

# 大蒙古游牧風鮮乳料理

成吉思汗西征歐洲前，命令蒙古士兵將牛乳在日光下曝曬，把水份蒸乾，製成乳餅，然後將乳餅放在皮袋中，並灌入水帶在身上，行軍途中，袋中乳餅逐漸融解發酵，形成一種特殊的天然發酵乳。這種發酵相，不但成為蒙古軍重要的日常飲料，還被當作常備藥品使用，傳說在兩軍開戰前，把它踹灑在軍旗上還能預祝勝利，蒙古征服歐洲之後，當時的歐洲人發覺蒙古軍常飲用的發酵乳，是使蒙古軍如此強悍的原因，於是歐洲人也開始試吃。

傳統蒙古人日食三餐離不開「奶」與「肉」，其中以奶為原料製成的食品，蒙古語稱為「查幹伊得」；即「白食」，意為「聖潔、純淨的食品」，不但是健康營養的好東西，更是用以祭祀、款待賓客的絕頂美食。奶飯、奶茶、奶酒、奶皮子、奶豆腐、酥油、奶酪、酸奶子…蒙古人不只把鮮乳入菜，還用鮮乳當主食、副食，當調味，當變化的基本材料。近年來自日本引進，風行各地的「牛奶火鍋」，也是源自於蒙古。

想要嘗試令人驚喜的鮮乳料理滋味？「大蒙古游牧風鮮乳料理」，讓您親自體驗豪邁的邊疆民族風情。



鮮乳美食帖 國產鮮乳料理食譜



## 羊肉白鍋

食譜設計：莊智賢

**材料：**鮮乳 帶皮羊肉 蒜 蔥白 老薑 黨參 沙參 當歸 枸杞 紅棗 龍眼乾 香菇 蕃茄 杏鮑菇 白菜 時令蔬菜 鹽 芝麻白料油

**做法：**■羊肉先過水去掉血水，以高湯（A）燉煮2小時，加入上述其餘材料，煮開後加入鮮乳稍煮一下，將芝麻白料油（B）加入增加香味。

### 高湯（A）部分

■將老母雞、豬腿棒骨、老肥鴨、豬脊椎骨、雞胸骨架、火腿肉用開水稍煮，撈到涼水內洗淨。棒骨砸斷。薑整個拍破，加進整顆洋蔥。涼水鍋內注入所有材料，燒開。撇去浮沫。蓋上鍋蓋，用旺火先煮，後改小火，把所有材料煮爛時撈出，過濾餘渣，即成高湯。

### 芝麻白料油（B）部分

■將菜油、麻油、雞油、牛油燒開，直到融合在一起，放入蔥、老薑、蒜用慢火浸泡，將味道逼出，再放入草果、花椒、八角、香葉炒出香味後，將殘渣撈出。加入炒香去皮白芝麻、芝麻油即可。

**特色** 在蒙古，羊肉通常只用水煮熟即食，但是蒙古天寒，為了增加養分及營養，特別加入鮮乳及中藥材，加強其冬天暖身、保養的功效，而羊肉一定要帶皮，藉羊肉皮上的油脂，增加禦寒的效果，這是適合冬天食用的養生鍋。（切記，羊肉不能過瘦，年齡也不能太老，要肥且要有油脂）。

## 台灣牛乳事典



牛乳中高達88%的水分，這些水分不同於礦泉水，那是牛體經過無數次的滲透、逆滲透、再轉輸至乳房的「生命之水」，如果將它加到料理中代替高湯或開水，所增加的營養成分與被吸收消化的程度，恐怕是自來水的千百倍。每一種牛乳，在擠下後都要經殺菌處理才能供人飲用，不管是哪一種品牌，凡是牛乳的容器或紙盒上標示有鮮乳者，都一定是純鮮乳，即使其中含一滴水都不合格，包括乳品衛生、成分、細菌數、製造方法、腐藏或販賣溫度、容器標示要領乃至字體大小，食品衛生法均有詳細規定，可以說沒有任何一種食品像鮮乳這樣受重視。

## 奶茶羊肉水餃

食譜設計：莊智賢

**材料：**鮮乳 茶 中筋麵粉 羊碎肉末 蔥末 薑末 香菜末 醬油 香油 鹽 白胡椒 清水

**做法：**■將羊肉末加入醬油醃一會兒後，加入清水攪拌成肉漿備用。■把切碎洗淨的蔥末、薑末及香菜末，拌入香油、鹽、白胡椒，再加入羊肉漿一起拌勻。■麵粉、水和成麵皮後，將羊肉餡逐個包成水餃。■將煮好的水餃放進奶茶中略煮一會兒，即可食用。

**特色** 吃完主食後，通常還得來一道家常菜，蒙古人最常喝的飲料是奶茶，加入之後更增加其地方風味。

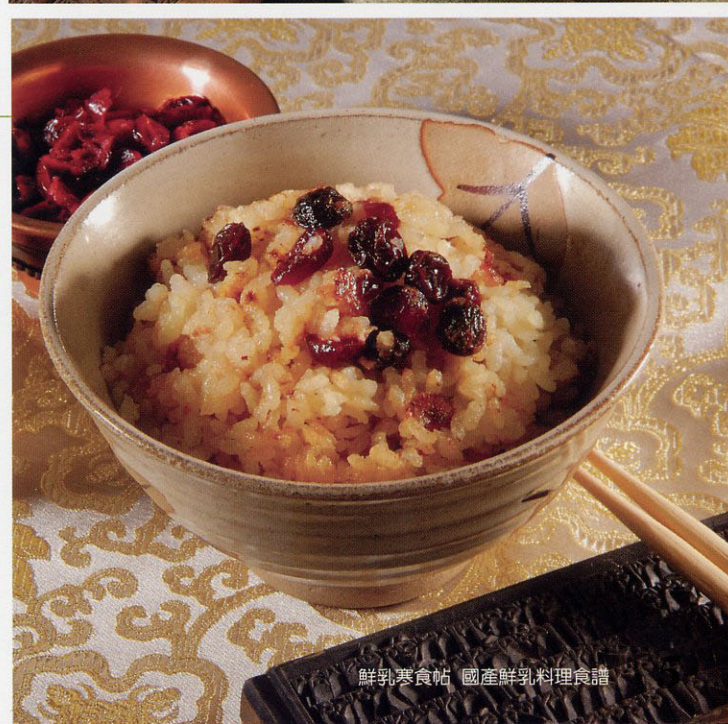
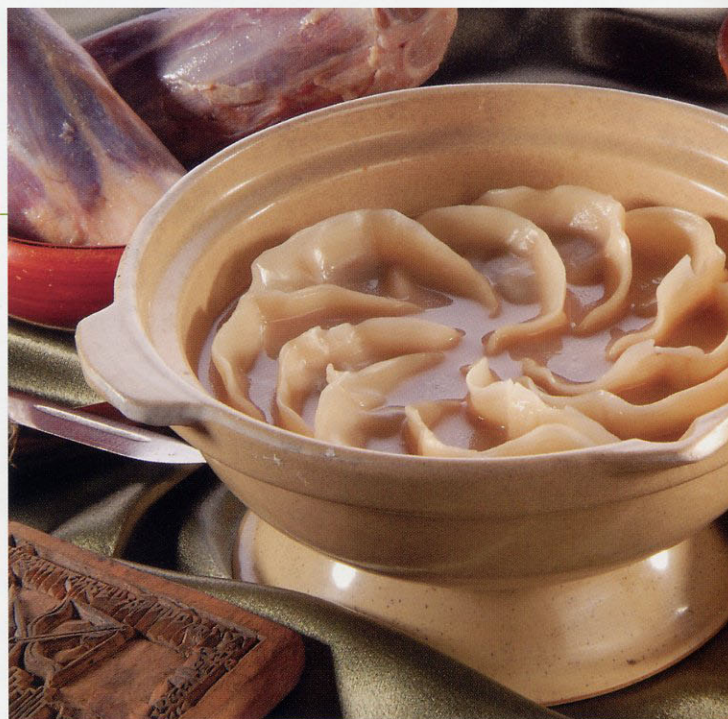
## 飄香奶飯

食譜設計：莊智賢

**材料：**鮮乳 白米 葡萄乾 蔓越莓 水 黃油 煉乳 砂糖

**做法：**■白米洗淨後泡水三十分鐘，瀝乾水分。■加入葡萄乾、蔓越莓與米拌勻。■將鮮乳、水、黃油、煉乳、砂糖混合後，放進電鍋煮熟。

**特色** 用鮮乳煮熟的米飯，充滿濃濃的奶香味，葡萄乾、蔓越莓的混拌，讓米飯看起來色澤金黃、口感有一點黏又不會太黏，非常爽口；如果想改以其他做法，可以將鮮乳和水，以1比1的比例浸泡白米，大約在8小時後，置於電鍋煮熟，即為帶著濃郁奶香的奶飯，這時可以搭配蔬菜丁或蝦仁等食材下去炒，製作出另一種口味的奶香炒飯。



鮮乳美食帖 國產鮮乳料理食譜