

# 生椰拿铁的“生椰”是什么？为什么这么火？



没想到，一年过去了，“生椰”的概念依然这么火。

它就像甜品/饮品界的“万金油”，管你是啥，都能拉来配一配。“生椰拿铁”“生椰奶茶”都是基本操作，现在，什么“生椰抹茶”“生椰柠檬茶”的搭配也开始脑洞大开地出现了……

这个超级火爆的“生椰”究竟是什么，是我们平时喝的那个椰子水吗？

## 01

“生椰”到底是什么？

“生椰”确实来自椰子，但并不是我们平时喝椰青时的那个椰子汁水，而是我们在饮料里喝了很多年的——椰奶。

椰子水和椰奶的概念，其实很好区分——椰子水(椰子汁)是天然的，而椰奶(生椰)是人工制造出来的。

一颗椰子，从植物学层面可以分为外果皮、中果皮、内果皮、液体胚乳和固体胚乳。

外果皮是椰子最外层的那一层坚硬的绿色外壳，我们在超市见到的椰子通常已经提前去掉了这一层外壳，在外面的椰子摊就能见到它的真容了。

中果皮是椰子那层厚厚的白色纤维，而内果皮就是开椰路上的最大障碍——硬而脆的椰壳，当椰壳和菜刀相遇，拼个两败俱伤也不是不可能。

液体胚乳，就是清澈透明的椰子水，而固体胚乳就是肥厚的椰肉了。这一整颗椰子，其实就是椰子树的种子。

在自然条件下，椰子落到地上后就有可能发芽、萎缩，发育成一棵椰子树。不过大部分椰子都没这个机会了，毕竟它们的归宿是人类的肚子。

椰子水中水的含量大概有 94% 左右，其余则是可溶性糖、矿物质以及少量的蛋白质和油脂。

因此椰子水的口感十分清爽甘甜，在炎热季节的时候，来上一颗冰椰不光补水，还能补充电解质。

而且椰子水的热量也很低，椰子水每 100 克含热量约 20 千卡左右(纯牛奶每 100 克是 54 千卡)，偶尔喝一口不用太担心热量问题。

需要注意的是，新鲜椰子的椰子水是清澈无色的，如果敲开一颗椰子它的椰子汁

已经变得有些浑浊、发黄了，那么这颗椰子就不太新鲜了，不建议继续饮用了。

在正常情况下，椰子生长得越久，它的液体胚乳部分就会逐渐减少，而固体胚乳部分则会增多，椰子也就从青椰变成了老椰。

青椰通常用来直接喝，而老椰的椰肉厚实，就可以用来制作椰奶、椰浆、椰子油、椰子奶粉等椰子制品了。

比起椰子水，椰奶无论是外观还是颜色都要浓郁得多。

椰奶通常都是乳白色，入口也是浓浓的奶香味，口感柔滑而不失厚重，能够撑起一道甜品的主风味，也难怪它能为甜品界的万能选手。

## 02

“椰奶”是怎么制作的？

椰奶，其实就是将椰子的液体胚乳和固体胚乳一起打碎再过滤获得的混合物。因此，它其实是综合了椰子水的清甜，以及椰子肉的满满营养和热量——椰子肉中有大量的油脂和蛋白质，不仅营养丰富，热量也很高。

不过在椰子制品的加工过程中，制作工艺并不只是简单粗暴地混合——打碎——过滤，而会有更加细化的流程。

在工厂中，椰汁和椰肉打碎的混合物被称为粗制椰奶。粗制椰奶去掉多余的水分，成为粘稠、浓厚的状态，就是东南亚饮食中常见的椰浆。当然，作为商品的椰浆还会适当添加一些糖、增稠剂、食品保鲜剂等，让它的品质更好。

而如果将粗制椰奶经过热加工、离心过滤掉过多的油脂，剩下的高蛋白低脂溶液部分就是椰奶的前身了。

之所以说前身，是因为在正式成为椰奶前，它还要经历稀释，再适当添加糖、食品添加剂等，才是我们平时喝到的椰奶饮品。

如果是甜品制作中用到的生椰/厚椰乳，还可能添加一些会让口感更好的脂类物质，比如单、双甘油脂肪酸等。它们会让椰乳的口感更顺滑、更香。

在粗制椰奶过程中过滤出来的油脂部

分，就是椰子油。它也是热带地区的人们常用的油脂来源。

椰子油在一些商家的宣传里，被称为“万能油”，说它“可以加速燃烧脂肪，减缓大脑衰老，提高人体免疫力”，但其实椰子油并没有这么神，不要轻信商家关于椰子油功效的各种浮夸宣传。

过滤后，还会留下大量的果肉碎渣，将它们干燥脱水后，其实就成了甜品中同样常用的椰蓉。椰蓉香香脆脆，还带着淡淡奶香味，能为整道甜品起到锦上添花的作用。

另一种类似的产品椰子片，也是椰肉榨油后再干燥制作的，因此脂肪含量更低，热量也更低，但同时口感和香味也不如椰蓉。

## 03

椰果又是什么？

其实，椰子和甜品的组合并不罕见。早在生椰拿铁火起来之前，盛产椰子的东南亚地区就将椰子放进了菜谱，做出了各种各样的椰子味儿甜品，只不过它们都没有生椰这个概念诱人罢了。

说到椰子做的甜品，不得不提椰果这个东西。看完上面的内容，你会发现——白色半透明的椰果，似乎和椰子的哪个部分都不太像？

从外观上来看，它最接近的是椰肉，但从口感上这两者也差远了。难道椰果是凭空冒出来的？

其实，椰果是椰子水的产物。椰果的正经名字叫做椰果，它是用椰子水或者椰乳经过一种名为木质醋酸菌的微生物发酵制成的，它的主要成分其实是纤维素凝胶物质。

简单来说，就是我们吃的椰果是微生物造出来的。当然，也不用谈微生物色变。

椰果的制作过程已经十分成熟了。目前的椰果除了用椰汁天然发酵的，还有直接用稀释椰汁、水、糖、冰醋酸、牛奶的混合物来发酵的平替版本，所以完全不必因为椰果是微生物发酵食品而太担心！

**大爺火鍋**  
George's Hotpot & BBQ

特价北京烤鸭 \$35/只

需点单其他菜品超过\$20 不包含中午套餐和其他优惠 限堂吃 每桌限一只 超过四位需要订位

**大华府唯一一家可以品尝到三种美食**

上百种美味任您选择

北京大烤鸭 韩国烤肉 个人火锅

电话: 301.208.6868

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant旁)

个人火锅

意外惊喜! 烧烤或火锅 五花肉买二份送一份

韩式烤肉

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

**漢宮**

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务, 港式点心, 任君选择 全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

yanzinoodle.com  
10955 Fairfax Blvd, Suite 108  
Fairfax VA 22030

**燕子螺蛳粉**

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味, 燕子翩然提来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

\*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。  
\*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, UberEats, DoorDash, Fantuan

\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
Email: Yanziluosifen@gmail.com