

牛奶加熱亦無妨

台大畜產化學研究室
林慶文

冬意漸濃，涼颼颼的冰乳一般人實在難以下嚥，這與國外即使在雲花紛飛的嚴冬，不經加熱即飲用的情況，完全迥異。

本省牛乳的銷售，冬期甚少人問津，夏期則門庭若市，其季節性較之他國為盛，主要原因乃國人飲用冰乳的習慣未養成所致。

牛乳加熱之後，會稍稍流失一部分養分，如維生素B₁與維生素C，國人可自肉、魚、蛋及蔬菜、水果攝取補充。

牛乳中最重要的養分為蛋白質、脂肪、鈣、維生素B₂及A、E等。這些養分即使加熱，流失情況也很輕微。據國民膳食調查：國人攝取鈣、維生素B₂、A、E仍感不足。所以國人有必要把牛乳列入日常飲食之中。

國外常將牛乳納入菜單，做成各種營養豐富的菜餚，而烹調加熱時，無需顧慮養分的流失，道理即在此。

國人日常的主食（食米）中所含植物性蛋白質組成，並非絕對優良，胺基酸亦不均衡，離胺酸、色胺酸等必需胺基酸尤顯不足，牛乳不失為其補充的最

優良食品之一；又牛乳中的甲硫胺酸與胱胺酸含量少，可自食米中植物性蛋白質補充。即食米與牛乳中蛋白質的胺基酸，可互補而達平衡，其他營養亦是如此。

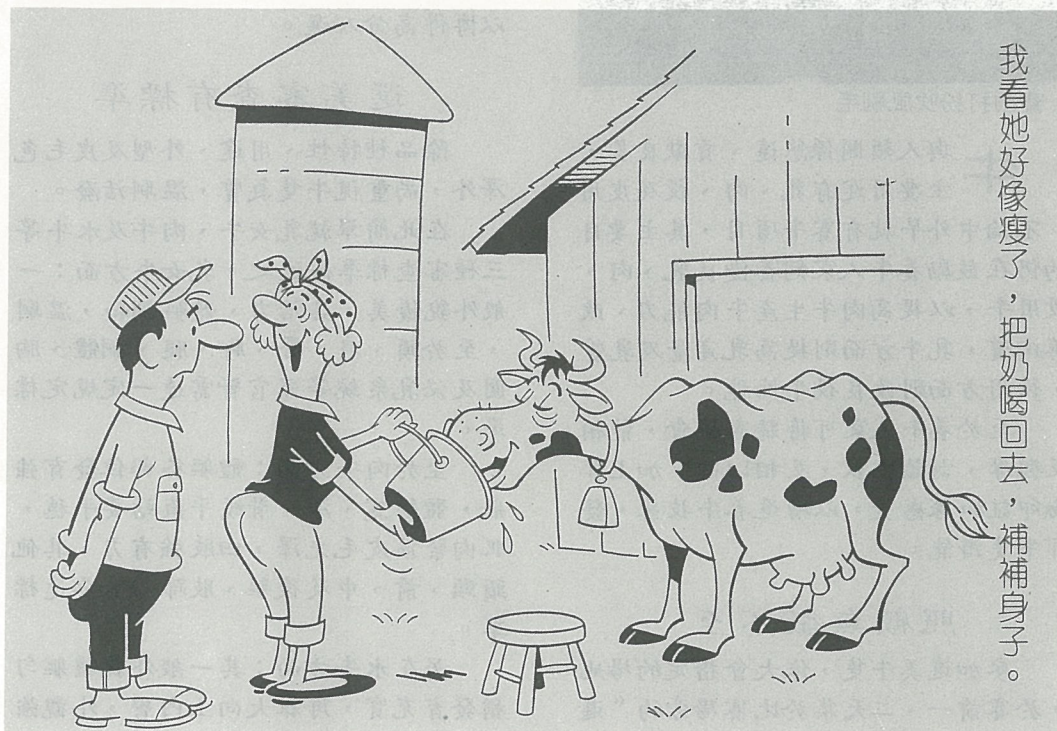
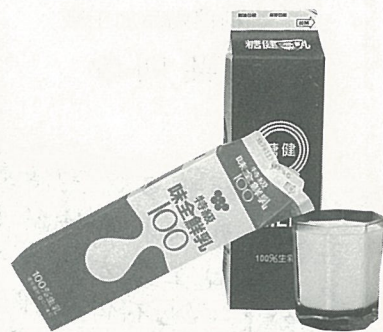
故熱騰騰的米飯澆上牛乳，或米中浸牛乳代水烹煮成牛乳粥，均為最簡單的“米+牛乳”的調理方式。

牛乳加熱，最好避免沸騰，只要50~55℃度就可以，這樣養分的流失更少。冬天市售牛乳的加熱仍以此溫度範圍加熱較為完全。

牛乳不僅可飲用，且可供作調理材料，一般可代水而調理成牛乳羹、牛乳粥、牛乳豆腐等。

牛乳加熱的時候，表面常會形成一層“奶皮”，有人以為是一種異物或有碍外觀，却將它丟棄，如此養分的損失會較大，因為組成“奶皮”的主要成分為蛋白質與脂肪，此與大眾所熟知的，豆漿加熱，表面形成“豆皮”一樣。

避免這種“奶皮”的形成可邊予加熱，邊予攪拌，又過份的加熱，常有風味減失或顏色變褐，故也應注意。



我看她好像瘦了，把奶喝回去，補補身子。