

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，這樣可以降低食物的水分，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。
- < > 5.微生物的消化過程會讓食物的成分產生變化，若是產生對人體有益的物质，就是發酵成功。
- < > 6.媽媽做菜常用到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。
- < > 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。
- < > 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，酵母菌把醣類分解成二氧化碳，撐出了小孔隙。

二、綜合應用題

★ 1-6 題為單選題

1. 人類在多少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. 全世界最臭的酸鯀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. 發酵食物的功臣如下，這些好菌創造了哪些發酵食物？

填入正確的代號。

A 酵母菌	B 乳酸菌〈細菌〉	C 醋酸菌〈細菌〉
D 青黴菌	E 米麴菌及根黴菌	

- < > 1. 藍紋起司
- < > 2. 優酪乳
- < > 3. 麵包
- < > 4. 味噌、醬油、豆腐乳
- < > 5. 大白菜酸菜
- < > 6. 果醋

8. 在家自製優酪乳的步驟如何？請出 1-7 的順序。

- < > 用熱水消毒鍋子和溫度計。
- < > 將鮮奶和優酪乳以 5:1 的比例，加入鍋子中混合。
- < > 將成品放入冰箱冷藏庫降溫保存。
- < > 把鍋子放入電鍋的蒸架上，蓋上鍋蓋，按下保溫開關，放置四小時。
- < > 將鍋子和溫度計晾乾。
- < > 將鍋子隔水加熱，以溫度計測約 40 度。
- < > 觀察鍋子表面凝固成豆花狀。

三、臭豆腐的故事

< 1 > 臭豆腐的由來

在清朝時，北京有一個商人叫王致和，他開了家豆腐坊。有一年的夏天，他要幫兒子娶媳婦，需要用到

錢_ㄑ，所_ㄙ以_ㄩ一_ㄩ叫_ㄩ全_ㄑ家_ㄩ人_ㄩ拼_ㄩ命_ㄩ趕_ㄩ工_ㄩ做_ㄩ豆_ㄩ腐_ㄩ。沒_ㄩ想_ㄩ到_ㄩ有_ㄩ一_ㄩ天_ㄩ，豆_ㄩ腐_ㄩ剩_ㄩ下_ㄩ一_ㄩ大_ㄩ堆_ㄩ賣_ㄩ不_ㄩ掉_ㄩ。眼_ㄩ看_ㄩ著_ㄩ到_ㄩ了_ㄩ傍_ㄩ晚_ㄩ，豆_ㄩ腐_ㄩ就_ㄩ要_ㄩ發_ㄩ黃_ㄩ發_ㄩ酸_ㄩ臭_ㄩ掉_ㄩ，王_ㄩ致_ㄩ和_ㄩ想_ㄩ起_ㄩ小_ㄩ時_ㄩ候_ㄩ他_ㄩ娘_ㄩ說_ㄩ過_ㄩ，若_ㄩ想_ㄩ要_ㄩ讓_ㄩ食_ㄩ物_ㄩ放_ㄩ久_ㄩ一_ㄩ點_ㄩ就_ㄩ往_ㄩ上_ㄩ頭_ㄩ撒_ㄩ鹽_ㄩ巴_ㄩ。王_ㄩ致_ㄩ和_ㄩ心_ㄩ想_ㄩ，也_ㄩ許_ㄩ這_ㄩ方_ㄩ法_ㄩ對_ㄩ豆_ㄩ腐_ㄩ也_ㄩ有_ㄩ效_ㄩ。於_ㄩ是_ㄩ他_ㄩ就_ㄩ在_ㄩ豆_ㄩ腐_ㄩ上_ㄩ撒_ㄩ大_ㄩ量_ㄩ的_ㄩ鹽_ㄩ，又_ㄩ多_ㄩ灑_ㄩ了_ㄩ花_ㄩ椒_ㄩ粉_ㄩ之_ㄩ類_ㄩ的_ㄩ香_ㄩ料_ㄩ，然_ㄩ後_ㄩ叫_ㄩ人_ㄩ把_ㄩ豆_ㄩ腐_ㄩ抬_ㄩ到_ㄩ後_ㄩ院_ㄩ陰_ㄩ涼_ㄩ的_ㄩ地_ㄩ方_ㄩ放_ㄩ著_ㄩ。

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

〈 2 〉 臭_ㄩ豆_ㄩ腐_ㄩ的_ㄩ詩_ㄩ

王_ㄩ致_ㄩ和_ㄩ還_ㄩ寫_ㄩ過_ㄩ詩_ㄩ讚_ㄩ揚_ㄩ自_ㄩ家_ㄩ的_ㄩ臭_ㄩ豆_ㄩ腐_ㄩ。

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

〈 3 〉 我_ㄩ的_ㄩ臭_ㄩ豆_ㄩ腐_ㄩ品_ㄩ嘗_ㄩ經_ㄩ驗_ㄩ

你_ㄩ喜_ㄩ歡_ㄩ吃_ㄩ臭_ㄩ豆_ㄩ腐_ㄩ嗎_ㄩ？說_ㄩ說_ㄩ你_ㄩ對_ㄩ臭_ㄩ豆_ㄩ腐_ㄩ的_ㄩ想_ㄩ法_ㄩ或_ㄩ品_ㄩ嘗_ㄩ經_ㄩ驗_ㄩ。

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」、「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，許多醫生也送上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。

五、我家餐桌上發酵食物

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. 觀察家中餐桌，常食用的發酵食物有哪一些？

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. 有一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？
