

奇妙的發酵食物

請你閱讀本期未來兒童的主題故事，一起品嚐好香好臭又好吃的發酵食物。

一、快問快答是非題〈敘述正確的打「○」；敘述錯誤的打「×」〉

- 〈○〉 1.古人將新鮮蔬菜抹上鹽巴，這樣可以降低食物水分，抑制微生物的生長，讓食物延長保存期限。
- 〈○〉 2.人們把肉塊吊在高處讓風吹乾，這種晾曬風乾法適合儲存肉類。
- 〈○〉 3.葡萄汁會變成葡萄酒是因為微生物的作用。
- 〈×〉 4.人類可以用肉眼看見微生物，細菌、黴菌和病毒都是微生物。〈人類肉眼看不見微生物〉
- 〈○〉 5.微生物的消化過程會讓食物成分產生變化，若是產生對人體有益的物质，就是發酵成功。
- 〈○〉 6.媽媽做菜常用的醬油是由大豆和醬油麴做成的。
- 〈×〉 7.韓國的冬天很冷，人們會在入冬前將高麗菜抹上辣醬，裝進甕中發成泡菜。〈是大白菜〉
- 〈×〉 8.優酪乳是用乳酸菌將奶類發酵做成的，有乳糖不耐症的人喝優酪乳一樣會拉肚子。〈不會拉肚子，因為乳酸菌已經把乳糖變成乳酸。〉
- 〈○〉 9.薩拉米香腸是用低溫發酵和風乾的方式製作而成的，現在是歐美常見的食物。
- 〈○〉 10.麵包吃起來蓬鬆可口的原因是，酵母菌把糖類分

解成二氧化碳，撐出了小孔隙。

二、綜合應用題

★ 1-6 題為單選題

1.人類在多久以前就試出釀酒技術？因為當時的容器就已經有酒精的痕跡。

- 九百年前； 九千年前

2.台灣和日本都是用大豆做醬油，日本多是哪一种大豆？

- 黑豆； 黃豆

3.日本人把蒸熟的大豆放在哪裡因而做出納豆，納豆是深受日本國民歡迎的健康食物。

- 蘿蔔葉； 稻梗堆

4.全世界最臭的酸鯡魚罐頭是哪個國家的人喜歡吃的食物？

- 瑞典； 瑞士

5.住在北極圈的因紐特人會把哪種動物塞進海豹皮囊做成醃漬食物，補充維生素。

- 海雀； 小企鵝

6.有「乳酪之王」稱號的是哪一種乳酪？

- 洛克福乾酪； 帕瑪森乳酪

7.微生物的功用很多，除了發酵食物，也能幫忙合成藥物和發展發酵工業，哪些是維生素的功用〈多選〉？

- 合成維他命。
 合成抗生素。
 淨化水質。
 把動物糞便變成沼氣發電。
 把廚餘變成堆肥。

8. 發_Y酵_T食_P物_X的_カ功_ク臣_ノ如_ヨ下_T， 這_セ些_T好_ク菌_ノ創_ス造_レ了_カ哪_コ些_T發_Y酵_T食_P物_X？

填_キ入_ル正_シ確_ク的_カ代_リ號_ノ。

- | | | |
|--|--|---|
| A 酵 _T 母 _ノ 菌 _ノ | B 乳 _ノ 酸 _ノ 菌 _ノ 〈細 _T 菌 _ノ 〉 | C 醋 _ノ 酸 _ノ 菌 _ノ 〈細 _T 菌 _ノ 〉 |
| D 青 _ク 黴 _ノ 菌 _ノ | E 米 _ノ 麩 _ノ 菌 _ノ 及 _ヒ 根 _ノ 黴 _ノ 菌 _ノ | |

- 〈 D 〉 1. 藍_カ紋_ノ起_ノ司_ノ
- 〈 B 〉 2. 優_ニ酪_ノ乳_ノ
- 〈 A 〉 3. 麵_ノ包_ノ
- 〈 E 〉 4. 味_ノ噌_ノ、醬_ノ油_ノ、豆_ノ腐_ノ乳_ノ
- 〈 B 〉 5. 大_カ白_ノ菜_ノ酸_ノ菜_ノ
- 〈 C 〉 6. 果_ノ醋_ノ

8. 在_カ家_ノ自_ラ製_ス優_ニ酪_ノ乳_ノ的_カ步_ノ驟_ノ如_ヨ何_ニ？ 請_ク出_ス 1-7 的_カ順_ノ序_ノ。

- 〈 1 〉 用_ヒ熱_ノ水_ノ消_ス毒_ノ鍋_ノ子_ノ和_ヒ溫_ノ度_ノ計_ノ。
- 〈 3 〉 將_ヒ鮮_ノ奶_ノ和_ヒ優_ニ酪_ノ乳_ノ以_ヒ 5:1 的_カ比_ノ例_ノ，加_ヒ入_ル鍋_ノ子_ノ中_ニ混_ノ合_ノ。
- 〈 7 〉 將_ヒ成_ノ品_ノ放_キ進_ル冰_ノ箱_ノ冷_ノ藏_ノ庫_ノ降_ヒ溫_ノ保_キ存_キ。
- 〈 5 〉 把_ヒ鍋_ノ子_ノ放_キ入_ル電_ノ鍋_ノ的_カ蒸_ノ架_ノ上_ニ，蓋_キ上_ル鍋_ノ蓋_ノ，按_キ下_ル保_ノ溫_ノ開_キ關_キ放_キ置_キ四_ノ小_ノ時_ノ。
- 〈 2 〉 將_ヒ鍋_ノ子_ノ和_ヒ溫_ノ度_ノ計_ノ晾_キ乾_キ。
- 〈 4 〉 將_ヒ鍋_ノ子_ノ隔_キ水_ノ加_ヒ熱_ノ，以_ヒ溫_ノ度_ノ計_ノ測_キ約_ヒ 40 度_ノ。
- 〈 6 〉 觀_キ察_キ鍋_ノ子_ノ表_ノ面_ノ凝_キ固_ノ成_キ豆_ノ花_ノ狀_ノ。

三、臭_ニ豆_ノ腐_ノ的_カ故_ノ事_ノ

〈 1 〉 臭_ニ豆_ノ腐_ノ的_カ由_ノ來_ノ

在_カ清_ノ朝_ノ時_ノ，北_ノ京_ノ有_ヒ個_ノ商_ノ人_ノ叫_ヒ王_ノ致_ノ和_ノ，他_ノ開_キ了_カ家_ノ豆_ノ腐_ノ坊_ノ。有_ヒ一_ノ年_ノ的_カ夏_ノ天_ノ，他_ノ要_キ幫_キ兒_ノ子_ノ娶_キ媳_ノ婦_ノ，需_キ要_キ用_ヒ到_カ錢_ノ，所_キ以_ヒ叫_ヒ全_ノ家_ノ人_ノ拼_キ命_ノ趕_キ工_ノ做_キ豆_ノ腐_ノ。沒_キ想_キ到_カ有_ヒ一_ノ天_ノ，

豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}剩_{ㄩˊ}下_{ㄩˊ}一_一大_{ㄉㄨˋ}堆_{ㄉㄨㄟ}賣_{ㄩˊ}不_{ㄩˊ}掉_{ㄩˊ}。眼_{ㄩˊ}看_{ㄩˊ}著_{ㄩˊ}到_{ㄩˊ}了_{ㄩˊ}傍_{ㄩˊ}晚_{ㄩˊ}，豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}就_{ㄩˊ}要_{ㄩˊ}發_{ㄩˊ}黃_{ㄩˊ}發_{ㄩˊ}酸_{ㄩˊ}臭_{ㄩˊ}掉_{ㄩˊ}，王_{ㄩˊ}致_{ㄩˊ}和_{ㄩˊ}想_{ㄩˊ}起_{ㄩˊ}小_{ㄩˊ}時_{ㄩˊ}候_{ㄩˊ}他_{ㄩˊ}娘_{ㄩˊ}說_{ㄩˊ}過_{ㄩˊ}，若_{ㄩˊ}想_{ㄩˊ}要_{ㄩˊ}讓_{ㄩˊ}食_{ㄩˊ}物_{ㄩˊ}放_{ㄩˊ}久_{ㄩˊ}一_一點_{ㄩˊ}就_{ㄩˊ}往_{ㄩˊ}上_{ㄩˊ}頭_{ㄩˊ}撒_{ㄩˊ}鹽_{ㄩˊ}巴_{ㄩˊ}。王_{ㄩˊ}致_{ㄩˊ}和_{ㄩˊ}心_{ㄩˊ}想_{ㄩˊ}，也_{ㄩˊ}許_{ㄩˊ}這_{ㄩˊ}方_{ㄩˊ}法_{ㄩˊ}對_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}也_{ㄩˊ}有_{ㄩˊ}效_{ㄩˊ}。於_{ㄩˊ}是_{ㄩˊ}他_{ㄩˊ}就_{ㄩˊ}在_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}上_{ㄩˊ}撒_{ㄩˊ}大_{ㄩˊ}量_{ㄩˊ}的_{ㄩˊ}鹽_{ㄩˊ}，又_{ㄩˊ}多_{ㄩˊ}灑_{ㄩˊ}了_{ㄩˊ}花_{ㄩˊ}椒_{ㄩˊ}粉_{ㄩˊ}之_{ㄩˊ}類_{ㄩˊ}的_{ㄩˊ}香_{ㄩˊ}料_{ㄩˊ}，然_{ㄩˊ}後_{ㄩˊ}叫_{ㄩˊ}人_{ㄩˊ}把_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}抬_{ㄩˊ}到_{ㄩˊ}後_{ㄩˊ}院_{ㄩˊ}陰_{ㄩˊ}涼_{ㄩˊ}的_{ㄩˊ}地_{ㄩˊ}方_{ㄩˊ}放_{ㄩˊ}著_{ㄩˊ}。

過_{ㄩˊ}了_{ㄩˊ}幾_{ㄩˊ}天_{ㄩˊ}，家_{ㄩˊ}裡_{ㄩˊ}後_{ㄩˊ}院_{ㄩˊ}飄_{ㄩˊ}出_{ㄩˊ}一_一股_{ㄩˊ}奇_{ㄩˊ}特_{ㄩˊ}的_{ㄩˊ}臭_{ㄩˊ}味_{ㄩˊ}，王_{ㄩˊ}致_{ㄩˊ}和_{ㄩˊ}跑_{ㄩˊ}去_{ㄩˊ}看_{ㄩˊ}，白_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}竟_{ㄩˊ}然_{ㄩˊ}變_{ㄩˊ}成_{ㄩˊ}一_一塊_{ㄩˊ}塊_{ㄩˊ}的_{ㄩˊ}「青_{ㄩˊ}方_{ㄩˊ}」他_{ㄩˊ}嘗_{ㄩˊ}了_{ㄩˊ}嘗_{ㄩˊ}，竟_{ㄩˊ}然_{ㄩˊ}發_{ㄩˊ}現_{ㄩˊ}這_{ㄩˊ}味_{ㄩˊ}道_{ㄩˊ}很_{ㄩˊ}鮮_{ㄩˊ}美_{ㄩˊ}。王_{ㄩˊ}致_{ㄩˊ}和_{ㄩˊ}馬_{ㄩˊ}上_{ㄩˊ}叫_{ㄩˊ}人_{ㄩˊ}把_{ㄩˊ}「青_{ㄩˊ}方_{ㄩˊ}」全_{ㄩˊ}抬_{ㄩˊ}出_{ㄩˊ}去_{ㄩˊ}賣_{ㄩˊ}，還_{ㄩˊ}在_{ㄩˊ}招_{ㄩˊ}牌_{ㄩˊ}上_{ㄩˊ}寫_{ㄩˊ}著_{ㄩˊ}「臭_{ㄩˊ}中_{ㄩˊ}有_{ㄩˊ}奇_{ㄩˊ}香_{ㄩˊ}的_{ㄩˊ}「青_{ㄩˊ}方_{ㄩˊ}」」這_{ㄩˊ}奇_{ㄩˊ}特_{ㄩˊ}臭_{ㄩˊ}味_{ㄩˊ}引_{ㄩˊ}起_{ㄩˊ}眾_{ㄩˊ}人_{ㄩˊ}圍_{ㄩˊ}觀_{ㄩˊ}，有_{ㄩˊ}人_{ㄩˊ}買_{ㄩˊ}了_{ㄩˊ}吃_{ㄩˊ}吃_{ㄩˊ}看_{ㄩˊ}，覺_{ㄩˊ}得_{ㄩˊ}味_{ㄩˊ}道_{ㄩˊ}很_{ㄩˊ}好_{ㄩˊ}。消_{ㄩˊ}息_{ㄩˊ}傳_{ㄩˊ}開_{ㄩˊ}，王_{ㄩˊ}致_{ㄩˊ}和_{ㄩˊ}的_{ㄩˊ}「臭_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}」引_{ㄩˊ}起_{ㄩˊ}民_{ㄩˊ}眾_{ㄩˊ}爭_{ㄩˊ}相_{ㄩˊ}購_{ㄩˊ}買_{ㄩˊ}，臭_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}也_{ㄩˊ}名_{ㄩˊ}滿_{ㄩˊ}京_{ㄩˊ}城_{ㄩˊ}。

〈2〉臭_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}的_{ㄩˊ}詩_{ㄩˊ}

王_{ㄩˊ}致_{ㄩˊ}和_{ㄩˊ}還_{ㄩˊ}寫_{ㄩˊ}過_{ㄩˊ}詩_{ㄩˊ}讚_{ㄩˊ}揚_{ㄩˊ}自_{ㄩˊ}家_{ㄩˊ}的_{ㄩˊ}臭_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}。

名_{ㄩˊ}言_{ㄩˊ}臭_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}，名_{ㄩˊ}實_{ㄩˊ}正_{ㄩˊ}相_{ㄩˊ}當_{ㄩˊ}；自_{ㄩˊ}古_{ㄩˊ}不_{ㄩˊ}釣_{ㄩˊ}譽_{ㄩˊ}，於_{ㄩˊ}今_{ㄩˊ}無_{ㄩˊ}偽_{ㄩˊ}裝_{ㄩˊ}。
 撲_{ㄩˊ}鼻_{ㄩˊ}生_{ㄩˊ}奇_{ㄩˊ}臭_{ㄩˊ}，入_{ㄩˊ}口_{ㄩˊ}發_{ㄩˊ}異_{ㄩˊ}香_{ㄩˊ}；素_{ㄩˊ}醇_{ㄩˊ}饒_{ㄩˊ}回_{ㄩˊ}味_{ㄩˊ}，黑_{ㄩˊ}臭_{ㄩˊ}蘊_{ㄩˊ}芬_{ㄩˊ}芳_{ㄩˊ}。
 珍_{ㄩˊ}饈_{ㄩˊ}富_{ㄩˊ}人_{ㄩˊ}趣_{ㄩˊ}，野_{ㄩˊ}味_{ㄩˊ}貧_{ㄩˊ}者_{ㄩˊ}光_{ㄩˊ}；既_{ㄩˊ}能_{ㄩˊ}妖_{ㄩˊ}容_{ㄩˊ}賽_{ㄩˊ}，更_{ㄩˊ}可_{ㄩˊ}佐_{ㄩˊ}酒_{ㄩˊ}漿_{ㄩˊ}。
 餐_{ㄩˊ}饌_{ㄩˊ}若_{ㄩˊ}有_{ㄩˊ}你_{ㄩˊ}，宴_{ㄩˊ}飲_{ㄩˊ}亦_{ㄩˊ}無_{ㄩˊ}雙_{ㄩˊ}；省_{ㄩˊ}錢_{ㄩˊ}得_{ㄩˊ}實_{ㄩˊ}惠_{ㄩˊ}，賞_{ㄩˊ}心_{ㄩˊ}樂_{ㄩˊ}無_{ㄩˊ}央_{ㄩˊ}。

〈3〉我_{ㄩˊ}的_{ㄩˊ}臭_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}品_{ㄩˊ}嘗_{ㄩˊ}經_{ㄩˊ}驗_{ㄩˊ}

你_{ㄩˊ}喜_{ㄩˊ}歡_{ㄩˊ}吃_{ㄩˊ}臭_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}嗎_{ㄩˊ}？說_{ㄩˊ}說_{ㄩˊ}你_{ㄩˊ}對_{ㄩˊ}臭_{ㄩˊ}豆_{ㄉㄨˋ}腐_{ㄉㄨˋ}的_{ㄩˊ}想_{ㄩˊ}法_{ㄩˊ}或_{ㄩˊ}品_{ㄩˊ}嘗_{ㄩˊ}經_{ㄩˊ}驗_{ㄩˊ}。

答_{ㄩˊ}案_{ㄩˊ}略_{ㄩˊ}

四、優酪乳的故事

優酪乳能幫助腸道增加好細菌，讀讀優酪乳的趣聞。

〈1〉優酪乳的名稱

優酪乳在不同的國家或地區有不同的稱呼。

在台灣，液態狀的稱「發酵乳」或「優酪乳」；固態狀稱作「優格」。

在香港說它是「乳酪」；中國大陸則通稱是「酸奶奶」、「酸奶酪」或「優酸乳」。

〈2〉法國人稱優酪乳為長壽牛奶

相傳法國的法蘭西斯一世皇帝曾命令他的御醫去找一種可以讓他回復年輕活力的藥物。御醫找來找去都找不到，許多醫生也送了秘方及神秘療法給御醫，卻沒有一種有效。

後來，有位醫生想起在土耳其的君士坦丁堡有一種秘方，相傳可以延長壽命及增加活力，皇帝立刻將一位來自君士坦丁堡的醫生送回他的家鄉去取這個秘方。這位醫生一路從君士坦丁堡趕著一群羊回法國，口袋裡裝著優酪乳的寶貝菌種，優酪乳就這樣傳入法國，法國人因此將優酪乳叫做長壽牛奶。

〈3〉我的優酪乳品嚐經驗

你喜歡吃優格或喝優酪乳嗎？說說你的品嚐經驗。

答案略

五、我家餐桌上的發酵食物〈答案略〉

歐美人的餐桌上，少不了了提升風味的起司和優格；在日本，靈魂食物非味噌及納豆莫屬；我們吃粥則必備醬菜和豆腐乳……，這些食物都是「發酵食物」。

1. 說說，除了本期刊雜誌上介紹的發酵食物之外，你還知道哪些發酵食物？

2. 觀察家中的餐桌，常食用的發酵食物有哪些？

3. 問問家人各自喜歡的發酵食物是什麼？吃起來的風味如何？

4. 有些發酵食物的含鹽量高，你知道要如何吃發酵食物才是健康的嗎？
