

## 單元：簡易式優格(Yoghurt)

一、原理：以脫脂乳為原料，接種乳酸菌進行乳酸發酵而凝固之乳製品，其含有多量活性乳酸菌為其特徵。

二、配方：(15 杯)

| 配方一    | % | g    | 配方二    | %   | g    |
|--------|---|------|--------|-----|------|
| 鮮奶     |   | 1000 | 脫脂乳粉   | 12  | 120  |
| AB 優酪乳 |   | 150  | 開水     | 90  | 900  |
|        |   |      | 砂糖     | 10  | 100  |
|        |   |      | AB 優酪乳 | 12  | 120  |
| 合計     |   | 1150 | 合計     | 124 | 1240 |

三、器材：長春杯含蓋、定量器、溫度計

四、作法：

1. 鮮乳隔水加熱至 42-45°C。
2. 熄火加入優酪乳。
3. 以熱水燙過的攪拌棒攪拌均勻。
4. 倒入以熱水消毒過的容器，裝杯合蓋。
5. 培養：42°C 6-7hr 或 室溫 12hr。
6. 取出 冷藏。

五、Q&A

1. 市售發酵乳中常見的乳酸菌 A、B、C 三菌，其全名是什麼？

2. Yoghurt 的製造是利用牛乳的那些性質？

六、注意事項心得