

以不同牛奶製作優格之差異探討

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:以不同牛奶製作優格之差異探討

作者:

蘇尹竹。私立樹德家商。高三 6 班

陳薪仔。私立樹德家商。高三 6 班

何姿儀。私立樹德家商。高三 6 班

指導老師:

毛德馨老師

## 壹·前言

### 一、研究背景

有一種說法認為蒙古帝國的創始者成吉思汗是把優酪乳傳到歐洲的人，蒙古人把馬乳、駱駝乳或牛乳在太陽下曝曬，除去水份後製成乳餅分給士兵，士兵將乳餅放入裝水的皮袋裡，隨身攜帶，乳餅吸水後逐漸發酵，就成了優酪乳，稱為庫蜜思（koumiss），故優酪乳是蒙古大軍的重要食物和藥品，它可能也是蒙古強盛的原因之一，馬可波羅的「東方見聞錄」中曾記載韃靼人（蒙古人）飲用大量「庫蜜思」一事。

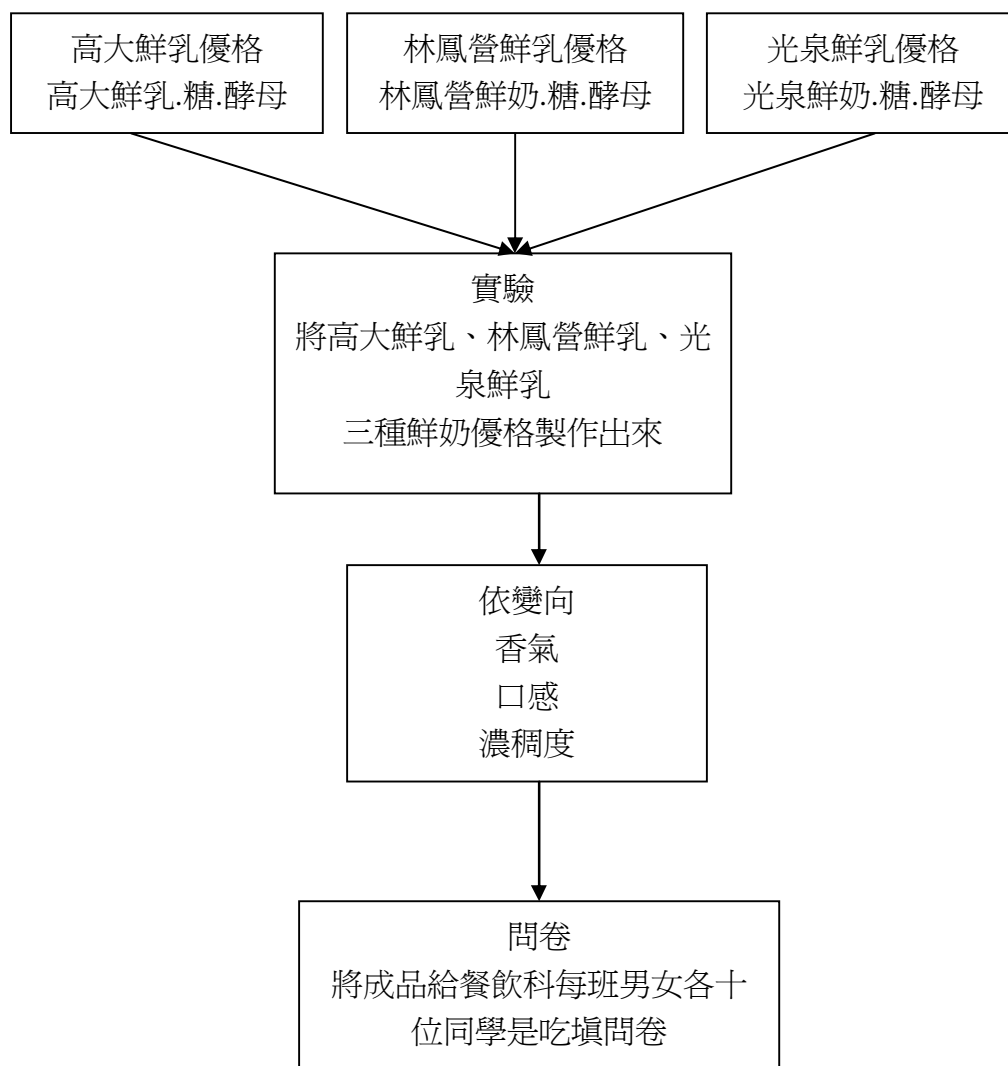
### 二、研究動機

由於市售有許多的牛奶，但有使用高大、林鳳營、光泉製作的優格不多，甚至沒有，爲了了解牛奶的種類對於優格各項深入的影響才有這個研究，爲何只採用林鳳營與光泉，是因爲這些品牌都有合格的認證商標貼紙，從古代開始就有人開始製作優格，追溯到古代一直到現代優格在人文的生活中，也逐漸的在各方面有不同的發展成效，而且優格對人體有許多已被證明的效益，包括(1)改變牛奶的成份，增加牛奶的營養價值(2)避免乳糖不耐症及牛奶過敏症(3)對抗致病菌(4)強化免疫系統(5)抗癌(6)降低膽固醇，預防心臟病及腦血管意外(7)含活性 B 群維他命可供人體使用。

### 三、研究目的

- (一)了解以高大、林鳳營、光泉製作優格之香氣的差異。
- (二)了解以高大、林鳳營、光泉製作優格之口感的差異。
- (三)了解以高大、林鳳營、光泉製作優格之濃稠度的差異。

#### 四、研究方法



實驗架構圖

#### 貳·正文

##### 一、優格

優格(Yogurt)是牛奶發酵之後的產物，有一點點微酸的風味，在 100 多年前的巴爾幹半島(Balkans)、土耳其(Turkey)與亞洲，歷史上已記載有人開始時用優格 (2001，廖玉儀)。

### (一)優格對人體的功效

而優格在於人體上的營養貢獻更是幫助人類細胞以及器官上的維護，由於優格中有乳酸菌可以幫助人體加速腸胃蠕動以及排泄掉人類中多餘的油脂，「殺壞菌、生好菌，優格最珍貴之處是在它的活性乳酸菌，當益菌多，可以抑制有害菌生長，進而分解腸內腐敗物質」(劉振琚，邱美娥 1999) 多吃優格可以有效抑制大腸桿菌滋生，有利於減少腸胃道的有害菌種，更進一步降低這些菌種分泌致癌物質機率，飲用優酪乳能改變腸道菌種生態，強化免疫系統，優格不但能降低膽固醇，最新研究還顯示，優格可增強中老年人的免疫系統，在於現代社會有些地區處於高齡化社會，我想這應該是不可或缺的一項健康指南。

### (二)優格的應用

優格在於美容上有很大的貢獻，例如:優格活菌面膜及精華露，是結合七種活性超強的乳酸菌及天然酵素，優質蛋白質，對皮膚細胞的保養效果，可媲美專櫃保養品也有吃優格減肥的美容方式，所以在美容方面上優格比起食用上的發展還要來的更加豐富以及更有價值。

而其所具有的維生素與蛋白質也非常容易為身體肌膚所吸收，同時具有良好保濕功能，可以改善原本黯沉的膚色、淡化黑斑，長期使用還可收縮毛細孔，讓肌膚看起來更白皙細緻，是非常天然的保養品。

## 二、牛奶的探討

牛奶是人類飲食習慣中，接受度最高的食品之一，也是營養成分比較多的一種食品，也能提供人類足夠部分營養，在於牛奶在現代社會上的發展盡是數不清，有一些宗教飲食禁忌的規定中，也把牛奶列在禁忌之外，在人的成長過程中，牛奶是不可或缺。

### (一)牛奶的起源

早期的人類飲食文化中，牛奶總是給予人豐產與健康的象徵，擠出動物

的乳汁，也往往是一種宗教儀式，牛奶與人類的關係可追溯到紀元以前，如古埃及所遺留下的壁畫之中，就有小朋友與小牛一起喝牛奶與擠牛奶的圖案出現，《舊約聖經》中記載，猶太人的始祖亞伯拉罕，用發酵乳與新鮮牛奶招待 3 位天使，此外，摩西在《舊約聖經》中也曾說：「牛奶與母羊是上帝給人類的禮物。」

## (二)牛奶所能預防的疾病

牛奶的好處多不勝數，以下便列舉幾項牛奶與健康的重要關西：

### 1.預防骨質疏鬆症

人類的骨骼大多是由鈣質、磷等無機質、蛋白質與水分組成，但是到了年長的年紀，體質的鈣量就會逐漸的減少，骨頭的密度也會跟著變的鬆散，便會成為鬆散狀態，鈣質佔大多生命機能的運作，也是人體所必須礦物質中含量最高的，其中有 99%蘊藏於骨骼與牙齒中，如果無法在正常生活中攝取到足夠的鈣質人的骨骼變會受損，而緩慢的造成所謂的「骨質疏鬆症」，一般成人需攝取六百毫克左右的鈣質，而在現代生活中，牛奶以及奶製品就是鈣質含量最多的一大選擇，奶製品中除了鈣之外，還有維他命 A、B 群、蛋白質、脂質等，可見牛奶和奶製品對人體的好處不容忽視，但如果攝取太多也會導致反效果，所以最好是適量就好。

### 2.延緩老化

根據統計，有兩個地方百歲老者的人口數居世界之冠，一個是位於高加索地方，現在是獨立共國的克魯吉亞，另一個則是位於南每安地斯山脈厄瓜多爾的皮爾卡棒巴，這兩個地方最大的共同點，就是當地人大多都是以畜牧業為重心，所以當地居民的餐桌上，必有牛奶，相關的乳製品也是每天的主食，由此看來，牛奶以及乳製品的確能夠預防老化。

### 3.改善便秘

便秘分兩種，一是由於腸的蠕動緩慢，屬遲緩性便秘，另一種是因癌症或

腸黏膜所引起的器官性便秘，但大多數都是以飲食的方式有極大關係，由於現代人大多都以吃到飽為主，也以肉為主食忽略掉應該每日攝取的營養，特別是食物的纖維，營養在被消化吸收之後，纖維會成為固態的纖維質，而在於生活中容易取得的食品中，牛奶和優格也跟著食物纖維一樣，可以增加人體體內的益菌，對於預防便秘有優良的效果，牛奶與優格中的乳糖成分，可以排除體內的有害物質，並幫助腸內乳酸菌的繁衍（2001，廖玉儀）。

### 三、優格食譜綜合分析比較

將食譜配方「優格」、「內容物」為表格呈現重點，分述如下：

表 3-1

	書名	作者	出版社	優格	內容物
1	就是愛喝!美容 鮮活蔬果汁	王曉萍	新女性出版社	原味優格 250cc	高麗菜葉 2 片 綠甜椒 1/2 顆 西洋芹 1 支
2	5 分鐘甜點 Sauce	田邊由 布子	大境文化事業 有限公司	優格(無 糖)2/3 杯	摩斯卡邦起司 4 大匙 蜂蜜 4 大 匙
3	全方位對症養 生蔬果汁 220 選	曲孝禮	楓書坊文化出 版社	低脂優格 1 罐	蘋果 1 顆 山藥 180 公克 果糖 1 小匙 開水 150cc
4	清腸美人餐	林秋香	新女性出版社	原味優格 1 盒	新鮮桑椹 4 兩
5	健康蔬果汁	梁光明	台視文化事業 股份有限公司	原味優格 1/2 杯	水蜜桃 1 顆 蜂蜜 1 大匙 冰塊 2 顆

以不同牛奶製作優格之差異探討

6	心凍小品百分比	梁淑嫻	朱雀文化事業有限公司	優格 200 公克	柳橙汁 1/2 杯 葡萄汁 1/2 杯 葡萄柚汁 1/2 杯 糖 120 公克 聚力 T2 大匙 水 300 公克
7	沙拉派對	郭滿蕙	墨刻出版股份有限公司	原味優酪乳 100cc	蒜頭 4 瓣 迷迭香 1/2 茶匙 鹽適量 胡椒適量 橄欖油 2 湯匙
8	青春活力鮮果汁	楊文德 吳恩文	台視文化事業股份有限公司	原味優格 110c	櫻桃 10 顆 蕃茄 150g 果糖 30cc 冰塊 50g
9	牛奶小館	廖玉儀	積木文化	藍莓優格 2 杯	牛奶 200cc 藍莓 100 公克 果糖 2 大匙
10	桃花源生機食譜	劉振珺 邱美娥	華視文化公司	優酪乳原味 200cc	紅蘿蔔半根 數滴橄欖油

綜上所述，以上十種不同製作方法的優格中，發現製做優格的份量上會有稍微差異，再搭配上不同的內容物，享受到每口都有不同的層次口感存在，都有對身體上不同的幫助效用，大多使用在控制脂肪上以及幫助人體機能的功效，在於優格搭配哪種內容物及水果中探討出，優格的雙重功效。

#### 四、研究結果

本組以問卷方式來統計高大鮮乳、林鳳營鮮乳以及光泉鮮乳製作出來的優格在「香氣」、「口感」、「濃稠度」差異比較

表 4-1 香氣比較表

鮮乳名稱 香氣	高大鮮乳優格	林鳳營鮮乳優格	光泉鮮乳優格
奶香	1	3	1
果香	1	2	2
觀察結果	氣味比較平衡 但是偏低	成品完成後，奶香味聞起來比另外兩個明顯一些	奶香可以看出沒有特別的明顯

表 4-2 口感比較表

鮮乳名稱 口感	高大鮮乳優格	林鳳營鮮乳優格	光泉鮮乳優格
酸	1	1	3
甜	3	1	1
苦	1	1	3



觀察結果	吃起來比較甜	吃起來不酸不甜	吃起來比較酸
------	--------	---------	--------

表 4-3 濃稠度比較表

鮮乳名稱 濃稠度	高大鮮乳優格	林鳳營鮮乳優格	光泉鮮乳優格
濃	1	1	3
稠	1	2	2
稀	3	1	1
水	3	1	1

### 參·結論

本專題的研究是在探討，以高大鮮乳、林鳳營鮮乳以及光泉鮮乳製作優格的「香氣」、「口感」、「濃稠度」差異比較。

#### (一)香氣差異

我們在研究時，在製作過程中加入果寡糖下去配合，由於鮮乳本身的乳脂肪含量有些差異，在於供給人體熱量有會有些偏差，在於鮮乳製作過程中的差別，奶香味會有分別為濃醇的以及比較淡的，可以由結果看出林鳳營鮮乳優格的奶香以及果香比較能突顯。

#### (二)口感差異

雖然高大鮮乳的優格奶味以及果香沒有比另外兩個明顯，但是在於試吃上偏向甜度較高，而林鳳營則是平衡的口感，光泉是偏向酸度高。

#### (三)濃稠度差異

濃稠度也會因為脂肪含量的多寡呈現出一些差異，像是光泉就比較

多人選擇他在於「濃」，而高大的則是偏向「水」、「稀」上的差異，林鳳營是「稠」比較突出其他的是比較平衡沒有差異的。

#### 肆·引註資料

##### 參考文獻

廖玉儀（2001）：牛奶小館。台北。城邦文化

劉振瑀，邱美娥（1999）：桃花源生機食譜。台北。華視文化公司

王曉萍（2002）：就是愛喝！美容纖活蔬果汁。台北。培根文化

田邊由布子（1999）：5分鐘甜點 Sauce。台北。大境文化事

曲孝禮（2005）：全方位對症養生蔬果汁 220 選。台北。楓書坊文化出版社

林秋香（1999）：清腸美人餐。台北。新女性出版社

梁光明（2000）：健康蔬果汁。台北。台視文化事業股份有限公司

梁淑嫻（2000）：心凍小品百分百。台北。朱雀文化事業有限公司

郭滿蕙（1998）：沙拉派對。台北。墨刻出版股份有限公司

楊文德 吳恩文（2003）：青春活力鮮果汁。台北。台視文化事業股份有限公司