

煉奶、淡奶、忌廉奶的分別與使用技巧

煉奶、淡奶、忌廉奶的營養價值有什麼分別？

使用時如何發揮較佳效果，由澳門專業營養師協會會長霍瑞婷為大家介紹。



	煉奶 (Sweetened Condensed milk)	淡奶 (Evaporated milk)	忌廉奶 (Whipping cream)
製作方式	添加糖的濃縮牛奶。	沒有加糖的濃縮牛奶。	從牛奶中分離出的脂肪部分(脂肪含量相對最高)。
水分含量	相對最低，約25-30%。	介於煉奶和忌廉之間，約50-60%。	比鮮奶的水分少，但比淡奶或煉奶的水分多。
糖分含量／甜度	為了增加甜味和延長保質期，會加入大量的糖，含糖量約為40-45%。	不額外加糖，不帶甜味。	不額外加糖，不帶甜味。
口感質地	由於水分減少且糖分增加，煉奶質地厚實、甜膩醇厚。	味道比牛奶濃郁，但沒有煉奶那麼甜膩；質地比牛奶濃稠，但比忌廉奶輕薄；這濃稠度能增添食材的滑順感，略帶牛奶的香氣。	脂肪含量較高，濃郁的天然牛奶香，質地蓬鬆柔軟及綿密。
主要用途	製作甜點、糕點，或用於沖調飲品等。	沖泡咖啡、奶茶，或用於製作甜點，以增加香濃滑順的口感。	可打發後會形成泡沫狀的忌廉，用於製作慕斯蛋糕、甜點、裝飾等。

專業小貼士

在選購以上食材時，根據您想製作飲品或甜點的口感和質地來選擇，例如：

如果想額外的甜味
可選擇煉奶

如果不需要甜味，
只想有牛奶香滑口感
可選擇淡奶

如果想製作做酥皮類食物
可選擇忌廉奶

希望這些小知識能幫您更好地挑選食材啦！