



優酪也能入菜

若說優酪是世界上最古老的一種食物，它可以當之無愧。聖經中就曾記載阿伯拉罕用優酪招待自遠方而來，帶給他喜訊的使者。在聖經中使用很多次的"LABAN"就是優酪，目前在中東地區仍有很多人稱呼他們自製的優酪為"LABAN"。

對遊牧民族來說，營養豐富，比鮮奶容易保存，不易腐壞的優酪是老天賜給他們的禮物。根據古文獻的記載，在今日土耳其地區的一位牧羊人，清晨用羊肚裝了滿滿一袋的鮮乳出外放牧，羊肚中含有的天然微生物（乳酸菌）和戶外溫暖的陽光，將鮮乳發酵變成了優酪。

當牧羊人口渴時打開羊肚發現鮮乳變成了凝固的塊狀物而不敢飲用。熬到晚上，耐不住飢渴，他嘗了一口，香甜微酸的味道使他忍不住一口又一口的喝光了整袋的「怪」東西。第二天清晨醒來，發現自己既沒有中毒也沒有生病的感覺，乃興高采烈的將此經驗告訴了村人，經過不斷的改進，遊牧民族掌握了自製優酪的技術。小亞細亞地區出土的古文物中詳細記載有關優酪的圖文，同時提到成吉思汗的軍隊入侵時亦曾靠優酪果腹。

1908年諾貝爾醫學供獻獎得主MECHNIKOV院長研究白血球感染和人類壽命的關連時，無意中發現保加利亞的男人到了祖父的年紀，還精力旺盛的在田野中工作，並且有生育的能力，好奇的驅使，他將保加利亞民族的生活習性和其它的國家做了一個詳細的比較分析。他發現美國人的平均壽命是48歲，而保加亞人是87歲（此數字係1887年公佈。）兩國人民在飲食習慣上最大的不同之處是保加利

亞人以優酪做為主食，幾乎是每餐必備。他的結論中提到保加利亞人平均長壽的原因必定和優酪有關連。

在實驗室中，MECHNIKOV院長成功的自優酪中分離出兩種微生物：

A. 保加利亞乳桿菌 (LACTOBACILLUS BULGARICUS)，可以使牛奶變酸凝結；

B. 嗜熱鏈球狀乳酸菌 (STREPTOCOCCUS THERMOPHILUS)，其作用是將乳糖轉化成乳酸，同時產生



香味。

MECHNIKOV 院長發表的報告中指出，每日吃優酪的保加利亞人，因有這兩種細菌在腸道中繁殖，取代了有害的腐敗菌使它沒有機會停留在體內分泌有毒物質，危害人體健康。(參考資料：美國菌種學會ATCC報告)

儘管中東、印度和東歐的飲食使用大量的優酪，西方歐美人仕對優酪趨之若鶩還是最近30年的事情，他們認為優酪含有的大量「活菌」在腸胃中採取主控權，使人體抵抗力增強，減緩細胞老化。優酪的最大好處是容易消化，乳酸菌將牛奶中的乳糖和蛋白質預先分解，90%的營養在服用後1小時就可以被腸胃吸收，幫助嬰兒、病患及腸胃功能衰弱的老人吸收更多的養份。尤其

是因為牛乳中的乳糖已被轉化成乳酸，平時喝牛奶會不消化的人也可以安心喝優酪乳。

歐美國家對乳酸菌的研究十分重視，以科學化有系統的記錄和數據，證實了乳酸菌有益健康的功效。民眾更是將優酪視為民生必需品，做菜，醃肉，烤麵包，調沙拉醬都少不了優酪。純的原味優酪是牛乳加入乳酸菌發酵，自然凝結成半固體的物質，帶有淡淡的奶香，外表很像市場上賣的嫩豆花；它的可塑性很好，歐美的主婦們將它千變萬化地使用在早餐、點心、開胃菜、主餐、沙拉和甜點等，極具巧思的運用在日常生活當中。

讀者對利用優酪做菜可能有點陌生，下面這個食譜簡單又好吃，高鈣低卡洛

里，您不妨試試看：

蝦仁鳳梨沙拉

【原料A】

原味優酪2大匙、橄欖油1大匙、辣椒汁少許、檸檬汁1大匙、黑胡椒1/3小匙、鹽2小匙。

【原料B】

鮮蝦半斤，去殼及腸泥用開水燙熟拌入半匙白酒。

鳳梨1個縱切成兩半，取半個挖出果肉切小丁。

胡蘿蔔丁半杯，青碗豆粒1/4杯，均已煮熟。

【作法】

將處理好的原料B全部放入大碗中，將原料A全部混合，攪拌均勻後倒入原料B中再仔細拌勻，取已挖空果肉之半個鳳梨放置大盤上，把已拌勻之所有材料倒入鳳梨中空部份，即可上桌供食。

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

豐年叢書 ~ 加工系列

台北市溫州街14號
每次郵購另收掛號郵資60元
郵政劃撥00059300
電話02-2362-8148分機30

《水產加工》650元

介紹26種魚、貝、蝦蟹、頭足及海藻類的實用加工技術，12種簡易烹飪示範食譜。

《畜產加工》230元

介紹我國傳統風味的畜產品加工方法，包括：肉品、乳品、蛋品等三大類。

《蔬菜加工》120元

介紹本省民間各種蔬菜加工方法，包括：蘿蔔乾、雪裡紅、醬筍、越瓜脯等16篇。

《米食加工》590元

全書主要為：米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類、製粉等六大類。

專業量產 **塑膠** 黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路185號 郵政劃撥：31384802
TEL: (06)6362530、6328329 FAX: (06)6362139 行動：0932835646

助聽器 47年老店 值得您信賴

留美專家 五年經驗 保障服務

完善專門店 助聽器傳家 **25413525**

台企行 **25512525**

集世界名品 原台灣五金業行 **25637392**

台北市中山北路2段25號2號(中山分局附近)