

## 水果醋釀造介紹

### 水果醋注意事項

適量的吃醋可促進新陳代謝，幫助消化，調整體質，調節生理機能，使精神旺盛。用新鮮的水果浸泡成適口性佳的果醋，除了稀釋當作飲品，也可以應用在料理調料上，非常方便。

1. 製作水果醋時，機器本體應放在室溫內空氣流通的地方，避免放在冰箱、瓦斯爐旁以及窗戶旁邊。
2. 製作前將玻璃瓶洗淨晾乾使用，因水果含有果酸，請使用玻璃容器。
3. 水果醋請以溫或冷開水稀釋後服用，生冷體質者可飲溫性水果醋，例如：鳳梨、蘋果、荔枝、桑椹、葡萄、龍眼。
4. 空腹時不適合喝醋，免得刺激分泌過多胃酸，傷害胃壁。在餐與餐之間，或飯後一小時再喝醋，比較不刺激胃腸，順道幫助消化。胃壁過薄、胃酸分泌過多、胃潰瘍、十二指腸潰瘍患者，請根據醫囑，吃醋勿過量。



- 步驟一：將材料放進玻璃瓶後，蓋上瓶蓋，置入多功能健康釀造機中。  
 步驟二：插上插頭，電源燈綠燈亮起。  
 步驟三：功能鍵切換到“水果醋”  
 步驟四：按下定時啟動鈕，此時指示燈亮紅燈，電源燈由綠燈轉為紅燈。

**注意**

定時鈕啟動後(亮紅燈)，在“水果醋”模式下會開始進行間歇性震動，24小時後自動關閉(電源燈亮綠燈)。若中途做功能切換或斷電，再重新啟動定時鈕，則24小時作用時間會重新計算。

## 納豆製作介紹

### 納豆之健康概念

1. 納豆除了含有納豆激酶之外，還含有維護人體健康所需的皂素、卵磷脂、葉酸、食物纖維、鈣、鐵、鉀、維生素及多種氨基酸與礦物質。
2. 納豆是天然保健食品，可以像青菜豆腐天天吃。

### 納豆製作方法

1. 先將250g的黃豆洗淨，再用1.5公升的水浸泡約12小時。完成後將水瀝乾，再放入冰箱冷凍12小時以上。
2. 使用電鍋蒸煮黃豆，將黃豆由冷凍庫取出，放入內鍋並加水，將水加至高於黃豆約1公分，再將外鍋加入3杯水，反覆加水3次蒸煮，將黃豆煮熟軟化。
3. 待第三次電鍋電源跳起，再悶5-10分鐘之後取出黃豆，因黃豆太濕潤不易發酵，請務必將黃豆瀝乾備用。
4. 取市售的納豆一盒約45-50g (或納豆菌粉0.5-1g加50CC飲用水攪拌均勻) 作為發酵菌種，與黃豆均勻攪拌後倒入發酵杯。
5. 將裝有黃豆和發酵菌種的發酵杯放入釀造機內，以廚房用紙巾覆蓋並固定在發酵杯上，建議不需蓋上發酵杯杯蓋和釀造機上蓋，增加空氣流通有助於納豆菌發酵。
6. 按下定時啟動鈕靜置10小時，待電源切斷即可享用新鮮出爐的納豆。若10小時後納豆發酵不夠完全，黏稠感不夠，建議再啟動電源延長發酵時間5-10小時。
7. 每次可預留80g已完成的納豆，用做下次釀造納豆時的發酵菌種。



- 步驟一：將材料放進發酵杯中，以廚房用紙巾覆蓋，置入多功能健康釀造機中。  
 步驟二：插上插頭，電源燈綠燈亮起。  
 步驟三：功能鍵切換到“納豆/優格”  
 步驟四：按下定時啟動鈕，此時指示燈亮紅燈，電源燈由綠燈轉為紅燈。

**注意**

定時鈕啟動後(亮紅燈)，在“納豆/優格”模式下會開始進行恆溫發酵，10小時後自動關閉(電源燈亮綠燈)。若中途做功能切換或斷電，再重新啟動定時鈕，則10小時作用時間會重新計算。