

王森 — 主编

最新鲜的 酸奶自己酿

Yogurt



- 点心意
+ 点时间
= 一份酸奶



自酿酸奶

饮品

冰淇淋

沙拉

蛋糕

面膜

布丁

鸡尾酒

冰沙

酸奶画



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

最新鲜的 酸奶自己酿



主 编：王 森
副 主 编：喻 扬
参 编：杨 艳 张婷婷 武 文 乔金波
苏 园 成 圳 杨 玲 武 磊
朱丽燕 张 姣 孙安廷 韩俊堂
朋福东
文字校对：邹 凡
摄 影：苏 君



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

最新鲜的酸奶自己酿 / 王森主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5335-4728-8

I. ①最… II. ①王… III. ①酸乳 - 制作 IV.
①TS252.54

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第016919号

书 名	最新鲜的酸奶自己酿
主 编	王森
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	9
图 文	144码
版 次	2015年5月第1版
印 次	2015年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4728-8
定 价	30.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

什么样的变化让酸奶有了更多的营养价值和养生价值？

益生菌发挥了什么作用？

相比于外购，如何简单轻松地自制酸奶？

由酸奶演变出的美食有哪些？

……

本书将一一为您解答。

19款自酿酸奶，是只有自己才能酿得出的美味，在休闲时光，取一份来慢慢享受。

39款酸奶美食，用酸奶做布丁、冰淇淋、鸡尾酒……酸奶魅力变身，不论老人、小孩都会喜欢。

7款酸奶绘画，纯净可爱，唯有酸奶才可以如此。

特制2款酸奶面膜，使用后效果也不错，皮肤吸收得很好，很有弹性，感兴趣的不妨试一试，也可以尝试更多做法。

一点心意，一点时间，加一份酸奶……尽享酸奶之美，从这数十种酸奶料理中开始，还等什么？



前言

Foreword



目录 Contents

酸而不坏的秘密

- 005 从牛奶到酸奶的奇妙之旅
- 006 酸奶不腐，小小乳酸菌有奇效
- 006 肠道健康卫士——益生菌
- 007 酸奶的保健功效
- 008 酸奶的制作原理
- 009 自制酸奶方法详解
- 012 酸奶的保存和饮用
- 013 制作酸奶的辅助工具

自酿好风味

- 014 原味酸奶
- 016 番茄酸奶
- 018 榴莲酸奶
- 020 蓝莓酸奶
- 022 胡萝卜酸奶
- 024 猕猴桃香草酸奶

- 026 苹果酸奶
- 028 芒果酸奶
- 030 香蕉酸奶
- 032 紫薯酸奶
- 034 石榴酸奶冻
- 036 香蕉巧克力酸奶
- 038 芒果西米酸奶
- 040 柠檬椰子酸奶
- 042 罗勒酸奶
- 044 茉莉花茶酸奶
- 046 咖啡酸奶
- 048 梨子酸奶
- 050 豆浆酸奶

用酸奶做美食

052 布丁

- 052 草莓布丁
- 054 草莓酸奶果冻

- 056 蛋黄酸奶塔
- 058 果味酸奶布丁
- 060 芒果乳酪布丁
- 062 酸奶乳酪布丁
- 064 酸奶芝士慕斯
- 066 樱桃酸奶乳糕
- 068 酸奶慕斯

070 饮料

- 070 营养早餐杯
- 072 酸奶彩虹杯
- 074 芒果珍珠酸奶
- 076 莓友香滑
- 078 红枣山药酸奶

080 鸡尾酒

- 080 柳橙番椒提神饮
- 082 红酒酸奶
- 083 清凉一刻

084 冰品

- 084 什锦酸奶棒棒冰
- 086 猕猴桃酸奶棒棒冰
- 088 黄豆粉冰淇淋大福
- 090 原味酸奶冰淇淋
- 092 云泥拿酸奶冰淇淋
- 094 草莓酸奶冰淇淋
- 096 红酒酸奶雪球
- 098 黑加仑香槟雪葩
- 100 芒果香槟雪葩冰沙
- 101 树莓冰沙
- 102 蓝莓冰沙
- 103 鲜橙金巴利酒沙冰

104 沙拉

- 104 酸奶水果捞
- 106 西柚酸奶盅

108 蛋糕

- 108 酸奶芝士蛋糕
- 110 酸奶米蛋糕

112 其他点心

- 112 下午茶
- 114 印度酸奶
- 116 酸奶薏仁红枣粥
- 118 燕麦玉米点心杯
- 120 酸奶南瓜泥
- 122 酸奶红薯泥

手绘酸奶

- 124 Hello Kitty
- 126 高飞
- 128 中国娃
- 130 奶牛
- 132 小黄人
- 134 小黄狮
- 136 熊猫

酸奶面膜

- 138 酸奶蜂蜜面膜
- 140 木瓜酸奶面膜

什么样的变化让酸奶有了更多的营养价值和养生价值？

益生菌发挥了什么作用？

相比于外购，如何简单轻松地自制酸奶？

由酸奶演变出的美食有哪些？

……

本书将一一为您解答。

19款自酿酸奶，是只有自己才能酿得出的美味，在休闲时光，取一份来慢慢享受。

39款酸奶美食，用酸奶做布丁、冰淇淋、鸡尾酒……酸奶魅力变身，不论老人、小孩都会喜欢。

7款酸奶绘画，纯净可爱，唯有酸奶才可以如此。

特制2款酸奶面膜，使用后效果也不错，皮肤吸收得很好，很有弹性，感兴趣的不妨试一试，也可以尝试更多做法。

一点心意，一点时间，加一份酸奶……尽享酸奶之美，从这数十种酸奶料理中开始，还等什么呢？



前言

Foreword

作者简介

王森

新浪名博“食尚先生家庭美食”博主，美食畅销图书作家，已出版图书上百本。于2000年创立中国第一家西点专业学校——王森西点学校，已培养了数万名学员，学员来自亚洲各地。

王森团队结合集体创意，致力于中西方美食的融合，将尊贵的餐饮享受传播给更多人。



喻扬

微生物发酵工程硕士，昆山佰生优生物科技有限公司研发总监。

杨艳

高级甜点师，富有创意和生活热情，善于研发家庭化甜点产品。





目录 Contents

酸而不坏的秘密

- 005 从牛奶到酸奶的奇妙之旅
- 006 酸奶不腐，小小乳酸菌有奇效
- 006 肠道健康卫士——益生菌
- 007 酸奶的保健功效
- 008 酸奶的制作原理
- 009 自制酸奶方法详解
- 012 酸奶的保存和饮用
- 013 制作酸奶的辅助工具

自酿好风味

- 014 原味酸奶
- 016 番茄酸奶
- 018 榴莲酸奶
- 020 蓝莓酸奶
- 022 胡萝卜酸奶
- 024 猕猴桃香草酸奶

- 026 苹果酸奶
- 028 芒果酸奶
- 030 香蕉酸奶
- 032 紫薯酸奶
- 034 石榴酸奶冻
- 036 香蕉巧克力酸奶
- 038 芒果西米酸奶
- 040 柠檬椰子酸奶
- 042 罗勒酸奶
- 044 茉莉花茶酸奶
- 046 咖啡酸奶
- 048 梨子酸奶
- 050 豆浆酸奶

用酸奶做美食

052 布丁

- 052 草莓布丁
- 054 草莓酸奶果冻

056 蛋黄酸奶塔

058 果味酸奶布丁

060 芒果乳酪布丁

062 酸奶乳酪布丁

064 酸奶芝士慕斯

066 樱桃酸奶乳糕

068 酸奶慕斯

070 饮料

070 营养早餐杯

072 酸奶彩虹杯

074 芒果珍珠酸奶

076 莓友香滑

078 红枣山药酸奶

080 鸡尾酒

080 柳橙番椒提神饮

082 红酒酸奶

083 清凉一刻

084 冰品

084 什锦酸奶棒棒冰

086 猕猴桃酸奶棒棒冰

088 黄豆粉冰淇淋大福

090 原味酸奶冰淇淋

092 云泥拿酸奶冰淇淋

094 草莓酸奶冰淇淋

096 红酒酸奶雪球

098 黑加仑香槟雪葩

100 芒果香槟雪葩冰沙

101 树莓冰沙

102 蓝莓冰沙

103 鲜橙金巴利酒沙冰

104 沙拉

104 酸奶水果捞

106 西柚酸奶盅

108 蛋糕

108 酸奶芝士蛋糕

110 酸奶米蛋糕

112 其他点心

112 下午茶

114 印度酸奶

116 酸奶薏仁红枣粥

118 燕麦玉米点心杯

120 酸奶南瓜泥

122 酸奶红薯泥

手绘酸奶

124 Hello Kitty

126 高飞

128 中国娃

130 奶牛

132 小黄人

134 小黄狮

136 熊猫

酸奶面膜

138 酸奶蜂蜜面膜

140 木瓜酸奶面膜



酸而不坏

The Secret Of Yogurt

的秘密

从牛奶到酸奶的奇妙之旅

人类食用酸奶的历史已经有几千年了。最早的酸奶是保加利亚人把牛奶放入皮囊中自然发酵而成的。后来，俄罗斯科学家梅契尼科夫在研究保加利亚人多出长寿者的秘密时发现，原因就在于保加利亚人喜欢长期食用酸奶，并据此提出了“酸奶长寿”的理论。

酸奶由牛奶发酵而成，那究竟是什么样的变化让酸奶比牛奶更具有营养价值和养生价值呢？这是因为，当牛奶发酵变成酸奶时：

(1) 牛奶中的乳糖有 20% 变成了乳酸，减少了“乳糖不耐”的问题，就算喝牛奶会腹胀肚泻的人也可以喝酸奶；

(2) 牛奶中的大分子蛋白有大约 20% 被分解成了小分子的多肽和氨基酸，更利于人体吸收；

(3) 酸奶中的小分子脂肪酸的含量是发酵前牛奶的 2 倍；

(4) 酸奶中的钙比普通牛奶中的更易被人体吸收，每天饮用 150 克的酸奶，可以满足 10 岁以下儿童每天 1/3 的钙质需求，成人每天 1/5 的钙质需求。

从液态的牛奶到固态的酸奶，这些状态和营养的奇妙变化，都得归功于酸奶发酵菌——乳酸菌的作用。

酸奶不腐，小小乳酸菌有奇效

乳酸菌是发酵酸奶的微生物，就像我们发酵馒头用的酵母菌一样。乳酸菌和酵母菌都是人类食用历史最为悠久的微生物，对人体极为友好。

乳酸菌大多是厌氧菌，只能在缺氧的条件下生长。将牛奶与外界空气隔绝，容器内部容易形成一个缺氧的环境，当牛奶中含有乳酸菌时，牛奶中的营养会促使它们生长。随着乳酸菌的生长，各种奇妙的变化就在牛奶中发生了，最明显的变化就是牛奶变酸，这是因为乳酸菌将乳糖变成了乳酸。当酸度增加到一定程度时，牛奶中的蛋白质就开始凝固，并将牛奶中的水分包裹在其中，就看到我们常见的酸奶了。在这个过程中，乳酸菌会不断地分解大分子蛋白质为氨基酸，降解脂肪成脂肪酸，并合成各类维生素等，造就了酸奶优于牛奶的营养价值。

乳酸是酸奶发酵的主要产物，它不但赋予酸奶更好的口感，同时也让酸奶具备了较强的保鲜能力。乳酸提供的酸性环境，不利于大部分环境中常见的致病微生物，如霉菌的生长。所以，在不添加防腐剂的情况下，密封低温储存的酸奶，可以在至少7天内保鲜不坏。

除此之外，乳酸菌赋予了酸奶的另一大牛奶所不具备的神奇功能——乳酸菌自身。人类食用乳酸菌的历史已经几千年了，人体的肠道中自人出生始就存在有大量的乳酸菌，它们构成了人体的肠道保健和免疫系统，忠心耿耿地维护人类的肠道健康。因此，大部分的乳酸菌都是益生菌。

肠道健康卫士——益生菌

益生菌的概念在梅契尼科夫的“酸奶长寿”理论中第一次提出，顾名思义，它就是对有利于人体健康的微生物的统称。现在发现的益生菌，大部分属于乳酸菌（如双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌、干酪乳杆菌等），而酸奶就是目前人类补充益生菌的一种主要方式。益生菌之所以重要，

是由它们在肠道中的地位决定的。

您可能还不知道，在人体的肠道中就生活着 800 种以上的微生物，我们一般笼统地称它们为肠道菌。这些肠道菌的总数量可以达到 10^{14} 个以上，是一个成人细胞总数的 10 倍以上。这些肠道菌的总重量加起来可以达到 1~1.5kg，在人每天排出的粪便中，湿重的一半就是这些肠道菌或者它们的尸体。

这些肠道菌群中，大部分是中性的，它们存在于肠道中，在人体肠道环境良好时，它们就安分守纪做人体的正常菌群；数量最少的致病菌，它们在肠道中含量稀少，处处受到益生菌的压制，一旦益生菌被破坏，它们就会立刻兴风作浪，破坏人体健康；数量第二的就是益生菌了，肠道的健康环境依赖于益生菌发挥作用，一旦益生菌遭到破坏那也就是肠道不健康的标志。

研究表明，随着年龄的增长，饮食习惯的不健康，人体肠道中的有益菌会越来越少。以肠道中最重要的益生菌——双歧杆菌为例：在人的幼儿时期，较好哺乳的情况下，人体肠道中的双歧杆菌比例高达 90% 以上，因此幼儿时期的肠道最健康；而到了老年，人体肠道中的双歧杆菌含量仅仅只有大约 10% 了，这也是大多数老年人的肠道状况远远不如幼儿的主要原因。

因此，及时适量的补充肠道益生菌是维护人体健康的必要手段。而喝酸奶，尤其是喝含有益生菌的酸奶，就是人们最简单也最安全的益生菌补充方式。

酸奶的保健功效

作为世界公认的健康饮品，酸奶对人体的保健作用是多方面的，概括起来，主要有如下几个方面：

- (1) 调整肠道菌群，抑制有害菌；促进消化吸收，改善胃肠道功能。
- (2) 改善乳糖不耐症，避免牛奶可能造成的腹泻腹胀。
- (3) 提高钙、铁等矿物质的吸收率。
- (4) 激活免疫系统功能，提高巨噬细胞的吞噬能力和 T 细胞功能。
- (5) 降低血清胆固醇。

酸奶的制作原理

酸奶的好处这么多，不但在商店可以购买，而且在家也可以自制，方法简单容易，酸奶更绿色、新鲜、美味！

制作酸奶的原理很简单：把酸奶发酵菌加入牛奶，保持适合的温度——40到45℃，发酵足够的时间——6到12个小时，到奶体全部凝固时，就制成了。

下面作进一步的解释。

(1) 酸奶发酵菌的“食物”是糖、蛋白质、脂肪酸及一些微量元素，牛奶中含有这些物质，同时，牛奶中高含量的蛋白质能在自身凝固时包住牛奶中的水分，从而使牛奶整体变成固态。除了牛奶，其他能提供充分营养，并含有高含量蛋白质的物质，如豆浆，也可以用来制作酸奶。

(2) 酸奶发酵菌所处环境的温度不能超过45℃，当温度过高，酸奶菌会死亡。因此，制作花式酸奶需要加热时，一定要注意控制温度；在酸奶发酵过程中亦然。

(3) 酸奶发酵菌最适宜的生长温度是37~42℃。在冬天制作酸奶时，酸奶机升温时间长，而散热更容易，所以发酵用时更久一些。这时候可以在酸奶机内胆外围加热水，提高酸奶机的热传递效率，缩短发酵时间。

小贴士

为了让大家直观地了解温度，这里用泡温泉来做个比拟。40℃是泡温泉的适宜水温，人体可以在水中浸泡十分钟而不难受。

45℃是适宜泡温泉的水温的上限，有的人可以忍受，有的人觉得很烫，不能全身进入。

(4) 怎样判断酸奶已经凝固？凭肉眼观测就足够了，凝固后的酸奶状态与液态牛奶完全不同，轻轻倾斜发酵容器，看液面的流动状态就可以判断酸奶是否凝固。

自制酸奶方法详解

自制酸奶，具体的做法有很多，下面根据工具、材料的专业与否归为两类介绍。

方法一：使用酸奶机和酸奶发酵菌粉

酸奶机的基本工作原理，就是让内胆缓慢升温后保温在37~45℃之间。



将酸奶机内胆用开水冲烫消毒后，加入500或者1000ml牛奶。

加入一小包酸奶发酵菌粉，搅拌均匀。菌粉用量见其包装上的说明，主要根据牛奶量而定。

放入酸奶机中恒温发酵6~12个小时，以在表面观察到牛奶全部凝固为准。

做好的酸奶可以立刻食用，也可以放入冰箱冷藏几小时再吃。食用前可以添加白糖、蜂蜜或水果粒并搅拌均匀。

这种方法简单、卫生，成功率高，活菌含量高，是首选。

提示

1. 酸奶发酵时间越长，酸度越大。在制作中观测到酸奶凝固后，可以继续发酵1~2小时，然后取出冷藏，这样风味会更好一些。
2. 在菌粉和牛奶混合好以后，可以分装到小杯再发酵。
3. 白糖可以在发酵之前就放进牛奶里溶解均匀（白糖的含量以6%为宜，即每100g纯牛奶加入6g白糖）。
4. 如果在牛奶中添加蜂蜜或者水果粒，在酸奶发酵的时间里，它们容易沉淀到底部，所以适宜在做好酸奶之后添加；也可以把水果打成泥，让它和牛奶充分融合，就可以参与发酵。

方法二：使用日常工具和材料



准备好纯牛奶和含有活菌的原味酸奶。



用锅或盆准备一些热水；将纯牛奶倒入密闭的容器，然后浸泡在热水中。



在纯牛奶温度上升到40~45℃时，向牛奶中加入含有活菌的原味酸奶。原味酸奶的加入量大约是纯牛奶体积的十分之一。



将牛奶密封，在40~45℃保温6~12小时，当观察到表面的牛奶全部凝固就可以停止发酵了。

家庭适用的保温方式有：



倒入保温性能良好的保温杯中保温；



用保温材料包裹保温；



在夏天，利用阳光保温；



在冬天，放在供暖设备上保温；



如果电饭煲的保温档温度不高于50℃，也可以用电饭煲保温；



用煤气灶加热热水，保持水温在40~45℃，然后将装牛奶的容器浸泡其中。



牛奶凝固后可以立即食用，或放入冰箱冷藏几小时再吃。

小贴士

选择适合制作酸奶的牛奶

牛奶中的主要成分是水、乳糖、脂肪酸和蛋白质，其中蛋白质的含量大约为 3% ~ 3.5%，蛋白含量越高，越能够制作出成功的、质地结实的酸奶，蛋白质含量在牛奶的营养成分表中可以看到。在发酵进行过程中，牛奶中的酪蛋白在酸性环境下沉淀出来并互相交联，包裹水分，让牛奶变成固态；而当牛奶中的蛋白含量不够，它们就没办法把水分包裹完，结果发酵完成后就会有一层水漂浮在凝固的酸奶上面，不好看。

小贴士

市场上常见纯牛奶与鲜奶（巴士杀菌奶）的区别

纯牛奶与鲜奶（巴氏奶）均来自于奶牛挤出的牛奶。由于生牛奶可能含有细菌，因此需要对生牛奶进行灭菌处理，根据灭菌方式的不同，分成了这两种牛奶。

纯牛奶是用超高温瞬时灭菌技术（UHT）进行消毒灭菌处理的，将生牛奶在瞬间加热到 135 ~ 150℃并保温约 2 ~ 8 秒，就可以得到无菌的纯牛奶。此种方法具有较好的杀菌作用，牛奶的营养成分有少量损失。

鲜奶一般采用巴氏灭菌法——将鲜奶加热到 65℃，然后保温 30 分钟。此种方法灭菌温度低，对牛奶的营养基本没有影响；但因为灭菌温度低，只能杀死牛奶中 95%~99% 的细菌。鲜奶的保质期一般不超过 10 天，要求全程冷链运输和货架销售。

所以，理论上，鲜奶比纯牛奶更更利于做酸奶。但是由于对运输、储存和保质期的要求更高，有的鲜奶可能会采取一些抑菌手段延长货架期，反而不利于酸奶制作。因此笔者推荐选用优质的纯牛奶来制作酸奶。