

(法) 菲利普·吕索 著

(法) 马西莫·佩西纳 摄

杨晓梅 译

第一本在家自制酸奶全书

I Love
Yoghurt

我爱酸奶

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 maison © Larousse, Paris 2009

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: 01-2012-5823

图书在版编目(CIP)数据

我爱酸奶 / (法) 吕索著; (法) 佩西纳摄; 杨晓梅译. —北京: 北京科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5304-6300-0

I. ①我… II. ①吕… ②佩… ③杨… III. ①酸乳—食品加工

IV. ①TS252.54

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第241151号

我爱酸奶

作者: [法] 菲利普·吕索

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 978-7-5304-6300-0/T·709

摄影: [法] 马西莫·佩西纳

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: 5.25

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

〔法〕菲利普·吕索 著

〔法〕马西莫·佩西纳 摄

杨晓梅 译



 北京科学技术出版社

目 录

- 04 了解酸奶
- 06 酸奶机
- 08 材料的选择
- 12 不可或缺的工具
- 14 制作酸奶的其他工具

Part 1 新鲜酸奶

- 18 原味酸奶
- 20 玫瑰果酱荔枝酸奶
- 22 香草酸奶
- 22 椰香酸奶
- 24 豆浆酸奶
- 24 瘦身酸奶
- 26 茉莉花茶酸奶
- 28 甜姜柠檬酸奶
- 28 柠檬酸奶
- 30 蜂蜜脆米酸奶
- 32 苹果泥酸奶
- 34 樱桃果酱羊奶酸奶
- 34 羊奶甜酸奶

Part 2 花样酸奶

- 38 巧克力榛子酸奶
- 38 糖果酸奶



- 40 棉花糖酸奶
- 40 石榴酸奶
- 42 饼干香草酸奶
- 42 饼干炼乳酸奶
- 44 巧克力薄荷酸奶
- 46 黑巧克力橘子酱酸奶
- 48 白巧克力樱桃酸奶
- 50 巧克力香蕉酸奶
- 52 牛轧糖酸奶
- 54 草莓布丁酸奶
- 56 提拉米苏酸奶
- 58 黑白酸奶
- 60 爱尔兰咖啡酸奶

Part 3 酸奶美食

- 64 洋蓟鹅肝酸奶
- 66 胡萝卜南瓜酸奶
- 68 紫薯榛子酸奶
- 70 鸡蛋酸奶
- 72 番茄酸奶
- 74 帕尔马干酪酸奶
- 74 罗勒酸奶
- 76 芦笋酸奶配芝麻扇贝
- 78 羊奶酸奶配春季沙拉



了解酸奶

酸奶是一种非常健康的饮品，它是由牛奶发酵而成的。现在，已有越来越多的人在家里自制酸奶。在家自制酸奶的好处很多：首先是可以保证天然、健康，其次是可以根据自己和家人的口味随意调配。

制作酸奶的方法很简单，不过，掌握好温度是先决条件。因为在制作过程中必须将牛奶保持在合适的温度（40~45℃），再加入若干种菌。如果牛奶的温度太高，乳酸菌会被杀死；如果温度过低，牛奶就无法顺利发酵。酸奶机可以为酸奶的制作提供最佳环境，是自制酸奶最方便的工具之一。此外还有其他工具，如压力锅、烤箱等，我们会在后面一一介绍。

自制的酸奶不仅味道可口，还有非常明显的养生功效：

1. 酸奶的酸味温和适中，能提高人的食欲。
2. 酸奶含有丰富的钙、蛋白质、维生素和氨基酸等营养成分，这些营养很容易被人体吸收利用。
3. 酸奶可促进肠道蠕动，防止便秘。
4. 酸奶可有效降低胆固醇，有助于预防心脑血管疾病。
5. 酸奶中的乳酸菌能抑制某些致癌物质的产生，因而有防癌作用。



6. 酸奶中有一些帮助提高人体免疫力的物质，能增强人体对疾病的抵抗能力。

7. 酸奶能抑制有害细菌在肠道内繁殖，并能补充肠道内的有益菌，有抗衰老作用。

本书一共介绍了37款酸奶及酸奶美食的制作方法，让大家可以在家里制作可口的酸奶。

作者菲利普·吕索是法国厨艺发展和研究中心成员，一直致力于开发新的食谱，曾出版过十几本美食图书。为保证配方的正确性，这本书里的每款酸奶他都亲自制作并且品尝过。

书中的图片由法国著名摄影师马西莫·佩西纳拍摄，他擅长美食、建筑和珠宝摄影，常与巴黎一些知名杂志合作。他拍摄的照片让酸奶看起来更加美味可口。

在这个美食时代，让我们关注自身的健康，崇尚自然，打开书本，开始做自己想要的美食吧。



酸奶机

酸奶机是一种制作酸奶的机器。它的工作原理与恒温机相似，就是加热之后保持某一恒定的温度。在牛奶发酵的数小时中，酸奶机将其加热到一定的温度后就会一直保持这个温度（不能超过45℃）。

酸奶机的历史

过去，人们没有专门用于制作酸奶的机器，只能使用普通的大锅——在里面放上装了牛奶的小罐子，然后加热（温度必须控制好）几小时就得到了营养丰富而且好喝的酸奶。

20世纪30年代，第一代酸奶机诞生了。这种酸奶机是完全手动式的，其材质五花八门，有铝、木头、泡沫塑料，甚至还有黄纸板。

后来，电动酸奶机出现了。电动酸奶机的诞生令酸奶的制作变得简单多了，因为保持一个恒定、适宜的温度已经不成问题了。所以现在，我们无须担心做出的酸奶会太稀或太酸。

有的酸奶杯是陶瓷杯（有没有彩釉均可），当然，更常见的还是用途广泛、使用便捷的玻璃杯。不同型号的酸奶机可容纳的杯子的数量也不同。市面上最常见的酸奶机通常可以容纳6个、7个、8个或者11个小杯，有的可以容纳1个1升的大杯。

使用

如果你已经下决心买一台酸奶机，第一件事便是好好地阅读机器的使用说明。

酸奶机的操作通常都特别简单。我个人使用的酸奶机只有两个按键：一个用于设定加热时间（最长15小时），另一个用于启动机器。有些酸奶机只有第二个按键，有些甚至只有一个信号灯，用于显示电源是否连通。在启动酸奶机之前，须保证里面盛满牛奶的小杯没有加盖（杯子无须垫稳），然后盖上酸奶机的盖子，启动即可。如果酸奶机可以定时的话，此时需设置加热时间。

酸奶机的清洗也十分简单，只要用湿抹布擦拭机器的内部就可以了。至于机器的盖子、小杯与杯盖，用洗涤剂手洗或洗碗机清洗均可。

另外，无论你选择的是哪一款酸奶机，当酸奶机正在运行时，你都要遵守以下几条规则：

不要移动酸奶机；

不要打开酸奶机的盖子；

避免在酸奶机旁边使用可能产生震动的机器；

放入酸奶机的杯子永远不要加盖。



发酵时间

制作酸奶时，第一件要确定的事情便是牛奶发酵所需的时间。

如果时间太久，酸奶的味道就会太酸；如果时间不够，酸奶的质地就会不够黏稠。

多试做几次才能确定最理想的发酵时间。不过一般情况下，发酵时间为8~15小时。

夏天的时候，即便是夜晚也十分炎热。在这种情况下，8小时就够了。冬天的时候，如果放置酸奶机的房间非常冷，那么15小时的发酵时间就是十分必要的。

操作步骤

- 1.在常温牛奶中加入125克原味酸奶，后者相当于酵头。
- 2.将混合物倒入分装小杯，然后将小杯放入酸奶机，启动酸奶机。
- 3.设定发酵时间。根据原料的种类选择发酵时间。通常全脂牛奶需要8~10小时，豆浆需要9~11小时，低脂牛奶需要10~12小时。本书中的发酵时间指的是使用 CUISINART 酸奶机所需的时间。如果你使用其他品牌的酸奶机，请仔细阅读使用说明，多试几次，积累经验。
- 4.时间到了之后打开酸奶机的盖子。注意，盖子上可能有很多水滴，千万不要让它们滴入酸奶。
- 5.酸奶制作完成后需盖上杯盖，冷藏4小时以上。正常情况下，这种酸奶可以保存7~10天，不过4天以内口感最佳。

材料的选择

如果想享用自己喜欢的口味的酸奶，在家自制酸奶是不错的方法。而且，自制酸奶也很经济、简单：1升牛奶就可以制作6人份酸奶，而且只需3种基础材料——牛奶（或羊奶、豆浆）、酵头与香料。

如何选择合适的奶？

基本上所有牛奶都适合用于制作酸奶。牛奶中的脂肪含量直接影响着酸奶的味道、质地和营养价值。最浓稠、热量最高的酸奶是用全脂牛奶制成的，而采用低脂牛奶与脱脂牛奶制成的酸奶质地较稀，用羊奶制作也是同样的情况。如果想用豆浆制作酸奶的话，请确认豆浆中至少加有果糖、蜂蜜、麦芽糖中的一种，否则酸奶将无法发酵。

巴氏杀菌奶：无论巴氏杀菌奶的脂肪含量为何，它都是一个不错的选择。

超高温瞬时灭菌奶（UHT）：使用这种奶制成的酸奶质地比较浓稠，且不会出现表面的那层“皮”。

牧场鲜奶：使用这种奶的话，首先要将其煮沸，这样才能杀死里面的有害菌。

奶粉：在质地偏稀的奶中加入奶粉，可以制成质地浓稠、富含钙与蛋白质的酸奶。



我个人喜欢使用超高温瞬时灭菌奶，用它制作酸奶，即使不加奶粉，最后得到的酸奶质地也会很浓稠。

如果你喜欢使用牧场鲜奶，一定要提前将奶煮沸，待其冷却后再加入酸奶，拌匀。

低脂牛奶与脱脂牛奶也可以用于制作酸奶，但为了得到质地较浓稠的酸奶，需添加一小杯奶粉。



可以用豆浆与豆浆酸奶取代牛奶与普通酸奶，这样制作出来的酸奶也会有奶油般的质地。

羊奶也可以作为原材料，不过羊奶酸奶的味道特别浓烈。通常，我会使用一半羊奶、一半牛奶，最后做出的酸奶质地浓稠顺滑。

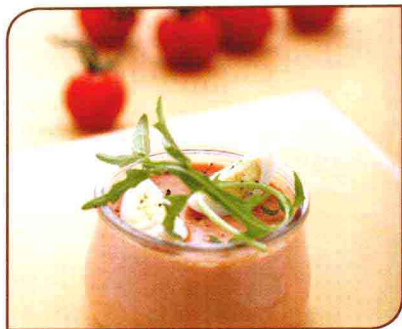
如果想使用椰汁制作酸奶，必须加入同等比例的牛奶才能得到浓稠的酸奶。

植物性奶（如杏仁奶、榛子奶）不在推荐之列，因为它们的油脂会浮在酸奶的表面，导致酸奶有一股馊味。

使用哪一种酵头呢？

酵头十分重要，因为它是它让牛奶发酵的。

你可以选择新鲜的原味酸奶作为酵头，非原味酸奶（如香草口味的酸奶）、羊奶酸奶也可以用于酸奶的制作，不过最简单的还是使用由牛奶制成的全脂原味酸奶。



另外，你也可以选择家庭自制的酸奶作酵头，不过这种酵头最多只能连续使用3~4次，继续使用则牛奶很有可能无法正常发酵，导致酸奶无法凝固。

在药店、甜点店以及一些大型购物网站可以买到用于制作酸奶的酸奶发酵粉，使用时请遵照说明。

香料的选择

虽然原味酸奶的味道已经很好了，但你还是难免想尝试制作其他口味的酸奶。

我第一次尝试时，选用了特别简单的材料：我爱吃的饼干与女儿爱吃的水果。后来，我发现酸奶里什么都能加：水果（新鲜水果、煮水果、水果干……）、巧克力、焦糖、糖果、饼干、蛋糕，而烹饪香料、奶酪、酒可以用于制作咸味酸奶。

每一种材料我都会尝试数次，这样才能找到最合适的将它们添加到酸奶里的方法。比如水果酸奶，我偏爱嚼得到果粒的那种口感，所以我会将水果切丁。至于饼干酸奶，我反而喜欢柔滑的口感，所以我会将牛奶与饼干一起加热，然后将它们拌匀，再用筛子过滤掉固体，最后再添加其余材料。用玛德琳蛋糕制作酸奶时，我会将一部分蛋糕与牛奶混合，另一部分则处理成蛋糕粒加到酸奶里，最后的成品口感棒极了！

每一份材料的温度都必须万分注意，因为如果温度过高，酸奶里的乳酸菌将无法存活，牛奶也无法变成酸奶。添加不同的材料时，最好让它们保持常温。如果



配方要求将牛奶煮沸，那么需等煮沸的牛奶冷却后，再向其中添加其余材料，这样才能得到可口的酸奶。

尤其要注意的是那些酸味材料，因为它们会让牛奶变酸。当选用覆盆子的时候，我就在担心这一点。我个人的解决之道是：在加入这一类食材前，先将它们稍微煮一下，以去除酸味。

至于咸味酸奶，我强烈建议先自己试做几遍，有把握之后再请客人品尝。因为试做咸味酸奶的结果很可能令人分外惊喜，也可能让人恶心不已！（我的海鲜酸奶至今还是我个人烹饪史上的灾难……）

余下的就没有任何限制了，请尽情发挥想象力吧！

不可或缺的工具

无需特意投资购买用于制作酸奶的工具，因为它们中的绝大部分已经藏在你家的橱柜里了。

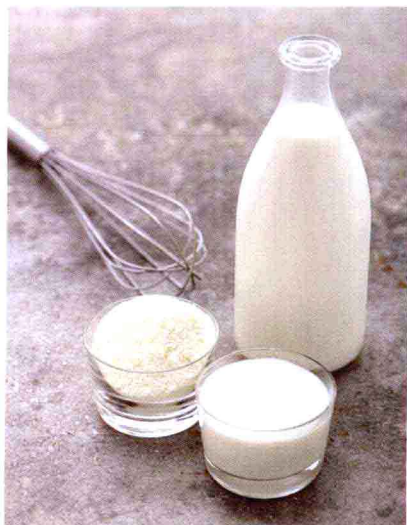
酸奶杯

根据你要制作的酸奶种类选择酸奶杯。

可以使用平时用过的酸奶杯、奶油杯（玻璃或者陶瓷材质）、婴儿果泥杯（玻璃材质）、果酱杯与蜂蜜杯（玻璃材质），注意要将它们自带的杯盖保存下来，以便在冷藏酸奶时使用。

也可以使用玻璃酒杯，但是在放入冰箱冷藏时，要用保鲜膜盖住酒杯。

如果什么都没有的话，不妨问朋友借。作为回报，可以将你亲手制作的酸奶送给他。



辅助工具

为了将各种材料混合均匀，大碗与打蛋器是必不可少的。

有些配方必须使用电动搅拌机才能得到质地均匀的混合物。

在制作某些酸奶时，如果不希望酸奶中有颗粒物，可以用滤网与筛子过滤牛奶。

将牛奶混合物倒入分装小杯时，如果不希望洒得到处都是，可以借助漏斗来完成这一步。

酸奶机和其他酸奶发酵工具

酸奶机可以为酸奶的制作提供很多方便，但它并非必需品。

你也可以用其他工具制作酸奶，如压力锅、烤箱、真空盒套装等。



制作酸奶的其他工具

没有酸奶机？不用担心，这并不能阻止你制作鲜美的酸奶！对于想要制作酸奶却没有酸奶机的人，我们提供了以下三种方法。

高压锅

用高压锅可以一次制作好几杯酸奶（根据高压锅的类型，一次可制作3~5杯酸奶）。需要注意的是，当高压锅的锅盖打开时，锅内温度会迅速下降，所以打开锅盖放入杯子这一步必须尽快完成，然后立即盖上锅盖。用这种方法制作的酸奶口感十分温和。

制作方法

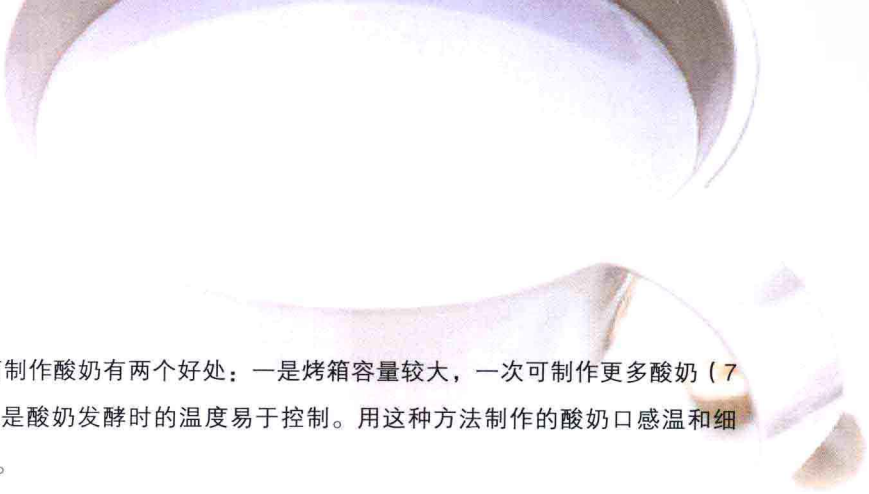
1. 准备1升全脂牛奶、125克全脂原味酸奶和1小杯奶粉。
2. 用平底锅将牛奶煮沸，然后放在一旁冷却待用。
3. 往高压锅中加水，直到可以将手指淹没，然后盖上高压锅的锅盖，开始加热。
4. 平底锅中的牛奶冷却后，将酸奶和奶粉倒入其中，用力拌匀，然后将搅拌后的牛奶混合物倒入分装小杯。
5. 高压锅气门响了之后，等5秒钟，然后打开锅盖，将水倒掉。快速将装好牛奶的分装小杯放入高压锅，立即盖上锅盖。
6. 让牛奶发酵8小时左右。最后给小杯盖上杯盖，放入冰箱冷藏4小时以上。

电饭锅

用电饭锅也可以制作酸奶，方法同用压力锅类似。

制作方法

1. 同压力锅的1、2、4步。
2. 往电饭锅中加适量水并煮沸，然后拔掉电源插头，把准备好的分装小杯放入电饭锅。盖上锅盖，静置一个晚上。
3. 给小杯盖上杯盖，放入冰箱冷藏4小时以上。



烤箱

使用烤箱制作酸奶有两个好处：一是烤箱容量较大，一次可制作更多酸奶（7杯左右）；二是酸奶发酵时的温度易于控制。用这种方法制作的酸奶口感温和细腻，质地浓稠。

制作方法

1. 准备1升全脂牛奶和125克全脂原味酸奶。
2. 用平底锅将牛奶煮沸，然后放在一旁待用。
3. 酸奶倒入大碗搅拌，然后倒入温热的牛奶，用力拌匀。将搅拌好的牛奶混合物倒入陶质或其他耐热材质的分装小杯。
4. 将小杯放入烤箱，温度设置为40℃，加热4小时，然后关掉烤箱，静置一晚（8~15小时），其间不要打开烤箱。
5. 第二天，将小杯取出，放入冰箱冷藏4小时以上。

保鲜盒套装

准备的套装最好有11个小圆杯、1个大盒及1个筛子。你可以把这些盒子放在任何地方，因为它们不用插电。盒内的水温不宜过高或过低（一般为40~45℃），否则乳酸菌会被杀死或不活跃，无法使牛奶发酵成酸奶。用这种方法制作的酸奶口感温和、质地浓稠。

制作方法

1. 准备1升全脂牛奶、125克全脂原味酸奶和1杯奶粉。
2. 用平底锅将牛奶煮沸，然后放在一旁待用。
3. 酸奶与奶粉倒入大碗搅拌，然后倒入温热的牛奶，用打蛋器将混合物拌匀。
4. 将空的小圆杯放入大盒，将搅拌好的牛奶混合物倒入这些小圆杯。然后往大盒中倒热水，注意不要倒进小圆杯里。
5. 给大盒盖上盖子，让里面的牛奶发酵5小时。注意，小圆杯不要加盖。
6. 取出小圆杯，盖上杯盖，然后放入冰箱冷藏4小时以上。