

7. 自制酸奶安全吗？如何做到安全发酵？

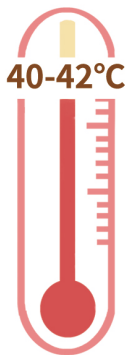
酸奶是在牛奶中接种发酵剂并在合适的温度（常用40-42℃）下发酵，将牛奶中的乳糖分解成乳酸，当乳酸积累到一定程度时，会使得牛奶中的酪蛋白凝固形成细腻的凝冻。

制作酸奶需严格控制原料奶、菌种、温度、时间等因素，才能确保酸奶的品质与安全。



原料：自制酸奶使用的原料奶可选用经过杀菌的纯牛奶产品。应当注意的是，使用未经杀菌的生鲜奶时，需首先煮沸杀菌，避免杂菌污染，干扰乳酸菌的发酵。另外，为了保证自制酸奶的营养与口感丰富，建议使用全脂乳。

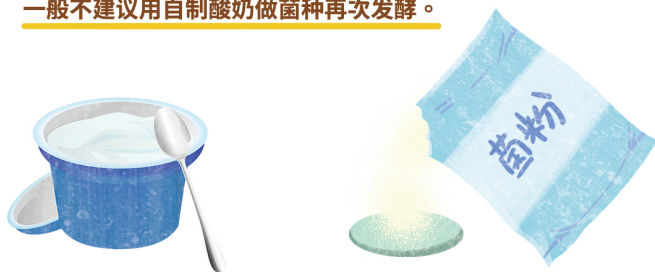
发酵温度：酸奶中乳酸菌的最佳发酵温度是40-42℃，建议使用市售酸奶机进行发酵。温度不合适时，不仅会增加致病菌繁殖的风险，还会影响酸奶的口感和品质。待酸奶凝固时即可取出，并及时放入冰箱冷藏。若发酵时间太久可能会造成味道过酸、凝冻出水、质地粗糙等问题。



发酵剂：发酵剂是自制酸奶成功的关键因素，可选用市售的标准化菌粉或市售酸奶。选用标准化菌粉发酵剂可按照包装上标明的“使用方法”和“贮存条件”进行酸奶制作和菌粉发酵剂的保存，冷藏或冷冻保藏可以更加有效保持发酵剂中菌体的活性。

如果选用市售酸奶为发酵剂，尽量选用新出厂的低温冷藏酸奶市售酸奶加入量为1:10比较合适，例如500克牛奶加入50克酸奶（小杯酸奶半杯）。此用量下的乳酸菌有绝对的数量优势，能够抑制其他杂菌生长，保证酸奶不受杂菌的污染。

一般不建议用自制酸奶做菌种再次发酵。



储存：酸奶做好后需及时放在4℃条件下冷藏，并尽快食用，保存时间不宜超过3天。因为随着保存时间延长，凝冻会不断收缩，析出乳清（黄色液体），酸度也会加强，口感不佳。但乳清中富含乳清蛋白、钙和维生素B2，可放心食用。若发现酸奶有酒味或轻微的霉味，表明已受污染，切记不能再食用。