



奶油燴三鮮

# 推廣牛乳食譜

加工組／郭卿雲

## 一、牛乳食譜製作之前因

國人對乳品的消費仍限於直接冷飲食用，導致夏季乳品供應不足，而冬季不喜冷飲造成牛乳有過剩的現象；另，政府推出「一鄉一休閒」政策及配合休閒或觀光酪農區逐一建立，亟需良好的賣點以吸引觀光客。為上述理由，以牛乳製作菜餚及點心，推出牛乳佳餚，將牛乳可以應用於日常料理之中，不僅可以冷飲，亦可用熱食型態利用之觀點，注入國人的思維之中，期望國人於整年都可以應用巧思消費營養豐富的牛乳。另，休閒或觀光酪農區亦可應用以增加酪農自產生乳的利用並作為招攬遊客之良方。

## 二、牛乳之應用歷史悠久且廣泛

就單一食品而言，牛乳可以說是世界上應用最廣泛的食品，全球乳品的年消費量超過四億噸，不僅超過小麥的年消費量三億五千噸也超越了稻米和玉米的年消費量總和三億噸，牛乳與乳製品可謂是世界上消費量最多的食品。

人類食用牛乳的歷史極為悠久，六千年前古埃及所遺留下來的壁畫中，描繪有一群孩童和睦地與小牛們共同飲用母牛的乳汁，亦有描繪擠乳的情景。建立美索不達米亞文化的亞美人在草原上養著家畜，並以其乳汁製成發酵乳，在美索不達米亞的神殿中，也留下乳製品加工的圖案。古

代孕育出多采多姿文化的地中海國家，如希臘、羅馬，已懂得利用家畜乳汁製作優格和起士。而中亞、印度文明發祥地，也找到當時人們讚美起士的記錄。凡此均可窺知，先人對牛乳與乳製品的應用由來已久。

到了現代，牛乳與乳製品也廣為一般人認定是囊括了所有營養素，包括優質的蛋白質、醣類、脂肪、鈣質、鐵質以及各種維他命的「完全食品」。就功效而言，已有許多報告證實牛乳與乳製品可以有效地預防骨質疏鬆症、癌症、高血壓；另外還可以防止老化以及創造美麗的肌膚。對於忙碌的現代人而言，每日攝取牛乳與乳製品不啻為保持身體健康的良方。

## 三、牛乳是料理中優良的食材

牛乳及乳製品不僅含有豐富的營養素可單獨食用，在西方國家，更將牛乳加入料理之中，發揮其潤色、飾味、去腥等功能，憑添料理的多樣性。料理中加入適當量的牛乳，利用「增白」的特性，可以鮮明地襯托出菜餚的色澤；牛乳又可緩和調味料或材料的刺激性味道，使食品更圓潤溫和好入口；牛乳中的酪蛋白、乳脂質可調和具腥膻味的食材，消除其特有的味道，並增加甘味與濃厚感；牛乳中的蛋白質與乳糖加熱至180°C左右，會發生一系列反應，並出現芳香物質（麥芽芬等），

可賦予食品焦色、增加風味變化。將牛乳添加於某些生鮮水果的食材中，必須注意其是否具有苦味蛋白分解酵素，如木瓜和奇異果，牛乳與之混合時，會產生苦味物質，降低產品的接受性。要如何將牛乳適當地添加在肉類、海鮮、蔬果米飯中，作出一道美味且營養均衡的佳餚，本手冊中有詳細的介紹。

為兼顧製作佳餚之均衡營養與精美外觀，由本所與高雄餐旅學院中餐廚藝系陳嘉謨老師共同構思以牛乳搭配各類食材製作之奶汁雞等牛乳菜餚及點心共計有31道。並於91年7月11日本所所慶品嚐會中試行推出10道，供與會之媒體、民眾與本所同仁共300人品評，深受好評。

當然牛乳與各類食材的搭配方式可以是千變萬化，冀望藉由本手冊之示範，讓讀者可以發揮更多的巧思，將牛乳與乳製品應用於餐點之中，並可以吃出美味，吃出健康。手冊的展售處包括台北市的三民書局、國家書坊台視總店；台中市的五南文化廣場；彰化市光復路177號及高雄市的青年書局等五處。



奶語呢花香

## 椰奶布丁盅及椰奶燉雞盅

### 椰奶布丁盅 (10人份)

熱量：74大卡／每人份



### 椰奶燉雞盅 (10人份)

熱量：155大卡／每人份



## 道菜餚的作法

### 椰奶布丁盅

<b>材料：</b>		<b>調味料：</b>	
鮮牛奶.....4杯	香水椰子.....1粒	糖.....2大匙	
蛋白.....2杯	奇異果.....1粒	榛楓糖漿.....少許	

- 作法：**
1. 香水椰子切 1/4 處作蓋子，取出椰汁；奇異果切片備用。
  2. 鮮奶、蛋、糖及椰汁攪拌均勻，倒入香水椰子盅裡面。
  3. 蒸籠煮開，將椰奶盅入蒸，10 分鐘後凝固即可放涼，冷藏。
  4. 上桌前淋少許楓糖漿，放入奇異果片即可。

### 椰奶燉雞盅

<b>材料：</b>		<b>調味料A</b>	<b>調味料B</b>
雞腿.....2支	薑.....5片	味精.....0.5錢	鹽.....1/4小匙
蘑菇.....3兩	蔥.....1支	鹽.....0.2錢	味精.....1/2小匙
金華火腿.....6片	酒.....1/2小匙	蛋.....1/3粒	雞粉.....1/2小匙
椰子.....1粒	鮮牛奶.....2杯	太白粉.....1大匙	

- 作法：**
1. 椰子頂端 6 公分切下，作成蓋子，椰汁倒出瀝乾。
  2. 全雞腿去骨、去皮，切成球狀 3 cm 左右正方形，用調味料 A 醃 30 分鐘後，用薑、蔥、酒川燙熟；金華火腿切小片；蘑菇切片（1 切 3 片）。
  3. 將高湯、雞球、金華火腿片、蘑菇、椰汁 2 大匙，倒入椰盅內至 7 分滿後，加入調味料 B，蓋上椰蓋，椰盅用燉盅托著，蒸 1 小時半，再放入鮮牛奶，再燉 10 分鐘即可上桌。