



發酵食品 豐富的滋味

現代食品工業發達，世界各地食品口味有趨於一致的傾向。
幸運的是在地文化產業的興起，漸漸發掘傳統與歷史的美好力量。

食品跟文化密不可分，節慶、祝賀、聚會等活動，食品都扮演重要角色。透過食品，人們與所處環境、人際關係也更加緊密連結，因此食品也常成為各國文化象徵。尤其發酵食品，更是利用當地食材、環境、氣候的古老智慧，例如韓國泡菜、日本納豆、臺灣醬油、歐美酸黃瓜、法國麵包、歐洲乳酪、東南亞魚露等，都是代表當地的人文背景與特色的風味。

發酵是人類與微生物的共同創作

所謂發酵就是微生物在適當的環境中，轉化食品的質地、風味的神奇過程。像是酵母菌等可以把水果或穀類發酵成有特殊香氣的酒類（米酒、葡萄酒等）、酒釀、醋等，黴菌、乳酸菌把黃豆為轉化成醬油、納豆、豆瓣醬、豆豉等，乳酸菌將乳品轉換成優格，酵母菌可以在麵團發酵過程產生二氧化碳使麵團發麵，成為鬆軟好吃的麵包、饅頭。

以優格為例，發酵過程不單只是乳酸菌幫有缺乏乳糖酶的人，將乳品中不易消化的乳糖轉化為乳酸並形成優格；換個角度看，人類想要吃優格，也要提供乳酸菌適當的養分（乳品），並確實提供乳酸菌適合生長的環境（溫度、濕度等），不然乳酸菌無法運作或存活。確切的說，發酵食品是人類與微生物的共同創作。

發酵與腐敗是兩回事

生鮮食材上原本就存在著多種微生物，比如每種蔬菜上面都有不同的黴菌、乳酸菌、酵母菌等，哪些微生物在該食品上佔領比較多地盤，就會決定食品的發展，也就是當下環境適合哪些微生物繁殖是關鍵。

通常乳酸菌在無氧環境下生長較好，黴菌與酵母菌在有氧環境下生長較好，有環境優勢的菌會大量繁殖，排擠其他細菌、抑制其生長，形成穩定的菌落，這是生物競爭的保護機制。所以高麗菜放在室溫中，喜歡氧氣的菌大量繁殖，就會讓高麗菜腐敗發臭。但若把高麗菜加鹽脫水後，放在液體中與空氣阻隔，耐鹽乳酸菌取得環境優勢而繁殖，高麗菜就會變成清脆爽口、具有特殊風味的泡菜。

發酵食品的好處如下：

1. 保存食品

生鮮食材上原本就存在著多種的微生物，在冰箱、罐頭、防腐劑等還未發達的年代，發酵就是一種食品保存方法，比如讓肉品發酵製成火腿、香腸，藉此延長可以享用的期間。若於蔬果盛產時將其製成發酵食品，在日後分次享用，也可以避免吃不完丟棄的浪費。且在各式發酵過程中，常會產生一些酒精、乳酸、醋酸等，這些產物可抑制造成腐敗的細菌生長，更能促進保存食品的效果。

2. 滋味豐富好消化

生吃高麗菜與泡菜絕對是不同風味、涼拌豆腐也與臭豆腐截然不同，經過微生物轉化的食品都產生不同原本味道、香氣、口感，增添了飲食的風味，也豐富了生活與文化。發酵食品通常也有易於消化的特性，因為發酵是微生物對食品做部分預消化的過程，讓大分子的澱粉變成較小分子的醣類（寡醣、雙醣、單醣）、蛋白質變成胺基酸。

發酵蔬菜製作過程

製作發酵蔬菜最擔心有雜菌污染，嚴重的話可能導致食品中毒！
製作過程中蔬菜、器具、手部的清潔消毒，都是非常重要的喔！

