

ABR-Kefir 優酪乳菌粉

+ 膳食纖維 **+** Yogurt Starter **+** Dietary Fiber



- 全新10種乳酸菌新配方，特別添加膳食纖維。
- 水溶性膳食纖維屬於難消化性麥芽糊精可增加飽足感，可促進腸道蠕動使排便順暢。
- 製作完成的優酪乳每cc可含7億的乳酸益菌(每瓶1公升可含7千億)比國家標準CNS3058規定每cc含一千萬隻高70倍以上。
- 甜菊糖新配方做成淡淡乳香和酸甜好口感之優酪乳。

就是要 **吃好菌 + 吃膳纖** 幫助排便
吃牛奶營養

ABR-Kefir 優酪乳菌粉



- 全新10種乳酸菌配方，特別挑選鼠李糖乳桿菌。
- 製作完成的優酪乳每cc可含7億的乳酸益菌(每瓶1公升可含7千億)比國家標準CNS3058規定每cc含一千萬隻高70倍以上。
- 滴定酸值(TA)約0.9左右，明顯降低酸度，較適口感。
- 冷凍乾燥萃取菌種，保持菌粉活性在最佳狀態。

Johnlen®

自己做 原味 優酪乳 2分鐘OK!

自己 做 優 酪 乳 好 處 多 多

- 有益生菌增生，抑制壞菌造成不適症。
- 營養吸收好，最佳營養補充來源。
- 促進腸道蠕動，使排便順暢。
- 喝牛奶會拉肚子的人，改喝優酪乳就不會。
- 體內環保，使排便順暢。
- 體外美容，讓您更加美麗動人。

優酪乳製作方法：

● 材料準備：

市售鮮乳 1-4公升 (添加碳酸鈣之鮮乳不可)



優酪乳菌粉



鮮乳容量	菌粉用量
1公升	1包
2公升	2包
4公升	4包

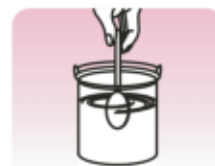
注意：菌粉添加量視供應商提供資料為依據。

● 製作方法：

一、使用 2 公升不鏽鋼提鍋



1. 將2公升鮮乳及發酵菌粉倒入清洗乾淨的提鍋



2. 用湯匙攪拌均勻 (有添加膳纖之菌粉，其上層有微量膳纖結塊屬正常現象)



3. 放入發酵機內



4. 插電燈亮12至16小時後即成優酪乳，完成後請拔離插頭

二、使用塑膠瓶或紙盒



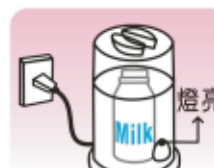
1. 放入菌粉



2. 充分搖勻



3. 放入發酵機內



4. 插電燈亮12至16小時後即成優酪乳，完成後請拔離插頭

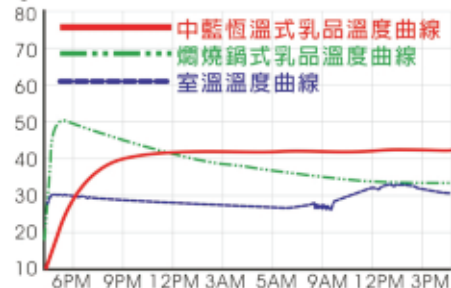
問：中藍優酪乳發酵機與它牌燜燒鍋式發酵機有何不同？

答：43℃恆溫控制，促進乳酸菌最佳活性化。

中藍依IC電子電路設計，四季皆可維持最佳恆溫43℃，讓乳酸菌在最適合的環境溫度下活化繁殖，保持最佳活性。

參考——曲線

而燜燒鍋式的溫度無法維持恆溫43℃，會隨時間加長，溫度從高度約55~50℃左右降至低溫約35~30℃左右，尤其冬天影響更大。結果是無法讓乳酸菌保持最佳活性。參考-----曲線



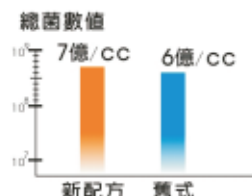
問：如何選購發酵菌粉？

答：●真空冷凍乾燥法生產的菌粉較佳。

	噴霧乾燥法	真空冷凍乾燥法
菌數殘存率	5%以下	10~50% (佳)
水分含量	30%	10%以下 (佳)
乳酸菌活力	低	高 (佳)
生產費用	低→中	高 (不佳)

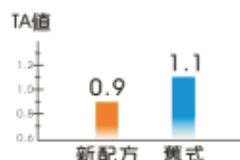
●總菌數值愈高愈佳

新配方菌粉所完成的優酪乳，其總菌數達每公升7千億隻以上。



●TA值愈低，酸度愈低，口感愈適合。

新配方菌粉所完成的優酪乳，其TA值約0.9左右，比舊式TA值1.1較低，更適應於人的口感。



問：為了省錢，可否用前次的優酪乳留下少許再加入鮮乳，重新製作新的優酪乳。

答：以發酵過的優酪乳作為發酵源菌種，會使整體菌相失去平衡，而且因為重複使用，使得菌種的活性降低雜菌繁殖污染的機會增多，造成品質不穩，乳品過酸帶腐敗味。為了能安全自製優酪乳，請每次使用新鮮的優酪乳菌粉。

問：塑膠瓶或紙盒裝的市售鮮乳，整瓶放入發酵機內，容器是否會釋出化學毒物。

答：塑膠瓶、紙盒的耐溫可達80℃以上，而發酵機的發酵溫度最高只達43℃左右，故不會釋出任何化學物質，請安心使用。

問：製成的優酪乳，一天吃多少？可以保持多久？

答：一天約300cc，餐後享用。十天以內吃完，建議愈早吃完愈好愈好，因為可保存乳酸菌的最佳活性。

問：發酵成功與失敗如何區別？

答：乳品表面凝結成質地黏稠如豆花小白塊狀，且聞出濃郁乳香味即表示發酵成功。若有乳品膨脹且腐臭味撲鼻，即表示發酵失敗。

問：自製優酪乳會失敗有那些因素？

答：使用中藍恆溫式發酵機保證百分百成功，但有下列情形會失敗。

- 市售有添加碳酸鈣的鮮乳無法製作優酪乳。
- 牛奶不新鮮或買回後儲存不當，以致雜菌孳生。
- 發酵菌粉保存不當，以致被雜菌污染或降低活性，故必依照供應商指示，善加儲存。
- 發酵機操作不當，請參照說明書。



優酪乳調味食譜

優酪乳生菜沙拉



- 材料：原味優酪乳適量、什錦生菜適量、白砂糖一小匙、葡萄乾20公克。
- 作法：原味優酪乳加上1小匙糖，均勻攪拌後淋在小生菜上，撒上葡萄乾，在即可食用。佳餚，且熱後比沙拉更美味。

優酪乳早餐穀片



- 材料：2/3原味優酪乳，1/3份量穀片、蜂蜜〔量依個人甜度口感調配〕或果糖、寡糖等糖類。
- 作法：優酪乳置於碗中，將穀片、葡萄乾等加入，即可食用。

西瓜優酪乳



- 材料：2/3原味優酪乳，1/3份量西瓜、蜂蜜〔量依個人甜度口感調配〕或果糖、寡糖等糖類。
- 作法：切成塊狀之西瓜，與優酪乳、蜂蜜等一起全部倒入果汁機打勻即可。夏天可加冰塊混打，滋味香醇特美。

蘋果優酪乳



- 材料：2/3原味優酪乳，1/3份量蘋果、蜂蜜〔量依個人甜度口感調配〕或果糖、寡糖等糖類。
- 作法：切成塊狀之蘋果，與優酪乳、蜂蜜等一起全部倒入果汁機打勻即可。夏天可加冰塊混打，滋味香醇特美。

鳳梨優酪乳



- 材料：2/3原味優酪乳，1/3份量鳳梨、蜂蜜〔量依個人甜度口感調配〕或果糖、寡糖等糖類。
- 作法：切成塊狀之鳳梨，與優酪乳、蜂蜜等一起全部倒入果汁機打勻即可。夏天可加冰塊混打，滋味香醇特美。

蕃茄優酪乳



- 材料：2/3原味優酪乳，1/3份量蕃茄、蜂蜜〔量依個人甜度口感調配〕或果糖、寡糖等糖類。
- 作法：切成塊狀之蕃茄，與優酪乳、蜂蜜等一起全部倒入果汁機打勻即可。夏天可加冰塊混打，滋味香醇特美。

芒果優酪乳



- 材料：2/3原味優酪乳，1/3份量芒果、蜂蜜〔量依個人甜度口感調配〕或果糖、寡糖等糖類。
- 作法：切成塊狀之芒果，與優酪乳、蜂蜜等一起全部倒入果汁機打勻即可。夏天可加冰塊混打，滋味香醇特美。

優酪乳活菌面膜



製作方法

- 材料：優酪乳適量、咖啡濾紙一張、杯子一個、素面膜一張。
- 作法：



1. 將咖啡濾紙張開並放在杯子上。倒入適量原味優酪乳，約30分鐘後分離成活菌乳蛋白在濾紙上而乳清在杯底。



2. 將活菌乳蛋白均勻地塗抹於素面膜上。



3. 敷於臉上約20分鐘後取下，以清水洗淨即可。