## 酵素養水=(廉價的淨水器)一簡單、經濟、效果好。

5、養的時間越長越好~水不一樣，養的時間也不一樣。水質好的地方需要的時間就短一點。每個人用的酵素也不一樣，酵素時間長短和品質都不一樣，會有些影響。但所有的酵素可以養水，環保酵素也可以。

養好的水不用煮開，什麼水都可以養。

(半個月~明顯的口感變化、兩個月以上的水就很好了、超過半年水的甜味就很明顯)

**常見現象︰**

綠苔︰一般情況下都是光照所致。有光照加上有活性水的環境就會有生命開始醞釀。如果想避免就放入陰涼的地方避光，實在不行就拿不透明的東西擋一檔也是可以的。

絮狀物或沉澱︰可能是酵素媽媽，透明狀。也可能是養水過程中的析出物，析出物一般是沉澱在水底。顏色有黑色、褐色、白色等。

發臭發腥︰一般是酸性水或是酵素加多了引起重新發酵，水會變渾濁，變腥。這種情況下就交給時間，水會變回來，清澈甘甜。

一般的自來水會添加氯氣做消毒劑，所以很多自來水會變黑及味道很刺鼻。

水中出現生命體的情況，是因為水是活性的。

養水可以做任何用途。用法︰燒水、泡茶、煮飯、㷛湯、炒菜、飲用。

**做，實踐，得到的東西才是自己的。**

**什麼是好水？**

便宜、方便、安全、隨時可用

為什麼一直強調要大量稀釋了喝？

因為酵素需要有充分的水環境才能更好地發揮作用。雖然酵素超越了酶的概念，但我們可以拿酶來說明，如果人體缺水，很多酶是無法被啟動的，也就是無法發揮作用，過多的補充濃度高的酵素反而會使神經緊張，身體會處於緊繃狀態，而如果有充足的水，酶的作用就可以被激發啟動，這個效果的差別動輒就是幾百萬倍千萬倍的。微觀世界的變化遠超出我們的想像。這也在說明為什麼越稀釋越強大。

**材料︰**

1、容器︰所有的塑膠容器、不銹鋼、陶器玻璃等。

2、水︰推薦~自來水、過濾水。

3、飲用酵素或環保酵素

**做法︰**

1. 找一個可以裝水的容器、往桶裡裝滿水。
2. 2.加入一滴飲用酵素/環保酵素，越稀釋越強大。如果打算長期養好水，就要很淡的濃度，一萬倍以上10萬倍，100萬倍。
3. 酵素水越稀釋越好喝，濃了反而不好喝，又酸又苦又澀，稀釋了又滑又香。稀釋多少倍自己掌握，不同酵素有不同感覺，稀釋到自己感覺舒服就對了。
4. 蓋好蓋子放在陰涼處避開陽光避免生綠苔。

**酵素養油【想健康從“油”開始】跟著步驟讓你輕鬆學會養油**

多吃「好油」，少吃「壞油」

溫醫師：“很多人肝臟不好，經常吃東西腹脹，與用油不健康有很大關係。不好的油吃多了身體內部會發炎，我們的身體需要好油，好的油具有蓄能供熱，協助維生素吸收和促進肌體代謝的功能。油的吸收有問題，維他命ADEK，荷爾蒙等都會有問題。”

油是植物的精華！！

植物的綠葉子是脂肪酸的最好來源，野生的馬齒莧、菠菜、各種野菜等的脂肪酸都很高，

而且都含有高Omega 3。

油的三大問題：精製、氫化和氧化

現代化「精製油」製造過程：

運用高溫（260℃）→高壓→溶劑萃油→脫溶劑→脫膠→脫酸→水洗→漂白脫色→除味脫臭，把所謂的雜質去掉，而達到精純、可久放的精製油。

如此一來，不但油脂的營養素消失，而且油已變質，很有可能產生反式脂肪酸與致癌物。

（反式脂肪酸(Trans fattyacids，TFA)又名反式脂肪，被譽為"餐桌上的定時炸彈"，主要來源是部分氫化處理的植物油。部分氫化油具有耐高溫、不易變質、存放久等優點，在蛋糕、餅乾、速凍比薩餅、薯條、爆米花等食品中使用比較普遍。過多攝入反式脂肪酸可使血液膽固醇增高，從而增加心血管疾病發生的風險。）

樂博士：如果你能通過廚房建立健康，其他所有的事就不在話下了

樂博士：“健康廚房，世界母親。簡單的方法就是女人必須認識自己，瞭解自己，你要好好照顧自己你要讓自己保持最佳狀態，然後為整個家庭設計最佳的生活方式，讓每個家庭成員都受益，我們可以生活的很幸福。用酵素把油變成“鑽石”，如果你能通過廚房建立健康，其他所有的事就不在話下了。”

酵素淨化出來的小分子油，營養物質更完整、更全面、更豐富，不但更健康而且保存的時間更長，香味也更柔和更淳厚。

如何使用酵素發揮重要的作用？

讓我們吃食物時不感到油膩和難以消化，也沒有滿脹的感覺，所以我們要學習如何使用酵素養油。

酵素養油（淨化食用油）所需材料︰

1、酵素養水：提前一天以上養好，養時間越長越好。找一個可以裝水的能密封的容器、往桶裏裝滿水（飲用水、自來水都可以）加入一滴飲用酵素，越稀釋越強大。如果打算長期養好水，就要很淡的濃度，一萬倍以上十萬倍，百萬倍都可以。正常比例1:10000以上。

2、食用酵素50cc。

3、家裏日常的食用油1500ml

4、各種蔬果、葉子(約300g),如紫蘇、香菜、芹菜、芥藍菜等、地瓜葉、香茅、等，博士說發黃的葉菜更好，黃了的菜葉進入油中，豐富油的營養,或者能吃的各種香草、香葉還可以加入黃薑、苦瓜、辣椒等都可以。

做法︰

1、先將各種蔬菜洗乾淨，用稀釋的環保酵素水（一面盆水放2瓶蓋環保酵素）浸泡45分鐘以上，然後瀝起備用。

2、將酵素養水300ml+食用酵素50ml，放入鍋內煮滾。

3、大火水煮開後才將5份(1500ml)食用油倒入鍋中。(比例：1份酵素水倒入3~5份食用油)

4、當油水沸騰後，將提前用酵素浸泡過洗乾淨的蔬果葉子放進去，蓋好鍋蓋，轉小火讓他們慢慢烹煮。即使是這樣油、水混合，鍋裏也是靜悄悄的，油不會左蹦右跳，也沒有油煙。

5、煮到鍋裏的葉子酥脆，水滴入後濺起油花時，就可以把脆葉子撈出來濾乾油。（時間大約要煮1.5-2小時）

6、煮好後，油變綠色，油裏原有添加的化學物質被淨化了。你得到跟之前一樣多或更多的油，卻又清澈(如橄欖油色澤)的好油。

7、然後把油放涼後裝瓶即可使用。

8.養油後的蔬菜渣瀝油，將蔬菜梗挑起後壓碎，加入食用酵素、烏醋(蘋果醋)、醬油調後即成蔬菜醬。可夾土司、拌麵、拌粥或飯吃，好好吃喔!

在養油的過程中你將會發現以下的變化:

開始時，我們會看到油變得渾濁，慢慢的當油分子變細小時，就會變回清澈透亮。

•樂博士說特別是用黃色的蔬菜葉子，它能把油裏的雜質抽離出來轉化掉。

•鍋裏看著在沸騰的油，手卻是可以伸進去摸油，油感覺是熱的，卻不燙手，這說明油的品質沒有被高溫烹炸的過程破壞。

（養油期間，蒸汽以及鍋內的油都不會燙手，鍋蓋上的水流入熱鍋內也不會油花四濺哦~）

（鍋裏看著在沸騰，手卻是可以伸進去摸油的，熱，卻不燙手，說明這有別於高溫烹炸破壞油的營養。這樣淨化出來的小分子油營養物質更完整更全面更豐富，不但更健康而且保存的時間更長，香味也更柔和更淳厚。養好的油分子很細小，抹在手上一下子就被吸收了。可以當潤膚油哦。

淨化油的驚喜：

用這些淨化好了的小分子油來炸各種油炸食物，不用擔心油煙，食物不含油，非常酥脆，入口即化，吃了也不上火。

用來烹煮菜肴時，味道鮮美，吃起來口感也不油膩，吃進嘴裏爽口香脆清甜，最後留在碟子裏的殘油也不粘在碟上，非常容易清洗。

烹飪後廚房再也不油煙，不再高溫熱，地上也不再黏膩，牆壁也容易清理。

注意事項：

酵素淨化油所需要的食材種類越多效果越好 (建議6-8種或以上)。

淨化過程中揭開鍋蓋會看到蓋子上會有些水珠，這就是純露，要讓水滴回鍋內~

淨化前期會看到油慢慢變得混濁，樂博士有解說過，這是因為葉子特別是用黃、微爛的蔬菜如芹菜葉等會把油裏的雜質分離出來並分解掉。這個過程會讓油看起來混濁。淨化過程中再慢慢變清澈清透~

酵素養油（淨化食用油），看明白了嗎？為了自己和家人的健康，趕緊行動，動手做吧！