

自制酵素 风靡全世界的时尚健康新信仰

# 发酵 酵素圣经

最适合中国人体质的酵素

DIY 健康蔬果酵素

养颜·排毒·瘦身·减龄·强健体质

乐活编辑部 著



江西科学技术出版社

ZTC  
紫图

自制酵素 风靡全世界的时尚健康新信仰

# 发酵 酵素圣经

最适合中国人体质的酵素

乐活编辑部 / 编著



江西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

发酵酵素圣经 / 乐活编辑部编著 .

— 南昌 : 江西科学技术出版社 , 2015.1

ISBN 978-7-5390-5190-1

I . ①发… II . ①乐… III . ①发酵食品 - 制作 IV .

① TS26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 288593 号

国际互联网 ( Internet ) 地址 : <http://www.jxkjcs.com>

选题序号 ZK2014390 图书代码 D14203-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 宣佳丽 刘长娥 王琳

特约摄影 / 鞠倚天

## 发酵酵素圣经

乐活编辑部 / 编著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话 : (0791) 86623491 86639342 ( 传真 )

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 720 毫米 × 1000 毫米 1/32

印 张 5.5

字 数 85 千

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5190-1

定 价 39.90 元

赣版权登字 -03-2014-349 版权所有 侵权必究

( 赣科版图书凡属印装错误 , 可向承印厂调换 )

# 最适合中国人体质的健康酵素

当我们诞生在这个世界上时，自然地享受着阳光、雨露带给我们的恩泽，我们拥有着健康的身体。但是，随着时间的流逝，我们成熟起来的身体开始面临着越来越多的问题，不仅如此，繁重的社会压力，环境中各种有害物质都加剧了我们身体的老化，伤害着我们的身体器官。当然，我们自身不良的生活习惯也是一大元凶，到最后这些因素不断积累，我们最终毁掉了自己的健康。

想要健康的生活，从根本上改变自身体质，我们就必须要有健康规律的生活方式。本书中提到的酵素，就是参与维护我们身体健康的重要帮手。酵素，从最初的不为人所知，到成为越来越火的名词，现在我们在市面上可以很轻易地买到各类的酵素制品，但是，对于很多的消费者来说，我们并没有真正意义上对酵素有一个本质的了解。大部分的人只知道酵素对身体有益，却说不明白我们应该如何高效利用酵素来促进身体各器官更加和谐地运转。本书中，我们就致力于让所有的家庭能够真正了解酵素、认识酵素，并且在家里就能制作出适合自身体质的优质酵素，真正让酵素参与到我们的健康生活中来。

酵素的功效很多，我们身体的新陈代谢与细胞修复都需要依

靠酵素，可以说酵素是分解消化食物、帮助我们吸收营养的大魔术师。当我们身体中的酵素缺得越多的时候，我们就老得越快，酵素可以起到对抗自由基、抗衰老的作用。适当地服用酵素还可以帮助我们预防和缓解生活中的常见病如：感冒、失眠、高血压、便秘等。不仅如此，酵素更是天然的美容养颜食材，能够使我们的肌肤重新焕发活力。

值得注意的是，不同生理阶段、不同身体状况的人所需要补充的酵素是不同的。不同的酵素也有着不同的功效。不能因为酵素对身体有好处，就盲目补充酵素，我们需要对不同酵素的功效有着准确的了解，这样才能最有效、快速地帮助我们调理自己的身体。因此，本书以家庭为出发点，分别按照孩子、女性、男性、老人来分类了解不同酵素的制作方法。当然本书最大的亮点就是分别归纳出了适合孩子、女性、男性和老人的不同功效的酵素。这样才能做到贴合每一阶段的身体发展机能，针对个人体质服食最佳酵素，让生命的每一个阶段都可以既健康又美丽。

现在市场上我们可以很轻易地买到酵素，但是大部分出售的酵素都不能保证百分百的纯天然，因此我们建议大家在家里制作

酵素，既安全卫生又可以体验制作酵素的乐趣。这本书我们从最开始的选择制作酵素的容器、到各种所需材料的准备、还有各种酵素食材的挑选都有着详细的讲解，可以说让你从了解酵素的功效开始，然后一步步亲手制作出优质、健康的酵素来。特别是其中每一种不同的酵素都搭配有制作彩图，让大家可以直观地感受、学习具体的制作过程。值得注意的是，酵素的制作需要很长时间，特别是后期发酵阶段更需要我们用心呵护，可以说灌注了我们用时间、劳力和爱心制作出来的酵素一定会在更广的途径上给我们带来属于身体的回报。

制作《发酵酵素圣经》这本书的宗旨是希望每一个家庭都可以在书里找到适合家庭成员的酵素。服食酵素，让我们自身变得更健康、更时尚，让孩子享受到最贴心的呵护；女性朋友可以在岁月时光中保持娇美的容颜；男性朋友可以缓解工作压力，身心更抗压；而老年朋友则能够更加强健身体。希望每一位看到这本书的朋友，都能够亲自动手制作酵素，活学活用，让酵素真正成为我们生命的原动力，让我们的生活更加精致、精彩，并且制作出适合我们自身体质的优质酵素，让酵素变成我们追求健康生活、时尚生活的独立宣言。

# 目录 CONTENTS

## PART 1 以自制酵素作为你的独立宣言

酵素——生命原动力 / 14

酵素的来源与补充 / 16

制作酵素的前期准备工作 / 18

砂糖的作用和区别 / 23

挑选容器的注意事项 / 25

准备蔬果的注意事项 / 27

腌制过程中的注意事项 / 29

初期管理和第一次发酵过程中的注意事项 / 31

第一次发酵结束，过滤和二次发酵及

熟成过程中的注意事项 / 33

贮藏保存与食用时的注意事项 / 35

疑难杂症问题解答 / 36



## PART 2 给孩子最贴心的保护

油菜酵素：补铁、消肿、增强活力 / 40

芹菜酵素：补钙、缓解失眠、预防高血压 / 42





- 草莓酵素：巩固齿龈、助消化、去火气 / 44
- 苹果酵素：预防感冒、润滑皮肤、除黑眼圈 / 46
- 柿子酵素：清热、健脾、润滑肠道 / 48
- 石榴酵素：明目、补钙、抵抗细菌 / 50
- 橘子酵素：开胃、止咳、润肺 / 52
- 卷心菜酵素：补叶酸、预防感冒、缓解胃痛 / 54
- 菠萝酵素：助消化、通肠道、消暑解渴 / 56
- 胡萝卜酵素：助消化、抗过敏、促进生长 / 58
- 红心柚酵素：健肺、增强体质、预防感冒 / 60
- 西红柿酵素：美白、防晒、促进食欲 / 62



## PART 3 用酵素打造美人

- 柠檬酵素：美白、清新口气、预防感冒 / 66
- 山药酵素：补虚、美容养颜、调理身体 / 68
- 山楂酵素：健胃、抗癌、调理经期 / 70
- 彩椒酵素：美白、乌发、促进消化 / 72
- 梅子酵素：生津止渴、保健身体、润肠通便 / 74
- 樱桃萝卜酵素：健胃、解酒、止咳化痰 / 76
- 猕猴桃酵素：减肥、美白、促进消化 / 78
- 哈密瓜酵素：防晒、促消化、抗氧化 / 80
- 丝瓜酵素：美容、补钙、缓解乳胀 / 82
- 木瓜酵素：润肺、丰胸、减肥 / 84





西兰花酵素：营养头发、保健身体、修复皮肤 / 86

冬瓜酵素：减肥、消肿、清热解暑 / 88

花生酵素：补磷、抗衰老、健脾胃 / 90



## PART 4 男人也会爱上的酵素

洋葱酵素：降血压、预防感冒、强化肠胃 / 94

大蒜酵素：防癌、预防感冒、强化元气 / 96

苦苣酵素：清热解毒、清洁肾脏、消肿解毒 / 98

黄秋葵酵素：健胃、护肝、抗癌 / 100

芦笋酵素：抗癌、促消化、补氨基酸 / 102

生姜酵素：止咳、止泻、发散风寒 / 104

韭菜酵素：养肝、降血压、养元气 / 106

萝卜酵素：促消化、缓解咳嗽、健胃消食 / 108

枸杞酵素：明目、补肾、抗衰老 / 110

菠菜酵素：抗衰老、预防贫血、通便清热 / 112

香蕉酵素：补钙、促消化、缓解压力 / 114

红薯酵素：促消化、降糖止血、预防便秘 / 116

桂圆酵素：补铁、降脂、抗衰老 / 118



## PART 5 老人强健身体所需的酵素

水芹酵素：利尿、降血压、保胃祛痰 / 122





生菜酵素：养胃、清洁肝脏、补维生素 C / 124

香菇酵素：抗癌、降血脂、增进食欲 / 126

茄子酵素：健胃、护肝、预防冠心病 / 128

苦瓜酵素：抗癌、降血糖、增强免疫力 / 130

桃子酵素：止咳、补心、润滑肠道 / 132

玉米酵素：防癌、补充蛋白质、预防心脏病 / 134

荷兰豆酵素：安神、抗癌、补气益肾 / 136

莲藕酵素：散瘀、消食止咳、益血补心 / 138

梨酵素：化痰解酒、生津清热、缓解便秘 / 140

南瓜酵素：止咳、美容、利尿 / 142

葡萄酵素：安神、促消化、健脾胃 / 144

火龙果酵素：美白、降血糖、预防大肠癌 / 146



## PART 6 酵素发酵液搭配食谱

减肥·酵素搭配 / 150

通便·酵素搭配 / 153

美肤·酵素搭配 / 156

缓解虚寒体质·酵素搭配 / 159

预防感冒·酵素搭配 / 162

缓解失眠、压力大·酵素搭配 / 165

延缓衰老·酵素搭配 / 168

消除浮肿·酵素搭配 / 171





自然 健康 精致



自制酵素 风靡全世界的时尚健康新信仰

# 发酵 酵素圣经

最适合中国人体质的酵素

乐活编辑部 / 编著

 江西科学技术出版社

# 最适合中国人体质的健康酵素

当我们诞生在这个世界上时，自然地享受着阳光、雨露带给我们的恩泽，我们拥有着健康的身体。但是，随着时间的流逝，我们成熟起来的身体开始面临着越来越多的问题，不仅如此，繁重的社会压力，环境中各种有害物质都加剧了我们身体的老化，伤害着我们的身体器官。当然，我们自身不良的生活习惯也是一大元凶，到最后这些因素不断积累，我们最终毁掉了自己的健康。

想要健康的生活，从根本上改变自身体质，我们就必须要有健康规律的生活方式。本书中提到的酵素，就是参与维护我们身体健康的重要帮手。酵素，从最初的不为人所知，到成为越来越火的名词，现在我们在市面上可以很轻易地买到各类的酵素制品，但是，对于很多的消费者来说，我们并没有真正意义上对酵素有一个本质的了解。大部分的人只知道酵素对身体有益，却说不明白我们应该如何高效利用酵素来促进身体各器官更加和谐地运转。本书中，我们就致力于让所有的家庭能够真正了解酵素、认识酵素，并且在家里就能制作出适合自身体质的优质酵素，真正让酵素参与到我们的健康生活中来。

酵素的功效很多，我们身体的新陈代谢与细胞修复都需要依

靠酵素，可以说酵素是分解消化食物、帮助我们吸收营养的大魔术师。当我们身体中的酵素缺得越多的时候，我们就老得越快，酵素可以起到对抗自由基、抗衰老的作用。适当地服用酵素还可以帮助我们预防和缓解生活中的常见病如：感冒、失眠、高血压、便秘等。不仅如此，酵素更是天然的美容养颜食材，能够使我们的肌肤重新焕发活力。

值得注意的是，不同生理阶段、不同身体状况的人所需要补充的酵素是不同的。不同的酵素也有着不同的功效。不能因为酵素对身体有好处，就盲目补充酵素，我们需要对不同酵素的功效有着准确的了解，这样才能最有效、快速地帮助我们调理自己的身体。因此，本书以家庭为出发点，分别按照孩子、女性、男性、老人来分类了解不同酵素的制作方法。当然本书最大的亮点就是分别归纳出了适合孩子、女性、男性和老人的不同功效的酵素。这样才能做到贴合每一阶段的身体发展机能，针对个人体质服食最佳酵素，让生命的每一个阶段都可以既健康又美丽。

现在市场上我们可以很轻易地买到酵素，但是大部分出售的酵素都不能保证百分百的纯天然，因此我们建议大家在家里制作

酵素，既安全卫生又可以体验制作酵素的乐趣。这本书我们从最开始的选择制作酵素的容器、到各种所需材料的准备、还有各种酵素食材的挑选都有着详细的讲解，可以说让你从了解酵素的功效开始，然后一步步亲手制作出优质、健康的酵素来。特别是其中每一种不同的酵素都搭配有制作彩图，让大家可以直观地感受、学习具体的制作过程。值得注意的是，酵素的制作需要很长时间，特别是后期发酵阶段更需要我们用心呵护，可以说灌注了我们用时间、劳力和爱心制作出来的酵素一定会在更广的途径上给我们带来属于身体的回报。

制作《发酵酵素圣经》这本书的宗旨是希望每一个家庭都可以在书里找到适合家庭成员的酵素。服食酵素，让我们自身变得更健康、更时尚，让孩子享受到最贴心的呵护；女性朋友可以在岁月时光中保持娇美的容颜；男性朋友可以缓解工作压力，身心更抗压；而老年朋友则能够更加强健身体。希望每一位看到这本书的朋友，都能够亲自动手制作酵素，活学活用，让酵素真正成为我们生命的原动力，让我们的生活更加精致、精彩，并且制作出适合我们自身体质的优质酵素，让酵素变成我们追求健康生活、时尚生活的独立宣言。



