

(法)瓦莱里·德鲁埃 著

(法)皮埃尔·路易·维耶尔 摄

杨晓梅 译

第一本在家自制酸奶全书

I Love
Yoghurt & Cheese

我爱酸奶

和奶酪

绿色生活必备
配方**100%**试验
法国畅销
酸奶制作书



北京科学技术出版社

Yaourts et fromages frais © Larousse, Paris 2011

All rights reserved

Simplified Chinese edition copyright © 2013 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2012-5824

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱酸奶和奶酪 / (法) 德鲁埃著 ; (法) 维耶尔摄; 杨晓梅译. —北京 : 北京科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5304-6301-7

I. ①我… II. ①德… ②维… ③杨… III. ①酸乳—食品加工—图解

②奶酪—食品加工—图解 IV. ①TS252.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第241149号

我爱酸奶和奶酪

作 者: [法] 瓦莱里·德鲁埃

译 者: 杨晓梅

责任编辑: 郭晶晶

出 版 人: 张敬德

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×980mm 1/16

版 次: 2013年1月第1版

ISBN 978-7-5304-6301-7/T·710

摄 影: [法] 皮埃尔-路易·维耶尔

策 划: 郑宇芳

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址: www.bkjpress.com

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

印 张: 4.75

印 次: 2013年1月第1次印刷

定价: 19.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

第一本在家自制酸奶全书

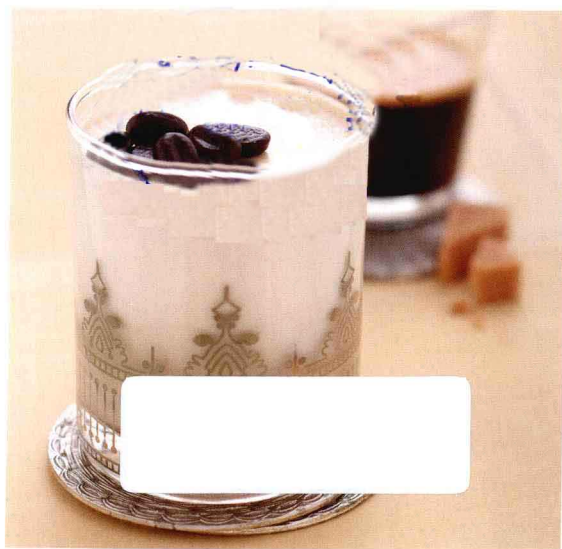
我爱酸奶

和奶酪

〔法〕瓦莱里·德鲁埃 著

〔法〕皮埃尔-路易·维耶尔 摄

杨晓梅 译



北京科学技术出版社

目 录

- 05 自制酸奶的乐趣
- 06 什么是奶酪?
- 09 在家自制奶酪

Part 1 新鲜酸奶

- 12 果酱酸奶
- 14 白巧克力开心果酸奶
- 16 蓝莓蛋糕酸奶
- 18 香草猕猴桃绵羊奶酸奶
- 20 烤梨酸奶
- 22 糖果巧克力酸奶
- 24 果仁糖酸奶
- 26 红果山羊奶酸奶
- 28 焦糖牛奶酱酸奶
- 30 椰子柠檬酸奶

Part 2 新鲜奶酪

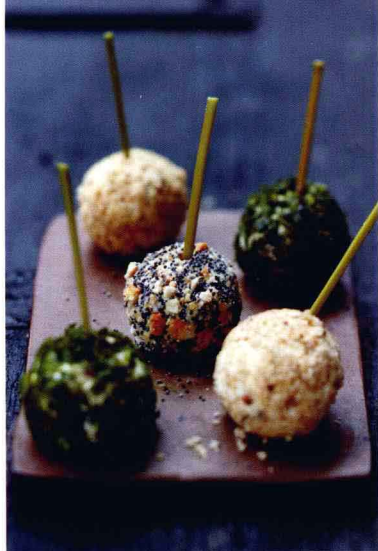
- 34 鲜奶奶酪
- 36 蒜叶鲜奶酪
- 36 鲜奶油奶酪
- 37 果仁葡萄干鲜奶酪
- 37 番茄橄榄鲜奶酪
- 38 白奶酪

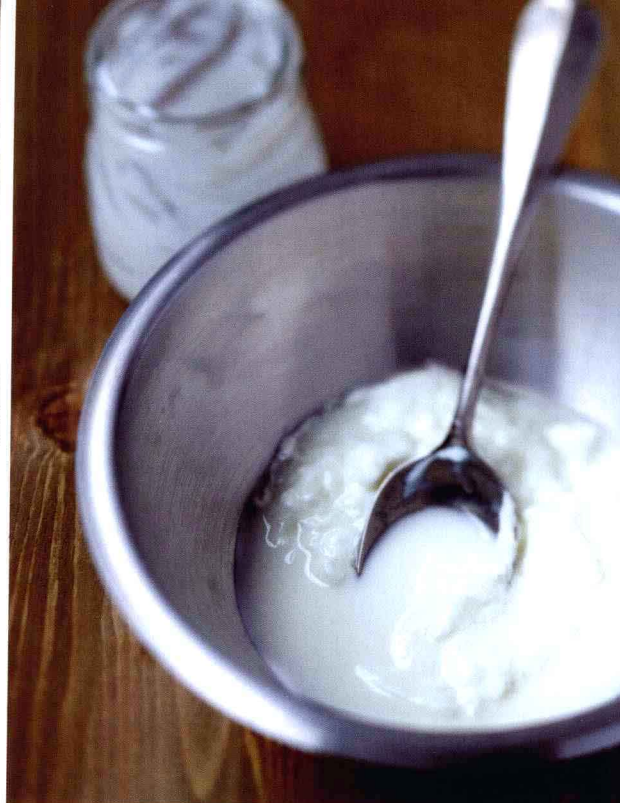


- 38 瑞士干酪
- 40 山羊奶奶酪
- 42 乡村奶酪
- 44 意大利乳清干酪
- 44 马士卡彭奶酪
- 46 枫丹白露鲜奶酪
- 48 山羊奶鲜奶酪

Part 3 奶酪美食

- 52 希腊酸奶酪
- 54 鲜羊奶棒棒糖
- 56 芝麻奶酪
- 56 咖喱奶酪
- 57 菜椒奶酪
- 57 香料奶酪
- 58 意大利山羊奶奶酪配面包
- 60 蜂蜜果干奶酪配覆盆子
- 62 菠萝鲜奶奶酪配姜饼
- 64 糖果草莓鲜奶酪
- 66 杏仁酥柠檬慕斯
- 68 意大利奶酪布丁配芒果酱
- 70 意大利乳清干酪饼





自制酸奶的乐趣

自制酸奶的乐趣

在家中自制酸奶既轻松又简单。只需将40℃的牛奶与乳酸菌混合，并将温度稳定在40℃就可以了。在这个温度下，乳酸菌快速繁殖，并将牛奶中的部分乳糖转化为乳酸。正是乳酸这种成分改变了牛奶的质地，使牛奶变得浓稠、略带酸味，成为我们口中的“酸奶”。

掌控温度

如果想成功制作酸奶，牛奶的温度至关重要。如果温度低于40℃，发酵就会不完全，最后制得的酸奶会很稀，口感也不好。如果温度高于45℃，那么又会让发酵过程中断。因此，使用合适的温度计监测酸奶的发酵温度是十分必要的。

使用哪一种酵头呢？

最简单的酵头就是我们在超市里购买的原味酸奶。其实，自己在家制作的酸奶也可以用来发酵，不过最多只能使用3~4次。继续使用则很有可能无法正常发酵，导致新做的酸奶无法凝固。另外，在网上与超市中也可以买到用于制作酸奶的酵头。

选择牛奶

全脂牛奶（最好是有机牛奶）是最佳选择，由它制作的酸奶奶香浓郁。用低脂牛奶制成的酸奶没有那么浓稠。脱脂牛奶则不在我们的推荐之列。绵羊奶和山羊奶也是制作酸奶的不错原料。对胃功能不是太好的人来说，山羊奶比牛奶更好，因为前者更易吸收。豆浆也可以用于制作酸奶。

如果选择商场里的盒装奶和直接来自牧场的鲜奶，首先要将其煮沸灭菌，然后放在一旁，待其冷却至40℃时再添加酵头。使用超高温灭菌奶可以省略煮沸灭菌这个步骤。

使用酸奶机

将牛奶与酵头均匀混合后倒进分装的小杯中，然后将杯子放到酸奶机里，杯子不要加盖，启动酸奶机就可以静候美味了。酸奶机需要放在平整的地方，而且不可随意移动，否则会影响发酵效果。另外，在酸奶发酵的过程中不要打开酸奶机的盖子，这样才能保持恒定的温度。

时间到了之后，酸奶会慢慢冷却，发酵也会停止。这时可以取出杯子，盖上杯盖，放入冰箱中冷藏6~8小时即可食用。家中自制的酸奶一般可保存4~5天。

更丰富的口感

你可以选择在制作酸奶时添加糖、果酱、蜂蜜、果仁糖、巧克力等不同食材。如果想试试添加新鲜的水果，则千万要注意水果本身不能太酸，否则极有可能失败。最好的解决方法就是给较酸的水果块裹上一层糖，然后再放到分装的杯子里。



什么是奶酪?

奶酪是用牛奶、羊奶或者其他动物奶制作的食品，也叫干酪、芝士。制作奶酪最初是人们在丰收年时为歉收年保存食品的一种手段，后来奶酪才成了颇受人们喜爱的一种日常食品。奶酪与酸奶一样，都需要经过发酵这一过程，且都含有丰富的、具有保健作用的乳酸菌。但是奶酪的浓度比酸奶高，近似固体食物。

奶酪的种类很多，单是法国就有400多种奶酪，有名的如布里奶酪、卡门培尔奶酪和罗克福尔奶酪。其他国家的著名奶酪有：瑞士的格吕耶尔奶酪和埃门塔尔奶酪，英国的切德奶酪、柴郡奶酪和斯第尔顿奶酪，意大利的帕尔梅森奶酪和戈尔贡拉佐拉奶酪，荷兰的豪达奶酪和埃丹奶酪。其实，欧洲有许多地区都以生产奶酪而闻名于世。

奶酪也有各种各样的吃法。除了用于制作西式菜肴，奶酪还可以夹在面包、饼干、汉堡包里一起吃，或与沙拉、面条拌匀后食用，还可以当作休闲食品，切成小块配上红酒直接食用。奶酪是一种颇受人们喜爱的奶制品。

奶酪之所以如此受人青睐，除了它在口感方面颇具吸引力外，还因为它有诸多养生功效。奶酪中含有大量人体所需的营养成分和微量元素：

钙——享有“生命元素”之称，是生物体的重要组成元素；

磷——是生命活动不可缺少的元素，牙齿、骨骼和DNA中都含有磷；

维生素——是人和动物所必需的某些微量有机化合物，对机体的新陈代谢、生长、发育、健康有极重要的作用。奶酪中的维生素A尤其丰富。



此外，奶酪中还含有丰富的镁、钠、钾、脂肪、蛋白质和其他一些人体必需的营养成分，其营养价值比牛奶和酸奶都要高。

对很多人来说，奶酪或许并不陌生，但是要讲到在家自制奶酪，就很少有人了解了。

书中做的是鲜奶酪，它是在牛奶或羊奶里加酵头，直接让牛奶或者羊奶凝结，然后去除部分水分制成的。这种鲜奶酪色泽诱人，软滑可口，还散发着清新的奶香，吃起来有淡淡的酸甜味，十分爽口。

书里介绍了13款奶酪以及13款奶酪美食的制作方法。让大家可以借助工具在家里制作可口的酸奶以及奶酪。

作者瓦莱里·德鲁埃是法国著名的专栏作家和美食作家，从事了15年与美食相关的工作，在法国各大报纸和杂志上都有自己的专栏。在拉鲁斯、阿歇特等知名出版社出版过将近40本美食图书，也编导过一些电视美食节目。

书中的图片都是法国著名美食摄影师皮埃尔·路易·维耶尔拍摄，他和法国不少知名美食家合作，出版美食书籍，并且为一些美食杂志拍摄图片。他的摄影让书中的酸奶和奶酪成品看起来更加可口。





在家自制奶酪

自制奶酪和自制酸奶一样轻松、简单，只不过奶酪需要更长的发酵时间。制作奶酪的原材料和制作酸奶的几乎一样：牛奶、酵头，有时还需添加凝乳酶。现在，市面上还出现了与酸奶机相似的奶酪机。不过本书中的奶酪并不是用奶酪机制作的。

选择牛奶

选择全脂牛奶（最好是有机牛奶），巴氏杀菌奶和直接来自牧场的鲜奶均可。牛奶要提前煮沸杀菌，等它冷却后就可以使用了。和制作酸奶的原理一样，使用低脂牛奶制作的奶酪在味道上要略差一些。

酵头与分量

制作奶酪时要在牛奶里添加乳酸菌及（或）凝乳酶，它们起的是酵头的作用，能使牛奶凝结。牛奶凝结后分为固体与液体两个部分，其中固体部分称为“凝乳”，也就是鲜奶酪，液体部分称为“乳清”。

用来制作奶酪的酵头可以是鲜奶酪或酸奶，也可以是自制奶酪时产生的乳清。不过，后者只能使用一次，之后如果想继续制作奶酪，就必须用购买的奶酪或酸奶当酵头了。

凝乳酶是小牛的胃里产生的一种消化酶，帮助还在吃奶的小牛将牛奶在胃里凝结起来。凝乳酶可以用柠檬汁或白醋代替，但是白醋会给奶酪增添一种特别的味道。另外，也可选择用化学方法制成的凝乳酶。

通常情况下，1升牛奶需要5~6滴凝乳酶，也就相当于1个小柠檬挤出的柠檬汁或是30毫升白醋。凝乳酶放得越多，牛奶会变得越酸，但凝结效果也会越好。

制作过程

1. 将牛奶加热至某一温度（每种配方要求的温度不同）。

2. 往牛奶中加入已经提前用少许牛奶拌好的酸奶或者新鲜奶酪。根据配方要求，有时也会提前加入凝乳酶（或者柠檬汁、白醋）。之后轻轻搅拌牛奶。如果加了凝乳酶，搅拌动作要更轻柔。

3. 让牛奶在常温（最低20℃）下凝结。温度过低的话，凝乳酶与乳酸菌将无法正常工作。

4. 沥干已经凝结的牛奶。这一步花费的时间与奶酪的种类有关，也与我们要求的奶酪湿度有关。工具要选择网眼极小的筛子，下边要放一个容器用于收集筛子上滴下的乳清。沥干这一步要在冰箱中进行。

能制作多少奶酪呢？

1升牛奶可以制作400克鲜奶油奶酪。如果配方中不含奶油，则分量会再少一些。

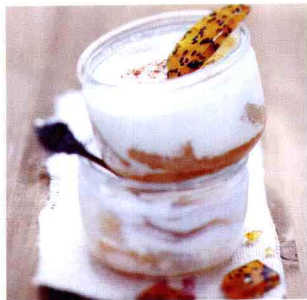
保存

自制的奶酪和自制的酸奶一样，都是无法长期保存的食物。自制的奶酪无法真空保存，只能冷藏保存3天。食用时，使用的餐具也应该绝对干净，避免细菌在奶酪中繁殖。



Part 1

新鲜酸奶



喝酸奶对人的身体很有好处，然而并不是所有人都适合食用酸奶。患有腹泻或其他肠道疾病的患者应在身体康复之后再喝，1岁以下的小宝宝也不适合喝酸奶。

准备时间：10分钟

发酵时间：8小时

果酱酸奶

经典配方，根据当下心情选择不一样的味道。

用料

8~10份

原味酸奶	125克
全脂牛奶	1升
不同味道的果酱（芒果果酱、甜杏果酱、柠檬果酱等）	200克

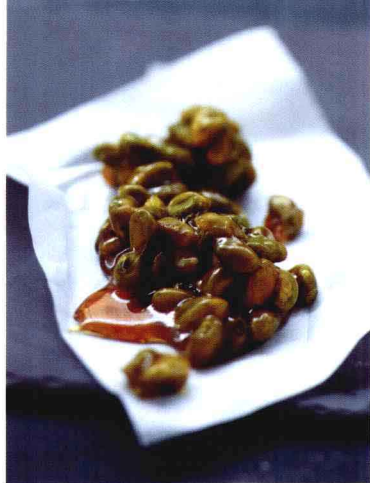
1. 原味酸奶与500毫升牛奶倒入大碗，搅拌均匀。
2. 剩余的牛奶倒入平底锅，加热至40~45℃。关火，将大碗中的混合物倒入平底锅，用力拌匀。
3. 先往分装小杯里倒1汤匙果酱，再将平底锅中牛奶与酸奶的混合物倒入小杯，放入酸奶机，启动，定时8小时。
4. 等酸奶制成后，盖上杯盖，放入冰箱，冷藏数小时后味道更佳。



小贴士

可以用自制的橘子酱代替现成的果酱。将2个生鸡蛋、1个生蛋黄、250毫升橘子汁、70克白糖、20克黄油与少量切成丝的橘子皮倒入平底锅，拌匀，微火煮15~20分钟。其间需不停搅拌，不要让其沸腾。将煮好的橘子酱倒入果酱杯，待其冷却之后就可以使用了。





准备时间：15分钟
发酵时间：8小时

焦糖制作时间：10分钟

白巧克力 开心果酸奶

本款酸奶既有巧克力的甜蜜，又有焦糖开心果的酥脆。

用料

8~10份

无盐开心果	70克
白糖	80克
白巧克力	160克
原味酸奶	125克
全脂牛奶	900毫升

1. 开心果压碎。白糖全部倒入平底锅，加2汤匙水，中火煮10分钟后得到淡棕色的焦糖。关火，倒入碎开心果，用力拌匀。

2. 焦糖和开心果的混合物倒在烘焙纸上，待其冷却后，用刀将焦糖开心果剁碎。白巧克力压碎，然后放进蒸锅或微波炉中加热至熔化。

3. 原味酸奶与500毫升全脂牛奶倒入大碗，用力拌匀。

4. 剩余的全脂牛奶倒入平底锅，加热至40~45℃。关火，将大碗中的混合物倒入平底锅，然后加入已经熔化的白巧克力，用力拌匀。

5. 平底锅中的混合物与一半焦糖开心果倒入分装小杯，放入酸奶机，启动，定时8小时。

6. 等酸奶制成后，盖上杯盖，放入冰箱，冷藏数小时后味道更佳。吃的时候，可以将余下的焦糖开心果撒在酸奶表面。



小贴士

焦糖开心果冷却后也可以放入搅拌机打碎，然后直接和酸奶混合搅拌。

