

單元：納豆

一、原理：納豆是日本傳統發酵食品，納豆的拉絲蛋白(聚麩胺酸)內含有可強效溶解血栓的納豆激酶(nattokinase)。

二、配方：

	%	g
非基改黃豆		600
納豆菌種 Bacillus natto		0.2
冷開水		40
合計		

三、器材：浸豆內鍋、快鍋、不鏽鋼盤(小)2個、鋁箔紙、牙籤、小湯匙2

四、作法：

1. 黃豆洗淨，以內鍋浸泡黃豆 10-12hr。
2. 將黃豆瀝乾水分，放入快鍋中，傾 9 杯水置外鍋中，以快鍋小火蒸 1hr。
3. 菌種 0.2g + 40g 冷開水拌溶。
4. 將蒸熟的黃豆倒入鋼盤中，降溫至不燙手，拌入菌種。
5. 用鋁箔紙將鋼盤封實，盤邊捏緊，以牙籤在鋁箔紙上全面戳孔，孔的密度間距 1cm。
6. 培養：溫度 40°C， 12~16hr 。
7. 保存：完成的納豆冷藏 2 週，冷凍 1 年。

五、Q&A

1. 說明納豆菌的特性??
2. 納豆菌的培養條件?
3. 納豆是日本人的養生聖品，它有何優點?

六、注意事項及心得