

優格製作介紹

優格之健康概念

1. 含多種消化酵素，可以分解米飯、麵食類、蛋白質以及油脂類，減少人體腸胃負擔。
2. 含豐富的乳糖酵素，能夠幫助喝牛奶會腹瀉的人不再煩惱。可製造維他命K及維他命B1、B2、B12，有助於維持能量代謝，維持皮膚、心臟及神經系統正常功能運作。
3. 製造必需胺基酸供人體使用，提供活力的來源。
4. 使乳糖代謝為乳酸，而乳酸會與鈣形成乳酸鈣鹽，有利於鈣質的吸收。
5. 可抑制腸內有害菌，防止有害菌猖獗。
6. 幫助消化道機能，改變細菌叢生態，使排便順暢。

優格製作方法

● 以原包裝罐(盒)製作之方法

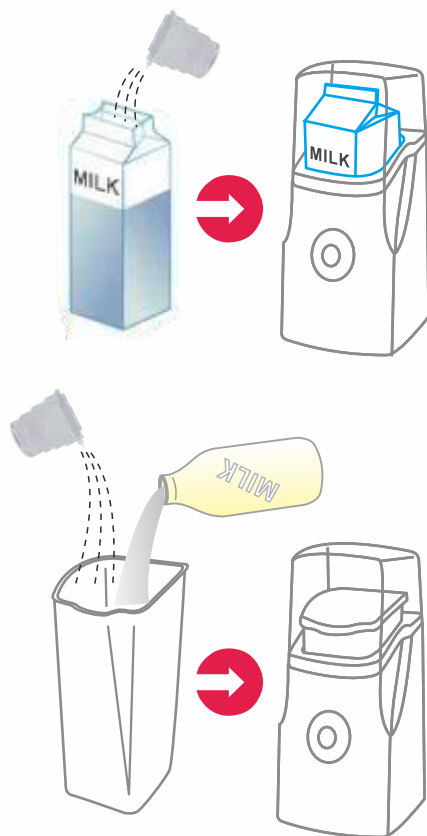
1. 將「醱酵菌粉」或市售優酪乳做為菌種，直接倒入鮮奶或豆漿之原包裝罐(盒)內，均勻攪拌或搖晃(每1000c.c.鮮奶或豆漿加入半包菌粉或80~100c.c.優酪乳)。
2. 整罐(盒)放入多功能健康釀造機內，啟動定時鈕靜置10小時，待電源切斷即醱酵成白細光滑像布丁之優格。

● 以發酵杯/玻璃瓶製作之方法

1. 製作前請先清洗、加熱消毒並晾乾發酵杯/玻璃瓶。避免雜菌影響優格菌之發酵。
2. 將鮮奶或豆漿倒入發酵杯內，加入「醱酵菌粉」或市售優酪乳做為菌種，均勻攪拌(每1000c.c.鮮奶或豆漿加入半包菌粉或80~100c.c.優酪乳)。
3. 整杯放入多功能健康釀造機內，啟動定時鈕靜置10小時，待電源切斷即醱酵成白細光滑像布丁之優格。

● 注意事項

1. 建議使用有鮮乳標章之全脂鮮奶，鮮奶不可有添加劑或調味，如高鈣或調味乳。
2. 使用接近保存期限的鮮乳或低脂鮮乳，有可能降低優格製作的成功率。
3. 若使用市售優酪乳當發酵菌種，建議使用較少人工添加物的原味無糖優酪乳。



優格製作介紹

附註

1. 如果缺少「醱酵菌粉」時，可用市售之現成優酪乳代替菌粉(每1000c.c.牛奶加入80~100c.c.優酪乳)。
2. 以杯子製作時，杯子及攪拌器具須先以熱開水燙過並風乾，避免滋生雜菌。
3. 剛製好之溫熱優格馬上食用，醱酵菌之活性最佳，對健康之幫助最大，如果一時吃不完，待冷卻後放入冰箱冷藏，可保存一週。
4. 每次完成之優格可預留80~100c.c.，下次製作時可用來做發酵菌種。



- 步驟一：將牛奶或豆漿放進發酵杯或整瓶直接置入多功能健康釀造機中。
 步驟二：插上插頭，電源燈綠燈亮起
 步驟三：功能鍵切換到「納豆/優格」
 步驟四：按下定時啟動鈕，此時指示燈呈紅燈，電源燈由綠燈轉為紅燈。

注意

定時鈕啟動後(亮紅燈)，在「納豆/優格」模式下會開始進行恆溫發酵，10小時後自動關閉(電源燈亮綠燈)。若中途做功能切換或斷電，再重新啟動定時鈕，則10小時作用時間會重新計算。