

農大教授教你自製酸奶！最關鍵的一步是.....

24-06-2021 中國消費者報

近年來自製美食流行起來一些“美食達人”熱衷自製酸奶覺得沒有“添加劑”更健康安全。然而中國食品科學技術學會的專家提醒人們，從牛奶發酵到酸奶其實是個需要步步“精心”的過程。

首先我們要知道什麼樣的牛奶最適合拿來做酸奶？

中國食品科學技術學會青年工作委員會委員、中國農業大學食品科學與營養工程學院趙亮副教授說，自製酸奶用的原料奶，既可以是滅菌乳，也可以是巴氏殺菌乳。用滅菌乳製作酸奶，成功率相對較高。從口感風味角度來講，建議使用全脂乳，以保證自製酸奶的營養與口感風味豐富。但對於過度肥胖、高血脂等患者，建議選擇脂肪含量較低的部分脫脂或脫脂乳製作酸奶，雖然選用這些原料製作出的酸奶風味會差一點。



其次，想要製成“濃郁醇厚、酸酸甜甜”的酸奶，發酵是最關鍵的一步。趙亮說，自製酸奶所用的發酵劑，可以選用市面上賣的酸奶發酵劑菌粉或超市里的酸奶。

如果選用發酵劑菌粉製作酸奶，一般建議採用合格的凍乾乳酸菌菌種。但不同廠家生產的發酵劑活力有一定差別，建議大家按照發酵劑提供的說明，根據所需發酵牛奶的量進行足量添加。另外，發酵劑菌粉裡面的乳酸菌是怕

熱不怕冷，高溫會讓菌株死亡或活力下降，所以建議消費者購買時優選小包裝冷凍保存，且開封後應儘量一次使用完畢，否則乳酸菌很容易失去活性或者污染其他雜菌，造成酸奶發酵失敗。

如果選用市售酸奶作為發酵劑，趙亮建議消費者選用新出廠的低溫酸奶。因為隨著儲藏時間延長，酸奶中乳酸菌不同菌種配比改變，活力下降，會影響製作效果。一般來說，市售酸奶加入量為 1:10 比較合適。

趙亮還表示，不建議用自製的酸奶做菌種再次發酵。另外有一點需要特別注意，製作酸奶的器皿最好進行蒸煮消毒，這樣可以把雜菌儘量除去，防止發酵過程中雜菌繁殖造成變質，提高發酵成功率。

最後，溫度和時間的把控是決定酸奶品質和口感的軟實力

趙亮說，酸奶中乳酸菌的最佳發酵溫度是 40°C-42°C，如果溫度不合適，不僅乳酸菌不能順利發酵，且會增加致病菌繁殖的風險，影響酸奶的口感和品質。

發酵時間的控制也很重要。一般來說，酸奶機發酵需要 6-8 小時，目測酸奶凝固時就可以取出，及時放入冰箱冷藏。

酸奶做好後，需及時放在 4°C 條件下冷藏，並儘快食用，保存時間不宜超過 3 天。如果發現酸奶有酒味或輕微的霉味，就說明酸奶已經受到污染，切記不要再食用。

自製酸奶的方法 get 到了後，一些關於酸奶的小知識也不妨再來瞭解一下。

## 01 乳酸菌飲料是酸奶嗎？

雖然都是酸酸甜甜的，但酸奶和乳酸菌飲料其實不是一回事。酸奶是發酵乳的俗稱，國家標準規定發酵乳蛋白含量要大於等於 2.3% (風味發酵乳)，而乳酸菌飲料屬於含乳飲料的範疇，蛋白含量大於等於 0.7%，一般低於發酵乳。但活性乳酸菌飲料一般活性乳酸菌數量比較高，消費者可以根據需要進行選擇。

## 02 哪些人不適合喝酸奶？

1 歲以下的小寶寶、胃腸道手術後的病人、患有腹瀉或其他嚴重腸道疾病患者、對牛乳過敏的人群。

### 03 健康人群多喝酸奶沒事？

任何食物都要適可而止。過量飲用酸奶，不僅會導致胃酸過多，而且很容易出現腹脹、腹瀉的現象。中國營養學會推薦成年人每天喝酸奶別超 400g。

### 04 酸奶能空腹喝嗎？

酸奶可以空腹喝也可以飯後喝，不過，老年人、兒童、消化不好的人腸道易受到比較涼食物的刺激使消化能力減弱，最好根據自己的感受來選擇是不是空腹吃。

### 05 酸奶能減肥？

酸奶因為富含蛋白質，而且飽腹感強，所以很適合作為減肥期間的蛋白質來源。但是作為食物的酸奶本身也有熱量，如果人體攝入的熱量已經超標，再喝酸奶，就只能讓情況變得更糟。

### 06 酸奶比牛奶更有營養？

之所以推薦大家喝酸奶，一方面是因為乳酸菌發酵了大部分乳糖，可以大大緩解大多數人“乳糖不耐受”的問題；另一方面乳蛋白被乳酸菌部分水解，提高了人體對乳蛋白消化吸收能力。