

## ● 食品資訊

台大畜產研究室/林慶文



# 1. 乳酸菌發酵食品

人類很早以前就有各種發酵製品，如將魚肉曬乾、醃藏、燻製，或將家畜的乳放置變酸後長久保存。酸凝酪的產生是人類飲食歷史的智慧結晶，目前的發酵食品大部分是由乳酸菌的作用而產生。

乳酸菌至少有下列三種功效：

(1)增加美味：

乳酸菌飲料、義大利香腸、醬菜、泡菜等特殊風味，均是乳酸菌所惠賜。乾酪(cheese)是典型的乳酸發酵製品，種類雖達500餘種，但乳酸菌的發酵過程，是製品產生特殊風味所不能缺少的，而酸凝酪亦不能例外，使乳蛋白凝固成布丁狀，味道主由乳酸成分外，另有少量聯乙醯、乙醯乙醇、乙醛等發酵副產物，使充滿特有芳香。

(2)提高保存性：

乳酸發酵製品呈酸性，能抑制有害菌或病原菌的增殖，同時也能產生醋酸、過氧化氫等微量的抗菌性物質。鮮乳的保存期一般在冰箱內約10天，而酸凝酪則因乳酸發酵的關係

可達2~3週，若再予嚴格衛生管理亦可達4~6週。

(3)保健功效：

酸凝酪或其他發酵乳的營養價值，除固有乳的營養效果外，還能夠抑制腸內有害菌，對於腸內淨化功能有很大幫助。

# 2. 酸凝酪 酸中帶甜

歐美的酸凝酪幾乎不含糖，但國內的酸凝酪必含有10%的糖，且國內都以脫脂乳為原料，而外國則部分以脫脂乳為原料。同樣是酸凝酪，却是如此的不同。

標有殺菌乳酸菌的飲料，並不含有活的乳酸菌。“可爾比斯”是一度乳酸菌發酵的原

料中加入糖後，經加熱殺菌製成。

發酵乳的最大特徵之一，即帶有酸味，這種酸味混入甜味，酸味將減弱，而甜味亦會緩和，故一般消費者不會留意其中糖的存在。

譬如，90克的酸凝酪含有10%糖，其中必含有約2小茶

一書在握·滿園花香

## 香花集

你想知道台灣有那些香花嗎？本書告訴你水仙、緬梔、梔子、含笑、桂花、萬尼拉蘭、茉莉、香水樹、鸞爪花、金合歡、法國素馨、秀英、中國玫瑰、樹蘭、夜香木、小蒼蘭、月桔、晚香玉、百合、玉蘭花、蘭……等20餘種香花之特性、栽培方法、如何利用。

本書由黃敏展教授等10餘位花卉專家執筆。  
全書一四〇餘頁，50餘張彩色照片。▲每本定價240元 (郵購另加掛號郵資45元)

豐年社

台北市溫州街14號  
電話：(02)3628148  
郵政劃撥0005930-0豐年社

## 花卉、果樹、蔬菜增產用

- 進口高級安全系列肥料
- 各種藥劑
- 設施園藝用
- 各種批發材料

歡迎商洽

台和園藝企業股份有限公司

TAIWAN HORTICULTURAL CO., LTD.

台北市士林區中正路104巷1弄2號

電話：(02)881-3334 郵政劃撥：0101360-9

■ 每星期六、日建國花市本公司設有服務攤位

匙的糖。減肥的人，常顧忌攝食糖，喝咖啡也常不加糖，然對含糖的乳酸菌飲料，却不經心地飲用。

以營養的觀點來說，與其喝含糖的咖啡，寧可飲用乳酸

菌飲料，然決心不吃糖的人，飲用乳酸菌飲料，確需注意。

每日飲用含糖乳酸飲料的幼兒，不用擔心蛀牙，只要不忘記，飲後必定刷牙漱口。■



Cheese是典型的乳酸菌製品。(林嵩展/攝)

## 3. 酸凝酪防止老化

酸凝酪 (yogurt) 傳至本省是近年的事，對它認識不清的人大有人在。

酸凝酪中所含乳酸菌有益健康，在飲用之際，我們不能忘了創始人梅齊尼可夫 (metchnikoff, 1845~1916)，他發現生產酸凝酪的保加利亞有許多百歲人瑞，考察他們的飲食而發表了經常飲用發酵乳的酸凝酪，能阻止大腸中嫌氣性孢子形成菌的生育理論。嗣後，酸凝酪漸被推廣至世界各地，而多數人認為乳酸菌有防止老化的效果。

經常應用於酸凝酪的乳酸菌，有保加利亞菌或嗜酸菌等。它們的繁殖力甚強，具有能克服或抑制其他有害菌的性質，伴隨乳酸菌飲料進入體內時，若能通過唾液或胃液而殘存棲息於腸內，則能防止體內有害菌的發生，且能驅除侵入的細菌，而發揮防止老化，預防消化器官系統疾病的功效。

然而，伴隨乳酸菌飲料飲入的乳酸菌，不會死滅而能棲息於腸內嗎？學者說法不一，議論紛云，認為不能棲息者比較多，且乳酸菌飲料所含乳固

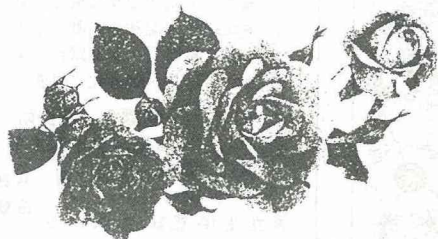
形物少，與其稱為健康食品，反不如說是一種含甜酸味的嗜食飲料。

對嫌棄牛乳，胃腸不良，或乳糖不耐症的人，發酵乳確是想要攝取牛乳營養的人（但不限制砂糖必要的人）的最佳飲料。

乳酸菌能分解牛乳中乳糖而生成乳酸，這種乳酸確實具有整腸作用。乳酸菌種類多，腸內亦有存在，而乳酸菌飲料中的乳酸菌即使與腸內不同，亦能促進整腸作用，同時能防止大腸菌等有害菌的繁殖。■

花卉、園藝、花藝與插花的專業性刊物  
讓花卉園藝的趣味栽培點綴您的家居生活  
讓插花與花藝設計充實您的心靈生活

# 台灣花藝月刊



### 切花栽培專書

由荷蘭國際球根花卉中心委託本社代為編印的中文版花卉栽培叢書，首先推出一套切花栽培手冊，全部由國立台灣大學園藝系許圳塗教授翻譯審訂，是專業生產者必備的栽培手冊，也是農學科系學生不可少的栽培實務資料，圖文並茂，清晰易懂，採雪銅紙精印。

書名

單本售價

亞熱帶地區百合切花之栽培	65元
熱帶及亞熱帶地區的唐菖蒲切花栽培	65元
北半球亞熱帶地區的鳶尾切花栽培	60元
三本合購	170元 學生特別優待價150元

零售每本120元  
訂閱一年12期1100元

請利用郵政劃撥07669674號台灣花藝帳戶  
洽詢專線：(02)5926632 • 5926135