

以高大鮮乳與其他品牌製作優格之差異探討

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:

以高大鮮乳與其他品牌製作優格之差異探討

作者:

何姿儀。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。綜高餐三 06 組

陳薪仔。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。綜高餐三 06 組

蘇尹竹。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。綜高餐三 06 組

指導老師:

毛德馨 老師

壹●前言

一、研究背景與動機

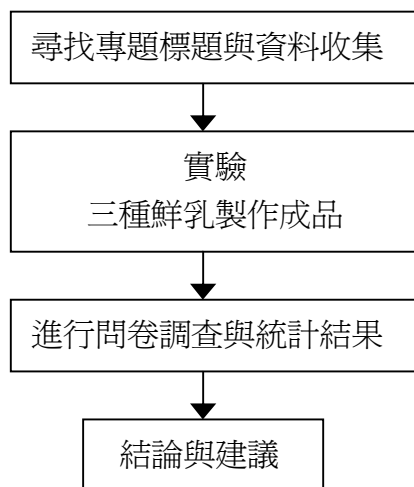
關於優酪乳的起源，據說優酪乳起源於東方或中亞的遊牧民族，之後才傳入西方，但確實的發源地仍待考證(郭正典，2006)。

從古代開始就有人開始製作優格，追溯到古代一直到現代優格在人文的生活中，也逐漸的在各方面有不同的發展成效，而且優格對人體有許多已被證明的效益，包括改變牛奶的成份，增加牛奶的營養價值，避免乳糖不耐症及牛奶過敏症，強化免疫系統，抗癌，降低膽固醇，預防心臟病及腦血管意外。

二、研究目的

- (一)以高大、林鳳營、光泉製作優格之口感的差異。
- (二)以高大、林鳳營、光泉製作優格之濃稠度的差異。
- (三)以高大、林鳳營、光泉製作優格之香氣的差異。
- (四)以高大、林鳳營、光泉製作優格之外觀的差異。

三、研究流程



圖一 研究流程圖

貳●正文

一、文獻探討

(一)優格

優格(Yogurt)是牛奶發酵之後的產物，有一點點微酸的風味，在 100 多年前的巴爾幹半島(Balkans)、土耳其(Turkey)與亞洲，歷史上已記載有人開始時用優格（廖玉儀，2001）。

1.優格對人體的功效

殺壞菌、生好菌，優格最珍貴之處是在它的活性乳酸菌，當益菌多，可以抑制有害菌生長，進而分解腸內腐敗物質(劉振珺、邱美娥，1999)優格在於人體上的營養貢獻更是幫助人類細胞以及器官上的維護，由於乳酸菌可以幫助人體加速腸胃乳動以及排泄掉人類中多餘的油脂，多吃優格可以有效抑制大腸桿菌滋生，更進一步降低這些菌種分泌致癌物質機率，飲用優酪乳能改變腸道菌種生態，強化免疫系統，優格不但能降低膽固醇，最新研究還顯示，優格可增強中老年人的免疫系統，在於現代社會有些地區處於高齡化社會，我想這應該是不可或缺的一項健康指南。

2.優格的應用

優格在於美容上有很大的貢獻，例如:優格活菌面膜及精華露，是結合七種活性超強的乳酸菌及天然酵素，優質蛋白質，對皮膚細胞的保養效果，可媲美專櫃保養品也有吃優格減肥的美容方式，所以在美容方面上優格比起食用上的發展還要來的更加豐富以及更有價值。

而其所具有的維生素與蛋白質也非常容易為身體肌膚所吸收，同時具有良好保濕功能，可以改善原本黯沉的膚色、淡化黑斑，長期使用還可收縮毛細孔，讓肌膚看起來更白皙細緻，是非常天然的保養品。

(二)牛奶的探討

牛奶是人類飲食習慣中，接受度最高的食品之一，也是營養成分比較多的一種食品，也能提供人類足夠部分營養，在於牛奶在現代社會上的發展盡是數不清，有一些宗教飲食禁忌的規定中，也把牛奶列在禁忌之外，在人的成長過程中，牛奶是不可或缺。

1.牛奶的起源

早期的人類飲食文化中，牛奶總是給予人豐產與健康的象徵，擠出動物的乳汁，也往往是一種宗教儀式，牛奶與人類的關係可追溯到紀元以前，如古埃及所遺留下的壁畫之中，就有小朋友與小牛一起喝牛奶與擠牛奶的圖案出現，《舊約聖經》中記載，猶太人的始祖亞伯拉罕，用發酵乳與新鮮牛奶招待 3 位天使，此外，摩西在《舊約聖經》中也曾說：「牛奶與母羊是上帝給人類的禮物。」

2. 預防骨質疏鬆症

人類的骨骼大多是由鈣質、磷等無機質、蛋白質與水分組成，但是到了年長的年紀，體質的鈣量就會逐漸的減少，骨頭的密度也會跟著變的鬆散，便會成為鬆散狀態，鈣質佔大多生命機能的運作，也是人體所必須礦物質中含量最高的，其中有 99%蘊藏於骨骼與牙齒中，如果無法在正常生活中攝取到足夠的鈣質人的骨骼變會受損，而緩慢的造成所謂的「骨質疏鬆症」，一般成人需攝取六百毫克左右的鈣質，而在現代生活中，牛奶以及奶製品就是鈣質含量最多的一大選擇，奶製品中除了鈣之外，還有維他命 A、B 群、蛋白質、脂質等，可見牛奶和奶製品對人體的好處不容忽視，但如果攝取太多也會導致反效果，所以最好是適量就好。

3. 改善便秘

牛奶與優格中的乳糖成分，可以排除體內的有害物質，並幫助腸內乳酸菌的繁衍（廖玉儀，2001）便秘分兩種，一是由於腸的蠕動緩慢，屬遲緩

性便秘，另一種是因癌症或腸黏膜所引起的器官性便秘，但大多數都是以飲食的方式有極大關係，由於現代人大多都以吃到飽為主，也以肉為主食忽略掉應該每日攝取的營養，特別是食物的纖維，營養在被消化吸收之後，纖維會成為固態的纖維質，而在於生活中容易取得的食品中，牛奶和優格也跟著食物纖維一樣。

4. 延緩老化

根據統計，有兩個地方百歲老者的人口數居世界之冠，一個是位於高加索地方，現在是獨立共國的克魯吉亞，另一個則是位於南每安地斯山脈厄瓜多爾的皮爾卡棒巴，這兩個地方最大的共同點，就是當地人大多都是以畜牧業為重心，所以當地居民的餐桌上，必有牛奶，相關的乳製品也是每天的主食，由此看來，牛奶以及乳製品的確能夠預防老化。

(三)本組所使用的高大鮮乳

| | |
|-------|--|
| 商品特色： | <ol style="list-style-type: none">1. 全國最大自營乳牛牧場及鮮乳工廠，以一貫性之作業由養牛到鮮乳自產自銷，種植狼尾草調配並完全混合進口日糧，配有專業的營養員來調配乳牛飼料產出好的生乳，擠奶後 24 小時內完成殺菌、包裝，立即配送，讓消費者享用最新鮮、最營養的產品。2. 本公司之鮮乳均由自己牧場供應，即使自家的鮮乳量已供不應求。3. 高大有感於市面上的鮮乳品質不一，甚至混摻奶粉及其它不明物料欺瞞消費者的事件時有耳聞，因此決心推出高品質，高營養度，高新鮮度，高安全性，高口味風評，高生產作業透明度的「六高」最頂級鮮乳，以保障消費者飲用安全及口感美味享受的權利。4.全國少數取得行政院衛生署加工食品追溯網認證的鮮乳5.目前全國第一家唯一通過行政院衛生署認證 TAP(國家產銷履歷)認證的牧場 |
|-------|--|

| | |
|--|--|
| | 6. 牧場主人陳東杰先生獲得神農獎的肯定 7. 產品通過三聚氫胺的檢驗 8. 投保新台幣一仟萬元的產品責任險 9. 南台灣飲料店銷量 NO.1 的 70 年老牌子 |
|--|--|

表一 高大鮮乳的特色

(四)優格食譜綜合分析比較

將食譜配方「優格」、「內容物」為表格呈現重點，分述如下：

| | 書名 | 作者 | 出版社 | 優格 | 內容物 |
|---|----------------------|-----------|------------------|----------------|--|
| 1 | 就是愛喝!美容 鮮活蔬果汁 | 王曉萍 | 新女性出版社 | 原味優格 250cc | 高麗菜葉 2 片 綠甜椒 1/2 顆 西 洋芹 1 支 |
| 2 | 5 分鐘甜點 Sauce | 田邊由 布子 | 大境文化事業 有限公司 | 優格(無糖)2/3 杯 | 摩斯卡邦起司 4 大匙 蜂蜜 4 大 匙 |
| 3 | 全方位對症養生 蔬果汁 220 選 | 曲孝禮 | 楓書坊文化出 版社 | 低脂優格 1 罐 | 蘋果 1 顆 山藥 180 公克 果糖 1 小匙 開水 150cc |
| 4 | 清腸美人餐 | 林秋香 | 新女性出版社 | 原味優格 1 盒 | 新鮮桑椹 4 兩 |
| 5 | 健康蔬果汁 | 梁光明 | 台視文化事業 股份有限公司 | 原味優格 1/2 杯 | 水蜜桃 1 顆 蜂蜜 1 大匙 冰塊 2 顆 |
| 6 | 心凍小品百分百 | 梁淑嫻 | 朱雀文化事業 有限公司 | 優格 200 公克 | 柳橙汁 1/2 杯 葡萄汁 1/2 杯 葡萄柚汁 1/2 杯 |

| | | | | | |
|----|---------|------------|--------------|----------------|---|
| | | | | | 糖 120 公克 聚力 T2 大匙 水 300 公克 |
| 7 | 沙拉派對 | 郭滿蕙 | 墨刻出版股份有限公司 | 原味優酪乳 100cc | 蒜頭 4 瓣 迷迭香 1/2 茶匙 鹽適量 胡椒適量 橄欖油 2 湯匙 |
| 8 | 青春活力鮮果汁 | 楊文德 吳恩文 | 台視文化事業股份有限公司 | 原味優格 110c | 櫻桃 10 顆 蕃茄 150g 果糖 30cc 冰塊 50g |
| 9 | 牛奶小館 | 廖玉儀 | 積木文化 | 藍莓優格 2 杯 | 牛奶 200cc 藍莓 100 公克 果糖 2 大匙 |
| 10 | 桃花源生機食譜 | 劉振珺 邱美娥 | 華視文化公司 | 優酪乳原味 200cc | 紅蘿蔔半根 數滴橄欖油 |

表二 綜合食譜分析

綜上所述，在以上十種不同製作方法的優格中，可以發現製做優格在於優格的份量上會有稍微差異，每一道都有對身體上不同的幫助效用，大多都是使用在控制脂肪上以及幫助人體機能的功效，在於優格搭配哪種內容物及水果中探討出，優格的雙重功效。

參●結論

一、三種牛奶製作優格差異比較

以高大鮮乳與其他品牌製作優格之差異探討

| 問卷題目 | 性別 | 高大鮮乳 優格 | 林鳳營鮮 乳優格 | 光泉鮮乳 優格 |
|---------------------|-----|------------|-------------|------------|
| 1.三種優格中，吃起來最甜是 | 人數 | 18 | 54 | 28 |
| | 百分比 | 18% | 54% | 28% |
| 2.三種優格中，吃起來最不甜的是 | 人數 | 42 | 30 | 28 |
| | 百分比 | 42% | 30% | 28% |
| 3.三種優格中，覺得最好吃的是 | 人數 | 7 | 60 | 27 |
| | 百分比 | 7% | 60% | 27% |
| 4.三種優格中，覺得來最不好吃的是 | 人數 | 50 | 16 | 34 |
| | 百分比 | 50% | 16% | 34% |
| 5.三種優格中，吃起來最酸的是 | 人數 | 39 | 17 | 44 |
| | 百分比 | 39% | 17% | 44% |
| 6.三種優格中，吃起來最不酸的是 | 人數 | 16 | 57 | 25 |
| | 百分比 | 16% | 57% | 25% |
| 7.三種優格中，聞起來最香的是 | 人數 | 23 | 45 | 32 |
| | 百分比 | 23% | 45% | 32% |
| 8.三種優格中，聞起來最不香的是 | 人數 | 50 | 26 | 24 |
| | 百分比 | 50% | 26% | 24% |
| 9.三種優格中，聞起來奶味最濃厚的是 | 人數 | 23 | 48 | 29 |
| | 百分比 | 23% | 48% | 29% |
| 10.三種優格中，聞起來奶味最清淡的是 | 人數 | 46 | 32 | 22 |
| | 百分比 | 46% | 32% | 22% |
| 11.三種優格中，看起來顏色最白的是 | 人數 | 26 | 51 | 23 |
| | 百分比 | 26% | 51% | 23% |
| 12.三種優格中，看起來最濃稠的是 | 人數 | 38 | 32 | 30 |
| | 百分比 | 38% | 32% | 30% |
| 13.三種優格中，看起來最黏密的是 | 人數 | 27 | 33 | 40 |
| | 百分比 | 27% | 33% | 40% |
| 14.三種優格中，覺得最喜歡的是 | 人數 | 16 | 62 | 22 |
| | 百分比 | 16% | 62% | 22% |

表三 三種不同優格比較差異表

| 問卷題目 | 性別 | 高大鮮乳 優格 | 林鳳營鮮 乳優格 | 光泉鮮乳 優格 |
|------------------|----|------------|-------------|------------|
| 1.三種優格中，吃起來最甜是 | 男生 | 7 | 19 | 14 |
| | 女生 | 11 | 35 | 14 |
| 2.三種優格中，吃起來最不甜的是 | 男生 | 14 | 17 | 9 |

| | | | | |
|---------------------|----|----|----|----|
| 是 | 女生 | 28 | 13 | 19 |
| 3.三種優格中，覺得最好吃的是 | 男生 | 4 | 24 | 12 |
| | 女生 | 3 | 36 | 15 |
| 4.三種優格中，覺得來最不好吃的是 | 男生 | 18 | 8 | 14 |
| | 女生 | 32 | 8 | 20 |
| 5.三種優格中，吃起來最酸的是 | 男生 | 17 | 6 | 17 |
| | 女生 | 22 | 11 | 27 |
| 6.三種優格中，吃起來最不酸的是 | 男生 | 7 | 25 | 8 |
| | 女生 | 11 | 32 | 17 |
| 7.三種優格中，聞起來最香的是 | 男生 | 10 | 17 | 13 |
| | 女生 | 13 | 28 | 19 |
| 8.三種優格中，聞起來最不香的是 | 男生 | 20 | 11 | 9 |
| | 女生 | 30 | 15 | 15 |
| 9.三種優格中，聞起來奶味最濃厚的是 | 男生 | 12 | 17 | 11 |
| | 女生 | 11 | 31 | 18 |
| 10.三種優格中，聞起來奶味最清淡的是 | 男生 | 18 | 12 | 10 |
| | 女生 | 28 | 20 | 12 |
| 11.三種優格中，看起來顏色最白的是 | 男生 | 10 | 24 | 6 |
| | 女生 | 16 | 27 | 17 |
| 12.三種優格中，看起來最濃稠的是 | 男生 | 11 | 12 | 17 |
| | 女生 | 27 | 20 | 13 |
| 13.三種優格中，看起來最黏密的是 | 男生 | 10 | 11 | 19 |
| | 女生 | 17 | 22 | 21 |
| 14.三種優格中，覺得最喜歡的是 | 男生 | 7 | 24 | 9 |
| | 女生 | 9 | 38 | 13 |

表四 男女差異比較

二、根據研究方法與實驗結果，綜合整理得到以下四點結論：

(一)在香氣部分：在味道最香的選項中，林鳳營佔總人數最高，女生 28 人，男生 17 人，但高大則是最不香的，女生 30 人，男生 20 人。

(二)在口感部分：在好吃的選項中，林鳳營佔總人數最高，女生 36 人，男生 24 人，則最不好吃的選項中，高大鮮乳佔總人數最高，女生 32 人，男生 18 人。

(三)在濃稠度部分；在看起來濃稠的選項中，高大鮮乳佔總人數最高，女生 27 人，男生 11 人。

(四)在外觀部分:在看起來最白的選項中，林鳳營佔總人數最高，女生 27 人，男生 24 人。

三、建議

針對本專題之發現本組提出兩點建議：

(一)在優格的冷藏時間上，由於分成 2 階段，大多數人認為冷藏 24 小時的優格吃起來都比較酸，比較難讓人入口，建議縮短冷藏時間，多加入點果寡糖，吃起來會比較適合中學生年齡層的人。

(二)用三種不同品牌的鮮乳製作出的優格，高大鮮乳比較少贏得中學生年齡層的青睞，而林鳳營鮮乳優格成品則有 6 層的學生喜愛，但不能代表全部，只能代表出部分人喜歡的問題。

肆●引註資料

廖玉儀 (2001) :牛奶小館。台北。城邦文化

劉振珺，邱美娥 (1999) :桃花源生機食譜。台北。華視文化公司

王曉萍 (2002) :就是愛喝!美容纖活蔬果汁。台北。培根文化

田邊由布子 (1999) :5 分鐘甜點 Sauce。台北。大境文化事

曲孝禮 (2005) :全方位對症養生蔬果汁 220 選。台北。楓書坊文化出版社

林秋香 (1999) :清腸美人餐。台北。新女性出版社

梁光明 (2000) :健康蔬果汁。台北。台視文化事業股份有限公司

梁淑嫻 (2000) :心凍小品百分百。台北。朱雀文化事業有限公司

郭滿蕙 (1998) :沙拉派對。台北。墨刻出版股份有限公司

楊文德 吳恩文 (2003) :青春活力鮮果汁。台北。台視文化事業股份有限公司