

優酪乳的故鄉

人類與乳酸菌打交道的確切年代雖然不易考據，但是從各古代遊牧民族食用酸乳的記載來看，少說也有數千年了。據說最早居住於巴爾幹半島哈斯可夫市附近的保加利亞人（脫拉克亞族）將羊奶自然酸化製成酸乳（Prokish），是世界史上人類與乳酸菌的第一次文明接觸，而保加利亞遂成為世界公認的優酪乳的故鄉之一，現在所謂的 Yogurt，語源是來自八世紀時土耳其語的 Yoghurt（酸乳酪），也頗令人有溯源的感覺。

同屬酸乳系列的還有約西元前四百年在高加索山麓遊牧的牧羊人以喝剩的山羊奶倒入皮囊一段時間而成的克佛奶（Kefir）、埃及人吃的牛酸乳（Lebon），以及西伯利亞人以馬奶做成的馬奶油（Ku—mig 韃靼語），均是世界各古遊牧民族別具地方特色的乳酸菌生活飲料。又世界上最早的遊牧民族亞利安人及巴比倫文化時期的阿姆爾人所飲用的發酵酸乳，據說也極可能是現代優酪乳的前身。

長壽村的秘密？

誕生在烏克蘭的著名蘇俄生物學家梅基尼可夫（Metchuifoff 1845～1916）是西元一九〇八年的諾貝爾醫學獎得主，他歸化法國籍後在頗富盛名的巴斯德研究所工作，由於曾到保加利亞旅行，發現該地有許多一百歲以上的人瑞，於是對當地居民的餐飲生活展開調查，結果發現當地居民經常飲用大量的酸乳，他認為酸乳中的乳酸菌能定殖於人類腸內，因而抑制腸內腐敗菌的增殖，降低了腐敗菌毒素的產生，延緩人類的老化；西元一九〇四年，他發表一篇「人生長壽論」，從此人類變得無法以平常心來喝酸乳。梅基尼可夫自己也精心研製酸乳，並經常飲用，但是喝酸乳並未使他也成為百歲人瑞，七十一歲便死於心臟病的他，死前仍託朋友要好好地研究他的大腸。雖然如此，人們對酸乳可能是人類長生不老的仙丹仍然熱衷，直到西元一九二〇年，保加利亞乳酸菌（*Lactobacillus bulgaricus*）被證實不能定殖於人類大腸內，從此乳酸菌在科學文明國家的行情跌落谷底。儘管如此，保加利亞的人民及一些以喝酸乳為習的民族並未改變其喝酸乳的傳統，依然以平常心對待科學的證據。

研究世界各地的長壽村如蘇俄的高加索山區、保加利亞的斯牟利安、厄瓜多爾的比爾喀班巴、西藏的岡底斯山區等的學者，其實早就發現喝酸乳並非是長壽村唯一的共通習性，居住山區、生活簡樸，常食用玉蜀黍、大麥、小麥，四季豆、蕃薯、甘蔗汁、低熱量、低蛋白的膳食等又何嘗不是長壽的可能因素？但是可能是因為清苦儉樸的生活非常「平常」，只有喝酸乳的習性比較不「平常」，因此有機會被炒作。

成佛的關鍵！

有一廣為人知的佛教故事，卻鮮少有人知道乳酸菌也曾扮演過舉足輕重的角色。在二五四三年前（西元前五四四年）的十二月初八，在印度摩竭陀國伽耶山尼連禪河畔的苦行林中已修苦行長達六年悉達多太子，了悟折磨肉體反而是執著肉體、解脫大事不是用肉體受苦才能辦到的道理，即從苦行座上站起，走下尼連禪河讓河水洗去身上的垢穢，形體瘦骨嶙峋的悉達多竟然無力抵擋河水的流動力而癱軟在沙灘上……。一位名叫難陀波羅的牧羊女一見到瘦弱的青年沙門癱臥沙灘，心生同情，乃捧一碗羊奶粥（用羊奶和糙米煮成的稀飯）供養悉達多。不是為了滿足本身的慾望，而是為了涅槃的頓悟，悉達多接受牧羊女的供養。

喝下羊奶粥的悉達多太子，頓時五體通暢，體力迅速恢復，太子走到伽耶山旁的一棵繁茂菩提樹下，用草葉鋪成金剛座，一心正念端坐其上，誓言不能了生脫死，抵涅槃境，不離此座。當然，就在那一夜裡，悉達多太子降伏種種的魔境後，什夜時分終成正等正覺，成為世人所尊崇的釋迦牟尼佛。此段典故依據西藏密教密續的記載，那碗羊奶粥就是所謂的醍醐，而其中的主要成份，研究藏醫的行者認為即是富含乳酸菌及酵母菌的活菌發酵乳，身體在經過某種程度的淬鍊後，發酵乳中某些分子將可打通內壇場（肉體）的脈氣明點，不過前述的某種淬鍊是祕密關鍵，修行人若為求法當可經其上師灌頂後被指點，而平常人則應平常心看待。

另外，在舊約聖經裡阿布拉罕以酸奶招待天使及回教教主穆罕默德的以酸乳塊狀物為靈藥為信徒治病的記載，也增加了人們對酸奶的信心，由於世界三大宗教都是優酪乳的超級推銷員，更為「優格族」增添一些神秘色彩的樂趣，人們與平常心也漸行漸遠。

戀愛的滋味！

初次品嚐酸乳酪的人，常會被溢散出的臭酸異味所震懾住，多數排斥酸乳酪的人，都屬「一次淘汰郎」型，能通過第一次考驗者，對酸乳酪的臭酸異味都有「逐臭之夫」的特質，而習以為美味。日本青年三島海雲曾遊歷中國多年，在其「初戀五十年」的著作中記載著其發現蒙古人身體強健可能與喝酸奶有關，並促使他在大正四年（西元 1915 年）返國後投入精神開創酸乳酪的研究與事業，終於推出揚名於世的「可爾必思」乳酸菌飲料，酸乳酪終擺脫「逐臭族」的最愛，而成為具有戀愛滋味的「醍醐味」。

目前市售的乳酸菌飲料，許多產品之口味調配變化多端，不特別以健康、營養、保健功效為訴求，卻成功地融入消費者的生活，與新新人類一同撰寫他們的心情故事，企圖回歸平常心可見一般。

誰是平常心的殺手？

人類雖然與乳酸菌結緣數千年，但是熟識還是近數十年的事。最近二十年微生物學家在複雜的乳酸菌領域及其臨床試驗有顯著的發展與貢獻，對於各種乳酸菌的保健功效，也有更經得起考驗的實證，諸如增進食品之營養品質、促進維生素的合成及酵素的產生、穩定腸內菌相並抑制腸內有害菌的生長、產生抗體物質增強宿主免疫力、降低膽固醇及罹患大腸癌的機率、抑制腫瘤等，甚至也有降低偶蹄動物感染口蹄疫的風險。過去認為乳酸菌不能在人類腸道中存活或繁殖的理論，也刺激了微生物學家對腸道微生物相的研究，在分別證實了某些乳酸 A 菌（*Lactobacillus acidophilus*）、乳酸 C 菌（*Lactobacillus casei*）及 B 菌（*Bifidobacterium*）等乳酸菌可定殖、存活或吸附於腸道中，無異增強人們對乳酸菌的信心，死菌亦有相當的保健或生理效能，更令乳酸菌產品市場有更可揮灑的空間。

在健康食品的風雲時代裡，人們追求健康的渴望，與願意付出的金錢、代價間本來就被刻意製造出的畸形比例，乳酸菌產品似乎蠻能適應這畸形的比例與社會需求，挾著各種科學實驗證據、悠久歷史傳統與神秘傳說的優勢，在健康食品中掙出一片天空，但是環顧絕大多數的乳酸菌產品，均以引述別人的科學研究作為保健功效的證據，其實是相當冒險且不道德的；健康食品的保健功效，既不能以類似產品來推估，也不

應有超越科學驗證的宣稱，雖然是一合情、合理、合法的主張，卻不易讓人理解與遵循，而以平常心看待健康食品的主張，是否會更平易近人一些？但是「平常心」在那裡？是誰殺死了「平常心」？我們應該仔細檢視，別讓它輕易再得逞！

優酪乳 DIY

在今天想以平常心喝優酪乳，是一件輕而易舉的事情，市售商品琳瑯滿目任君選擇。從食品科技的專業角度來看，喝商品化的優酪乳較自己製作的更有品質，只是商品化的優酪乳在口味、甜度及菌種等未必能讓所有消費者滿意，而自己培養乳酸飲料也能增添吃的樂趣，因此民間興起自製優酪乳的風潮。為使有興趣的人能順利成功製造出衛生美味的優酪乳，在此提供簡易方法，讓您也能在家裡輕輕鬆鬆的 DIY。

1. 預購好乳酸菌粉或克佛豆粉末及新鮮的低脂鮮乳。
2. 洗手後並戴上口罩。以下操作過程應避免說話或咳嗽、打噴嚏。
3. 準備二公升以上的可耐熱保鮮盒、可供攪拌用的用具如一雙不鏽鋼筷子或湯匙，以煮沸消毒法消毒筷子或湯匙，並用沸水燙過保鮮盒及蓋子。
4. 準備適量低脂鮮乳（一至二公升）倒入保鮮盒，攪入乳酸菌粉或克佛豆粉末並攪拌之。
5. 蓋緊保鮮盒蓋，視菌種之不同，置放於三十至四十度 C 的環境下（如保溫電鍋），約一至二天即可飲用。您可依自己的口味，以蜂蜜、寡糖、果汁等調味。
6. 一時喝不完的酸奶，可置於冰箱冷藏。
7. 以滅菌過之湯匙取出剛製成的酸奶約一至二匙，加入新鮮的鮮乳中，重覆步驟 5 即可製造出第二代酸奶。
8. 在確保未受污染的情況下，建議培養五至八代即須從頭做起，以維衛生品質。製造者應隨時注意有無腐敗現象以免受害。

施文儀醫師簡歷

學歷：台北醫學院牙醫學士

台大醫學院公共衛生碩士

美國約翰霍普金斯大學公共衛生研究所進修

經歷：台北市政府衛生局檢驗室主任

台灣省政府衛生處技正

現任：台北市士林區衛生所所長

本基金會董事