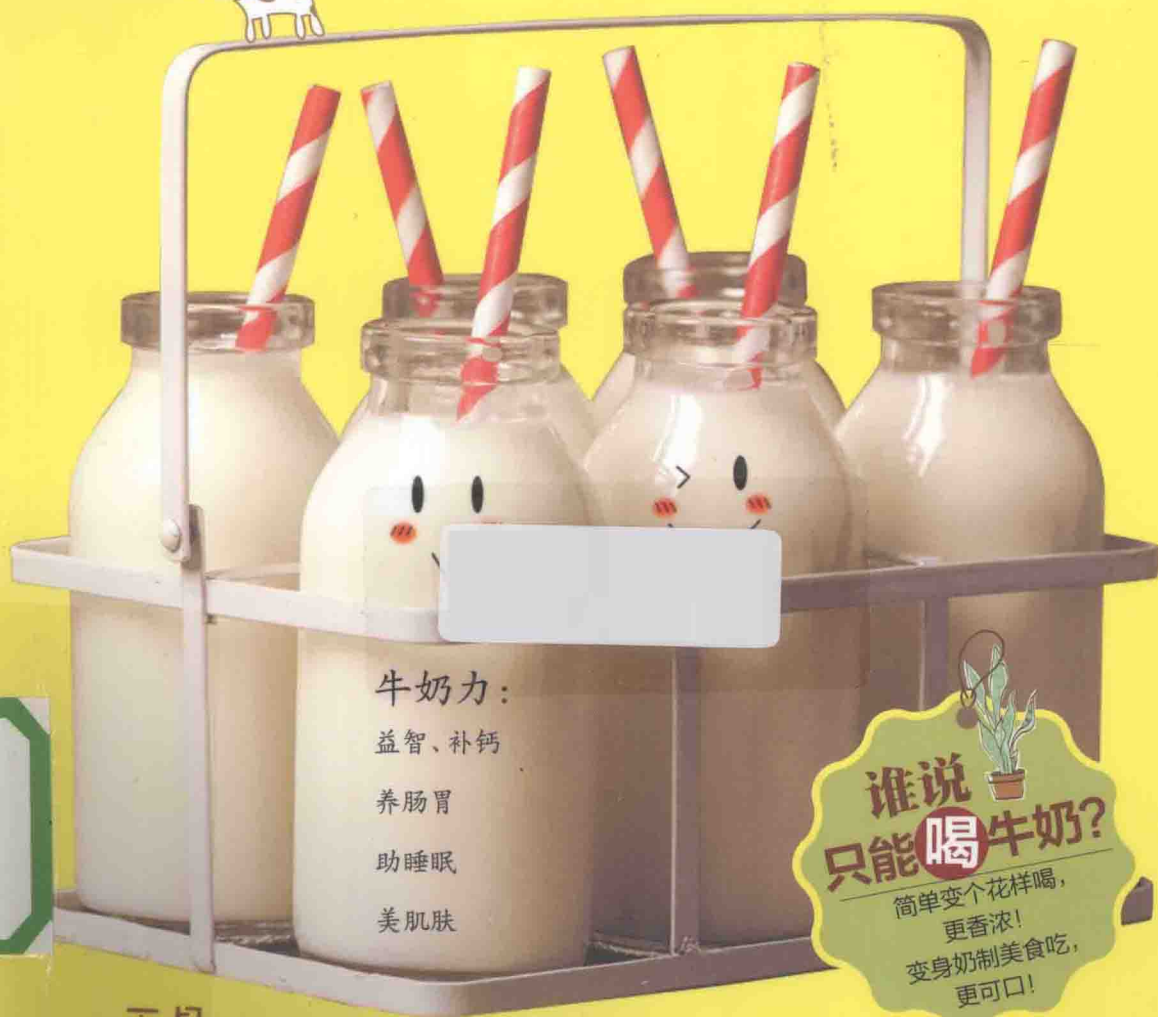


牛奶变身记

我的第一本奶制美食书!



牛奶力:

益智、补钙

养肠胃

助睡眠

美肌肤

谁说
只能喝牛奶?

简单变个花样喝,
更香浓!
变身奶制美食吃,
更可口!

王晶 主编

解放军309医院营养科营养师
第二军医大学营养学硕士



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

 悦享美味

牛奶变身记

milk



我的第一本奶制美食书!

王晶 主编

解放军309医院营养科营养师
第二军医大学营养学硕士

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

牛奶变身记：我的第一本奶制美食书！ / 王晶主编. — 北京：电子工业出版社，2014.4

（悦享美味）

ISBN 978-7-121-22275-7

I. ①牛… II. ①王… III. ①乳制品—食品加工 IV. ①TS252.4
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第001073号

责任编辑：王秋墨

特约编辑：贾敬芝

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：8.5 字数：143千字

印次：2014年4月第1次印刷

定价：35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

一天的纷繁复杂结束后，一杯香浓的牛奶、一块香甜可口的曲奇、一份精致美味的奶酪，都可以让我们疲惫的身体获得一份活力和能量，让倦怠的心灵感受到一段甜美幸福的时光。相信打开这本书的您一定是热爱健康，享受生活的人。那么，就让我们一起出发，享受一段美味的奶香之旅吧。

牛奶的香滑营养，酸奶的美味健康，奶油的绵软香甜，奶酪的可口醇香……您是不是已经是食指大动，想要好好地品尝这些人间美味了呢？可是，该去哪里品尝这些诱人的美食呢？超市？NO！蛋糕店？NO！咖啡厅？NO！档次高端的西餐厅？NO！这些地方都不能够满足您的愿望，况且，也会花费您大把大把的银子。

在物价飞涨、食品安全备受考验的今天，自己在家亲自制作喜爱的美食，不失为一种健康又经济的好方法。本书正是为了满足奶制食品美食达人的需要，让您能够轻轻松松在家制作美食，享受健康生活。

本书为大家精选了 19 种牛奶美食、11 种酸奶美食、15 种奶油美食、17 种奶酪美食、15 种奶粉炼乳黄油美食、13 种奶制甜品和 21 种奶制茶点，每道美食都有详细的制作方法，“美味心得”让您得心应手，帮您轻松享受美味人生。

忙碌的生活和工作之余，尽情享受牛奶带来的神奇魔力吧，亲手制作一道美味甜点，为自己和家人的健康增添一份心意，让幸福的味道就像那浓浓的奶香萦绕在我们每个人的身边！



前言





目录 CONTENTS

Part 1

每天一杯奶 生活好滋味

人体不可缺“奶”	8
牛奶的营养解析	9
市场上常见的奶制品种类	10
奶制品的选购方法	13
奶制品的储存方法	14
烹制奶制品常用器具	15
奶制品适用人群以及搭配宜忌	18



Part 2

浓郁醇厚的牛奶美食

牛奶麦片粥	养心安神，补虚养血，促进代谢	20	巧克力冰淇淋	抗衰老，抗辐射	30
牛奶蒸蛋	益气养血，健脑益智，补钙益肾	21	绿豆冰棒	清凉防暑，降火消毒	31
牛奶白菜	补益虚损，清润肺胃	22	麻酱冰棒	开胃，健脾，消暑	32
冰皮月饼	爽口解腻	23	椰香糯米糍	补中益气，健脾养胃	33
脆炸牛奶	清热通便，益肺胃，生津润肠	24	奶白鱼片汤	益气健脾，清热解毒，滋养开胃	34
核桃奶露	增强脑功能，减缓疲劳，润肤乌发	25	南瓜薏米汤	调理脾胃，减肥	35
花生糊	补血养颜，强身健体	26	牛奶花生核桃豆浆	延缓脑力衰退，增强记忆	36
红豆牛奶冰	清暑解热，清热祛湿	27	牛奶馒头	补充钙质	37
草莓奶昔	补充能量，增强体质	28	水晶虾仁	益气养血，养血固精	38
意大利牛奶胡萝卜	利膈宽肠，增强免疫力	29			

Part

3

细腻爽滑的酸奶美食

- | | | | | | |
|----------|-------------------------|----|---------|-------------|----|
| 自制酸奶 | 安神补钙, 润肠通便 | 40 | 芒果酸奶冰沙 | 清肠胃, 促消化 | 46 |
| 草莓葡萄柚乳酸饮 | 缓解疲惫, 放松神经, 平稳情绪 | 41 | 蓝莓酸奶冰淇淋 | 美容养颜, 抗衰老 | 47 |
| 草莓薏米酸奶 | 美白, 滋养肌肤 | 42 | 酸奶冰淇淋 | 营养滋补, 降温解暑 | 48 |
| 水果沙拉 | 润肺止咳, 清热去火 | 43 | 菠萝优酪乳 | 美肤养颜, 增强免疫力 | 49 |
| 酸奶银耳水果羹 | 促消化, 减肥瘦身 | 44 | 酸奶黄瓜 | 开胃, 解腻 | 50 |
| 番茄浓酸奶 | 排毒、清肠, 清除自由基, 使肌肤细腻、有光泽 | 45 | | | |

Part

4

鲜嫩香软的奶油美食

- | | | | | | |
|--------|-------------|----|----------|---------------|----|
| 奶香南瓜饼 | 降糖, 减肥 | 52 | 奶油西蓝花 | 清热解毒, 健脾开胃 | 60 |
| 奶油蘑菇浓汤 | 益神开胃, 补脾益气 | 53 | 奶油培根意大利面 | 平衡营养, 祛寒消食 | 61 |
| 奶油南瓜汤 | 补中益气, 清热解毒 | 54 | 巴伐利亚奶油布丁 | 补充维生素 | 62 |
| 奶香土豆泥 | 和胃健脾, 减肥 | 55 | 奶油玉米汤 | 抗衰老 | 63 |
| 奶油紫薯卷 | 宽肠胃, 通便秘 | 56 | 瑞典肉丸 | 滋养脾胃, 强健筋骨 | 64 |
| 奶油焗通心粉 | 改善贫血, 增强免疫力 | 57 | 海鲜巧搭浓汤 | 健脑润肤, 加强新陈代谢 | 65 |
| 奶油泡芙 | 补充营养, 安神除烦 | 58 | 柠香三文鱼 | 增强脑功能, 预防视力减退 | 66 |
| 奶油烤大虾 | 壮腰健肾 | 59 | | | |

Part

5

奶香馥郁的奶酪美食

- | | | | | | |
|-----------|-----------------|----|---------|---------------|----|
| 火腿番茄奶酪鸡蛋卷 | 益智健脑, 补虚养身 | 68 | 奶酪夹心猪扒 | 生津液, 补肾气, 解热毒 | 77 |
| 橄榄油奶酪银鳕鱼 | 清热去火, 补血益气 | 69 | 肉酱奶酪烤茄子 | 抗衰老, 抗氧化 | 78 |
| 奶酪焗扇贝 | 软化血管, 防止动脉硬化 | 70 | 牛肉奶酪披萨 | 益气血, 强筋骨 | 79 |
| 培根奶酪卷 | 调节机体代谢, 提高身体免疫力 | 71 | 奶酪焗番茄盅 | 延缓衰老, 美容养颜 | 80 |
| 奶酪玉米饼 | 延缓衰老, 滋阴润燥 | 72 | 德式酿馅猪排 | 滋阴润燥, 益精补血 | 81 |
| 菠菜奶酪牛肉卷 | 清肺润燥, 美白肌肤 | 73 | 紫薯奶酪球 | 润肠通便, 抗衰老 | 82 |
| 奶酪焗大虾 | 补肾壮阳, 益气滋阴 | 74 | 熏鸡肉蘑菇披萨 | 活血脉, 强筋骨 | 83 |
| 奶酪土豆碗 | 和胃健脾, 抗衰老 | 75 | 牛肉馅披萨 | 强身健骨, 促进肌肉生长 | 84 |
| 鸡肉奶酪卷 | 开胃理气, 补虚填精, 健脾胃 | 76 | | | |

Part 6

香甜的奶粉、炼乳、黄油美食

花生牛轧糖	缓解疲劳，放松心情	86	嫩煎鸡胸	补虚养身，调理身体	94
奶香玉米饼	防止便秘	87	西湖牛肉羹	抗衰老，益筋骨	95
蛋奶冰淇淋	清热爽心，补中益气	88	粟面小窝头	和胃，调中，健脾	96
猕猴桃冰沙	防癌，抗辐射	89	凤梨酥	和胃，润肠，养颜护肤	97
黄油蛋糕	养肝，美容护肤	90	黄油香葱手抓饼	养心益肾，健脾厚肠	98
奶黄包	促进身体生长发育	91	奶油口蘑汤	预防便秘，降血压	99
咸蛋蒸土豆饼	增强记忆，健脑益智	92	蛋奶五香发面饼	强身健体，提高免疫力	100
蛋香黄油吐司	补虚补血	93			

Part 7

最温润顺滑的奶制甜品

鸳鸯奶茶	去燥降火，美容养颜	102	牛奶红枣粥	补气养血，健脑益智	109
双皮奶	健脑，明目，壮骨	103	牛奶炖木瓜	补血通乳，润泽肌肤	110
姜汁撞奶	祛寒行血，养颜美容，止咳安眠	104	牛奶炖银耳	补充肌肤弹性，滋阴	111
红豆牛奶西米露	利水，化湿，消水肿	105	水果捞	解暑，通便，美容	112
椰汁西米露	健脾，补肺，化痰	106	花生奶	补钙	113
双瓜猕猴桃西米露	排毒养颜，美白肌肤	107	牛奶杏仁饮	补钙，润肺止咳	114
珍珠奶茶	润肺止咳	108			

Part 8

最具幸福感的奶制茶点

水果甜薄饼	缓解紧张情绪	116	酸奶奶酪蛋糕	美容养颜，养心除烦	127
提拉米苏	提高免疫力，营养瘦身	117	铜锣烧	增强体质，强健体魄	128
苹果派	润肺除烦	118	焦糖布丁	润喉，助消化	129
炸甜面棒	放松身心	119	巧克力焦糖布丁	抗衰老，滋润皮肤	130
奶油小西饼	防燥生津	120	芒果布丁	帮助消化，预防便秘	131
法式西多士	补充钙质，易于消化	121	葡式蛋挞	健脾益胃	132
薰衣草松饼	清神醒脑，有助思维	122	巧克力曲奇	增强体质，提高免疫力	133
香蕉戚风蛋糕	提高身体免疫力	123	奶油蛋糕卷	润肤养颜，补充体力	134
奶酪卷	健脾益肺	124	纸杯小蛋糕	开胃，润肠	135
酸奶戚风	健脾补虚	125	冻奶酪蛋糕	美白，排毒，降脂	136
马苏里拉奶酪棒	补充能量，增强体质	126			

 悦享美味

牛奶变身记



我的第一本奶制美食书!

王晶 主编

解放军309医院营养科营养师
第二军医大学营养学硕士

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

牛奶变身记：我的第一本奶制美食书！ / 王晶主编. — 北京：电子工业出版社，2014.4

（悦享美味）

ISBN 978-7-121-22275-7

I. ①牛… II. ①王… III. ①乳制品—食品加工 IV. ①TS252.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第001073号

责任编辑：王秋墨

特约编辑：贾敬芝

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8.5 字数：143千字

印 次：2014年4月第1次印刷

定 价：35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

一天的纷繁复杂结束后，一杯香浓的牛奶、一块香甜可口的曲奇、一份精致美味的奶酪，都可以让我们疲惫的身体获得一份活力和能量，让倦怠的心灵感受到一段甜美幸福的时光。相信打开这本书的您一定是热爱健康，享受生活的人。那么，就让我们一起出发，享受一段美味的奶香之旅吧。

牛奶的香滑营养，酸奶的美味健康，奶油的绵软香甜，奶酪的可口醇香……您是不是已经是食指大动，想要好好地品尝这些人间美味了呢？可是，该去哪里品尝这些诱人的美食呢？超市？NO！蛋糕店？NO！咖啡厅？NO！档次高端的西餐厅？NO！这些地方都不能够满足您的愿望，况且，也会花费您大把大把的银子。

在物价飞涨、食品安全备受考验的今天，自己在家亲自制作喜爱的美食，不失为一种健康又经济的好方法。本书正是为了满足奶制食品美食达人的需要，让您能够轻轻松松在家制作美食，享受健康生活。

本书为大家精选了 19 种牛奶美食、11 种酸奶美食、15 种奶油美食、17 种奶酪美食、15 种奶粉炼乳黄油美食、13 种奶制甜品和 21 种奶制茶点，每道美食都有详细的制作方法，“美味心得”让您得心应手，帮您轻松享受美味人生。

忙碌的生活和工作之余，尽情享受牛奶带来的神奇魔力吧，亲手制作一道美味甜点，为自己和家人的健康增添一份心意，让幸福的味道就像那浓浓的奶香萦绕在我们每个人的身边！



前言





Part 1

每天一杯奶 生活好滋味

人体不可缺“奶”	8
牛奶的营养解析	9
市场上常见的奶制品种类	10
奶制品的选购方法	13
奶制品的储存方法	14
烹制奶制品常用器具	15
奶制品适用人群以及搭配宜忌	18



Part 2

浓郁醇厚的牛奶美食

牛奶麦片粥	养心安神，补虚养血，促进代谢	20	巧克力冰淇淋	抗衰老，抗辐射	30
牛奶蒸蛋	益气养血，健脑益智，补钙益肾	21	绿豆冰棒	清凉防暑，降火消毒	31
牛奶白菜	补益虚损，清润肺胃	22	麻酱冰棒	开胃，健脾，消暑	32
冰皮月饼	爽口解腻	23	椰香糯米糍	补中益气，健脾养胃	33
脆炸牛奶	清热通便，益肺胃，生津润肠	24	奶白鱼片汤	益气健脾，清热解毒，滋养开胃	34
核桃奶露	增强脑功能，减缓疲劳，润肤乌发	25	南瓜薏米汤	调理脾胃，减肥	35
花生糊	补血养颜，强身健体	26	牛奶花生核桃豆浆	延缓脑力衰退，增强记忆	36
红豆牛奶冰	清暑解热，清热祛湿	27	牛奶馒头	补充钙质	37
草莓奶昔	补充能量，增强体质	28	水晶虾仁	益气养血，养血固精	38
意大利牛奶胡萝卜	利膈宽肠，增强免疫力	29			

Part

6

香甜的奶粉、炼乳、黄油美食

- | | | | | | |
|--------|------------|----|---------|--------------|-----|
| 花生牛轧糖 | 缓解疲劳, 放松心情 | 86 | 嫩煎鸡胸 | 补虚养身, 调理身体 | 94 |
| 奶香玉米饼 | 防止便秘 | 87 | 西湖牛肉羹 | 抗衰老, 益筋骨 | 95 |
| 蛋奶冰淇淋 | 清热爽心, 补中益气 | 88 | 粟面小窝头 | 和胃, 调中, 健脾 | 96 |
| 猕猴桃冰沙 | 防癌, 抗辐射 | 89 | 凤梨酥 | 和胃, 润肠, 养颜护肤 | 97 |
| 黄油蛋糕 | 养肝, 美容护肤 | 90 | 黄油香葱手抓饼 | 养心益肾, 健脾厚肠 | 98 |
| 奶黄包 | 促进身体生长发育 | 91 | 奶油口蘑汤 | 预防便秘, 降血压 | 99 |
| 咸蛋蒸土豆饼 | 增强记忆, 健脑益智 | 92 | 蛋奶五香发面饼 | 强身健体, 提高免疫力 | 100 |
| 蛋香黄油吐司 | 补虚补血 | 93 | | | |

Part

7

最温润顺滑的奶制甜品

- | | | | | | |
|----------|------------------|-----|-------|------------|-----|
| 鸳鸯奶茶 | 去燥降火, 美容养颜 | 102 | 牛奶红枣粥 | 补气养血, 健脑益智 | 109 |
| 双皮奶 | 健脑, 明目, 壮骨 | 103 | 牛奶炖木瓜 | 补血通乳, 润泽肌肤 | 110 |
| 姜汁撞奶 | 祛寒行血, 养颜美容, 止咳安眠 | 104 | 牛奶炖银耳 | 补充肌肤弹性, 滋阴 | 111 |
| 红豆牛奶西米露 | 利尿, 化湿, 消水肿 | 105 | 水果捞 | 解暑, 通便, 美容 | 112 |
| 椰汁西米露 | 健脾, 补肺, 化痰 | 106 | 花生奶 | 补钙 | 113 |
| 双瓜猕猴桃西米露 | 排毒养颜, 美白肌肤 | 107 | 牛奶杏仁饮 | 补钙, 润肺止咳 | 114 |
| 珍珠奶茶 | 润肺止咳 | 108 | | | |

Part

8

最具幸福感的奶制茶点

- | | | | | | |
|---------|-------------|-----|---------|-------------|-----|
| 水果甜薄饼 | 缓解紧张情绪 | 116 | 酸奶奶酪蛋糕 | 美容养颜, 养心除烦 | 127 |
| 提拉米苏 | 提高免疫力, 营养瘦身 | 117 | 铜锣烧 | 增强体质, 强健体魄 | 128 |
| 苹果派 | 润肺除烦 | 118 | 焦糖布丁 | 润喉, 助消化 | 129 |
| 炸甜面棒 | 放松身心 | 119 | 巧克力焦糖布丁 | 抗衰老, 滋润皮肤 | 130 |
| 奶油小西饼 | 防燥生津 | 120 | 芒果布丁 | 帮助消化, 预防便秘 | 131 |
| 法式西多士 | 补充钙质, 易于消化 | 121 | 葡式蛋挞 | 健脾益胃 | 132 |
| 薰衣草松饼 | 清神醒脑, 有助思维 | 122 | 巧克力曲奇 | 增强体质, 提高免疫力 | 133 |
| 香蕉戚风蛋糕 | 提高身体免疫力 | 123 | 奶油蛋糕卷 | 润肤养颜, 补充体力 | 134 |
| 奶酪卷 | 健脾益肺 | 124 | 纸杯小蛋糕 | 开胃, 润肠 | 135 |
| 酸奶戚风 | 健脾补虚 | 125 | 冻奶酪蛋糕 | 美白, 排毒, 降脂 | 136 |
| 马苏里拉奶酪棒 | 补充能量, 增强体质 | 126 | | | |

Part 3

细腻爽滑的酸奶美食

自制酸奶	安神补钙, 润肠通便	40	芒果酸奶冰沙	清肠胃, 促消化	46
草莓葡萄柚乳酸饮	缓解疲惫, 放松神经, 平稳情绪	41	蓝莓酸奶冰淇淋	美容养颜, 抗衰老	47
草莓薏米酸奶	美白, 滋养肌肤	42	酸奶冰淇淋	营养滋补, 降温解暑	48
水果沙拉	润肺止咳, 清热去火	43	菠萝优酪乳	美肤养颜, 增强免疫力	49
酸奶银耳水果羹	促消化, 减肥瘦身	44	酸奶黄瓜	开胃, 解腻	50
番茄浓酸奶	排毒、清肠, 清除自由基, 使肌肤细腻、有光泽	45			

Part 4

鲜嫩香软的奶油美食

奶香南瓜饼	降糖, 减肥	52	奶油西蓝花	清热解毒, 健脾开胃	60
奶油蘑菇浓汤	益神开胃, 补脾益气	53	奶油培根意大利面	平衡营养, 祛寒消食	61
奶油南瓜汤	补中益气, 清热解毒	54	巴伐利亚奶油布丁	补充维生素	62
奶香土豆泥	和胃健脾, 减肥	55	奶油玉米汤	抗衰老	63
奶油紫薯卷	宽肠胃, 通便秘	56	瑞典肉丸	滋养脾胃, 强健筋骨	64
奶油焗通心粉	改善贫血, 增强免疫力	57	海鲜巧搭浓汤	健脑润肤, 加强新陈代谢	65
奶油泡芙	补充营养, 安神除烦	58	柠香三文鱼	增强脑功能, 预防视力减退	66
奶油烤大虾	壮腰健肾	59			

Part 5

奶香馥郁的奶酪美食

火腿番茄奶酪鸡蛋卷	益智健脑, 补虚养身	68	奶酪夹心猪扒	生津液, 补肾气, 解热毒	77
橄榄油奶酪银鳕鱼	清热去火, 补血益气	69	肉酱奶酪烤茄子	抗衰老, 抗氧化	78
奶酪焗扇贝	软化血管, 防止动脉硬化	70	牛肉奶酪比萨	益气血, 强筋骨	79
培根奶酪卷	调节机体代谢, 提高身体免疫力	71	奶酪焗番茄盅	延缓衰老, 美容养颜	80
奶酪玉米饼	延缓衰老, 滋阴润燥	72	德式酿馅猪排	滋阴润燥, 益精补血	81
菠菜奶酪牛肉卷	清肺润燥, 美白肌肤	73	紫薯奶酪球	润肠通便, 抗衰老	82
奶酪焗大虾	补肾壮阳, 益气滋阴	74	熏鸡肉蘑菇比萨	活血脉, 强筋骨	83
奶酪土豆碗	和胃健脾, 抗衰老	75	牛肉馅比萨	强身健骨, 促进肌肉生长	84
鸡肉奶酪卷	开胃理气, 补虚填精, 健脾胃	76			



每天一杯奶 生活好滋味

每个清晨，捧起一杯热热的牛奶，让浓浓的奶香唤醒
身体中每个沉睡的细胞，精神抖擞地迎接新一天的精彩！





人体不可缺“奶”

牛奶被称为“白色血液”，人们都知道牛奶具有很高的营养价值。小孩喝牛奶是为了能更聪明一点；女性朋友喝牛奶是希望能更漂亮点；人到中年喝牛奶是因为生活压力大，身心都在透支，希望借着牛奶补充能量；老人喝牛奶，是因为身体需要各种维生素和钙质，喝牛奶能够让岁月流逝得慢一点。那么牛奶的不可替代性究竟在哪里呢？

- 牛奶中含有促进睡眠的五羟色胺，对人有一种镇定作用，临睡前喝一杯牛奶，会起到安神促眠的作用。
- 牛奶中的碘、锌和卵磷脂能大大提高大脑的工作效率。
- 牛奶中的镁元素会促进心脏和神经系统的耐疲劳性。
- 牛奶中所含的铁、铜和维生素 A 能润泽肌肤，使皮肤白皙、光滑及富有弹性。牛奶中的乳清对面部皱纹有消除作用。牛奶含有的酵素，还有消炎、消肿的功效。
- 牛奶中的钙最容易被吸收，孕妇多喝牛奶对自身及宝宝的健康都很有益处，绝经期前后的中年妇女常喝牛奶可减缓骨质流失。
- 牛奶能促进胃及十二指肠溃疡疾病的痊愈。牛奶及发酵酸牛奶能减少癌变。
- 牛奶中的乳糖被消化分解时生成 1 分子葡萄糖和 1 分子半乳糖。半乳糖是构成脑和神经组织的一种成分。所以，牛奶能促进智力发育。
- 牛奶中有一种生物活性物质能清除机体内部有致癌危险的自由基，增强机体免疫功能，促进新陈代谢，抗衰老，延年益寿。

牛奶的营养解析



牛奶的营养成分很高，其中的矿物质种类也非常丰富，它集容易消化吸收、食用方便于一身，是“接近完美的食品”，是理想的天然食品。

牛奶主要成分含量

成分	平均含量 (%)	范围 (%)
水分	87.5	85.5~89.8
脂肪	3.2	3.5~4.2
蛋白质	3	2.8~3.4
乳糖	4.7	4.6~4.8
无机盐	0.7	0.6~0.9

100 毫升牛奶中主要营养元素含量

碳水化合物	钙	磷	钾	钠	镁	铁	锌	铜
3.4 克	104 毫克	73 毫克	109 毫克	37.2 毫克	11 毫克	0.3 毫克	0.42 毫克	0.02 毫克

市场上常见的奶制品种类

市面上奶制品的种类很多，如牛奶、酸奶、奶粉、黄油、奶酪等。首先让我们来认识一下常见的奶制品种类。

牛奶



● 全脂牛奶

全脂牛奶就是普通牛奶，脂肪含量在 3.1% 以上，基本上保持了纯牛奶的营养成分。它是以生鲜纯牛奶为原料，经过一系列标准化生产，冷却后灌装制成的产品。

● 强化牛奶

以生牛奶为原料，添加多种矿物质（如钙、锌等）或维生素（如维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆ 等），经过一系列标准化生产，冷却后灌装制成的产品。

● 脱脂或低脂牛奶

脱脂或低脂牛奶是指经过脱脂加工使奶中脂肪含量明显降低的牛奶。低脂牛奶的脂肪含量为 1.0%~2.0%。脱脂奶脂肪的含量较低，脂肪含量少于 0.5%，胆固醇比全脂牛奶减少了 90%，所以适合于体重超标、高血脂、脂肪肝、心脑血管疾病和腹泻患者等要求低脂饮食的人群。脱脂或低脂牛奶也适合喝奶较多的人群，如孕妇自孕中期开始，为摄入充足的钙，每天应饮奶 500 毫升，但为了避免同时摄入过多饱和脂肪，应部分或全部选择低脂或脱脂牛奶。

在脱去脂肪的过程中，也会造成脂溶性维生素（维生素 A、维生素 D、维生素 E）的流失，且所含热量下降，所以脱脂或低脂牛奶不适合婴幼儿选用。此外，脱脂或低脂牛奶因脂肪含量下降，口味变淡，失去了牛奶固有的香醇。

果味牛奶



它是以生鲜纯牛奶为原料，添加部分蔗糖、果酱及适当辅料，经过一系列标准化生产，冷却后灌装制成的产品。