

<<我爱酸奶和奶酪>>

图书基本信息

## <<我爱酸奶和奶酪>>

### 内容概要

《我爱酸奶和奶酪》由瓦莱里·德鲁埃编著。

酸奶是一种非常健康的饮品，它是由牛奶发酵而成的。

现在，已有越来越多的人在家里自制酸奶。

在家自制酸奶的好处很多：首先是可以保证自然、健康，其次是可以根据自己和家人的口味随意调配。

奶酪是用牛奶、羊奶或者其他动物奶制作的食品，也叫干酪、芝士。

在家中自制酸奶既轻松又简单。

《我爱酸奶和奶酪》介绍了10款酸奶、13款奶酪以及13款奶酪美食的制作方法。

<<我爱酸奶和奶酪>>

作者简介

作者：（法国）瓦莱里·德鲁埃 译者：杨晓梅 摄影者：（法国）皮埃尔—路易·维耶尔

<<我爱酸奶和奶酪>>

书籍目录

自制酸奶的乐趣 什么是奶酪？

在家自制奶酪 Part1新鲜酸奶 果酱酸奶 白巧克力开心果酸奶 蓝莓蛋糕酸奶 香草猕猴桃绵羊奶酸奶 烤梨酸奶 糖果巧克力酸奶 果仁糖酸奶 红果山羊奶酸奶 焦糖牛奶酱酸奶 椰子柠檬酸奶 Part2新鲜奶酪 鲜奶奶酪 蒜叶鲜奶酪 鲜奶油奶酪 果仁葡萄干鲜奶酪 番茄橄榄鲜奶酪 自奶酪 瑞士干酪 山羊奶奶酪 乡村奶酪 意大利乳清干酪 马士卡彭奶酪 枫丹白露鲜奶酪 山羊奶鲜奶酪 Part3奶酪美食 希腊酸奶酪 鲜羊奶棒棒糖 芝麻奶酪 咖喱奶酪 菜椒奶酪 香料奶酪 意大利山羊奶奶酪配面包 蜂蜜果干奶酪配覆盆子 菠萝鲜奶奶酪配姜饼 糖果草莓鲜奶酪 杏仁酥柠檬慕斯 意大利奶酪布丁配芒果酱 意大利乳清干酪饼

## &lt;&lt;我爱酸奶和奶酪&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：自制奶酪和自制酸奶一样轻松、简单，只不过奶酪需要更长的发酵时间。制作奶酪的原材料和制作酸奶的几乎一样：牛奶、酵头，有时还需添加凝乳酶。

现在，市面上还出现了与酸奶机相似的奶酪机。

不过本书中的奶酪并不是用奶酪机制作的。

选择牛奶 选择全脂牛奶（最好是有机牛奶），巴氏杀菌奶和直接来自牧场的鲜奶均可。

牛奶要提前煮沸杀菌，等它冷却后就可以使用了。

和制作酸奶的原理一样，使用低脂牛奶制作的奶酪在味道上要略差一些。

酵头与分量 制作奶酪时要在牛奶里添加乳酸菌及（或）凝乳酶，它们起的是酵头的作用，能使牛奶凝结。

牛奶凝结后分为固体与液体两个部分，其中固体部分称为“凝乳”，也就是鲜奶酪，液体部分称为“乳清”。

用来制作奶酪的酵头可以是鲜奶酪或酸奶，也可以是自制奶酪时产生的乳清。

不过，后者只能使用一次，之后如果想继续制作奶酪，就必须用购买的奶酪或酸奶当酵头了。

凝乳酶是小牛的胃里产生的一种消化酶，帮助还在吃奶的小牛将牛奶在胃里凝结起来。

凝乳酶可以用柠檬汁或白醋代替，但是白醋会给奶酪增添一种特别的味道。

另外，也可选择用化学方法制成的凝乳酶。

通常情况下，1升牛奶需要5~6滴凝乳酶，也就相当于1个小柠檬挤出的柠檬汁或是30毫升白醋。

凝乳酶放得越多，牛奶会变得越酸，但凝结效果也会越好。

制作过程 1、将牛奶加热至某一温度（每种配方要求的温度不同）。

2.往牛奶中加入已经提前用少许牛奶拌好的酸奶或者新鲜奶酪。

根据配方要求，有时也会提前加入凝乳酶（或者柠檬汁、白醋）。

之后轻轻搅拌牛奶。

如果加了凝乳酶，搅拌动作要更轻缓。

3.让牛奶在常温（最低20℃）下凝结。

温度过低的话，凝乳酶与乳酸菌将无法正常工作。

4.沥干已经凝结的牛奶。

这一步花费的时间与奶酪的种类有关，也与我们要求的奶酪湿度有关。

工具要选择网眼极小的筛子，下边要放一个容器用于收集筛子上滴下的乳清。

沥干这一步要在冰箱中进行。

## <<我爱酸奶和奶酪>>

### 编辑推荐

《我爱酸奶和奶酪》让大家可以借助工具在家里制作可口的酸奶以及奶酪。

<<我爱酸奶和奶酪>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>