

76 道酸奶美食，简单、美味、低热量，花样、有趣、创意足



hello, 酸奶

爱美食的乐乐
著/摄影



酸奶还能这么吃!

根据身边食材，家人身体状况灵活变化!

用蔬菜、水果、坚果、杂粮做酸奶，
营养多多；做成思慕雪、冰品、简餐、
蛋糕、点心，花样多多!



hello, 酸奶



爱美食的乐乐 著/摄影

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

hello, 酸奶 / 爱美食的乐乐著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5341-7548-0

I. ① h… II. ① 爱… III. ① 酸乳 - 制作 IV. ① TS252.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 068709 号

书 名 hello, 酸奶
著 者 爱美食的乐乐

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85062601
销售部电话: 0571-85062597
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司

开 本	787 × 1092 1/16	印 张	9.5
字 数	120 000		
版 次	2017 年 9 月第 1 版	印 次	2017 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7548-0	定 价	39.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑	王巧玲 全 林	责任校对	顾旻波
责任美编	金 晖	责任印务	田 文

· 目录

■ PART 1

关于酸奶

- 008 · 制作酸奶的工具
- 009 · 制作酸奶的主要材料
- 010 · 制作酸奶的辅助材料
- 011 · 原味酸奶的制作方法
- 012 · 制作酸奶的注意事项
- 013 · 酸奶的保存



■ PART 2

Q弹滑嫩，一口一个满足 凝固型酸奶

- 017 · 奶粉酸奶
- 019 · 草莓大果粒酸奶
- 021 · 焦糖百香果酸奶
- 022 · 蓝莓西柚酸奶
- 023 · 红豆薏米酸奶
- 024 · 芒果椰香酸奶
- 025 · 西柚酸奶
- 027 · 香蕉白巧克力酸奶
- 029 · 豆浆酸奶
- 031 · 黑糖姜酸奶
- 033 · 红豆酸奶
- 035 · 榴莲酸奶
- 037 · 鹰嘴豆酸奶
- 039 · 玉米酸奶
- 040 · 黑米酸奶
- 041 · 山药菠萝酸奶
- 043 · 红豆燕麦酸奶
- 045 · 花生椰香斑斓酸奶
- 047 · 南瓜酸奶
- 049 · 蜂蜜胡萝卜酸奶
- 051 · 毛豆酸奶
- 053 · 紫薯椰香酸奶
- 055 · 玫瑰酸奶

■ PART 3

自由搭配，营养多多 酸奶思慕雪

- 058 · 菠菜鸡蛋思慕雪
- 059 · 火龙果玉米思慕雪
- 060 · 草莓香蕉思慕雪
- 061 · 红豆香橙思慕雪
- 062 · 菠萝紫薯思慕雪
- 063 · 木瓜土豆思慕雪
- 065 · 栗子巧克力思慕雪
- 066 · 南瓜枸杞思慕雪
- 067 · 牛油果菠萝思慕雪
- 069 · 山药黑加仑思慕雪
- 070 · 银耳雪梨思慕雪
- 071 · 紫薯银耳思慕雪
- 072 · 芋头腰果思慕雪
- 073 · 香蕉芒果思慕雪

PART 4

清新爽口，低脂健康 酸奶冰品

- 077 · 焦糖迷迭香草莓酸奶
- 078 · 奶香菠萝苹果拌酸奶
- 079 · 火龙果酸奶冰
- 081 · 桑葚奶酪酸奶
- 083 · 牛油果杨梅酸奶杯
- 085 · 芒果酸奶冰棍
- 087 · 草莓百香果冰激凌
- 088 · 薏米果冻酸奶杯
- 089 · 抹茶酸奶炒冰
- 091 · 桑葚冰舒芙蕾

PART 5

简单、美味、低热量 酸奶轻食简餐

- 094 · 果香鱼
- 095 · 芒果面包沙拉
- 097 · 咖喱虾
- 099 · 口蘑果蔬沙拉
- 100 · 三文鱼沙拉
- 101 · 泰式酸辣虾
- 103 · 毛豆酸奶虾冻
- 105 · 牛油果焗虾
- 107 · 酸奶蔬菜杯
- 109 · 西柚虾酸奶沙拉



PART 6

加点酸奶，加点料 蛋糕、饼干、面包 & 中式点心

- 111 · 百香果酸奶磅蛋糕
- 113 · 橄榄油蛋糕
- 117 · 黄桃牛油果蛋糕
- 119 · 全麦樱桃酸奶蛋糕
- 121 · 发酵酸奶蛋糕
- 123 · 天使酸奶米粉蛋糕
- 125 · 芒果酸奶冻芝士蛋糕
- 127 · 香蕉酸奶免揉面包
- 129 · 枸杞腰果酸奶面包
- 131 · 双味酸奶泡芙
- 133 · 莓果华夫饼
- 135 · 柠香蛋奶小餐包
- 137 · 枸杞玉米酸奶发糕
- 138 · 百香果酸奶发糕
- 139 · 奶香小窝头
- 141 · 菠菜鸡蛋糕
- 143 · 奶酪豆沙包
- 145 · 芒果酸奶紫米团
- 147 · 全麦红枣核桃饼干



· 自序



如果爱，请深爱

第一次喝酸奶，我就爱上了它，这也许是身体生理性的自然选择吧。我属于乳糖不耐受者，虽然牛奶营养价值高，可是一喝牛奶，很快就会腹胀腹泻。我儿子跟我一样，也不耐受乳糖，不能喝牛奶。幸运的是，加入酸奶发酵剂后，牛奶中的乳糖会被分解成乳酸，所以乳糖不耐受症者也可以放心食用酸奶。

酸奶营养丰富，功效和作用也很多。最开始，我也是买市售的酸奶，家里的冰箱内，酸奶常年不断。后来，和很多妈妈一样，为了使家人的饮食更健康、更安全，我开始学着做酸奶。自己做酸奶，除了最基础的原味酸奶，还可以根据季节、时令和家人的身体状况添加一些材料，做出更具保健功效和口味各异的酸奶。

另外，除了拌果酱、淋蜂蜜、加麦片这些基本的食用方法外，酸奶在日常烹饪中还有很多妙处：做馒头时加点酸奶，馒头松软香甜；牛肉馅中加点酸奶，煮好的饺子肉嫩多汁；烤鸭烤鸡时，先用酸奶调料腌制一下，肉质细嫩。酸奶在烘焙中的使用范围也很广泛：面包、蛋糕、饼干中加入酸奶，可以很好地提升风味和口感。用酸奶制作的饮料冰品，好吃低热量，绝对能带给你全新的口感。

这本书是我自己制作和食用酸奶的一些体会和经验的总结。我在策划这本书的时候，给它的定位就是简单、方便、快捷，健康、美味、有创意。我尽量选择容易购买的材料，制作方法中也没有繁琐的程序，因此不需要高超的厨艺！这是我的初衷，也是创作过程中最大的挑战和乐趣。很高兴，在经过多次修改之后，我觉得这本书已经达到了这个要求。希望看了这本书的读者能和我一样爱上酸奶，也希望你能从这本书中得到灵感，制作出属于你的酸奶美食。

我很庆幸遇到了我的编辑。第一次出书，她就给予我高度的信任，给我自由的创作空间，一直鼓励和启迪我。还要感谢我的家人对我的爱和支持，让我可以随心所欲地做自己喜欢的事情。爱你们，感恩我所拥有的一切！

编辑荐语



ol.

酸奶以其美味的口感、丰富的营养和在清肠瘦身方面的功效得到了大众的喜爱。近年来，由于食品安全问题的日益严重，以及酸奶机的逐渐普及，越来越多的人开始尝试自己在家做酸奶。

细腻纹路，爽滑的口感，淡淡的甜味儿中有一丝丝的酸，还有一股浓浓的奶香味儿……只要方法得当，自己动手做的酸奶不仅吃着放心（没有任何添加剂哦），还更美味，可以无限撩拨人们的味蕾！而自己动手做酸奶的过程中，每一次一丝不苟的操作，每一次脑洞大开的尝试，每一次收获美味的意外之喜，每一次等待酸奶发酵的时光，都让我们的生活充满了温度、乐趣，让我们知道自己的生命依然丰满、鲜活。

每个行走在“江湖”中的人，身边总少不了一群热心的小伙伴。我们心中总有几个想要感谢的同事、领导、朋友、室友……这时候，精心地为想要感谢的人准备一杯酸奶，根据那个人的口味、喜好甚至是健康状况添加一些果蔬、杂粮或其他一些特殊的食材，是不是显得很用心？这样一份礼物是不是比从商店橱窗里买来的礼品要走心得多呢？当然啦，手作酸奶不仅可以用来表达感激和谢意，还可以用来向心仪的男生或女生表达爱意，向父母长辈表达敬意。

家人、朋友、同事之间通过赠送手作酸奶来表达感谢、增进情谊，既简单易行又传达了健康生活的理念，是表达心意的不二选择！





02.

几千年前，人类的祖先于偶然间发现了酸奶。

传说塔吉克族和蒙古族的游牧部落将牛奶装在葫芦里，放在骆驼背上驮着。温暖的阳光和不断的颠簸使牛奶逐渐变得醇厚，变成了我们今天喝的酸奶。

而早期的希腊人和沙漠的游牧民习惯于让他们的山羊奶和绵羊奶暴露在露天的细菌中。终于，在某一年的某一天，某种“神秘的”细菌浸入了奶中，于是一种新的食品就出现了。

还有一个传说和圣经故事有关。传说当诺亚方舟漂浮在海浪上时，船上的动物生产的牛奶太多了，可怜的老诺亚没有地方存储它们，于是他就用动物的胃缝制袋子来装牛奶。令他十分惊讶的是，一天他发现牛奶变稠了。起初，他一定会想“呀，真是太浪费了”，但是当他尝了一下之后，他发现自己很喜欢这个味道，于是就就这么误打误撞地做出了酸奶。这最后一个传说似乎有些离奇，但它很可能最接近真相，因为小牛的胃里含有凝乳酶，它可以促进奶制品的发酵。

不管是哪种原因让人类的祖先发现了酸奶，我们现在都很感谢这种美味、健康的食物。因为酸奶不仅能够促进消化、维护肠道健康、防止便秘，还可以预防骨质疏松、增强人体免疫力、抗衰老等，乳糖不耐受症者也可以尽情享受。而手作酸奶不仅具有以上功效，不含任何添加剂，还可以根据食用对象专属打造！

03.

酸奶的发现本是一次偶然，这次偶然为人类带来了一个了不起的健康美食。

拿起本书对你来说或许也是一次偶然，希望这次偶然能够为你打开一扇新的窗！

·目录

PART 1

关于酸奶

- 008 · 制作酸奶的工具
- 009 · 制作酸奶的主要材料
- 010 · 制作酸奶的辅助材料
- 011 · 原味酸奶的制作方法
- 012 · 制作酸奶的注意事项
- 013 · 酸奶的保存



PART 2

Q弹滑嫩，一口一个满足 凝固型酸奶

- 017 · 奶粉酸奶
- 019 · 草莓大果粒酸奶
- 021 · 焦糖百香果酸奶
- 022 · 蓝莓西柚酸奶
- 023 · 红豆薏米酸奶
- 024 · 芒果椰香酸奶
- 025 · 西柚酸奶
- 027 · 香蕉白巧克力酸奶
- 029 · 豆浆酸奶
- 031 · 黑糖姜酸奶
- 033 · 红豆酸奶
- 035 · 榴莲酸奶
- 037 · 鹰嘴豆酸奶
- 039 · 玉米酸奶
- 040 · 黑米酸奶
- 041 · 山药菠萝酸奶
- 043 · 红豆燕麦酸奶
- 045 · 花生椰香斑斓酸奶
- 047 · 南瓜酸奶
- 049 · 蜂蜜胡萝卜酸奶
- 051 · 毛豆酸奶
- 053 · 紫薯椰香酸奶
- 055 · 玫瑰酸奶

PART 3

自由搭配，营养多多 酸奶思慕雪

- 058 · 菠菜鸡蛋思慕雪
- 059 · 火龙果玉米思慕雪
- 060 · 草莓香蕉思慕雪
- 061 · 红豆香橙思慕雪
- 062 · 菠萝紫薯思慕雪
- 063 · 木瓜土豆思慕雪
- 065 · 栗子巧克力思慕雪
- 066 · 南瓜枸杞思慕雪
- 067 · 牛油果菠萝思慕雪
- 069 · 山药黑加仑思慕雪
- 070 · 银耳雪梨思慕雪
- 071 · 紫薯银耳思慕雪
- 072 · 芋头腰果思慕雪
- 073 · 香蕉芒果思慕雪

PART 4

清新爽口，低脂健康 酸奶冰品

- 077 · 焦糖迷迭香草莓酸奶
- 078 · 奶香菠萝苹果拌酸奶
- 079 · 火龙果酸奶冰
- 081 · 桑葚奶酪酸奶
- 083 · 牛油果杨梅酸奶杯
- 085 · 芒果酸奶冰棍
- 087 · 草莓百香果冰激凌
- 088 · 薏米果冻酸奶杯
- 089 · 抹茶酸奶炒冰
- 091 · 桑葚冰舒芙蕾

PART 5

简单、美味、低热量 酸奶轻食简餐

- 094 · 果香鱼
- 095 · 芒果面包沙拉
- 097 · 咖喱虾
- 099 · 口蘑果蔬沙拉
- 100 · 三文鱼沙拉
- 101 · 泰式酸辣虾
- 103 · 毛豆酸奶虾冻
- 105 · 牛油果焗虾
- 107 · 酸奶蔬菜杯
- 109 · 西柚虾酸奶沙拉



PART 6

加点酸奶，加点料 蛋糕、饼干、面包 & 中式点心

- 113 · 百香果酸奶磅蛋糕
- 115 · 橄榄油蛋糕
- 117 · 黄桃牛油果蛋糕
- 119 · 全麦樱桃酸奶蛋糕
- 121 · 发酵酸奶蛋糕
- 123 · 天使酸奶米粉蛋糕
- 125 · 芒果酸奶冻芝士蛋糕
- 127 · 香蕉酸奶免揉面包
- 129 · 枸杞腰果酸奶面包
- 131 · 双味酸奶泡芙
- 133 · 莓果华夫饼
- 135 · 柠香蛋奶小餐包
- 137 · 枸杞玉米酸奶发糕
- 138 · 百香果酸奶发糕
- 139 · 奶香小窝头
- 141 · 菠菜鸡蛋糕
- 143 · 奶酪豆沙包
- 145 · 芒果酸奶紫米团
- 147 · 全麦红枣核桃饼干





关于酸奶

自己做的酸奶美味又健康，制作过程也不算复杂，但是要做出完美的口感，还是要多在细节处下功夫。在本书的开头，我们先来聊聊原味酸奶的做法、材料、制作过程中的细节以及保存的注意事项。掌握了这些基本知识后，再根据自己的喜好自由搭配食材，才能做出真正适合自己的酸奶！



制作酸奶的工具

主要工具

酸奶发酵需要长时间、恒温的环境（ $42\sim 45^{\circ}\text{C}$ 的条件下，发酵6~8个小时）。现在市面上有专门为酸奶发酵设计的电器——**酸奶机**。有些家庭烘焙用的**烤箱**、**面包机**等也设置了酸奶发酵功能。使用这些专用设备，能更好、更省心地制作出酸奶。



有些人试过使用**电饭锅**的保温功能制作酸奶，或者自己制作个**泡沫发酵箱**。如果这些工具能够保证长时间温度稳定，也可以使用。

辅助工具

手持搅拌棒：可以用来打碎量少、不需要特别细腻的材料。

料理机、破壁机：用来处理量比较多、比较坚硬、需要研磨至比较细腻质地的食材，比如豆类等。

电子秤：用来称量材料的用量。

酸奶发酵容器

用来盛放发酵的酸奶。可以选择用料安全、方便消毒的器皿。陶瓷器皿比较厚，发酵时间会相应延长；塑料器皿不宜高温消毒。所以，最好选用耐高温的玻璃器皿。





制作酸奶的主要材料

奶类

巴氏消毒鲜奶：一般保存期为 1 周左右，需要冷藏保存。

常温奶：超高温灭菌牛奶，高温消毒，利乐包装，常温下可以保存较长时间。

这两类牛奶，在用于做酸奶时，如果是在有效期内且没有拆封的，可以直接使用，不需要煮开。加糖时，可以取少量牛奶，加热至温热，放入糖，使糖溶解，然后再与其他剩余的牛奶混合均匀。

新鲜牛奶、羊奶：如果使用现挤出来的奶，一定要煮开消毒。由于抗生素会影响乳酸菌的生长，所以一定要选用安全的、不含抗生素的奶。

奶粉：可以使用成人奶粉，冲调比例和方法按照包装说明即可。

酸奶发酵剂

酸奶发酵剂种类繁多。根据菌的数量，可以分为双菌、三菌、五菌甚至十菌酸奶等；根据菌的种类，可以分为希腊酸奶、里海酸奶、老酸奶、开菲尔酸奶等。使用不同品牌的酸奶发酵剂制作出来的酸奶，其口感、浓稠度和风味会有差别。

目前市售的酸奶发酵剂的价格大多跟益生菌种类的多少有关。菌的种类越多，价格越高。制作酸奶最基本的益生菌是保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌这两种菌，它们能发酵乳糖，使其转化为乳酸。当牛奶的 pH 达到 4.6 时，酪蛋白会凝结，牛奶就变成了酸奶。加入的菌类品种多的话，可以起到锦上添花的作用，但也不是越多越好。

通常，酸奶发酵剂的每个小包装为 1 克，可以发酵 1 千克的牛奶。





制作酸奶的辅助材料

糖

牛奶中加入酸奶发酵剂，在 42~45℃ 恒温条件下，发酵剂中的菌种会大量繁殖，把牛奶中的糖分解成乳酸。当牛奶发酵液的 pH 达到 4.6 时，牛奶中的酪蛋白会沉淀下来，形成细腻的凝冻，所以如果不加糖的话，酸奶的口味是酸的。

可以在制作时加入糖，也可以在食用时添加蜂蜜等甜味品来调节。如果在制作时加入，加入的量一般不要超过牛奶量的 10%。本书中，原味酸奶的糖添加量一般为牛奶量的 7%。这个剂量会使成品的口感比较适中：既没有酸味，也不会太甜。糖的用量可以根据自己的口味调整。

其他材料

在酸奶制作的过程中也可以添加蔬菜、杂粮、水果等各种具有保健功能的材料，不仅能提高酸奶的营养价值，同时也增加了不同的风味。



原味酸奶的制作方法



先来介绍一下最基本的原味酸奶的制作方法。掌握了基础操作之后，你可以举一反三，根据季节、时令及家人的口味特点加入自己喜欢的食材，触类旁通。

材料

牛奶 1 千克，酸奶发酵剂 1 克，白砂糖 70 克

制作

- ① 牛奶的温度要低于40℃。可以大致感受一下，跟人体的温度差不多就可以。酸奶发酵剂放在大一点的勺子上。
- ② 勺子上加少量牛奶，用筷子搅拌，尽量让酸奶发酵剂溶解，并将搅拌好的奶液倒入锅中，混匀。如果勺子中还有残留未溶解的酸奶发酵剂，则重复加入牛奶搅拌，直至酸奶发酵剂全部溶解（这样做可以让酸奶发酵剂更好地与牛奶混合均匀，不会发生结块的现象，影响发酵）。
- ③ 加入白砂糖，充分搅拌均匀。
- ④ 将牛奶倒入容器中。42~45℃发酵6~8小时。发酵好后，盖上盖子，放入冰箱冷藏钝化，口感会更好。



贴心叮咛

用于盛放酸奶的容器和制作过程中使用到的工具都要消毒。消毒的方法有烘烤、蒸煮等。



制作酸奶的注意事项

- ❶ **使用工具：**使用的工具要消毒，以免杂菌影响酸奶的发酵和口感。
- ❷ **牛奶的温度：**适合酸奶发酵剂的温度是42~45℃，如果在牛奶的温度高过45℃时加入酸奶发酵剂，有些菌种可能会被杀死，从而影响酸奶发酵。
- ❸ **发酵的温度：**发酵的温度跟环境温度也有关，如果室内温度比较高，酸奶发酵设备的温度可以适当调低一些。相对的，如果室内温度低，发酵的温度可以适当提高。
- ❹ **发酵的时间：**一般是6~8小时。温度高时，6个小时基本会凝结；温度低时，可能需要8个小时。
- ❺ **判断酸奶是否制作成功：**制作成功的酸奶有乳香味道，没有其他腐败异味；牛奶变浓稠或者凝结。有些加入辅助材料的酸奶，做好后不会凝结，但会变浓稠。
- ❻ **发酵过程中是否需要加盖子：**乳酸菌虽然是厌氧菌，但是对氧气不敏感，在有氧和无氧条件下都能生长。而且即使瓶盖密封，仍然达不到无氧的环境。此外，在发酵过程中，加盖子会有冷凝水凝结。所以，如果发酵环境卫生，可以不必加盖子。