

## 酸奶发酵剂并非菌种越多越好

虽然能发酵酸奶的细菌很多，但保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌是最常用的菌种，看看市面上酸奶产品的配料表就知道。但网上售卖的酸奶发酵剂常常包含多种菌种，最多的竟然有十余种，例如乳双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌、植物乳杆菌、嗜酸乳杆菌等。是不是菌种越多越好呢？并不是这样，商家这么做只不过是高价的眼头。

尽管有的发酵剂添加了多种“益生菌”，但不同菌种之间存在竞争关系，发酵过程中多数益生菌扛不住就死掉了。而且不同乳酸菌喜欢的发酵条件也不太一样，哪能一勺烩呢？这也是为什么大品牌的酸奶通常只会用 2-3 种乳酸菌发酵的原因。

其次，多种菌种同时发酵，并不会让酸奶“营养更均衡”，对酸奶风味的影响也极为有限。

因此，你选择一款有保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌的菌种就可以了。