

发酵食品



什么是发酵食品?

科学家们把发酵食品定义为：通过食物中特定微生物的增殖和对某些食物成分进行酶促转化而制成的食品。这些并非新的食品。因为发酵食品已有数千年历史。让我们来看看酸奶，了解一下发酵食品是如何制成的。

酸奶是一种用牛奶制成的发酵食品。在酸奶发酵过程中，乳酸菌利用牛奶中的糖和其它营养物质生长。随着这些细菌的增殖，它们产生某些化合物，改变了牛奶的风味、质构以及营养成分，由此制成了我们所知的酸奶。



发酵食品的价值

可作为活的活性微生物来源

改善食品的口感、质构和消化率

增加食品中维生素和生物活性物质的浓度

去除/减少食品中的毒性物质或抗营养物质

抑制病原体及食品腐败微生物

可通过降低某些急慢性疾病的风险，给人带来健康益处

发酵过程



根据食品的不同，可选择细菌、酵母和/或霉菌进行发酵。可添加食盐等配料、并控制温度和时间来获得理想的最终产品。当我们食用酸奶、开菲尔酸奶、奶酪、泡菜以及其它发酵食品时，发酵微生物仍然是活的。但是，一些发酵食品经过进一步加工（通过巴氏杀菌、烘焙或过滤）而不再是活性微生物来源。



发酵食品

非发酵食品

经过发酵并含有活的发酵微生物

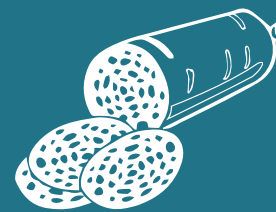
经过发酵但经过杀菌或除菌（工艺）去除了发酵微生物

生产过程中不使用活的微生物

- 酸奶
- 开菲尔酸奶
- 大多数奶酪
- 味噌
- 纳豆
- 天贝
- 泡菜/发酵蔬菜
- 风干发酵肠
- 大多数康普茶
- 一些啤酒



- 面包、包括酸种面包（经烘焙）
- 长货架期泡菜/发酵蔬菜（经热处理）
- 香肠（经熏制）
- 酱油（经热处理）
- 醋（经热处理）
- 葡萄酒、大多数啤酒、白酒（经过滤）
- 咖啡和巧克力豆（经烘焙）



- 新鲜香肠
- 盐腌或醋腌蔬菜
- 化学酱油
- 非发酵腌肉和腌鱼
- 调酸型农家奶酪

