—食品营养 IV.

①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 260330 号

中文简体字版© 2016 年, 由当代中国出版社出版。

本书由远足文化事业股份有限公司(方舟出版)正式授权, 经由 CA-LINK International LLC 代理, 由当代中国出版社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。

版权合同登记号 图字: 01-2016-5159

出 版 人 曹宏举
策划编辑 隋 聘
责任编辑 隋 聘
摄 影 周祯和
责任校对 康 莹
封面设计 王洪广
内文设计 北京恒晟国际文化传播有限公司
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572154 66572132 66572180
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京宝昌彩色印刷有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 13.25 印张 插图 141 幅 138 千字
版 次 2017 年 1 月第 1 版
印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷
定 价 79.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打(010)66572159 转出版部。

自序



酵素是生命源泉，长寿根源

现代人的日常生活离不开科学与技术，科技是基础科学的应用，几百年来靠着眼见为实的实验，使得大部分人都崇信科学，认为科学是万能的，可解决一切问题，但果真如此吗？

其实科学不是万能的，科学的研究是狭隘的，不是在追求真理，宇宙间许多现象是现今科学无法解释或说明的。

根据研究，**现代人日常生活每天所吃的食物，至少有七成是非天然的加工食品**。“食品”与“天然食物”的差别，就在于后者经过近代科学的“加工”，至于如何加工？添加了什么？食物是否变质？营养是否还在？甚至是多了哪些毒性？这些都是大家长期以来忽略的问题，食品添加剂因为大部分不是天然存在于食品中，而是另外制造添加进去的，多少对人体都有毒性，尤其是化学合成品。即使未添加进食品里，光是加工过程中化学性的处理，也会毁掉原本营养安全的食物，像是天然奶类因化学处理也有毒性，进口水果因打蜡和防腐而变成毒水果，非常令人惋惜。

为了“方便商人”且“不过度毒害消费者”，各国制定出“添加物的最高允许使用量限制”，这些数据多是经过动物毒性试验，



或参考其他国家的标准来制定，但由于管理不够严密，食品业者常超量使用，甚至违法使用一些禁用的食品添加剂，例如：加工原料质量低劣、不新鲜、颜色风味变坏时，就使用漂白剂漂白、再染色，或是加防腐剂、人工调味剂、化学合成香料来掩盖事实，这些毒物就这样进入人体了。

“癌”这个汉字是由三个字合成的，即病、品及山，也就是说“加工食品吃得跟山一样多的话，最后生病就是癌症”。

“排毒”这一名词在最近十年相当流行，但为什么生病的人口还是居高不下呢？如果认为排毒就只是排除吃进身体的食品毒素，其实是不够的，因为日常生活中许多与饮食有关的烹调、洗涤、餐具……还有我们日常用的上百种生活物品，几乎都是化学合成，这些通过呼吸和皮肤就能快速吸收的毒素，其实比食物中添加的毒素更可怕，十秒钟就能通过血液到达心脏，连肝脏都来不及拦截，这些称之为经皮毒。

此外，来自空气及饮用水中的毒素也会不断累积在体内，尤其其中所含重金属是很难代谢分解的。

“新陈代谢”这一名词是大家经常听到的用语，但真正了解其意义与功能者恐怕不多。新陈代谢有如工厂运转生产物品，原料输入，经由工厂（人体新陈代谢）正常工作可得产品，产品与原料可能外观上已完全不同，如激烈运动后会流汗，体温上升，这是人体中与能量有关物质，如糖类、蛋白质或脂肪经由“新陈代谢”转为热量与能量所导致，排毒就是新陈代谢的一种，而推动新陈代谢则需靠酵素，酵素可说是生命源泉，长寿根源。

所幸近年来由于生物技术的进步，酵素工业进步神速，酵素也成为大家讨论的课题，基于推广科普教育，提供正确酵素知识，笔者出版过十多本酵素相关书籍，《吃对酵素》是其中一本，曾是畅销书，并有中文简体字版及韩文版，本书则是《吃对酵素》^①续篇，书之所以能出版要感谢出版社工作同仁以及江亮颀先生所付出的心血，著者在此表达十二万分谢意。

江晃荣 序于台北

2015年10月8日

①《吃对酵素》的简体中文版书名改为《酵素》。

目 录



[自序] 酵素是生命源泉，长寿根源 / 001

第一部分 酵素强大疗愈力！决定你的青春活力与寿命

生机之源，就在强酵蔬果里！ / 003

[激活细胞的关键] 营养界新宠——鲜艳神奇的“植化素”
与“酵素” / 004

[3蔬2果营养基本值] 食命必达——“每日五蔬果”健
康门槛 / 004

[超强第七营养素] 蔬果里才有的超级抗氧化物 / 005

[吃对才有“酵”] 好酵素究竟藏在哪里？ / 007

吃对了就有酵 【超强酵素蔬果排行榜】 / 007

老、虚、病酸溜溜NG体质，全是“无酵饮食”惹的祸！ / 009

[高酵食物才是真营养] 生鲜尚青！酵素不耐高温、不能加工
合成 / 009

[精致加工反成危害] 低营养高毒性的“精白食物”，越吃越
虚养肥一身病 / 010

[无酵饮食养出五大恐怖疾病] 糖尿病、低血糖症、高血压、心血
管疾病与结肠癌 / 011

吃对了就有酵 【精致加工食品，可能造成哪些健康危机？】 / 012

[食品添加剂的焦土效应] 要命的美味，宠溺味蕾五脏六腑
坏了 / 013

吃对了就有酵 【低卡保卫战，常吃食物热量参考表】 / 013

[绝不让卡路里变脂肪] 为什么瘦不下来？试试除油代谢高
手—酵素 / 015

酵素在人体内的医疗级功能 / 016

[排废监测] 营养过剩、毒素超标立即排除，宿便、尿酸
通通OUT！ / 016

[根治发炎] 修复慢性发炎细胞，维持人体活力旺盛、容易
瘦的最佳状态 / 017

[完美抗菌] 强化白细胞杀菌力，同时增生细胞，建立人
体新防护网 / 018

[代谢酸性] 彻底除去体内老化元凶——“氨气”、“乳
酸”、“二氧化碳” / 018

[净化血液] 畅通血管维持弹性，不血栓不中风，毛发茂
盛皮肤Q嫩 / 019

[健全免疫] 调节免疫机能，排除自体障碍，疾病、癌化
不上身 / 020

细胞矫正食疗法，如何吃最有酵？ / 022

[温度决定酵果] 酵素遇热容易破坏，生鲜食最聪明 / 022

[蔬果园里找生机] 天然植物是酵素的最好来源 / 023

[生机饮食小心打肾战] 特殊体质与病患采用“生机饮食”
有诀窍 / 024

吃对了就有酵 【适合各种体质的“折中式生机饮食法”】 / 024

[当个吃素高手] 避免落入素食加工食品的陷阱 / 025

[补充天然酵素剂有技巧] 如何选择市售天然复合酵素 / 026

读者最常问、最想知道的酵素问题，专家完全解答！ / 028

Q1 酵事一箩筐 酵素、酵母菌、发酵有什么不同？ / 028

Q2 原始生机生食有理 人体可以由何处补充酵素？ / 029

Q3 化学消化与物理消化 酵素如何辅助食物消化？ / 030

Q4 毒来毒往的无酵饮食 看酵素如何对付加工化合食品？ / 031

Q5 吸、排双向管控 酵水管很大，吸收营养和排除毒素
都是它？ / 032

Q6 越运动越要补酵 运动、营养和酵素之间的奇妙关系？ / 033

Q7 抗病健脑全体质养成 小孩适合吃酵素吗？ / 034

Q8 人人都需要酵口常开 什么样的人特别应该要补充
酵素？ / 035

第二部分 重建完美弱碱性体质！用酵素洗净每一个细胞

必要酵素千万种，多元蔬果才够力 / 039

[消化力是生命关键] 人体原泌酵素超支耗损，饮食必须持续
补充 / 040

[生物技术浓缩帮帮忙] 怕撑破肚皮？一口就能吸收70种营养素 / 041

吃对了就有酵 【富含70种以上常见复方酵素的蔬果类】 / 041

好蔬果才有好酵素——农产品眉角多，制酵蔬果挑选秘诀大公开 / 043

[密码会说话] 破解蔬果“标签编码”隐藏的等级分类 / 044

[基因改良藏风险] 标榜超甜、无籽、巨大真的算是改
“良”吗？ / 045

[“内在美”才有酵] 蔬果外观不会影响酵素多寡 / 045

当令时节孕百果——季节对了，营养就对了！ / 047

[百善酵为先，等待吧] 蔬果对不对时节，营养竟相差10倍 / 048

吃对了就有酵 【月吃越有酵：台湾月份盛产蔬果大集合】 / 048

[初入门者采购推荐] 七大类必试蔬菜，用多少就买多少
勿超量 / 049

吃对了就有酵 【跟着四季吃健康：台湾春夏秋冬蔬果盛产一览表】 / 050

制作酵素食材的清洗与处理 / 052

[农药残留检测名单] 排除农药疑虑，才能养出好酵素 / 052

吃对了就有酵 高酵安心的好蔬果：无农药残留之虞的蔬果TOP10 / 053

吃对了就有酵 惊声尖叫之毒蔬果：农药残留不合格的恐
怖蔬果TOP10 / 054

进口蔬果不一定高级——真诱人，假新鲜？来自美国的12种

热门蔬果 / 055

[致命的美丽误会] 美国农药超标12种蔬果与下猛药的因素 / 055

[不用搭飞机来，台湾也长得好] 12种农药最少高酵蔬果与
先天优势 / 056

去除蔬果农药有诀窍 / 057

〔自然环境挥发法〕空气和光线即可杀菌与分解毒性 / 057

〔巧用界面活性剂〕脂溶性、水溶性农药的不同清洗法 / 057

〔蔬果也要泡澡排毒〕浸泡后再冲水，洗净效果更好 / 058

〔小苏打粉OK棒〕盐、黄豆粉、面粉皆NG / 059

〔凹凸有致蔬果处理法〕搭配“软毛刷”轻轻洗刷刷 / 059

自制酵素的必备工具 / 061

〔四大专用工具〕玻璃容器、有孔沥水盘、水果刀、砧板 / 061

〔三种必备食材〕纯净蔬果、优质糖蜜、发酵菌种 / 062

吃对了就有酵 【简单就能分辨蜂蜜的真假】 / 062

吃对了就有酵 【泡沫会说话：自制醋与人工合成醋的

分辨法】 / 063

成功制酵的基本步骤 / 064

〔消毒沥干不偷懒〕工具彻底消毒，蔬果充分沥干 / 064

〔食材层叠摆放〕食材与蜜糖一层一层交叉叠放 / 065

〔预留发酵空间〕瓶子只装七分满，避免爆盖 / 065

〔耐心等待养酵佳味〕置放阴凉处，一至三个月后可饮用 / 066

吃对了就有酵 【专家挂保证，制酵成功的12道金牌】 / 067

期待养酵成功的关键讯号 / 068

〔气体逸散，蔬果漂浮〕酵素分子愈酿愈细致，人体更好吸收 / 069

〔当心出现“黑白无常”〕小心霉菌、杂菌来捣乱 / 069

吃对了就有酵 【发现“黑白无常”的处理法：产膜白酵母

与黑色霉菌】 / 070

[浓厚香醇·琥珀色泽] 冒泡是发酵成功的证明 / 071

第三部分 自己动手做最实在！20种蔬果、中药、草本酵素 + 36味对症酵素果汁

◎水果酵素酸甜好滋味

- ★火龙果酵素 / 074
- ★青苹果酵素 / 076
- ★牛油果酵素 / 078
- ★梨子黄豆酵素 / 080
- ★奇异果酵素 / 082
- ★凤梨、木瓜双果酵素 / 084
- ★香蕉、丰水梨酵素 / 086
- ★木瓜、金橘酵素 / 088
- ★四果超级酵素 / 090
- ★十种水果综合酵素 / 092

◎蔬菜酵素新鲜尚青

- ★西红柿酵素 / 094
- ★胡萝卜、白萝卜双蔬酵素 / 096
- ★小麦酵素与回春水 / 098
- ★发芽米酵素、糙米酵素 / 100

★山药酵素 / 102

◎草本植物中药材酵素

★红枣、枸杞、苹果酵素 / 104

★综合植物及草本中药材酵素 / 106

★党参、黄芪、红枣、枸杞、青苹果酵素 / 108

◎美白酵素果汁

★桑葚酵素果汁 / 110

★葡萄柚、黄瓜酵素果汁 / 112

◎瘦身消脂酵素果汁

★综合口味窈窕酵素蔬果汁 / 114

★西瓜酵素汁 / 116

◎护眼明目酵素果汁3C族必喝！

★胡萝卜酵素果汁 / 118

★南瓜、柑橘酵素果汁 / 120

★蓝莓酵素果汁 / 122

★红、紫、蓝深色蔬果酵素汁 / 124

◎健脑益智酵素果汁

★菠菜酵素果汁 / 126

★苹果、香蕉、蜂蜜酵素果汁 / 128

★核桃、栗子酵素果汁 / 130

★花生酵素果汁 / 132

◎保健呼吸系统酵素果汁

★芦荟酵素果汁 / 134

★萝卜蔬菜酵素汁 / 136

◎养肝清火酵素果汁

★西红柿、李子酵素果汁 / 138

★苦瓜、柠檬、地瓜叶综合果菜酵素汁 / 140

◎健胃整肠助消化酵素果汁

★卷心菜、凤梨蔬果酵素汁 / 142

★木瓜、百香果、茼蒿蔬果酵素汁 / 144

★木瓜、山楂酵素果汁 / 146

★芒果酵素果汁 / 147

◎护肾固精酵素果汁

★胡萝卜、冬瓜、西红柿、柑橘、柿子蔬果酵素汁 / 148

★枇杷、梅子双果酵素果汁 / 150

◎降血压酵素果汁

★香瓜、哈密瓜酵素果汁 / 152

★葡萄柚酵素果汁 / 154

◎降血脂酵素果汁

★黄瓜、冬瓜、南瓜三瓜酵素汁 / 156

★绿豆芽、洋葱、苹果酵素果汁 / 158

◎降尿酸酵素果汁

★石莲花酵素果汁 / 160

★梨子、葡萄、玉米、芦根、苹果、西红柿、芹菜综合果
菜酵素汁 / 162

◎降血糖酵素果汁

★降血糖综合蔬果酵素汁 / 164

★甜菜根酵素汁 / 166

◎消除疲劳酵素果汁

★山药、莲子酵素汁 / 168

★香菜、香葱、香菇、香蕉四香酵素汁 / 170

◎补血排毒酵素果汁

★综合蔬果排毒酵素果汁 / 172

★樱桃酵素果汁 / 174

◎增强免疫力酵素果汁

★全方位抗氧化综合蔬果酵素汁 / 176

★胡萝卜、西红柿、芒果、木瓜酵素果汁 / 178

第四部分 这样吃！健康不跳针！“一周酵素餐”持续补酵7天有感

每日三酵超元气食谱 / 183

〔活力满注〕高酵健脑早餐与茶点 / 184

〔细胞充电〕打败瞌睡虫午餐与点心 / 185

〔低淀粉零肥胖〕清爽饱胃养生晚餐 / 185

〔聪明减肥爽爽吃〕真的吗？运动完还能吃，反而更有利于减重？ / 186

正确进餐顺序“蔬菜”为先 / 188

吃对了就有酵 【让血糖和体重乖乖听话的饮食铁律】 / 189

为健康干杯！每天畅饮蔬果酵素汁，美容、养生、减肥一次达成 / 190

周一 胡萝卜、绿花椰菜、辣椒汁 / 190

周二 芹菜哈密瓜汁 / 191

周三 果菜香瓜汁 / 191

周四 萝卜、金橘、凤梨酵素汁 / 192

周五 果菜百宝酵素汁 / 192

周六 苦瓜柑橘汁 / 193

周日 冬瓜、木瓜、苹果、香蕉酵素汁 / 193

第一部分

酵素强大疗愈力！

决定你的青春活力与寿命

从消化、吸收、代谢、免疫力、
受损细胞修复的能力，
人体的青春活力与健康状态，
全都要靠“酵素”来驱动。
酵素可说是生命的活力来源，
现代人却常常饮食“无酵”，造成健康大宕机。
本章将清楚告诉你酵素如何点燃生命的火花？
日常饮食该如何摄取才正确有效。



酵素