

风靡韩国的
DIY
酵素制作全书



[韩] 申龙澈 著
千日 译



酵素

让你

皮肤好, 变苗条,
不易老



第一本真正的酵素制作攻略大全!



韩流明星们都在用的酵素 **变身魔法!**

韩国三大电视台KBS SBS MBC **联合推荐**

“国民酵素博士”申龙澈 **20年**酵素制造成果大公开!

排毒抗癌力Up!

免疫自愈力Up!

美容抗衰老Up!

清肠通便力Up!

市售千元的酵素饮品在家也能DIY!

图文书出版社

摆脱果汁书



带给大家的迷思!

告诉你制作酵素真正的精髓!

快来亲手制作最安全
最经济的健康酵素吧!

确保无添加剂, 材料普遍, 方法超简单!

不生病的秘密就藏在
酵素里!

风靡韩国的

DIY

酵素制作全书



酵素

让你

皮肤好, 变苗条,
不易老



〔韩〕申龙澈 著
千日 译



团结出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

酵素让你皮肤好, 变苗条, 不易老: 风靡韩国的DIY
酵素制作全书 / (韩) 申龙澈著; 千日译. —北京:
团结出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5126-3065-9

I. ①酵… II. ①申… ②千… III. ①微生物—发酵
—基本知识 IV. ①TQ920.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 193204 号

효소 만들기 비법 노트

Copyright © 2013 by Sin, Yong Chol
All rights reserved.

Original Korean edition published by eMorning Books Pub.
Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Beijing Land of Wisdom Books Co. Ltd.
Simplified Chinese Character translation rights arranged with eMorning Books Pub.
through Easy Agency and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本著作物中文简体字版权由北京水木双清文化传播有限责任公司代理

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-5048

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京盛新瑞利全印务有限公司

开 本: 965 × 1270 1/24

印 张: 10.5

字 数: 160 千字

版 次: 2014 年 9 月 第 1 版

印 次: 2014 年 9 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5126-3065-9

定 价: 49.80 元

(版权所属, 盗版必究)

序言

人刚出生到这个世界上的时候,都具有纯洁的灵魂和干净的身体。但是随着年龄的增长,我们的身体会自然地出现老化的现象,现在,环境中各种有害物质的侵害还会不断加剧这种老化。但是这种人为的老化因人而异,除了有害环境的影响之外,不珍惜自己的身体最终毁了健康的例子也不少。编写这本书的作者也是其中之一,年轻的时候烟酒过度,饮食不规律,导致刚步入中年,身体各个器官就开始出现异常。刚开始的时候还不太在意,结果身体状况日益恶劣,甚至达到了再放任不管就无法过上正常生活的地步!不得已去了医院,但是医生们都说这是体质的问题,除了改变生活习惯之外也拿不出什么特别有效的处方。

为什么我的身体会变得这么不好呢?

其实原因再清楚不过了。过度饮酒和吸烟、不规律的饮食和睡眠、疲劳和压力、过度地摄取肉类和被污染的食材……几乎日常生活中的一切都成为了损害身体健康的原因。如果想要挽回已经失去的健康,只有回归健康的生活方式。而很明显,这不是一朝一夕就能做到的事情。

为了应对这项长期的斗争,我首先戒了烟和酒,然后开始认真地搜集有关健康生活的信息。毁掉自己身体健康的人是我,而挽回健康的人也只能是我。在这个过程中,我遇到了让我非常开心的伙伴,这个伙伴就是酵素!

我第一次对酵素产生兴趣是在1990年初,那个时候,有关酵素的信息并不多。网络也不像现在这么发达,有关酵素的书籍也是少之又少。为了能够学习有关酵素的知識,只能去请教食品营养学的专家或者寺庙中长期坚持素食的僧

人。虽然经历了很多困难，但是我未曾停下求索的脚步。知道得越多，就越是被酵素的魅力所吸引。

对酵素有了一定程度的了解之后，我开始亲自制作各种酵素，并且用自己的身体对这些酵素的功效进行了验证。目前我已经制造过100种以上的酵素，并对其效果都进行了最真切体验。在这个过程中，我的身体神奇地恢复了健康。如今，我的日常生活中已经不能没有酵素，本人也成为了名副其实的“酵素专家”，对酵素的热爱达到了无法想象的程度。

酵素并不是能治百病的灵丹妙药

并不是说我能重新找回健康，全部都是倚靠酵素的作用。最根本的原因还是我戒掉了烟酒，将自己的不良生活习惯进行了大幅度改变。而酵素只是在这个艰难的过程中，成为了我最重要的同伴而已。

不久前，酵素的功效已经通过各种大众媒体被广泛地传播。对于每天都离不开酵素的我而言，这确实是一件令人非常开心的事情。但是，在那些有关酵素的报道中，存在着很多让人非常担忧的事情。比如，癌症患者吃了某种酵素之后就完全康复了；只要吃了酵素，孩子的过敏性皮肤就能立刻治愈，这些对于酵素的种种过度宣传令人非常担忧。虽然我完全同意酵素是守护健康的优质饮食，但是读者们也必须要清楚一点，那就是酵素并不是能够治疗百病的灵丹妙药。

对我们的身体有益的酵素， 到底该从什么地方得到呢？如何得到呢？

最简单的方法就是花钱买。现在有很多制造并销售酵素的公司，报纸上宣传酵素产品的广告铺天盖地，电视上的家庭购物节目中也会经常看到酵素产品的身影。

由企业制造并销售的产品，看起来会比个人制造的更有信赖度。使用上好的材料，在有利于发酵和熟成的环境中制造，并有专家对生产过程进行指导。所以，这种酵素发酵液大部分还是值得消费者信任并且购买服用的。但是，这种酵素的价格一般比较昂贵，如果长期服用的话，价位确实过高。而且，无论怎么强调“无菌的环境”和“纯天然的材料”，消费者也很难百分百地确信其原材料的好坏程度，同时出于长期储存的需要，其未添加任何添加剂的承诺很难百分百相信。能够确保整个制作过程的方法只有一种，那就是自己亲手制作自己身体所需的酵素！

制作酵素所需的材料，主要是纯天然的有机农产品，生活在城市里的人们只要去市场或者超市购买就可以了。而且，制作的过程也比想象的要简单。虽然有可能出现一两次失误，但是只要认真地实验几次，很快就能掌握不败的技巧。

亲手制作酵素才是最值得信赖的方法，也是价位最低廉的方法。摆脱那种制作酵素需要居住在农村，因为要使用大缸、还要埋到洞里的可笑想法吧！即使在市中心的公寓中也完全可以制作酵素，并不需要什么特殊的道具。我们日常生活中经常吃的水果和蔬菜全部都可以用来制作酵素。用来进行发酵和熟成的小坛子，在任何一家超市都可以买到，剩下的大部分是家庭厨房中经常使用的工具。

利用容易购买到的材料，在公寓中轻松地制作和储藏酵素，就是这本书的主要内容。这些方法，都是找自己在酵素制作的过程中慢慢领悟到的，其失败和成功的秘诀全都记录在这本书中。通过这本书，读者们能够很轻松地掌握制作酵素的方法。希望本书在营造健康生活方面能够对大家有所帮助！

目录 contents



1 ENZYME

我们的身体离不开的
朋友——酵素的故事

2

SPRING

春季制造的酵素



让疲劳的身体恢复活力 **油菜酵素** / 032
香甜、微苦的提神妙药 **荠菜酵素** / 036
预防各种受风症状 **珊瑚菜酵素** / 040
爽口且清淡的春季野菜 **垂盆草酵素** / 044
效果强大的减肥食品 **车前草酵素** / 048
保护肝脏的好饮品 **蒲公英酵素** / 052
摆脱亚健康，青春永驻 **艾蒿酵素** / 056

改善血液循环障碍 **东风菜酵素** / 060
改善肝机能 **水芹酵素** / 064
让你头脑清晰、身体变暖 **当归酵素** / 068
为孩子准备的好喝饮料 **草莓酵素** / 072
香甜爽口的5月香气 **洋槐酵素** / 076
韩国人饭桌的守护神 **生菜酵素** / 080
降压和控制尿糖的双重功效 **洋葱酵素** / 084

序言 / 01

酵素——维持生命的基础 / 002
消化酶和代谢酶 / 006
发酵液、发酵提取液和酵素发酵液 / 008
制造酵素的10step / 010
“砂糖”的作用和种类 / 014
准备主要材料的注意事项 / 016
腌制过程中的注意事项 / 018
初期管理和第一次发酵过程中的注意事项 / 020
过滤和二次发酵及熟成过程中的注意事项 / 022
酵素中出现的霉 / 025
酵素与众不同的变身 / 027
用诚意与关心酝酿出的酵素 / 029

3

SUMMER

夏季制造的酵素



能够稳定心神的香气 **芹菜酵素** / 090
 肠胃好舒服，消化更顺畅 **橘子酵素** / 094
 强健血管、抗癌祛风 **香菇酵素** / 098
 补充元气、强效抗癌 **大蒜酵素** / 102
 富含番茄红素和维C的美白蔬菜 **灯笼椒酵素** / 106
 清热降火、缓解慢性疲劳 **茄子酵素** / 110
 清血脂，降血糖，延年益寿的补药 **苦瓜酵素** / 114
 富含抗氧化物质，改善体质 **李子酵素** / 118
 有利于关节的水果 **山桃酵素** / 122
 像姻缘一样甜美的味道 **哈密瓜酵素** / 126
 神奇的壮阳秘药 **覆盆子酵素** / 130

富含皂苷的红色蔬菜 **甜菜酵素** / 134
 脏腑的清道夫 **芦荟酵素** / 138
 抗衰老、添活力的果实 **桑葚酵素** / 142
 调节内分泌，为女性健康准备的礼物 **月见草酵素** / 146
 油腻的克星，降低胆固醇 **马齿苋酵素** / 150
 让人厌烦的便秘，再见 **猕猴桃酵素** / 154
 让克利奥帕特拉都为之倾倒的蔬菜 **黄秋葵酵素** / 158
 减肥、改善鼻炎症状 **丝瓜酵素** / 162
 对哺乳期的女性尤为有益 **萝卜酵素** / 166
 清除尼古丁毒素，
 专为吸烟的家人而准备 **桃子酵素** / 170

4

AUTUMN

秋天制造的酵素

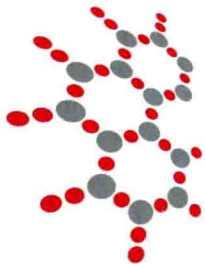


改善鼻窦炎和鼻炎的换季名药 **刀豆酵素** / 176
 改善哮喘和支气管炎的季节性食品 **桔梗酵素** / 180
 有着奇妙口感的酵素至尊 **五味子酵素** / 184
 改善骨质疏松症状 **辣椒叶酵素** / 188
 每天一杯，胜过最贵的保健品 **苹果酵素** / 192
 感冒，再见了！ **梨酵素** / 196
 清理体内废物的排毒冠军 **柿子酵素** / 200
 饱含父爱的秋季补药 **老南瓜酵素** / 204

强力杀菌和促进消化的根系食品 **生姜酵素** / 208
 属于更年期女性的酵素 **石榴酵素** / 212
 恢复元气的一等功臣 **人参酵素** / 216
 能解酒的甜美香气 **木瓜酵素** / 220
 连山参都无法取代的家庭常备药 **萝卜酵素** / 224
 帮你排出体内的钠 **韭菜酵素** / 228
 对久治不愈的慢性胃肠疾病有特效 **卷心菜酵素** / 232
 甜甜的维C的香气 **橘子酵素** / 236

ENZYME

我们的身体离不开的
朋友——酵素的故事



酵素——维持生命的基础

酵素，也就是我们通常所说的“酶”（enzyme），在词典中的解释是“能够促进生物体内化学反应的蛋白质物质”，仅通过这么简单的定义，我们就能得到很多有关酵素的信息。首先映入我们眼帘的是“生物体内”这几个字，实际上，所有的生物体内都包含了酵素。我们通常了解到的酵素，是指经过了发酵与熟成过程之后的酵素发酵液，或者是工厂中生产的谷物发酵食品。

酵素是由蛋白质分子构成的，所以其机能在很大程度上会受到温度或者是Ph等环境因素的影响。首先，所有酵素都是只有在特定的温度范围内才会非常活跃。科学研究证明，大概在35~45℃的时候，其机能是最为活跃的。温度达到100℃时，所有酵素都会失去其机能。所以，无论是多么富含营养物质的有机蔬菜，如果放到热水里煮的话，酵素就会流失。即使是大酱等发酵的食品，如果煮成汤或者加热后食用的话，也不会产生任何补充酵素的作用。

酵素的定义中，最后需要我们关注的是“促进化学反应”。无论是植物，还是动物，其维持生命的一切代谢过程都是化学反应的过程。植物的光合作用也是化学

反应的一种，我们吃完食物之后的消化和分解，获得身体所必须的能量过程，也是连续的化学反应的过程。在这个化学反应过程中，承担催化剂作用的就是酵素。催化剂就是像大家所熟知的那样，“在自己本身不会发生变化的前提下，有助于别的物质发生改变的物质”。在人体内部发生的所有化学反应中，承担催化剂作用的物质就是酵素，如果没有酵素的话，这些化学反应就会进行得非常缓慢，或者根本就不会发生，从而导致生物体无法继续存活下去。

生物体内部发生的化学反应，可谓是数以万计。

在多种化学反应中，起到催化作用的酵素也数以万计。酵素的种类之所以有如此之多，原因是一种酵素所能产生的功能只有一种或者是类似的几种而已。比如，唾液中含有的名为唾液淀粉酶的酵素，在将绿豆淀粉分解成麦芽糖的时候，就会起到催化剂的作用。除此之外，它没有其他别的作用。胃中名为胃蛋白酶的酵素，具有水解蛋白质的功能，同样，它也不具备其他的功能。所以，一种酵素只会有一种化学反应中起到催化剂的作用，这种性质叫做“底物特异性”。这里所说的底物，是指受到酵素的影响后反应的速度加快的物质，也就是承受酵素催化作用的物质。酵素和底物就像锁头和钥匙一样，在空间立体结构方面吻合的时候才会结合，底物会被催化，产生化学反应。

大部分的酵素只存在于自己制造的细胞内，由于酵素的外形无色透明，所以只能通过电子显微镜才能看到。

酵素会随着血液流动，或者在内脏细胞中参与到其他的事情当中，比如，生命的诞生、成长、发育、维持和消亡等。如果没有酵素的话，我们连一天都无法生存。

虽然酵素具有非常重要的功能，但是，我们的身体也不会无限制地生产酵素。



由于老化等多种原因，我们体内制造酵素的能力会越来越低。酵素在我们体内承担的作用中，最具代表性的机能就体现在消化过程中。越是年老的人，消化能力就会越差，那是因为与这个过程有关的酵素越来越稀少的缘故。人会变老，也会生病，虽然这种现象是受多种原因的影响而产生的，但是，简而言之，就是与酵素全面减少有关。当我们体内的酵素非常充足，能够很好地完成任务时，我们的身体就能维持健康和青春。如果酵素不够而无法充分地完成任务的话，我们的身体必然会衰老和生病。

**补充酵素最有效的方法中，
有一种方法是制造酵素发酵液，然后经常服用。**

通过酵素发酵液补充体内酵素的不足，可以促进我们身体的新陈代谢，并且维持体内健康的机能。在日常生活中，酵素可以当做饮料喝，也可以当做料理的调料来使用。

除了饮用酵素发酵液的方法之外，也有能够大量地吸收酵素的方法。就像之前说过的那样，酵素除了在人类的体内存在之外，也存在于其他所有种类的动植物体内。谷物、水果、蔬菜和肉类等食物中包含着各种不同种类的酵素，问题是酵素非常不耐热，所以在加热过程中，大部分都会被破坏掉。因此，只有大量地摄取没有经过蒸煮的新鲜水果、蔬菜、天然原生草药和发酵食品，才能在补充酵素方面有所帮助。

现代人总是在食用在烹饪的过程中酵素已经被破坏的食物，或者是重复吸收加工食品和速食中的添加物，而且由于食物的速生栽培和农药等污染，也使得缺乏酵素的食品不断增多。再加上环境污染引起的各种有毒物质和日渐加大的生活压力，就会造成我们身体所必需的酵素越来越缺乏。而解决这种问题的对策是，利用那些富含酵素的食材制造出酵素发酵液，然后在日常生活中长期摄取。



消化酶和代谢酶

目前，人们知道的酵素种类已经超过了2000种，而且陆续还有新的酵素被发现。如此种类繁多的酵素，它们的分类方法也有很多种。按照其机能和作用，酵素大体上可以分为消化酶和代谢酶两种。

顾名思义，消化酶是指与消化过程有所关联的酵素。我们每天都会摄取食物，然后再将这些摄取到的食物进行消化，吸收其中的营养成分，从中获得能量。所以，消化是维持生命活动的必要机能，而帮助消化过程的催化剂就是消化酶。如果没有消化酶的话，我们吃进去的食物就无法被消化，从而导致我们无法维持生命。如果人体内缺乏消化酶的话，无论吃多少对健康有益的食品，营养成分也无法被吸收。之前介绍过的唾液淀粉酶和胃蛋白酶就属于消化酶。

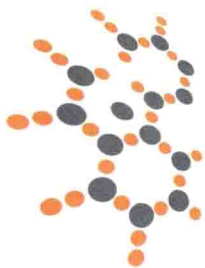
代谢酶能够分解、合成和排泄我们摄入体内后被消化的营养物质，也就是说，代谢酶是对物质代谢方面有所作用的酵素。包括人类在内的所有生命体，都是从外界吸收特定的物质，并利用这些物质合成、分解自身所需要的新物质，并且通过这个过程获得生命活动所必须的能量。而且还会排泄这个过程中出现的副产物或者是



酵素的锁钥模式

体内产生的排泄物，以便维持正常的生命活动。这种物质代谢的过程中，只要其中的任何一个环节出现了异常现象，我们原本健康的身体就会受到破坏。

如此重要的代谢过程必须要有酵素的帮助才能进行。目前已经被发现的酵素中，其中有1300余种能够促进我们身体的新陈代谢，还有助于治愈疾病或者帮助伤口愈合，并且能够提高对异物的免疫力，还能在净化血液的同时分解脂肪。如果我们的体内不存在代谢酵素的话，那么原本在我们体内进行的代谢活动就无法继续正常进行，我们的健康就会受到巨大的威胁。我们将这种包括呼吸在内的一系列代谢活动停止的状态叫做死亡。



发酵液、发酵提取液和酵素发酵液

利用砂糖使蔬菜、水果和天然原生草药发酵，然后从中提取液体，这些液体可以分为发酵液、发酵提取液和酵素发酵液三种。比如，仅仅腌制梅子，也能制造出梅子发酵液、梅子发酵提取液或者是梅子酵素等。

那么，发酵液、发酵提取液和酵素发酵液这三者间的差异是什么呢？作者按照其用途、发酵的时间和保管方法，做出了以下的分类。

首先，发酵液最大的特点就是能够享受到最新鲜的口感。食材熟成到这个阶段后，要立刻阻断持续性的发酵过程，以保持目前的口感。所以，最好是在短时间内结束发酵及熟成过程，放入冰箱中保存为佳。

发酵提取液的特点是非常爽口。使用的主材料在口感上没有发生太大的变化，而且还包含着适当量的发酵菌，所以在这三种发酵液中，发酵提取液是最受大众欢迎的。既有发酵液的新鲜度，也有酵素发酵液的药性，这也是发酵提取液的一大特点。为了维持最佳的口感和适当数量的发酵菌，也需要短时间内结束熟成的过程，然后放入冰箱中保存。

发酵液的种类	发酵时间	熟成时间	熟成后的保存温度	用途
发酵液	30 日	5 日	冷藏	料理
发酵提取液	100 日	15 日	冷藏	料理、饮料
酵素发酵液	180 日	180 日	冷藏或者室温	料理、饮料、药用

酵素发酵液的特点是口感香醇。由于没有将使用的主要材料过滤出来，在这样的情况下持续6个月的发酵时间，所以形成的发酵液口感非常香醇，本身的药性也很高。制造酵素发酵液之后剩余的材料，还可以在腌制酱菜的时候使用，可使腌制出来的食物口感更浓。即使已经经历了长达6个月的发酵时间，但是为了能够持续性地发酵和熟成，在室温下保存和食用效果最佳。

