

时尚新厨房

Yogurt

花样健康酸奶 完全自制
幸福酸奶美食 挑逗味蕾

酸奶爱健康

孙炜 双福 © 等编著

超值珍藏版



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

时尚新厨房

酸奶 爱 健康

孙炜 双福 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

酸奶是时尚饮品、减肥圣品，在人们的日常生活中具有不可替代的作用。自制酸奶因其天然、新鲜、营养、制作简单，备受青睐。

本书全方位解读酸奶，从润肠、健胃、瘦身、补钙等角度，介绍了80多款酸奶美食的制作方法，将酸奶美食全收录。4个酸奶养生堂，给你最全面的酸奶养生知识；加入“几人份”内容，指导性强。还全新加入了酸奶护肤品的制作，进行了酸奶美容大揭秘。书中还详细介绍了酸奶的制作工具以及酸奶的相关知识等，并配以制作步骤和精美图片，让您可以根据自己的需要来选择，简单易学。并能在制作的过程中丰富自己的知识，更好地认识酸奶，喝出健康时尚新生活。

图书在版编目（CIP）数据

酸奶爱健康 / 孙炜，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2014.1
（时尚新厨房）
ISBN 978-7-122-18899-1

I. ①酸… II. ①孙… ②双… III. ①酸乳-制作
IV. ①TS252.54

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第261671号



责任编辑：李娜 马冰初

统 筹：

责任校对：陈 静

摄 影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 6 $\frac{1}{2}$ 字数 100千字

2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究

目录 Contents



Part1 酸奶最养生

酸奶的起源·····	1
酸奶的发展与养生功效·····	1
适宜饮用酸奶的人群·····	3

Part2 快速入门——酸奶基础制作 DIY

自制酸奶需要的基础材料·····	4
自制酸奶必不可少的工具·····	5
酸奶的制作与保存秘籍·····	6
亲自动手做酸奶·····	7

Part3 欢“肠”无比——花样酸奶饮品

木瓜酸奶雪糕·····	11	草莓酸奶冰淇淋·····	31
酸奶冰棒·····	12	干姜酸奶·····	32
美白酸奶·····	14	酸奶抹茶芝士奶杯·····	33
柠檬酸奶汁·····	16	健脑酸奶·····	34
甜橙酸奶·····	17	健脾养胃酸奶·····	35
凤梨冰冻酸奶·····	18	柚子酸奶·····	36
酸奶冰淇淋·····	19	花香酸奶·····	37
自制草莓酸奶·····	20	红酒酸奶·····	38
苹果生菜酸奶汁·····	21	奶香酸奶·····	39
绿抹茶优酸乳·····	22	燕麦早餐酸奶·····	40
豆浆酸奶·····	23	奇异酸奶汁·····	41
山楂酸奶饮·····	24	珍珠酸奶·····	42
草莓薏仁酸奶·····	25	山药红枣酸奶·····	43
香蕉酸奶柳橙汁·····	26	火龙果酸奶·····	44
甜蜜回忆·····	27	润喉酸奶·····	45
玉米酸奶·····	28		
自制果拌酸奶·····	29		
番茄酸奶杯·····	30		

【酸奶养生堂】

肠子的“清道夫”·····	46
---------------	----

Part4 美“胃”无比——酸奶主食、点心

酸奶猪肉烩饭·····	48
香菇酸奶凉拌面·····	50
酸奶沙拉拌饭·····	51
鱿鱼三明治·····	52
酸奶水果三明治·····	53
燕麦粥·····	54
薏仁酸奶粥·····	55
酸奶香米粥·····	56

酸奶美乃滋·····	57
酸奶红薯泥·····	58
白巧克力酸奶慕斯·····	59
酸奶南瓜泥·····	60
酸奶布丁·····	61
酸奶鲜奶油·····	62

【酸奶养生堂】

打倒细菌，跟癌症说“拜拜”·····	63
--------------------	----

Part5 享“瘦”无比——酸奶菜品

酸奶水果盅·····	65
核桃蔬果沙拉·····	66
浓情蔬菜沙拉·····	68
多彩水果沙拉·····	69
酸奶魔蛋·····	70
酸奶杂果沙拉·····	71
酸奶拌笋·····	72
酸奶小薄荷·····	73
清爽酸奶蔬菜沙拉·····	74
酸奶明虾串烤·····	75
酸奶鸡肉沙嗲·····	76

酸奶煮羊排·····	77
酸奶煎牛扒·····	78
印度式扒鸡·····	79
酸奶牛肉球·····	80
酸奶口味章鱼小丸子·····	81
酸奶西蓝花·····	82
蛋黄酸奶糊·····	83
凉拌卷心菜·····	84
鲜果酸奶·····	85

【酸奶养生堂】

享“瘦”快乐，你准备好了吗？·····	86
---------------------	----

Part6 “钙”世无双——酸奶汤品

蛤蜊土豆浓汤·····	88
酸奶精力汤·····	90
酸奶胡萝卜汤·····	91
翡翠酸奶汤·····	92

酸奶水果银耳羹·····	93
--------------	----

【酸奶养生堂】

最适合补钙的食物大搜罗·····	94
------------------	----

附录

美丽无敌的酸奶护肤品

酸奶精华露·····	96
酸奶面膜·····	97
酸奶木瓜面膜·····	98

饮用酸奶的黄金时间段·····	99
本书中出现的配料详解·····	100



酸奶的起源

酸奶是以新鲜的牛奶为原料，经过巴氏杀菌后再向牛奶中添加有益菌（发酵剂），经发酵后，再冷却灌装的一种牛奶制品，带有柔和的酸味，可帮助人体更好地消化吸收奶中的营养成分。

酸奶的起源可以追溯到公元前3000多年以前，当时居住在土耳其高原的古代游牧民族的人们就已经会制作和饮用酸奶了。酸奶的诞生纯属偶然，那时羊奶存放时经常会变质，但是有一次空气中酸奶的酵母菌进入羊奶，使羊奶发生了变化，变得更为酸甜适口了。这就是最早的酸奶。

牧人发现这种酸奶很好喝，为了能继续得到酸奶，便把它接种到煮开后冷却的新鲜羊奶中，经过一段时间的培养发酵，便获得了新的酸奶。



酸奶的发展

酸奶的发展 与 养生功效

公元前2000多年前，在希腊东北部和保加利亚地区的古代色雷斯人也掌握了酸奶的制作技术，他们最初使用的也是羊奶。后来，酸奶技术被古希腊人传到了欧洲的其他地方。

20世纪初，俄国科学家伊·缙奇尼科夫在研究保加利亚人为什么长寿者较多的现象时，发现这些长寿者都爱喝酸奶。伊·缙奇尼科夫的研究成果使西班牙商人萨克·卡拉索在第一次世界大战后建立酸奶制造厂，把酸奶作为一种具有药物作用的“长寿饮料”放在药房销售，但销路平平。

第二次世界大战爆发后，卡拉索来到美国又建了一座酸奶厂。他将酸奶打入了咖啡馆、冷饮店，并大做广告，很快酸奶就在美国打开了销路，并迅速传遍世界。

1979年，日本人发明了酸奶粉。饮用时只需加入适量的水，搅拌均匀，即可得到美味的酸奶。时至今日，酸奶已经成为风靡全球的美容养生圣品，深受人们的喜爱。





☆ 酸奶不仅味道可口，其养生功效也很显著。

☆ 酸奶能将牛奶中的乳糖和蛋白质分解，使人体更易消化和吸收。

☆ 酸奶含有多种酶，能促进胃液分泌、提高食欲、加强消化、防止便秘。

☆ 酸奶中的乳酸菌能减少某些致癌物质的产生，因而有防癌、抗癌作用；同时，乳酸菌能抑制肠道内腐败菌的繁殖，并减弱腐败菌在肠道内产生的毒素，使肝脏和大脑免受这些毒素的危害，防止衰老。

☆ 酸奶有降低胆固醇的作用，特别适宜高血脂的人饮用。

☆ 酸奶中的乳酸菌可以产生一些增强免疫功能的物质，从而提高人体免疫力，防止疾病。



适宜饮用 酸奶的人群

酸奶营养丰富，具有独特的养生功效，适合饮用酸奶的人群主要包括以下几大类：

◎动脉硬化和高血压病患者

营养学专家发现，酸奶中含有一种“牛奶因子”，有降低人体中血清胆固醇的作用。酸奶中的乳酸钙极易被人体吸收。有人做过实验，每天饮720克酸奶，一周后血清胆固醇会明显下降。

◎肿瘤病患者

酸奶中的双歧乳杆菌在发酵过程中，产生醋酸、乳酸和甲酸，能抑制硝酸盐还原菌，阻断致癌物质亚硝胺的形成，从而起到防癌的作用。欧洲乳业发达的一些国家认为“一天一杯酸牛奶，妇女甬愁乳腺癌”。

◎年老体弱者

酸奶中的乳酸菌能分解牛奶中乳糖形成乳酸，使肠道趋于酸性，抑制在中性或碱性环境中生长繁殖的腐败菌，还能合成人体必需的B族维生素、叶酸等营养物质，其本身又富含蛋白质和维生素A，对年老体弱者十分有益。

◎使用抗生素者

抗生素在控制致病菌的同时非致病菌也受到了抑制，这样轻则出现食欲不振、恶心呕吐等，重则会导致另一种感染性疾病。而酸奶中含有活性的长分枝杆菌，可以使胃肠菌群失调重新获得平衡。

◎骨质疏松患者

酸奶是由牛奶添加乳酸菌发酵制成的产品，因为添加了乳酸菌，所以牛奶中的乳糖会被分解成乳酸，而研究发现，乳酸和钙结合转为乳酸钙时，最容易被人体吸收，因此酸奶很适合患有骨质疏松症的患者饮用。此外，它营造了一个肠胃道酸性的环境，也能帮助铁质的吸收。



◎气血不足者

酸奶性平，味酸甘，有生津止渴、补虚开胃、润肠通便等功效，经常饮用酸奶，可以增加营养，增强肌体的抵抗力。酸奶尤其适宜身子虚弱、气血不充足、营养不好、肠燥便秘干燥之人食用。

◎皮肤干燥者

酸奶能够滋养肌肤，可谓美容圣品，特别适宜皮肤干燥者食用。女性长时期、定量饮用酸奶，可使肌肤滋润、细腻、有光泽。

自制酸奶 需要的 基础材料

自制酸奶与成品酸奶相比，天然、不含添加剂，口味更加醇正。在制作酸奶时，基础材料的选择尤为关键。根据基础材料的选择，也会出现营养以及口味上的差异。

乳酸菌粉



乳酸菌是自制酸奶过程中最为关键的因素，所选乳酸菌的优劣决定了酸奶品质的好坏。你可以在DIY烘焙店、各大药店以及大超市中买到乳酸菌粉。在选择乳酸菌粉时，应购买每克活菌含量较高、活性强能耐胃酸、耐胆碱的菌种，而自制酸奶最基本的也是一定要有的菌种就是塞默菲乐士菌及保加利亚氏菌，因为这两种乳酸菌的凝乳效果最佳，当然，最好也要含有A菌和B菌。A菌是指嗜酸乳杆菌，B菌是指双叉乳酸杆菌，此类乳酸菌有整肠、降低胆固醇、强化免疫力以及合成B族维生素的功效。富含“龙根菌”的乳酸菌粉最适合人体肠道，含有“凯喜菌”的乳酸菌粉发酵力强；富含“英凡帝士菌”的比较适合婴幼儿。

糖



可根据个人口味，选择果糖、白糖、红糖、冰糖等。果糖甜度高、易于溶化，口感好，但容易发胖，所以减肥者不宜多食。冰糖甜度高，但需要事先溶化后再加入酸奶。白糖、红糖价格便宜，但需要加温溶解，比较耗时，所以适宜焖烧锅大量制作。此类加糖发酵的酸奶糖尿病患者不宜食用。





乳品

乳品可选择新鲜的牛奶、羊奶、奶粉以及豆浆等新鲜度高、不添加任何高铁、高钙或维生素的产品。

鲜奶的新鲜度和浓度比较稳定，营养价值比奶粉高，用鲜奶制作的酸奶，口感比用奶粉做出来的酸奶要嫩滑细致，制作时间比较短。鲜奶富含蛋白质、乳糖等营养成分，其中优质蛋白质含量相当丰富的必需氨基酸，为人体发育所需。

☆注意：如果有心脑血管疾病或者想要减肥的人，则应选用脱脂鲜奶。

豆浆的主要材料是黄豆，营养丰富，而且脂肪酸多为不饱和脂肪酸，可以降低胆固醇、防止动脉硬化，能和胆碱、磷组成卵磷脂，能够防止老化。经乳酸菌发酵的豆浆酸奶，含有大量活性益生菌，能抑制肠道内有害细菌的滋生并能帮助消化。

自制酸奶 必不可少的 工具

发酵罐、酸奶机、电饭锅、榨汁机、保温杯、焖烧锅、搅棒等，可根据自己的实际情况选择。

发酵罐



酸奶机



榨汁机



保温杯



搅棒



酸奶的制作 与保存秘籍

在制作酸奶时，要注意以下事项：



☆制作前，所有器具必须先经过沸水消毒。

☆发酵容器宜选用带盖瓷杯、硬塑料杯等，必须保证质量，否则加热消毒时容易变形。盖子很重要，乳酸菌是厌氧菌，无氧环境更有利于发酵。



- ☆最适宜乳酸菌发酵的温度为43 ~ 45℃。
- ☆牛奶加热的温度如过高，会杀死酸奶中的乳酸菌造成发酵失败，如温度过低又会造成发酵缓慢，以摸着不烫手为度（微波炉加热常常会造成受热不均，应该用勺子搅拌一下再试温度）。
- ☆乳酸菌粉要适量，过少会延长发酵时间，过多则会缩短发酵时间。
- ☆牛奶适宜选用低脂、全脂鲜奶或奶粉。
- ☆发酵时间为8小时左右，视保温器的效果而定。



酸奶的保存



- ☆可在4℃下冷藏，在保存中酸度会不断提高而使酸奶变得更酸，如果保管条件好，酸奶不会变坏，保管条件不好会使酸奶生长菌、酵母或芽孢杆菌而使其变质。
- ☆可用乐扣保鲜盒室温下储存3 ~ 5天。
- ☆酸奶冷藏的时间不能超过10天，在3天内食用最佳，因酸奶中的乳酸菌在这段时间活性最高。



亲自动手做酸奶

保温杯自制酸奶



用保温杯制作酸奶，可制作1人份的酸奶，如果是冬天的话，可用厚布包裹保温杯来加强保温效果。

原料

奶粉 150 克，45℃ 温水 500 毫升，原味酸奶 100 毫升。



制作



1 将奶粉倒入 45℃ 温水中搅拌均匀。



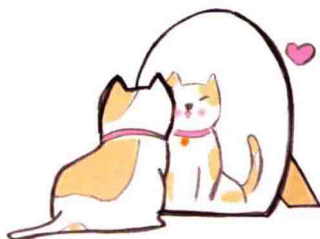
2 加入原味酸奶后拌匀。



3 将拌匀的奶液倒入保温杯中。



4 盖盖，拧紧，静置一夜即成。



酸奶机制作风味酸奶



用酸奶机制作酸奶，过程比较简单，适合家庭定量做、新鲜吃的原则。上班族可在出门前，花几分钟时间制作，然后保温放置，下班后即可享受美味酸奶。也可以在睡觉前制作，第二天可当做早餐食用。

原料

鲜奶 500 毫升，乳酸菌粉、温水、水果丁、巧克力酱各适量。



制作



1 将鲜奶中加入 1 克乳酸菌粉，拌匀。



2 加入适量温水搅拌均匀。



3 将奶液倒入分浆盒中。



4 盖紧盖子，打开酸奶机，放置 8 小时。



5 倒出做好的酸奶，加入水果丁、巧克力酱调味即成。



重复接菌发酵法制作酸奶

“重复接菌发酵”法是购买市场上销售的酸奶或者优酪乳做菌种，倒入鲜奶中重复发酵再制成酸奶。用此种方法制作酸奶成本低，但活菌量较少。

原料

鲜奶 250 毫升，原味酸奶 40 毫升，水果丁适量。



制作



1 将鲜奶倒入锅中，小火加热至40℃左右。



2 关火，倒入原味酸奶搅拌均匀。



3 将奶液过滤至分浆盒中。



4 盖紧盖子，打开酸奶机，放置8小时。



5 倒入杯中，加入水果丁调味即成。



用酸奶机自制多维酸奶

原料

牛奶 500 毫升，复合维生素片 3 片，乳酸菌粉适量。



制作



1 将复合维生素片粉碎。



2 将复合维生素粉末倒入牛奶中搅拌均匀。



3 加入乳酸菌粉拌匀。



4 盖紧盖子，打开酸奶机，6小时后即可。

用电饭锅做原味酸奶

用电饭锅制作酸奶时，电饭锅里不需要加水，插电保温即可，内锅勿选用铝锅、铁锅。

原料

纯牛奶500毫升，原味酸奶125毫升。

工具

电饭锅、带盖瓷杯、勺子、微波炉。

制作

1. 将瓷杯（连同盖子）、勺子放在电饭锅中加水煮开10分钟消毒。
2. 将杯子取出倒入牛奶（7分满）将牛奶放入微波炉中加热，以手摸杯壁不烫手为度。
3. 在温牛奶中加入原味酸奶，用勺子搅拌均匀，盖盖。
4. 将电饭锅断电，锅中的热水倒掉，将瓷杯放入电饭锅，盖好电饭锅盖，上面用干净的毛巾或其他保温物品覆盖，利用锅中余热进行发酵。

特色

酸奶含有多种乳酸、乳糖、氨基酸、矿物质、维生素、酶等，营养丰富，并且开胃消食，促进消化。



木瓜酸奶雪糕

数量：4人份



原料

木瓜 1/2 个，酸奶 250 毫升，草莓 1 颗，蜂蜜适量。



特点

木瓜酸奶雪糕富含多种营养元素，尤其是它所含的木瓜蛋白酶能帮助消化，同时能够帮助减少下半身脂肪的堆积。

制作



1 将木瓜洗净，去皮、籽后切小块。



2 将木瓜块放入搅拌机。



3 加入酸奶和蜂蜜，搅拌均匀成奶昔。



4 倒出奶昔，装入冰格，放入冰箱中冷冻 4 小时以上。



5 将冰格从冰箱中取出，室温放置几分钟，脱模，用草莓装饰即可。

减少下半身
脂肪堆积



酸奶冰棒

数量：4人份

让肠胃
欢乐舞蹈

