

民族風味的傳統乳製品

本省地區一到冬季，由於國人不嗜冰冷食物，加上乳牛的泌乳量又較夏季多，“剩餘乳”問題年年困擾有關當局與業者。雖“促銷活動”展開了，然此問題仍春去冬來，年復一年，得過且過。

適值冬季剩餘乳的季節，追溯固有傳統的乳製品，頗堪令吾人回味，或因民族感情的親和力，這種傳統的乳製品再經調味，或製法修飾，可能製得大家所能接受的乳製品，而另闢解決剩餘乳之途。現介紹傳統的乳製品於次：

奶皮子：自古即有的乳製品

奶皮子是蒙古族自古以來即有的乳製品。厚1公分，直徑20公分呈圓盤狀。

製法：牛乳入鍋以強火加熱至沸騰前，轉用文火，徐徐蒸發水分，不斷攪拌。破壞其脂肪膜，收集浮上的脂肪。並將此冷卻，作成圓盤狀即成製品，呈微黃色。

組成：水分3.2，脂肪83%，蛋白質9%，乳糖3.3%。製品除豐富脂肪外，另含蛋白質、乳糖。營養價值比乳酪高。

蒙古遊牧民早餐即喝牛乳及吃奶皮子，或奶皮子澆上溫熱的牛乳。冬季或用火爐烘烤奶皮子，其特有奶子臭漂溢

蒙古包。

奶豆腐：游牧民族的主食

奶豆腐亦稱奶餅，其製法甚似豆腐。即牛乳加入一定量的食醋，使蛋白質凝固，待乳清去除後，集凝乳而壓榨製成。

現今，各族間其製造法有若干差異，如原料乳不加食醋，而由自然發酵使牛乳凝固後，加熱而收集凝乳的方法。

形狀多為圓盤狀，藉由日晒而防止腐敗。

組成：水分60~65%，脂肪0.5~0.8%，蛋白質21%，全固形物23~25%，而凝乳的pH為4.3~4.8。奶豆腐營養豐富，為遊牧民的主食。

酥油：耐長期保存

酥油是內蒙古、青海、西藏以及新疆等地少數民族的日常食物。因耐長期保存，遊牧民常於牛乳盛產的季節，大量製造而供終年食用。

首將牛乳靜置，取出乳油層，加水數次後，僅取脂肪層。入鍋加熱，再除去水分後冷卻，酥油即成。

組成：脂肪99%，蛋白質0.1%，糖質0.2%，水分0.7%，因蛋白質與水分含量低，可長期保存。

連傳培梅都驚訝的 統一高純釀四季醬油

最近，媳婦的菜是愈做愈好，後來我才發現，原來是她換了醬油，

你看 **就是它 統一高純釀 四季醬油**

香醇甘美的風味，無論是調味、沾食、滷味，都令我滿意極了！

而且它還是唯一附有保證書的純釀醬油，提供300%的品質保證：

1. 保證100%純豆麥釀造
2. 保證100%絕不含防腐劑
3. 保證100%絕不添加人工合成色素

只有這瓶品質精純、唯一有保證書的統一高純釀四季醬油，才能讓我的家人吃得滿意又安心。



統一小格言：幸福的首要條件在於健康

服務專線：(02)7002855 · (06)2535064
服務信箱：台南縣永康鄉塩行中正路301號

開創健康快樂的明天
統一企業公司

奶子酒：新年節慶飲酒

奶子酒是自古相傳的一種乳製品，不同於牛乳酒或馬乳酒的蒸餾酒。通常，以牛乳為原料而製成牛乳酒後，待酒精成分達0.6%後蒸餾。發酵溫度30~35℃，發酵期間約20~30日，如此則可製得奶子酒（乳酒）。

製品為無色透明液體，稍呈苦味，具獨特風味，是新年家家戶戶飲用的節慶年酒。組成：蛋白質1.45~2.0%，脂肪0.68%，乳糖1.9%，乳酸1.49%，酒精濃度11%。

乳扇：水果風味的乳品

乳扇是雲南地方少數民族（白族）所食用的一種乳製品。將木瓜或草莓汁液入鍋加熱至70℃左右，加入汁液2倍量牛乳，使立即凝固。此際，宜激烈攪拌，次取出凝乳，整形成扇狀而乾燥。

組成：水分5.5%，脂肪49.3%，蛋白質35.0%，乳糖6.8%，無機質2.5%。

扣碗酪：清宮相傳的乳製品

扣碗酪亦稱奶酪，是以北京地域為中心自古相傳的乳製品，亦清朝皇宮相傳的傳統乳製品，將鮮乳10分鐘加熱後，添乳重10%量的砂糖。次冷卻，添持凝乳活性的江米酒攪拌，隨後移入茶碗，以炭火間接加熱約10分鐘，冷卻後成製品。

扣碗酪是白色凝固物，組織緻密，乳清不溶出，外形似蒸蛋。扣碗酪食之，滿口乳香，軟軟的質地，另有一番滋味。偶放入葡萄乾或棗子之類的乾果。

用於扣碗酪製造時的江米酒，是將糯米10公斤浸水一夜後，蒸熟、冷卻，接入2%酵母（主為Saccharomyces）菌元，充分攪勻，入甕，甕口以牛皮紙密封，於室溫發酵。發酵期間夏期4~5日，冬期約10日，此際再加水，而以同樣條件發酵。此種江米酒可用酒釀代替。

調理米食點心 糯米燒賣

中華穀類食品工業技術研究所 周清源



材	料	%	公 克
飯	圓 糯 米	150	600
調	1 沙 拉 油	20	80
	薑	10	40
	2 蝦 米	10	40
	碎 豬 肉	60	240
味	醬 油	16	64
	3 麻 油	2	8
	豬 皮 凍	25	100
合 計		295	1180

糯米燒賣的內餡和油飯相略似，其不同之處是此產品以麵皮作外皮，亦為著名餐廳飯後點心，也是被大眾熟習的米食製品之一。

糯米燒賣可依自己喜好的口味而調製，口味變化多端，製作非常容易。同時外形可作多種變化——如蒸餃、鍋貼……等。以下介紹其製作方法。

1. 圓糯米以冷水浸泡3~5小時，撈乾後，放入蒸籠內蒸熟。
2. 米飯蒸熟後表面洒一些冷水拌散備用。
3. 油先在鍋中燒熱，加入(2)項材料炒熟，再加入(3)項材料拌勻，熄火。
4. 加入拌散的米飯充份拌勻，嘗口味加以調整。
5. 取擀好的麵皮包入一些調好的米飯，整形成鍋貼、蒸餃、燒賣。
6. 放入蒸籠內中火蒸10~12分鐘，趁熱食用。

※麵皮——	中筋粉	100 %	400 g
	溫 水	60 %	240 g
	合 計	160 %	640 g