

酸奶变粘稠是因为添加了增稠剂吗？

酸奶是用牛奶制成的饮品，口味独特，营养丰富，深受人们喜爱。牛奶是流动的液体，而酸奶却是粘稠的，这是怎么回事？是因为酸奶中添加了增稠剂吗？

其实，酸奶变粘稠与增稠剂并没有关系，而是因为加入了乳酸菌，乳酸菌发酵使得酸奶变粘稠。牛奶中富含蛋白质、脂肪和乳糖等，乳酸菌在发酵过程中，会将乳糖转换为乳酸，导致牛奶的 pH 值下降，酸度升高。pH 值下降后，蛋白质分子表面的电荷间的吸引力会越来越大，当大量乳糖都转换为乳酸的时候，牛奶的 pH 值也就降到了很低，整个酸性条件让牛奶中的乳酪蛋白发生凝集沉淀，蛋白质分子之间的疏水基团开始发挥作用，从而使牛奶开始变稠，成为又酸又稠的酸奶。

但是，酸奶最后粘稠到何种程度，则需要看牛奶中的蛋白质、脂肪、乳糖等含量的多少。一般来说，牛奶中这些营养物质的总含量在 10% 左右，得到的酸奶往往不够粘稠，口感也不好，这种情况下，我们可以自己添加可食用增稠剂，来改善酸奶的口感。常用的增稠剂有改性淀粉、果胶、明胶等。

虽然粘稠的酸奶口感更好，但它不是决定酸奶质量好坏的标准。酸奶的粘稠度与制作方法有关，与营养与否并无直接关系，因此，酸奶并不是越粘稠质量越好。按照制作方法的不同，酸奶分为搅拌型和凝固型。我们常见的袋装酸奶、果粒酸奶属于搅拌型；而我国传统的玻璃瓶装酸奶则属于凝固型。凝固型酸奶口感相对浓稠，搅拌型酸奶则比较稀薄。搅拌型酸奶是将牛奶先发酵、搅拌，再进行灌装；而凝固型酸奶则是将鲜奶半成品灌装密封，再进行发酵。我们常喝的老酸奶就属于典型的凝固型酸奶。老酸奶的发酵时间是普通酸奶的 8 倍，在发酵过程中，蛋白质会逐渐凝固，从而使牛乳变成一种凝胶结构，加快老酸奶的凝固速度。一般来说，搅拌型酸奶颗粒细腻，更有助于人体消化，而凝固型酸奶的口感会更好。

为了迎合消费者的需求，保证每个批次酸奶发酵的口感和质量的稳定性，商家会在酸奶中加入淡奶油、乳清蛋白粉、明胶、黄原胶等，这样不仅会使酸奶的结构更加稳定，质地更加浓稠，而且能够延长酸奶的保质期。明胶是食品加工常用的增稠剂，国家食品安全法规中也有关于添加剂量的规定，可以放心食用。但也要提醒广大消费者在购买时要注意选择可信赖的品牌，不要买三无产品，保证食用安全。