



# 優質鮮乳

加工組／郭卿雲

## 純正鮮乳的口感

若你有喝過純正的鮮乳，即百分之百的生乳以最小的加熱程度殺菌之乳製品，就會知道它特殊新鮮的可口風味不是乳粉加水還原者可相比的。正如以新鮮的柳橙榨汁，它富含維生素C及一些風味物質，使它具有鮮味，所以好喝；但柳橙若經過貯存，隨時間的增加，維生素C和風味物質會逐漸流失，此時再榨成果汁，喝起來就會覺得喪失鮮味，口感不若鮮榨果汁。同樣的道理，飲用鮮乳，最好的原料就是衛生的國產生乳，並且於1-2天內製成的鮮乳，其風味最佳。

## 鮮乳的成分

鮮乳中含有均衡的營養分，如（1）乳糖，是牛乳中的主要碳水化合物，佔乳成分的5%，可提供熱能、營養及適當的甜度；（2）脂肪，佔乳成分的3-4%，除了提供牛乳總熱量的48%之外，更具有牛乳香味的主要風味物質，並含有促進腦部

發育的物質；（3）蛋白質，佔乳成分的3-4%，除了含有均衡的胺基酸之外，並含有多種機能性胜肽，像是乳鐵蛋白、免疫球蛋白、酪蛋白磷肽等，具有抗菌、免疫機能調節、攜帶礦物質、幫助鈣的吸收等令人注目的功能。（4）礦物質，乳中富含鈣與磷，牛乳中的鈣與酪蛋白結合，加上乳糖的協助，可以大大地提升鈣的吸收率，對於易罹患骨質疏鬆症的國人而言，是相當優良的鈣源。

## 構成優質鮮乳的條件

由生乳要變成鮮乳的條件很多，包括（1）生乳是來自營養狀況良好的健康泌乳牛；（2）乳中必須含有合乎標準的營養成分；（3）乳中不得殘留有任何的外來物質，如治療牛隻疾病的抗生素或其它化學物質；（4）以最低程度加熱殺菌處理過的安全牛乳；（5）純淨，無外來雜菌；（6）保持天然的機能性。

因此美國的乳品法規有規定，凡是經



過嚴苛加熱或濃縮之牛乳（包括乳粉），於殺菌後再包裝，不得以鮮乳標示銷售。例如，將乳粉加水還原，卻標示鮮乳，是違法的行為。

## 不同的加熱條件可製成不同的乳製品

乳製品依照其保存期限及使用目的，而有不同的加熱殺菌條件及加工處理，以下介紹數種常見的產品：

1.鮮乳：為維持與生乳最相似的風味與營養組成，故採取最低限度的加熱，以72℃，維持15秒鐘，可殺死所有的病原菌及99%的微生物。保存期限為5~7天。

2.超高溫殺菌乳：俗稱UHT殺菌乳，目前大部分的乳品廠皆採用此法，利用更高的溫度幾乎殺滅乳中所有的微生物，風味較鮮乳稍差。一般是以130℃，維持2~4秒鐘之熱處理，可殺死所有的病原菌及99.99%的微生物。保存期限為1~2週。

3.保久乳：顧名思義是要長久保存的乳品，所以必須將乳中所有的微生物殺滅，須藉由極高的溫度加熱，方能達成此目的。但乳中的蛋白質、脂肪因而熱變性，鈣也呈現不溶化，較不易被人體所吸收。一般是以145℃，維持30分鐘之熱處理，產品保存期限可長達半年以上。

4.乳粉：是將牛乳去除水分製成粉末

狀的產品，具有容積小、保存性高，易於貯存及運送的便利性。加熱處理共有三道程序，除了第一道的加熱殺菌外（72℃，15秒鐘），還須經第二道的溫熱濃縮（55~65℃），將牛乳濃縮至1/4，最後再加熱噴霧乾燥（120~160℃）。

## 購買鮮乳要看清標示

依照國家標準規定鮮乳的瓶身須有清楚的標示，包括須符合CNS 3055【生乳】之規定、主原料、成分、內容量、有效日期及保存期限、殺菌方法及保存條件、製造業者、營養標示等。

鮮乳應以100%生乳製作，製作方法可以是超高溫殺菌，保存期限應在1-2週；高溫短時間殺菌，保存期限應在1週以內。雖然鮮乳有經過殺菌處理，但是以最小程度的加熱，以保留生乳中原有的營養素，所以鮮乳內還是會殘留少數的微生物，在溫度適合時（如室溫），這些微生物就會繁殖，到一定大量以上，會造成鮮乳的敗壞，所以購買鮮乳時，最好不要離開冷藏超過半小時，若預計回家途中時間長，可在車上放置冰桶，或簡易地以報紙包覆鮮乳瓶身，都可延長鮮乳保冷的時間。希望大家都能喝到鮮乳的新鮮與美味。