

# การทำโยเกิร์ต สไตล์อินเดีย (Lassi yogurt)

## ทำเองได้ง่าย เพื่อรับประทานที่บ้าน

เรียบเรียงโดย ดร.สมบัติ กันบุตร สาขาการตลาด ผศ. ดร. ประเทือง โชติประเสริฐ และ อาจารย์อรอุมา วงศ์งาม สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร ดลนิเทศเทคโนโลยี เดืออชาญ มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ อ.ร้องกวาง จ.แพร่ มกราคม 2557

ชาวอินเดียไม่บริโภคเนื้อวัวแต่จะเลี้ยงวัวเพื่อใช้ประโยชน์อื่น เช่น ใช้มูลวัวสำหรับเป็นเชื้อเพลิง หรือรีดนมวัวเพื่อใช้บริโภค ผู้ใหญ่ชาวอินเดียจะทำ Lassi yogurt รับประทานเองที่บ้านซึ่งเป็นวิถีชีวิตปกติทั่วไป ทำให้ชาวอินเดียมีรูปร่างสูงใหญ่และแข็งแรง จังหวัดแพร่ มีการเลี้ยงวัวนมกันในหลายพื้นที่ ส่วนใหญ่เลี้ยงเพื่อรีดนมส่งไปขายโรงงานแปรรูปนํ้านม และผู้บริโภคต้องซื้อนมแปรรูปซึ่งมีราคาแพงมาบริโภค วันนี้ ดร.สมบัติซึ่งไปใช้ชีวิตในประเทศอินเดียเป็นเวลานานกว่า 5 ปี ขณะศึกษาระดับปริญญาเอก ได้เรียนรู้ศิลปะการทำโยเกิร์ต สไตล์อินเดีย ซึ่งสามารถทำเองที่บ้านได้ จะแนะนำการทำโยเกิร์ต สไตล์อินเดีย ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

### สิ่งที่ต้องเตรียม

1. นํ้านมดิบ จำนวน 1 ลิตร
2. นํ้าตาลทราย 70 กรัม
3. เชื้อโยเกิร์ตธรรมชาติที่วางขายในตู้เย็นตามท้องตลาด ประมาณ 50 ซีซี หรือโยเกิร์ตจากการผลิตเมื่อวันก่อนนำมาเป็นหัวเชื้อ (starter) สำหรับวันนี้ต่อไปก็ได้
4. ผลไม้สดต่าง ๆ สำหรับรับประทานร่วมกับโยเกิร์ต
5. หม้อพร้อมฝาปิด/ภาชนะสำหรับพาสเจอร์ไรซ์ / เตา อุปกรณ์งานครัว
6. ภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต เช่น ถ้วยพลาสติก หรือขวดแก้วปากกว้างพร้อมฝาปิด

### ขั้นตอนการทำ How to make Lassi yogurt step by step

1. นำนํ้านมดิบและนํ้าตาลทรายใส่ภาชนะ ละลายให้เข้ากัน และตั้งไฟบนเตาเพื่อพาสเจอร์ไรซ์นํ้านมดิบ ให้อุณหภูมิถึง 80 องศาเซลเซียส ประมาณ 5 นาที เพื่อทำลายจุลินทรีย์ที่อาจทำให้ท้องเสียหรือก่อโรค จากนั้นปิดฝาภาชนะที่พาสเจอร์ไรซ์ อย่าให้เชื้อโรค สิ่งสกปรกลงไปอีก

One lit of fresh milk + 70 grams of sugar. Mix in pot, stir and heat up to 80-85 degree Celsius



2. นำไปทำเย็น เช่น วางในอ่างนํ้าเย็น ให้นํ้านมมีอุณหภูมิลดลงต่ำกว่าอุณหภูมิร่างกาย

Cool down to 42 degree Celsius or below.



3. เติมหัวเชื้อ (starter) ใช้ทัพพีหรือตะเกียบ (ที่ผ่านการลวกนํ้าร้อน) คนให้เชื้อจุลินทรีย์กระจายทั่ว

Add yogurt pure culture Or plain yogurt commercial, 3%, and stir well.



4. วางบ่มที่อุณหภูมิ 42 องศาเซลเซียส ในตู้บ่ม หากไม่มีตู้บ่มก็สามารถวางในห้องธรรมดาก็ได้ แต่จะใช้ระยะเวลาบ่มเขื่อนานขึ้นอีกหน่อย ปิดฝาภาชนะไว้ตลอดเวลา

Incubate in 42 degree Celsius for 6-8 h.



5. คนให้เชื้อจุลินทรีย์กระจายทั่ว เมื่อผ่านไป 1 ชั่วโมง และ 2 ชั่วโมง โดยใช้ทัพพีหรือตะเกียบ (ที่ผ่านการลวกน้ำร้อน) ปิดฝาภาชนะไว้ตลอดเวลา

6. เมื่อบ่มเป็นเวลา 4-5 ชั่วโมง ทดสอบเชื้อโดยใช้ทัพพีหรือตะเกียบ(ที่ผ่านการลวกน้ำร้อนทุกครั้งก่อนการใช้งาน) ตักนมขึ้นมาดูจะเริ่มข้นหนืด ไทลเป็นเส้น แสดงว่าเชื้อทำงานดี

7. เตรียมภาชนะถ้วยพลาสติกหรือขวดแก้วปากกว้างพร้อมฝา ล้างสะอาด ลวกน้ำร้อน

8. บรรจุนมโยเกิร์ตในข้อ 6 ลงในภาชนะ ปิดฝา แล้วนำเข้าในตู้บ่มต่อไป อีกประมาณ 4-5 ชั่วโมง สังเกตดูว่านมเกาะตัวเป็นก้อนโยเกิร์ต ให้ทดสอบชิมดูว่ามีรสอมเปรี้ยวกลมกล่อมดีแล้วหรือไม่ หากยังไม่เปรี้ยวให้บ่มต่อไปอีกระยะเวลาประมาณ 3-4 ชั่วโมง ชิมดูใหม่จนรสชาติอมเปรี้ยวกลมกล่อม แต่ระยะเวลาในการบ่มทั้งหมดไม่ควรเกิน 18 ชั่วโมง อาจจะเปรี้ยวเกินไปหรืออาจจะเกิดการเสื่อมเสีย

Transfer to plastic cup.



9. เมื่อรสชาติเปรี้ยวกลมกล่อมดีแล้ว ให้ยุติการบ่ม นำผลิตภัณฑ์เก็บรักษาที่อุณหภูมิ 2-6 องศาเซลเซียส ได้นานประมาณ 15 วัน

#### 10. สามารถรับประทานได้เลย

11. การรับประทานโยเกิร์ต สไตลอินเดีย (Lassi yogurt) หากมีรสชาติเปรี้ยวมากเกินไปให้โรยหน้าด้วยน้ำตาลทรายหรือน้ำเชื่อม และจะโรยหน้าโยเกิร์ตด้วยผลไม้สดตัดหั่นเป็นชิ้นขนาดลูกเต๋า เช่น ฝรั่ง แอปเปิล ทับทิมฯ

Topping with tropical fresh fruit and Serving.

