

水果類和季節性的青菜酵素作法



準備多一點的水果類和季節性的青菜。
簡單的洗一下、把水分去掉。



準備一個容器、把切好的水果類和季節性的青菜分成 5 分、
一個一個的放去。



準備糖是水果類和季節性的青菜的 1.1 倍。如果準備水果類和季節性的青菜是 5 k g 時、
糖須準備 5 . 5 k g 。
把糖一層一層的蓋在準備好的水果類和季節性的青菜上面。



例如這樣。
一層一層的反復、水果類和季節性的青菜的層次就有 5 層。
最後一層、放多一點的糖。在這是 1.5kg。
在這上面、內層放一個蓋子、外層在放一個外蓋、放一晚。



隔天就成這個樣子、糖和水果類和季節性的青菜混合在一起。
用自己的手在上下翻一下。
手如果有傷時、須用手袋。
用自己的手來翻時、手的常在菌會轉移到裏面。



隔天的形狀。
水果類和季節性的青菜、這樣每天攪拌 1 ~ 2 回。
氣候比較熱時、約一星期就完成了。