

中國古老的乳製品——醍醐

醍醐，古代又名𧄸餠及醍醐，醍醐到底為何物呢？涅槃經「從乳出酪，從酪出生酥，從生酥出熟酥，從熟酥出醍醐，最上」，此即醍醐之製造程序。

酪、酥及醍醐皆為畜乳之精製品，水牛、黃牛、犛牛、羊、馬及駝之乳皆可作為酪之原料乳，製酪的方法：古人以溫乳為酪，即把乳熬數十沸，頻以杓縱橫攪拌後，以罐盛裝並待冷卻後，掠取浮皮並去其掉，再加少許舊酪（其目的為接種菌醃，使其醃熟成），並以紙密封貯放即完成，即今所稱之軟質乾酪或輕微脫脂醃乳，其中之主要成分為乳中之蛋白質。

把上述製酪過程中所取出之浮皮再煎出油去渣，置油放鍋內即成生酥或酥油（cream）。若把生酥經醃熟即成為熟酥；又把熟酥置於華麗盤子上以溫火加熱，則有猶如出汗之細油滴融出，此為醍醐。明朝李時珍著本草綱目記載「醍醐出酥中，乃酥之精液也」。酪一斛可提得升餘之酥，而好酥一石可製成三、四升醍醐。

生酥即今我們所提乳油類，我國國家標準（Chinese National Standard；CNS）規定乳油應含乳脂肪18%以上，酸度0.20%以下，細菌數以標準平皿培養法應50,000/g以下，大腸菌群陰性。而熟酥是屬於一種凝塊乳油，其組成：水分26.10%，脂肪67.50%，蛋白質4.90%，

近來電視廣告某廠牌醬油有「醍醐味道」——即不太甜，也不太鹹。其實這是不正確的！醍醐之組成幾乎是乳脂肪，所以醍醐味應是指乳酪之短鏈揮發性脂肪酸（Volatile Fatty acid；VFA）所產生之芳香味道。

自古至今，將乳品名稱作一對照如下：古名「酪」者即為今日之乾酪（cheese），「生酥」則應為今日之乳油（cream），「熟酥」則為今日之乳酪（butter），而「醍醐」者則應為今日所謂之無水乳油。另外，目前消費者又常將乳酪誤稱為乳油，乾酪又誤稱為乳酪，在乳製品之專業名稱上，筆者要特別提醒消費大眾分辨清楚。

乳糖（lactose）1.00%，灰分0.5%。由於熟酥中乳糖經乳酸菌分解，其含量已大大的降低了，此有利於具有乳糖不耐症之人腸胃對乳品的吸收。

大約75%之非洲、印度、巴基斯坦、阿拉伯與東歐及多數黃種人之嬰兒在離乳後因遺傳因素或係較少飲用乳品而其腸道乳漸停止分泌，導致乳糖不易在腸道被分解，因此稍多喝了乳品，則易發生嘔吐、腸道氣脹、腹痛或下痢。

醍醐即現今我們常道之乳酪類乳製品，顏色呈淡黃色，係因含β-胡蘿蔔素所致。在各種家畜乳中，以水牛乳濃厚，含乳脂率可高至8~9%，比黃牛乳脂率5%及荷蘭乳牛乳脂率3.5%為高

，故更適宜製作乳酪。今日乳品工業發達，任何乳中之乳脂皆可藉乳油分離機快速分離出來。

一般規定乳酪之規格為乳脂肪應含80%以上，水分15%以下，大腸菌群陰性，細菌數5萬/g以下，但若對醍醐詳加以區分，則其應被歸類在今乳酪製品中之乳酪油（butter oil），其幾乎全部由乳脂肪製成，脂肪含量可高達99.3%以上，水分僅含0.5%以下，故又稱無水乳脂肪。

乳酪油為重要之乳脂製品，因其不含無脂固形物（Solid-not-fat；SNF）故耐長期保存，並且為還原牛乳或冰淇淋混料等良質原料。

中國製作醍醐，始於何時，仍有待進一步詳考，不過在唐朝（西元618-907）即有酪、酥及醍醐之乳製品，酥以盤子盛裝並混合蜂蜜，作為取代精美的甜美麵食糕餅。

埃及、印度及中亞等地早在西元前4000~2000年，人們即會將牛乳靜置後取浮在表面之乳油或以自然醃熟所生成之酸凝乳製成乳酪，當時之乳酪多係作為頭髮化粧品或醫藥用軟膏，而我國則另有醫藥保健之價值，如本草綱目之主治「風邪痺氣」，通潤骨髓可為摩藥，功優於酥，添精補髓，益中填骨，久服延年，百鍊彌佳，驚悸心熱頭疼明目，傳腦頂心，治月蝕瘡，潤養瘡痂最宜。」