

自制酸奶其实有更多安全隐患

不是不可以自制,但需格外细心,看看专家的支招吧

酸奶营养丰富、易于消化吸收,是一种老少皆宜的营养食品。如今,看似更让人放心的自制酸奶逐渐流行。然而专家对此讲,其实自制酸奶有更多的安全隐患。酸奶可以自制,但这是个精细活,必须格外细心,这是为什么呢?咋个细心法?听专家慢慢道来。

本报记者 侯艳艳

奶源、菌种、加工和贮藏 自制多个环节存安全隐患

市面上销售的酸奶有时会添加一些增稠剂、稳定剂、防腐剂、乳化剂等食品添加剂,出于食品安全的考虑,越来越多的消费者对市售酸奶心存疑虑,而选择自己制作酸奶,不仅原料选择上安全放心,也不用考虑“辅助原料”的滥用。

而鲁东大学食品工程学院彭新颜博士对此称,虽然市售酸奶可能存在添加剂滥用问题,但它是经过严格工艺流程生产的,要经过净化、配料、均质、杀菌、冷却、接种、灌装封口、冷却、后酸化等一系列工艺过程,这些都是自制酸奶所达不到的。

彭新颜博士说,自制酸奶容易在奶源、菌种、加工过程及后期贮藏等环节出现一些安全隐患。

从奶源来说,如果原料乳杂质过多或杀菌不完全,就容易使酸奶发酵过程中滋生杂菌,影响口感。从菌种来说,自购的发酵菌种在安全上无法保障,而且网购的冻干菌种在运输过程受温度等条件影响较大,容易失去活性,从而导致酸奶无法发酵。而用于做菌种的酸奶可能会污染肉眼无法辨识的杂菌等。此外,包装容器及储藏条件没有达到要求,都会加速酸奶腐败变质,缩短酸奶的保质期。

自制酸奶可能出现致病菌 喝被污染酸奶会引发腹泻

烟台山医院营养科于萍主任也表示,如果酸奶在制作过程中混入致病菌,饮用后会出现腹泻等不适症状。

于萍介绍,酸奶在制备过程中,发酵温度需要保持在40℃~45℃,且环境相对湿润,如果制作容器或牛奶没有严格消毒,甚至制作人的双手没有清洗干净,都可能使酸奶中混入杂菌,其中可能包含致病菌,“如果在酸奶制作中出现致病菌,酸奶就可能被污染。现实生活中,也有人喝

了被污染的酸奶引发腹泻的案例。”于萍说。

另外,如果选择酸奶作为菌种,应尽量选择出厂不久未开封的产品,因为酸奶保存时间越长,成活的乳酸菌越少,做出的酸奶效果就越差。

于萍主任说,生活中有市民使用喝剩的酸奶作菌种,这种做法不可取,因为空气中、口腔唾液中都含有杂菌,容易污染酸奶。“制作的酸奶尽量一次饮用完,以免滋生杂菌。”于萍说。



专家支招

自制酸奶要做好这四步

彭新颜博士介绍,自制酸奶不是不可以,但需格外细心,应从奶源选择、菌种选择、制作过程、保存保鲜等方面做到位。

奶源的选择上一定要新鲜,尽量选购超市生产日期新的纯牛奶,而不建议购买未经工厂处理的新鲜牛奶,因为后者即使煮沸灭菌,因未经过净化、标准化、配料、预热和均质等操作,仍可能无法去除乳中肉眼看不到的机械杂质和杂菌。

菌种的选择也是关键步骤。如果是选用市售酸奶作为菌种,要尽量挑选大品牌的原味酸奶,同样要注意生产日期;如果是直接购买菌种,应尽量到正规商家购买,在购买时要看清菌种的说明

成分、生产厂家,是否有QS标志、生产日期等。最好选用酸奶做菌种,但要注意不能多次重复使用,否则容易有杂菌滋生,而且菌种活力会降低。

制作过程应注意,所使用的原料奶和与其接触的所有用具包括发酵容器和搅拌用具等,都要经过煮沸或热烫灭菌处理;发酵温度控制在40℃~45℃,密封发酵,最好选用酸奶机,以保证温度恒定,还可避免在发酵过程中污染杂菌。

保存保鲜方面,由于自制酸奶保质期较短,不适合长时间储藏,彭新颜建议市民做好酸奶后在冰箱冷藏密封保存,建议保存时间不超过3天。

收拾行装,开启难忘的海上行吧

天海邮轮赴日韩游进入倒计时

本报烟台5月14日讯(记者杨薪薪) 距离天海邮轮报名截止还有4天时间,天海“新世纪”邮轮赴日韩游也进入倒计时,本报爱游团提醒您,想要报名游玩的市民抓紧啦,已经报名成功的游客接下来收拾行装,准备开启一次难忘的邮轮之旅吧。

启程前需做好哪些准备?首先,邮轮上的消费都将以美元结算,游客需提前到银行换取一定数量的美元,当然也可使用VISA信用卡或者MASTER信用卡及其他国际通用信用卡消费,下船可使用当地货币,这也

需要游客提前自行兑换。“关于如何集合登船,我们会在发船前三天把出团通知书寄到每位游客手里,游客只要按照通知书上的指导,在集合当天找到自己的领队就可以了。”本次邮轮的销售顾问徐倩介绍说。

徐倩介绍,游客所有的贴身用品及日用品都需自带,牙膏、牙刷、拖鞋、毛巾等都得自己准备,这些在邮轮上都不提供,几套舒适轻便的衣服也是必需的,多带几双鞋,软底的、沙滩鞋都要带上,泳衣、太阳镜、大草帽、防晒霜,爱

美的女士这些一样都不能少。“出发当晚有晚宴,最好带上一套较正式的服装。”徐倩提醒说,由于邮轮内始终保持恒温,可能没有外面暖和,记得带一件薄外套。如果想更好地观看美景,望远镜最好也带上。

同样重要的是,基于乘客的安全,以下物品不得携带上邮轮:电子变压器、咖啡冲泡机、蜡烛、熨斗、非法药物、易燃液体及爆炸物(如烟花)。徐倩告诉记者,“除了这些被禁止的常规物品外,本次邮轮也不能携带水果、酒类、肉类。为

了安全,建议游客的托运行李内,不要放置任何贵重物品。”

准备好出行物品,等待出发吧。如果还有疑问,请来电咨询,最后抢票阶段,抓紧行动吧。

5月29日—6月3日:青岛—长崎—福冈—青岛 5晚6天

6月3日—6月8日:青岛—济州—釜山—鹿儿岛—青岛 5晚6天

订票热线:13853555610 13853555532 QQ群:429594238

搜狐焦点济南站的网友可登录论坛咨询报名。

杨振远

考前心理咋辅导 专家讲座告诉您 抢座打0531-86016900

本报济南5月14日讯(实习生冯岩岩) 中高考来临,对家有考生的家长来说,帮助孩子轻松备考是一件大事。17日上午,本报联合济南市教育科学研究院举行公益讲座,邀请孔屏、杨素华、温学琦、石建军等7位心理专家现场为家长答疑解惑。讲座地点设在山东省实验中学实验楼六楼报告厅,主办方共为齐鲁晚报读者预留了100个听讲名额,感兴趣的读者可以拨打电话0531-86016900报名参加。

将在17日上午与读者交流的7位心理专家,长期工作在教育一线,有丰富的工作经验,经常在考试季对学生及家长进行心理辅导。读者可以现场与专家互动,请专家为您支招,帮助孩子调整好心态,在考试前达到最佳状态。

本报特别提醒,因名额有限,报名热线开放至15日下午5点,报满为止。讲座于17日上午9点开始,报名成功的读者需提前20分钟入场。因校内禁止停车,敬请绿色出行。

本次讲座内容及互动答疑摘要将刊登在本报5月24日“青未了·心理周刊”上,敬请读者关注。

少年患白血病 计生协会伸援手

本报济南5月14日讯 家住济南市中区兴隆街道办事处小岭村的苏曰森是不幸的,年仅14岁就患上了白血病,无钱治疗。苏曰森又是幸运的,他得到了社会各界人士的关爱。4月29日,兴隆街道计生协会看望了苏曰森并送去了计生特困家庭应急救援金。

苏曰森是十六里河中学初二的学生。今年3月,因身体不适,被送到齐鲁医院检查,检查的报告是急性白血病。兴隆街道计生协会得知这不幸的消息后,对苏曰森的病情表示关切,并详细询问了他的家庭状况。得知其家庭困难,无力承担高额医疗费用后,兴隆街道计生协会以“生育关怀”为平台,在兴隆街道机关干部个人捐款的基础上,将其情况上报给市中区计划生育协会并为其申请了特困家庭应急救援金2000元。

杨振远

请您递纸条

“纸条”是本报日子版开设的一个固定栏目,读者有疑问可“递纸条”,本报请有关专家做出解答,对于关注率高的纸条我们还将给予奖励。

目前递纸条的方式有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报逸周末官方微博(qiluyizhoumo)发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种你习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

小心:这8种日常食物含有天然毒素!

有8种日常食物含有天然毒素!小编刚看到这篇文章时吓了一跳,日常食物含毒素,不会毒到过自己吧?小编再来看看这8种食物都是啥,顿时冒汗了:这8种食物都吃过,坏了坏了,自己不会有啥危险吧?

再往下瞧,小编才轻轻松松了口气,原来是这样:只要吃时

注意,它们都是美食,对身体没有影响,但大多数人还真会时不时地大意了,不经意间,就被它们给伤害一下,小不然的您可能没感觉出来,严重时麻烦可就大了,不仅能引发中毒,甚至……

好了,小编啰嗦这么多,无非是想告诉亲们,这篇文章确

实非常重要,您不能不看哟。关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo)查看详细内容吧,点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史信息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家。



想知最新分享内容,扫一扫!