

# 果汁巴尼酪

林慶文

冬季，原料乳劑剩餘很多，如何製成適合國人口味的乳品，深信是每家乳品工廠最期待的目標。

巴尼酪 ( Paneer Panir )，是印度傳統的乾酪 ( cheese ) 樣製品。將水牛乳添加菌元 ( Starter ) 或酸果汁，加熱促進凝固後收集凝乳獲得。這種製法曾在國際素食烹調研究會發表，引起與會者很大興趣。巴尼酪在家裡或野外製造均十分簡便，且能即時製造。其製造方法與我國的豆腐相類似。供作糕點或調理的素材亦極便利。

## 果香濃郁

原料乳原採水牛乳，今可用鮮乳代替。鮮乳加入凝固劑 ( 果汁、醋酸、檸檬酸等 )，待凝固後，靜置30分鐘截切，升溫至45℃ 10~15分鐘，部分乳清排出，並升溫至50~60℃，再將其餘乳清排出。收集凝乳後添加約1.2%食鹽。

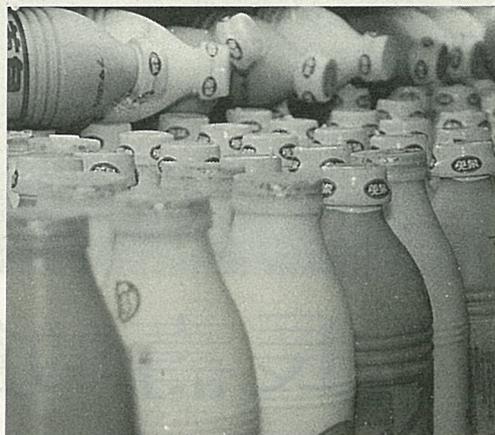
原料鮮乳量若為1升，則柑橘汁需500毫升，或葡萄汁225毫升並加20%檸檬酸5毫升以促進凝固，柑橘巴尼酪或葡萄巴尼酪的製造時間均約需1~3小時。製造簡便、風味佳良。且各種堅果或調味醬 ( Sauce ) 可代用混合，製出各種不同口味的巴尼酪。

巴尼酪可用於甜點、湯類或糕餅中，使製品逸散出兼有乳香及果汁味特徵性的製品。

## 含鉀量高

果汁巴尼酪的風味，果香特別濃郁。製品因未經發酵，果汁中殘有約3%果糖、葡萄糖、蔗糖等糖分，而酸類亦有草酸、酒石酸與檸檬酸等，能賦與強烈的果汁風味。

果汁巴尼酪的製成率約為18~20%



鮮乳可製成各種口味的乳品 ( 林嵩展攝 )，亦即製造過程中乳清排除的操作約有乳清82~80%被排除。製品總固形物21~22%，灰分約8%，與卡達 ( Cottage ) 乾酪類似。

製品因含果汁成分，鈉少鎂多，故鈉鉀或鈣鎂比均低。 ( 鈉 + 鉀 ) / ( 鈣 + 鎂 ) 的比值，較對照組 ( 不加果汁，僅加醋酸使成凝乳者 ) 為大，鉀含量於果汁中顯然較多。

## 製法簡單

上述所排除的乳清，可收集裝瓶，貯於冰箱，備飲。乳清中富含乳清蛋白、乳糖等，且因加有果汁，無形中自成特有的果汁乳清，風味雖比市售品差些，但養分與風味自然純美。

果汁巴尼酪富有果汁與傳統乾酪的特徵。風味好，營養亦被改善。由於牛乳缺乏食物纖維與維生素C，此種果汁巴尼酪的營養似有獨特之處。加上製法簡單，製造條件不苛刻，也不需特別設備，大家不妨選擇自己喜愛的果汁，親製屬於你家的巴尼酪。 ■