



大豆發酵乳 家庭 DIY

自前期【漫談大豆優酪乳的製造】刊出後，經編輯部之反應此篇較偏重報導工廠生產方面，而家庭可動手做的部份較少，是否可補充在家庭如何DIY的部份，讓有興趣的讀者及素食者能很簡單正確的做到。故再以此篇補充不足部份。希望對有興趣的讀者有所助益。

DIY 共同基本原則

1. 先將附有蓋之容器，徹底用熱開水消毒一遍，蓋子蓋好讓容器自然冷卻至室溫。（不一定要買專用保溫容器）

2. 將市售買回之“大豆發酵乳菌種”置入已消毒過的玻璃、塑膠、不鏽鋼或陶器製的容器中。

3. 迅速加入適量的豆乳，蓋上蓋子。

4. 置於室溫的陰暗場所中，保溫，待凝固後（約4-8小時，依室溫高低與所喜歡的口味濃淡而定，夏天所需時間較短，在台灣約8小時，冬天則發酵約12小時

即可），再置入冰箱冷藏進行後熟2小時以上，則風味更佳，凝乳質地愈為穩定。（可另加調味）

*經逐漸馴養後，產生之“乳酸菌”會日益繁殖增加，此時可增加添入之豆乳量，或減少“乳酸菌”量。

5. 將完成的發酵乳調味或直接食用原味，即可得“大豆發酵乳”。

6. 原味的“大豆發酵乳”則可再重複1-4的步驟，得到另一批發酵乳。

7. 若未能按時更換豆乳培養“大豆發酵乳”時，則可將“原味大豆發酵乳”置於冰箱中冷藏，保存期限約一星期以上。

DIY 簡易步驟

壹：需準備的東西

1. 大豆發酵乳菌種

菌種添加量依照想製大豆發酵乳的量來決定，大致的標準添加量為2%量，即500cc豆奶，使用1公克大豆發酵乳專用菌種。最適合發酵溫度為定溫35-42℃，

■製造發酵乳的最佳溫度是30℃到40℃之間。



發酵4-5小時即可，溫度過高菌種會被殺死，過低則延長發酵時間而影響風味。

2. 豆奶〔豆漿〕

可以使用自己浸泡磨漿的溫豆奶、或工廠大量生產的冷藏〔有效期約7天〕及保久豆乳（可常溫保存有效期約半年）。最好用新鮮豆奶。



但是，豆奶若開封後要立即使用。即使是用冷藏的豆奶來做，亦要回溫0.5-1小時後，再直接使用。

若是開封一段時間後的豆奶（半天以內），則使用之前宜先煮開殺菌，並去除表面的薄膜，待其冷卻到40℃以後再接菌。

注意：使用任何一種豆奶製作均可，但最好用自製豆漿或用冷藏保鮮之豆奶〔用避免遭到較多破壞的低溫殺菌豆奶〕。

另外，開封前的豆奶宜回溫再使用，回溫後再開封瓶口，且絕對不可太高溫或太低溫接菌！否則會破壞大

豆發酵乳菌種之生長）。

注意：使用的容器或者用來撈大豆發酵乳菌種的湯匙，每一次都得先利用熱開水消毒過。

貳：做法

1. DIY 前先消毒洗手

為避免在作業中不小心夾帶混入雜菌造成污染，一定要事前利用肥皂及清水，將手洗淨並吹乾或擦乾。

2. 使用前容器用熱溫消毒

使用的容器與食品類，全都要進行熱水消毒。（為保護大豆發酵乳菌種，發酵環境避免污染，一定要不厭其煩地這麼做。）

注意：大豆發酵乳是「含有活的有益菌產物」，因此，一定要非常講究衛生，並隨保持「清潔」。

3. 注入豆奶

將大豆發酵乳菌種放入容器內，從其上注入剛開封的豆奶（作業宜快速進行）。或菌種溶於針筒中，直接插針注入未開封之豆奶包裝中。

※（菌種添加量的標準為2%）

· 豆奶 500cc --> 大豆發酵乳菌種 1 包

· 豆奶 1000cc --> 大豆發酵乳菌種 2 包

· 豆奶 2000cc --> 大豆發酵乳菌種 4 包

4. 容器要能密閉（有蓋）

將容器密閉後，擱置在保溫（30-40℃左右）的場所。

也可用黑布等物包住，如此能夠確保溫度，同時，也可以得到品質均勻的大豆發酵乳。

· 超過35℃時，大豆發酵乳菌成長迅速

· 低於25℃時，大豆發酵乳菌成長較緩

注意：溫度超過25℃以上時，大豆發酵乳菌極容易受污染而腐敗，這點必須特別注意。

一般來說，細菌類對光（尤其是紫外線）的抵抗力較弱，因此，絕對要避免陽



光直接照射，最好是置於陰暗的場所。

5.完成發酵乳

完成的標準，則是依溫度或豆奶量的不同而有差異。不過，如果是40℃左右的室溫，通常在4-8小時之內即可完成了。（在台灣夏天約4小時，冬天約8小時即可完成）。

原則上，每次在隔24小時之後，就得重新製作。

※切勿擱置超過24小時以上。

6.用培養器皿培養出大豆發酵乳

完成的製品，可靜置如吃豆花布丁般的吃法，或加入水果調味連同容器一起充分搖晃，混合之後，即成為半固體飲品。冷藏後風味更佳。

注意：製作時間如果在24小時以內，那就沒有問

題。

但是，經過一段時間之後，濃度會增高，酸味更濃，較難以入口。即使是以同樣的時間來製作，但依溫度的不同，夏天的味道可能較冬天來的濃。因此，要調節培養時間及豆奶的量。必須多花點工夫才能製造出美味的大豆發酵乳。

7.再度製作大豆發酵乳時

留在培養罐內沒被污染的原味大豆發酵乳，可再度倒回容器內，再倒入新的豆奶。（回到4的作業，當成一個循環），如此大豆發酵乳菌就能夠逐漸地成長。若沒把握則務必用新菌種以確保安全性。

8.保存與風味

培養好的大豆發酵乳，即能直接飲用。

冰涼之後，較容易入

口。如果一次無法飲盡時，可放入其他的容器中（附蓋），置於冰箱內保存。

但是，在7天之內一定要喝完。

注意：保存中的大豆發酵乳乳酸菌，隨著時間的增加，酸味會增加，有時則會變得相當難喝。時間過久成品會較酸並產生離水，此為正常現象，可將離水部份倒掉或攪拌後食用。

民間有此一說法僅供參考，擱置8-12小時的大豆發酵乳（酸味較低），能夠治療便秘。而擱置12-24小時的大豆發酵乳（酸味較高），卻能夠治療下痢。

9.各種飲用調味法

如果覺得直接飲用不易入口，則可加入養樂多、或蜂蜜、或砂糖、或果汁及新鮮切片（碎）果粒等一起飲用。

■

鄉間小路 廣告服務

(02) 23628148 豐年社業務部

農業政策導論（國立台灣大學教授許文富著）

內容：全書分為11大章—緒論、農業的角色及其對經濟發展的貢獻、農業生產與糧食政策、台灣的糧食政策與糧政制度、土地問題與農地政策、農業結構政策、農產品價格政策、農產貿易政策與農業保護、農產運銷與食品消費政策、農村環境政策、我國農業政策的過去與未來，共297頁。

定價：400元

豐年社 台北市溫州街14號

電話：(02) 2362-8148 分機 30, 31,

傳真：(02) 2363-6724

郵政劃撥：00059300 豐年社

（郵購每次另加掛號郵資60元）

《鄉間小路》90年元月號

「從求醫無門到重拾健康」

一文作者—黃文昭小姐的

工作坊遷至下址：

台北市建國南路二段79巷23號

電話：(02) 2514-0101

2701-9968

手機：0928-516-878

~歡迎閣下免費體驗~

48年老店 值得您信賴

助聽器

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 集世界名品

助聽器傳家

台企行

原台灣電氣企業行

25413525

25512525

25627392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）