

鉴赏与品味系列

干酪 鉴赏手册

Judy Ridgway 编 著

上海科学技术出版社·香港万里机构

*The
Cheese*

Companion

A Connoisseur's Guide

干酪 鉴赏手册

Judy Ridgway 编著

上海科学技术出版社 · 香港万里机构

Original title: The Cheese Companion
Copyright © 1999 Quintet Publishing Ltd.
All right reserved.

This book was designed and produced by Quintet Publishing Ltd.
6 Blundell Street, London N7 9BH

干酪鉴赏手册

© 2001 by Wan Li Book Co., Ltd. and Shanghai Scientific &
Technical Publishers.

Published by arrangement with Quarto Publishing Plc.

鉴赏与品味系列

干酪鉴赏手册

编 著 者: Judy Ridgway

创 作 总 监: Richard Dewing

艺 术 总 监: Clare Reynolds

设 计: Simon Bailey and Joanna Hill

策 划 编 辑: Tonia Leitch

编 辑: Rosie Hankin

摄 影: Ferguson Hill

中文版译者: 葛 宇

中文版编辑: 何丽川

出版者: 上海科学技术出版社·香港万里机构

发行者: 上海科学技术出版社

上海瑞金二路 450 号

承印者: 中华商务彩色印刷有限公司

出版日期: 2001 年 1 月第 1 版

2001 年 3 月第 2 次印刷

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5323-5795-3/TS·507

干酪
鉴赏手册



目 录

前 言	6
第 一 部 分	
干 酪 的 故 事	7
历 史	8
法 国	10
英 国	12
意 大 利	16
瑞 士	18
荷 兰 和 德 国	19
斯 堪 的 纳 维 亚	20
西 班 牙 和 葡 萄 牙	21
美 国	22
澳 大 利 亚 和 新 西 兰	23
世 界 其 他 地 方	23
干 酪 的 制 作	24
干 酪 的 分 类	34
第 二 部 分	
干 酪 全 录	50
鸣 谢	222

前言

假设一个人处于与世隔绝的情况，仅仅有一种食物可供选择，那么，我所认识的朋友中，绝大部分会选择巧克力。然而，我却选择干酪。和着乡村面包，我可以百吃不厌。从新鲜的稀奶油干酪、精致的山羊奶干酪，到第一流的青纹干酪，如罗奎福特干酪、乔治斯拉干酪、斯蒂尔顿干酪，我想像不出哪一种干酪我会不喜欢，只要它制作精良，并达到合适的成熟程度。我尝过的切达干酪有英国的萨默塞特干酪、美国的佛蒙特干酪、美味绝伦的瑞士山区干酪和法国的卡门培尔稀奶油干酪。如果我需要风味更浓郁一些的，我会选择风味强烈的意大利南部和西班牙中部产的绵羊奶干酪，以及充满辛辣味的庞特伊维克干酪，或者是2年成熟期的楔形帕尔梅散干酪——它也许是世界上最好的干酪。选择可说是无穷无尽的。

从我记事起，我就喜爱干酪。毫无疑问，我孩提时代最爱吃的干酪是预先切片的加工过的干酪。后来我又偏爱预先包装好的切达干酪和切片瑞士干酪。幸运的是，这15年来，干酪品种不断翻新。如今，很多原本不是传统的干酪生产国家，也有几十个干酪制造商。他们用山羊奶、绵羊奶和牛奶加工出各种新品种的干酪，新鲜的和成熟的，青纹干酪和切达干酪。世界各地干酪品种越来越多，人们选择的余地越来越大。

正是因为有这些从小积累的知识，我很自信，这本《干酪鉴赏手册》可以作为你选购干酪时有效的指南。它很轻巧，你可随身携带到市场；它使用方便、简单，在令人眼花缭乱的干酪品种前，它可以帮助你作出明智的决定。本书还为那些对于干酪感兴趣的食客和购买者介绍了一些重要背景及购买时的注意事项。一书在握，干酪供应商再不敢以次充好。读完这本书，再去品尝一下、实践一下，你会发现，美味的干酪正等待着你。我衷心希望这本书能给你启迪。快来享受你的干酪之旅吧！

阿里·威斯维哥

第一部分

干酪的故事



历史

没有人确切地知道第一次制作干酪是在什么时候、什么地点。正如其他许多发明一样，干酪可能也是在同一时代由不同的部落发明的。正如我们所知道的，绵羊在12 000年前就被人驯养，而牛在古埃及时代就已饲养成功。因此，我们有理由推测，在这些动物被驯养、为人类产乳后不久，干酪就产生了。

那时，人们用皮革、陶器或木制容器来盛放挤好的奶。因为这些容器很难保持干净，所以鲜乳很快就会变酸凝固。下一步人们就会把凝乳块中的乳清排出，制成一种简单形式的新鲜干酪。第一块干酪很可能就是这样得来的。这些早期的干酪制作中没有用到凝乳酶，它们的风味一定很刺激，而且很酸。

不经过酸化而用凝乳酶凝乳是干酪制作过程的一个飞跃。这一工艺的起源同样不是很清楚。但在3世纪或4世纪，干酪的生产制作已经相当成熟。在欧洲，在罗马时代，模制和压制工艺与凝乳酶的使用相结合，生产硬质干酪的过程与我们现在所采用的工艺已非常相似。

那时，罗马士兵的食物配给是干酪和其他一些食品，如面包、酒和盐。因此，军事堡垒建在哪里，干酪制作就跟到哪里。就这样，干酪制作技术传遍了整个罗马帝国。

随着中世纪慢慢过去，横跨欧洲的宗教基地成为农业活动的中心，因为它们主要的土地所有者。对于那么多的斋戒日来说，干酪就显得尤为重要，因为斋戒期间不许吃肉。为了给人们经常单调的食谱增加一点兴趣，各种不同口味的定单和修道院促进了干酪品种向多样化发展。今天许多著名的干酪，最初起源都与男子修道院或女子修道院有关。文斯勒德(Wensleydale)干酪、庞特伊维克(Pont l'Eveque)干酪和泰特·德·默因(Tete de Moine)干酪就是很好的例子。从中世纪后期到19世纪后期，干酪制作在欧洲各国继续发展，而且各具特色。

在瑞士山区、英国的丘陵和峡谷地带，硬质干酪成为主

流；而洗型或霉型外壳的软质干酪则成为法国干酪的印记。

随着贸易的不断扩充，城市人口不断增长，干酪受到极大的关注，成为当时重要的商品。干酪贸易不仅跨地区，而且跨边境。当欧洲人大肆拓展殖民地以建立“新世界”时，他们也带来了干酪生产的传统工艺。

当时，所有的干酪都是以未经处理的乳为原料制作的。在18世纪50年代，法国微生物学家路易斯·巴斯德 (Louis Pasteur) 发明了巴斯德杀菌法，干酪制作工艺从此得以改变。未经处理的乳本身含有一些微生物，制作过程中稍不注意，不仅会使干酪变质，而且还会危害到消费者的健康。正是由于这个原因，在当时，干酪制作仅仅是一种小规模、劳动密集型的生产。

巴氏杀菌法第一次使干酪的大规模生产成为可能。不同地方、不同牧群采集来的乳可混合后进行标准化，由腐败微生物带来的风险也降低了。生产商可利用他们精心准备的发酵剂，加强对生产工艺的控制。

这些生产技术在过去的一百年里得到正式应用。大规模生产的稀奶油制品逐渐取代了小规模、传统生产的乳制品。在很多国家，干酪制造商对世界上最好的干酪品种进行拷贝，使它们大规模生产。很显然，这种情况也导致了干酪的个性逐渐消失，质量有所下降。



法 国

在罗马时代，法国的干酪就在世界上享有很高的声誉。当时，罗奎福特干酪和卡塔尔 (Cantal) 干酪是专门带到罗马米款待有钱人的。波里尼 (Poliny) 在1世纪写的书《自然故事》(Historia Naturalis) 中提到的干酪，可能就是这两种。

早期的法国干酪是在一种叫默塔里 (Mortaria) 的浅陶碗里制作的。这种碗粗糙的内表面能够持留住凝乳菌种，并保持2天，这样制作时不需要凝乳酶，用一些药草和陈乳清就能使乳凝固。乳清是通过一个小管排出的。在法国的部分地区，稀奶油干酪现在仍沿用这种方法制作。



卡塔尔干酪的成熟

罗马时代的罗奎福特干酪和卡塔尔干酪，与现代的产品到底有几分相似不得而知。但可能性很大的是，罗马人离开后，当地仍然保留了干酪生产的传统工艺。在17世纪和18世纪，干酪的生产技术仍然由修道院掌握。这种情况与查理曼

(Charlemagne)，法兰克王、后来的西罗马帝王的鼓励有关，他对干酪技术的发展作出了一定的贡献。很多故事讲述了这位开明的君主喜欢尝试新的干酪，并要求修道院长年供应。

到了中世纪，布里 (Brie) 干酪和考姆特 (Comte) 干酪成为新的著名品牌，和罗奎福特干酪和卡塔尔干酪一样有名。修道院继续发明了一些新的干酪品种，如芒斯特 (Munster) 干酪、玛瑞里斯 (Maroilles) 干酪和里伐罗特 (Livarot) 干酪。法兰西的文明习俗助长了这一活动。当时，人们习惯把干酪作为礼物赠送给所仰慕的人以表示敬意。纳瓦拉 (navarre) 的布兰奇 (Blanche) 就是因为每年送200个干酪给法兰西国王而名声大振，而诗人查尔斯·德沃伦斯 (Charles d'Orleans) 也把干酪送给他所仰慕的女人。

当地农夫也开始自己制作干酪。随着一些新方法、新技术

的不断引入，干酪品种越来越多。在早期当地的干酪生产中，很多都是以绵羊奶或山羊奶为原料制作的。后来，牛乳逐渐变得重要起来，因为它的产量不受季节影响。

当地的干酪制造商千方百计保护其干酪制造秘方，防止外泄。有的人用法律手段成功地做到了这一点。到今天仍然有大约32种干酪用起源命名系统的方式 (Appellation d'Origine system) 来确保它们的地方可靠性。这从它们的商标上可以看到。(左) (见第38页)



15世纪以前，干酪在法国普通家庭膳食中扮演的角色是由这些家庭的社会地位决定的。穷人把新鲜的或经过短暂成熟的干酪作为

主食，而富人通常是在大餐尾声吃些干酪作为休闲消遣，他们吃的往往是成熟期为6个月、8个月乃至12个月的干酪。到了16世纪后期，情况发生了变化。新鲜干酪在有钱人中间越来越流行。它们不仅作为用餐时的一道食品，而且还被制成精致的餐后甜点和珍奇的糕饼以供享用。

法国人喜欢享受生活中的美好事物，包括食品、美酒，因此，当地很多干酪品种能保存至今也就不足为奇了。目前有种说法是，法国干酪一年之中可以天天翻新、由此可见其品种之多。

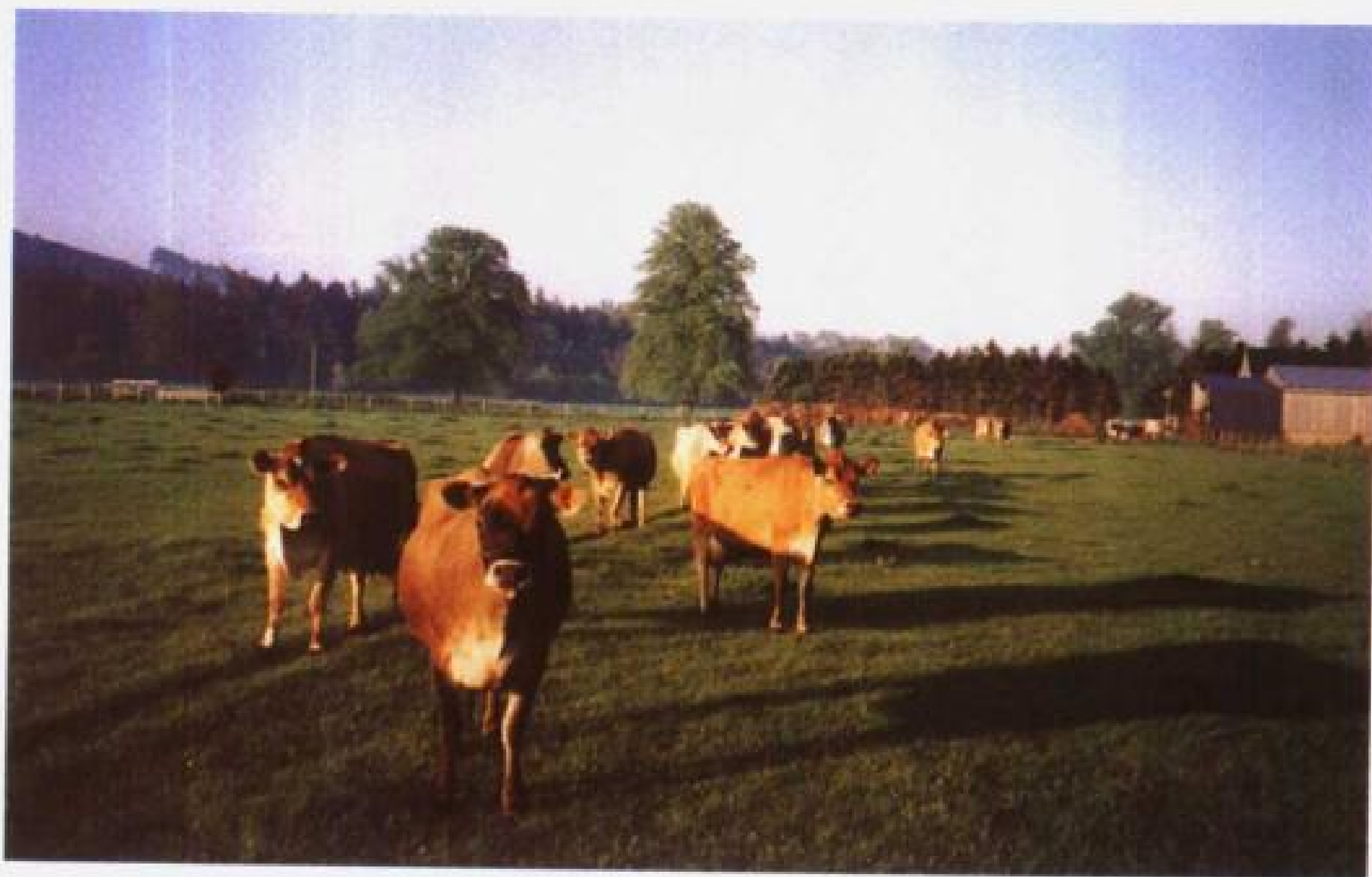
法国制造商也利用了巴氏杀菌法，但是工厂制作的干酪始终是以农家配方为基准的。最近，这种标准有些模糊，因为乳品厂自己发明了一些干酪品种，没有什么参照物。这种干酪通常味道比较淡，但尽管如此，在法国这些品种也有不少追随者。



常见组合：干酪和美酒

英 国

在罗马人占领期间，英国生产的是硬质干酪。有记载说柴郡 (Cheshire) 干酪在罗马市场上也有销售。事实上罗马人非常喜爱它，为了得到它的配方不择手段。有一个故事讲述了罗马人曾经在切斯特 (Chester) 绞死了一个干酪制作者，因为他拒绝交出配方。



罗克斯巴勒郡 (Roxburghshire) 的邦切斯特 (Bonchester) 母牛

在罗马人登陆前，英国人可能用浅碗制作简单的软质干酪，方法同法国人相似。在罗马人统治时期，英国的干酪制作重新回到这种简陋的方式，但硬质干酪的生产技术并没有完全流失。在威尔士和爱尔兰，可能仍然有人在制作硬质干酪。随着基督教的传播，修道院不断增多，干酪制作再一次兴旺起来。

这个时期的干酪通常在夏天制作，因为冬天之前，母牛通常要被屠宰。到了16世纪，绵羊奶和山羊奶也得到广泛的认可。切达干酪最初可能就是由绵羊奶和牛奶制作的。

中世纪的干酪是根据质地而不是起源地来分类的。这个时期的贸易活动很少，干酪仅仅在本地区出售。因此各种传统技术保存良好，直到20世纪。

硬质干酪是由脱脂乳制成的，质地非常坚硬。长时间的保

存使它越发坚硬，人们称之为“白肉”，因此注定是给仆人和农场劳工食用的。半硬质干酪是由全乳或低脂乳制成的，成熟期较短，味道较好。新鲜干酪是一种奢侈品，仅仅给庄园主食用。

直到17世纪，硬质干酪才结束这种坏名声。那时，牛乳逐渐取代其他种类的奶作为原料乳用来制作干酪，英国也逐渐形成自己传统风格的干酪。商人、代理、经管人和小贩把萨默塞特郡 (Somersetshire) 干酪、格洛斯特郡 (Gloucestershire) 干酪和兰

萨福克 (Suffolk) 干酪

中世纪最差的硬质干酪来自黄油产区艾塞克斯 (Essex) 和萨福克。有一首打油诗是这样来描述萨福克干酪的坚硬和坏名声的：

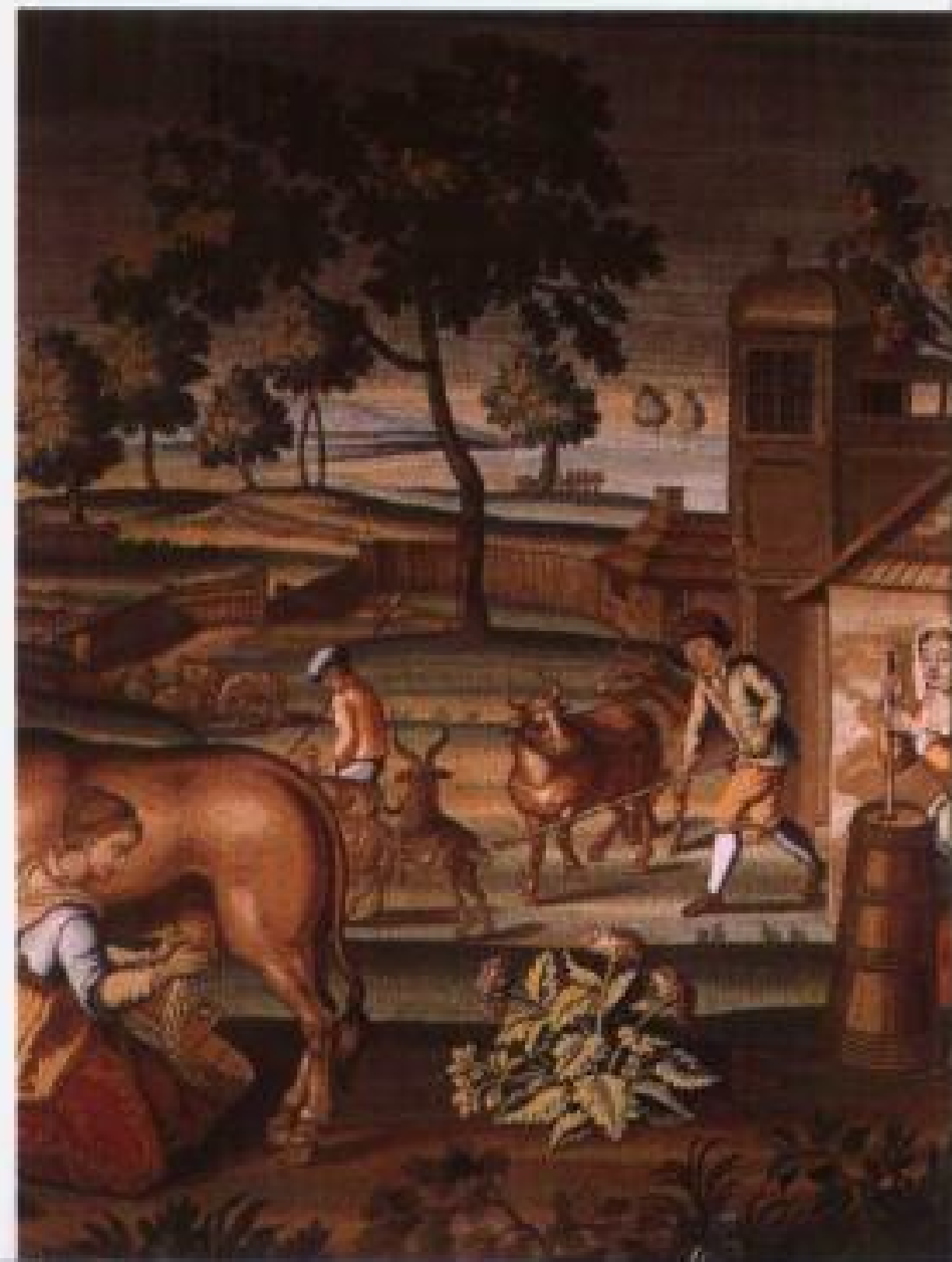
它使我变得粗鲁不堪，
它使我变得比魔鬼还坚硬，
刀子砍不了我，火融化不了我，
狗向我吠叫，但吃不了我。

开夏 (Lancashire) 干酪等乡村市场上最好的干酪拿到其他地方去卖，那些地方的干酪没这么好。

到17世纪末，伦敦的干酪商形成非官方的行业协会，开始利用河道和运河运送干酪，远距离的甚至还进行海运。切达干酪开始建立它的声誉。一开始，它仅在富人家的餐桌上出现。后来，农场主联合起来，合作生产更多的干酪，切达干酪才能够以较低的价格在市场上销售。

有关斯蒂尔顿 (Stilton) 干酪的最初记载是在1725年，是由丹尼尔·得福 (Daniel Defoe) 谈到的。那时，他正在英格兰和威尔士旅行，经过斯蒂尔顿，品尝过当地产的干酪。奇怪的是，在丹尼尔·得福之

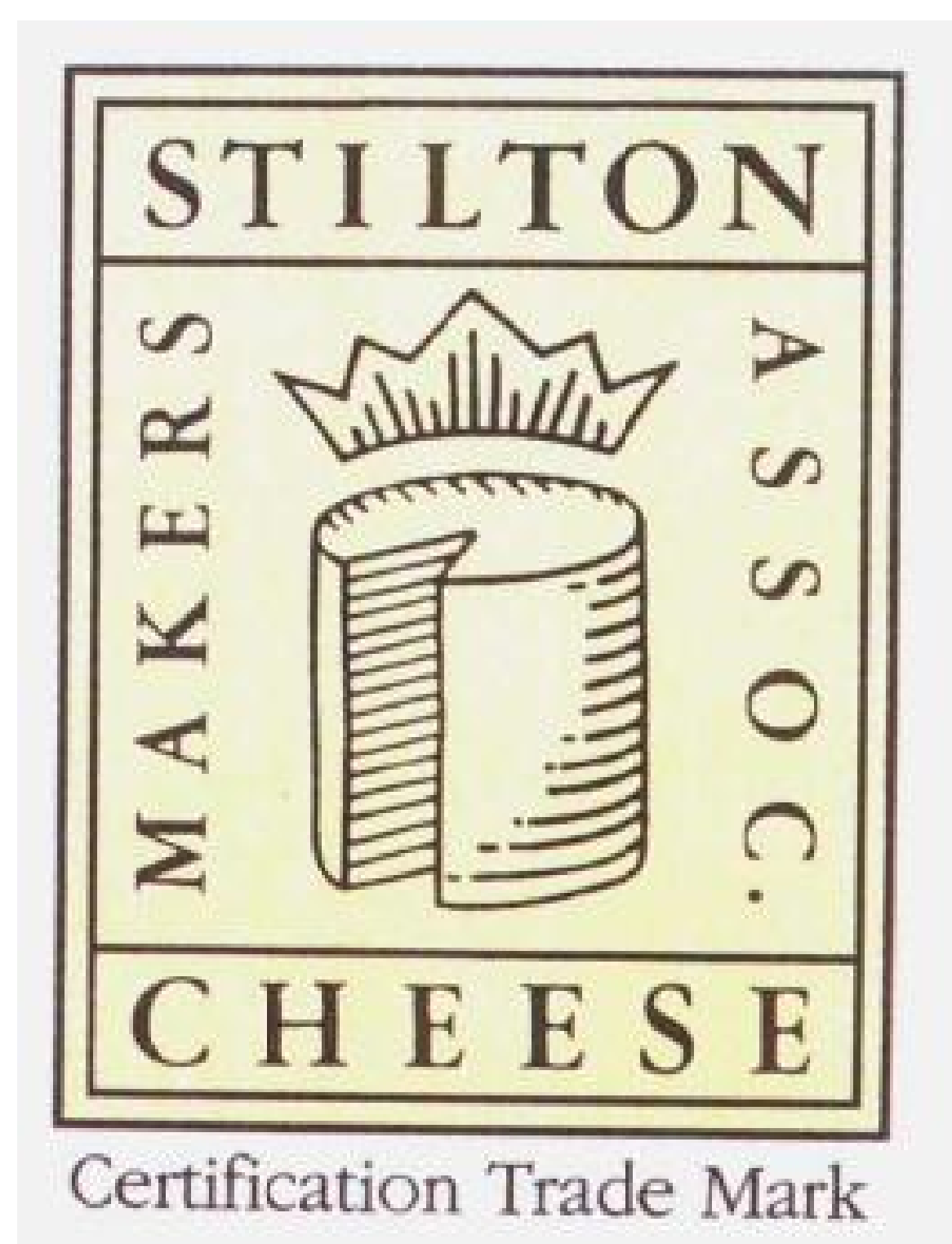
一幅中世纪的挂毯，图上
显示一位妇女正在挤奶



前，没有资料记载这种青纹干酪 (blue cheese)。事实上，当时肯定有一些干酪能自然变绿，比如约克郡 (Yorkshire) 干酪，杰福克斯修道院 (Jervaulx Abbey) 的僧侣们制作的青纹文斯勒德干酪。

斯蒂尔顿干酪享有“干酪之王”的美称。尽管它的名声是在斯蒂尔顿的贝尔乡村旅馆得到的，但事实上它从来没在这个乡

村内制造过。这种干酪是由一个叫伊丽莎白·斯卡博 (Elizabeth Scarbrow) 的妇女和她的女儿、孙女提供的。最初的配方得自于附近的奎比礼堂 (Quemby Hall)，伊丽莎白在那儿做过女管家。在那里，这种干酪被称作比蒙特夫人干酪 (Lady Beaumont's cheese)。目前它是英国唯一的拥有专利权的干酪，由斯蒂尔顿干酪制造者协会投资生产。



斯蒂尔顿干酪制造者协会

斯蒂尔顿干酪以前的成熟时间远远超过现在可接受的时间。得福在书中写道，当这种干酪被端到桌上时，上面簇

拥着一层厚厚的干酪蛆，可用勺子舀了吃。尽管如此，在当地它非常受欢迎，贝尔客栈当时的售价为每磅两先令六分。这种价格直到20世纪中期还没有其他干酪可与之相比。

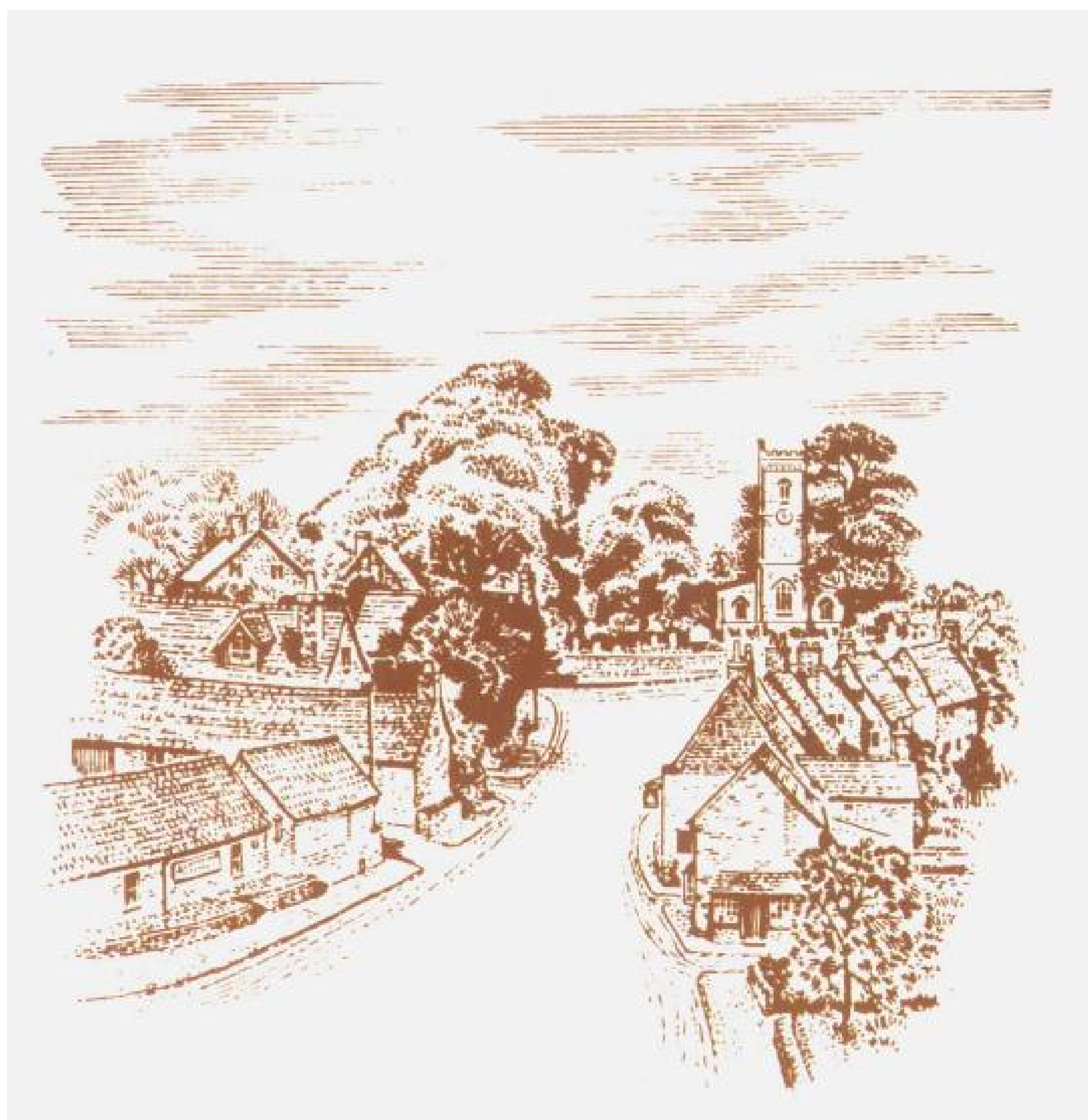
苏格兰生产一些新鲜的干酪，比如卡博克 (Caboc) 干酪的配方要追溯到15世纪，但大部分情况下苏格兰人更愿意把乳做成黄油。这也可能说明这样一个事实，邓洛普 (Dunkop) 干酪——苏格兰唯一的传统硬质干酪，很可能是切达干酪的变种。

在爱尔兰，干酪制作仍然是小批量的，有新鲜干酪和成熟干酪，发展到现在，成为一系列优质的农家自制干酪。

英国的干酪制造在19世纪得到很大的发展。那时，科学家们开始了解发酵过程。遗憾的是，巴氏杀菌法和工厂大规模生产技术的建立消灭了大部分旧式农家传统干酪。在英国这一数

量远远超过法国和西班牙。

然而，20世纪后期，小规模干酪制作有所复苏，人们对高质量的、风味浓郁的干酪需求越来越大。目前已有可能在农场的小型乳品厂买到传统的手工制作干酪，也有很多由母牛、绵羊奶和山羊奶制作的新的农家干酪过剩，因此现在随处可以发现本地土产的干酪。



考伯威尔主教材·乳品厂在路的左边

意大利

在意大利，干酪制造有一个良好的起始。早期的罗马人不喜欢喝新鲜奶，他们更愿意把它制成干酪后享用。原料乳主要来自山羊，无花果的浆汁常用来凝乳。自从有了凝乳酶，人们制作干酪变得更加老练。到1世纪，已有很多品种可供选择。罗马军队每天都分发干酪，作为士兵的配给。罗马人还把干酪用于烹调，制作特色点心和蜂蜜糕饼、面包、蛋糕，甚至用于制作干酪风味的蜜饯中。



新鲜干酪经常用香草或香料进行调味。熏制干酪作为每天的快餐或作为正餐的一部分，在意大利很普及。凝乳酶凝固的、沥干的干酪和粒状结构的格拉娜 (grana) 干酪如帕尔梅散 (Parmesen) 干酪，都是很早就有的。有钱人的餐桌上甚至还可吃上法国的、希腊的和英国的干酪。

在欧洲中世纪初期，宗教团体，尤其是在波河流域 (Po

Valley) 的宗教团体，使干酪制造的传统得以继续。到13世纪，古冈左拉 (Gorgonzola) 干酪和帕尔梅散干酪的名气已经很大。僧侣们不断拓展波河流域的牧区以提供丰美的牧草，牛奶也逐渐取代羊奶成为这些干酪生产的主要原料乳。

14世纪意大利作家卜伽丘著的《十日谈》是最早记载帕尔梅散干酪的资料。在书中，一个人对另外一个人说：“小山似的帕尔梅散干酪，被磨得很碎，在顶上面

莫扎雷拉干酪浸渍在盐水中



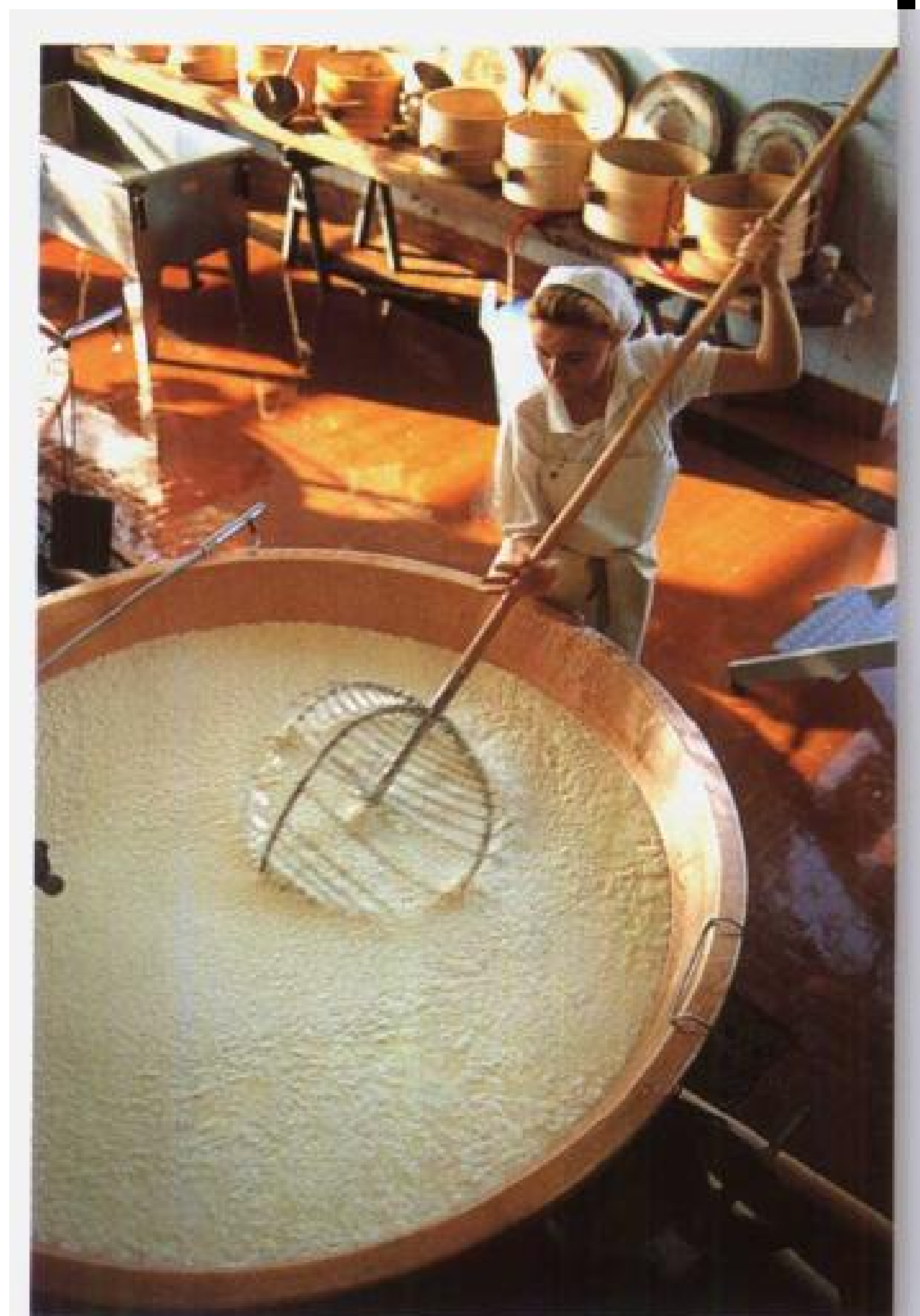
站着一群人在做通心粉和馄饨。”他补充说，“所有这些美味在烹制后与干酪压制在一起，如果加些调料那就更好了。”

意大利的其他地区没有像波河流域这样肥美的牧场，在很多地方羊奶仍然作为干酪生产的主要原料。因此托斯卡纳 (Tuscany)、拉齐奥区 (Lazio)、坎帕尼亚区 (Campania)、撒丁岛 (Sardinia)、普利亚区 (Puglia) 和西西里岛 (Sicily) 的羊奶干酪都很著名，这些干酪统称为佩科里诺 (Pecorino) 干酪。

事实上，意大利的地形变化多端，生产的干酪品种可与法国相匹敌。在北部，阿尔卑斯山的牧场有其特有的山区干酪，而南部的沼泽地为水牛提供了理想的气候，传统的莫扎雷拉 (Mozzarella) 干酪就是用水牛奶制作的。

水牛最初从什么地方来，没有人确切知道。一种说法是，它们是568年伦巴族人攻入意大利北部时带来的。另一种说法是它们是本地产的。事实上，直到19世纪初，水牛才在意大利广泛饲养。在乡村，水牛处于半野生状态，只在黎明时被赶到一起挤奶。

与法国一样，意大利有干酪生产的传统，意大利人对好的干酪品种高度重视，这保证了工厂规模条件下优质干酪的生产持续发展。



混合和切割凝乳

瑞 士

如同法国一样，瑞士干酪历史悠久，品质卓越。早在公元前，瑞士的凯尔特老祖先们就用简陋的容器来制作干酪。他们把容器架在炭火上，用松枝来搅动及切割凝乳。制成的干酪有坚硬的壳，耐藏且能抵御气候变化。

对于瑞士孤独的山区生活来说，这种凯尔特干酪是最理想的，因为在冬天，雪能封山数月。凯尔特干酪可能是很多类似的山区干酪，像格鲁耶尔 (Gruyere) 干酪和埃曼塔尔 (Emmental) 干酪的先驱。

关于古洛伊干酪的最早记载似乎是在1115年古洛伊附近的罗格蒙特 (Rougemont) 修道院的书里。另一种很古老的干酪就是维切林·富瑞伯杰斯 (Vacherin Fribourgeois) 干酪，不要将它与维切林·蒙特·得奥干酪 (Vacherin Mont d'or) 相混淆。1448年以前，它们都是用来招待来访的皇室成员的。

在瑞士，干酪被当成社会地位的衡量物。家中地下室里干酪的年代和数量被视为财富的象征。因此在某些社区内，干酪作为货币代替一部分现金付账给牧师、工匠和工人。干酪还是一种孩子生日的传统礼物。

瑞士人在罗马时代就已经开始进行干酪的买卖。因此有些品种在国外非常普及，政府不得不采取措施以保护国内市场。

瑞士干酪现在仍然是用未经杀菌的原料乳来生产的。相比于其他一些国家，它的传统干酪生产经受住了工业化大规模产品的冲击。本书所讲的瑞士干酪都是由地方合作社控股生产，但受国家管理。政府指定一个地区只能生产该地区产的干酪，其他地区的品种不得生产。



品种多样的瑞士干酪

荷兰和德国

根据最早的记载，荷兰的干酪工业始于9世纪。这些记载表明，这些干酪出产于弗里斯兰省 (Friesland)，为莎琳玛格宫廷 (Charlemagne) 享用。

在中世纪，荷兰的干酪工业已日趋成熟。在哈勒姆 (Haarlem)、林登 (Linden) 和里沃登 (Leeuwarden) 都建有专门的干酪称量场所，当地人称作“Kaaswaag”，用以规范干酪的大小和重量。

早期的荷兰干酪保藏性特别好，它们不易变质，而且易于运输，因此通过陆路运送到德国，甚至通过海运送到波罗的海和地中海的更远的地方。几个世纪以来，它的出口一直在继续，最远的到达西印度群

岛东部和南美洲。到目前为止，荷兰干酪的出口非常成功，对很多人来说，荷兰与干酪是同义词。

德国生产硬质干酪，但在德国，家庭制作新鲜干酪而不用凝乳酶有几个世纪的历史。事实上，占据德国干酪市场半壁江山的夸克 (Quark) 干酪就是这种类型干酪的现代版本。凝乳酶是在中世纪就开始使用的，但现在市场上销售的德国干酪，其历史最长不超过150年。这些硬质干酪很少是本土的，大部分是其他大陆的干酪品种的拷贝。例如林堡干酪，最初来自比利时；芒斯特干酪，源于法国；而奥高埃曼塔尔 (Allgau Emmentaler) 干酪是在瑞士干酪的基础上发展起来的。

荷兰和德国均有法律规定，所有干酪都需用经过巴氏杀菌的原料乳制作。大部分产品来自大型乳品厂，只有一二个品种例外。产品质量很好。



荷兰阿尔卡玛 (Alkmaar) 的著名的干酪市场，图中古马达干酪和埃德姆干酪待售

斯堪的纳维亚

提到斯堪的纳维亚人，似乎第一印象并非是牛奶和干酪。但据说在9世纪，被西班牙部落抓住的斯堪的纳维亚人是通过讲述其制作干酪的经验才得以逃生的。毫无疑问，斯堪的纳维亚人了解母牛，就是他们，把新的品种引入了欧洲。一些现代的奶牛品种如格恩西（Guernsey）奶牛、格洛斯特



孜然芹籽，一种传统的干酪香料

（Gloucester）奶牛和诺曼底的大型黄牛体内还留有这些奶牛的血统。斯堪的纳维亚人带着他们的牛不断迁移，而这些牛每到一地，便与当地的奶牛相交配，衍生出很多杂交牛。

最早对斯堪的纳维亚产生影响的干酪可能是丹麦产的。那里的原始部落饲养了很多山羊、绵羊和牛。尽管丹麦的干酪制作很早就开始了，但它没有形成自己特色的干酪品种，就像德国，很多干酪品种都是派生的。但是，在斯堪的纳维亚，制作干酪仍然是一种令人骄傲的职业，谁制作的干酪越大，他的技巧水平就越高。因此，有的干酪非常大，几个人都抬不动。

挪威和瑞典的早期干酪里都添加了很多香料，这有助于干酪的长时间保存。如伽玛罗斯特（Gammalost）干酪，可以得起住斯堪的纳维亚人漫长的航海旅行。因此，那时熏制干酪和用孜然芹籽或丁香调味过的干酪非常流行，因为它们非常耐藏。

到了18世纪，食品普遍用来代替货币支付教堂征收的税。有些地区，牧场归教会所有，农民们养牧必须以牛奶或干酪来偿还。教区的牧师用收来的奶制成更多的干酪并用它们来交换其他日用品。这种干酪成为人们所称的“牧师”干酪。

现在斯堪的纳维亚的干酪生产一般都是工厂生产，用经过巴氏杀菌的乳制作。

西班牙和葡萄牙

西班牙境内不同区域的气候截然不同。在西班牙中部和南部，气候炎热干旱；而在北部沿着坎塔布连山脉进入加利西亚 (Galicia) 一带，散落着翠绿的山谷和丘陵，是理想的放牧地。在过去，两地的牧羊业都很发达，因此西班牙传统的干酪都是羊奶制作的。

然而，最近几年，西班牙西北部和西班牙东部的巴利阿里群岛的奶牛饲养业也有了长足的发展。一部分牛乳用于制造新品种干酪，而另一部分牛乳与其他乳混合在一起，来制作一些现有的干酪品种，像卡伯瑞勒斯 (Cabrales) 干酪和比根 (Picon) 干酪，都是由混合乳制作的。

西班牙的干酪一度只在国内市场消费，后来这种情况不断改变，西班牙干酪逐渐打入国际市场。正是因为这种后来的兴旺，在1981年，西班牙干酪争取到一个以其起源名称命名的品种。

出了葡萄牙，葡萄牙干酪比西班牙干酪更是名不见经传。一来因为其干酪产量很小，而且葡萄牙本土消费量很大，大部分干酪是家庭制作的。即使是葡萄牙最重要的干酪，奎爵·德·塞拉 (Queijo de serra) 干酪或称“山区干酪”，也是利用未经处理的羊奶在小农场生产的。这种干酪的制作很有趣，大多数农人不用凝乳酶，他们更喜欢从野生蓟类植物的花或叶子中制造特有的发酵剂，用来制作干酪。事实上，这种干酪非常好。

加利西亚的乡村景色



美国

美国现在是世界上最大的干酪生产国，但它的干酪工业1851年才开始。那一年，耶西·威廉姆斯(Jesse Williams)在纽约州的奥内达县(Oneida)开办了第一家切达干酪厂。自那以后，很多干酪厂相继出现，生产不同的干酪品种，但切达干酪及其相关品种占据了干酪生产总量的绝大部分。

尽管有争议说考尔比(Colby)干酪和杰克(Jack)干酪是从切达干酪获得灵感的，而砖形(Brick)干酪和莱德克朗斯(Leiderkranz)干酪让人联想起林堡干酪，但事实上正宗的美国干酪很少。几乎所有的干酪都是从其他国家传来的。这不足为奇，第一批干酪是移民制作的，用的是他们先前所在的国度的方法。也许正是因为缺乏传统的干酪，在大部分超市内供应的干酪良莠不齐，美国人消费了大量的融化干酪及其仿制品。

通过从欧洲进口干酪，以及鼓励美国本土一流的制造商、干酪销售商逐渐使公众对品质优良的干酪的鉴赏能力不断提高。俄勒冈州的蒂勒姆克(Tillamook)切达干酪、加州维拉公司的熊记杰克干(Vella's Bear Flag Dry Jack)干酪、洛厄尔的梅塔格(Maytag)青纹干酪和旧肯塔基州的托米干酪可以证明这一点。除此以外，不断有一些小型的生产商制作出一些风味良好的新鲜和成熟羊奶干酪。



洛厄尔的美塔格农场

澳大利亚和新西兰

澳大利亚的干酪制造业始于19世纪初期，那时生产的是切达干酪。其他州随即跟上，一百多年以来，农场可以生产不同成熟度的切达干酪。

随着其他国家的移民不断涌入澳大利亚，他们也带来了不同的干酪制作工艺。现在澳大利亚有许多欧洲其他国家的干酪品种的拷贝。

新西兰同样有兴旺的干酪制造业。它也同样生产各种品种的干酪。然而切达干酪始终是这两个国家的重要的干酪品种。

世界其他地方

加拿大不是一个干酪制造和消费大国，尽管它的切达干酪质量很好，在世界许多国家都有销售。

比利时和奥地利曾经制作过很好的干酪，但这种风光逐渐被邻国盖住。比利时现在的干酪生产量很大，但大多是一些规模生产的工业化产品。

干酪业在希腊和巴尔干半岛各国很重要，在那里，有成群的绵羊和山羊，可以提供原料乳。现在市场上有很多新鲜的盐水干酪如菲特(Feta)羊奶干酪。当然也有一些压榨过的成熟干酪如凯发罗特里(Kefalotiri)干酪和哈罗米(Haloumi)干酪。后者源于阿拉伯国家，至今在土耳其、塞浦路斯及其他一些中东国家仍有制作。

俄罗斯的干酪生产量相当大，但没有出口。

在南非，英国和荷兰移民带来了他们传统的干酪制作工艺，因此切达干酪和荷兰特色的干酪(如古乌达干酪)占了多数。当然在一些葡萄种植园和农场仍然有自制的干酪。

同西方一样，亚洲次大陆的干酪制作知识经历了自己的过程，但只有最基本的知识。例如印度也生产一种简单的凝乳干酪——帕尼尔(Paneer)干酪。

南部的美国人从来没有真正喜欢过吃干酪，他们宁愿饲养牛用来吃肉。在美国中部、非洲和中东的部分地区，气候过于炎热，无法进行干酪制作，那也意味着，干酪也从来没有成为这些地区饮食的部分。

干酪的制作

除了最简单的未成熟的新鲜干酪外，所有干酪制作的基本原理都是一样的，但在此基本原理上仍有无穷的发展空间，这就是所谓的干酪制作者的艺术。正是由于他们高超的技艺，产生了成千上百种不同的干酪供我们选择。

一般来讲，干酪都是通过排除水或乳清，再让剩余的固体乳或凝乳有控制地进行变质来制作的。在这个工艺过程中，原料乳的采集和准备是第一步，第二步是生产凝乳，第三步是通过切割、蒸煮或盐浸使凝乳浓缩，最后是干酪的成熟阶段。

这一工艺的每一步都非常关键，不仅影响到干酪的质量，而且也决定了干酪的类型。譬如，切割凝乳的方式会影响到干酪的质地，而盐浸的方法会影响干酪的成熟方式。

干酪的制作过程非常复杂，即使用同一批原料，同样的处理过程，制作的干酪风味也可能不完全相同。当然，这也是真正的农家干酪的魅力所在。只有大规模的生产制造商才致力于生产同样的干酪、同样的口味。

原料乳的采集和准备

小规模的生产商从他们自养的牲畜或邻近的农场收集未处理的乳，而工厂通过集装箱运来原料乳。不管以哪一种方式，牛乳必须是洁净的。这相当困难。因此，很多小型的生产商用未经处理的原料乳，而大型厂家的乳大多经过巴氏杀菌。

乳作为一种原材料，每一批都不一样。这些不同导致其终产品干酪的不同。因此巴氏杀菌也被大的生产商用来对原料乳进行标准化，以适应其特殊加工需要。产品质量相同、稳定，但缺乏特色。

相反，那些小型生产商却利用了这些不同。它们可能会导致莫名的失败，但也可能生产出高品质的产品。大部分干酪鉴赏家相信，未经杀菌的乳生产的干酪和经过巴氏杀菌的乳生产的干酪，它们的不同就如同品质上乘的葡萄酒和大路货一样。他们认为，巴氏杀菌会使原料乳中存在的一些天然的酶失活、

而这些酶恰恰有助于形成干酪最后的风味。巴氏杀菌同样也阻碍了凝乳酶的作用，凝乳需要更长的成熟时间才能达到浓郁的风味，并形成干酪特有的质地。

一些国家，如丹麦、德国和新西兰，法律规定牛乳干酪必须要用巴氏杀菌乳制作。美国也对成熟期在60天以下的干酪有相同的规定。其他国家并不赞成这种法律，理由是乳品业应该采取严格的卫生要求，但用未杀菌乳制作干酪不足以对人体产生危害。事实上，历来用未杀菌乳制作的干酪引起的健康问题，比用杀菌乳制作的干酪引起的健康问题要少。少见的几次由李斯特菌引起的干酪质量问题也是出现在杀菌乳中，而不是未杀菌乳中。现在世界上大部分干酪都是用牛乳制作的，因为它长年可得。当然也有很多干酪是用山羊奶和绵羊奶制成。在一些偏僻的地方，还有用水牛、牦牛以及骆驼的奶制作的。

我们常常想当然地认为奶就是奶，但事实上奶有很大的不同。不同种类的牛生产不同风味的牛奶。牧畜的饲料、牧场的土壤甚至挤奶当天的气候都会影响到奶本身。挤奶结束时的奶脂肪含量高于挤奶刚开始时的奶。同样，早晨挤的奶和晚上挤的奶也有不同。一般认为夏天制作的干酪比冬天制作的干酪味道更浓郁。在制作干酪时，一些小的干酪制造商都会把这些因素考虑进去。



在邦查斯特大桥农场，一头母牛正在挤奶



切割凝乳

山羊和绵羊可在乡村放牧，而这对于牛来讲并不合适。用山羊和绵羊的奶可制作别具风味的干酪。山羊奶大多不含致病菌，因此很少消毒。过去，这些牲畜的奶只有在上半年才有，因此新鲜干酪也只在这几个月份才有。而经过稍长时间成熟的干酪在几个月以后还会有售。现在一些制造商用冷冻乳或冷冻凝乳来延长生产期限，其他一些拥有大牧养群的制造商，发展了越季节饲养方法。

干酪制作的第一步是把乳倒入一个或多个大容器。在这个阶段，可加入奶油使料液更稠，或使乳部分或全部脱脂，以制作低脂肪干酪。

典型的巴氏杀菌过程需把奶加热到 71°C 并保持15秒。这一过程会影响到牛奶的风味，因此制作的干酪有轻微的蒸煮味。为避免这个问题，一些乳品厂采用更温和的热处理工艺，即把奶加热到 46°C 并保持30分钟。

一些干酪用自然物染色，如胭脂色素可添加到乳中进行上色。其他有些干酪用药草或香料进行调味，比如用孜然芹籽。不过加香料需在后道工序进行。不同国家对这些添加剂的要求也不同。

生产凝乳

如果听其自然，未经处理的奶会自然变酸，但这个过程很难预料。而经巴氏杀菌的奶不能以这种方式酸化。因此，无论是哪一种奶，需加入特殊的发酵剂使乳糖变成乳酸，这样增加了乳的酸度，从而使乳蛋白质发生凝固。有时，会加入凝乳酶作为凝结剂。

发酵剂加入后，要不断测定乳酸度以判断何时添加凝乳酶。一旦凝乳酶加入，蛋白质分子凝结起来形成软的果冻状凝胶，然后在固定温度下放置30分钟到2个小时。

采用的温度根据制作干酪品种的不同在21℃到35℃间变动。低温可形成软的凝块，生产软质干酪；而高温可形成更硬、更有弹性的凝块，生产半软质干酪；中等温度可生产硬质干酪比如切达干酪。有些干酪，像夸克干酪和清爽(Fromage Frais)干酪完全靠形成的乳酸凝乳，而不用凝乳酶。

凝乳酶

传统的动物型凝乳酶是从一些动物的胃里提取的，现代科技发展已能用一些高浓缩的植物型凝乳酶来取代动物皱胃酶。过去很多植物的凝乳酶都曾用来制作干酪，但它们的量太少，无法在大规模生产中使大批量的乳发生凝固。

凝乳块浓缩

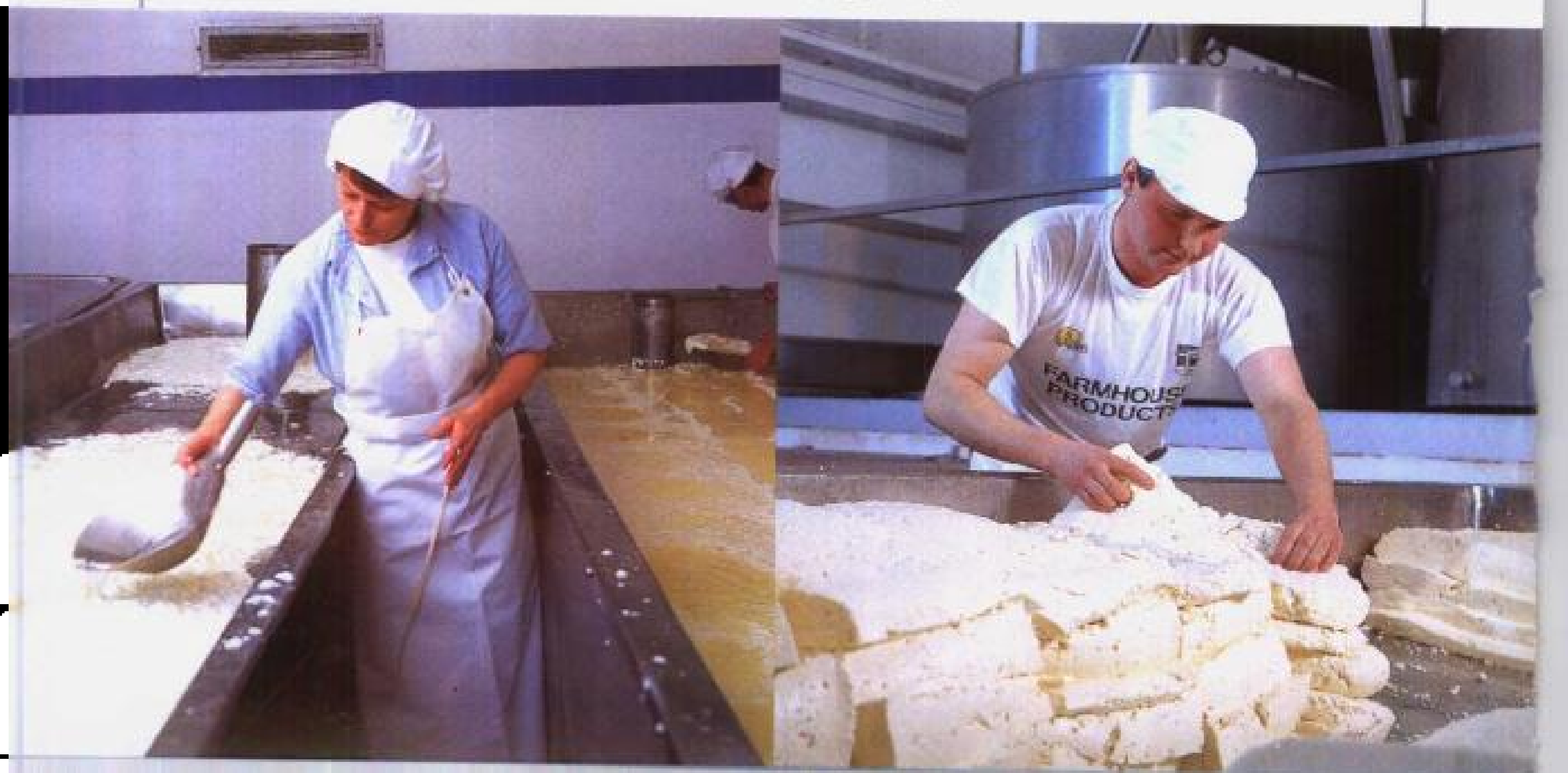
下一步是从凝乳块中排出乳清，进行浓缩。根据制作干酪的品种不同也有不同的处理方式。

首先是切割凝乳块以排除乳清。这一步做得如何影响到成品的水分含量，从而影响到干酪的质地。对于较软的干酪，稍加切割就把凝乳堆积起来自然排除乳清。一些软质干酪如卡门培特干酪几乎都不加切割。对于硬一些的干酪，要通过水平切割和垂直切割切成小碎片或细线状，这样排放出更多的液体而使干酪更硬、更干。由于一些凝乳块的小块沉积到容器的底部，它们又一次粘附在一起形成一个固体块。这需要再次切割以赋予干酪脆的质地。

切达林是一种特殊的切割凝乳的方法，它能获得一种优质的切达干酪的光滑质地。凝块被切割成煤渣块大小的块，然后一一叠放着堆积在干酪槽的边上。目的是在不过分切割凝乳的条件下尽可能排除乳清。

把凝块从干酪槽舀到盘上

切达林工艺



除了切割凝乳块外，干酪制造商也可能对其进行短时间的凝乳热处理。热处理会使凝乳的质地发生变化，使之变得更为紧密，得到的干酪质地更硬，陈化时间也比未经热处理的长。加热温度在41℃到49℃或更高温度间波动，前者如意大利羊奶干酪芬迪娜(Fondina)，而后者如格鲁耶尔干酪和埃曼塔尔干酪。莫扎雷拉干酪和意大利波萝伏洛(Provolone)



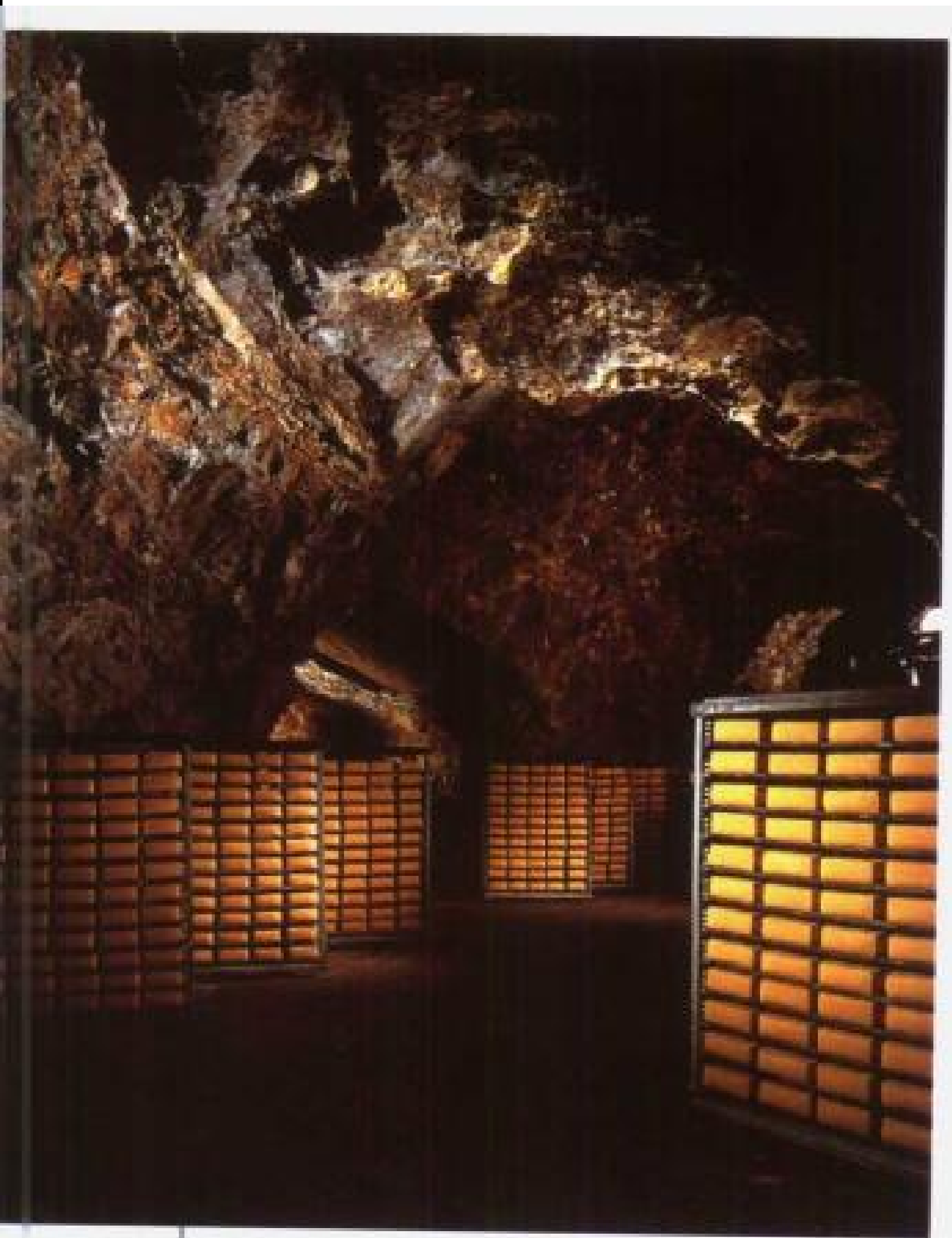
用粗棉布排乳清

干酪的凝乳切割后，加热到小凝块能拉伸至细线状，停止加热，凝块经过扞制、压挤使质地更为紧密。这种工艺制得的干酪即人们通常所称的纺丝型干酪。

排出的乳清也可以用来制作干酪。瑞典的麦缙斯特(Mesost)干酪就是一个很好的例子。意大利的里考塔(Ricotta)干酪过去也是用乳清制作的，但现在大多由脱脂奶甚至是全脂奶制作。

很多干酪下一步要放入打孔的模具进一步沥干后，再进行成熟。这些模具可以是任意形状和大小的，其中许多是流传下来的。它们可以是各种材料制造的，如木头的、不锈钢的、编织物的或粗棉布的。这样干酪可以利用自重沥干或通过压榨成型。这种压力可大可小，当然，压榨力量越大，所形成的干酪团越坚实。

所有的干酪，除了最软的稀奶油干酪和农家干酪，都要加盐。盐能改变干酪的酸度，减缓发酵剂的活力释放，因此可以控制后道工序的干酪成熟率。它也可以抑制腐败菌的生长。盐可以直接加到凝乳块中，如切达干酪就是如此；也可以把细盐粒抹在成型干酪的表面，用脱脂乳制成的坚硬的意大利干酪帕尔梅散和罗奎福特干酪就是用这种加盐方法；还有的在干酪成型后浸在盐水中腌渍，这种方法为埃曼塔尔干酪和其他一些瑞士干酪所采纳；还有一些干酪，像塔勒吉(Taleggio)干酪和里伐



洞穴的温度和湿度条件使之成为干酪储藏的理想场所

罗特干酪是通过用浸有盐水的布擦洗表面的方法来加盐。一些干酪如希腊的非特羊奶干酪加盐量非常大，以至于所有的菌体活力都被抑制，但对后继的成熟过程并非十分有利。

干酪的成熟

干酪的成熟过程是一个非常复杂的过程。干酪的化学成分在微生物和酶的作用下从复杂的有机分子慢慢分解成一些小分子物质。在此

过程中，干酪逐渐形成其特有的质地和风味。

干酪的成熟过程非常重要，需要严格的温度和湿度条件。洞穴可以说是一个理想的场所。如果没有这个条件，那么成熟必须在特殊的贮藏室里进行。贮藏室内的温度和湿度要控制好。储藏温度要保持较低，以确保所需的微生物包括起始菌株的低缓稳定的生长繁殖速率，如果生长太快会导致成熟不均匀，产生不想要的化学成分。相反，湿度要控制在相对较高的水平，对硬质干酪来说湿度应在80%左右，软质干酪在95%左右。高湿度可有效防止干酪表面干燥。

一些软质干酪，如卡门培尔 (Camembert) 干酪、科罗米尔斯 (Coulommiers) 干酪和布里干酪的成熟速度较快，因此它们的成熟温度比硬质干酪要低。软质干酪的成熟过程是由外及里的。有的干酪在起始发酵菌种中就接入青霉菌，而有些是在成型干酪表面喷上霉菌孢子。两种情况下，霉菌都是在未成熟的干酪表面形成一层菌苔外壳，接着菌种蔓延到干酪内部，在干酪的内部开始发酵，直至形成产品。

当人们把表面霉菌型干酪买回家，打开包装，这时的形状与它们在贮藏室时的形状看起来大相径庭。包装袋使霉菌生长

时产生的软质的菌苔磨平了。随着干酪进一步的成熟，霉菌外壳附近的干酪也开始变软变色。中心点是霉菌作用的最后部位，霉菌使干酪中心失去白色。法国人把这种白色的中心称作干酪的灵魂。

其他一些软质的或半软质干酪，是用盐水、葡萄酒、啤酒或烈酒洗涤过的，在这里，这些液体是作为干酪表面菌体的食物的。这些干酪的外壳通常都有一种特征性的微红色，而且香味显着。有的表面霉菌型干酪的风味相当刺激，但大多数情况下比外壳原有的味道要淡一些。

斯蒂尔顿干酪和罗奎福特干酪等青纹干酪也是从外向里成熟的。霉菌可在加起始发酵菌种时一同加入，也可在凝乳阶段接入。在成熟过程中，要用金属棒刺穿干酪，以便把氧气引入干酪内部，这些氧气可供霉菌在干酪内部生长，最终在干酪团中形成蓝色纹理。

青纹干酪的最初由来可能是一次意外事件。在一些特殊的地方，由于微生物的污染，自然形成了这种干酪。例如，在罗奎福特洞穴中，就有一种霉菌，相比于其他菌而言，其数量是绝对占上风的。当然现在这些菌种可以自备，并且卖到世界上的任何地方都不成问题，但从前，人们并不了解其中的原因。



在成熟过程中布里干酪表面形成白色的霉菌外壳

因此青纹干酪只有在这些菌存在的地方才能制造。

但即便是拥有了现代技术，青纹干酪的制作仍然要比其他干酪的制作困难。因为干酪内部的霉菌生长情况是不可预料的。但是，干酪制造商通过封装产品，以隔绝空气。当他们认为是该让霉菌开始生长的時候了，就在干酪上打孔，使空气重新进入内部，帮助霉菌生长，使之形成的纹理进一步伸展。

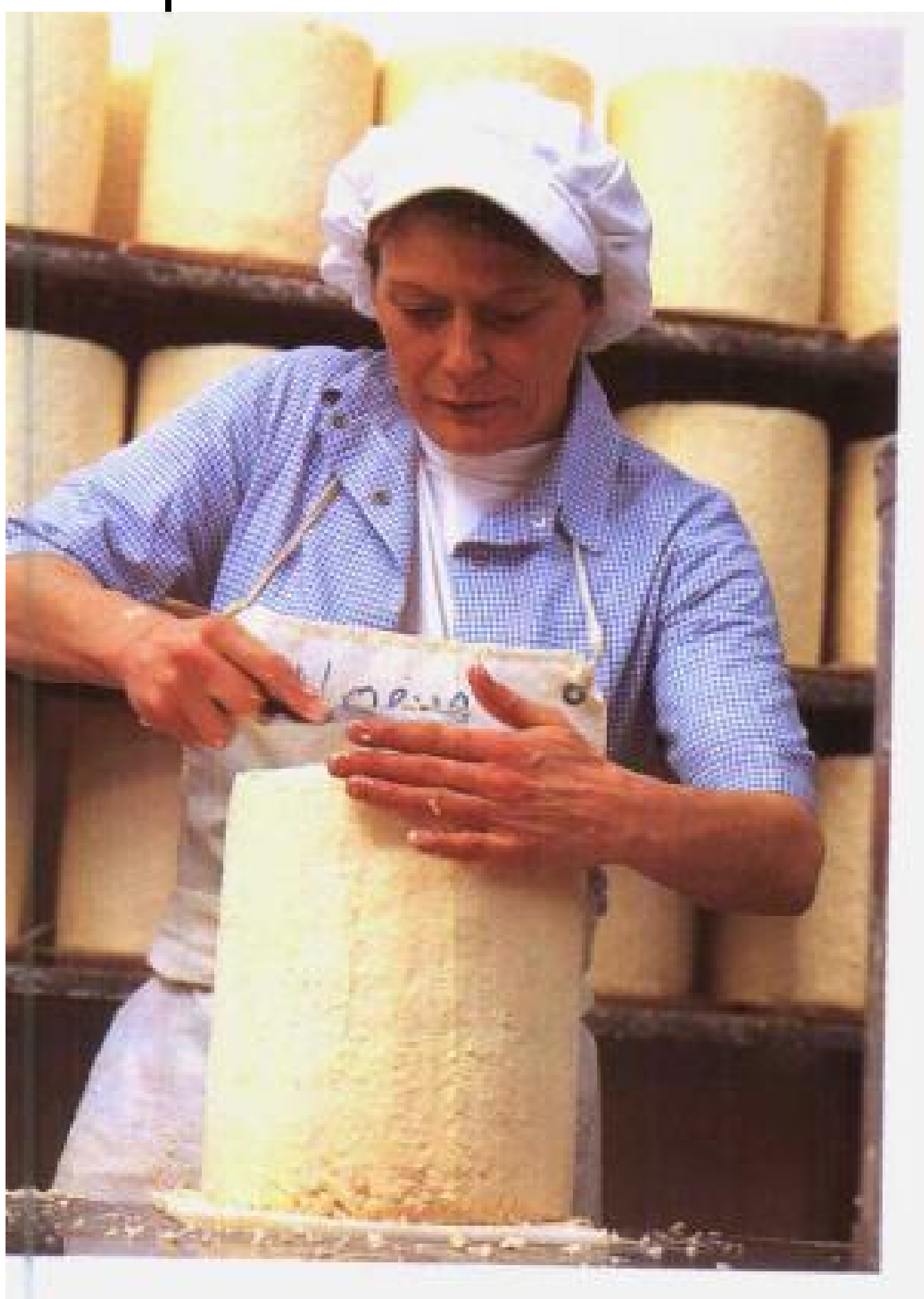
硬质干酪也是从里面开始成熟的。它们的成熟期比软质干酪长，通常在稍高的温度下成熟。有些硬质干酪在表层涂上亚麻仁油，也有的在外面包以蚊帐布，以促进霉菌生长。传统的切达干酪的成熟方式就是如此。但现在切达干酪已进入大规模生产。一些大型的农家乳品厂把干酪装入玻璃纸内，等待成熟。玻璃纸阻止空气进入干酪内部，因此以这种方式成熟的干酪吃起来味道有所不同。但只要干酪制造者了解他的工作，那生产的产品仍然会有极佳的风味。

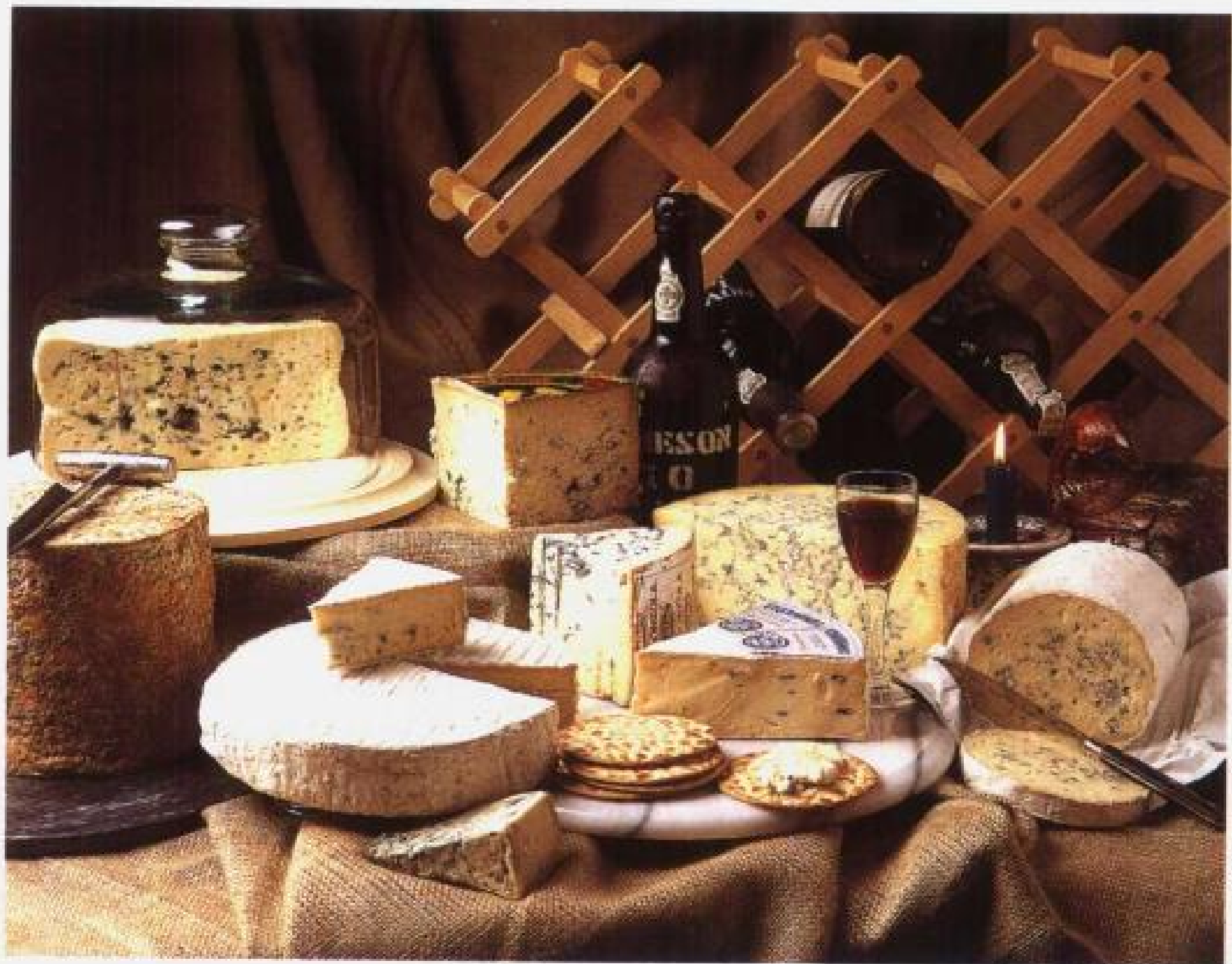
处理或包装好后，留待成熟的时间对于干酪的质地和风味形成是极为重要的。成熟期为6到8个月的切达干酪与成熟期为12到18个月的干酪吃起来口味完全不同。在成熟过程中，干酪的质地也有相当大的变化。例如，如果在起始的发酵菌种中加入丙酸菌，就像瑞士的埃曼塔尔干酪，那么干酪在成熟过程中

会产生一些洞眼。原因是这种菌会进行乳酸发酵，释放出二氧化碳，由于二氧化碳气体堆积而使干酪形成小洞眼。

在成熟过程中，要不断地、定期地对硬质干酪进行上下翻转，以确保成熟均匀。在此期间，干酪制造商还要检查干酪的颜色、香气、形状和质地，有的甚至还要听听声音，在检查的时候，要用到一种叫“干酪铁”的工具，它是用来检查干酪内部的孔洞的。

刮平干酪表面，防止空气过早进入和霉菌过早生长





传统的青纹干酪，以坚硬的质地和浓烈的风味为特征

大部分干酪的成熟过程是在生产厂家进行的，但也有一些干酪在销售前就被干酪专卖店买走。他们把干酪买回后贮藏在他们自己的冷窖中，亲自处理，直到达到他们或他们的顾客所需要的成熟度。

一旦干酪已经成熟，就要立刻把它卖出去、或者把它封装好，以防止水分流失、腐败变质和机械损坏。棉布、蜡、纸、金属箔和塑料都可以作为包装材料，但各自的效果不同。纸无法完全阻止干酪脱水，另一方面，塑料纸会使干酪呼吸受阻，产生“出汗”现象。

干酪的分类

有很多方法可用来进行干酪的分类，其中有些是以生产工艺为依据，有些以质地或形状外观为依据，还有的以闻起来的味道为依据。但事实上，如果想把每一种干酪都精确地定位在某一类中，那是非常困难的。因为干酪的配方五花八门且变化无穷，很可能一种干酪会属于两种或两种以上的类别。

下面叙述干酪的三种分类方法。在你阅读商品名录和货架说明，准备从一大堆产品中挑选干酪时，它们可能会对你有所裨益。

根据干酪的质地分类

干酪的质地是一种非常有用的干酪分类依据。它与干酪的水分含量直接相关：干酪越软，其水分含量越高。当然也有重叠之处。在干酪成熟过程中，干酪水分逐渐减少，这就使分类变得更为复杂。有些干酪在制造时可能是软的，但当它们成熟后，就变得很硬了。小型的山羊奶干酪就是一个好例子。

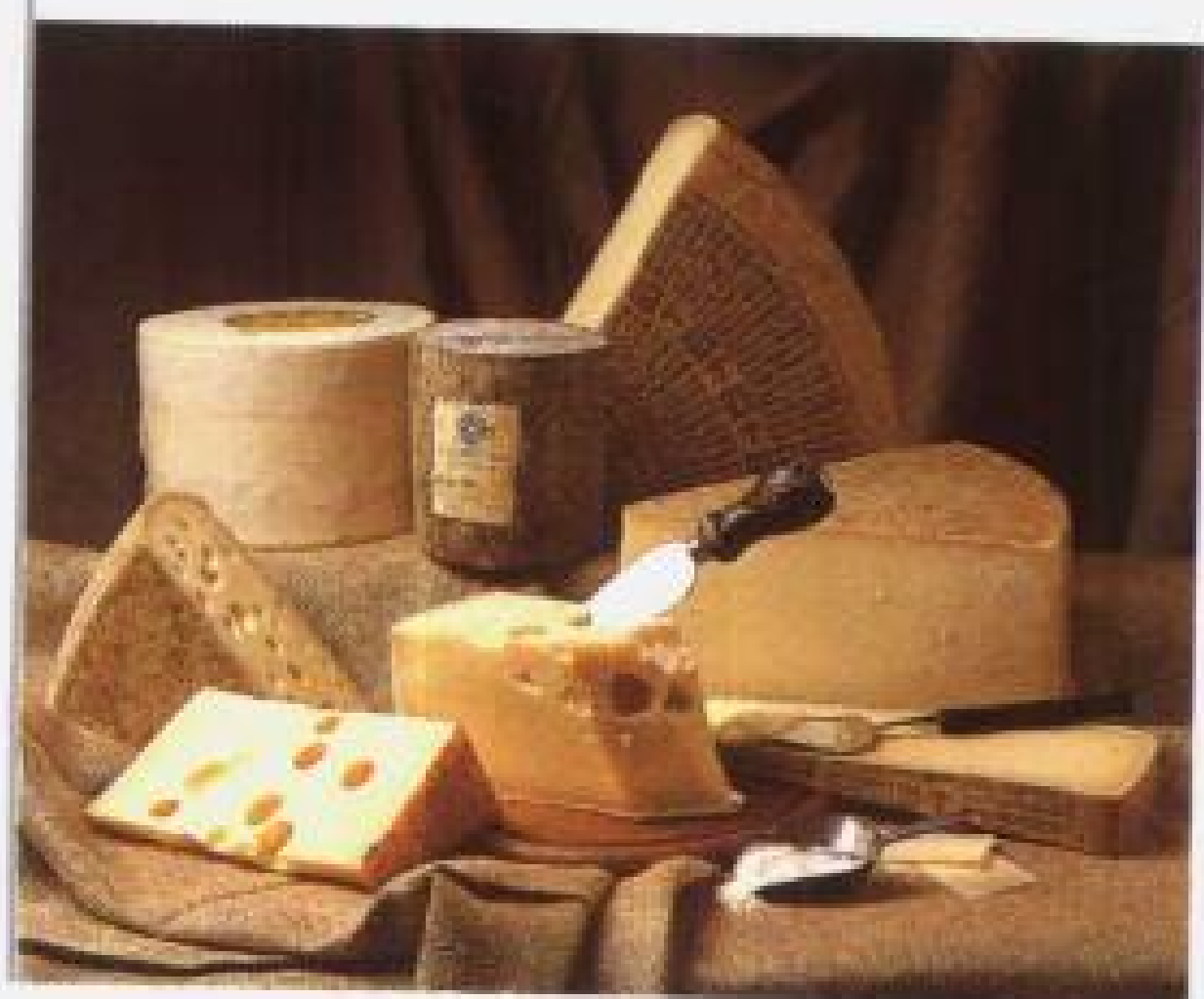
特软干酪(水分含量80%)可用勺子挖的干酪，包括几乎全部的新鲜干酪，非特羊奶干酪除外。

软质干酪(水分含量为50%~70%)易涂抹干酪，包括布里干酪、卡门培尔干酪、庞特伊维克干酪、瑞布罗申(Reblochon)干酪和塔勒吉干酪。

半软质干酪(水分含量为40%~50%)可切片干酪，具有微弹性的胶状质地，包括太尔西特(Tilsit)干酪、荷兰古乌达(Gouda)干酪和波特·撒鲁特(Port Salut)干酪。

半硬质青纹干酪(水分含量为40%~50%)清脆的或松软的干酪。前者可能很难切片，包括法国罗奎福特干

硬质干酪是干酪在成熟过程中水分流失形成的





洗型外壳干酪

酪、英国斯蒂尔顿干酪和有蓝色霉菌花纹的法国德奥福格 (d'Auvergne) 干酪。

硬质干酪(水分含量为30%~50%)有三种情况:一种质地坚硬、微脆;一种质地坚硬且有一定弹性;另外一种质地非常坚实。包括切达干酪和兰开夏干酪(坚硬微脆类), 格鲁耶尔干酪和埃曼塔尔干酪(坚硬微弹性

类), 帕尔梅散干酪和陈化的佩科里诺干酪(很坚实类)。

依据干酪的外壳分类

干酪的外壳可阻止内部水分向外散失, 同时防止外部空气进入干酪内部。同样, 它也可控制干酪内部产生的气体的释放。

白色霉菌型外壳 对于快速成熟的干酪而言, 白色霉菌的生长不受限制。干酪外壳不会很厚, 通常也可以食用。其他情况下, 要经常拭去干酪表面生长的霉菌, 这样得到的干酪外壳较厚, 也可食用。霉菌在生长初期呈白色、随着菌龄的增长, 颜色加深, 但不能呈现任何黄色、黑色或绿色, 因为这有可能标志着这种干酪发酵异常。典型的例子如布里干酪、卡门培尔干酪和科罗米尔斯干酪。

洗型霉菌外壳 这种干酪的外壳呈特别的橘黄色至红色, 摸上去手感是软的, 带一点潮湿, 但绝不能是粘乎乎的感觉。这种外壳不能食用。典型的例子如庞特伊维克干酪、塔勒吉干酪、里伐罗特干酪、林堡 (Limburg) 干酪和马弘 (Mahon) 干酪。

天然干燥外壳 这种外壳是在干酪的凝乳块沥干时形成的, 可以通过刷子刷、拍打或包扎使干酪表面粗糙多粒, 也可以通过在表面涂油使之光滑有光泽。通常它们显得粗硬、厚实, 而且在一些很粗糙的表面可能长有霉菌, 一般



不能食用。这一类的产品有斯蒂尔顿干酪(刷子刷的)、切达干酪(包扎过的)和埃曼塔尔干酪(涂油的)。

有机型外壳 干酪制造商常常在这些干酪中添加一些包括药草或叶子之类的东西。这些物质常常在干酪已经成熟好以后添加。如一些山羊奶干酪(加药草)和巴依干酪(加叶子)。

人造外壳 同样,干酪制造商常常对这些干酪的表面加以处理,如加灰、上蜡或塑封。此类干酪有一些山羊奶干酪(加灰)、荷兰圆形干酪埃德姆(Edam)干酪(红蜡包封)和一些切达干酪(塑封)。

干酪制造工艺

新鲜干酪 这些干酪有的根本就不需要经过成熟过程,有的成熟期很短,仅仅为几天。

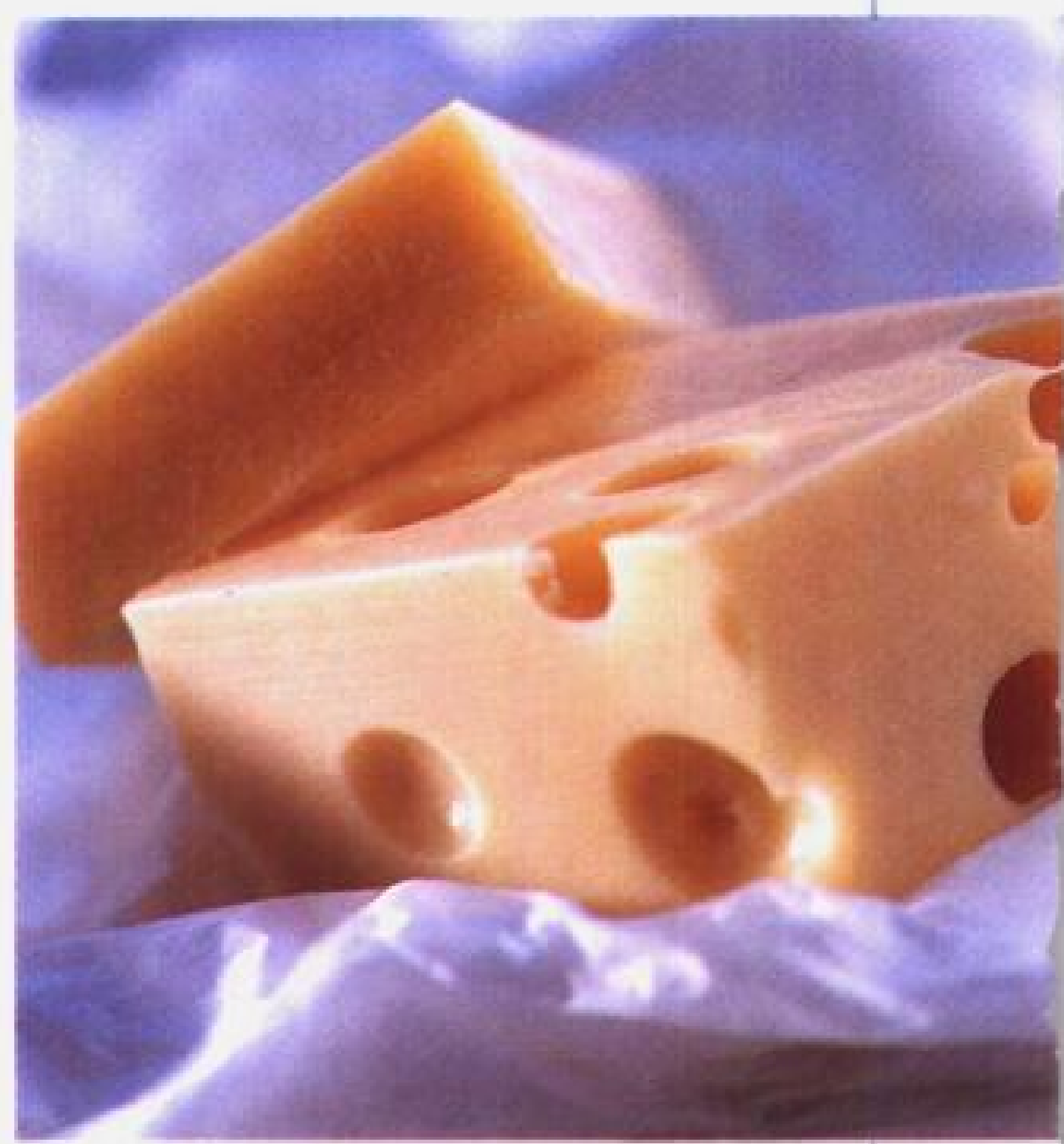
有的新鲜干酪要经过轻微的压榨,或适度加入霉菌发酵剂,有的直接装入坛子或大盆中。这一类干酪有凝乳干酪(curd cheese)、夸克干酪、马斯卡蓬(Mascarpone)干酪、非特羊奶干酪和稀奶油干酪。

未压榨型成熟干酪 这种干酪凝乳切割时使凝乳块尽可能小,然后使之自然沥干,排除乳清。接着可以在干酪表面撒上霉菌或细菌使它快速成熟,或者利用起始发酵剂使它缓慢成熟1到3个月。以下干酪品种属于这一类:布里干酪、

卡门培尔干酪和庞特伊维克干酪(表面霉菌或细菌),艾斯诺姆(Esrom)干酪和斯蒂尔顿干酪(起始发酵剂)。

压榨型成熟干酪 这些干酪在成熟前经过或轻或重的压榨,成熟期为2到18个月。这一类干酪包括:切达干酪、曼彻格(Manchego)干酪和蒙塔思欧(Montasio)干酪。

经过煮制和压榨的成熟干酪 这类干酪在制作中,凝乳块



埃曼塔尔干酪,一种熏制的干酪

先要经过适当的热处理，然后再经过搅拌磨碎，装入模具后重方压榨成型。它们的成熟期可达4年。这一类干酪有古乌达干酪、帕尔梅散干酪、格鲁耶尔干酪和埃曼塔尔干酪。

纺丝型干酪 这类干酪在加热后，凝乳块经过揉捏搓拉，然后做成型。它们可以立即食用，也可以经过成熟后食用。这一类干酪有莫扎雷拉干酪(新鲜)和波萝伏洛干酪(成熟干酪)。

鉴赏干酪

在理想的情况下，每个人只要需要，都可以购买到足够的干酪，并在第二天需要的时候再去买。干酪专卖店对此作出了很大的贡献，他们使干酪的质量保持在巅峰状态，并一直把这种状态维持到出售的那一天。不幸的是，大部分人无法做到每天都购买食物，相反，他们大都一星期购买一次食物。但不管怎样，如果你想要享受优质的干酪，或者仅仅是因为你喜欢优质干酪，那么最好在你希望享用的那一天去购买，而且必须在一个懂得干酪的地方购买。

如今，很多世界顶级干酪都有了工业化的大规模生产，它们都是在从前的农家干酪配方基础上发展起来的。一般来讲，它们与以前的干酪味道不同。所以你必须了解你所买的干酪起源何在。当然，也有一些例外。一些工业化的干酪产品事实上质量很好，这包括几种新西兰的切达干酪和美国的波萝伏洛干酪。

这几年来各干酪生产国相继建立了各国干酪的起源命名系统，以保护它们国家优质传统干酪的声誉，像法国的AOC和意大利的DOC系统。在系统中规定，这些干酪必须由特定的地区生产，而且必须采用传统的配方。这些干酪的大部分品种现在还列入了欧共体为食品设立的起源命名保护系统(Protected Denomination of Origin，简称PDO)。以这种方式保护的干酪品种商标上贴有特殊的标记，你只要稍加注意即可。

但是，别忘了商标起源命名系统的建立并不能完全保证这些干酪产品的质量。制造商仍然有好坏，牧区乳品厂和干酪生产厂也是如此。因此在你选购干酪时，请一定要与干酪供应者交谈，从他那里了解一下你所感兴趣的干酪品种的发源地。即使你买来干酪是为了作烹调用，你仍然需要买优质的干酪，因

干酪起源的命名

以下列出了干酪全录中具有PDO授权的指定为干酪起源的品种。

*为指定的不能合法进口到美国的干酪品种

比利时的PDO干酪

佛劳梅哥·德·赫尔福(Fromage de Herve)干酪

法国的PDO或AOP(原为AOC)干酪

波弗特(Beaufort)干酪·布勒·德奥福格(Bleu d'Auvergne)干酪·布勒·德·吉克斯(Bleu de Gex)干酪·布勒·德·考西斯(Bleu de Causses)干酪·布里·德·米欧克斯(Brie de Meaux)干酪·布里·德·梅伦(Brie de Melun)干酪*·卡门培尔·德·诺曼底(Camembert de Normandie)干酪*·卡塔尔干酪·查比丘·德·波特(Chebichou du Pottou)干酪·查尔斯(Chaource)干酪·考姆特干酪·克劳汀·德·查维格诺尔(Crottin de Chavignol)干酪·伊泊斯(Epoisse)干酪*·佛姆·德·阿姆博特(Frome d'Ambert)干酪·佛姆·德·卡塔尔(Frome du Cantal)干酪·朗格瑞斯(Langres)干酪*·里伐罗特干酪·玛瑞里斯(Marouilles)干酪·芒斯特干酪·奥撒乌·伊拉提·博瑞比斯比利牛斯(Ossau-Iraty-Brebis Pyrenees)干酪·比考顿·德·伊阿得契(Picodon de l'Ardeche)干酪*·庞特伊维克干酪·鲍里格尼·圣徒·比尔瑞(Pouligny-Saint-Pierre)干酪·瑞布罗申干酪·罗奎福特干酪·圣耐克泰里(Saint-Nectaire)干酪·圣徒·莫里·德托瑞(Sainte-Maure de Touraine)干酪·塞勒斯·瑟·车尔(Selles-Sur-Cher)干酪·维切林·蒙特·得奥(Vacherin Mont d'Or)干酪*

希腊的PDO干酪

非特羊奶干酪·凯发罗格瑞维拉(Kefalograviera)干酪

意大利的PDO或DOP(原名DOC)干酪

埃斯阿格(Asiago)干酪·卡西欧卡维拉(Caciocavella)干酪·芳提娜(Fontina)羊奶干酪·古冈左拉干酪·格拉娜·帕达诺(Grana Padano)干酪·莫扎雷拉·第·布法拉(Mozzarella di Bufala)干酪·帕尔马·勒佐安诺(Parmigiano-Reggiano)干酪·佩科里诺·罗马诺(Pecorino Romano)干酪·佩科里诺·撒德(Pecorino Sardo)干酪·佩科里诺·西西里诺(Pecorino Siciliano)干酪·佩科里诺·托斯卡诺(Pecorino Toscano)干酪·波罗伏洛干酪·罗比欧拉·第·罗卡福瑞诺(Robiola di Roccaverano)干酪·塔勒吉干酪

荷兰的PDO或AOP干酪品种

诺·洛伦斯·埃德姆(Noor-Hollandse Edam)干酪·古乌达干酪

西班牙的PDO或DOP(原DO)干酪

卡伯瑞勒斯(Cabrales)干酪·伊迪扎贝尔(Idiazabel)干酪·马弘干酪·曼彻格干酪·比根干酪

瑞士的有控制命名干酪

阿本塞尔(Appenzell)干酪·埃曼塔尔干酪·格鲁耶尔干酪·史布林斯(Sbrinz)干酪·拉可雷特(Raclette)干酪·塞普萨格(Sapsago)干酪·瑞士太尔西特(Swiss Tilsit)干酪·泰特·德·默因(Tete de Moine)干酪·维切林·富瑞伯杰斯(Vacherin Fribourgeois)干酪

英国的PDO干酪

邦切斯特(Bonchester)干酪·单倍奶油的格洛斯特(Single Gloucester)干酪·斯韦达尔(Swaledale)干酪·蓝色斯蒂尔顿(Blue Stilton)干酪·西方国家农家切达(West Country Farmhouse Cheddar)干酪·白色斯蒂尔顿(White Stilton)干酪

为它们会给你的菜肴带来好味道。

你也可以参考地理保护指示 (Protected Geographical Indication, 简称PGI), 或者干酪的品种特征证书 (Certificate of Specific Character, 简称CSC)。这些文件明确规定生产阶段不可以跨地区进行, 或者产品必须用传统的方法制造。

了解情况后, 下一步就要用你的眼睛和鼻子来判断干酪的质量。闻起来味道一定要好, 如果干酪有一种非常强烈的氨味, 那一定是成熟过度了。当然, 有些人对有强烈味道的卡门培尔干酪情有独钟, 即使发酵过度也无所谓。洗型外壳干酪有一种很强的发霉的泥土味, 这不足为奇, 因为对于这一类干酪来讲这很正常。把外壳去掉, 它们的味道就会淡些。



卡门培尔干酪

如果你喜欢味道辛辣刺激性的干酪, 那么你可以在这些法国品种中尝试一下: 伊泊斯干酪、玛瑞里斯干酪, 芒斯特干酪, 朗格瑞斯 (Langres) 干酪、里伐罗特干酪, 卡门培尔干酪、查欧梅斯 (Chaumes) 干酪。

同样, 干酪的外观要好。在它表面上不能有水珠或油滴, 包装得非常紧密严实、密不透风也不好。因为这些很有可能是工艺处理不当造成的结果, 或者是由于加热过度或过冷。把干酪切开, 切面看起来要非常新鲜。如果切面很硬、或有裂缝、或表面长霉, 通常意味着这块干酪可能已经被放置在一边有一天左右的时间了。

非常成熟的干酪的表皮上会起褶皱。除非你非常喜欢这些干酪的氨味, 否则最好不要吃这种干酪。人们常常有一种错觉, 那就是干酪陈放的时间越长, 风味越好。其实, 这是错误的。正如葡萄酒一样, 每一种干酪都会在一个适当的成熟期达到质量的巅峰, 在那时品尝, 干酪的味道最佳。过了这个时间, 它的风味就会下降。

如果你有机会品尝干酪, 那你一定先要仔细回味一下这种干酪的风格。是新鲜可口的, 还是更成熟些、风味刺激的? 是否奶油味十足, 口感非常肥厚? 或者坚硬有弹性? 盐味如何? 等等。你还必须考虑到干酪的个体特性差异。记住那些质地坚

硬有弹性的干酪必须在嘴里多咀嚼几下，才能体会到它的真实风味。

干酪的风味非常多，在品尝时，你可能会碰到各种类型的风味。常见的干酪风味有如黄油般的、牛奶般的、稀奶油般的、坚果般的、蘑菇般的，甚至柠檬般的。其他还有一些风味让人联想起炼乳、奶油软糖、新鲜杏仁、湿润的草木等。但最关键的是，你是否真正喜欢这种味道？

大部分干酪都有一个消费的最佳季节，那时的干酪风味最佳。这与原料乳的供应、牧草生长是否肥美以及干酪的最适成熟时间有关。一般说来，在夏季和早秋季节，农场的牧草、花和苜蓿生长得最为茂盛，这时候放牧的牲畜产的奶质量最好。因此，在此之后制作的干酪成熟时间长短决定了购买的最佳时间。这样推算下来，布里·德·米欧克斯干酪因为是用未经巴氏杀菌的原料乳制作的，成熟期只需1个月到2个月，因此在9月、10月和11月初风味达到顶点；与此相反，阿尔卑斯山区干酪像格鲁耶尔干酪和考姆特干酪需要4个月到5个月的成熟时间，因此最好的购买季节是1月份或2月份。



不同的干酪适合不同的口味，
增添宴会情趣

干酪的食用方法

任何一餐都可享用干酪。欧洲的传统做法是，在正餐结束时才把干酪端上来作为一道加餐。但我不明白为何干酪本身不能作为正餐。这没有理由。在瑞士和荷兰，干酪常在早餐时食用；在西班牙和希腊，干酪经常作为吃饭前的点心享用。在一天中的任何一个时刻，一片干酪加上一个苹果

不能不说是一种极好的点心。

在正式的宴会上，干酪是必不可少的。问题只是在于什么时候上，是在甜点前还是甜点后上。在英国，传统的做法是在用餐结束的时候享用干酪。这部分是因为干酪与餐后的甜波尔



上为干酪切片机，下为干酪刀

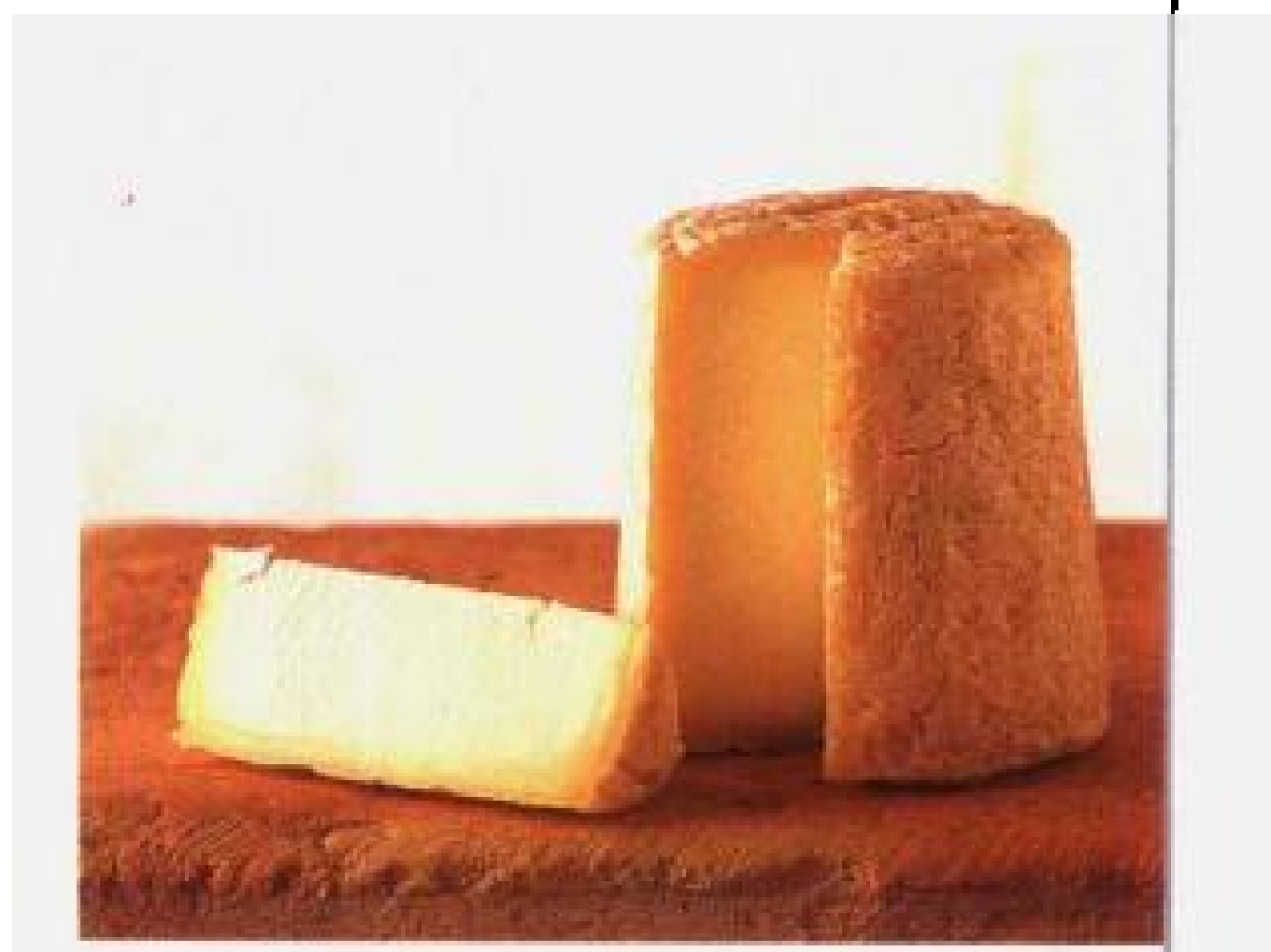
多红葡萄酒通常是一对好配伍，另外部分原因是早期的医师相信干酪能“闭胃”。在欧洲大陆的其他地区，干酪常常在主菜后、甜点前上。这样干酪就着红葡萄酒食用，可以避免点心的甜味破坏这种美味。

食用干酪要在室温下，千万不要直接从冰箱中取出后就食用。也有种说法是根本就不能把干酪放在冰箱里。但除非是家里在地窖或那种老式的食品库，放冰箱里是在所难免的。干酪一旦从冰箱中取出，一定要放置足够的时间让它变暖。对于大块的硬质干酪来讲，这可能需要一个小时或更多的时间。这取决于当时的环境温度。

干酪的切割也非常讲究艺术性，选择合适的工具非常重要。干酪专卖店常用干酪线器来切割，得到的干酪边缘非常齐整。你也可以购买小一些的干酪线器放在家中使用。

专用的干酪刀可以有各种形状和大小，通常边缘呈锯齿状，梢部具弧形且有分叉，这样可以戳起干酪切片。最好的那种是大小相当、刀刃片上带有大的孔洞的干酪刀。这种设计可以使干酪刀能切割大块的软质干酪而又不会把干酪压扁。同样，用它来切割较脆的干酪也比大部分其他类型的干酪刀好得多。对于那些半硬质干酪而言，带把柄的干酪切片器最理想。

干酪的形状决定了它切割的方式。小型的圆形干酪，譬如巴依干酪，要对半切割。但方型的或圆型的软质干酪，不能从中间一刀切下，而要像切蛋糕一样把它们切成三角形。金字塔形状的干酪和圆木形的干酪要切片。鼓形的干酪，不论大小，要把它们切成圆盘状，再像蛋糕一样叉着吃。这也就是切割斯蒂尔顿干酪的正确方法。但



一种小型的、圆形的软质干酪，像切蛋糕般切割

老式的做法是把上盖切开，用勺子从中心挖着吃。这种切割方法目前仍然有不少追随者。

所有的干酪切块，不管是在店里还是在家里切割的，切出的每一片都要是有中心和外部的干酪片。

一般不用干酪刀切割的粒状干酪像帕尔梅散干酪和格拉娜·帕达诺干酪。它们是用一种专用的宽刃工具刨，使大块的天然形成的干酪块脱落。

究竟选择是用面包还是饼干与干酪一起食用要依据食用干酪的时间而定。如果是一顿干酪正餐，那么干酪一定是主角，而优质的无辅料饼干是最好的佐餐之一。另外，薄脆饼干、燕麦饼和小麦饼干也不错。

农夫午餐食谱

英国切达干酪、粒状芥末和新鲜香蕉

苏格兰卡博克干酪、燕麦饼和罗甘梅

新西兰旧式成熟切达干酪、新鲜苹果和酸果蔓沙司

双倍奶油的格洛斯特(Gloucester)干酪、橄榄和日晒番茄泥

丹麦青纹干酪、葡萄和新鲜胡桃(见右图)

斯蒂尔顿干酪、芒果酸辣调味料、芹菜和豆瓣菜

以上是一些对这种英国经典食品进行不寻常组合的建议，你可以就着你最喜欢的面包一起食用。

对于农夫午餐或干酪自助餐而言，面包是一种理想的食品。你可以送上优质的硬皮面包，或干脆送上不同质地的面包，像全麦面包和法国棍子面包，让用餐者自行选择。以不同风格的面包配不同国家的干酪同样非常有意思。意大利干酪，你可以佐以西尔巴塔面包(ciabatta)或福卡西面包(focaccia)，法国干酪佐以法国棍子面包，德国干酪佐以兰勃劳特面包(lanbrot)或裸麦粉粗面包。

旱芹、葡萄和苹果常与干酪一起食用，事实上所有的生果蔬都是干酪的好配伍。梨和古冈左拉干酪，胡桃和罗奎福特干酪，香菜籽和芒斯特干酪，新鲜去壳蚕豆和佩科里诺干酪——

一种早熟的意大利托斯卡纳品种。在英国北部的约克郡，文斯勒德干酪常常配以水果蛋糕、苹果派或用米制作酥皮糕点。

干酪餐会

为了准备一次干酪和酒的自助餐会，或为了一次庆典性的干酪餐会，你可能会兴冲冲地跑出去，买回来一大堆外表精美的干酪。但一旦把它们搬回家后，你可能会发现这种选择并不明智。经过精心选择的干酪，尽管品种可能不多，但它们互相配合，赛过一大堆随便挑的品种。在某些一流的宴会上，在主餐结束时上一大块干酪，这种选择更好。

不管你是有一大块干酪可供选择，还是仅有一种干酪，在供餐时要注意菜的合理搭配。一个好主意就是考虑一下前一道菜。风味浓郁厚实的干酪最好在清淡的烤肉后食用，而在吃过很多油腻的菜后来一些硬质山羊奶干酪和传统的英国干酪是个好选择。在辛辣食品后食用新鲜清爽的干酪会使人耳目一新。

一次令人称道的干酪餐会中，干酪的颜色、质地、风味选择都非常重要。一大堆颜色、质地非常接近的干酪看起来总不如风格各异的干酪来得吸引人。绝不能因为你的喜好而只摆放你最喜欢的干酪，没有一个人会只专注于淡味的软质干酪或只喜欢辛辣的洗型外壳类干酪。

除非你举行的是干酪自助餐会，否则，最好不要把干酪放在很大很粗重的盘子上。因为这样不方便传递。要多备些干酪刀，特别是如果有不少软质干酪时，干酪粒很容易粘在刀刃上。

你也可以预先把干酪切好，放在盘子中，每个盘子配以各种类型的干酪样品，然后一个客人一个盘子。在一些酒店中常用这种方式招待客人。这样可以节约场地，也比较省钱。但这种做法的缺点是每个人都得吃相同的东西，但事实上有些人更愿意选择符合自己口味的品种。



建议的干酪品尝餐会

跟一大群朋友品尝世界各国的干酪为一种有趣的事情。通过比较各国的干酪风味，你会发现自己最喜爱的干酪品种。

典型的法国干酪品尝餐会

考姆特干酪，布里·德·米欧克斯干酪，契福瑞·劳格 (Chevre Log) 干酪，庞特伊维克干酪，罗奎福特干酪

冒险的法国干酪品尝餐会

布勒·德·奥福格干酪，维伦斯 (Valency) 干酪，艾克斯普罗瑞彻 (Explorateur) 干酪，伊泊斯干酪，汤米·德·撒沃依 (Tomme de Savoie) 干酪，巴依干酪

瑞士干酪品尝餐会

阿本塞尔干酪，埃曼塔尔干酪，塞普萨格干酪，泰特·德·默因干酪，维切林·蒙特·得奥干酪

意大利干酪品尝餐会

芳提娜·德·奥斯塔 (Fontina d'Aosta) 羊奶干酪，古冈左拉干酪，帕尔马-勒佐安诺干酪，罗比欧拉 (Robiola) 干酪，塔勒吉干酪

典型的英国干酪品尝餐会

达克斯·卡尔菲利 (Duckett's Caerphilly) 干酪，农家兰开夏 (Farmhouse Lancashire) 干酪，成熟型的切达 (mature cheddar) 干酪，斯蒂尔顿干酪，文斯勒德干酪

新英国农家干酪品尝会

考史斯东 (Cotharstone) 干酪，米利斯 (Milleens) 干酪，瑞格

斯东 (Ragstone) 干酪，莎帕姆 (Sharpham) 干酪，帝克勒摩 (Ticklemore) 干酪

美国干酪餐会

凯普瑞勒·巴依 (Capriole Banon) 干酪，梅塔格青纹 (Maytag Blue) 干酪，休尔伯恩农场的切达 (Shelburne Farm's Raw-milk Cheddar) 干酪，维拉公司的熊记杰克干酪



一种冒险的法国品尝餐会

另一方面，干酪自助餐会铺台的布置，则更需想象空间。下面提供一些建议以供参考：你可用大理石板、陶瓷砖或用柳条编织的盘子代替传统的木板来盛放干酪，再在边上装饰上新鲜药草、野花、色拉做成的叶子、夏季的浆果、蔬菜花、葡萄藤蔓、坚果或干花等。

在准备好的干酪上覆以保鲜膜、铝箔或用玻璃罩罩起来，这样干酪可以保存1到2个小时。如果需要干酪在圆形罩内保存更长些的时间，就要放块糖在里面，用来吸收干酪中蒸发的水分。要长期存放干酪，就必须放在冰箱里了。冰箱要开在最暖档。一般家庭用的冰箱对于大部分干酪来说，温度太低。最好的储藏场所是食品室或地窖，温度大概在10℃左右。

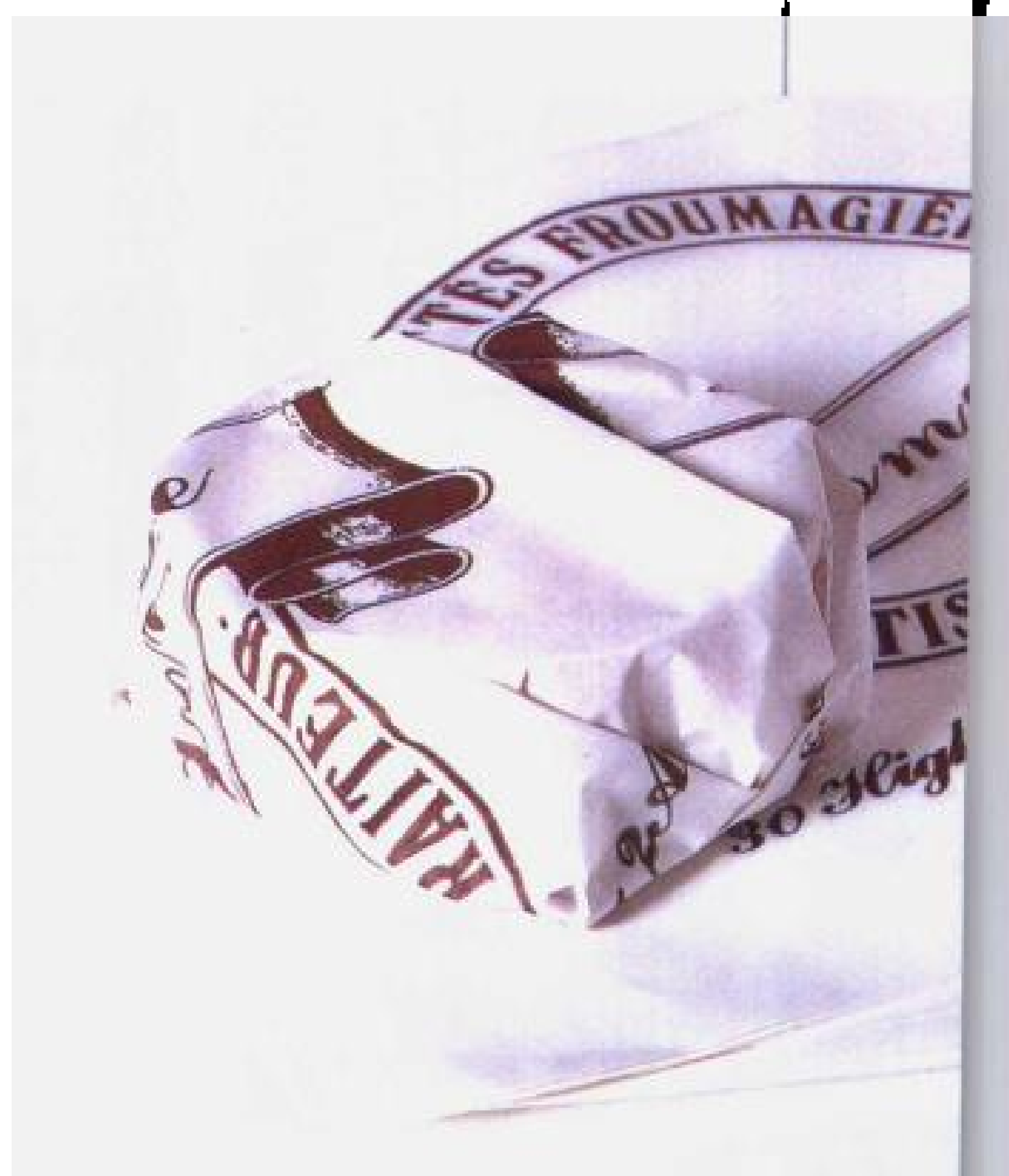
保藏干酪的方法有：在干酪外面包上铝箔或不透油的纸，或者放在塑料盒里，塑料盒的盖子必须紧密严实。这些方法可以保证干酪有一定的呼吸，如果需要的话，还可以有进一步的成熟。对于大部分干酪来说，短期储存用薄膜很管用。但时间一长，干酪表面就会发粘，而且干酪会有“出汗”

通常用不透明纸包装干酪以待贮藏

现象。软质干酪，包装材料必须放在切开的一面。这样可以使它不至于发生流动。不要把不同的干酪片包在一起，以免串味。

如果你有一个温度合适的储存干酪的场所，那么在切开的干酪表面用不透油纸盖上，再把它包在干酪布或一块清洁的抹布中，或者干脆用更多的纸包上它。软质干酪可以储藏在它们原来的盒子里，但要用新的包装。大部分家庭太干燥，不适合储藏干酪。但如果是整块未开封的，那么这种条件倒是能帮助它的储存，只要好好地包装好，再放入纸板盒里。

储藏时间长短视干酪品种而定。软质干酪不耐藏，相对而



言，硬质干酪和半硬质干酪耐藏。因而还是购买大块的埃曼塔尔干酪和帕尔梅散干酪比较值得。在储藏前把它切割成大小适当的块，这样当你从冰箱中取出后不需要太长的时间使它变暖。在家庭用的冰箱里，帕尔梅散干酪可存放数星期。冷冻对干酪没什么好处，只会使软质干酪失去风味，硬质干酪变脆。

如果你的干酪存放时间太长，或者存放条件不得当，也不必把干酪扔掉。你可以把干酪表面的油滴擦去，或者干脆切去干酪表皮，干酪内部还是能够食用的。如果干酪变得太干，可把它弄碎，用来作为调味料烤制或煮制菜肴。硬质干酪可包在布里，浸在白葡萄酒中一段时间，使之软化，再作烹调之用。

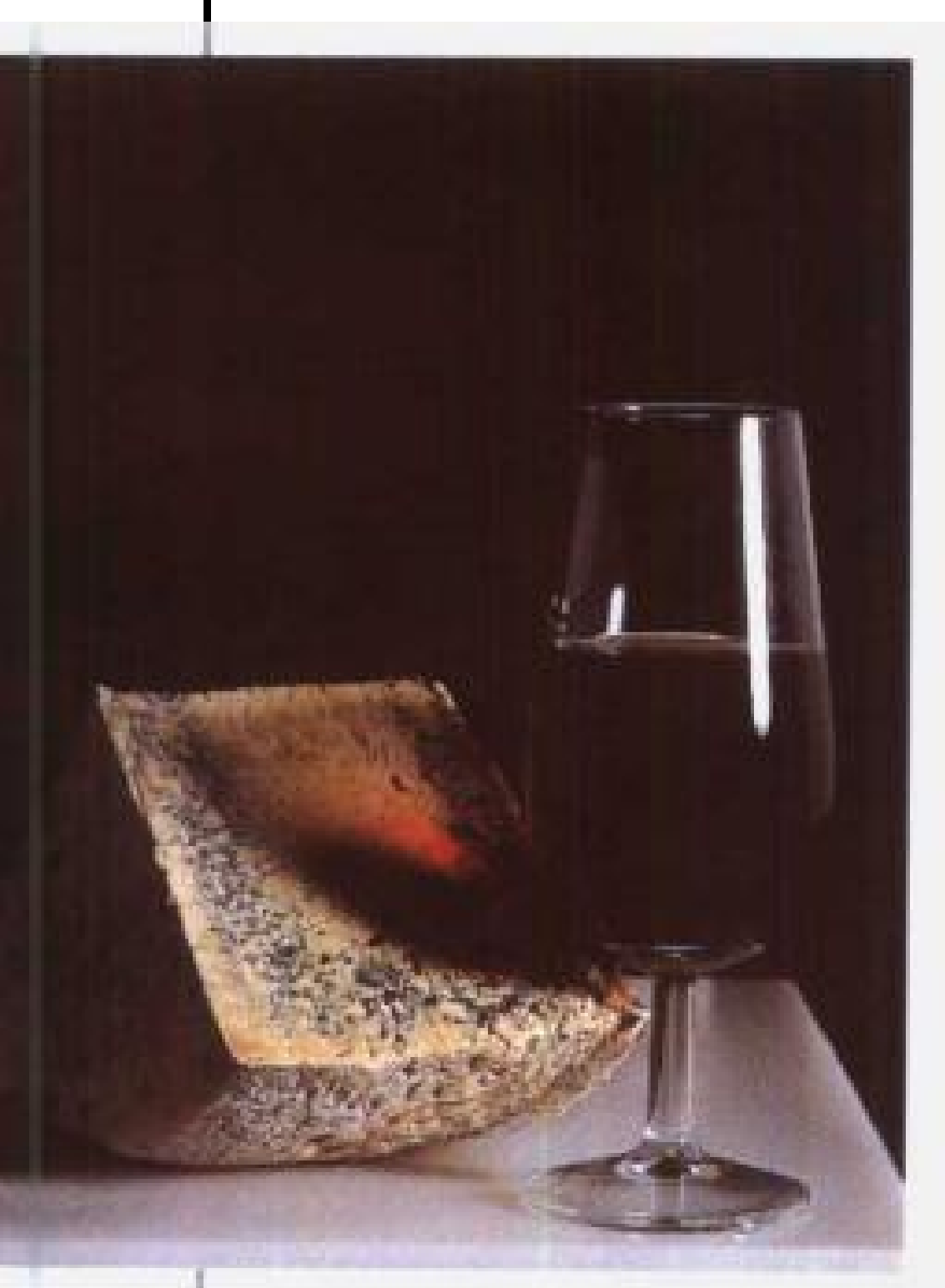
葡萄酒和干酪

干酪和葡萄酒似乎有一种特别的亲和力，两种风味相辅相成，互为补充。关于这一点，有两派分歧：一派认为，边吃着干酪边喝着自己心爱的葡萄酒，是一种绝妙的享受；而另一派相信，并不是所有的葡萄酒和干酪均能相配，两者组合时必须

要仔细选择搭配。事实上，现在看来，前者的观点似乎占了上风，但如果时间允许的话，找到它们之间的好搭配，确实会给你享用干酪带来更大乐趣。

传统上，红葡萄酒是干酪的最佳伴侣，事实也正是如此。然而，有的白葡萄酒甚至是甜白葡萄酒可能会更好。在把两者组合搭配时，首先要选择一般特征相同的葡萄酒和干酪。新鲜葡萄酒如法国博若莱 (Beaujolais) 葡萄酒，与相似的新鲜干酪如佩科里诺·佛雷斯科 (Pecorino Fresco) 干酪或小型的巴依干酪组合起来非常匹配，

而成熟的意大利巴罗洛 (Barolo) 葡萄酒是陈化波萝伏洛干酪的最好选择。一种醇厚的风味浓郁的葡萄酒如西班牙里奥哈 (Rioja) 红葡萄酒或澳大利亚席拉 (Shiraz) 葡萄酒也同样要与风味浓烈的干酪如玛瑞里斯干酪、加普隆



卡伯瑞勒斯干酪和红葡萄酒

(Gaperon) 干酪和卡伯瑞勒斯干酪相匹配。葡萄酒的酸度和单宁含量会影响到葡萄酒和干酪的组合。酸度高的葡萄酒与软质的稀奶油般的干酪相适合，而相同的这类干酪会使单宁含量高的葡萄酒显得更加不甜。相反，切达干酪对葡萄酒中的单宁的耐受力很强。但不要忘了，葡萄酒和干酪都不是静止的食品，它们会随时间推移而发生变化。某种葡萄酒可能与新鲜的切达干酪很相配，并不一定是成熟了18个月的切达干酪的最佳伴侣。

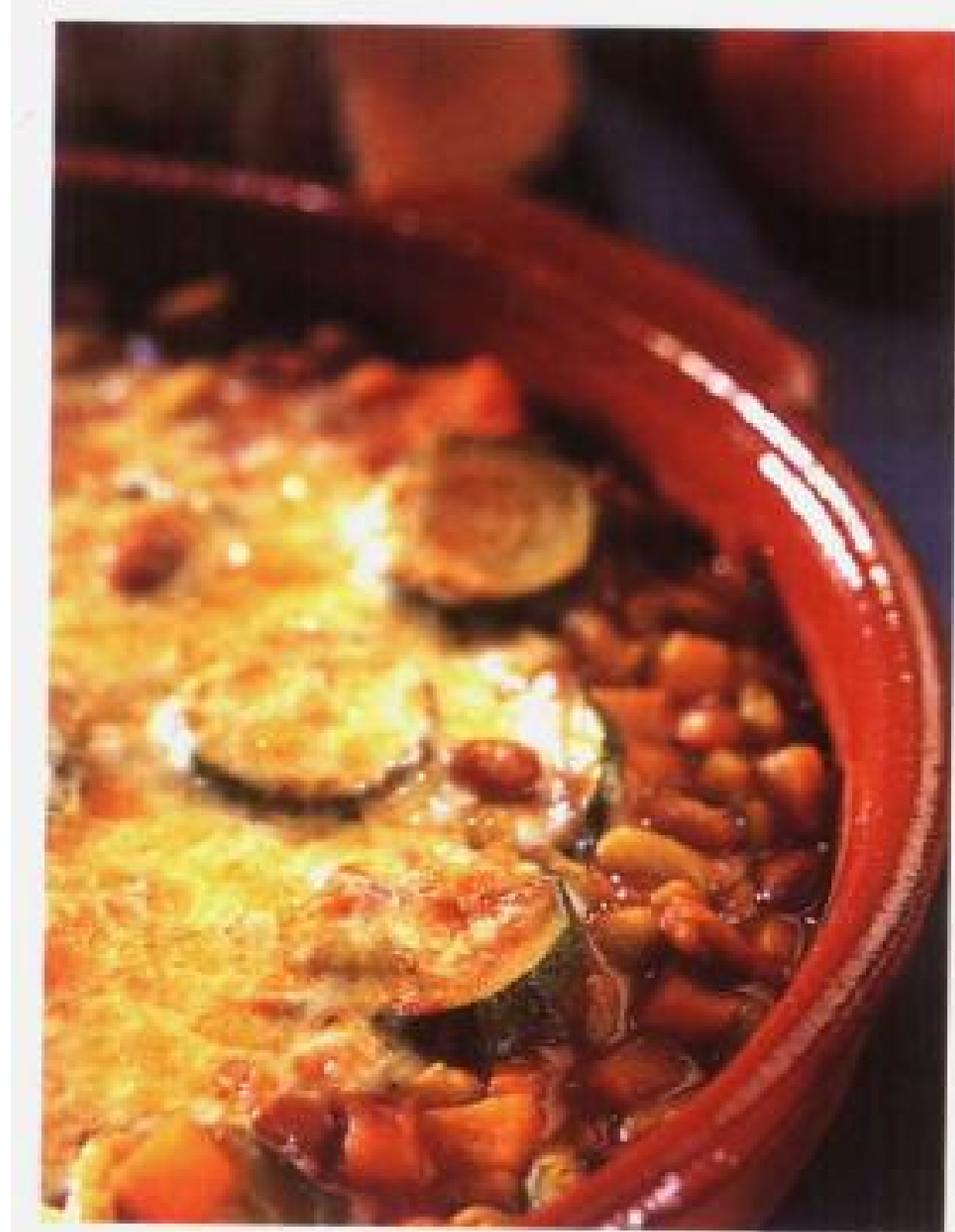
干酪的产地对这种干酪与葡萄酒的组合方式常常有各种参考建议。同一地区的葡萄酒自然是近水楼台先得月。这些建议中有些是白葡萄酒和干酪的组合，如桑塞尔 (Sancerre) 白葡萄酒和卢瓦尔河上流区域产的小型山羊奶干酪，阿尔萨斯格乌兹特勒民那 (Gewurztraminer) 白葡萄酒和芒斯特干酪。

甜白葡萄酒和一些青纹干酪的组合也开始盛行起来。在法国，最受欢迎的吃法是罗奎福特干酪和苏特恩 (Sauternes) 白葡萄酒，以前传统的匹配是斯蒂尔顿干酪和波尔多酒。

用于酪烹调食物

有些干酪，如格鲁耶尔干酪、帕尔梅散干酪和莫扎雷拉干酪尤其适合烹调食物。这是因为它们的风味极佳，也可能是由于它们能赋予所烹调的菜肴所需的质地。其他一些干酪虽然以前不太用于烹饪，如青纹干酪和山羊奶干酪，但事实上也有很好的调味效果。

用干酪来烹制食物的关键是不煮得太久。如果可能，用小火煮，或者在烹调结束时再加入干酪。在一定温度下煮一段时间，干酪中的蛋白质 (酪蛋白) 会发生凝结，并分离形成坚硬的类似纤维的团块。如果把干酪与含淀粉的食品如面粉或面包



快速烹制的豆煲，上面是切达干酪做的浇头



用青纹干酪沙司调味的火鸡碎肉夹饼

屑混合使用，那么这种现象会减少。硬质的成熟完全的干酪比软质干酪耐温，这是因为这些干酪中的大分子酪蛋白在成熟期间转变成一些小分子。面包蘸热溶干酪，在餐桌上能保持多沫，这是因为在烹饪时加入的调味酒能使干酪的温度保持在其发生凝结的温度点之下。把干酪磨碎或切成小片，就能把它作为调味料加入菜肴。在

用干酪烹制特色菜肴时，要考虑到份量、辛辣程度和风味等，这很重要。如果你是用青纹干酪烹制食品，那么记住加热会加强它的风味，但对于山羊奶制作的干酪而言，情况正好相反，加热或多或少会降低它的特征性的霉味。

干酪和营养

干酪是一种极佳的食物，但近年来，它的口碑不太好。原因是人们认为干酪中的脂肪含量太高，而且它还含有胆固醇。实际上，干酪中的脂肪含量并非像人们所想的那么高，如果食用适量，没理由说干酪就不能形成营养丰富、搭配平衡的膳食。有很多理由可以论证这一点。

干酪是钙的重要来源，几百克的干酪就能够提供绝大部分饮食所需要的钙量。干酪中含有丰富的脂溶性维生素如维生素A、维生素D、B族维生素和维生素E。用脱脂乳制作的低脂干酪，脂溶性维生素含量较少，特别是维生素A含量很少。干酪中钠、磷的含量也相当丰富。磷有助于钙的吸收，对骨骼、牙齿的强健起促进作用，而且对人体能量的产生至关重要。

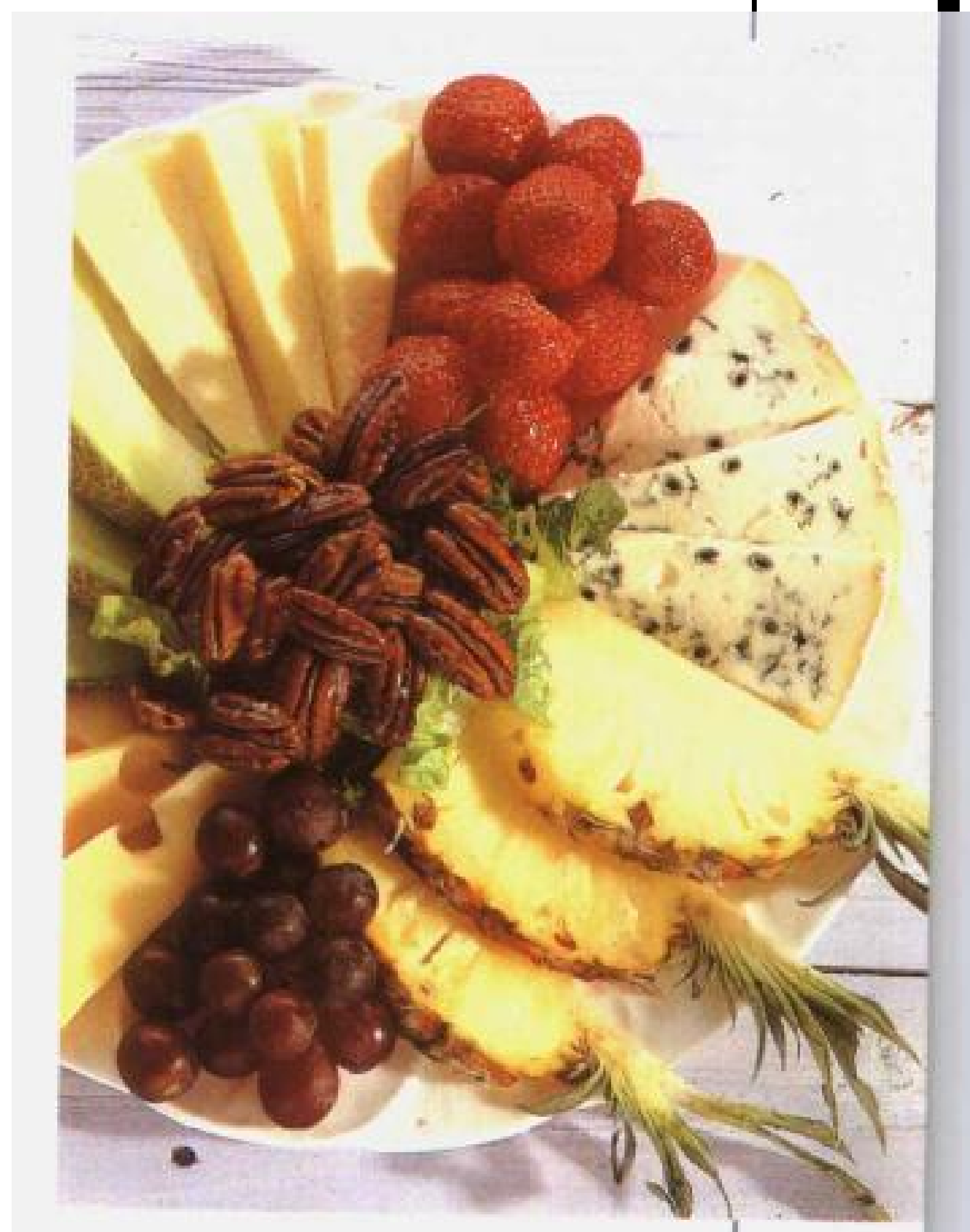
干酪由水、脂肪和蛋白质组成，其中脂肪包括饱和脂肪酸(60%)和不饱和脂肪酸，它们并非是干酪的主要成分，水才是干酪的主体成分。但干酪的脂肪含量是以干重为基准的。因此，比如说在卡门培尔干酪和埃曼塔尔干酪的标签盒上的脂肪含量为45%的数据是指把水分全部排除后的脂肪含量。在美国

这种百分比要精确地标明“以干物质计”(IDM),在欧洲,要标明“Matière grasse”(m.g.)的字样。总的来说,标明45%IDM或mg,的实际脂肪含量要分为两部分,在这种情况下,大体上脂肪含量为22.5%。

但实际上,埃曼塔尔干酪的脂肪含量要比卡门培尔干酪的高。这是因为它含水量少。这也意味着,如果食用量相同,那么看起来十分“奶油”化的干酪像卡门培尔干酪比硬质干酪如埃曼塔尔干酪的卡路里量少,不容易使人发胖。

人们常用干酪来烹制肉类或家禽类菜肴,它的实际蛋白质含量可能不如这些食物中的蛋白质含量高,但干酪中的大部分蛋白质极易为人体吸收——干酪蛋白质的吸收率为70%,而肉和家禽的蛋白质的吸收率分别为67%和68%。

有些人自己限制干酪摄入量,因为他们认为自己有乳糖不耐症。但事实上,牛奶中的大部分乳糖在干酪加工过程中随着乳清的排除被带走,结果导致成熟干酪中的乳清含量比原料乳中的乳清含量少95%。



干酪提供了有价值的蛋白质来源,与水果和坚果搭配食用,是一份营养丰富的快餐

第二部分

干酪全录



Appenzell 阿本塞尔干酪
Asiago d'allevo 埃斯阿格·德艾勒维干酪
Austrian Smoked Cheese 奥地利熏制干酪
Baby Bel 芭比·贝尔干酪
Banon 巴依干酪
Bavarian Blue 巴伐利亚青纹干酪
Beaufort 波弗特干酪
Beenleigh Blue 比雷青纹干酪
Bel Paese 贝尔·佩塞干酪
Bleu d'Auvergne 布勒·德·奥福格干酪
Bleu de Bresse 布勒·德·布瑞塞干酪
Bleu de Gex Haut Jura
布勒·德·古克斯·浩特·尤拉干酪
Bonchester 邦切斯特干酪
Boursault 波尔撒特干酪
Boursin 波尔斯因干酪
Brie 布里干酪
Brillat Savarin 布瑞拉特·萨伐伦干酪
Brindamour 布林达摩干酪
Cabrales 卡伯瑞勒斯干酪
Caerphilly 卡尔菲利干酪
Camembert 卡门培尔干酪
Cantal 卡塔尔干酪
Cashel Blue 卡歇尔青纹干酪
Cave Cheese 洞穴干酪
Chabichou de Poitou
查比丘·德·波特干酪
Chaource 查尔斯干酪
Cheddar 切达干酪
Cheshire 柴郡干酪
Chèvre 契福瑞干酪
Colby 考尔比干酪
Comté 考姆特干酪
Cornish Yarg 康沃尔·雅格干酪
Coulommiers 科罗米尔斯干酪
Cream Cheese 稀奶油干酪
Crottin de Chavignol
克劳汀·德·查维格诺尔干酪
Curd or Cottage Cheese 酪衣干酪
Dales Cheeses 英格兰戴勒斯干酪
Danish Blue 丹麦青纹干酪
Edam 荷兰埃德姆干酪
Emmental 埃曼塔尔干酪
English Hard Goat's Cheese
英国硬质山羊奶干酪
Epoisse 伊泊斯干酪
Esrom 艾斯洛姆干酪
Explorateur 艾克斯普罗瑞特干酪
Feta 非特羊奶干酪
Fontina 意大利羊奶干酪芳提娜
Fourme d'Ambert 佛米·德阿姆伯特干酪
Gaperon 加普隆干酪
Gjetost 杰托斯特干酪
Gloucester 格洛斯特干酪
Gorgonzola 古冈左拉干酪
Gouda 古乌达干酪
Grana Padano 格拉帕·帕达诺干酪

Gruyère 格鲁耶尔干酪
Gubbeen 古比干酪
Haloumi 哈罗米干酪
Havarti 哈瓦蒂干酪
Idiazabal 伊通阿扎巴尔干酪
Jack 杰克干酪
Kefalogri 凯发罗特里干酪
Lanark Blue 拉纳克青纹干酪
Lancashire 兰开夏干酪
Langres 朗格瑞斯干酪
Le Brouère 勒布罗尔干酪
Leicester 雷斯特干酪
Leiden 莱顿干酪
Limburg 林堡干酪
Livarot 里伐罗特干酪
Mahon 马弘干酪
Manchego 曼彻格干酪
Maroilles 玛瑞里斯干酪
Maytag 梅塔格干酪
Milleens 米利斯干酪
Mimolette 米莫雷特干酪
Morbier 默比尔干酪
Mozzarella 莫扎雷拉干酪
Munster 芒斯特干酪
Ossau-Iraty-Brebis Pyrénées
奥撒乌·伊拉提·博瑞比斯比利牛斯干酪
Parmigiano-Reggiano
帕尔马·勒佐安诺干酪
Peccorino 佩科里诺干酪
Picodon 比考顿干酪
Pont l'Évêque 庞特伊维克干酪
Port Salut 波特撒鲁特干酪
Provence 波梦伏洛干酪
Pyrénées 比利牛斯干酪
Raclette 拉可雷特干酪
Reblochon 瑞布罗申干酪
Ricotta 里考塔干酪
Robiola 罗比欧拉干酪
Roquefort 罗奎福特干酪
Saint-Maure 圣莫里干酪
Saint-Nectaire 圣耐克泰里干酪
Samsøe 伊姆索干酪
Sapsago or Schabzeiger 塞普萨格干酪
Sbrinz 史布林斯干酪
Selles-sur-Cher 塞勒斯·瑟·车尔干酪
Shropshire Blue 史洛普郡青纹干酪
Stilton 斯蒂尔顿干酪
Taleggio 塔勒吉干酪
Tête de Moine 泰特·德·默因干酪
Teilla 特提拉干酪
Tilsit 太尔西特干酪
Tomme de Savoie
汤米·德·萨瓦依干酪
Vacherin Mont d'Or
维切林·蒙特·得奥干酪
Valençay 瓦伦凯干酪
Wensleydale 文斯勒德干酪



阿本塞尔 (Appenzell) 干酪

产地：瑞士东部



在毗邻奥地利的瑞士东部，一些小家庭过去常在他们山中的小屋里制作这种独特的干酪。如今，此干酪的产地仍然集中在圣加伦 (St.Gallen)、哲高 (Thurgau) 和苏黎世 (Zurich)。

阿本塞尔干酪是一种硬质的山区干酪，当地的人制作它是为了靠它度过漫长的冬日。它外形与格鲁耶尔干酪有点相似，但风味比后者更强烈，或者说比后者略胜一筹。它的表面具有一种很有特点的浅褐色，这是由于在加工时，人们用一种由香料、葡萄酒和盐配制的特殊的混合液不断在表面刷洗的结果。

干酪被制成厚车轮形，厚度为7.5厘米，重量不一。干酪团呈一种油腻的黄油色泽，上面分布着豌豆大小的洞眼。农家自制的干酪中洞眼数量很多，而大型乳品厂的产品中洞眼较少。

阿本塞尔干酪具有一种刺激性的、类似泥土的芳香，它还有一种独特的水果香味，可在口腔里停留片刻，是一种成分复杂的干酪，在寒冷的冬天，赋予人们一份美餐。它与硬壳的全麦面包、酵母面包卷和优质的新鲜黄油一起食用，风味更佳。

瑞士人用带手柄的干酪切片器把它切成薄片，和着新鲜水果或色拉一起食用。他们还把它裹上由鸡蛋、啤酒和牛奶做成的奶油面糊，放在油锅里煎炸，做成各种风味的干酪油炸馅饼。作为调味料，它的用途也很广，因为它的融化性能很好，可融于脆皮菜肴、沙司或面包蘸热溶干酪中。

阿本塞尔干酪是由未经杀菌的全脂奶制得的。凝乳酶凝结

后、切割凝乳块，再经温和的热处理后，放入模具，沥干成型后它们被放置在一个凉爽高湿度的储藏间，定期擦净表面。成熟期约为3到5个月。特级阿本塞尔干酪的成熟期要长一些。

在你选购阿本塞尔干酪时，要鉴定它的来源是否可靠。在正宗的阿本塞尔干酪的标签上有一只狂暴的熊。这一象征取自阿本塞尔州的盾形纹章。而大部分干酪是阿本塞尔州制造的。

仿制品种

拉思卡斯 (Rasskass) 干酪：由脱脂乳制作，成熟期比一般的阿本塞尔干酪要长得多，颜色也比后者深，味道更浓烈。它有专门的黑色和金色相间的金属箔标志。

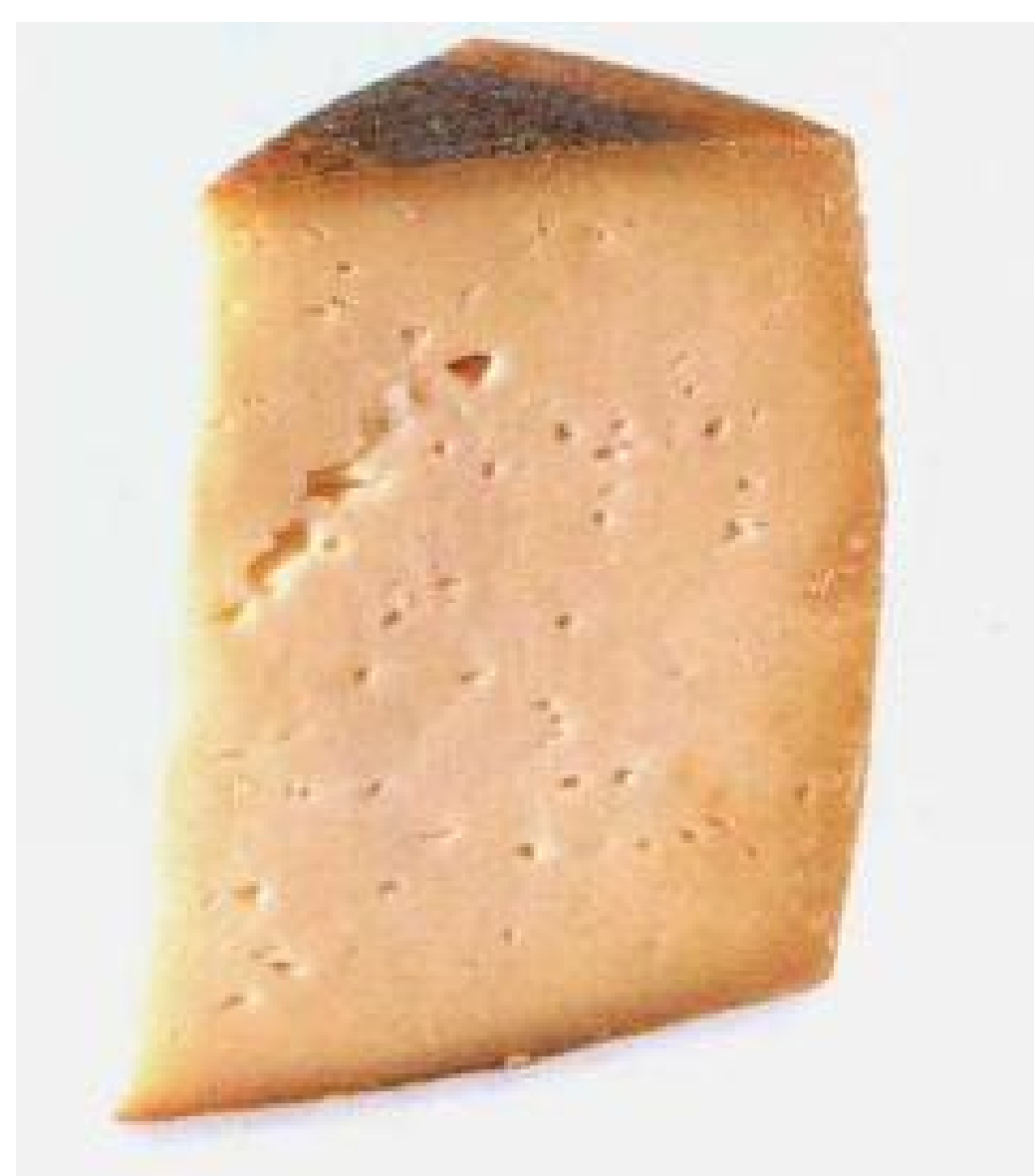
阿尔特·马 (Alte Maa)

这是一道简单的菜肴，素以“老人的面包”之称闻名，与色拉一起食用，就是一顿很丰盛的晚餐。做法是把面包片抹上阿本塞尔干酪和调味品，叠放在深一些的碟子里，再倒入一些牛奶，放置一个小时，直到牛奶全部被吸收。把面包片放到油锅里油煎，每面都煎5到6分钟，到面包片呈金黄色、质地松脆为止。

奶源	未经巴氏杀菌的牛奶
类型	硬质，经过热煮和压榨，洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	3到5个月
辛辣味	中等到强烈
酒类	全酒质席拉酒 (Syrah or Shiraz)

诶斯阿格·德艾勒福 (Asiago d'allevo) 干酪

产地：意大利东北部

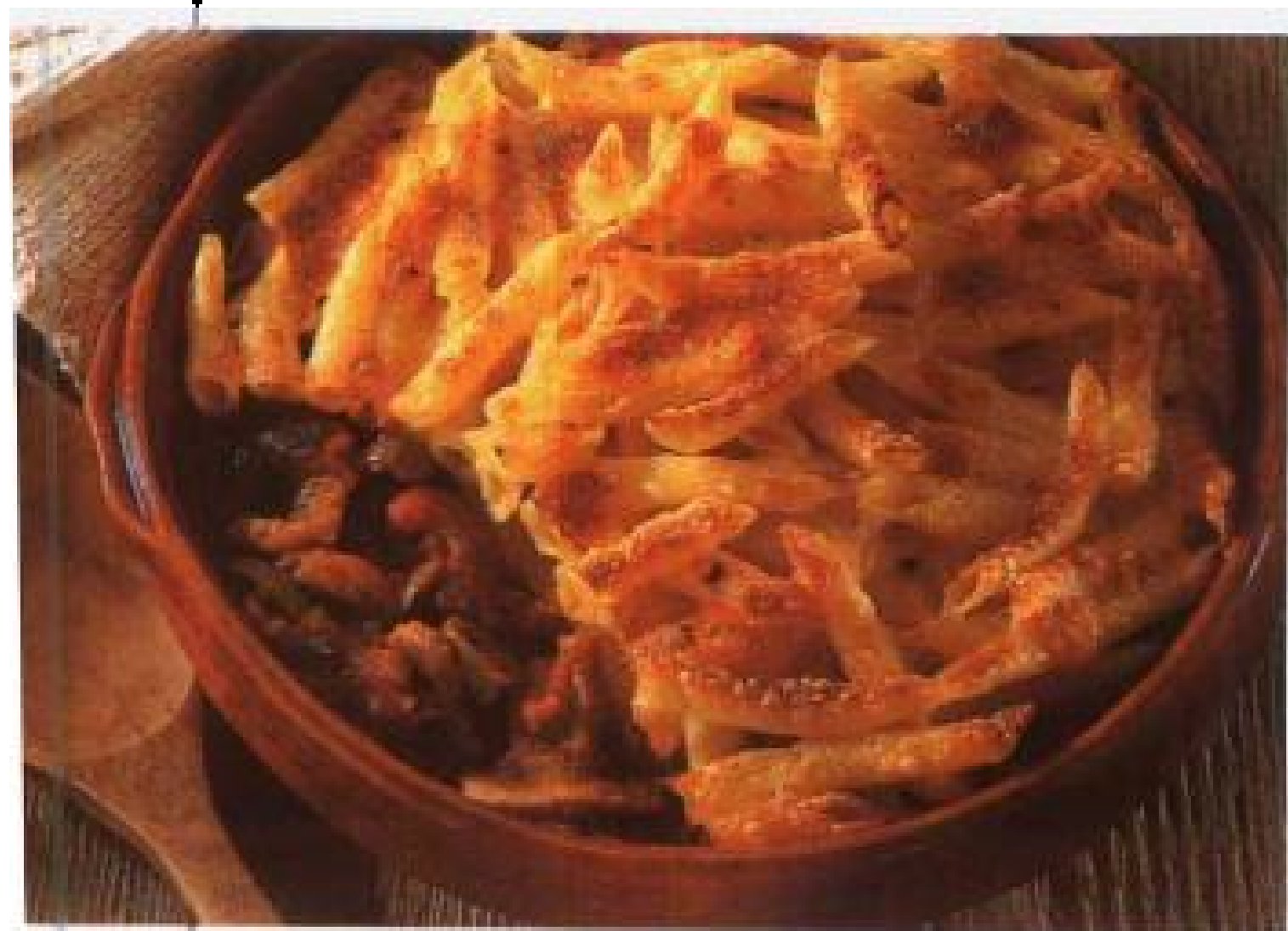


这种干酪的制作在意大利东北部的诶斯阿格高原流传已有1000多年，在当时，制作所用的原料乳为绵羊奶，而不是牛奶。目前产地主要集中在维琴察 (Vicenza) 和特兰托省份 (Trento) 以及帕多瓦 (Padua) 和特雷维塞 (Treviso) 的部分地区。

现代的诶斯阿格·德艾勒福干酪做成大块，呈扁平轮状，直径大约为30到36厘米。外壳呈灰黄色，干酪团为暗稻草秆色，质地柔软可切片。上面有无数的小洞眼。它散发着坚果芳香，食用后唇齿间留有轻微柠檬香。随着干酪的不断成熟，干酪块不断变硬，风味逐渐增强，呈现出更为刺激的特征。

如干酪较新鲜，应与意大利面包一起食用。较老的干酪可弄碎作调味品加入玉米粥、大麦粥或粟粉粥，意大利面制品或

汤里，或制成意大利调味饭，这些是帕多瓦地区的特色菜点。放干酪时，不需很多，因为风味会渗透进食物。诶斯阿格干酪是牛奶制作的，原料乳采集后，在原料缸中放6到12个小时，再脱脂。有时，会把两次单独挤的奶放在一起使用。此情况下，只



意大利面与磨碎的诶斯阿格干酪一起烘制

对第一次的奶进行脱脂，因此制得的干酪脂肪含量较高。

干酪加工过程中，在加热和排乳清后，将凝块堆积在专用的被称作法斯塞尔 (fascere) 的木制模具里，随后再放入塑料模具里，在这里印上起源记号的命名标记，然后把干酪浸入盐水，储藏3到5个月进行成熟。

仿制品种

诶斯阿格·维歇和诶斯阿格·斯特瑞维歇 (Asiago Vecchio and Stravecchio) 干酪：这两种干酪的成熟期分别为9个月和2年。干酪越成熟，风味就越强烈，越刺激。

诶斯阿格·普瑞撒特 (Asiago Pressato) 干酪：这是诶斯阿格干酪的一个非常商业化的品种，由苏格兰低地的乳品厂生产，出口量很大。它是由经过巴氏杀菌的全脂乳制作的，比诶斯阿格·德艾勒福干酪的脂肪含量高。它的压榨方式有助于加快干酪的成熟过程，因此成熟时间很短。干酪团有轻微的弹性，上面的孔眼不多，味道非常温和。

美国诶斯阿格 (American Asiago) 干酪：这种产自美国的优质干酪版本出自加州的维拉干酪公司和威斯康星州的贝尔乔伊欧斯·奥瑞歇干酪有限公司。其他的美国版本更像是波罗伏洛干酪而不是诶斯阿格干酪。诶斯阿格干酪是维拉干酪公司的一个相当新的产品，但其质量不错，风味很醇厚，而且带有果味。它可能比贝尔乔伊欧斯公司的产品甜一点。维拉和贝尔乔伊欧斯干酪的成熟期在6到12个月。

奶源	未经巴氏杀菌的低脂牛奶
类型	硬质，热处理凝乳块，洗型外壳
脂肪含量	30%
成熟期	3到5个月
辛辣味	中等到强烈
酒类	风味优良的诸同耐酒 (Chardonnay)

奥地利熏干酪 (Austrian Smoked Cheese)

产地：奥地利



这是一种融化干酪，以香肠形状的塑料包装形式出现，大小不一。干酪团呈淡黄色，质地致密，弹性好。通常由新鲜的格鲁耶尔干酪和埃曼塔尔型干酪混合加热成型。可与其他干酪一起食用，或者与芹菜和饼干一起吃。

仿制品种

德国熏干酪 (German Smoked Cheese)：与奥地利熏干酪很相似，但它是在成型后进行熏制，而不是在此之前进行熏制，通常风味更涩口。

巴兹尔兄弟 (Brother Basil) 干酪：这种看似普通、红褐色的蜡封的德国干酪是用传统的方法做成的，成型后再进行熏制。黄色的干酪团上有一些小洞眼，质地柔软，具有一种令人愉快的烟熏味。

奶源 经过巴氏杀菌的全脂牛奶

类型 半硬质，塑料薄膜包装

脂肪含量 45%

成熟期 无需

辛辣味 温和

酒类 轻度橡木味的诸同耐酒

芭比·贝尔（Baby Bel）干酪

产地：法国



这是一种小巧的蜡封干酪，1931年由法国发明。这种包装能使干酪保存3到4个月。尽管风味相当淡，但非常受欢迎。贝尔公司现在在西班牙、阿尔及利亚、丹麦和日本都开设了分厂。

芭比·贝尔干酪的生产方法与埃德姆干酪很相似。因此也同样呈灰白色，质地坚硬，弹性较强。风味更像是很温和的古乌达干酪，带点轻微的奶油软糖味。是一种不错的快餐和野餐食品。

仿制品种

奥尔巴尼（Albany）干酪：芭比·贝尔干酪在美国肯塔基州准许生产，商品名为奥尔巴尼。

奶源	牛奶
类型	半硬质，经过热煮和压榨，蜡封
脂肪含量	45%
成熟期	2到3个月
风味	很清淡
酒类	低度的博若莱型红葡萄酒（Beaujolais）

巴依（Banon）干酪

产地：法国东南部



这是一种美味的法国小型干酪，以法国东南部普罗旺斯（Provence）北部的一个贸易镇巴依命名。它外部用栗子叶包裹着，并用酒椰叶包扎好。外壳有些发粘，随着成熟时间加长，可能会变蓝。干酪团的颜色是白的，有点脆，还散发着微弱的乳酸味。它的风味很清淡，带有一点酸味。

仿制品种

圣玛瑟琳（Saint-Marcellin）干酪：这种干酪产于普罗旺斯的王妃区（Dauphine），几乎全部是由牛奶制作的。

美国巴依（American Banon）干酪：美国华盛顿州的莎利·杰克森（Sally Jackson）制作了一种小型的山羊奶干酪，样子与巴依干酪很相似，带有一种复合药草的香味。印地安那州凯普瑞勒家族（Capriole）的朱迪·斯卡德（Judy Schad）也制作成一种山羊奶巴依干酪，可放在白葡萄酒和白兰地中浸软。

奶源	牦羊奶、山羊奶或牛奶
类型	软质，天然外壳
脂肪含量	45%
成熟期	2星期到2个月
辛辣味	温和到浓烈
酒类	白品诺葡萄酒（Pinot Blanc）

巴伐利亚青纹（ Bavarian Blue ）干酪

产地：德国巴伐利亚



这种干酪是现代混血产品，在世界上的销售极为成功。它综合了卡门培尔干酪的白色霉菌外壳和古冈左拉干酪的蓝色纹理。事实上，其中最成功的品牌卡门左拉（Cambozola）的名字就是由这两种干酪的名字综合而来的。

干酪团呈乳白色，中间夹杂着暗蓝色霉菌块。风味非常温和，味道不浓，带着一点蘑菇和柠檬的清香。从冰箱取出后至少要放置1个小时才能食用。可做成三明治或作为调料放入汤中。

奶源 掺入稀奶油的巴氏杀菌牛奶

类型 半软质，白色霉菌外壳，蓝色纹理

脂肪含量 70%

成熟期 2到4星期

辛辣味 清淡温和，相当乏味

酒类 干性雷司令白葡萄酒

仿制品种

布拉·卡斯特罗（Bla Castello）干酪：是巴伐利亚青纹干酪的丹麦版本。

蒂姆波恩农家青纹（Timboon Farmhouse Blue）干酪：一种澳大利亚的软质外壳青纹干酪，是用维多利亚的蒂姆波恩农家干酪公司出产的有机乳制作的。

波弗特（Beaufort）干酪

产地：法国浩特-撒沃依



这是法国的拳头产品，足以与瑞士的格鲁耶尔干酪相媲美。它的风味晦涩油腻，因为它是在浩特-撒沃依山区阴冷潮湿的山洞和地窖中成熟的缘故。波弗特山庄坐落在该地区的一个偏僻的地方。在这里，塔伦太斯牛（Tarentaise）放牧在阿尔卑斯山区丰美的牧场上，它们产的奶风味极佳。

波弗特干酪被制成大块圆筒形状，侧边很高，略向里凹。它们的重量大约为40千克。深黄色的天然薄型外壳如同烧过的赭石一般。干酪团的切面平滑细致，很坚实，但柔软，上面的洞眼、裂缝很少，偶尔会有一些水平方向的裂缝。

干酪团闻起来有坚果和太妃糖般芳香，味道独特。那是一种非同寻常的似坚果的、甜美的焦糖风味，夹杂着些许盐味，是一种让人又爱又恨的干酪。室外野餐时，切一大块干酪，就

奶源	未经巴氏杀菌的牛奶
类型	硬质·经过加热的凝乳块·压榨型·天然刷洗型外壳
脂肪含量	50%
成熟期	最少6个月，长至2年
辛辣味	中等
酒类	轻度橡木味的诸同耐酒

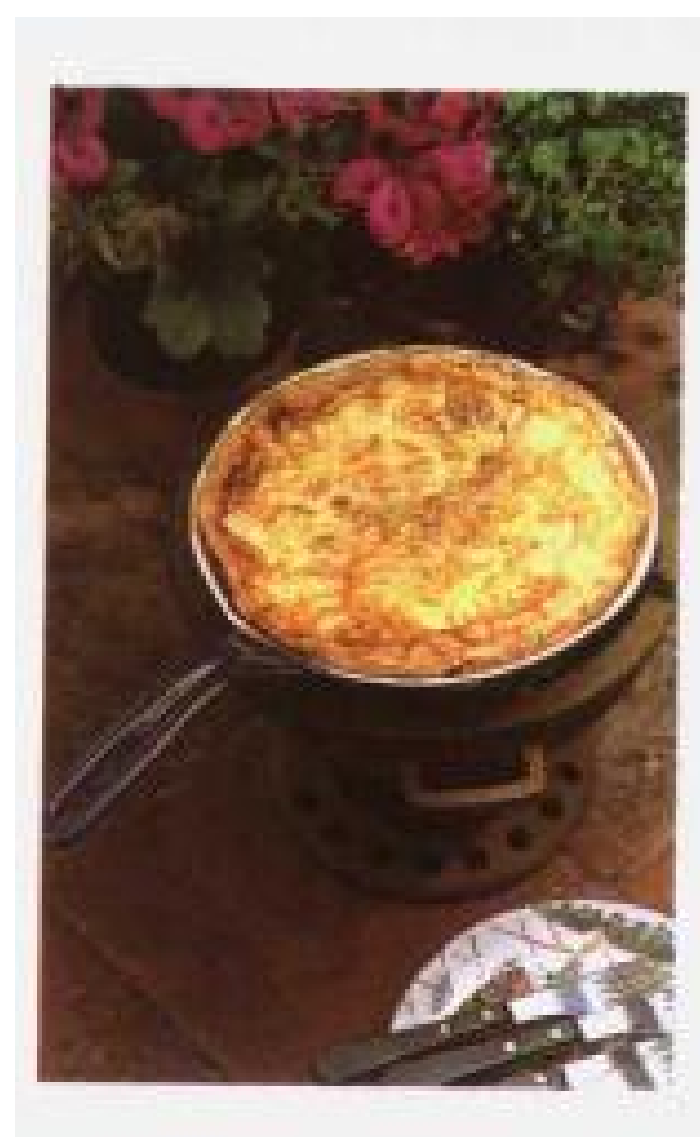
着法国棍子面包和甜黄油，别提多享受。或者切两片干酪，夹着色拉吃，就是美味的午餐。如想在正餐后吃，那一些普通的饼干，一到两个杏仁，与干酪一起就是一次丰盛的餐后甜点。

波弗特干酪用途广，当地人用它制作传统的甘蓝煎蛋，还把它与黄油、牛奶混和，浇在土豆表面，做成烙土豆。事实上作为调味料，它是一种绝对好的干酪，因为它的融化性能非常好。试着把它融在铁扒焦胡瓜和烤土豆上，你会相信这一点。

如今，这种干酪在一些高山的农舍小屋里制作，这一点类似于埃曼塔尔干酪和格鲁耶尔干酪。最好的干酪是在8月生产的，用夏末的奶。这种干酪在3月或4月在商店开始上市。然而，因为优质波弗特干酪的成熟期往往超过5个月，所以，它们可能会在任何时候进入市场。一些用夏末的奶制作的波弗特干酪会贴上波弗特·德·高山夏牧场的标签(Beaufort d'Alpage)。

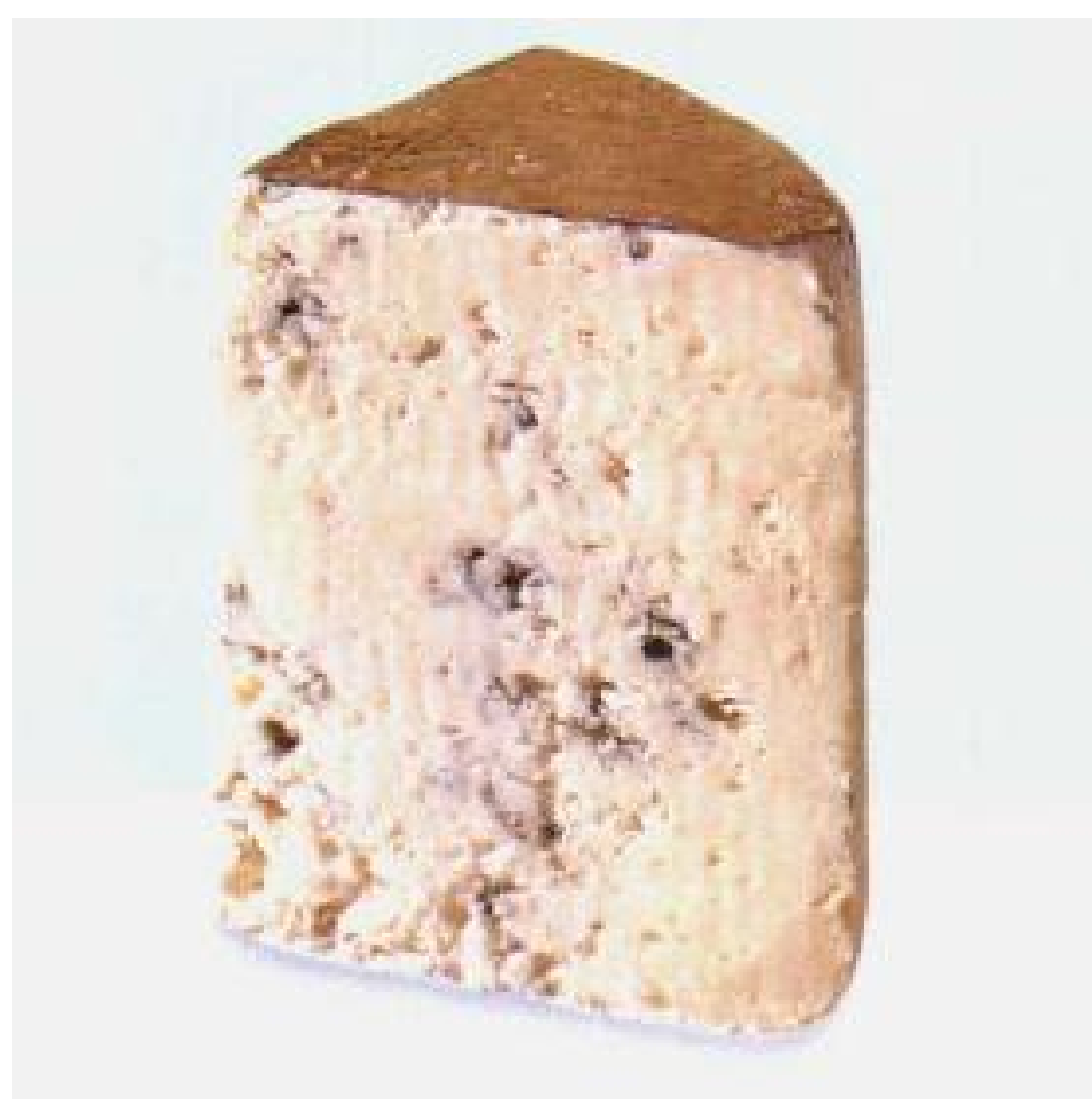
甘蓝煎蛋

把4只中等大小的煮过的土豆切片，再放在黄油中煎，煎至两面呈金黄色。把8个鸡蛋与100克的波弗特干酪丝搅拌混合均匀，加入调味品调好味，浇在煎土豆上，蒸至蛋白凝固，再在热的烤架下稍加烤制就成。如果你喜欢，你可以在混合液中加入一些切碎的新鲜萝卜或你喜爱的药草，但这样的做法不是传统的做法。



比雷青纹 (Beenleigh Blue) 干酪

产地：英国德文郡

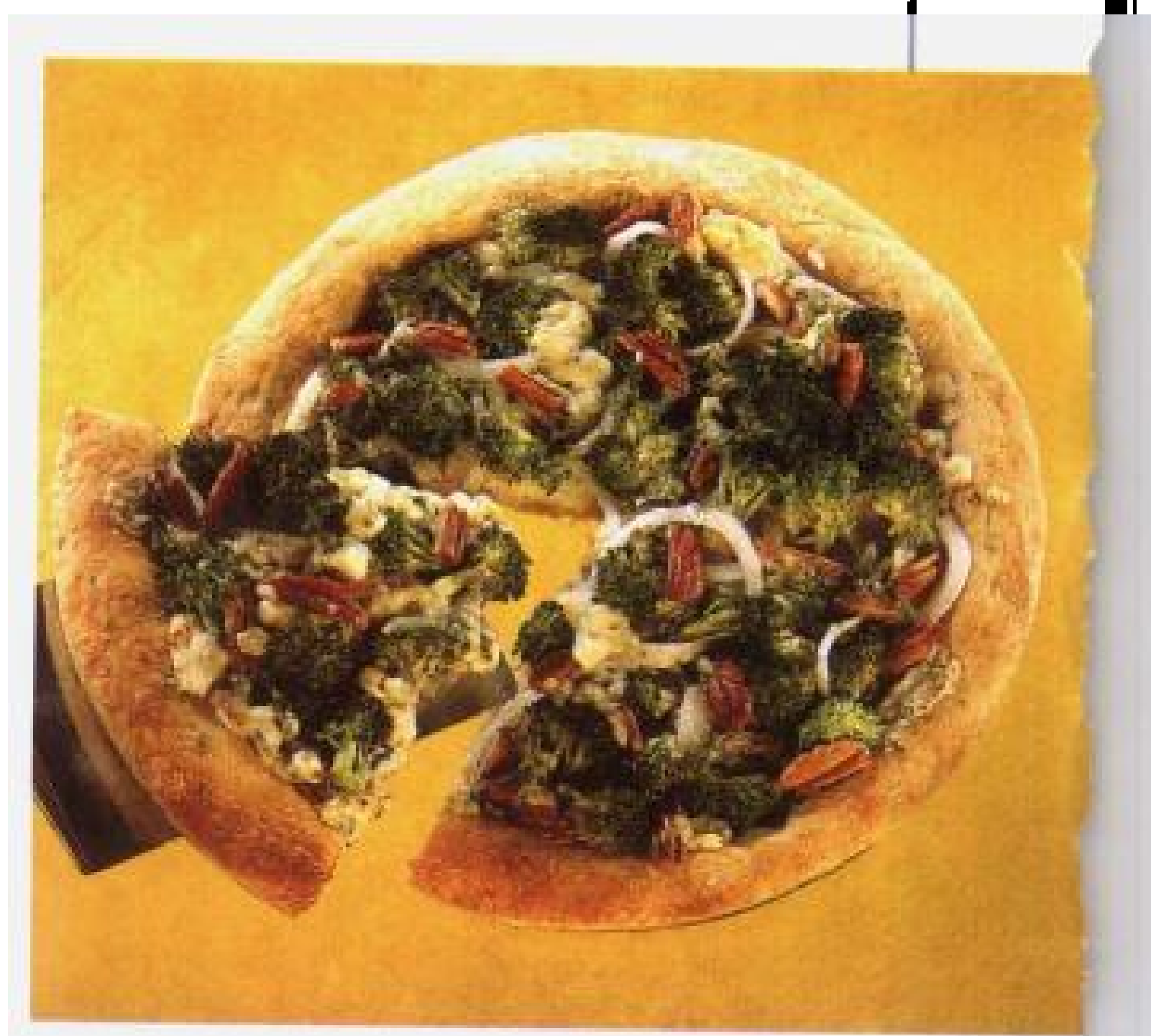


德文郡的绿色山谷是这种美味的青纹干酪的故乡。这是一种用未经巴氏杀菌的牦羊奶制作的干酪。19世纪80年代罗宾 (Robin) 和萨利·松顿 (Sari Congdon) 在韬特尼斯 (Totnes) 首先开始小批量生产。如今，他们已能够生产大量的干酪，足以满足全年的销售。他们还用牛奶和山羊奶制作青纹干酪。

比雷青纹干酪有一种很薄的外壳，以金属箔包装。在微脆的干酪团里，分布着不均匀的蓝色纹道，充满了烤坚果的芳香和霉味。初尝时，一开始赏到的是一种强烈的青果味、葡萄酒味和坚果味，随后这种味道逐渐消失，代之以甜美的奶油般的醇美，最后以清淡的蘑菇香味结束。在强刺激的风味开始，却以清淡味道结束，这不能不说是出人意表。

若用来作菜，它可与波尔多酒或甜葡萄酒和饼干同吃，或与其他类型的硬质或软质干酪一起吃。也可以制成色拉味调料、比萨饼。或把松果撒在烤制的山羊奶干酪上面，作为开胃食品。

用比雷青纹干酪做的椰菜比萨饼



仿制品种

哈博尼青纹 (Harbourne Blue) 干酪：这是用未经巴氏杀菌的山羊奶手工制作的青纹干酪。山羊在德文郡的达特木尔牧场 (Dartmoor) 边缘放牧，产的奶有强烈的芳香味。这是一种半硬质型的干酪，成熟期为3个月，呈独特的芳香味。

德文青纹 (Devon Blue) 干酪：目前这种青纹干酪是用从各个农场采集的牛奶作为原料乳制成的，因此，为保险起见，罗格·松顿 (Roger Congdon) 决定对牛奶进行温和的热处理，但这对成品风味影响不大。干酪成熟期为6个月，包装在金箔中。它具有一种带有坚果和葡萄干香的腐叶土的香气，还有一种美味的带烤坚果的奶油香味和柔和的皮革香味。

比雷青纹干酪制作的甜菜汤

把两个洋葱切碎，在黄油中稍加煸炒，直到变得不透明。加入255克去皮切碎的甜菜根，一大块去皮切碎的土豆，800毫升的高汤和调味品。放进煮锅，盖上盖子，慢炖，直到甜菜根煮熟。再在搅拌机中搅和，使之呈浓汤状，重新放入锅子中烧煮。把法国棍子面包切成圆形，烤好，涂上足够的比雷青纹干酪，再在烤架下烤一下。把做好的汤舀进碗里，在上面放上比雷青纹干酪油煎面包块即可。

奶源	绵羊奶
类型	软质青纹
脂肪含量	47%
成熟期	5到8个月
辛辣味	中等
酒类	波尔多酒

贝尔·佩塞（Bel Paese）干酪

产地：意大利北部



这种味道柔和的干酪是在20世纪初期由加尔巴尼（Galbani）干酪家族创制的。如今非常受欢迎，尤其在美国。它在意大利的隆巴迪和美国新泽西州都有大型工厂。

贝尔·佩塞干酪外形呈小圆盘状，有着薄而光滑的外壳。干酪团呈淡奶黄色，上面有一些小洞眼。质地太坚实，无法涂抹，但要切开又略嫌软。它有着牛奶、黄油般的芳香，品尝后有一种温和的黄油风味。贝尔·佩塞干酪作为调味料在烹饪时非常有用，因为它的融化性能很好，不会变硬。

奶源 巴氏杀菌牛奶

类型 半硬质，不经热煮，经过压榨，洗型外壳

脂肪含量 45%~52%

成熟期 6到8个星期

辛辣味 很淡

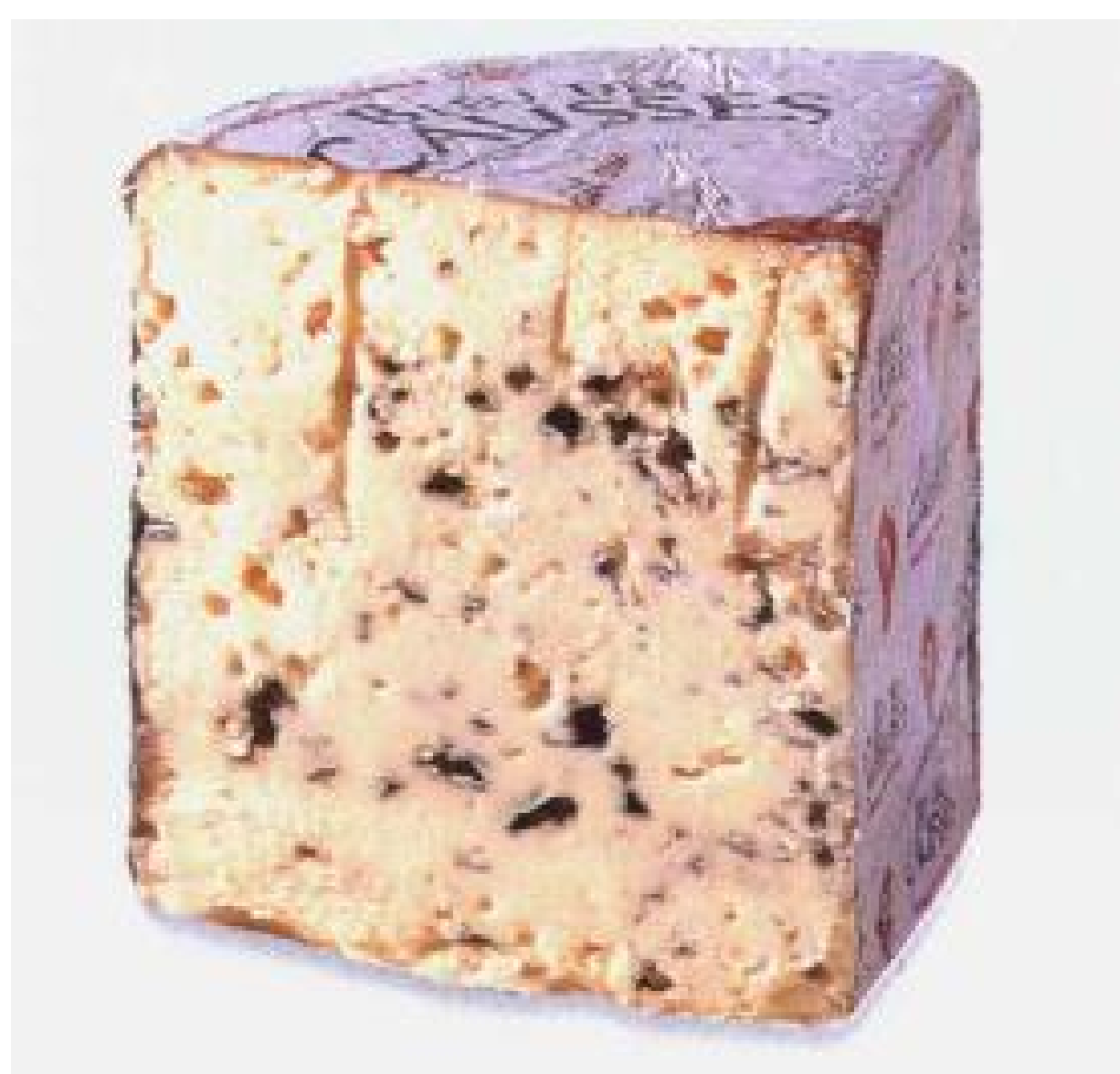
酒类 轻度谐同耐酒或芭比拉（Barbera）酒

仿制品种

伊塔利科（Italico）干酪：这个名称是加尔巴尼竞争者生产的各种不同品牌的同类型干酪的名称。

布勒·德·奥福格 (Bleu d'Auvergne) 干酪

产地：法国奥福格



布勒·德·奥福格干酪一开始是作为罗奎福特干酪的仿制品存在，不同的仅仅是用牛奶代替了羊奶。如今产地主要是法国中央高原（Massif Central）的卡塔尔（Cantal）地区和普维-德-多姆（Puy-de-Dôme）地区。后来它以自己的品名建立了声誉，目前成为第一流的干酪品牌。最初布勒·德·奥福格干酪是由当地农庄自制的，如今少量产品仍然出自这些农庄，但现在大量的干酪是由乳品厂生产的。与罗奎福特干酪一样，这种干酪传统的成熟方法是在潮湿的地窖中，2个月后也要用针刺穿，以保证干酪内部的氧气供应。

布勒·德·奥福格干酪外形为中等大小的扁平圆柱体形。外壳很薄，因此干酪通常以金属箔包装形式出现。干酪团看起来很油腻，奶油味十足，呈迷人的淡黄色。在外壳附近的干酪团颜色稍深。在干酪团内分散着一些小孔洞，而且还有一些均匀分布的轮廓清晰的呈绿色至蓝色的脉纹。

奶源 巴氏杀菌牛奶

类型 半硬质，青纹，盐渍外壳

脂肪含量 45%

成熟期 大约3个月

辛辣味 中等强度，很痛快

酒类 桑特尼白葡萄酒

这种干酪带有一种刚出炉的烤奶油饼干的奇妙的香味，口味很油腻，带有一点咸味，咸味的强弱与干酪里青色脉纹的量有关，量越多，则咸味越强。总的风味可以说是辛辣的，但不过分剧烈。可与甜葡萄一起在餐后食用。

作为调味品烹饪食品，布勒·德·奥福格干酪是一种好选择。因为它的融化性能很好。可把它切入蔬菜色拉中，或者混入专为法国豆和法国胡桃或色拉土豆所用的调味品中。如果你想自己保藏布勒·德·奥福格干酪一段时间，那么，把它原来的金属箔包装除去，换上新的金属箔包装，包两层。

仿制品种

布勒·德·考西斯（Bleu des Causses）干酪：（见65页的图）严格地说，它不是与布勒·德·奥福格干酪同型的，它是另一种AOC干酪产品，有自己的品名。它不是来自于法国中央高原，但与布勒·德·奥福格干酪非常相似。它出产于阿奎塔因（Aquitaine）的罗尔格（Rouergue），用的是未经巴氏杀菌的原料乳，如同罗奎福特干酪在克姆巴罗山洞（Combalou）成熟一样，它也是在洞穴里成熟的。它的质地比布勒·德·奥福格干酪更油腻，风味更复杂。

布勒·德·考斯（Bleu de Quercy）干酪：这种干酪的情况与布勒·德·考西斯干酪很相似。

青纹干酪和菜花汤

把两根葱切碎，在黄油中稍加煎炒，使之变软，然后加入一小杯雪莉酒，一小棵切碎的花椰菜和680毫升蔬菜高汤。放入锅子，盖上盖子，慢煮20分钟。把它煮成浓汤，再加入100克碎的布勒·德·奥福格青纹干酪搅和。重新加热一下，趁热立即食用。

布勒·德·布瑞塞 (Bleu de Bresse) 干酪

产地：法国勃艮第



布勒·德·布瑞塞干酪是法国东北部的干酪制造商在1950年发明的，是圣高伦干酪的翻版，但更小而更受欢迎。圣高伦干酪是古冈左拉干酪在第一次世界大战时的拷贝。布勒·德·布瑞塞干酪已实现了工业化生产，用巴氏杀菌奶制作。

布勒·德·布瑞塞干酪的大小不一，但外壳都很光滑，颜色在白到淡蓝之间。里面的干酪团呈淡奶黄色，上面有一块块青或蓝的斑。它有一种淡淡的牛奶香味和温和的蘑菇风味。切一片干酪放入色拉，就着烤坚果，或芹菜、梨一起食用。

仿制品种

比波·克雷米 (Pipo Creme) 干酪：这只是法国乳品厂用的各种不同的品牌名称之一。

奶源	巴氏杀菌牛奶
类型	软质，青纹，霉菌型外壳
脂肪含量	50%
成熟期	数星期
辛辣味	清淡
酒类	轻度到中度的红葡萄酒如佛雷里 (Fleurie) 酒

布勒·德·吉克斯·浩特·尤拉 (Bleu de Gex Haut Jura) 干酪

产地：法国东北部



布勒·德·吉克斯干酪连同它关系很近的旁系族干酪布勒·德·塞普特蒙塞尔干酪一起在PDO命名系统中以布勒·德·吉克斯·浩特·尤拉干酪的名称出现。但尽管它们非常相似，大部分干酪商人在销售这些干酪时，用的仍是它们自己的名称。

布勒·德·吉克斯·浩特·尤拉干酪被制成车轮状，重达6.8千克，有着天然刷洗型外壳，很干，很粗糙，颜色呈黄白色。不要选择那种外壳摸上去有裂缝或发粘的干酪。里面的干酪团质地致密，似奶油一般，呈淡象牙色，干酪团里分布着一些暗绿蓝色的大理石般的斑纹。香气和口味都相对比较温和，但特征很明显。吃上去的口味很刺激，有一些苦味。

可与盐渍的胡桃和旱芹一起作为中午的快餐食品，或者弄碎，同胡桃一起制成混合叶子色拉的调味品。

奶源	未经巴氏杀菌的牛奶
类型	软质青纹，天然刷洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	2到3 个月
辛辣味	中等
酒类	优质勃艮第白葡萄酒

邦切斯特（Bonchester）干酪

产地：苏格兰



这种出产于苏格兰边界的美味干酪，是少数几种有资格进入欧共体为食品设立的起源命名保护系统（PDO）的英国干酪之一。如今常年由约翰和克里斯蒂·柯蒂斯在他们的邦切斯特大桥农场生产。

这种干酪的形状为小巧的浅圆盘形，外壳呈白色，上面有一些小斑点。里面的干酪团为淡黄色。成熟干酪有一种类似黄油、炼乳般的香气，品尝后留有一种甜腻的感觉。

仿制品种

泰维特戴勒（Teviotdale）干酪：这种硬质干酪是把4个邦切斯特干酪压在一起制得的。成熟期在3到4个月，产品质地坚实柔软，带有一种奶油味的花香。

奶源	未经巴氏杀菌的泽西种乳牛奶
类型	软质，霉菌型外壳
脂肪含量	44%
成熟期	10星期
辛辣味	清淡
酒类	克拉雷（Claret）红葡萄酒

波尔撒特（Boursault）干酪

产地：法国西北部



这是一种出产于诺曼底和伊勒德法兰西（Ile de France）的小型三倍奶油干酪，一度以卢库露斯（Lucullus）著称，是一种工业化生产的优质干酪的典例。

波尔撒特干酪有着一个发亮的、略带桃色的粉衣外壳。干酪团奶油味十足，香味比较柔和，带有些许坚果般的风味，并不因为奶油含量很高而使人觉得厌腻。

典型的食用方法是与葡萄或旱芹一起制成干酪菜，或用来为干酪汤、其他干酪或沙司增味。把外壳去掉，把它融进用新鲜药草调味的鸡汤里，可作为意大利面食的调味酱。

波尔撒特干酪是由亨利·波尔撒特（Henri Boursault）发明的，但现在公司归波尔斯因（Boursin）所有。波尔撒特干酪有金色和银色商标两种。前者的风味最佳，因为它是由未经巴氏杀菌的奶制作的。

奶源	添加稀奶油的牛奶
类型	软质，三倍奶油，粉衣外壳
脂肪含量	75%
成熟期	3到4星期
辛辣味	温和，坚果味
酒类	里奥哈红葡萄酒

波 尔 斯 因 (Boursin) 干 酪

产地：法国西北部



这是一种可口的经过大蒜和药草调味的小型干酪，它也是最早流行的调味干酪之一。它是一种三倍奶油干酪。最早的工业化生产是在诺曼底开始的。

产品外形为小型或迷你型的鼓状，有四种类型：大蒜和药草调味型、天然型、胡椒粉调味型和低脂型。不论哪一种类型，它们都相当美味。

与新鲜法国棍子面包、薄脆饼干或裸麦粉粗面包一起食用。可用作夹有小鱼的烤面包的浇头或与旱芹梗、椰枣或西红柿混合食用。

奶源	牛奶的奶油
类型	软质，新鲜，三倍奶油
脂肪含量	70%
成熟期	新鲜干酪
辛辣味	温和到中等
酒类	桑塞尔 (Sancerre) 白葡萄酒或萧利昂白葡萄酒 (Sauvignon Blanc)

仿 制 品 种

塔它尔 (Tartare) 干酪：这是与波尔斯因干酪相竞争的一种干酪品牌，用管子包装。

伦德勒 (Rondele) 干酪和艾罗提 (Alouette) 干酪：这是同波尔斯因干酪相类似的用药草调香和胡椒调香的美国干酪品牌的名称。

布里（Brie）干酪

产地：法国西北部



布里干酪素有法国“干酪之王”的美称。据说这一盛誉是在一次干酪竞赛中得到的。1815年滑铁卢战役结束后，在签定维也纳条约时，为了调剂谈判过程中的沉闷气氛，法国政治家塔利朗德（Talleyrand）主持开展了这个竞赛。所有30个代表都带来了自己国家出产的干酪。当塔利朗德带的布里·德·米欧克斯（Brie de Meaux）干酪出现在代表们面前时，全场一致判定这是最好的干酪。布里干酪目前也是世界上仿制品最多的干酪之一。

最早的布里干酪是从伊勒德法兰西（ile de France）地区的塞因-艾特·马尼（Seine-et-Marne）派生的，但现在真正的代表只有布里·德·米欧克斯干酪和布里·德·梅伦干酪。这两种干酪都受到法国商品名称控制法规（PDO）的保护。所以当购买时一定要认清商标上是否有名称标记，以防买到假冒商品。

布里·德·米欧克斯产品的形状为扁平的圆盘状，每块重量为908克到3.2千克。它的外壳呈白色，上面带有一种略带米色的桃色斑点，这一点使它可以在众多的复制品中鉴别出来。干酪团是一种光亮的稻草颜色，随着干酪的成熟，颜色逐步加深，变成一种暖象牙色。到成熟顶峰时，干酪团会有所凸出，但不会流出。要避免选择那种干酪团颜色很白的产品。布里干酪有一种泥土的清香和烤坚果的香气，也许还带有一点氨味。雷提尔（Laitier）或其他乳品厂制造的干酪的香气要淡一些，

仿制品种

布里·德·梅伦·阿非因 (Brie de Melun Affine) 干酪：这是成熟型的布里·德·梅伦干酪。

布里·德·梅伦·佛雷斯 (Brie de Melun Frais) 干酪：这是一种很新鲜的布里·德·梅伦干酪，它可能一点壳都没有，也有的在外面覆盖了一层灰，覆盖了灰的这种干酪有时称为布勒干酪。

布里·德·蒙特里 (Brie de Montereau) 干酪：这是一种与布里·德·梅伦·阿非因干酪非常相似的干酪，但只成熟了6星期。

布里·雷提尔 (Brie Laitier) 干酪和法国工业化生产的布里型干酪 (French factory-made Brie-style cheeses)：工业化生产的布里干酪有各种制作方法，但它们通常都是以巴氏杀菌奶为原料乳的。

遗憾的是，大部分雷提尔干酪的质量和风味与两种PDO干酪不可同日而语。你可能会闻到从外壳散发出的一种轻微的蘑菇香气，但干酪团的味道很淡，质地也不尽人意。造成这种情况部分原因可能是，很多工厂生产的干酪脂肪含量在52%甚至60%，另外也可能是它们在制造过程中被平衡化了。这也意味着它们有着均一的质地，因此并非像费米尔 (Fermier) 干酪的生长方式一样。它们能在超市



货架上摆上几个月，而不发生变化。这一类的干酪品牌有：贝勒·德斯·查姆普斯 (Belle des Champs)、优质德斯·达克斯 (Supreme des Ducs) 和德里斯 (Delice)。

多巴拉 (Dunbarra) 干酪：这是一种爱尔兰的软质干酪，白色的外壳，奶油般的质地，比布里干酪坚实，风味更淡。

萨默塞特·布里 (Somerset Brie) 干酪：这是布里干酪的英国版本，很柔和，出产于萨默塞特郡，它的风味极好。

巴斯软质干酪 (Bath Soft Cheese)：这种干酪最初使用的是19世纪的配方，但最终得到的产品与布里干酪非常相似。它是由格兰汉姆·帕得费尔德 (Grahame Padfield) 制造的，原料为他自己的牧畜产的奶，不经处理。这种干酪的风味很浓郁，有一种淡蘑菇香味和柠檬味。

佛蒙特农家布里 (Vermont Farmhouse Brie) 干酪：干酪制造者卡伦·伽雷达 (Karen Galayda) 和汤姆·杰伯特 (Tom Gilbert)，现在麻萨诸塞州的克雷格斯工作，他们最早在美国成功制造了用霉菌成熟的干酪。他们现在已经在佛蒙特州的布莱特德尔 (Blythedale) 农场建立了自己的一套技术。在那里，他们使用了很温和的杀菌工艺，因此产品的风味与未经处理奶源制作的干酪风味相同。

仿 制 品 种

菲尔维·艾斯塔特布里 (Fairview Estate Brie) 干酪：在非洲南部的苏德·帕尔 (Suider Paarl) 地区，格雷厄姆·萨瑟兰德 (Graham Sutherland) 用泽西种乳牛奶为原料，生产出了布里类型的干酪。

蒂姆波恩干酪 (Timboon)：这是一种获奖的澳大利亚布里干酪，它是用维多利亚的蒂姆博恩农家干酪公司出产的有机奶制作的。

格雷普·维恩加灰布里 (Grape Vine Ash Brie) 干酪：由新威尔士南部的猎人谷干酪公司的彼特·柯蒂斯 (Peter Curtis) 制作。干酪块用葡萄藤灰覆盖放置，使之成熟，直到白色的霉菌盖住灰为止。

法国以外的工厂生产的布里类型干酪 (Non-French factory-made Brie-style cheese)：在很多国家都有生产，但常常是归法国的乳品厂所有。产品与法国工厂生产的干酪一样。有些工厂生产的布里干酪是以其品牌名称销售的，如丹麦的丹尼 (Dania) 干酪。

法国和德国的青纹布里 (French and German Blue Brie) 干酪：德国人发明了与布里干酪相似的青纹干酪，随后就被法国复制，这种干酪的脂肪含量很高，因为它用的原料奶是添加了奶油的奶。

寺院青纹 (Abbey Blue Brie) 干酪：这种爱尔兰的农家干酪出产于路易斯县，它是用全脂牛奶制作的。



奶源	牛奶
类型	软质，粉衣外壳
脂肪含量	45%~60%
成熟期	农家自制干酪4到10星期 工厂制干酪3星期
辛辣味	浓郁的水果味
酒类	全酒质诸回耐酒或德国甜酒

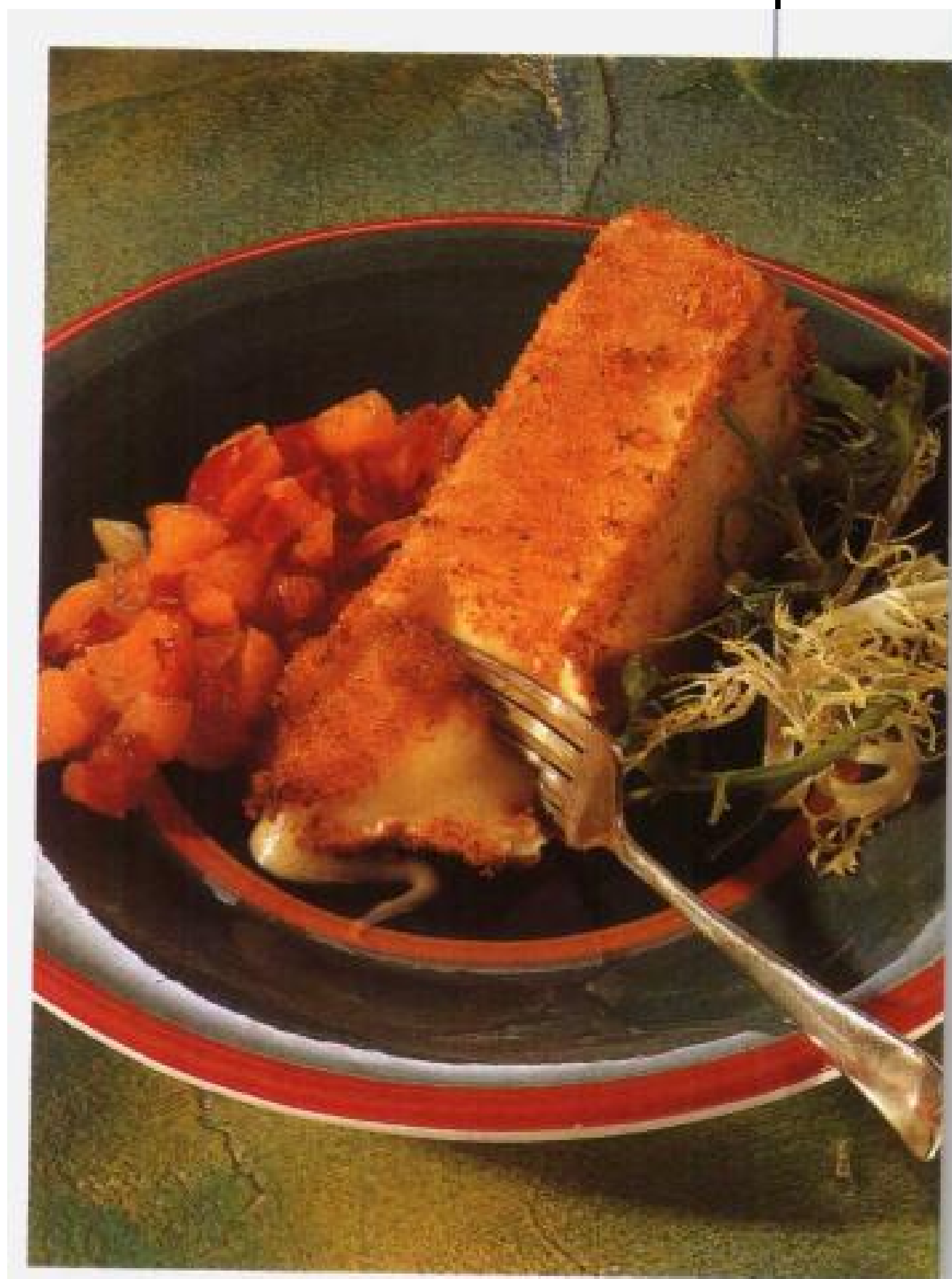
仅仅是简单的蘑菇般的香气。农家自制的干酪有一种坚果和水果混合的味道。布里·德·梅伦干酪外形稍小，成熟期却比布里·德·米欧克斯干酪长。它的外壳有很多暗黑的斑点，白色几乎看不出来。干酪团是金黄色的。香气和风味都要比布里·德·米欧克斯干酪强烈，乡土气息更浓。

布里·德·米欧克斯干酪和布里·德·梅伦干酪的特性注定它们只能单独食用。你可以准备一整块干酪，仅用它来制作干酪菜肴，只要简单加些饼干或葡萄佐餐即可。这些干酪加上法国棍子面包和甜泡菜，就是一顿极好的清淡的法国农夫午餐。

在室温下放置，成熟干酪只能保存3天。如要保存切片干酪，一个好方法是在切片的那一面放上一块纸板，这样可以阻止干酪发生流动，再把它贮放在阴凉的地方或放在冰箱的生菜室里。

布里干酪可用来烹调。去掉外壳，这种干酪就很容易融进汤或沙司里。可把它涂在烤土豆、鱼肉馅饼上或洒在蔬菜烤锅里，也可切成楔子形，放在用芥末调味的生菜上食用，或者外面裹上鸡蛋或面包屑后油炸。

传统的布里干酪可以用未经巴氏杀菌的奶为原料乳制作，也可以用巴氏杀菌奶生产，所得的凝乳既不切割也不压榨。技术的关键在于均匀地用勺舀取一层层的凝乳块，放入干酪环，以排除乳清，这样更加容易形成干燥的、似白垩的干酪。一旦干酪块形成，把它放在草席上，定期翻转。过了一星期，在表面撒上专用的青霉菌，进行熟化。要严格控制温度直到干酪成熟。农家自制的干酪在夏末或秋末购买或食用，质量最好。



油炸布里干酪

布瑞拉特·萨伐仑 (Brillat Savarin) 干酪

产地：法国诺曼底



这是以布瑞拉特·萨伐仑命名的奶油味干酪。他是拿破仑一世时期的作家、政治家和美食家，曾在美国的维吉利亚生活了一段时间。他作过这样的比喻：一餐中如果没有干酪，就像一位漂亮的女人只有一只眼睛。

但这种干酪却是在本世纪初才被发明并命名的。发明者叫亨利·安德鲁特（Henri Androuet），他是一位富有传奇色彩的巴黎干酪商。产品的形状为小型深圆盘状，有着带光泽的、长满绒毛的白色外壳；干酪团切起来像黄油。

这种干酪有真正的牛奶香气，夹杂着柠檬的酸味。风味也相似，但有一种绣线菊的奶油味，非常诱人。如果成熟时间太长，外壳会变灰，干酪团会有令人不快的油味。在一餐简单的烤肉后，和着杏、猕猴桃或浆果组成的水果拼盘一起食用。

奶源 掺入热奶油的牛奶

类型 特软型·三倍奶油·粉衣外壳

脂肪含量 78%

成熟期 3星期

辛辣味 很清淡

酒类 香槟酒或加州汽酒

布瑞达摩（Bridamour）干酪

产地：法国科西嘉



这种干酪是专门为那些喜欢香草的人们准备的。一些地中海香草，如迷迭香、野百里香和香薄荷，与香菜籽、杜松子浆果和小红辣椒混合在一起，形成这种小型圆形或方形干酪上面的一种刺猬状的外衣。这种干酪还有个名称叫佛勒·德·麦奎斯（Fleur de Maquis）。

新鲜干酪内部的干酪团呈雪白色，奶油般柔软而潮湿。当干酪成熟后，干酪团呈现一种更深的颜色，开始变得稀软。最后干酪团还会再次变硬。新鲜干酪的纯味很温和，但外层的香草确实给内部的干酪块增香不少。成熟干酪有一种更强烈的坚果味，还稍微有一些霉味。成熟期在2个月以上的干酪风味最浓。

可在干酪餐会上食用，或把它切成方块，与橄榄一起作为开胃食品，也可以用于午餐或晚餐时的色拉调味料。

奶源	绵羊奶或山羊奶，或者两者的组合
类型	软质到硬质，无外壳的，香草表皮
脂肪含量	45%
成熟期	2到10星期
辛辣味	温和到中等强度
酒类	橡木味的普罗旺斯红葡萄酒 (Robust Provence red)

卡伯瑞勒斯（Cabrales）干酪

产地：西班牙北部



这是一种具有很强特征的青纹干酪。它是在西班牙北部的皮斯科·德·欧罗巴山脉（Picos de Europa）的农场里手工制作的。这里的洞穴里透着一股从比斯开湾吹来的阴冷、潮湿和带有盐味的风，是干酪的理想成熟场所。肯塞周·德·卡伯瑞勒斯的人们饲养了奶牛、山羊和绵羊。他们把这三种奶都不经处理就用于制作干酪。三者的比例根据实际需要而有所变动。干酪被制成小型到中等大小的鼓形，外壳成深黄赭色，摸上去很粘。

真正的卡伯瑞勒斯干酪是用叶子包装的，但因为现代卫生法规的要求，绿色薄膜或塑料包装成了干酪的常用包装方式，甚至可能会取代叶子的包装形式。但如果可能的话，应尽量避免用薄膜或塑料包装，因为，叶子包装会给干酪带来一种独特的风味。

奶源	未经巴氏杀菌的山羊奶、绵羊奶和牛奶
类型	半硬质，成熟型，天然外壳，蓝色纹理
脂肪含量	45%~48%
成熟期	3到6个月
辛辣味	强烈
酒类	西班牙甜雪利酒（Oloroso sherry）或里奥哈葡萄酒（橡木味的白葡萄酒或新鲜红葡萄酒）

干酪团呈奶白色，上面有很多蓝色纹道，多集中在干酪的边缘，而在干酪的中心比较少，你甚至可以看到凝乳块，干酪很软，可以涂抹在大块的面包或烤面包片上，但比起湿干酪来说，它要脆得多。

卡伯瑞勒斯干酪有一种很强烈的香气和很迷人的盐味，无法用言语形容。品尝后它还在唇齿间留有一种很强的带有木头般的柠檬味的风味。可单独在正餐后食用，或者与大块的牛排烧西红柿和乡村风格的面包一起，作为一天中的正餐。西班牙人把它同切碎的黑橄榄混合，涂抹在烤面包上，也有人把它与烈性苹果酒打在一起，用在奶油状的菜肴里。卡伯瑞勒斯干酪也被认为是一种好调味品，可做成肉类或蔬菜类的沙司。

在春季末可以购买到最好的干酪，因为那时放牧在高原上的牧畜产的奶非常充足。当地人有种说法是牛奶使干酪变酸，山羊奶赋予其辛辣味，而绵羊奶使干酪形成其特有的香气和黄油般的质地。在一年中的其他时候，只有少量的山羊奶和绵羊奶，甚至一点没有。

干酪的制作方法是通过常规方式使混合乳发生凝结。几个小时以后，凝乳块被不规则地切割成核桃大小的块，再把干酪块压紧在圆柱形的模具里以排除乳清。进一步干燥以后，对于



卡伯瑞勒斯干酪及其仿制品的故乡阿斯图里亚斯

酪进行干腌，然后把腌好的干酪送入山洞进行成熟。在这里，干酪外壳会产生霉菌并且逐渐深入干酪内部发生作用。与此同时，在干酪的外表面还形成酵母菌群，它们发生作用，赋予干酪特征性的深黄赭色和很浓烈的味道。

仿制品种

比根干酪：这是一种以它自己品名命名的西班牙起源的干酪。它出产于坎塔布连山脉的阿斯图里亚斯山（Asturias）的另一面。如同卡伯瑞勒斯干酪一样，它也是用牛奶、山羊奶和绵羊奶制作的。但大多数情况下，是以牛奶单独作为奶源。如果把它与卡伯瑞勒斯干酪并排放在一起，人们很难把它们区分开来。

伽蒙杜或伽蒙纽（Gamonedo or Gamoneu）干酪：同卡伯瑞勒斯干酪一样，这种干酪出产于阿斯图里亚斯山。不同的是，鼓形稍高一些，外壳的颜色也稍灰些。它的味道更浓。伽蒙杜干酪在送入山洞成熟前要进行温和的熏制。干酪团质地比卡伯瑞勒斯干酪坚硬，具有一种特有的复合风味。

卡伯瑞勒斯干酪沙司制的牛排

在平底锅中放入一大茶匙的黄油和200克卡伯瑞勒斯干酪，用小火加热，使它融化。但不要使干酪全部融化。然后加入213毫升一次分离的稀奶油，不断搅动，直到形成匀和的调味沙司。在你准备使用这种沙司前，重新加热一下，把它浇注在4块烤牛排或煎牛排上即可。也可以把这种沙司酱浇注在意大利面食或土豆菜肴上，再放入烤炉焙烤一下，形成松脆的浇头，味道同样很好。

卡尔菲利（Caerphilly）干酪

产地：英国威尔士



最早的卡尔菲利干酪曾经在威尔士的矿工中非常流行，他们把它带到工作的地方，像蛋糕一样食用它。这种干酪的盐味很浓，对于那些在采煤工作面上辛勤劳动的矿工来讲，这看来是一种理想的方法，来补充他们由于出汗造成的体内盐分丢失。在第二次世界大战期间，因为牛奶都用来生产切达干酪了，因此，威尔士的干酪制造者只得歇业，停止生产这种干酪了。

很多年以来这种威尔士干酪只在英格兰生产。但现在它又重新在其领地的一小部分农舍之间生产。如在德韦达郡的考斯·桑纳斯农场（Caws Cenarth）和格列海诺德（Glynhynod）农场，现在都在生产第一流的农家自制干酪。

卡尔菲利干酪的形状像小石磨，有一层很薄的外壳。干酪团呈奶白色，质地湿润易碎。农家自制干酪的风味很微妙，有

奶源 牛奶

类型 半硬质，经过压榨和盐浸，天然外壳

脂肪含量 48%

成熟期 1到2个月

辛辣味 微妙的风味

酒类 里奥哈红葡萄酒

一种诱人的柠檬酸味和咸味，而工厂制作的干酪很少能捕获到这种微妙的特性，它们的味道一般很淡。

可就着葡萄和苹果一起食用，或喷上些醋放在火上烤了吃，或者与炒蘑菇一起作为薄煎饼中夹的馅料。

复兴的农家自制干酪大部分是由未经巴氏杀菌的奶制作的。传统上，它们都经过轻微的压榨过程，在用米粉擦洗之前，在盐水中浸24个小时。你可在萨默塞特郡的韦德摩农场（Wedmore Farm）物色卡尔菲利干酪，在那里，克里斯·达克特（Chris Duckett）制作的达克特卡尔菲利干酪有极佳的奶油味，风味非常好。



撒上卡尔菲利沙司的馅饼

仿制品种

韦德摩（Wedmore）干酪：这是一种新鲜达克特卡尔菲利干酪，带有一层香葱段，赋予了这种干酪独特的风味。

托那古斯（Toumagus）干酪：这是一种在肯德州（Kentish）葡萄酒中刷洗过的达克特卡尔菲利干酪，外壳为红色，微微有些发粘，而且有一种辛辣的刺激风味。

瑞伯尔斯丹勒（Ribblesdale）山羊奶干酪：虽是一种山羊奶干酪，这种干酪有一种不寻常的温和风味，质地与新鲜卡尔菲利干酪非常相似。

格拉摩根香肠

把等量的新鲜面包屑、切得很精细的青蒜和切碎的卡尔菲利干酪混合在一起，加些剥碎的欧芹、一些芥末粉和调味料，再与打好的鸡蛋打在一起。把混合好的东西做成小香肠的形状，在面粉中滚过，再在鸡蛋浆中浸一下，然后又裹上干面包屑，油炸，不时翻转，直到全部变脆为止。

卡门培尔（Camembert）干酪

产地：法国西北部



作为世界上最著名的干酪之一，卡门培尔干酪起源于诺曼底的佩斯·德奥格（Pays d'Auge），但目前它的制作并非局限在法国。事实上现在大部分国家都在大规模生产这种干酪，从美国的旧金山到越南的西贡，到处都能吃到卡门培尔干酪。

最好的卡门培尔干酪，仍然产于诺曼底最早产这种干酪的地区的农场里，用未处理奶经过手工制作而得的。现在，这种类型的干酪受到法国商品名称控制法规（现在的PDO）的保护。而在其他地区，大型乳品厂从巴氏杀菌奶中艰苦地摸索出生产这种干酪的工艺，但产品并不吸引人。

“真正的诺曼底卡门培尔干酪”（Veritable Camembert de Normandie）的标记加上了“au lait cru”的字样，代表了所用的是未经巴氏杀菌的奶。这些干酪有一种特征性的霉菌外壳，即在其外壳上有细小的颜色亮泽的褐色斑点。淡稻草色的干酪团应均匀成熟，在其中心部不能出现白垩质。

优质的卡门培尔干酪应具有有一种清爽的香草香气，还带点蘑菇的香味。风味是如奶油般的，还混有鲜草的清香。除非你嗜好味道过浓的干酪，否则最好避免食用那些过软的干酪，这些干酪内的干酪团几乎发粘。卡门培尔干酪的味道非常浓，你能在整个房间里闻到氨的气味。检查干酪成熟度的方法是轻轻地用你的食指和拇指夹住干酪的中心，再稍加挤压，它会发生凹陷，但不太厉害。

PDO中指定的最好的干酪之一就是易思格尼·斯德·梅尔（Isigny Ste. Mere.）干酪。把这种未经过巴氏杀菌的卡门培尔干酪出口到美国是非法的。在美国，唯一的一种卡门培尔干酪产品也是工厂制作的。与农场自制的干酪一样，这种干酪是255克的圆盘形，包装在很薄的木箱里。通常它的霉菌外壳带有更多的红色斑点，干酪团可能还带有些白垩状。有一点蘑菇的香气，一点也不复杂。



卡门培尔干酪可与泡菜一起作为小吃，也可做农夫午餐。你更可用它作为干酪餐会或正餐后食用，或取掉澳大利亚的蒂姆博恩农家自制干酪的顶部，同温柏酱一起涂抹在黑面包上食用。

卡门培尔干酪也非常适合作为调料品烹饪食物。把外壳去掉，把它融进稀奶油，可制成小胡瓜、意大利通心粉（见下图）或鱼的调味酱。把它捣碎，与剁碎的坚果或芝麻调和在一起，可作为夹有鱼子或小鱼的烤面包的浇头。

卡门培尔干酪要贮藏在盒子里。若还没完全成熟，可在家里找个凉爽的食橱放置，还能继续成熟。如把它放在冰箱，它会停止成熟。而且，在食用前，要让它回到室温。一旦干酪已被切开，要注意把剩余的用金属箔包装好，并尽快吃完。

浇有卡门培尔干酪酱的饺子



卡门培尔干酪的生产工艺是一种软质干酪生产技术。首先，奶要经过温和的加热处理。之后，可以加入凝乳酶。凝结过程大概需1到1.5小时，只有经过这一段时间，凝乳块才有足够的强度放进打孔的模具，排除乳清，在表面上撒上青霉菌，用盐干腌。再把腌好的干酪送入高湿度的地窖中进行成熟。

仿制品种

库里恩尼农家自制 (Cooleeney Farmhouse) 干酪：由爱尔兰蒂普瑞勒 (Tipperary) 县的吉姆·布瑞达·马赫尔 (Jim and Breda Maher) 制作。这种卡门培尔类型的干酪有着半流动的干酪团和强烈的蘑菇风味。它比卡门培尔干酪更油腻、更潮湿。在我写这本书时，它仍然是由未经巴氏杀菌的奶制作的。但遗憾的是，吉姆·马赫尔认为在不久的将来，他们也必须对奶进行巴氏杀菌。

佛蒙特农家自制卡门培尔 (Vermont Farmhouse Camembert) 干酪：美国的卡伦·伽雷达 (Karen Galayda) 和汤姆·吉尔伯特 (Tom Gilbert) 在科林斯湾 (Corinth) 自己的农场成功制作的一种优质的卡门培尔型干酪。他们采用了一种很慢、很温和的方法避免了巴氏杀菌的问题，这种方法不会破坏奶的风味。

费尔维·艾斯坦特卡门培尔 (Fairview Estate) 干酪：格兰汉姆·苏珊伦德 (Graham Sutherland) 利用南非苏德·帕尔 (Suider Paarl) 庄园的一群泽西种乳牛产的奶制作的卡门培尔型的干酪。他还制成了圣马丁 (St. Martin) 干酪，一种以山羊奶为原料的、有着白色外壳的卡门培尔型干酪。

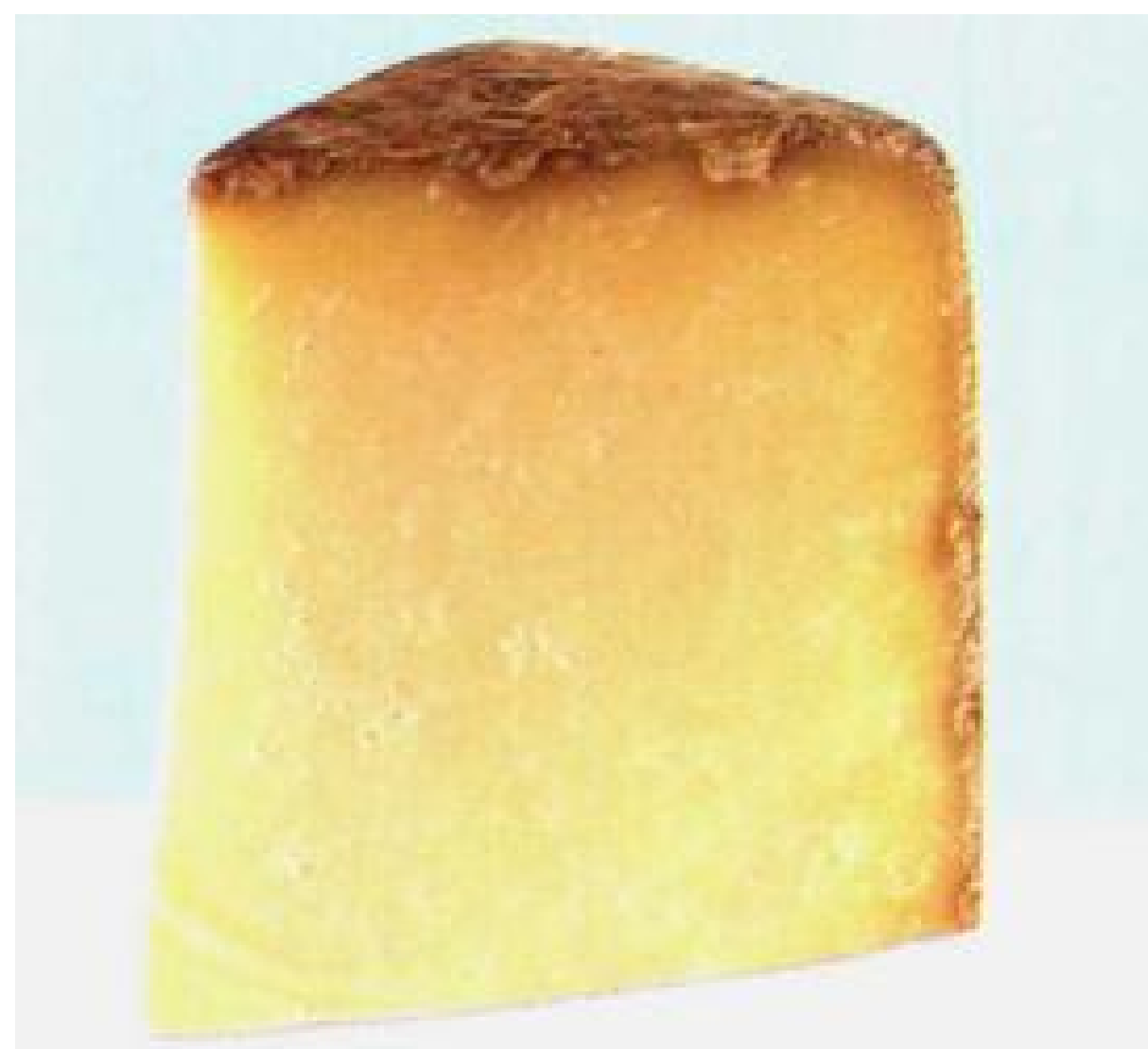
蒂姆波恩 (Timboon) 干酪：这是一种用澳大利亚有机奶制作的卡门培尔型干酪，奶源是维多利亚的蒂姆波恩农家干酪公司提供的。

顶级小牧场卡门培尔 (Top Paddock) 干酪：这是另外一种澳大利亚版本的卡门培尔干酪，由维多利亚的富瑞德·佩平 (Fred Peppin) 在他位于毕那 (Bena) 的小型乳品厂中生产的。

奶源	牛奶
类型	软质·霉菌型外壳
脂肪含量	45%~50%
成熟期	1到2个月
辛辣味	温和到中等
酒类	诺曼底酒或农家自制烈性苹果酒

卡 塔 尔 (Cantal) 干 酪

产地：法国奥福格



这是法国最古老的干酪之一又称作富梅·德·卡塔尔 (Forme de Cantal) 干酪。它的卓越品质早在200年前就由普里尼 (Pliny) 记载过。过去它是由卡塔尔的山区农场生产，现在则于该地区低地区域的工厂生产。而与它关系很近的塞勒斯 (Salers) 干酪——以当地的牛命名——多数仍然是由农家自制的。

卡塔尔干酪和塞勒斯干酪都是很大的鼓形干酪，重约45千克。他们有着一层浅灰褐色的薄外壳，干燥而呈粉状，而且随时间延长而变深。外壳有开裂的趋势，这样有助于霉菌在干酪内部生长。外壳食不食用，根据你自己的喜好。新鲜的干酪团呈淡黄色，质地很紧密、平滑。

卡塔尔干酪有一种牛奶的香气和一种令人愉快的坚果般的风味，品尝后在嘴里留下一一种诱人的酸味。一个诗人曾经这样形容卡塔尔干酪：“想要详细描述卡塔尔干酪是枉然的，所有的

奶源 牛奶

类型 半硬质，压榨型，洗型外壳

脂肪含量 45%

成熟期 3 到6个月

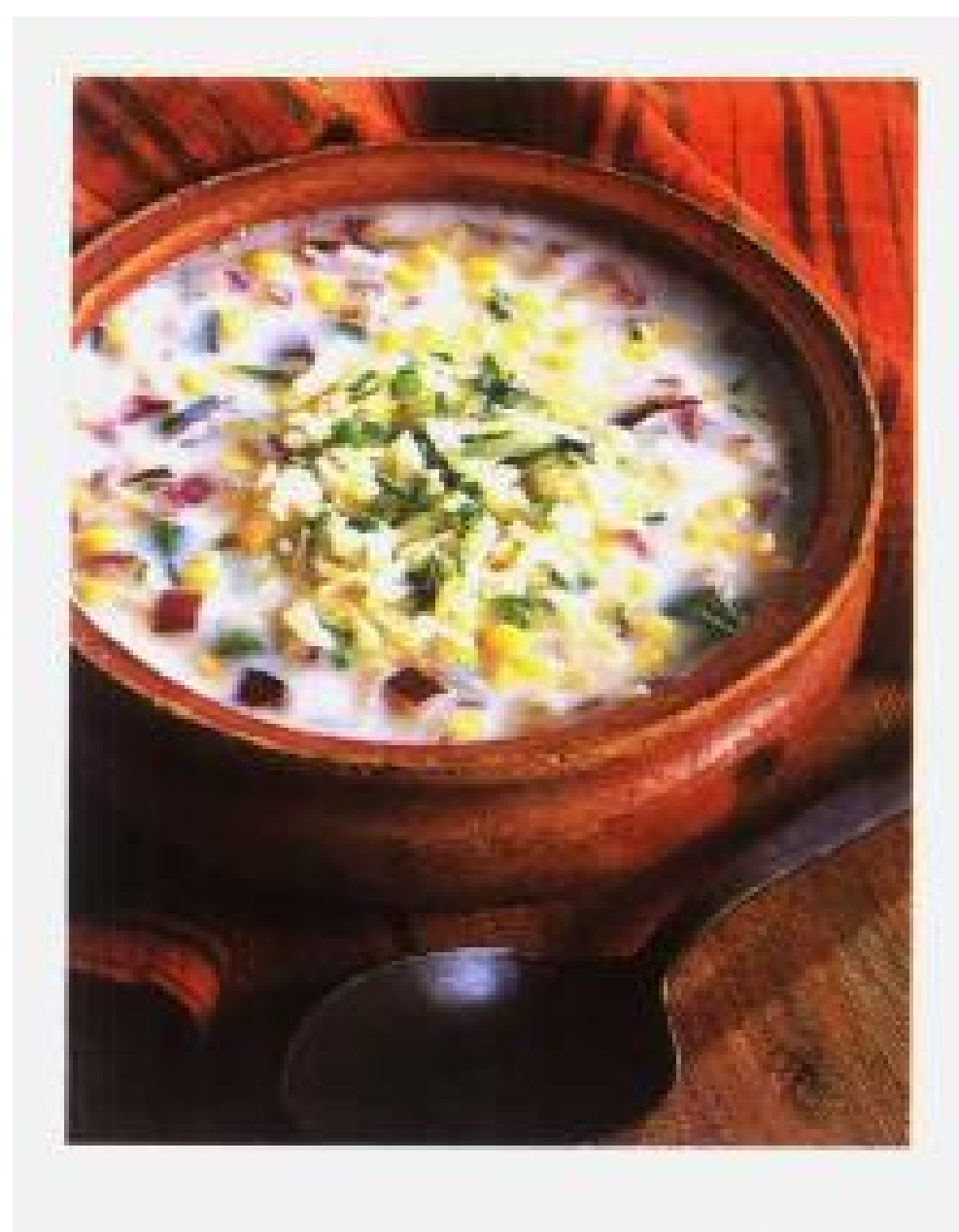
辛辣味 温和

酒类 里奥哈葡萄酒

词语在它面前都黯然失色。”

可与乡村式面包和新鲜水果一起组成法国式农夫拼盘或法国式干酪拼盘。卡塔尔干酪可切成丝，且很易融化，因此在烹调中十分有用。可用它来做汤和沙司，或者给美味的甘蓝圆面包、干酪薄脆饼干和小松饼调味。

甜玉米羹



仿制品种

汤米·德·阿里高特（Tomme d'Aligot）干酪：这是卡塔尔干酪的未成熟形式。它可用来制作一种名叫阿里高特（Aligot）的当地特色菜肴。这种菜是用土豆泥、大蒜、腊肉和干酪做成的。

卡塔勒特（Cantalet）干酪：这是一种小型的工厂制作的干酪，用的是巴氏杀菌奶，重约10千克。

拉桂欧勒（Laguiole）干酪：这是另外一种以自己头衔命名的PDO干酪，它与卡塔尔干酪的不同点在于拉桂欧勒干酪从来不以巴氏杀菌奶作为原料乳，而且它的成熟期更长。因此这种干酪比卡塔尔干酪硬些，风味也更刺激些。

脆皮甘蓝

卡塔尔干酪不会变得太粘出现拉丝等现象，因此它是制作脆皮菜肴时的选择。把一棵绿心或白心的卷心菜切成丝，放在火上蒸，拌入些稀奶油和调料，放在耐热的碟子上，上面浇上等量的切成丝的卡塔尔干酪和白面包屑的混合物，在热烤架下很快烤制，使之烤成褐色即可。

卡歇尔青纹（Cashel Blue）干酪

产地：爱尔兰



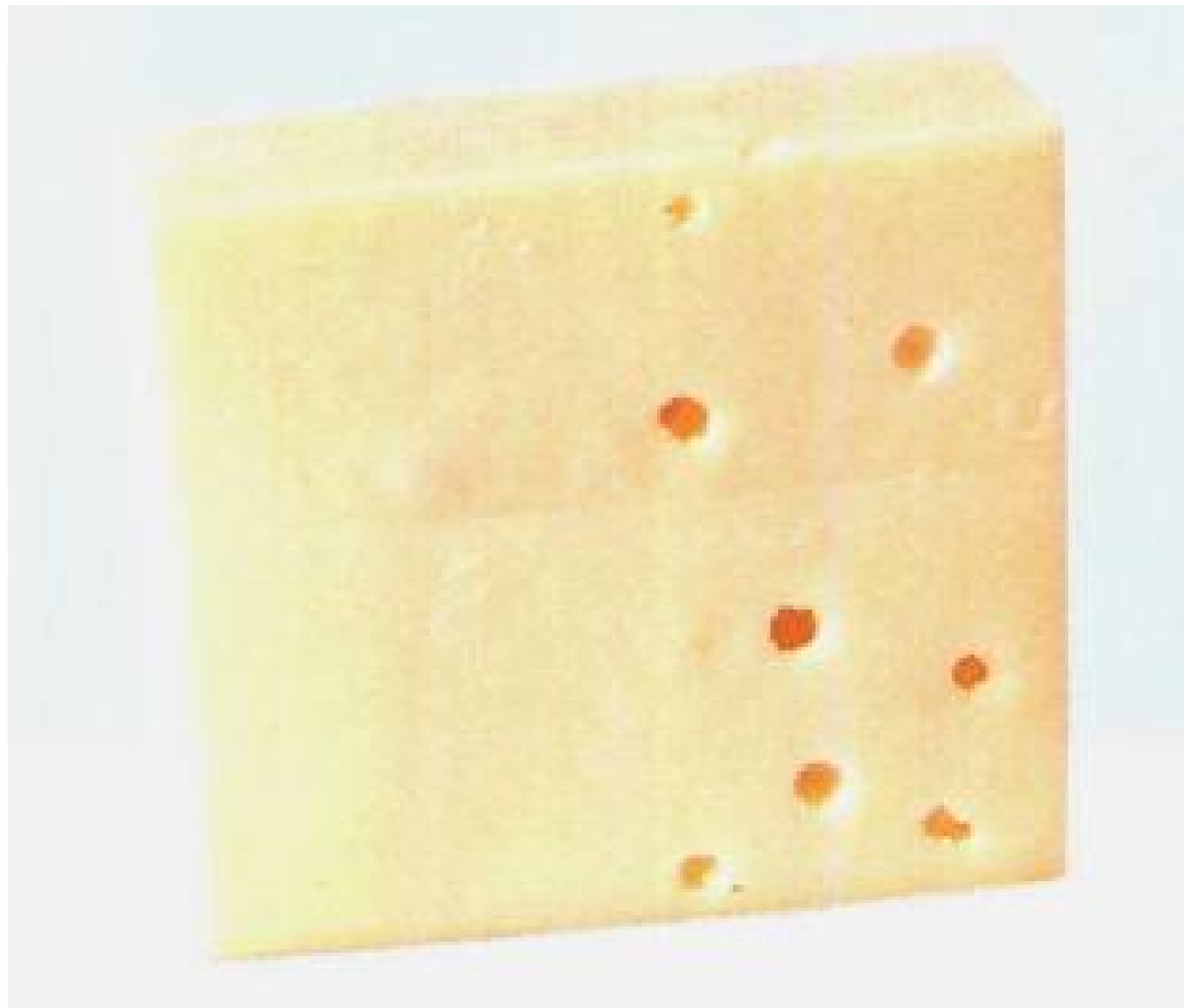
在 路易斯（Louis）和杰妮·格拉博（Jane Grubb）家族的蒂普瑞勒（Tipperary）县的牧场上，成群的荷尔斯坦因种乳牛（Holstein）放牧在这里。它们所产的奶全部用来制作这种小型的车轮状的卡歇尔青纹干酪。每一个干酪都用金箔包装，上面还带有批号。批号的前两个数字代表了生产的年月，因此，我们可以据此判断出干酪的成熟时间。

卡歇尔青纹干酪外壳米黄色，当逐渐成熟时，会变得略带桃色。而且内部的干酪团也会由硬变软。在成熟期为6星期时，干酪会在商店里出售，这时，象牙色的干酪团很脆，带有一种扑鼻的刺激性气味。再过6星期后，它的质地更奶油化，风味更强烈，更辛辣，带有干香草的味道和木头叶子的霉味。成熟的干酪，可放在冰箱中进一步成熟，温度控制在2℃到6℃。卡歇尔青纹干酪可与白薄脆饼干、全麦面包或胡桃面包同吃。

奶源	牛奶
类型	半硬质青纹干酪
脂肪含量	47%~54%
成熟期	1到4个月
辛辣味	中等到强烈
酒类	轻度果味博若莱型葡萄酒

洞穴干酪（ Cave Cheese ）

产地：丹麦北部



18 世纪早期，在日德兰半岛北部，费尔维（Velleby）乳品厂的阿格·詹森（Aage Jensen）决定尝试利用蒙斯坦特（Monsted）的人工挖掘的洞穴来成熟他们生产的干酪。事实证明了这些洞穴常年不变的温度和高湿度使它们成为理想的干酪成熟场所。阿格·詹森的灵感使这种干酪在丹麦赢得了众多的金牌。

洞穴干酪采用的是一种传统的丹伯（Danbo）干酪配方，但现代的微型过滤器设备使牛奶能在一个较低的温度下进行巴氏杀菌，这样可以保留它大部分的风味。干酪压榨后，经过盐浸，再用一种细菌培养物刷洗外壳，最后转入蒙斯坦特的山洞中进行成熟，在那里放置约一个月的时间。

奶源	牛奶
类型	半硬质，压榨型
脂肪含量	45%
成熟期	8到14星期
辛辣味	中等
酒类	里奥哈葡萄酒

洞穴干酪的质地很柔软，上面稀稀拉拉地分布着一些小洞眼，在8星期时它开始形成一种奶油软糖般的香气，富有肉感，与波特撒鲁特干酪和圣保林（Saint Paulin）干酪相似。在这个阶段，干酪的风味是柔和而芬芳的。而当干酪成熟至12到14星期时，它会呈现一种更辛辣、更诱人的风味。

查比丘·德·波特 (Chabichou du Poitou) 干酪

产地：法国中部



它是以卢瓦尔河谷上游的波特维因（ Poitevin ）方言中对山羊的爱称来命名的。这种小型的鼓状干酪的最佳购买季节在夏季和早秋。有PDO命名的干酪是手工制作而成的，用的是波特农场的未经巴氏杀菌的奶。但即使是在法国，这种干酪也非常罕见。

但乳品厂生产的经过巴氏杀菌的版本也很好，而且大量存在。它们会标上查比丘（ Chabichou ）干酪字样，但没有“德·波特”字样和雷提尔的名称。其他的品牌还有卡布瑞丘（ Cabrichou ）、查比（ Chabi ）和卡布里丘（ Cabrichiu ）。

这种干酪，无论什么形式，都有着一种天然的米黄色外壳，当成熟时，偶尔会长出一些绿色的斑点。当干酪新鲜时，白色的干酪团坚实而耐嚼，但随着它的成熟，会形成一种湿乎乎的、差不多可涂抹开的质地。当它逐渐变老时，味道也从温

奶源	山羊奶
类型	坚实到软质，天然外壳
脂肪含量	45%
成熟期	2到3 星期
辛辣味	温和到中等
酒类	新鲜干酪与萧伟昂白葡萄酒配合，而成熟些的干酪与卡本妮·弗兰克红葡萄酒配伍。

和、甜润向一种更有坚果味的、更辛辣的风味转变。所有的干酪都有一种羊骚味。

查比丘干酪可与硬壳白面包卷同吃，或者与其他山羊奶干酪一起做成干酪拼盘，把新鲜干酪切片放入色拉中，上面饰以烤松子、柠檬酱和橄榄油。也可用更多的成熟型干酪给香喷喷的水果排添上一道有趣的风味，或者可作为蔬菜如花椰菜和硬花甘蓝的调味汁。



仿制品种

卡比可 (Cabecou) 干酪：严格地讲，这种干酪并不是查比丘干酪的仿制品，事实上它有自己的品名。它出产于法国西南部的郎格多克省 (Languedoc)。它仅仅是与查比丘干酪享有同样的山羊的爱称，不过这一次用的是郎格多克方言。卡比可干酪被制成尺寸不一的小圆盘状，类型也各异，从颜色很白到带蓝色的，从软质的到硬质的，从淡味的到浓味的，各种形式的都有。这种干酪最好的产品当属卡比可·德恩特瑞桂斯 (Cabecou d'Entraygues) 干酪，一种出产于阿奎塔因 (Aquitaine) 的干酪。最小型的干酪可在鸡尾酒自助餐上用取食签戳了吃，而大一些的可与生菜叶和橘子同吃。

西红柿查比丘

把西红柿切半，用勺子把籽舀掉，选择12片半个的西红柿放在铺好的生菜叶上。把一小束豆瓣菜切碎，与4个切碎的小洋葱放在一起。12个去籽和切碎的葡萄，1到2个小型山羊奶干酪，也把它切成小片。把所有这些成分用一点酸干酪混在一起拌和，再用勺子舀入到准备好的西红柿中即可。

查尔斯（Chaource）干酪

产地：法国东北部



这种产于香槟酒出产地区的软质干酪是以它的故乡名来命名的。在它发展的任何阶段都非常美味，与当地产的著名葡萄酒相得益彰。

查尔斯干酪重511克，有扁平鼓的形状，可食用的白色的外壳，上面缀有一些红色的斑点。PDO指定的干酪是一些小型乳品厂用未经巴氏杀菌的奶制作的。而其他一些干酪是一些大型工厂用巴氏杀菌奶生产的。

新鲜干酪的干酪团呈淡黄色，有一种白垩般的质地。当它进一步成熟时，边缘周围会变得很易流动，而且这种情况逐渐渗透到干酪内部。新鲜干酪的风味是油腻而淡味的，而成熟后，它就变得油腻而且有坚果般的香味。

可把它涂抹在烤面包或小松饼上，或者与新鲜的夏季水果一起组成一道甜食。也可以尝试着把它融化在烤土豆上食用。

奶源	未经巴氏杀菌的牛奶
类型	软质，粉衣外壳
脂肪含量	50%
成熟期	2到8星期
辛辣味	温和
酒类	香槟酒或优质勃艮第红葡萄酒

切达（ Cheddar ）干酪

产地：英国西南部



切达干酪是世界上产量最大的干酪，因此它有一个不雅的绰号叫“捕鼠器干酪”。事实上质量一流的切达干酪，不管是农家自制的还是工厂生产的，都非常美味可口。但不少大规模生产的干酪淡而无味，弹性很强，几乎到了味如嚼蜡的地步。

在英国的切达地区或英国西南部的其他地区，现仍有少量真正的农家自制的切达干酪生产。传统上这种干酪呈鼓状，重达27.5千克，外面缠着一层绷带，以确保产生一层良好的硬质外壳，颜色略带灰褐色，成熟期可在6个月到18个月之间。

切达干酪的质地平滑，相当硬，既不能弯曲，也很难弄碎。干酪团的颜色是金黄色的，随成熟时间的增长会有所加深。起始的风味相当温和，坚果和绣线菊混合的味道，经常还带有一种轻微的盐味。成熟后它的风味浓郁而丰富，有一种很棒的坚果味道，还有一种真正的辛辣味。再老一些的干酪就有一种尖锐的酸味刺激舌头。

用干酪丝撒在茄子和西红柿上
烘烤的脆皮菜肴



奶源	牛奶
类型	硬质·压榨型·布包外壳
脂肪含量	45%~48%
成熟期	3个月到3年
辛辣味	温和到强烈
酒类	基安蒂（Chianti）红葡萄酒或加州金饭酒（Zinfandel）

过了1年左右，这些干酪有可能会形成一种小晶体，吃起来发出嘎吱嘎吱的声音。据推测，这种晶体并非是盐晶，而是酪蛋白晶体。这完全是自然现象。像那些成熟期在2到3年的干酪（如新西兰的干酪），完全可以证实存在着这种晶体。

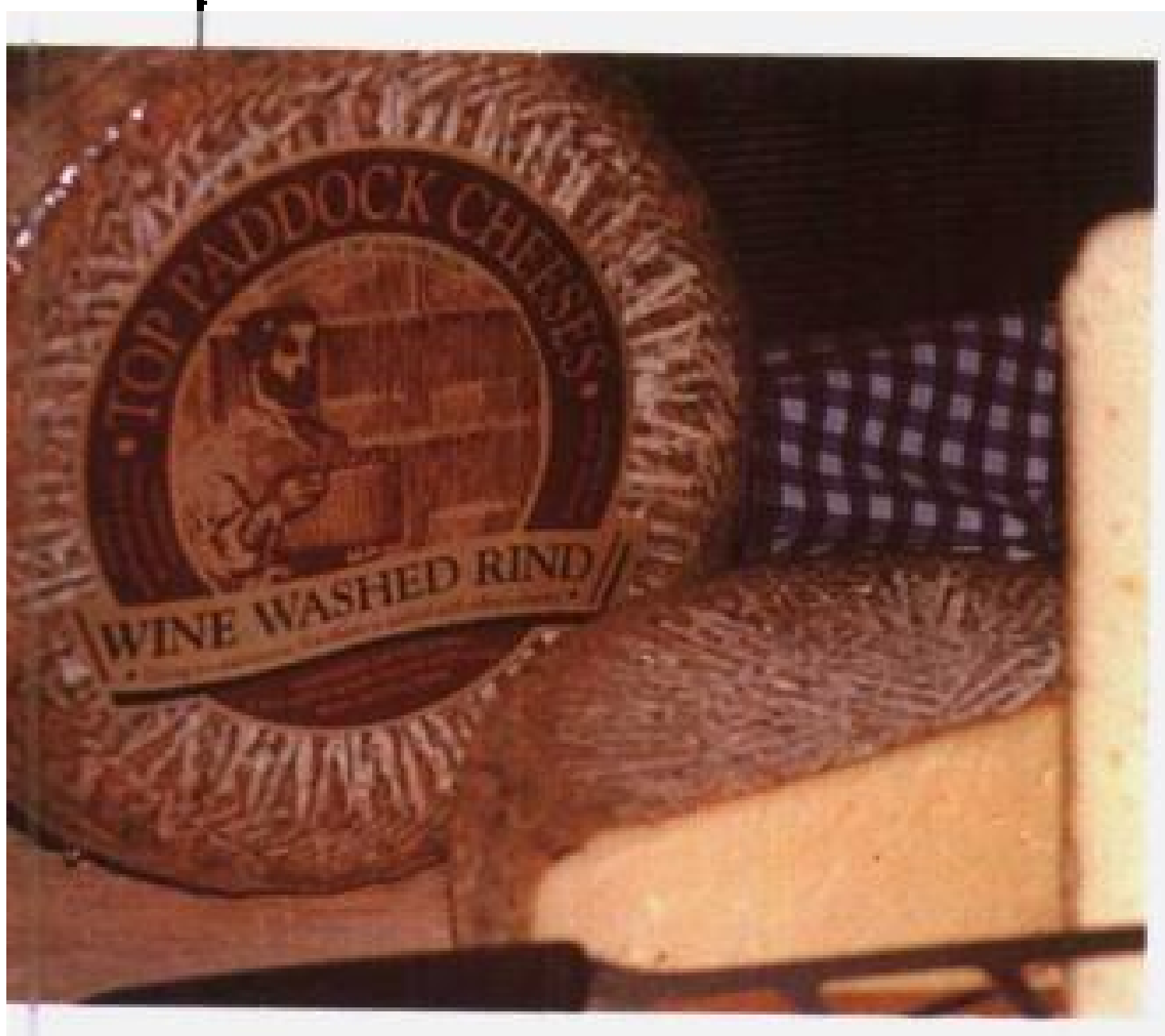
优质的农家干酪完全可单独做一道干酪菜肴。也可简单地与薄脆饼干和芹菜梗食用。如果用便宜的醋泡酸菜就着它吃反而会破坏它的风味，一定要购买优质的泡菜或干脆自己制作泡菜。

切达干酪很容易融化，因此也是一种传统的烹调佐料。很少量的成熟完全的干酪就能给其他任何菜肴带来极佳的风味，而不会掩盖住菜肴的原有特色。通常在加入其他配料之前，最好把干酪切成小丝。

如果包装好了放在冰箱，那么，优质的切达干酪的风味至少可以保存2星期。可用塑料薄膜包装起来或者放在塑料盒里。

如果干酪表面开始长霉，那只要把霉层削掉即可。

在农场里，切达干酪可以用未经巴氏杀菌的奶制作，也可以用巴氏杀菌奶制作。先要加入起始发酵剂，而后还要加入凝乳酶使乳发生凝结。一旦凝乳结束，凝乳块要被切割成豌豆大小的



顶级小牧场切达干酪

块，然后再缓慢升温。当乳清被基本排除，凝块胶粘在一起，形成一大块后，把它切割成煤渣块大小的厚块。再把这些凝块一个压一个堆积在干酪槽底部，一定时间后进行翻转，使剩余的乳清排出。这就是切达干酪制作法，这种做法形成了切达干酪特有的质地。最后，饼状的凝块被再次捣碎，经过加盐、再装模和压榨。传统的制造商在把干酪送入干酪室成熟前先用布包裹。有些干酪商把干酪做成大块形状，再用塑料包装。

如果干酪制作者了解他的工作，那么他做成的塑料包装的干酪，口味与传统布包的干酪风味有所不同，但有它自己的特点、味道也很好。工厂制造的干酪经常是以大块形状出现。其中有一部分也非常好，但遗憾的是，大部分并不好。

除了以上所说的常规的切达干酪外，现在有些工厂生产了大量的用一系列成分进行调味的干酪，这些成分有孜然芹、干胡椒、啤酒、大蒜、欧芹、坚果、葡萄干和甜泡菜等。例如红温莎（red Windsor），就是混合有接骨木葡萄酒的干酪。还有一些干酪是经过烟熏或与其他干酪层叠而成的。

赖恩·克劳斯干酪条

在一天或两天内吃完这种美味的干酪条！如果它能放那么久的话。筛一杯不到的粗面粉放入碗中，加入一茶匙芥末粉和一些盐。再加入六汤匙黄油和一杯切丝赖恩·克劳斯干酪，混匀。用鸡蛋液和一些牛奶把它们搅和成面团般的稠度，把面团轧平，切成手指大小的条块，把这些面块均匀地铺放在烤盘上，送入烤箱，在190℃下烤10分钟。热食或冷食，单独吃或蘸着调味酱吃均可。

仿制品种

英国农家自制切达干酪：现在只有极少数的农场是用未杀菌奶制作切达干酪的。在萨默塞特郡，肯恩的成熟型切达干酪就属此类。它带有一种新鲜的榛子香气和一种浓郁但不太强的盐味及坚果般的风味。1年到18个月成熟期的干酪可能会产生一些酪蛋白晶体，有的甚至出现蓝色纹理。风味更复杂些的当属得奖的蒙哥马利切达（Montgomery）干酪，这种干酪产于伊维尔（Yeovi）附近的庄园农场。它具有真正刺激的芳香气味，以及一种很棒的综合风味。赖恩·克劳斯有机切达干酪也出产于萨默塞特郡，用的原料乳为经过巴氏杀菌的有机乳。这种干酪的成熟期为1年，有一种很好闻的浓香。它带有一种富含坚果般的风味，咬上去的味道又有点像柠檬一般。德文郡的奎克（Quicke）干酪是一种大规模生产产品，在那里，用作干酪的原料乳有经巴氏杀菌的，也有未经巴氏杀菌的。在切达干酪生产中，保留了很多传统的生产技术，但生产出来的干酪的风味并非总能像肯恩干酪或蒙哥马利干酪那么好。

切达类型的干酪（Cheddar-style cheeses）：有些很好的干酪用的也是切达干酪生产配方，但这配方得自于传统切达干酪生产地区以外的一些地方。它们同西方国家切达干酪（West Country Cheddar）完全不同，但风味堪佳。“林肯郡的偷猎者（Lincolnshire Poacher）”就是其中之一。它是用未杀菌奶制作的，质地非常坚硬，有一种浓郁复杂的香气和风味，味道几乎又苦又甜。另一个例子就是南威尔士的泰恩·格拉博（Tyn Grub）干酪。这种干酪比其他大部分切达干酪的药草味更浓，也更酸。

苏格兰农家自制切达干酪（Scottish Farmhouse Cheddar）：在莫尔岛（Mull）上的杰夫·瑞德（Jeff Reade）用他自己的香草，手工制作了一种风味极好的切达型干酪。他用的是未经杀菌奶，成熟过程在托博蒙里（Tobermory）酿酒厂进行。这种干酪质地非常紧密，有一种强烈的香草味。邓洛普干酪：邓洛普干酪是一种工厂制作的干酪，与大块的切达干酪很相似，除了颜色更浅，质地更轻、更潮湿。它缺乏大部分切达干酪的刺激味。但在艾尔郡（Ayrshire），安·道沃德（Ann Dorward）制的干酪例外。

艾伦（Arran）干酪和奥克尼（Orkney）干酪：这些是邓洛普型干酪，分别出产于艾伦岛和奥克尼郡。传统的奥克尼干酪中有一种干酪同戴勒斯干酪更相像，但可能质地更硬些，风味更尖锐些。

美国切达（American Cheddar）干酪：在美国销售的大部分切达干酪是工厂制作的。也就是人们常说的“美国化”的。它有各种形状和大小，大部分都被染成深橙色，通常都用黑色、红色或橘黄色的蜡封好。库恩（Coon）干酪是一种工厂制作的切达型混血儿，主要在中西部销售。在美国市场上由工厂制作的切达干酪中，蒂拉姆克（Tillamook）干酪是为数不多的具有真正切达干酪风味的品种之一。它由俄勒冈州的蒂拉姆克干酪公司生产，有一系列的产品，包括用胭脂红染色的和未经染色的，还有不同成熟期的干酪产品。

古典蒂拉姆克（Vintage）成熟期为18个月。有些小型生产商制造的切达干酪

仿制品种

质量也非常好。其中有些是用未处理奶制作的。如加州的劳勒塔 (Loleta) 干酪厂和维拉干酪公司以及俄勒冈州的柔格河谷乳品厂 (Rouge River valley)。还有其他三个生产一流的切达干酪的乳品厂均位于佛蒙特。它们是卡博特 (Cabot) 乳品厂——在这里你可以物色到2年期的私营肉汤切达 (private Broth Cheddar) 干酪，格拉富通乡村公司 (Grafton Village Company)——在这里有另一种极好的2年期切达干酪，获奖的休尔伯尼 (Shelburne) 农场有限公司。

加拿大切达干酪 (Canadian Cheddar Cheese)：尽管主要都是工厂大规模生产的，加拿大切达干酪都很好。黑钻石切达 (Black Diamond) 干酪是加拿大在国外的最著名的品牌。

澳大利亚切达干酪 (Australian Cheddar Cheese)：就如北美州的切达干酪一样，大部分澳大利亚切达干酪是工厂生产的，通常风味只是一般。库恩仅仅是切达干酪的一个澳大利亚品牌，而切达姆 (Cheedam) 是一种介于切达干酪和埃德姆干酪之间的一个品种。顶级小牧场 (Top Paddock) 是位于维多利亚毕那的一个小型生产商。它们生产的一种小型切达干酪成熟期为9个月，产品的风味很浓郁诱人。

新西兰切达干酪 (New Zealand Cheddar Cheese)：与加拿大一样，新西兰的大型乳品厂生产的干酪具有一流的质量。新西兰人喜欢新鲜一点的切达干酪，安克 (Anchor) 食品有限公司把他们生产的最好的干酪大批运到英国，在那里，还要再用1年到2年的时间进行成熟。因此，得到的干酪产品成熟期可在2年甚至3年。这些干酪的风味非常美妙，浓郁而又带有焦糖般的果香味。

柴郡（ Cheshire ）干酪

产地：英国西北部



这可能是英国最古老的干酪。在《世界末日》(Domesday)这本书中曾经提到过这种干酪，它的起源要追溯到罗马时代。现在，在希罗普郡 (Shropshire) 和斯塔福德郡 (Staffordshire) 的部分地区也有柴郡干酪生产。有农家自制的 (很少见) 和大乳品厂生产的。工厂生产的柴郡干酪经常是大块状的。同样，毫无例外的，农家自制干酪和工厂干酪的质量有着天壤之别。

农家自制的柴郡干酪重约18千克，圆柱体状，外面用蜡封或同切达干酪一样用布绑好。你可去莫林顿农庄 (Mollington Grange Farm) 的欧纹顿·豪尔 (Overton Hall) 处挑选，或者到寺院农场 (Abbey Farm) 艾普勒柏夫人 (Mrs. Appleby) 处选购。后者制作的柴郡干酪是唯一未经巴氏杀菌的，是用布包的。

柴郡干酪有一种松脆的结构，比其他很多硬质干酪都要易碎、潮湿。白色柴郡干酪的颜色是灰白色的，而红色柴郡干酪

奶源 牛奶
类型 硬质，压榨型，布包或蜡封

脂肪含量 45%~48%
成熟期 4到8星期
辛辣味 温和，略带浓味
酒类 默尔索干 (Mersault) 白葡萄酒或新世界卡本妮丽伟昂 (New World Cabernet Sauvignon) 红葡萄酒

呈一种深桃色到橘黄色，这是用胭脂橙染色而得到的。两种类型的干酪味道都很温和，带有一些盐味，这是由柴郡平原上的含盐土壤造成的。成熟的干酪随时间的增长，变得更辛辣。

可与生鲜果蔬一起作为点心吃，或者在干酪餐会上食用，或者与甜泡菜、萝卜和旱芹一起作为简易的农夫午餐。按惯例，柴郡干酪常与农家自制的水果蛋糕同吃，也可作为调料，烹煮那些风味柔和的菜肴。柴郡干酪似乎与鸡蛋有一种特殊的亲和力，所以可以用它来做美味松脆的煎鸡蛋。

柴郡干酪不像切达干酪，它的储藏性能不好，因此购买时应凭需而买，而且买后即时食用。注意不要选购那些表面干燥有裂缝的干酪，或那些过分发汗的干酪。

仿制品种

青纹柴郡 (Blue Cheshire) 干酪：柴郡干酪很容易变蓝，这种有蓝色纹理的干酪又被称为格林·费德 (Green Fede) 干酪。它们的外表显得非常油腻，风味也如此。很遗憾的是，青纹柴郡干酪在1997年停止生产，到现在为止，仍然没有其他干酪商跟上继续生产这类干酪。

高斯倍尔·格林 (Gospel Green) 干酪：这是一种风味浓郁的干酪，与柴郡干酪很相像，是由萨里 (Surrey) 的杰姆斯和凯瑟·莱恩 (James and Cathy Lane) 制作的。它具有青草香味和浓郁的风味。



威尔士干酪

柴郡干酪是最早用来制作威尔士干酪这道菜的。把两汤匙黄油放入锅子，再加入一大勺面粉和118毫升的啤酒和118毫升的牛奶。加热煮沸，用搅打器不停搅拌直到变稠，再煮两分多钟，再放入113克的搓碎的柴郡干酪，1茶匙英国芥末和一些辣椒，拌和。把它浇注在4块烤面包上，在烤架下烤至发黄即可。

契福瑞（Chèvre）干酪

产地：法国



契福瑞干酪是法国山羊奶干酪的通称。它具有各种形状和大小，其中有些干酪在这种干酪的子目录下以自己的名称出现。但在很多国家的干酪市场上，契福瑞·劳格干酪就象征着契福瑞干酪。契福瑞干酪在法国生产量很大。它们的直径约在5到7.5厘米，外壳色白而薄。外面用草席或塑料包装。

事实上，干酪团的颜色非常白，有一种柔软的质地和些微颗粒状的结构，很容易涂抹开来。风味通常比较淡，带有一点盐味。但有些干酪却有一种强烈的发霉的味道。

可切成片与硬皮面包同吃，或者放在硬面包圈上，烧烤后食用。也可浇上调味酸辣酱油，与饰有坚果、马槟榔或新鲜药草的生菜色拉一起吃。或者把外壳去除，融化后制成意大利面食或蔬菜沙司。契福瑞干酪在加热后通常风味会有所减弱。

烤契福瑞干酪百吉饼



仿制品种

精确地讲，有上百种不同的山羊奶干酪，我们是无法将它们天然地归入某一明确的类别的。下面列出一些风味特别好的干酪。有些也许在它们的生产区是有明确类别的。

法国软质山羊奶干酪

夏洛来 (Charollais) 干酪：这是一种勃艮第人的干酪，形状为圆柱体形，有各种成熟期的干酪销售，从新鲜的到陈化的都有。你可在法国当地市场上购买到这种干酪。

蒙斯·圣赫瑞 (Mothe-Saint-Heray) 干酪：这是一种优质的工厂制造的干酪，它是放在葡萄藤层和法国梧桐叶层之间成熟的，成熟期为2星期。

塞勒斯·瑟·谢尔 (Selles-sur-Chur) 干酪：这种圆盘形的干酪出产于卢瓦尔河谷。它的与众不同之处在于它外层用灰包装，这与它雪白柔软的干酪团形成强烈对比。干酪团的质地柔软而又潮湿，有一种香郁的霉味。随着干酪的不断成熟，干酪团变得更坚实，风味也更浓郁。见第202页。

英国软质山羊奶干酪

吉迪 (Gedi) 干酪：柔和如奶油般的风味，光面或有一层香草外衣，由赫特福德郡 (Hertfordshire) 的南驰和贝迪·艾尔金 (Nachy and Betty Elkin) 制作。

伊恩那斯 (Innes) 干酪：一种用未经巴氏杀菌的奶制作的新鲜的农家自制干酪，由斯塔福德郡 (Staffordshire) 的强场乳品厂 (Highfields) 生产。

麦因·加博哈 (Mine-Gabhar) 干酪：一种软质、天然外壳、成熟型的干酪，制作者为爱尔兰威克斯福特县 (Wexford) 的罗克和安凡凯姆本 (Luc and Anne van Kempen)。

佩罗彻 (Perroche) 干酪：来自英国东南部肯特州 (Kent) 的一种味道很淡的新鲜干酪。它的轻柠檬香味与包卷着的龙蒿叶的香味非常相配。当然还有其他香草型的干酪。

蒂姆斯宝罗 (Tymshoro) 干酪：用未经巴氏杀菌的奶制作的平头锥体形干酪，外面撒了一层灰。在外壳周围的干酪团是软质的，而中心处的干酪仍保持白垩状。它具有有一种香郁的霉味。

法尔斯库姆比 (Vulscombe) 干酪：用未经巴氏杀菌的奶制作的新鲜干酪，未加凝乳酶，经过轻榨。

威哥摩 (Wigmore) 干酪：用未经巴氏杀菌的奶制作的美味的干酪，制作者为波克郡 (Berkshire) 帆木厂 (Spencers Wood) 的安妮·威哥摩 (Anne Wigmore)。成熟了8个星期后，产生一种独特的有褶皱的灰色外壳。干酪团的质地柔软，具有新鲜的奶油风味。

仿制品种

美国软质山羊奶干酪

寇奇农场 (Coach Farm) 干酪：这个位于纽约州的公司生产一系列各种形状和大小的优质新鲜软质干酪，其中有些在外层涂有药草或香料，如孜然芹或胡椒。

柏树林 (Cypress Grove) 干酪：这个位于加州北部的农场生产新鲜和老化的干酪，成熟期长的干酪有一种真正的坚果般的香辣味。

福罗麦格瑞·贝勒契福瑞 (Fromagerie Belle Chevre) 干酪：由位于阿拉巴马州的这个工厂生产的获奖干酪。你可从此处物色到新鲜的契福瑞·劳格干酪和契福瑞·德·普罗旺斯 (Chevre de Provence) 干酪。

澳大利亚软质山羊奶干酪

你可在澳大利亚西部加德刚那普 (Gidegannup) 的福罗美奇·费耳米尔 (Fromage Fermier) 农场的加布里埃尔·克尔维拉 (Gabrielle Kervella) 处购买到这种干酪。加布里埃尔专程去法国学习了契福瑞干酪的制作技艺，如今她已经拥有自己的山羊牧群。



麦因-加博哈 (Mine-Gabhar) 干酪

奶源	山羊奶
类型	软质·白色粉衣外壳
脂肪含量	45%
成熟期	未提供
辛辣味	温和
酒类	萧伟昂白葡萄酒

考尔比（ Colby ）干酪

产地：美国威斯康星州



这是一种工厂规模生产的干酪产品，发明于19世纪后期。如今它在美国很受消费者青睐。它的风味与切达干酪相似，但质地较软，较稀松，有时甚至出现一种网状的组织。就像大部分美国切达干酪一样，它常被染成深的橙黄色。味道清淡。

佛蒙特州克罗里干酪公司生产的克罗里（Crowley）干酪也许是风味最好的考尔比干酪。它有未成熟型（2个月）和成熟型（至1年）两种。考尔比干酪因为比切达干酪风味更清淡，所以常被用来替代切达干酪夹在三明治中。

仿制品种

长角牛干酪（Longhorn）：这是那些长圆锥形的考尔比干酪的统称。

奶源	牛奶
类型	硬质·压榨型
脂肪含量	45%
成熟期	2个月
辛辣味	很清淡
酒类	加州金饭酒

考姆特（Comté）干酪

产地：法国东北部



这是一种古老的法国干酪，又称格鲁耶尔·德·考姆特（Gruyere de Comte）干酪，出产地位于孚日山脉（Vosges）和浩特-撒沃依（Haute-Savoie）之间。它全部是由小型乳品厂生产，用的是未经巴氏杀菌的奶。干酪的成熟过程有专门的公司来管，大约要一年或一年以上时间。

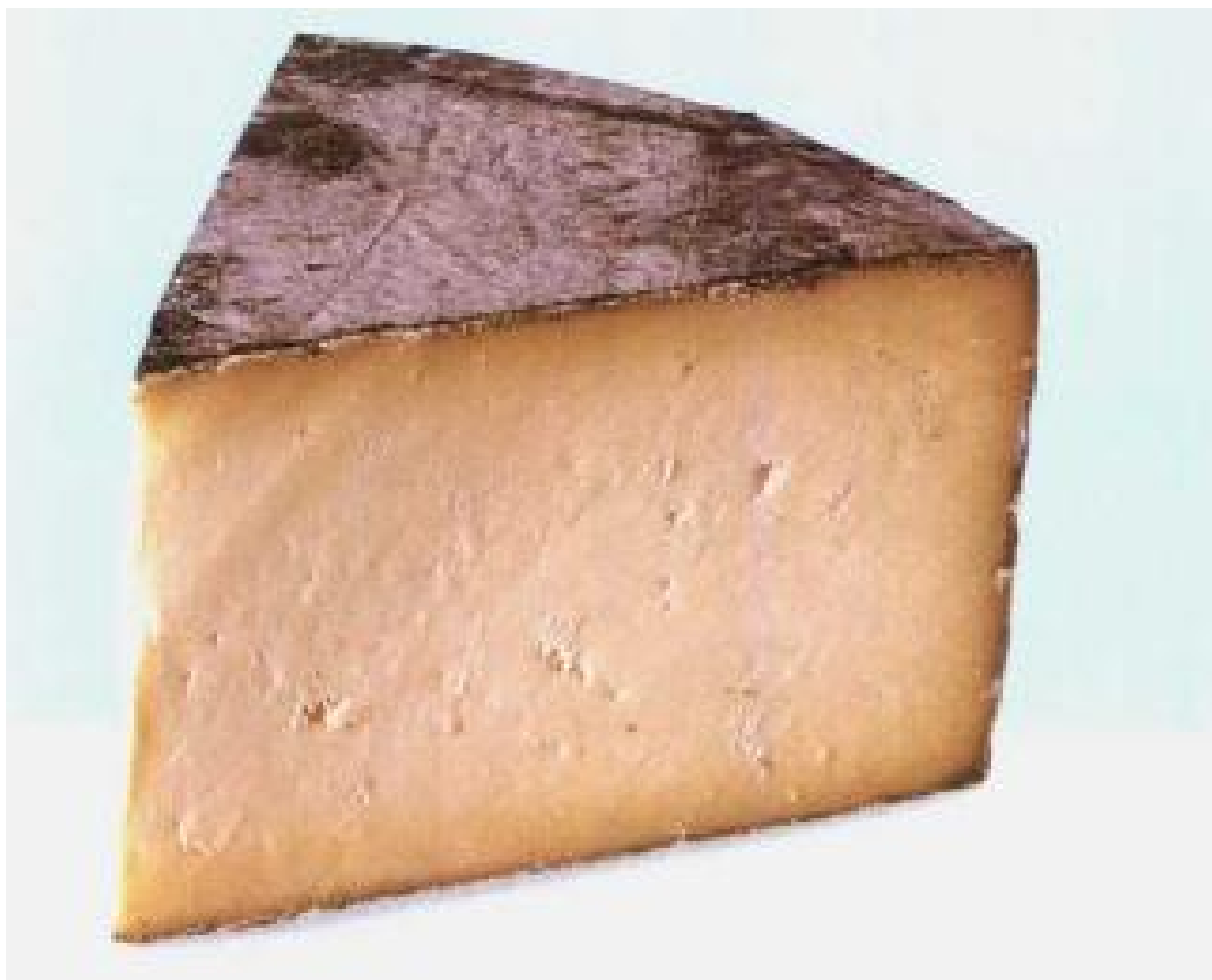
考姆特干酪外形为大圆柱体形，重40千克。有一层米色的薄外壳，随着干酪的成熟不断变厚变硬。暗稻草色的干酪团上有一些中等大小的洞眼，当切割时，有可能发生碎裂。

成熟些的干酪有一种醉人的花香和坚果般的太妃奶糖风味，品尝后，充满了坚果和乳脂糖的味道。这种美好感觉在口中的持续时间很长，最后以一些咸味结束。更成熟些的干酪呈现强烈的泥土般的风味特性。它可与水果一起作为餐后甜点食用，或者与冷火腿或法式意大利腊肠一起夹在三明治中食用。

奶源	未经巴氏杀菌的牛奶
类型	硬质，经过热煮和压榨，天然刷洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	5到12个月
辛辣味	中等强度
酒类	基安蒂红葡萄酒（Chianti Classico Riserva） 或里奥哈红葡萄酒

康沃尔·雅格（ Cornish Yarg ）干酪

产地：英国康沃尔郡



这种魅力十足的小型康沃尔干酪覆盖有一层独特的用当地荨麻叶制成的表层，从而赋予这种干酪些许植物性的芳香或药草的味道。在这一地区，这样使用荨麻叶的做法曾一度非常流行，但这种做法在19世纪逐渐被人遗忘。

雅格（ Yarg ）的名称与以前的康沃尔干酪没有关系，它只是“Gray”字母的倒写。而格瑞（ Gray ）是一个干酪制造者的名字，他在家里阁楼上发现的老配方基础上研制成了这种干酪。

荨麻叶赋予干酪灰绿色的外壳，与内部雪白的干酪团形成鲜明的对照。质地与卡尔菲利干酪相似，但风味不同。未成熟干酪有一种新鲜的柠檬香气，初尝时有种药草味。成熟些的干酪逐渐失去柠檬味，代之以更芳香、更辛辣的植物性味道。

可以一边喝着葡萄酒，一边将它与薄脆饼干同吃。也可以把它弄碎制成甜菜羹和苹果色拉吃，或撒在烤胡瓜上吃。

奶源	牛奶
类型	硬质·压榨型·霉菌成熟，荨麻叶包装外壳
脂肪含量	57%
成熟期	6到8星期
辛辣味	温和
酒类	优质克拉雷红葡萄酒（ Claret ）或勃艮第红葡萄酒

科罗米尔斯（Coulommiers）干酪

产地：法国中部



这种干酪外形类似布里干酪，大部分是工厂制作，产地位于伊勒德法兰西。科罗米尔斯干酪没有标准的配方，所以它未能获得列入法国商品名称控制法（PDO）中的商品名单中。

这种干酪有白色的、粉衣状的、不是很均匀的外壳，随成熟时间的增长，逐渐出现一些褐色小斑点。它有着很轻微的蘑菇香气，未成熟干酪的风味很淡很可口，成熟后风味逐渐变得更明确。可以就着葡萄直接食用，或像布里干酪一样食用。

仿制品种

莎帕姆（Sharpham）干酪：这是一种用未经巴氏杀菌的奶制作的获奖干酪，用的原料乳采自德文郡的韬特尼斯（Totnes）的泽西种乳牛，制作者为德比·穆姆福德（Debbie Mumford）。有各种大小的干酪。在出售前先在农场成熟5星期。

奶源	牛奶
类型	软质，粉衣外壳
脂肪含量	45%
成熟期	1个月
辛辣味	温和
酒类	中度的考特斯·杜朗（Cotes du Rhone）酒

稀奶油干酪（ Cream Cheese ）

产地：全球



这是用单倍或双倍的稀奶油制作的新鲜软质干酪的统称。有农家自制的，也有工厂制作的。质地松软，有如黄油一般，可涂抹。它具有有一种油腻、浓郁类似黄油的风味，有时有一种轻微的特殊气味。

稀奶油干酪可直接食用，或放在三明治上，或放在夹有鱼子或小鱼的烤面包上，或与生菜一起吃。也可作为调料加在沙司、汤、奶油冻和馅料里，它是制作乳酪饼不可缺少的材料，因为它又甜又芳香开胃，所以可以烤制后吃或者干脆把它放在冰箱里冰一下吃。

开胃乳酪饼

用馅饼皮排成一个直径为20厘米的蛋糕皮罐。在锅中放入一汤匙黄油，加入一大个切片洋葱，加热煮至洋葱变软。打4个鸡蛋。把227克稀奶油干酪和227克凝乳干酪拌和在一起，加入洋葱、剁碎的细香葱、胡椒粉和盐。把这个混合物包在鸡蛋里，再用勺子舀进蛋糕皮罐里，再在180℃/蒸汽标记为4条件下烘4到40分钟即可。



仿制品种

马斯卡蓬 (Mascarpone) 干酪：这种意大利特色的产品实际上不是一种真正的干酪，因为在它的制作过程中没有用到发酵菌种和凝乳酶。相反，它是把稀奶油和柠檬汁或柠檬酸混合后，挂在薄棉布袋里排水。过去常常是在一些食品店里现场做，现场从棉布袋里取出来卖。如今更多的是在工厂中，用离心机进行离心除水，随后包装进密封的纸板盒里。马斯卡蓬干酪的口味平滑，质地细腻柔滑，如奶油一般，可用勺子挖了吃。干酪团不应出现结块现象。马斯卡蓬干酪可与大部分食物一起配合食用，不管是甜的还是香的。在意大利，它常常与高脂肪奶油的用途相当。它是意大利大众甜点中的一道不可缺少的成分。提拉米苏 (Tiramisu)，就是把马斯卡蓬干酪浸入咖啡，外层再涂上蛋黄、可可和斯特瑞格 (Strega) 白酒做成的。

卡博克 (Caboc) 干酪：出产于苏格兰的一种重奶油干酪，外衣是一层麦片。

纽夫查特尔 (Neufchatel) 干酪：美国西北部和中西部地区对稀奶油干酪的一种市场名称。它与出产于法国诺曼底的，具有同种名字的列入PDO的干酪没有一点关系，后者是一种很珍贵的干酪品种。

费城 (Philadelphia) 干酪：一种美国品牌的经巴氏杀菌的稀奶油干酪，目前在全世界有售。

奶源	牛奶的稀奶油
类型	软质，新鲜
脂肪含量	稀奶油干酪的含量在45%以上，重奶油干酪的含量在65%以上
成熟期	新鲜
辛辣味	清淡
酒类	黑品诺葡萄酒 (Pinot Noir)

克劳汀·德·查维格诺尔 (Crottin de Chavignol) 干酪

产地：法国中部



放牧在卢瓦尔河谷桑塞尔葡萄园（Sancerre）周围的山羊为克劳汀·德·查维格诺尔干酪提供了奶源。这种干酪被列入了法国商品名称保护法规（现在的PDO），只在查维格诺尔村庄才有生产。当然，在周围的一些村庄，也出产一些质量非常好的克劳汀·德·契福瑞（Crottin de Chevre）干酪。

克劳汀·德·查维格诺尔干酪产品是小型鼓状，重57克，有一层白色的外壳，随着干酪的成熟，颜色从蓝灰色到黑色逐渐加深。干酪团的颜色很白，很坚固。一开始如奶油一般，随着成熟逐渐变硬。风味起初类似坚果一般，后逐渐变得辛辣。

可作为干酪食谱的一部分，或与带硬皮的全麦面包一起吃。也可把它切半放在烤盘横档上进行烤制后，就着开胃菜或生菜吃，或者整块干酪烘制，蘸着调味品食用。

“克劳汀”（Crottin）这个字的意思是指成熟干酪的深色，当地人吃干酪时的传统方式，是把它烤至深色。

奶源	山羊奶
类型	柔软到坚实，天然外壳
脂肪含量	45%
成熟期	2到3个月
辛辣味	温和到中等
葡萄酒	桑塞尔白葡萄酒或红葡萄酒

酪农干酪（Curd or Cottage Cheese）

产地：全球

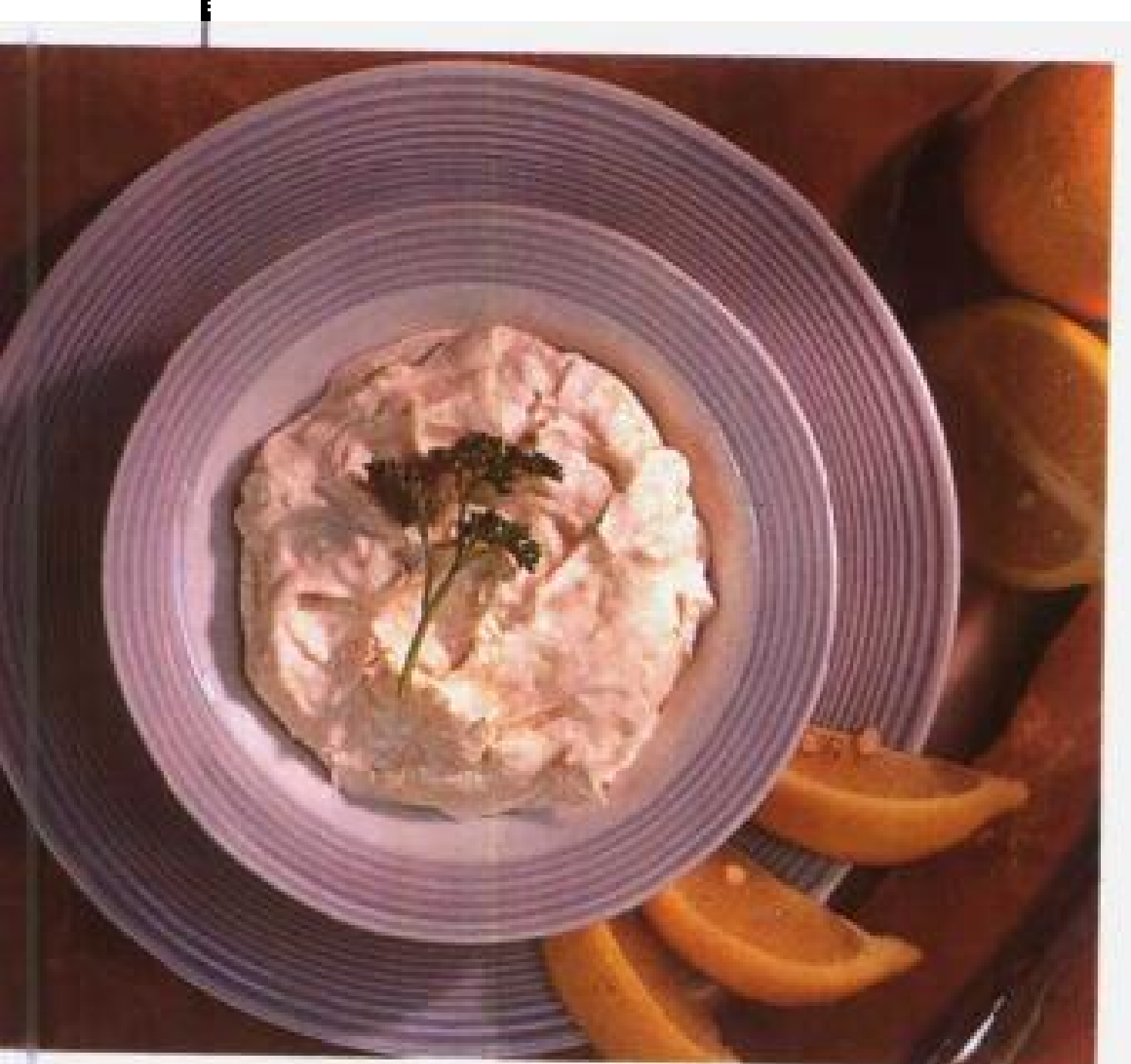


这个名称过去常常指传统的农场制作的凝乳酪。它们是通过酸化新鲜乳，或用凝乳酶作为巴氏杀菌奶的凝乳剂，使之凝乳后，排除凝乳块中的水分而制得的。但如今它们也指那些工厂生产的产品，如清爽干酪、夸克干酪和白软干酪（Cottage Cheese）。

这些干酪的用途极大。可与任何类型的面包同吃，也可与生菜、薄脆饼干、水果特别是苹果和梨一起吃，还可以与切碎的新鲜香草和其他风味料一起做成蘸料（见下图）或涂抹料。

尽管一些产品看起来显得很奶油化，但在烹调时它们的用处与一般干酪无异。它们可以与其他料一起拌和，形成奶油化

般的沙司和羹汤，但如果在某一温度下加热超过一定的时间，这种质地就会破坏，因为乳蛋白会与脂肪分离开来。可用它来制作凝乳馅饼和干酪蛋糕的馅料，或者如果你愿意，可代替高脂肪的稀奶油干酪。



考特普罗蘸料

仿制品种

白软干酪：这是一种可用勺子挖的、带点潮湿的凝乳粒的干酪。通常是用脱脂乳制作的。钙含量高，脂肪含量低。所有的农家干酪的风味都很淡。

农夫凝乳干酪 (Farmer's curd cheese)：通常这是一种凝乳干酪，根据脂肪含量多少，可能呈粒状或奶油状。毫无疑问，它是一种本地产品，从农舍购买。苏格兰克劳迪 (Scottish Crowdie) 干酪就是一个典例。它是一种简单、新鲜的农家干酪，用凝乳酶凝乳。脂肪含量低，易碎，但比白软干酪水分含量高。它有一种很好闻的柠檬香味。有些品种是经过调味的，如赫拉姆萨 (Hramsa) 干酪添加了稀奶油和大蒜；格鲁斯·德胡 (Gruth Dhu) 干酪添加了稀奶油，并包卷在胡椒和麦片中。在美国，阿拉巴马州的一些家庭农场和佛蒙特州的卡博特 (Cabot) 乳品厂都生产农家型的白软干酪。

清爽干酪：这是一系列类型和品牌的法国鲜软干酪的统称。大部分由工厂制作。有单加发酵剂的和加发酵剂和凝乳酶两种。脂肪含量在0-60%之间。质地很软，奶油一般的风味，味道很淡。

帕尼尔 (Paneer) 干酪：这是压榨型凝乳干酪的简单形式，在印度通常是家庭制作的，用于素食的咖喱菜肴。现在在世界上其他地区已有乳品厂在生产此类产品。它的质地相对比较坚实，味道很清淡，可以很好地吸收其他的味道。

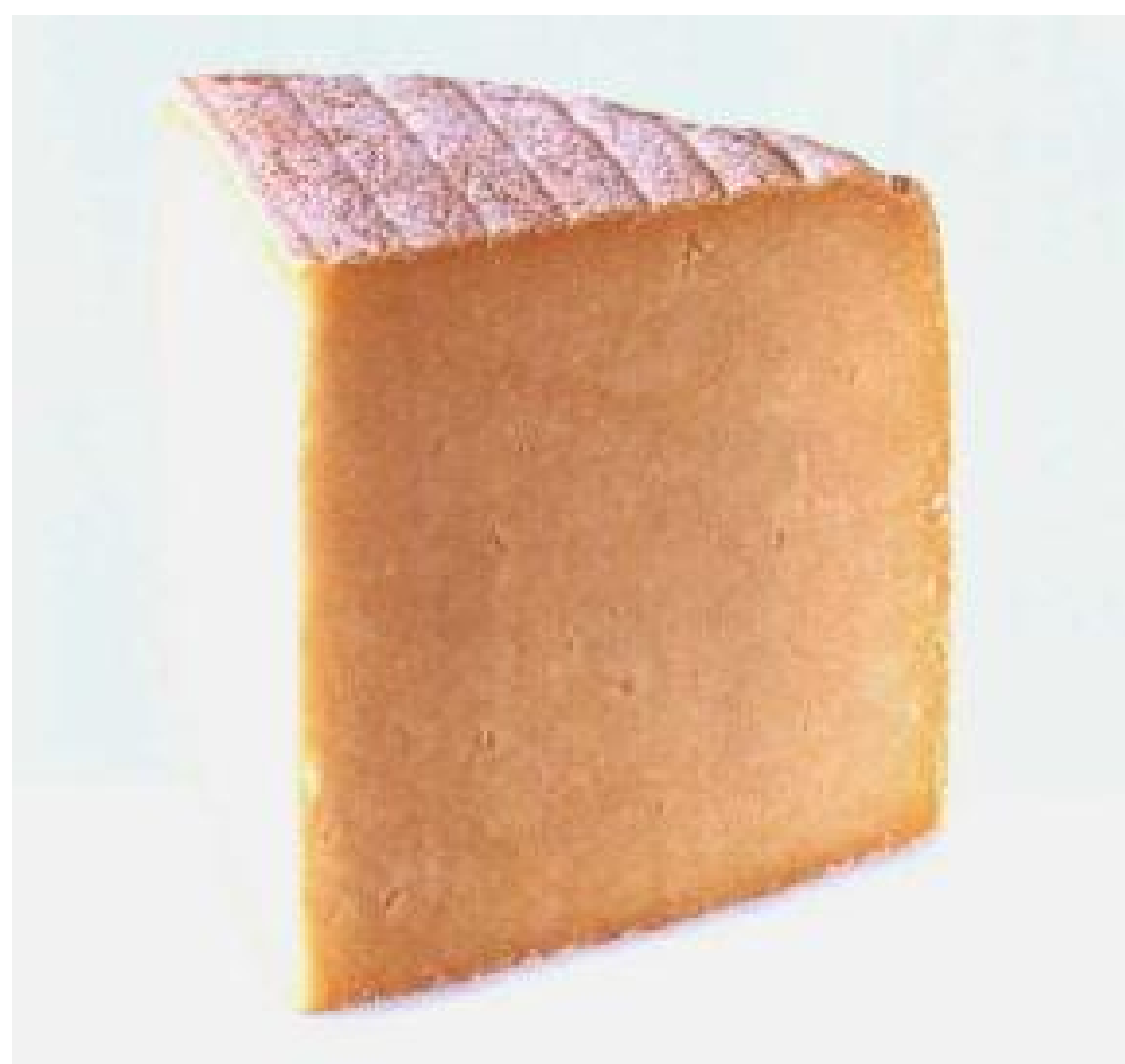
夸克干酪：这是凝乳酪的德国名字，也是德国最受欢迎的干酪。实际上，它在德国的地位与清爽干酪在法国的地位一样。它是工厂制作的产品，有很多不同的方法来生产，其中包括用离心系统来分离凝乳块和乳清。同清爽干酪一样，它的脂肪含量在0-60%之间，但它们的质地很平滑、很厚实，介于酸乳酪和稀奶油干酪之间。夸克干酪是白色的，有一种清爽、温和的味道，有时带点酸味。

德米-塞尔 (Demi-Sel) 干酪和佩帝德·苏伊士 (Petit Suisse) 干酪：这些是更坚实、脂肪含量更高类型的凝乳干酪。

法尔斯考姆博 (Vulscomber) 干酪：这是一种出产于英国德文郡的山羊奶干酪。制造工艺上未用凝乳酶，经过轻型压榨。

戴勒斯（Dales Cheeses）干酪

产地：英国北部



在英国北部，北奔宁山脉（Pennines）的戴勒斯地区已经出现了大批以老配方为基础的农家自制干酪。考特斯通（Cotherstone）干酪就是一个例子。

仿制品种

考特斯通（Cotherstone）干酪：这是一种曾经很著名的干酪，现在在提斯戴勒（Teesdale），有人又重新利用未经巴氏杀菌的奶为原料制作这种干酪。琼·克劳斯（Joan Cross）制作的干酪易碎，而且又软又潮。这种干酪通常在2到3个星期后食用，有一种清爽的、酸酸的、但又如黄油般的风味。一些干酪商喜欢让它成熟更长的时间，因为这样得到的产品质地更坚硬，风味更浓郁。

卡佛戴勒（Coverdale）干酪：经过了50年的沉寂后，瑞本（Ripon）的喷泉乳制品公司（Fountains Dairy Products）使这种干酪重见天日。这是一种高圆柱体形的干酪，外层用布包着。成熟时间为一个月，呈现典型的戴勒斯干酪的柔软、易碎的质地特征，以及带点温和的酸味的风味特征。有些干酪是经过细香葱调味的。

瑞博尔斯戴勒（Ribblesdale）干酪：这是另一种旧式戴勒斯干酪，干酪团湿而稀松，入口即融化。它有着奶油般的风味，也可进行熏制或用大蒜调香。

斯威尔戴勒（Swaledale）干酪：这种干酪与文斯勒德干酪很相似，但比后者更软，风味上更多些柠檬味。它是由里士满（Richmond）的戴维德·里得（David Reed）制作的。另外还有橡木熏制型的以及用药草和啤酒调香型的品种。

丹麦青纹（ Danish Blue ）干酪

产地：丹麦

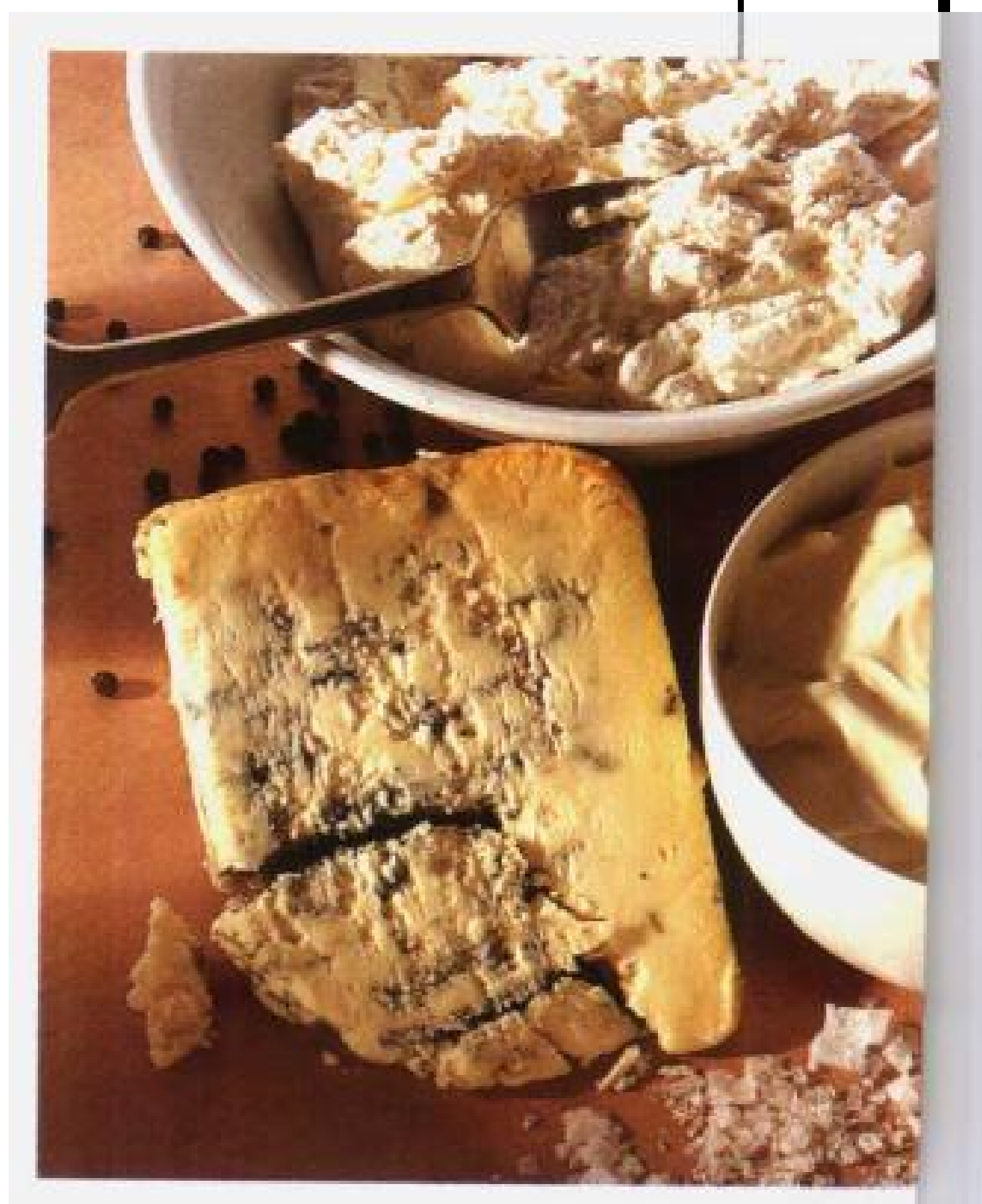


又称丹博鲁（ Danblu ）干酪，丹麦人在1927年发明的。当时是用作代替罗奎福特干酪的。尽管与罗奎福特干酪完全不同，但这种干酪自推出后取得了成功。世界各地均有销售。

丹麦青纹干酪是大规模工业化产品，是用经过均质的巴氏杀菌奶制作的，目的是为了保证凝乳结构平滑，风味清爽。它是无外壳的，以金属薄膜包装出现。干酪团乳白色，上面带有蓝色花纹和许多不规则分布的洞眼。质地很软，易碎，但很容易切片。风味强烈，咸味很足。

可以与火腿、莴苣和西红柿一起放在单片三明治或总会三明治上吃。可以同黄油拌和在一起做成开胃的涂抹料，或者弄碎后放进生菜食品的调味料里。丹麦青纹干酪也可作为烹调食物的调料，但用量要少些，而且，它因为太咸，对于某些菜肴，可能并不合适。你也可以把它用于猪油火腿蛋糕、羹汤以及花椰菜和卷心菜的调味汁里。

用丹麦青纹干酪、
里考塔干酪和清爽干酪制成的蘸料



奶源	均质牛奶
类型	半硬质·青纹·压榨型
脂肪含量	50%~60%
成熟期	7到8星期
辛辣味	强烈·咸味足
酒类	荷兰杜松子酒 (Schnapps)

仿制品种

分层青纹 (Layered Blue) 干酪：丹麦青纹干酪有时与稀奶油干酪层叠在一起制成一大块。这放在干酪餐会上非常引人注目，而且可以缓和丹麦青纹干酪的咸味。

日德兰半岛青纹干酪和成熟型青纹 (Jutland and Mellow Blue) 干酪：这些干酪比丹麦青纹干酪脂肪含量高，而且风味相当温和。

圣奥格 (Saint Agur) 干酪：一种法国工厂制造的八角形的干酪，类似丹麦青纹干酪，但风味更淡，盐味少些。

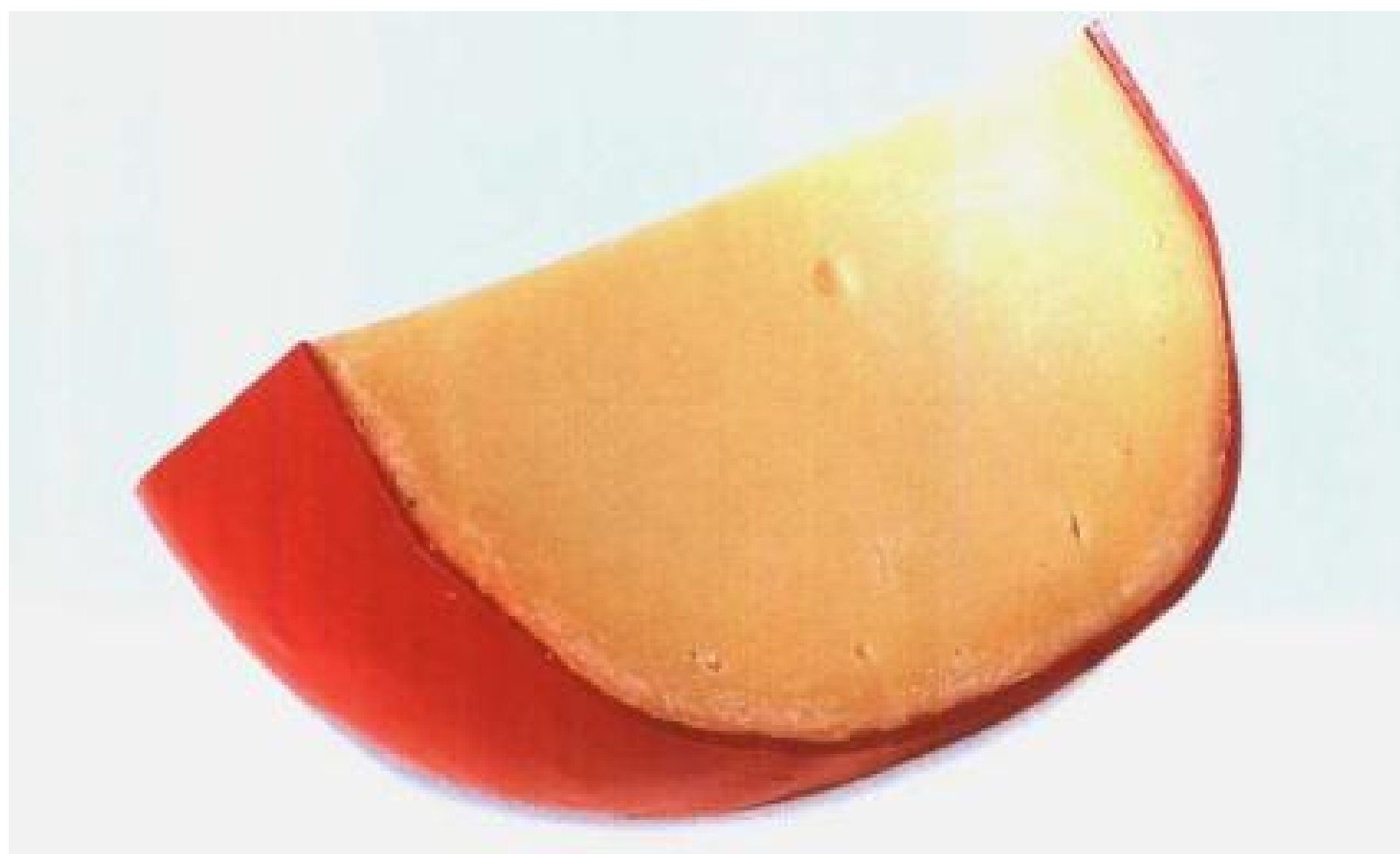
青纹干酪：这是美国工厂制造的青纹干酪的通称。它的美味可口类似于丹麦青纹干酪，但它的风味比较单一。

芳香开胃的块菌

把113克薄饼碾碎，与以下配料混合（每份配料量相等）：软质干酪、磨碎的埃德姆干酪和碎丹麦青纹干酪。加入每份为57克剁碎的椰枣、胡桃以及一些碎柠檬皮。如果混合料太稠，加一些蛋黄酱。把混合料做成小球形，外面裹上烤芝麻、罂杰子或剁碎的新鲜药草。用取食签食用。

埃德姆（Edam）干酪

产地：荷兰



尽管有着悠久的历史，真正的埃德姆干酪已经绝迹了，它特有的那种尖锐的风味也不再存在。如今的埃德姆干酪只是一种讨人喜欢的但味道很淡的工业化产品。

众所周知，埃德姆干酪有着独特的红色蜡封，但实际上这仅出现在出口产品中。在国内市场上销售的埃德姆干酪的外壳是一种天然的黄色薄外壳。毛茛黄色的干酪团很坚实而有弹性，但又不像工厂制作的未成熟型的古乌达干酪那样具有强韧的质地。埃德姆干酪稍微有一点加了香料的芳香味，味道很舒服，品尝后在唇齿间残留有一点盐味。

埃德姆干酪是以部分脱脂乳和部分巴氏杀菌奶为原料的，因此，它的脂肪含量相对低一些。在荷兰，埃德姆干酪用一种专用的带手柄的干酪切片机切成薄片，常常作为早餐食用，但它作为一种小吃也很流行，可以直接吃或拌色拉吃。

奶源	部分脱脂牛乳
类型	硬质，压榨型，天然外壳
脂肪含量	40%
成熟期	6到8星期
辛辣味	温和
酒类	全酒质席拉酒

埃曼塔尔（Emmental）干酪

产地：瑞士中部



埃曼塔尔干酪就是通常人们所知的“瑞士”干酪，它有许多仿制品。最早的埃曼塔尔干酪出自于伯尔尼（Bern）附近埃米河谷（Emme）上丰美的牧场。这里的畜牧者从1923年就开始制作这种干酪。那时，干酪是在阿尔卑斯山上制作的，因为牛在那里度过整个夏天。如今，在邻近的低地也有生产。

埃曼塔尔干酪是世界上最大的干酪之一。每一块平边轮状干酪都是用未经巴氏杀菌奶手工制作的。一块干酪需要1200多升的奶。埃曼塔尔干酪具有特有的平滑的淡黄色外壳。柔韧的干酪团的颜色是一种迷人的深黄色，上面还带有樱桃、胡桃甚至高尔夫球大小的洞眼。真正的优质埃曼塔尔干酪应具有一种很棒的由青草香、花香夹杂着葡萄干和木头燃烧的复合香气，它的风味是浓郁的水果味，最后以一种木炭般的味道结束。

埃曼塔尔干酪在单独食用时味道也非常鲜美，这也是瑞士

奶源	未经巴氏杀菌的牛奶
类型	半硬质，经过热煮和压榨，刷洗型和涂油型天然外壳
脂肪含量	45%
成熟期	4到12个月
辛辣味	温和到中等
酒类	全酒质席拉酒

人食用这种干酪的常见方式。他们用带手柄的干酪切片机把它切成薄片，在早餐时食用，或者与其他干酪一起在午餐或晚餐时食用。把它切成方块同切细的蘑菇、酸黄瓜、红辣椒或青椒以及小洋葱一起做成色拉也很不错。埃曼塔尔干酪在百吉饼、烤面包或焦糖奶油松饼上的融化性很好，成熟型埃曼塔尔干酪融化性能比未成熟干酪好，烹制菜肴时风味更佳，但最后的结果可能仍然有一些纤维感。最好用它来制作脆皮菜肴、沙司和面包蘸热溶干酪。

制作埃曼塔尔干酪的原料乳是由当天早晨采集的奶和隔天晚上采集的奶混合而成的。在开始加入的发酵剂中包含一种能产生气孔的菌——丙酸菌，在加工中还加入凝乳酶使奶在半个小时内发生凝结。凝乳用一种专用的切割刀分别进行水平及垂直方向的十字形切割。该切割刀是用金属线紧紧地串起来的，人们形象地把它称作干酪竖琴。将上述凝乳块边加温，边继续进行切割和搅拌，直到干酪粒变得更干、更硬。然后把它们从干酪槽中转移到一块大薄棉布里，排除乳清后用压榨机进行压榨，第二天，把干酪块浸渍在盐水里，并让其干燥10到14天，在这以后，干酪块被转移到较暖和些的发酵室放置，干酪内的孔眼就是在那里形成的。

最后的成熟过程是在凉爽的地窖里进行的，在成熟期间要不断地定期对干酪进行翻转，在过去这都是人工做的，很需要体力，所以这常常是一些长着强健肌肉的强劳力的活，他们对此也感到很吃力。如今已用机器代替人来做这一体力活。

法律规定，只有4个月以上的埃曼塔尔干酪才允许出口。即便如此，这一成熟期的干酪仍然被认为是新鲜干酪，这些干酪的外壳上常常被印上“瑞士”字样。



瑞士干酪百吉饼

仿制品种

法国埃曼塔尔 (French Emmental) 干酪：在瑞士边界的法国考姆特地区一直在生产埃曼塔尔干酪，其历史与瑞士几乎同步。事实上，当地人会千方百计让你相信他们才是最早开始制作埃曼塔尔干酪的。法国埃曼塔尔干酪的配方与瑞士相同，但瑞士产品是平边的，而法国的干酪边的形状更像是球茎形的。法国埃曼塔尔干酪都是由工厂制作的，但风味却很好。它的价格可能比瑞士干酪的价格更贵些，因为国内市场需求很大，因此法国人不需要出口。

奥高埃曼塔尔 (Allgau Emmentaler) 干酪：这是埃曼塔尔干酪的德国版本。它出产于巴伐利亚的奥高地区，是用巴氏杀菌奶制作的。通常比其他类型的埃曼塔尔干酪销售时的成熟期要短一些，因此风味也不如它们。

奥地利埃曼塔尔 (Austrian Emmentaler) 干酪：另一种工厂制作型干酪，又称奥地利瑞士 (Austrian Swiss) 干酪，它容易变得强韧而无味。

美国和澳大利亚瑞士 (American and Australian Swiss) 干酪：瑞士埃曼塔尔干酪在美国和澳大利亚本土生产的仿制品。如美国瑞士花边 (American Swiss Lace) 干酪，在美国非常受欢迎。

贾尔斯伯格 (Jarlsberg) 干酪：严格地讲，这不是埃曼塔尔干酪，但它与埃曼塔尔干酪很相似，尤其在美国，它们的用途几乎差不多。它是根据一种古老的挪威配方而制作的，这种配方生产的干酪在19世纪50年代开始再次流行起来。通常它的质地比埃曼塔尔干酪更软，但很有弹力。它的灰白色的干酪团上有很大的干酪孔。它的香气让人想起酸牛奶的气味，还带着坚果的香味，它没有优质埃曼塔尔干酪所具有的那种果味和香辣味，而有一种奇怪的干坚果的味道，有时带点酸葡萄干味。

斯维恩伯 (Svenbo) 干酪：这是产于丹麦的味道很淡的一种埃曼塔尔干酪。它有着很干的黄色外壳和灰黄色的干酪团，上面有一些很大的圆形孔。它带有点坚果的风味。



贾尔斯伯格干酪

英国硬质山羊奶干酪 (English Hard Goat's Cheese)

产地：英国



英国硬质山羊奶干酪自19世纪80年代开始生产以来，就一直非常兴旺，这种势头保持到现在。其中很多是由山羊奶制作的，下面列出三种同类型的主要竞争品种，其中帝克勒摩（Ticklemore）干酪是最有代表性的一个。

仿制品种

平原丘（Mendip）干酪：在英国西南部蒂姆斯伯瑞（Timsbury）的魔法（Sleight）农场里，玛丽·霍尔布鲁克（Mary Holbrook）用未经巴氏杀菌的奶制作了这种干酪。它是在一个1.36千克的塑料篮模具中形成的，因此赋予它独特的涂油外壳。干酪的成熟期可在2个月到8个月之间。新鲜干酪的干酪团是一种淡黄的奶油色，上面有小洞眼。它有轻微的酸味和新鲜水果的味道。

帝克勒摩干酪：在德文郡的韬特尼斯（Totnes），这种硬质干酪是用未经巴氏杀菌的奶手工制作的。它在篮子模具里被压成球形，成熟时间为2个半月。它有着硬质、干燥的天然外壳和白色到奶油色的干酪团，越到外壳颜色越深。在微脆的干酪团上分散着一些小洞眼。这种干酪有一种煮蘑菇的香气和坚果般的风味。初尝时是一种焦糖香味，结束时是一种愉快的酸味。与全麦面包同吃尤其美味可口。

塞尔尼乡村（Cerne Village）干酪：这是出产于格洛斯特郡（Gloucestershire）的巴氏杀菌山羊奶干酪。它是一种成熟的质地坚实的干酪，有一种药草中带有羊膻味的风味。

伊泊斯（Epoisse）干酪

产地：法国西北部



这种小型勃艮第干酪是《三个火枪手》中波托斯（Porthos）最爱吃的干酪。它也是法国十大味道最浓的干酪候选品种之一。有时，人们把它浸在勃艮第马克红葡萄酒（Burgundy Marc）中，做成风味更浓郁的佛朗美格·福特（Fromage Fort）干酪。这种干酪中的PDO品种是用未经巴氏杀菌奶制作的。

伊泊斯干酪被制成454克的小圆盘形，外壳呈灰砖色，在成熟期间用当地的白兰地刷洗过。干酪团质地柔软。这种干酪有一种很强烈的泥土气味，中间还带有一点点烧焦轮胎的味道和从外壳释放出的氨味。尽管有一种很刺激的浓香，但干酪团闻起来味道似乎要温和一些，有一种可口的乡土风味，品尝过后在唇齿间留有奶油般的香味，还有一种酸柠檬的清爽味道。

这种干酪最好单独食用，这样胜过用来烹调食物。你可以

奶源	牛奶
类型	软质，洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	6到8星期
辛辣味	辛辣
酒类	酿成的勃艮第红葡萄酒



一次冒险的法国干酪品尝餐会

把它作为干酪餐会上的一个品种，可以用它同其他法国干酪，如布勒·德·奥福格（Bleu d'Auvergne）干酪、维伦斯（Valency）干酪、埃克斯普劳忒特（Explotateur）干酪、汤米·德·撒沃依（Tomme de Savoie）干酪和巴依干酪招待客人。如果想尽情享受它的独特风味，那么最好与未加盐的淡味饼干（如无辅料饼干）或者新鲜法国面包同吃。

当购买这种干酪时，一定要确保装得很满，边缘并没有收缩。如发生收缩，就意味着这种干酪已过了最佳时期。伊泊斯干酪即使在冰箱中也不容易保存，切开后，最好立即食用。它很容易产生怪味，并会使储藏在旁边的其他食品串味。



新鲜的伊泊斯干酪在出售时应该在盒子里装得很满

艾斯诺姆（ Esrom ）干酪

产地：丹麦



该干酪发明于19世纪30年代，据说它与波特撒鲁特干酪很相似，因此一度被人称作丹麦的波特撒鲁特干酪。事实上，它比波特撒鲁特干酪有意思得多。在19世纪50年代，它又重新以这种被人遗忘的干酪名字而命名，这种干酪是艾斯诺姆的僧侣们制作的。

艾斯诺姆外形呈扁平的长方形，外面常常用金属薄膜包装。黄色的干酪团有着柔软的质地，上面还有些形状规则的

奶源	牛奶
类型	半软质，洗型外壳
脂肪含量	45%~60%
成熟期	10到12星期
辛辣味	中等
酒类	法尔普利斯拉 (Valpolicella) 酒

洞眼。味道很油腻和芳香，而且这种感觉在口腔中迟迟不会散去。随着干酪的不断成熟，香料味更浓。因此往往出口产品吃起来风味更佳，因为这时它更成熟。

它可作为干酪食谱的一部分或在干酪自助餐上食用。或者同丹麦人一样，把它切成片作为早餐或同橘子瓤和切片生洋葱一起放在单片三明治上食用。或者把它融化了夹在汉堡包中吃。如果把它包装好，放在一个凉爽的地方，那么艾斯诺姆干酪能存放上好几个星期。

艾克斯普罗瑞彻（ Explorateur ）干酪

产地：法国中部



这种顶级三倍奶油干酪是在1958年发明的，当时，在新闻报道中正在大肆宣传探险者号火箭。发明这种干酪的法国乳品厂决定给它起个热门的名字，如今在它的包装材料上仍然印着火箭的图案。

在三倍奶油干酪被定义为脂肪含量必须在75%以上的干酪后，艾克斯普罗瑞彻干酪是第一批创立的干酪之一。在牛奶发生凝结前，通过在牛奶中添加很多稀奶油可得到这种干酪。

干酪的形状为279克的小圆盘，光亮的白色外壳上布满绒毛。深象牙色的干酪团很软，如奶油一般。口味温和油腻，随着干酪的成熟，这种风味会进一步加深。

可作为正餐后的点心，和着一盘新鲜水果同吃，或者把它涂抹在法国棍子面包上，就成了一种美味的小吃。可代替大蒜黄油用在鸡肉脯中，或者作为童子鸡的调味浓汁。

奶源	牛奶和稀奶油
类型	软质，三倍奶油粉衣外壳
脂肪含量	75%
成熟期	2星期
辛辣味	温和
酒类	干性泡酒（ Dry Sparkling ）

非特羊奶（Feta）干酪

产地：希腊



在希腊，非特羊奶干酪极受欢迎，他们还从丹麦的制造商处进口该种干酪。在希腊，传统上非特羊奶干酪是以绵羊奶为原料乳，有时也把部分绵羊奶和山羊奶混合起来作为原料乳。风味很有特色，有一种把新鲜干酪进行盐浸而得到的盐味。

如今，牛奶也被用来制作非特羊奶干酪，因此你无法确定它的风味。在希腊的商店里，它常常以大块或小片，即人们所称的非特斯（fetes）的形式出售。这种干酪没有外壳，干酪团的颜色很白，很密实，但很容易碎。在干酪团上分散着很多小洞眼和裂纹。非特羊奶干酪有一种奶的芳香味，入口是一种奶油般的细腻口感，味道强烈，盐味很足，但并非令人不快。

要避免食用那种在盐水中浸渍时间过长的干酪，因为它们的风味很少，组织坚硬，不容易弄碎。紧包装的干酪可能也会有这些缺点。所以要购买干酪，

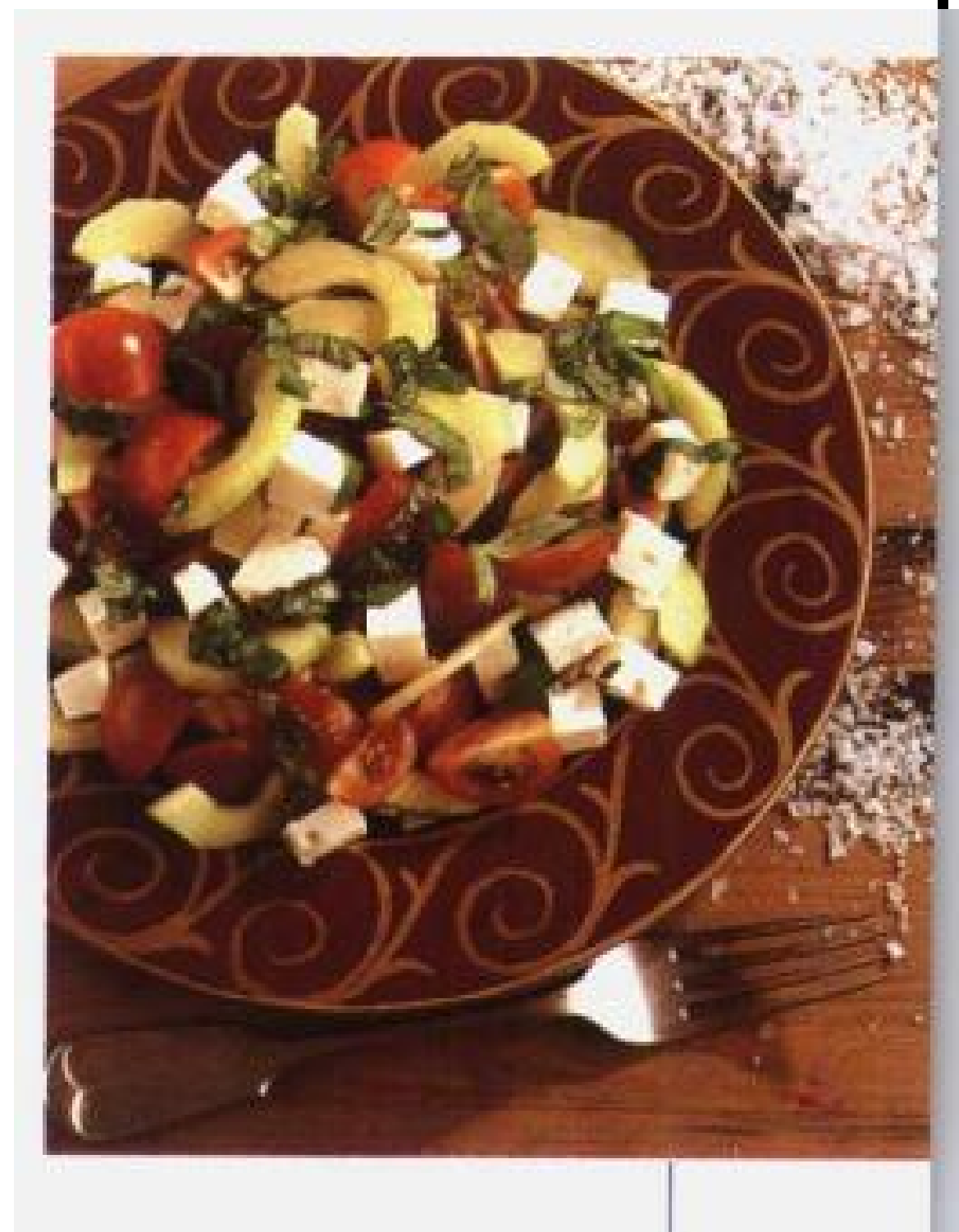
最好直接从盐水缸里选择，
品尝并检查一下它的质地。

在希腊，随时都可以食用非特羊奶干酪。它同面包一起可作一次营养早餐；就着西红柿、橄榄，它又成了一顿极

奶源	绵羊奶、山羊奶和牛奶
类型	硬质、新鲜干酪
脂肪含量	40%~50%
成熟期	1到3星期
辛辣味	清淡但有咸味
酒类	希腊茴香（Ouzo）酒

好的午餐；单独食用，又可作为美味的零食。你也可以把它弄碎了放在色拉上，或者同菠菜、蘑菇等蔬菜一起用来制作叶形酥点包，或者干脆裹上面包屑进行油炸。如果你觉得太咸，可以在使用前，先把它放在牛奶中浸一会。存放时，最好把它浸在盛有盐水的塑料容器中，以确保它状态良好。

非特羊奶干酪是理想的色拉料：把它切成小丁撒在色拉上



仿制品种

丹麦和其他国家的非特干酪（Danish and other Feta cheeses）：它们中的大部分是以巴氏杀菌的牛奶为原料乳制作的，因此与希腊非特羊奶干酪没有什么关系。

英国的非特羊奶（English Farmhouse Feta）干酪：很多小型的制造商，如巴斯（Bath）附近的魔法农场里的玛丽·霍尔布鲁克（Mary Holbrook），约克郡北部的社菲尔德·佩斯的干酪制作者们，以及苏赛克斯高原乳品厂（Sussex High Weald），都用未经巴氏杀菌奶制作了优质的非特干酪。

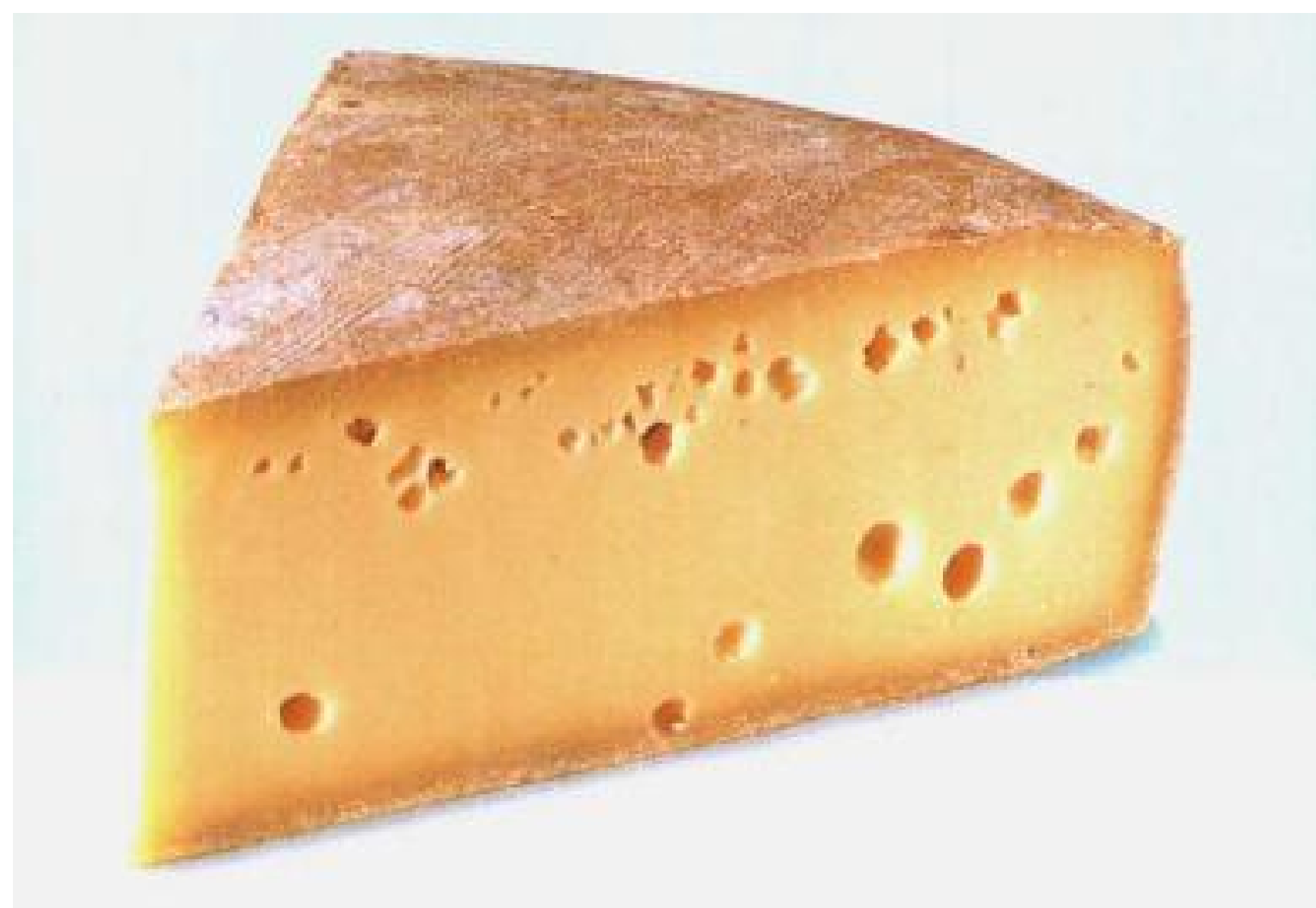
蒂姆波恩美食家非特（Timboon Gourmet Feta）干酪：这是一种获奖的有机非特干酪，由澳大利亚维多利亚的一个小型乳品厂生产。

烤橄榄非特干酪

如果你就着一杯希腊茴香酒品尝过这种美味后，你会恨不得立即飞到希腊去。取一个比萨饼，用刀把它劈开，撒上足够量的碎非特干酪，烤好，喷上希腊特制的初榨橄榄油，在中等强度的烤架下烤制几分钟；然后把它放在盘子中，上面浇上一些热橄榄油和柠檬酱；最后放上几个黑橄榄和新鲜牛至，即可食用。

芳提娜羊奶（Fontina）干酪

产地：意大利西北部



真正的芳提娜干酪仅在蒙特·布莱克 (Mont Blanc) 和法国边界附近意大利阿尔卑斯山陡峭一边的法尔德奥斯塔 (Val d'Aosta) 才有。每一种干酪都有名称，刻在外壳上。夏天，在高山的小屋里制作干酪，冬天，则由山谷下的乳品厂生产。

各种大小车轮形的干酪的重量在8到18千克。它有着奶油般的褐色外壳，滑且油。干酪团很平滑，如黄油一般，未成熟时，几乎可以涂抹，色泽为暗稻草色，有许多分布均匀的小洞眼。干酪的颜色随着成熟度而逐渐加深，变得更干。新鲜干酪有牛奶的清香，让人联想起高山上的草甸。成熟些的干酪呈现泥土味，但又有水果的香气。带有坚果和水果的醇香风味。

可与旱芹或葡萄同吃，或用于烤三明治中。芳提娜干酪是一种绝妙的调味品。因为它融化成一种奶油般细滑的浆料，这对于沙司来说是非常适合的。芳都塔 (Fonduta) 干酪——芳提娜干酪的皮埃蒙特 (Piedmontese) 版本，就是在芳提娜干酪基础上加牛奶、黄油、蛋黄、白块菌片等做成的热融制干酪。

用芳提娜干酪沙司调味的菠菜烤宽面条



仿制品种

芳提那拉 (Fontinella)，芳特拉 (Fontella)，芳塔尔 (Fontal)：这些都是波河流域的一些大乳品厂制作的看起来很像芳提娜干酪的产品的品牌名称。它们的风味很温和，令人愉快，但它们与芳提娜干酪并不一样。

丹麦芳提娜 (Danish Fontina) 干酪：这种红色蜡封的干酪与真正的芳提娜干酪一点不像，它们味淡而又强韧。

罗斯·卡思芳提娜 (Roth Case Fontina) 干酪：这是位于美国威斯康星州门罗 (Monroe) 的乳品厂，用了一种特殊的热处理工艺。生产的干酪能保留牛奶的大部分风味，质量很好。

法尔德奥斯塔烤面

用两个剁得很碎的洋葱同一些大蒜一起油炸一下。加入两只剁碎的茄子，一个剁碎的茴香豆，两汤匙番茄酱，177毫升高汤，放在火上煮，用文火煨大约10分钟，直到茄子开始变软。在开水中放入255克意大利面 (fusilli)，煮3到4分钟。在一个小烘焙罐内衬上金属薄膜，上面留下足够的薄膜，使它能够叠起来盖住顶部。加入沥干的面条，倒上茄子混合物，加入4个切碎西红柿，227克磨碎的成熟的芳提娜干酪和足够的盐及碾碎的黑胡椒。把薄膜闭合，在面条上面留有一点空间。在190℃/蒸汽标记为5条件下烘大约15分钟即可。

奶源	未经巴氏杀菌的牛奶
类型	半硬质，经过热煮和压榨，刷洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	4个月
辛辣味	温和
酒类	巴巴瑞斯科 (Barbaresco) 或瑞思欧特·黛拉·法尔普利思拉 (Recioto della Valpolicella) 酒

佛姆·德·阿姆博特 (Forme d'Ambert) 干酪

产地：法国中部



这种产于奥福格的古老的法国干酪的生产历史要比英国的斯蒂尔顿干酪早得多，它们有几分相似。如今，该干酪主要是工厂规模制造，用的原料乳是经巴氏杀菌的奶，但它仍然保留着它的旧标准。

干酪产品呈深圆柱形，约20厘米高，直径为10~13厘米。它有着粗糙的灰褐色外壳和坚实的象牙色的干酪团，上面有很多绿蓝色斑纹。它有一种有趣的烤坚果的香气和水果风味。可与脆苹果或多汁的梨子同吃，或者就着波尔多红葡萄酒享用。

仿制品种

佛姆·德·蒙特布瑞森 (Forme de Montbrison) 干酪和佛姆·德·福瑞斯 (Forme de Forez) 干酪：这些是邻近村庄的一些很相似的干酪。

奶源	牛奶
类型	半硬质青纹，轻度压榨，天然外壳
脂肪含量	45%
成熟期	4到5个月
辛辣味	中等到强烈
酒类	考特斯·杜朗酒 (Cotes du Rhone)

加普隆 (Gaperon) 干酪

产地：法国中部



这是出产于奥福格的干酪。它刺鼻的风味一方面来自干酪本身，另一方面也是由混在干酪中的当地产的大蒜所引起的。过去常常是把它挂在椽子上或厨房的窗口边，让它成熟。据说，一个农夫是否富有，只要数一下他家里的加普隆干酪的数目就可知道。

加普隆干酪的形状类似一个平底球，它有着白色粉衣外壳，随干酪的成熟，颜色逐渐变成深稻草色。干酪的外面包有酒椰叶或缎带，在上面或者下面贴有标签。干酪团也是随着成熟从粉白色变成象牙色，这时，它的质地也变得很柔软。有时胡椒也用来同大蒜一起对这种干酪进行调味。加普隆干酪的香气和味道都很有特色，不会弄错。

可与硬面包一起吃。不要把它置于干酪餐会上。吃后它对味蕾的刺激会使你无法再品尝其他一些风味较淡的干酪。

奶源	部分脱脂牛乳
类型	软质，同风味料一起进行压榨，粉衣外壳
脂肪含量	30%~45%
成熟期	2星期
辛辣味	很强烈
酒类	伏特加酒 (Vodka)

杰托斯特 (Gjetost) 干酪

产地：挪威



如果没有这种甜味的红色干酪，那么在挪威的传统风味的早餐中，没有一种可谓是完整的。它是由乳清或脱脂乳制作的，对原料很慢地升温进行热处理，直到水分被蒸发掉，乳糖形成一种褐色的焦糖化

的团块。在这一阶段，可以添加一些牛奶或稀奶油，以调节成品的脂肪含量。

产品形状呈方形，这种干酪没有外壳，一做好就出售。质地有硬有软，但甜味是毫无疑问的。一种几乎是奶油软糖般的焦糖风味。可与水果像葡萄柚一起放在黑面包或薄脆饼干上食用，或者与油腻的水果蛋糕一起吃。

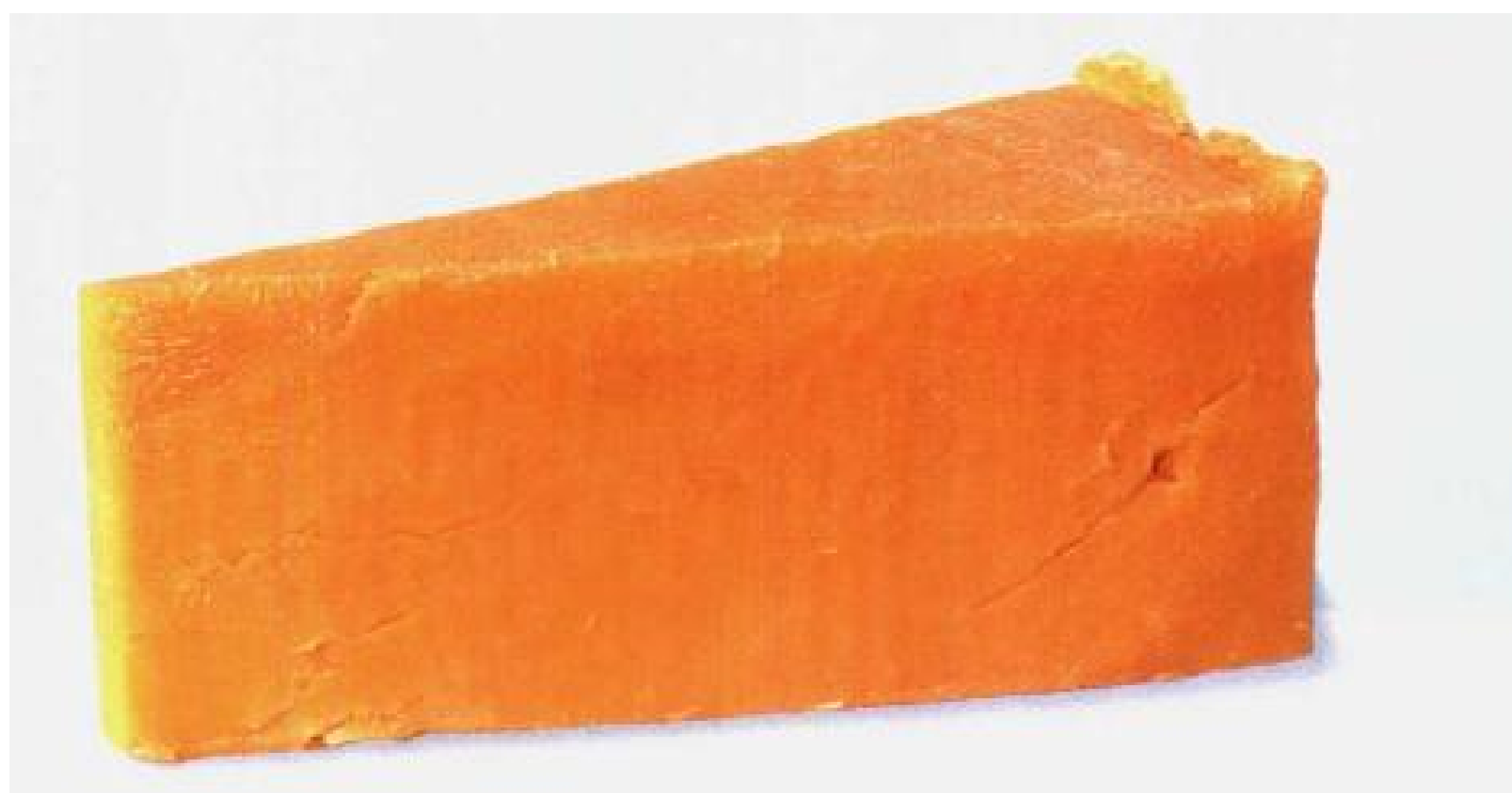
奶源	山羊奶和牛奶的乳清
类型	煮过的乳清，压榨型
脂肪含量	不定
成熟期	新鲜
辛辣味	甜味
酒类	马德拉 (Madeira) 烈性甜酒

仿制品种

埃克特 (Ekte) 干酪：这种杰托斯特干酪是单用山羊奶制作的。它比用混合乳制作的杰托斯特干酪的风味更强烈。

格洛斯特（Gloucester）干酪

产地：英国



就如切达干酪一样，格洛斯特干酪也经历了从小规模生产到大规模工厂制作的转变过程。双倍奶油干酪和单倍奶油干酪之间的界限已变得很模糊。这些传统形式的干酪如今只在很少一部分农场才有生产。

最早，人们采集晚上的奶，经过脱脂，再与早晨采集的全奶混合，混合奶不经过巴氏杀菌直接用来制作单倍奶油格洛斯特干酪。这是一种坚实但柔软的干酪，目的是为了快速成熟。过去通常就在制作干酪的农场范围内食用。如今，单倍奶油格洛斯特干酪用的原料乳为脱脂奶，可以是一次挤的奶，也可以是两次挤奶的混合。它的大小要比双倍奶油格洛斯特干酪小。斯麦特（Smart）的农家自制单倍奶油格洛斯特干酪成熟时间为1个月到3个月。它有着黄白色的薄外壳和坚实、深象牙色的干

奶源 牛奶

类型 硬质·布包或蜡封外壳

脂肪含量 48%

成熟期 6到9个月

辛辣味 单倍：中等；双倍：香醇浓郁

酒类 罗斯欧·康尼罗（Rosso Conero）酒或金饭酒

酪团。质地干燥易碎，有着坚果和葡萄干的果香。最好的风味让人联想到奶油甜味的水果蛋糕。

制作双倍奶油格洛斯特干酪用的原料乳是早晨和晚上采集的全奶。原始工艺的关键是在奶采集后变冷之前就使它发生凝乳。凝乳块经过切割，压榨后，成熟4到8个月。如今大部分奶都经过巴氏杀菌，但希罗普郡（Shropshire）的克里斯汀·艾普勒白（Christine Appleby）和格洛斯特郡的黛安娜·斯麦特（Diana Smart）仍然用未杀菌奶制作干酪。农家自制干酪被制成很大的稍平的圆柱体状，外面用布包着。干酪团呈迷人的橘黄色，没有其他一些用胭脂橙染色的干酪颜色鲜艳。双倍奶油格洛斯特干酪比单倍的干酪奶油味浓，也没它那么干。这种干酪有一种奶油胡萝卜的香甜味。口感非常油腻，有葡萄干和干果的醇香，品尝后在唇齿间留有柠檬的酸味。

与色拉、水果一起作为一顿简单的小吃，或者加上腌胡桃和红浆果冻作为农夫午餐。也可把切片的干酪融在煮沸的淡色啤酒中，加入蛋黄和芥末，使它变得稠厚，浇注在热的烤面包上。

工厂制作的干酪可以用蜡封，也可用塑料包装，干酪团常用胭脂橙着色。其中有许多干酪与其他干酪混合或经过香味料（如洋葱和香葱）调味，与斯蒂尔顿干酪或甜泡菜搭配在一起销售。

斯麦特的乡村派

把吃剩的牛肉加入洋葱和一点红辣椒，一起剁碎成混合物，再加入新鲜制作的或剩余的肉汤和调味料如药草、盐和鲜磨的黑胡椒，拌和。把它均匀地铺在耐热的盘子上。煮一锅土豆，把它与牛奶和黄油一起捣碎后用勺子舀在肉末浆上，在土豆上面再放很多磨碎的双倍奶油格洛斯特干酪，放在烤箱里在200℃/蒸汽标记为6条件下焙烤至干酪融化，土豆变脆。

古冈左拉 (Gorgonzola) 干酪

产地：意大利北部



有很多关于这种来自隆巴迪 (Lombardy) 的重要干酪的起源的传说。但直到20世纪早期，人们还一直只知道它叫“斯特瑞雪诺” (stracchino) 或“斯特瑞雪诺·佛得” (stracchino verde) ——一种以很疲惫的牛产的奶作为原料乳的干酪。这种牛在漫长的春季和夏季往返于高山牧场间，经历了艰苦的跋涉。

当这种干酪逐渐变得流行起来时，需要有一个更特别的名称，最后人们选择了古冈左拉，这是众多生产这种干酪的村庄之一。如今，这种PDO干酪在整个意大利西北部的一些大型乳品厂都有生产。

古冈左拉干酪形状为鼓形，大小在6到13千克之间变动，它有一个粗糙的灰红色的硬壳，上面有些粉斑。干酪团是白色到淡黄色的，上面分布着很多蓝绿色的斑纹。质地相当奶油化。

奶源 牛奶

类型 半硬质，青纹，洗过的外壳

脂肪含量 48%

成熟期 3到6个月

辛辣味 强烈

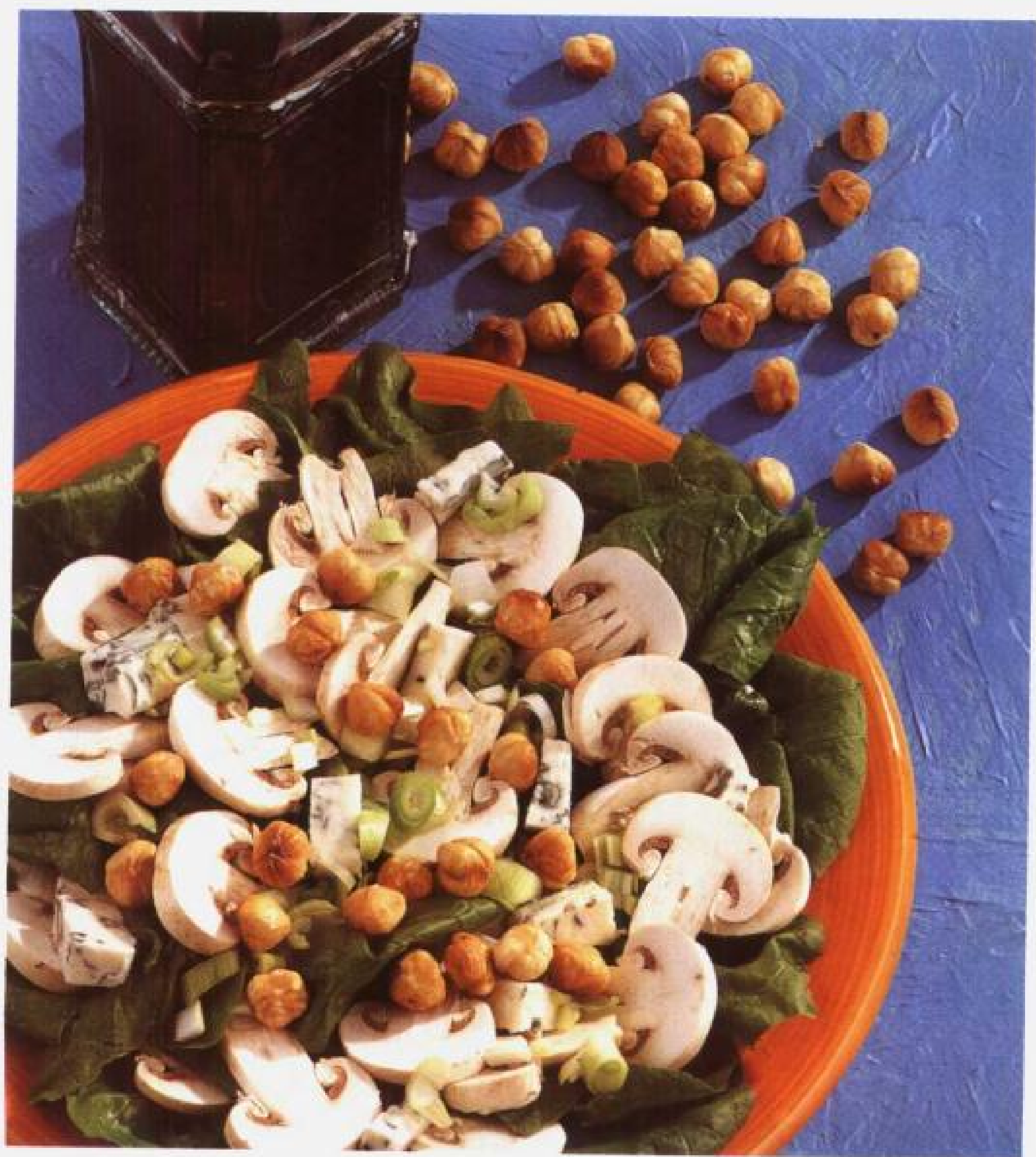
酒类 巴罗洛 (Barolo) 葡萄酒或瑞思欧特·戴拉·法尔普利思拉 (Recioto della Valpolicella) 酒

比斯蒂尔顿干酪潮湿，比罗奎福特干酪更油滑。

风味很辛辣刺激，有木霉和蘑菇的风味，还有一点苦味。香气可能要比味道更强烈些，从洗过的外壳中散发着一股酒精的气味。不要购买那种有酸味或闻起来发苦的干酪，或者是那些变成褐色的干酪。

可与意大利面包、黑橄榄和菊苣一起组成一餐意大利农夫午餐。或者切碎了撒在生菜叶和胡桃上。同一般的薄脆饼干一起，古冈左拉干酪就能做成一道干酪美食。在米兰，古冈左拉干酪被用来填塞在梨中或用鼠尾草和大蒜调香后做成面食的调味料。也可把它用于做汤、烤土豆、蔬菜沙司或馅料。与菠菜

在生菜上，古冈左拉干酪的辛辣味与蘑菇的泥土味配合得天衣无缝



仿制品种

道塞拉特 (Dolcelatte) 干酪：是一种味道更淡的古冈左拉干酪版本的品牌。这种干酪由帕维亚 (Pavia) 的加尔巴尼 (Galbani) 厂生产，用的是一次挤奶的凝乳，还相当新鲜时就出售。这种干酪的表面长有光亮的霉菌，常用金属薄膜包装。乳白色的干酪团光滑细腻，上面不均匀地分布着一些蓝绿的斑纹。风味比古冈左拉干酪更清淡宜人。

刚朵拉 (Gondola) 干酪：这是古冈左拉干酪的丹麦版本。

托塔·塞·高登兹 (Torta San Gaudenzio) 干酪：这是古冈左拉干酪与马斯卡蓬 (Mascarpone) 干酪叠放在一起的产品的几种品牌名称之一。

美国古冈左拉 (American Gorgonzola) 干酪：一般来讲，大部分美国制的古冈左拉干酪比最初的干酪干而易碎，有一种尖锐、辛辣但并不十分复杂的风味。但威斯康星州的丹麦贝尔吉奥斯 (Belgioioso) 干酪公司的产品是个例外，它比意大利古冈左拉干酪风味温和，更像道塞拉特 (Dolcelatte) 干酪。

一起，古冈左拉干酪就成了薄煎饼的好馅料。

过去，制作古冈左拉干酪时，把凝乳酶加入晚上采集的奶中，然后把凝乳块挂起来，直到第二天早上沥干。接下来的一天里把凝乳块放进一个模具里，与用早晨采集的奶制成的凝乳块层叠堆放在一起。这种方法制成的干酪如今已很难寻觅，因为它需要一年或一年多的时间来成熟，现在只有极少数小制造商才生产。它有一种浓郁的辛辣风味，深得美食家的赏识。

工厂制造的古冈左拉干酪被称作“乌娜·帕斯塔”，制作时一层凝乳中含有两种奶源。为加速霉菌的生长，用铜的或不锈钢制的长针刺戳凝乳块，成熟时间只需传统干酪的一半。在成熟过程中，要不时用盐水洗刷外壳。未成熟干酪以“道尔丝” (Dolce) 名称销售，而成熟的干酪以“那特瑞勒” (naturale) 名称销售。很多著名的制造商都是古冈左拉干酪制造商协会成员。它们的产品很容易辨认，因为包装的金属膜上有大写字母“CG”，这是该协会的标记。

古乌达 (Gouda) 干酪

产地：荷兰



这种出产于荷兰南部 (Zuid-Holland) 和乌得勒克 (Utrecht) 的古老的干酪现已工业化生产，但仍然能找到一些农家自制的产品。古乌达干酪产品多种多样，大小不一，有蜡封的和不蜡封的，还有各种成熟期的，从一个月到两年不等。

这种干酪是传统的扁平轮状，外壳色黄且薄，用石蜡涂层。未成熟干酪的干酪团坚实，呈淡黄色，上面分散着不规则的小洞或大孔。工厂制作的干酪柔软而有弹性，有黄油似的近乎融化干酪的香气。有一丝坚果的风味，但很淡很淡。

随着干酪的成熟，外壳逐渐变厚，干酪团逐渐变深变硬，尤其在边缘处，逐渐呈现一种强烈的风味。成熟的农家自制干酪闻起来有一股盐味，还带着果香，结束时是一种甜滋滋的感觉。存放期在两年以上的干酪几乎呈咸奶油硬糖的风味。

成熟的古乌达干酪与面包、泡菜同吃，或者放在干酪自助餐上使用。新鲜些的干酪可切成片夹在三明治、各种夹饼或烤土豆片中。老的较硬的干酪切细后用来做荷兰干酪汤或脆皮菜肴的浇头。

工厂制作的古乌达干酪是以巴氏杀菌奶为原料乳制作的，常把它浸入蜡液以确保其货价期。这种蜡封产品有各种不同的颜色，有时这种颜色也显示了这种干酪加了何种调味料，比如绿色蜡封（药草型）、黄色蜡封（孜然芹籽）。有些老化的古乌达干酪涂有黑色蜡。

仿制品种

博伦凯斯 (Boerenkase) 干酪：这是一种农家自制的古乌达干酪的名称，它的外形比工厂的产品要大得多，呈大圆盘状。它有着金黄色的外壳，而没有塑料包装或蜡封。

肯汉姆 (Kernhem) 干酪：据说这种油润、坚果味的干酪是在一次制作添加了稀奶油的干酪时，由于偶然的失误而碰巧发明的。它比古乌达干酪要软得多。

库勒 (Coolea) 干酪：这种出产于爱尔兰西南部考克 (Cork) 县的干酪是以库勒山丘的名字命名的。它是用未经巴氏杀菌的奶制作的，成熟期在6到8星期或更长时间，有些干酪也经过荨麻、药草或大蒜调香。成熟的干酪味辛辣，而且回味无穷。

本布瑞恩 (Penbryn) 干酪：这是产于威尔士的有机型古乌达干酪。

泰非 (Teifi) 干酪：在威尔士德韦达郡 (Dyfed) 的格兰汉诺德有机农场 (Glynrhynod Organic Farm)，曾经在荷兰经过培训的帕鹊仙·撒维吉-奥特斯威德 (Patrice Savage-onlswedder)，制作了一种古乌达型的干酪。这种干酪具有花香和油腻的风味。有12种不同的类型，其中包括用大蒜、孜然芹籽、荨麻甚至海藻调味的干酪。

美国古乌达 (American Gouda) 干酪：大部分同埃德姆干酪一般，外面涂有红色蜡层。同样也很淡味无趣。而加州奥克戴勒 (Oakdale) 的大农场 (Bulk Farm) 制作的干酪和麻萨诸塞州温切顿 (Winchendon) 的史密斯乡村干酪 (Smith's Country Cheese) 是个例外。

威宁格山羊奶 (Wieninger's Goat Cheese) 干酪：在纽约州卡茨基尔山 (Catskill) 北部亨特 (Hunter) 附近，萨利和泰德·威宁格 (Sally and Ted Wieninger) 用未经处理的山羊奶制作了这种新鲜的古乌达型的干酪。质地比用牛奶制作的古乌达干酪要硬，风味非常独特。

奶源	牛奶
类型	半硬质，经过热煮和压榨，天然外壳
脂肪含量	48%
成熟期	1个月到2年
辛辣味	温和到强烈
酒类	全酒质席拉酒

格拉娜·帕达诺（ Grana Padano ）干酪

产地：意大利北部



格拉娜是意大利所有经过精磨的、特硬质干酪的一般名称。它们是用部分脱脂乳作原料乳制作的，发源地在波河流域。在该地区，到处都可生产该干酪。事实上，有27个省有权制作该干酪。但它的名气不如著名的帕尔梅散干酪响。

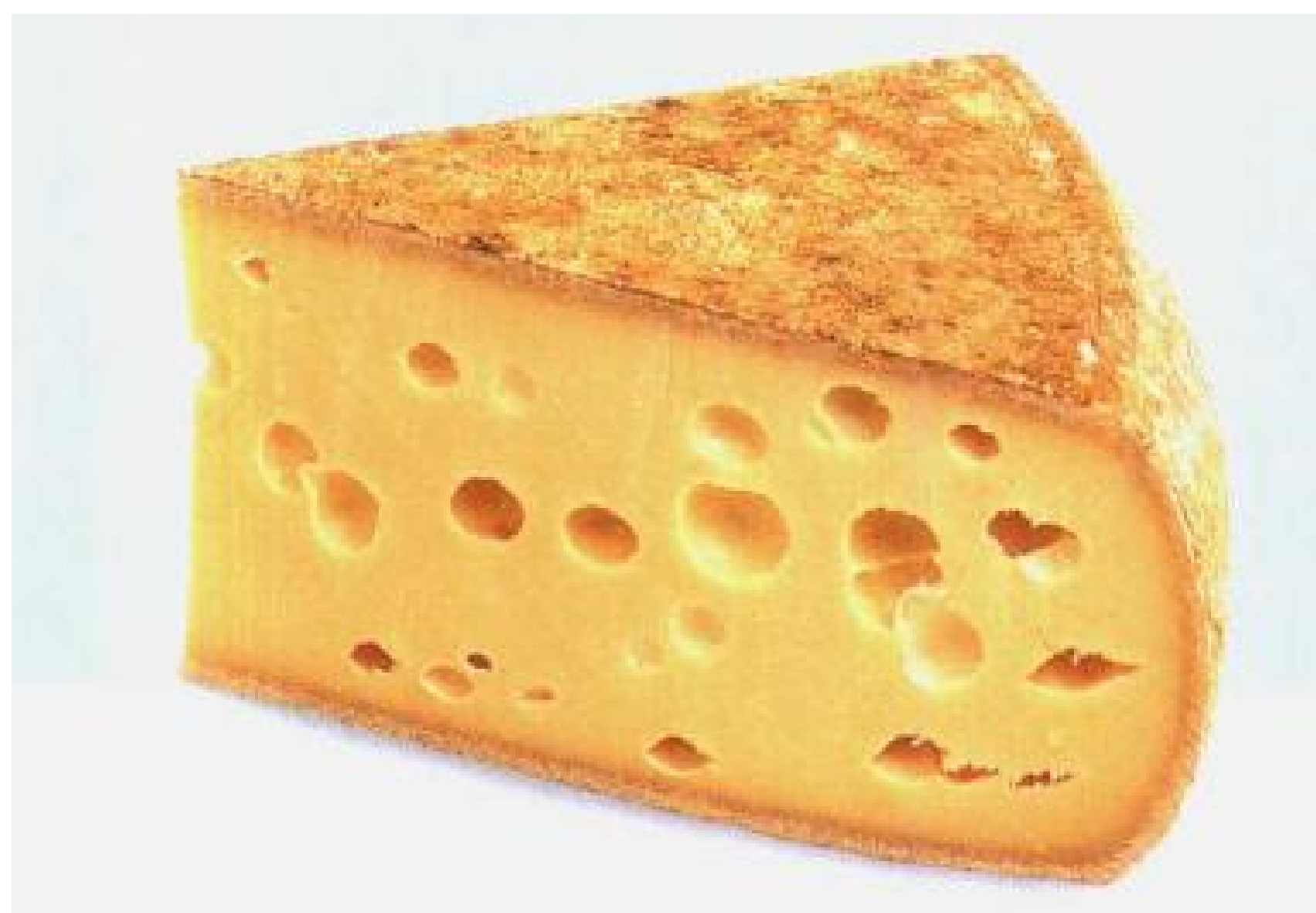
格拉娜·帕达诺干酪被制成大块状，重约24到40千克，有着光亮的古铜色的薄外壳，干酪团为一种粒状的结构，当未成熟时，可切片。但随着干酪的成熟，干酪团逐渐变硬，切割时会裂开。干酪团的颜色为深黄色，随成熟而加深。风味极佳，圆润而浓郁，随着它的成熟这种风味越加强烈。

格拉娜·帕达诺干酪传统上都被磨碎做成调味品。在意大利，几乎没有哪一次宴席的第一道菜不撒有这种干酪或把它削成薄片加入菜肴的。格拉娜干酪非常适于烹调，因为它的融化性能极好。你也尽可以像用帕尔梅散干酪般地使用它。

奶源	牛奶
类型	特硬质，经过热煮和压榨
脂肪含量	32%
成熟期	6个月
辛辣味	中等到强烈
酒类	蒙蒂普尔查诺（Vino Nobile di Montepulciano）红葡萄酒

格鲁耶尔（Gruyère）干酪

产地：瑞士



毫无疑问，格鲁耶尔干酪源于瑞士。但在法国却是如此的普及，难怪法国人认为这是源于他们国家的干酪了。事实上，现在这种干酪相当多是法国制造的，但真正的格鲁耶尔干酪还是很容易分清，因为它的整个外壳上都印有“瑞士”的字样。

瑞士格鲁耶尔干酪是以佛赖堡州（Fribourg）的格鲁耶尔镇周围农场区域产的没有经过巴氏杀菌的奶为原料乳制作的。它看起来相当大块，外壳涂有油，形状看起来就像是皱杏仁皮或一个小蜂巢。

干酪团质地很坚实，但比埃曼塔尔干酪要稍软些，口感细滑。在柔和的黄色干酪团上分布着许多小洞眼。更成熟些的干酪团质地变得更结实，变成一种灰黄色。格鲁耶尔干酪闻起来乡土气息很浓，有蜂蜜和坚果的香气，风味与埃曼塔尔干酪相

奶源 未经巴氏杀菌的牛奶

类型 半硬质，经过热煮和压榨，天然刷洗型外壳

脂肪含量 45%

成熟期 6到10个月

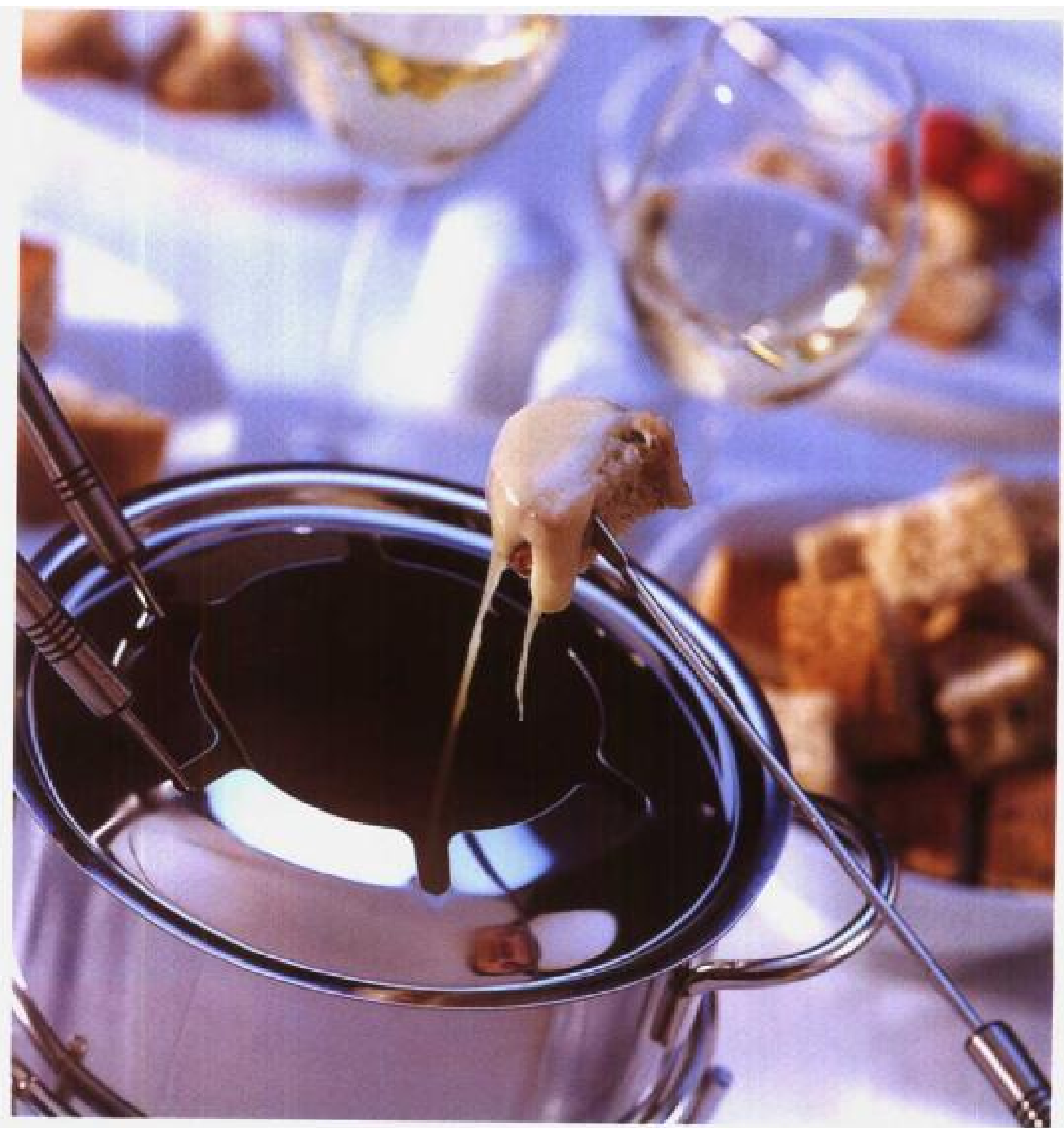
辛辣味 中等

酒类 干红葡萄酒

似，有一种强烈的泥煤般的味道，让人回味无穷。

尽管除在瑞士外，格鲁耶尔干酪不常单独食用，甚至在于酪菜肴中也不多见，但它确实有不少用途。它可与薄脆饼干一起就着无花果或葡萄吃，或与西红柿和洋葱一起夹在三明治中食用。把它融化在烤面包表面，与鱼汤一起成为极佳的组合，可以蘸着吃，甚至可以把它整个放在鱼汤中吃。它还可与熏火腿或切片西红柿配合食用，或者如果你想来点特别的，与切片香蕉一起吃。当然，格鲁耶尔干酪也是一种很好的调料。在奶油蛋黄沙司中，它融化成漂亮的奶油般的一块。当用作浇头时，它能提供一种平滑油润的外壳，也可以与面包屑一起裹在蔬菜或鱼外面进行油炸。作为一种传统干酪，它可用于瑞士塞勒（Swiss Sale）馅饼中，这是一种美味的奶油干酪果馅饼，外

著名的纽夫查特尔（Neufchatel）面包蘸热溶干酪



仿制品种

佛赖堡 (Fribourg) 干酪：这是一种质地更硬、风味更强烈、更老的格鲁耶尔干酪，成熟期在2年或2年以上。

罗斯·卡思 (Roth Kase) 干酪：美国威斯康星州门罗的干酪制作者发明了这种格鲁耶尔型148的干酪，他在对原料乳进行热处理时，升温速度很慢，控制很小心，所以风味保存得很好。

海迪农家干酪 (Heidi Farm Cheese)：制作者富朗克·马盛德 (Frank Marchand)，一位塔斯马尼亚的生产者，擅长制作瑞士类型的干酪。

纽夫查特尔面包蘸热溶干酪

首先用大蒜头擦一下干酪锅，把各为396克的瑞士格鲁耶尔干酪和埃曼塔尔干酪切成丝放入锅中，与4茶匙玉米粉混合好。然后加入341毫升的白葡萄酒，一茶匙柠檬汁和一小杯樱桃白兰地，混合后进行加热，并不断搅拌，以免滞底。当干酪已经融化，加入现磨的黑胡椒和肉豆蔻等调料，马上就着放了一天的一盘方形的硬皮面包同吃，或者也可以把切片蔬菜像胡萝卜或小胡瓜浸入干酪中享用。

面包有一层厚厚的馅皮壳。

最好的干酪看起来有些潮湿，在外壳边缘下面有很细的裂缝。这种干酪如果包装精良的话，可以储藏得很久。如果要它保持最新鲜的状态，那么把干酪用盐水湿过的布包好，放在凉爽的地方，或者用双层金属薄膜包好，存放在冰箱里。

格鲁耶尔干酪的制作工艺与埃曼塔尔干酪在很多方面都相同，但它的凝乳块不用切割得太精细，而且经过高温蒸汽处理，压榨得比后者更为硬实，压榨时间更长，而且在较高的温度下成熟。另外与埃曼塔尔干酪不同的是，格鲁耶尔干酪在成熟过程中一直要用盐水使它保持潮湿。这得以使外壳上的菌不断反应，加速了成熟过程。

古比（ Gubbeen ）干酪

产地：爱尔兰南部



这又是一种干酪制造商在改选用巴氏杀菌奶作为原料乳后，产品质量仍然保持相当好的干酪。1980年，在考克县的熊尔（ Shull ），吉安娜·佛古森（ Giana Fergusson ）首次用她丈夫牧群所产的奶制作了古比干酪。

古比干酪外形呈扁平的圆形状。它有着黄赭色的洗型外壳，散发着一股强烈的香味。成熟着的干酪在出

售前3星期每天都用盐和水进行洗涤。

据佛古森夫人介绍说，这种干酪最理想的食用时间是：在成熟了5到6星期后干酪团开始发生流动时。在这一阶段，干酪有一种带

柠檬味的坚果香味和奶油香味。味道犹如坚果、柠檬般的清爽和平滑，还有一种泥土的清香。品尝后嘴里留有一种愉快的酸味。她推荐的食用方法是：同大块的黄油混合在一起，涂抹在裸麦粉粗面包上，上面再放上松仁，在火上烤至松子变黄为止。

奶源	牛奶
类型	软质，盐水洗过的外壳
脂肪含量	40%
成熟期	3到12星期
辛辣味	温和到中等
酒类	勃艮第红葡萄酒或黑品诺葡萄酒（ Pinot Noir ）

哈罗米（Haloumi）干酪

产地：塞浦路斯



在塞浦路斯、希腊和中东地区，你会发现人们烤制的哈罗米干酪。这种干酪的特点是加热会使它变硬，而不是融化。它起源于塞浦路斯，如今已在整个地中海东部被拷贝，可以由各种类型的原料奶制作。在购买时要查看一下包装上的有关信息。

同非特干酪一样，哈罗米干酪也被制成块状，并被存放在乳清盐水中。牛奶型的干酪通常以真空包装形式出售。这种干酪没有外壳，组织弹性好，不易碎。随着干酪的成熟而变硬。风味犹如牛奶一般，有时口感与炼乳极其相似。不像非特干酪那么咸。在塞浦路斯，这种干酪与剁碎的薄荷揉制在一起，并切成块状。

与塞浦路斯人的食用方法一样，你可把它切片，加上橄榄油和药草食用，或者干煎一下，然后与色拉同吃。

奶源 牦羊奶、山羊奶和牛奶

类型 坚实但新鲜，盐浸

脂肪含量 40%

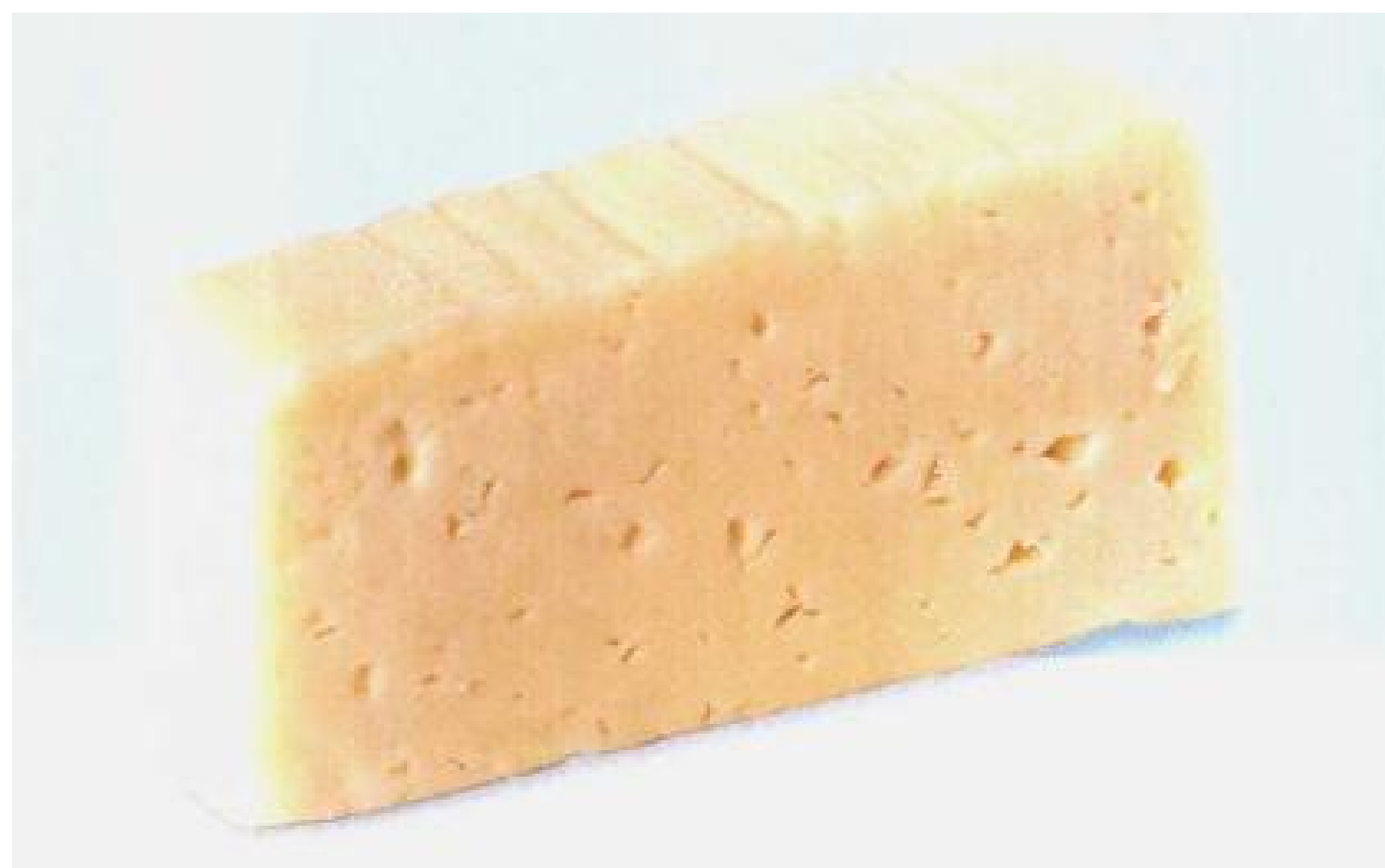
成熟期 许多天

辛辣味 温和，有盐味

酒类 低酒精度的博若莱型的红葡萄酒
（Beaujolais）

哈瓦蒂（ Havarti ）干酪

产地：丹麦



这种干酪是以汉尼·尼尔森 (Hanne Nielsen) 拥有的一个农场的名字命名的。汉尼·尼尔森是一个19世纪坚韧不拔的干酪制作者，曾四处旅行，为的是增长在干酪制造方面的知识。如今，她的干酪已实现工厂制作规模，并广泛分布在世界各地。

干酪团质地柔软，似奶油一般，有很多小眼。风味非常温和，但随干酪成熟会加强。有些干酪经过药草或茺蒿子调香。

切成薄片作为早餐，或与黄瓜和新鲜苜蓿、椰枣泥或腌芒果一起夹在三明治中食用。

仿制品种

顶级小牧场 (Top Paddock) 干酪：这是由顶级小牧场干酪公司的富瑞德·佩平 (Fred Peppin) 手工制作成的一种农家哈瓦蒂干酪。该公司位于澳大利亚维多利亚。

奶源 牛奶

类型 半硬质，经过热煮但未经压榨

脂肪含量 50%

成熟期 3到4星期

辛辣味 很温和

酒类 轻度佩斯红葡萄酒
(Light Vin de Pays) 或博若莱葡萄酒

伊迪阿扎巴尔（Idiazabal）干酪

产地：西班牙北部



最早在帕姆普罗纳上面的比利牛斯山脉上制作的。过去这种乡村牝羊奶干酪常常放在牧羊人家里的橡子里进行烟熏。如今它已遍及整个巴斯克国家（Basque），无论是工厂还是农庄都是由未经巴氏杀菌奶制作这种干酪。

伊迪阿扎巴尔干酪被制成各种大小的小型鼓状，外壳呈淡黄色，很硬。干酪团呈奶白色，上面有相当密集的小眼。熏制干酪有着一种金黄色的外壳和深象牙色的干酪团。

未经熏制的干酪略有些农家风味，还带点酸味。烟熏干酪有一种优美的烟熏味和奶油软糖的香气和风味，但随即就是一种很强的泥土气味，可在唇齿间保留很长时间。

切成片与西班牙加调料的口利左香肠（或塞罗诺火腿）及优质面包同吃，或与新鲜的生脆蔬菜一起吃。

奶源 未经巴氏杀菌的牝羊奶

类型 硬质，经过热煮和压榨，天然外壳

脂肪含量 45%~53%

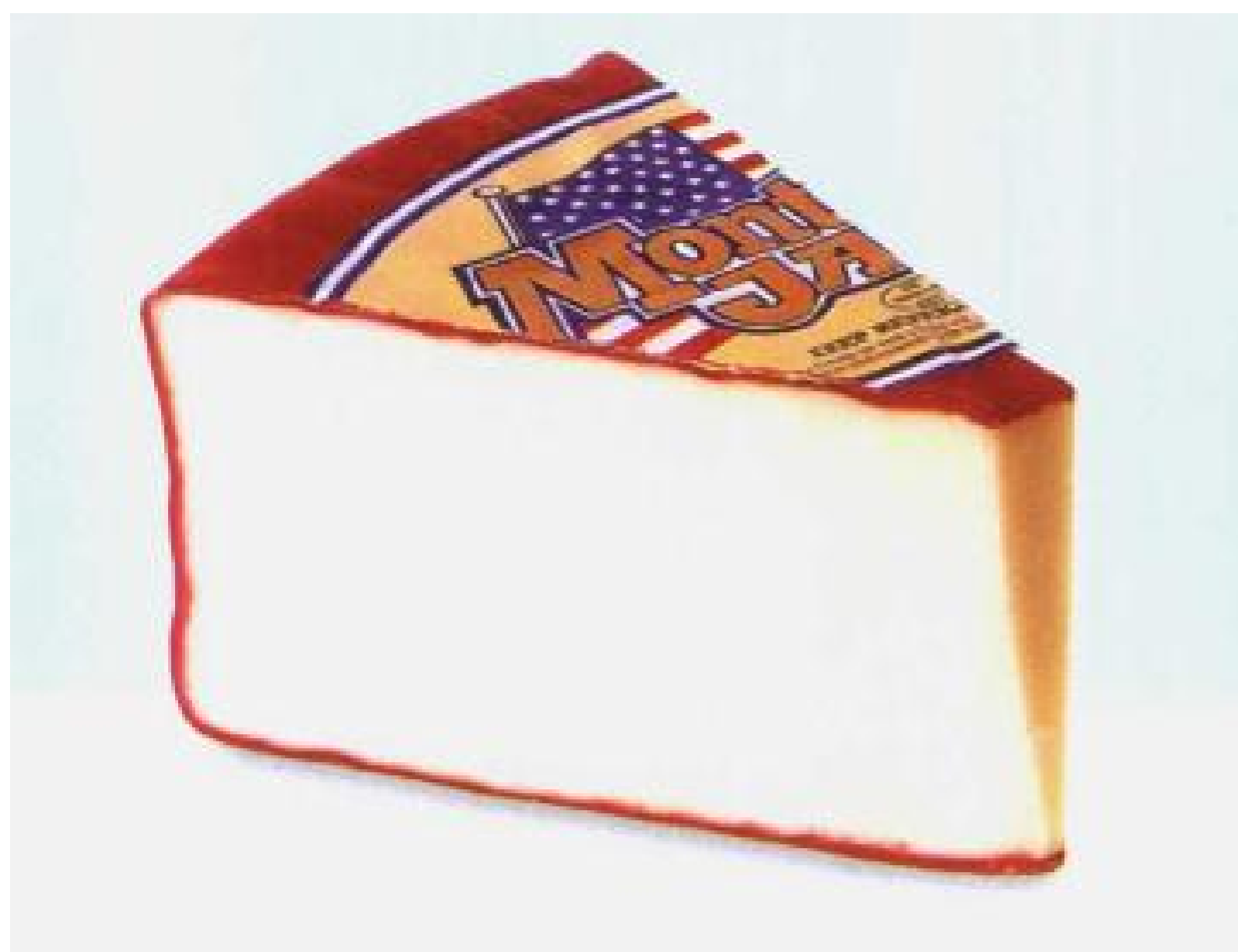
成熟期 2到4个月

辛辣味 中等

酒类 未经烟熏的：里奥哈红葡萄酒或纳瓦拉（Navarra）酒；烟熏的：橡木味的里奥哈白葡萄酒克里安萨（Crianza）酒

杰克（ Jack ）干酪

产地：美国加州



白色的杰克干酪成熟只需一个星期，质软味清淡，是18世纪30年代由苏格兰人戴维德·杰克 (David Jack) 创立的。

如今蒙特里杰克（ Monterey Jack ）仍用相同的方法来生产此种干酪。干酪团是白色的，风味清淡但有点刺激。一流的产品包括维拉公司生产的熊记蒙特里杰克（ Bear Flag Monterey Jack ）干酪和索诺马干酪公司生产的索诺马杰克（ Sonoma Jack ）干酪。

奶源 牛奶

类型 软质，天然外壳

脂肪含量 45%

成熟期 3星期到10个月以上

辛辣味 温和到强烈

酒类 加州诸同耐酒

仿制品种

杰克干（ Dry Jack ）干酪：这是存放期在7个月到10个月的蒙特里杰克干酪，它有着强烈的坚果风味。

英国蒙特里杰克（ English Monterey Jack ）干酪：这种干酪外面涂有红蜡，干酪团是黄色的，味道很咸。

凯发罗特里（Kefalotiri）干酪

产地：希腊



凯发罗特里干酪是一种美味的羊奶干酪，它的生产遍及整个希腊和希腊半岛。大多数在希腊以外地区销售的凯发罗特里干酪都是一些低级产品，常常是由牛奶制作的，应该称作凯发罗格拉维拉 (Kefalograviera)。

在塞浦路斯和中东地区还有其他一些类型的干酪。希腊的干酪结构紧密，白色的干酪团如奶油一般，上面分布着一些小洞眼，有一定的牛奶般的坚果香气，品尝时除了盐味外少有其他的风味。但塞浦路斯的干酪要比这有趣得多。它的干酪团更坚硬，呈象牙色。香气更浓郁，奶油味要多于牛奶味。口味也相当好，有蘑菇香味和花香味。

外面裹上初榨橄榄油和新鲜药草，可做成希腊菜肴麦兹 (meze) 的一部分。

奶源	羊奶和牛奶
类型	硬质，压榨型，天然外壳
脂肪含量	45%
成熟期	3个多月
辛辣味	温和到中等
酒类	红葡萄酒

拉纳克青纹（ Lanark Blue ）干酪

产地：苏格兰



这种产于拉纳克郡的干酪是除罗奎福特干酪外的又一好选择。它是由一个名叫汉弗莱·艾林顿 (Humphrey Errington) 的人制作的，他所在的农场拥有英国第一家为绵羊设计的转动式挤奶厅，但在挤奶之后，所有的事都得手工操作。

这种干酪有蓝绿色纹理，但质地软如奶油一般。它有诱人的药草香味，盐味很浓，余味无穷。可与普通的薄脆饼干同吃或放在干酪餐会上食用。可代替罗奎福特干酪用来烹调食物。

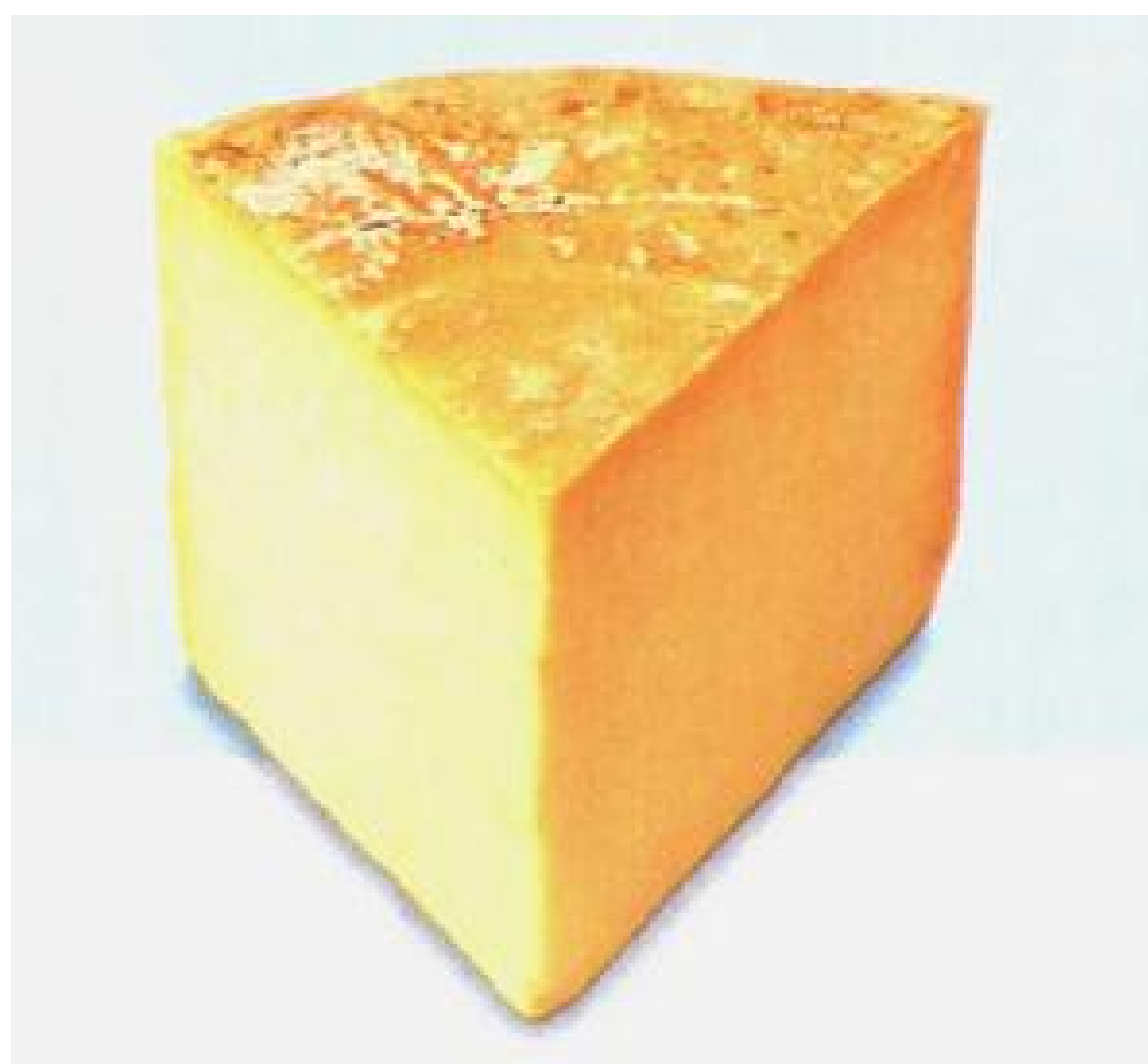
仿制品种

邓锡瑞青纹（ Dunsyre Blue ）干酪：这种干酪也是由汉弗莱·艾林顿制作的，用的是未经巴氏杀菌的牛奶。它的成熟期为3个月，有着很强烈的风味，让人联想起古风左拉干酪。

奶源	未经巴氏杀菌的羊奶
类型	半硬质青纹
脂肪含量	52%
成熟期	3个月
辛辣味	中等到强烈
酒类	法国苏特恩（ Sauternes ）白葡萄酒

兰开夏（ Lancashire ）干酪

产地：英国北部



真正的兰开夏干酪与一般乳品厂的产品是截然不同的，目前仅在少数几个农场中存在。它是用未经巴氏杀菌的牛奶制作的，有一种盐味，而且随着干酪的成熟，这种味道会越来越浓郁。相比之下，工厂制作的干酪味道很淡，几乎没有味道了。

传统的干酪被制成大块的圆边的圆柱体形，通常外面用布包裹着。未成熟干酪的质地很软，如奶油一般，因为易碎，所以切片很困难。干酪团颜色很白，有一种牛奶的香气和柠檬般的浓郁风味。

成熟的农家自制干酪有着更深的樱草色的干酪团，质地坚硬微脆。有青草般的清香，夹带着腐叶土的气味。风味醇香浓郁，有着青草和水果的复合香味。

未成熟的兰开夏干酪可以涂抹在面包片和饼干上。与现磨碎的胡萝卜或切碎的椰枣和胡桃一起，就成了美味的三明治的夹心。

碎干酪的融化性能很好，是理想的吐司酱料。可以毫不夸张地说，兰开夏干酪是最早用来做烤干酪的品种，一度曾被人称作“利烤面包器”（ the Leigh toaster ）—— 这是以一个制作兰开夏干酪的小镇的名字来命名的。同样，它也很适合用来做干酪汤、花椰菜干酪和传统的兰开夏馅饼。

最初，兰开夏的干酪制造商只能共同分享少量的奶，因

此，他们开发了一种工艺，用几天挤的奶来做大块的干酪，凝乳块常常放置一星期甚至两星期之久，以获得所需的酸度。

如今，兰开夏的农家干酪制作者，像古斯那夫 (Goosnargh) 的柯克汉姆先生 (Kirkham) 用的仍然是未经巴氏杀菌的奶。他把连续两三天积下的经过排乳清、磨细和加盐的凝乳块混合在一起，再次经过搅拌碾碎，放在模具中压榨24小时。外面再用布包扎或涂蜡后，成熟几个月，具体要求可由顾客自己决定。



兰开夏干酪和洋葱馅饼

把340克的油酥馅饼皮辊平铺开，切一半放在23厘米直径的金属盘或耐热盘上。在一汤匙黄油中加入454克切片洋葱，加热使洋葱变软。把做好的洋葱与170克磨碎的兰开夏干酪层放在准备好的油酥皮盘上，用剩下的油酥馅饼皮盖上，四周边上压紧，把馅料包在里面，在上面用叉子戳个洞，放在烤炉上，在190℃/蒸汽标记为5条件下，焙烤45分钟。

奶源 牛奶

类型 硬质，压榨型，天然包布外壳

脂肪含量 45%~48%

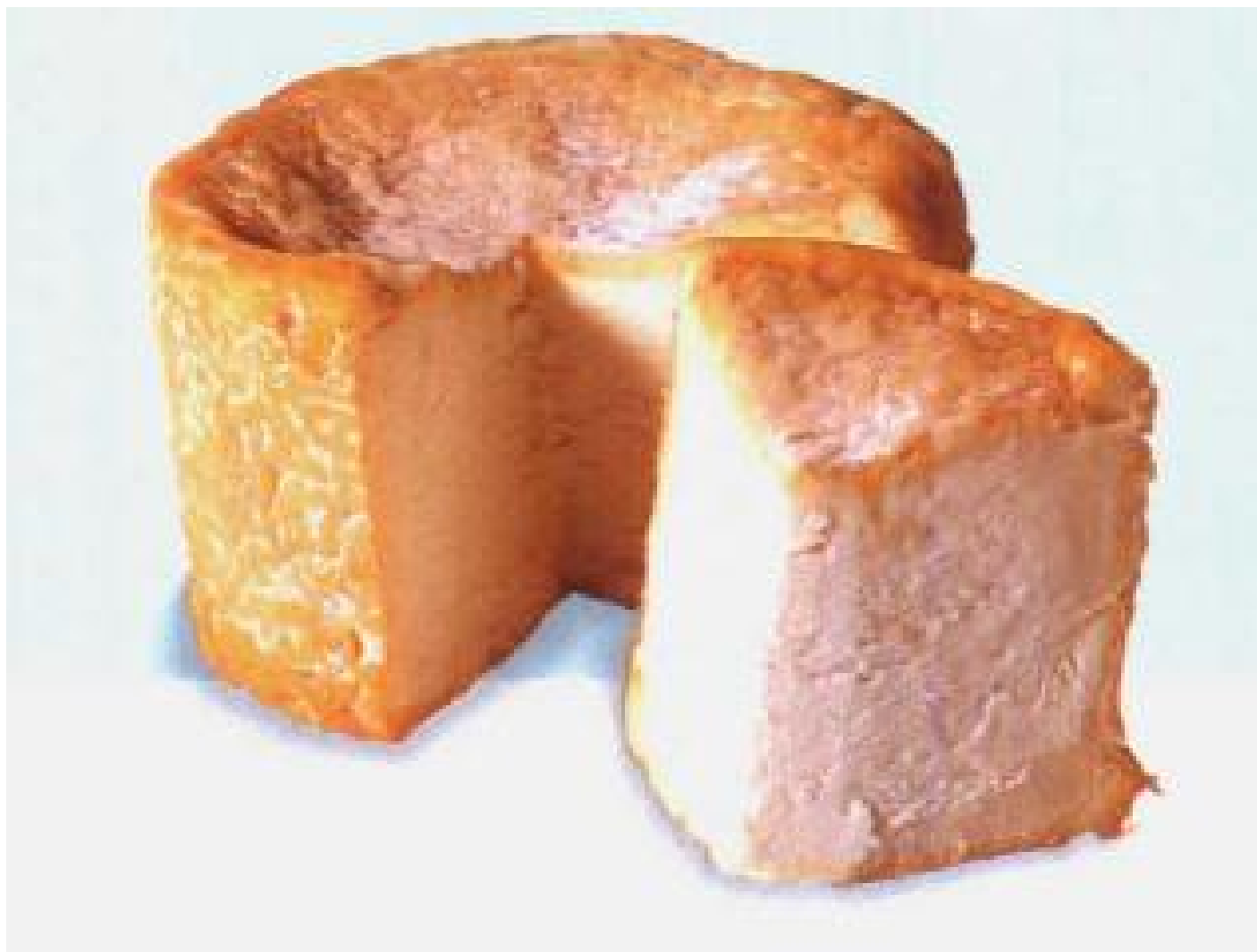
成熟期 3到6个月

辛辣味 温和到强烈

酒类 黑品诺葡萄酒或勃艮第葡萄酒

朗格瑞斯（ Langres ）干酪

产地：法国东北部



遗憾的是，在那些禁止用未经巴氏杀菌奶生产干酪的国家，这种美味绝伦、风味浓郁的产自法国香槟地区的干酪如今已不存在。事实上，在风味达到巅峰时期，它可与任何一种法国干酪相媲美。

这是一种相对较小型的干酪，为重198克大小的鼓形。常常以不包装形式出现，顶部凹陷，侧边稍有些凸出。外壳呈洗型外壳典型的亮橙黄色，而且也正是外壳赋予了它辛辣的泥土香气。

干酪团像奶油一般，有着可爱的淡黄色，散发着甜柠檬般的香气，还有一点熏肉的味道。风味很浓郁，奶油味十足。味道的确很刺激，但它又有可爱的柠檬味来均衡这种刺激的味道。

可用作干酪餐会，或者，如果你的客人喜欢风味浓郁一些的干酪，可就着梅干和杏仁吃。

奶源	未经巴氏杀菌的牛奶
类型	软质，洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	3个月
辛辣味	强烈
酒类	优质勃艮第红葡萄酒或成熟缪林·阿维特 (mature Moulin a Vent) 酒

勒布罗尔（ Le Brouère ）干酪

产地：法国东北部



相比而言，这种干酪可说是干酪界的新秀。它是阿尔萨斯的厄米泰吉乳品厂 (Ermitage) 的发明，该厂一直是专门生产芒斯特干酪的。勒布罗尔干酪基本上是邻近尤拉产的法国格鲁耶尔干酪的变种。它的名字取自阿尔萨斯中的一个字，意思是“兴旺”，它指的是孚日山脉未受破坏的牧场。

勒布罗尔干酪的外观呈并非十分球状的圆形或车轮形，大约10厘米厚。它有着巧克力般的淡棕色外壳，上面凸印着冷杉木和松鸡的图案。每一块干酪都有编号和标记。鲜黄色的干酪团融在口中如奶油一般，质地坚实。口感如黄油，甜滋滋的，还带点坚果味。

可在餐后与水果或带壳的坚果同吃。勒布罗尔干酪易碾碎，融化性能好，所以也可用来烹调。

奶源	牛奶
类型	硬质，经过热煮和压榨，天然刷洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	6星期
辛辣味	温和到中等
酒类	勃艮第红葡萄酒

雷斯特（Leicester）干酪

产地：英国中部



最早的雷斯特干酪是城市周围的农夫们利用做斯蒂尔顿干酪时剩余的奶为原料做成的。制作时，他们加入了胡萝卜汁，使干酪呈鲜黄色，所以，人们把它称作“红色雷斯特”。事实上，只有一种雷斯特干酪，而且现在全部是用胭脂橙染色的。

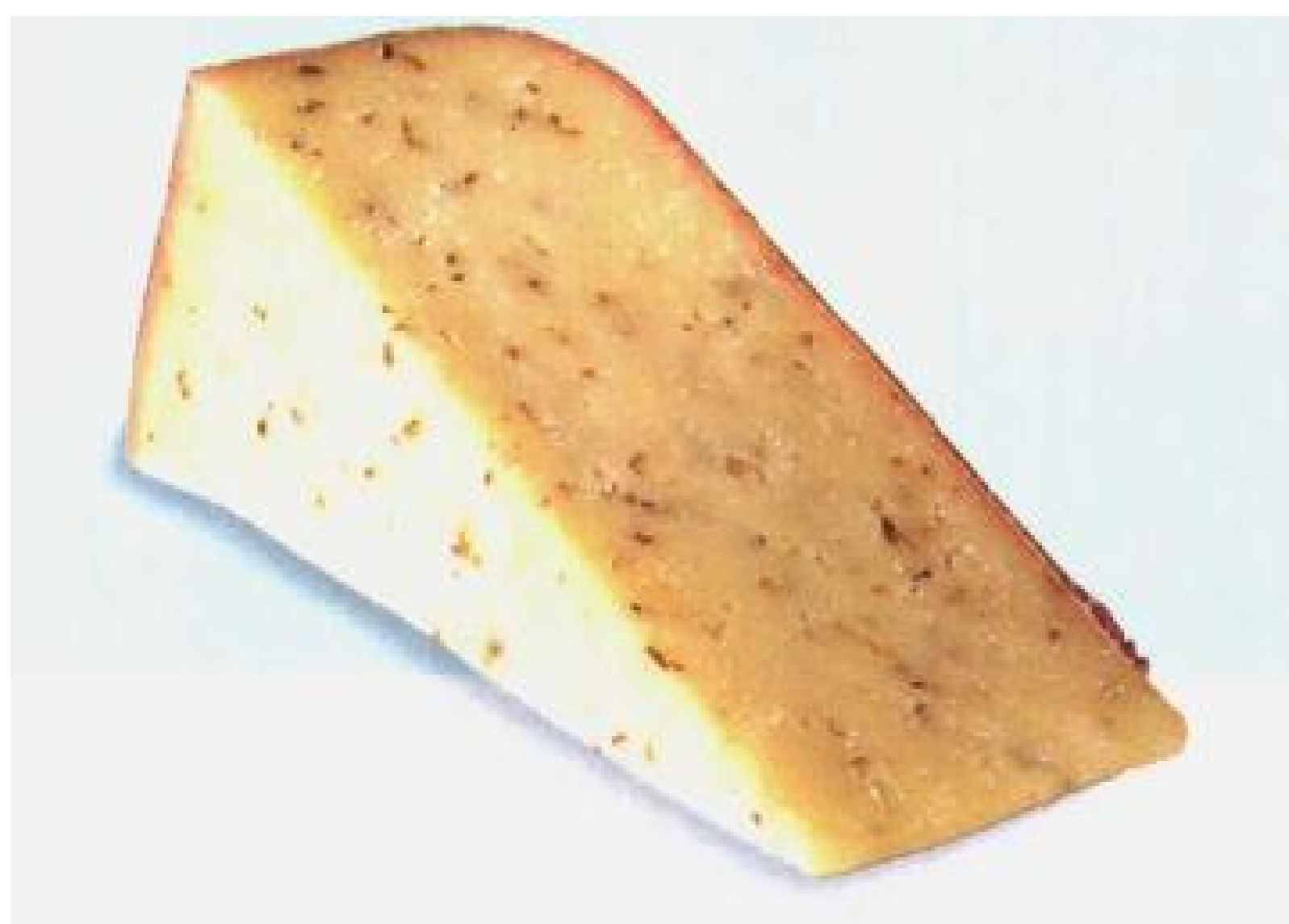
按照惯例，雷斯特干酪产品外形如扁平的车轮，有着干燥的薄外壳。干酪团质地紧密，很耐嚼。有一种甜甜的坚果清香，风味温和，带点柠檬味。有些工厂制作的干酪用药草、大蒜或坚果进行调味。

奶源	牛奶
类型	硬质，压榨型，布包
脂肪含量	48%
成熟期	3到6个月
辛辣味	温和
葡萄酒	法国佩斯红葡萄酒 (Vin de Pays)

加上豆瓣菜和小洋葱，就是一次美味的农夫午餐。当然，你也可以用它来做干酪自助餐。这是一种融化性能很好的干酪，而且可以用它给沙司和汤类等上色。在当地，人们把它撒在涂有芥末、浸过牛奶的面包上，再放在烤箱上烤制。

莱顿（ Leiden ）干酪

产地：荷兰



如果你喜欢孜然芹或葛缕子籽的味道，你一定会爱上这种荷兰干酪，因为这种干酪常在凝乳中混入孜然芹或葛缕子籽。

莱顿干酪被制成各种大小的扁平车轮形，真正的莱顿干酪有象征该城市的标签，即十字交叉的钥匙。它有着天然的黄色外壳，外面可能涂有蜡层（工厂里），或用胭脂橙擦过，因而呈深黄色到红色的色泽（农场里）。干酪团与古乌达干酪很相似，但上面布满了籽粒，有很强的孜然芹或葛缕子籽的味道，干酪的味道会随着成熟而加强。与开胃酒、火腿或泡菜同吃。

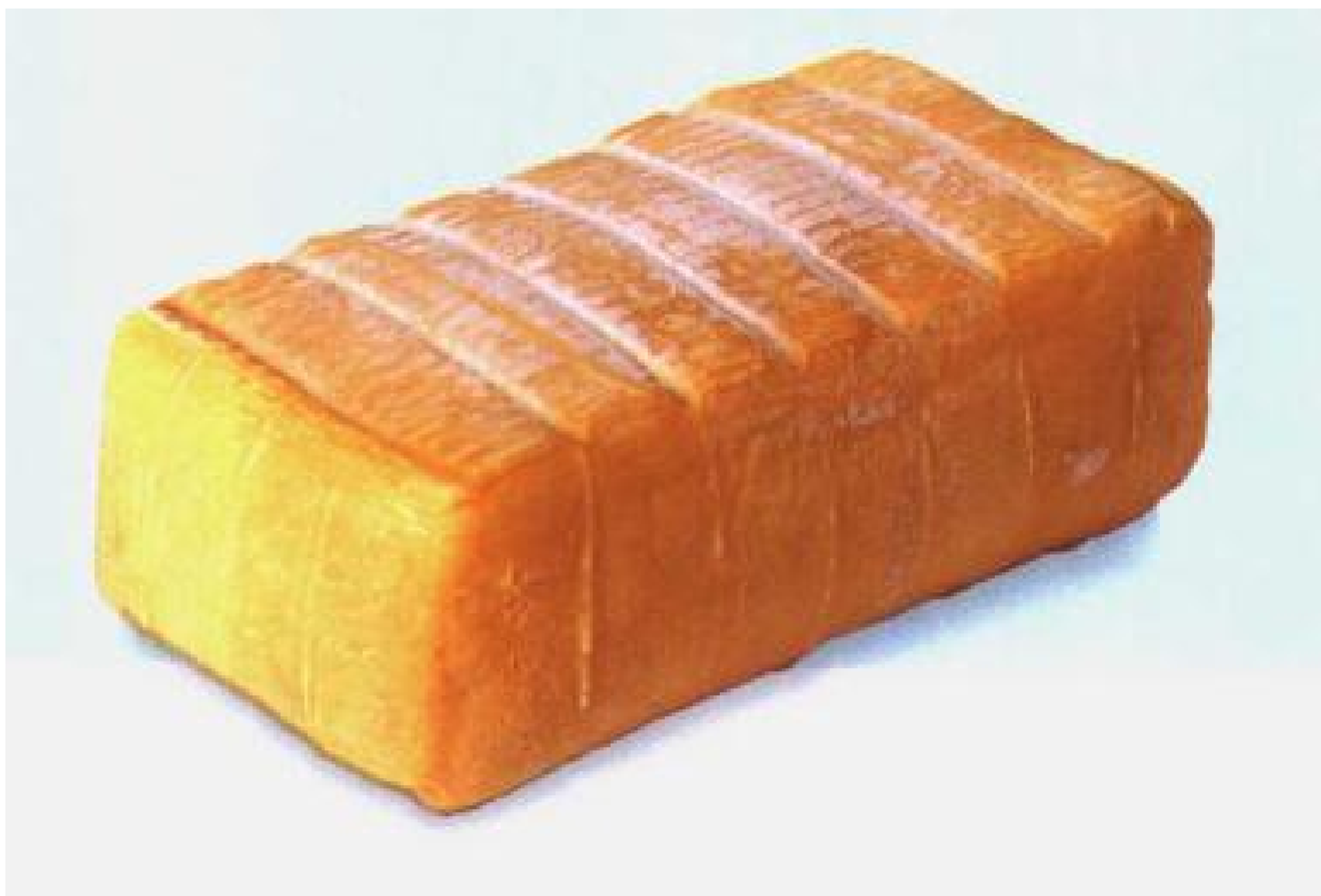
仿制品种

弗里斯兰丁香（Friesian Clove）干酪：这种干酪与成熟型的莱顿干酪很相似，但是用丁香进行增味的，它是一种特硬质干酪，产自弗里斯兰岛。

奶源	脱脂牛奶或全脂牛奶
类型	半硬质到硬质，经过热煮和压榨，天然外壳
脂肪含量	30%~40%
成熟期	3个月到2年
辛辣味	很强烈
酒类	啤酒

林堡（ Limburg ）干酪

产地：德国



严格地讲，这是一种比利时干酪，而非德国干酪。最早，它是由比利时林堡附近的修道院制作的。但在100多年以前，奥高（ Allgau ）的德国干酪制造商开始制作这种干酪，并在很大程度上取代了比利时的原作。

林堡干酪有着典型的洗型外壳干酪所特有的辛辣味，但它的实际风味就相当不尽人意了。看起来似乎所有的作用都由外壳来承当了。林堡干酪被制成小型条状，有着红褐色的外壳和奶油色的干酪团。

与裸麦粉粗面包和生洋葱一起吃。不要食用那些外壳发粘的干酪或者缩水的干酪，后者有时可以通过起皱的金属膜包装材料来判断。

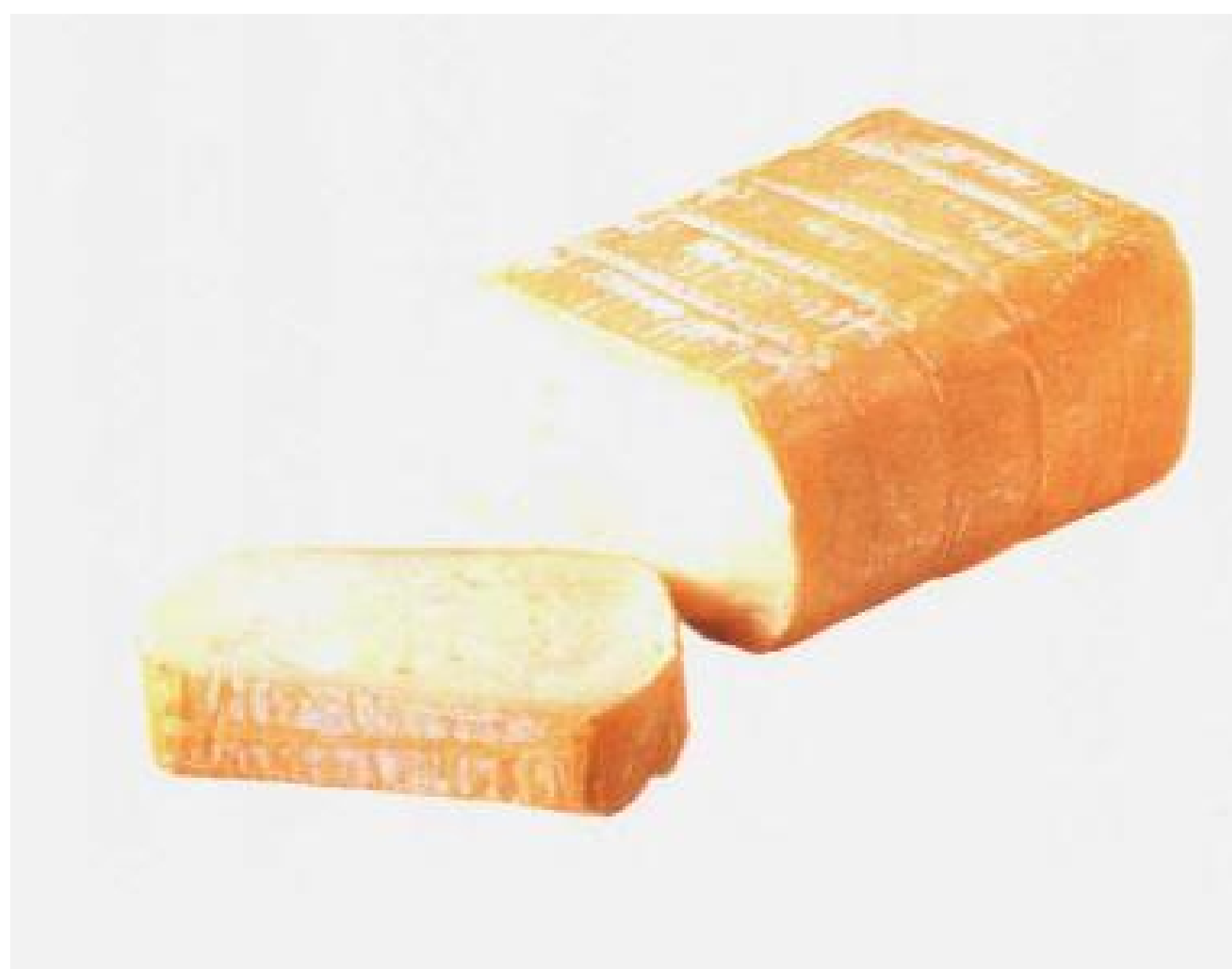
奶源	经巴氏杀菌的牛奶
类型	半硬质，洗型外壳
脂肪含量	30%
成熟期	3个月
辛辣味	未成熟时温和的风味到成熟时相当辛辣的味道
酒类	葡萄牙加拉菲拉红葡萄酒 (Portuguese Garrafeira red)

仿制品种

莱德克朗斯 (Leiderkranz) 干酪：这种美国干酪是由一个移民到美国的名叫艾米尔·弗雷 (Emil Frey) 的德国人发明的。他本来打算以此来复制在当时进口到美国的一种市面上很流行的名叫比斯马克·斯库勒思卡斯 (Bismark Schlosskase) 的干酪。但结果是产品很像林堡干酪，只是风味比林堡干酪更温和，辛辣味更少。莱德克朗斯干酪的名字取自当时一个很受欢迎的合唱组的名称，叫“歌曲的花环” (Wreath of Song)。如今，它已经很难寻觅。它以小块形式出售，有着松软的淡褐色的洗型外壳和金黄色的干酪团，非常油腻柔软，风味很浓郁但不太强烈。

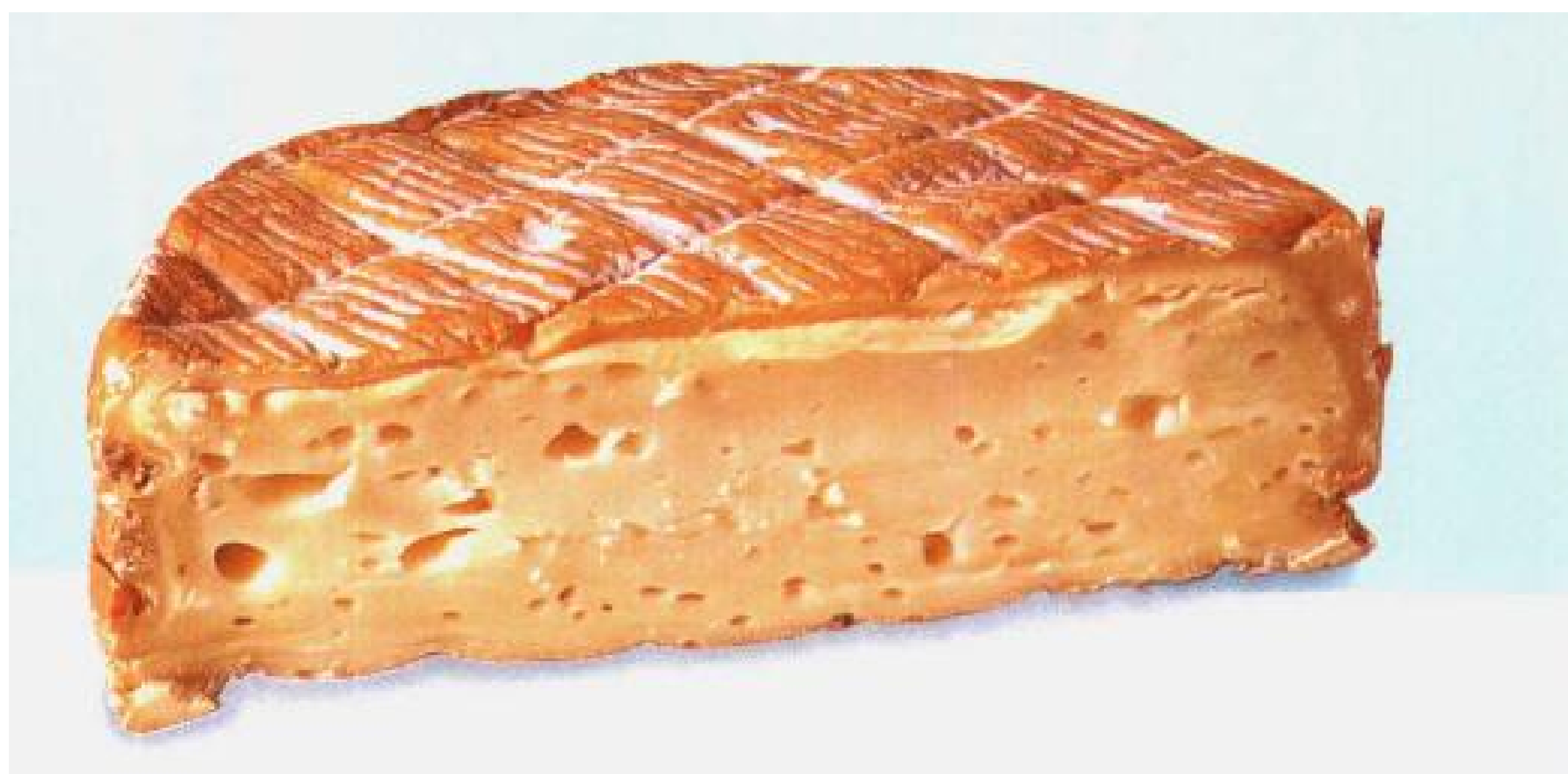
老海德堡 (Old Heidelberg) 干酪：这是同莱德克朗斯干酪非常相似的干酪，产自伊利诺斯 (Illinois) 的勒拿 (Lena)。

砖形 (Brick) 干酪：这是在1877年左右由美国威斯康星州的干酪制作者约翰·乔斯 (John Jossi) 发明的。约翰·乔斯家最早是从瑞士来的。他想要制作一种同林堡干酪一样芳香风味的但质地更坚实的干酪。他发现只要使凝乳的水分含量比正常的低，然后在两块砖头之间进行压榨，就能得到所要的结果。为了更使它名副其实，如今这种干酪被制成砖形。有时呈现一种天然的红色外壳，有时用塑料包装。干酪团的颜色很淡，质地坚实而柔软。风味通常相当辛辣浓郁，带有坚果的味道。很像味道更强的太尔西特 (Tilsit) 干酪，但还没有林堡干酪浓。通俗的做法是与薄脆饼干同吃或夹在三明治中食用。



里伐罗特（Livarot）干酪

产地：法国东北部



包装得非常好的里伐罗特干酪让人非常容易感觉到它的存在。这种来自诺曼底佩斯德奥格（Pays d'Auge）的小型干酪无疑是合格的法国十大最辛辣干酪之一。过去它仅在农场有生产，但如今很多产品都是一些大型乳品厂制作的，用的是经巴氏杀菌的奶。

为防止干酪发生凸出变形，里伐罗特干酪用酒椰叶包装，在外壳上形成五条带，因而被人称作“上校”。它有着平滑的橘黄色到棕色的洗型外壳，随着时间推移，会变得很暗，很粗糙。金黄色的干酪团上有些许小洞眼，柔软而有弹性。

从外壳散发的香气很强烈，有一种农家腌制的咸肉味和氨味，相比之下，尽管仍然有些肉味，干酪团的香气要微妙些。口感同样是丰富而强烈，带有农村乡土气息，以及一种刺激舌头的强烈的含盐柠檬的味道。与苹果和梨一起在餐后食用。

奶源	部分脱脂牛乳
类型	软质，洗型外壳
脂肪含量	40%~45%
成熟期	3个月
辛辣味	很强烈
酒类	诺曼底强苹果酒(Normandy hard cider) 或卡尔瓦多斯（Calvados）苹果白兰地

马弘（ Mahon ）干酪

产地：西班牙



这种水果味特别浓郁的干酪是以米诺卡岛（ Menorca ）的一个重镇的名称来命名的。在当地，农夫们制作干酪已有几个世纪的历史，但它的名声却建立在当地专门从事干酪的收集和成熟工作的人的高超技术之上。这些干酪专家从农夫手里收集未成熟干酪，然后把它们放在地窖中进行成熟，成熟期在2个月到2年之间。

马弘干酪的外形为不规则的圆角的正方形，未成熟干酪有金黄色的外壳，随干酪的成熟而颜色加深。而象牙色的干酪团，也会逐渐加深和变硬，而且会产生许多分散的小洞眼。马弘干酪有牛奶般的甜味和花香。然而，口感却出奇地酸，吃后在口腔中残留有烤坚果的味道和奶油太妃糖的味道。可在干酪餐会上或夹在三明治中食用，或者像当地的米诺卡人一样，把它切成片，上面撒上橄榄油、盐 and 新鲜龙蒿后食用。

奶源 牛奶

类型 半硬质到硬质，压榨型，天然外壳

脂肪含量 40%~45%

成熟期 2到24个月

辛辣味 中等

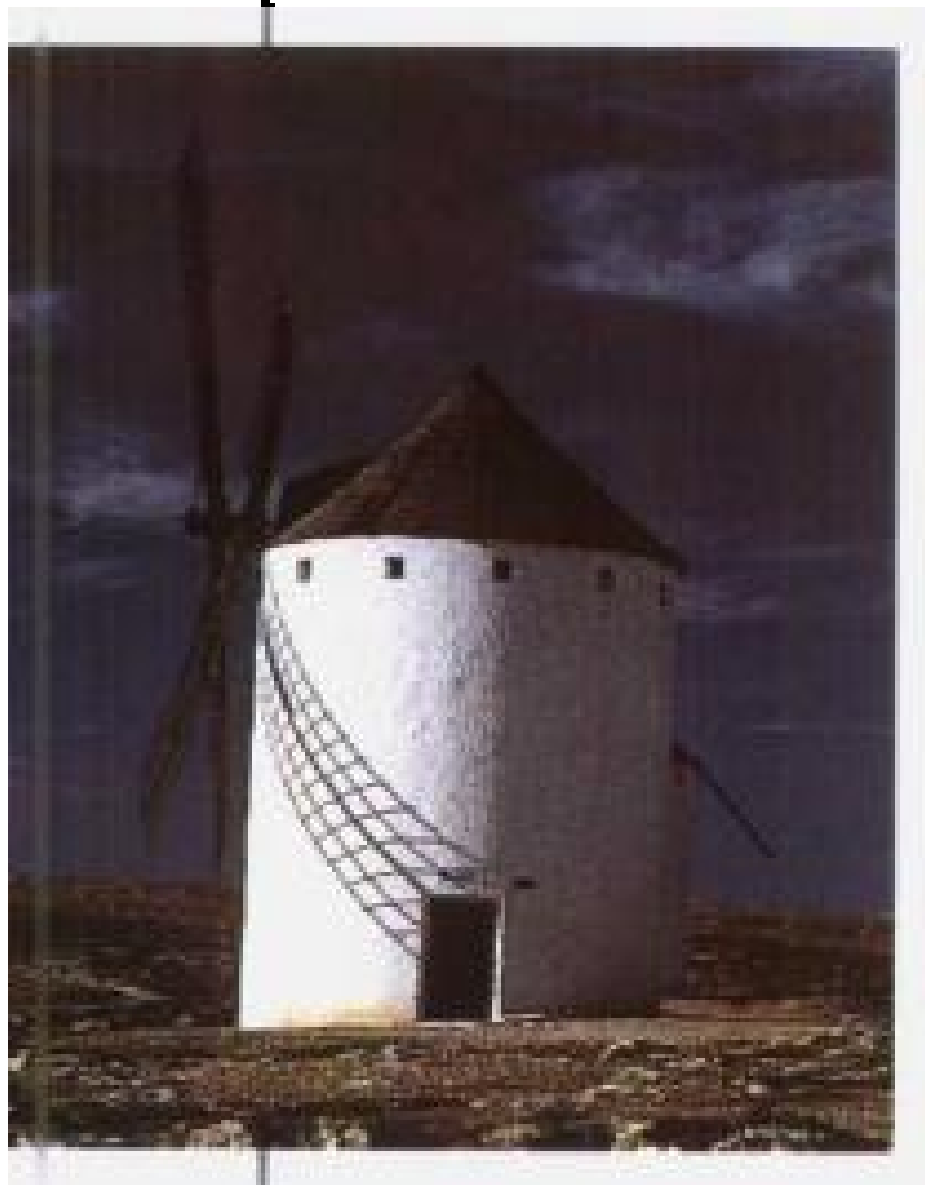
酒类 里奥哈红葡萄酒

曼彻格（ Manchego ）干酪

产地：西班牙中部



这是西班牙最著名的羊奶干酪。它是以制造地的省份名字——拉曼彻（ La Mancha ）、堂吉诃德（ Don Quixote ）的故乡来命名的，但是它并不像古老的风车战士那么灿烂辉煌。



拉曼彻省的风车

在任何时期，它的风味都是甜蜜而温和，带点盐腌坚果的味道。曼彻格干酪最初是用来在牲畜市场进行买卖交易的，它给那些每年都要随着羊群四处迁徙寻找好牧场的牧羊人提供了耐贮的食物。如今，大部分干酪的成熟期在2个月到3个月左右，它们是以半成品形式出售，更成熟些的干酪被称作“curado”和“viejo”。有时你会碰到曼彻格·佛雷斯科 (Manchego fresco) 干酪，这是一种成熟期很短的干酪。

曼彻格干酪被制成矮胖的

鼓形，外壳呈独特的暗稻草色，上面保留着干酪压榨模具上的精致的花纹。干酪的上面和下面都印有花纹，而侧边是用芦苇草包扎时留下的锯齿形印记（如今已为塑料包装）。

奶源	羊奶
类型	硬质，压榨型，天然外壳
脂肪含量	45%~50%
成熟期	2个月到2年
辛辣味	温和
酒类	淡色干雪利酒（ Fino sherry ）

在成熟期间，干酪表面逐渐覆盖一层绿色到黑色的霉菌丝。有些干酪在出售前会被擦掉这层霉斑。深象牙色的干酪团坚实紧密，上面有一些小孔眼。它有一种奶油糖果的芳香味，而且随着坚果味的产生，这种味道愈加强烈。

与温柏果酱（或新鲜无花果）和蜂蜜一起可做成一道干酪菜。同黑橄榄和大个儿的西班牙番茄一起，又是一顿美味的农夫午餐，或者与西班牙加调料的口利左香肠或塞罗诺火腿一起，作为餐前小吃。

仿制品种

马尔文·曼彻格（Malvern Manchego）干酪：伍斯特郡（Worcester）马尔文干酪制造中心（Malvern Cheesewrights）的尼克·怀特沃斯（Nick Whitworth）制作了这种英国的羊奶干酪，它有些咸，风味奇妙。

波克斯维尔（Berkswell）干酪：这是另一种曼彻格类型的英国羊奶干酪。它是由英格兰中部西区（West Midlands）拉姆·豪尔（Ram Hall）的斯蒂芬·弗雷彻（Stephen Fletcher）用未经巴氏杀菌的奶制作的。它有着天然的米黄色外壳，质地紧密，如奶油一般，但也很易碎。它带点咸味，还有坚果的风味。

餐前小吃油炸丸子

把1大汤匙橄榄油、2大汤匙面粉和78毫升牛奶混在一起搅拌均匀。煮2到3分钟，再稍加冷却。分别加入85克剁碎的熟对虾肉和85克碾碎的曼彻格干酪，根据口味再加入盐和现磨的黑胡椒调味。把混合物放入冰箱冷藏，一定时间后做成一个个胡桃大小的球。每个球在鸡蛋液中浸一下，然后放入面包屑中滚一滚。最后，在锅中进行油炸，可得到又脆又热的油炸丸子。

玛瑞里斯（ Maroilles ）干酪

产地：法国西北部



这是一种产自佛兰德（ Flanders ）的辛辣味十足的法国干酪，“老臭鬼”是人们给它起的绰号，非常的形象逼真。它是一种古老的修道院干酪，10世纪时由玛瑞里斯修道院发明的。

如今，当地仍然在生产它。它有各种形状和大小，但最常见的就是方形干酪。它有着典型的橘黄色到红色的洗型外壳，这可以大体从它的隆起线

上辨认出。它用盒子包装，理想的情况是，你最好在购买前打开盒子查看一下，以确保干酪完整无损。

奶源	牛奶
类型	软质，洗型外壳
脂肪含量	45%~50%
成熟期	4个月
辛辣味	很强烈
酒类	法国努依红葡萄酒 （ Nuits St Georges ）

优质玛瑞里斯干酪的干酪团质地柔软，有一些隆起，但不厉害，上

面布满无数的小洞眼。外壳的香气呈浓郁的肉香味。干酪团的味道与此相似，但稍淡些。它有着盐、肉和柠檬的混合风味，妙不可言。这种干酪不适合胆小的人。你可与成熟葡萄同吃或放在干酪餐会上食用。



洗型外壳干酪餐会。在这里的样品包括（顺时针方向，从顶部开始）：里伐罗特干酪、玛瑞里斯干酪和伊泊斯干酪

仿制品种

格瑞斯·德·里勒（Gris de Lille）干酪：又称“臭鬼”，这种干酪与它的邻居玛瑞里斯干酪几乎是一模一样的。

鹿罗特（Rollot）干酪：据说这种来自法国梭米（Somme）的一个名叫鹿罗特集镇的玛瑞里斯型干酪为它的制造者带来了莫大的荣誉，他从法国国王路易斯十四世那儿获得终生的俸禄。国王对这种干酪极其喜欢，他任命那个制造者专门为他制作干酪。这种干酪被制成小圆形或心形，有着微湿的橘黄色外壳和柔软的黄色干酪团，上面分散着小洞眼。风味很浓郁而辛辣。

布里特·德阿维思尼斯（Boulette d'Avesnes）干酪和法国皇太子（Dauphin）干酪：最初是通过加热脱脂乳使之发生沉淀而制成的，主要是家庭自制自用。如今，它已是工业化生产。将做坏的玛瑞里斯型干酪用药草和香料进行调味，人工制成不规则的圆锥体形。有些干酪有着很红的洗型外壳，而另一些也经过染色。干酪的风味与它鲜艳的颜色很相称。

梅塔格（ Maytag ）干酪

产地：美国爱荷华州



这种美味的美国青纹干酪最早制于1941年，它是爱荷华州立大学和牛顿（ Newton ）地区的梅塔格牛奶场的共同努力的结晶。如今它已在世界上享有盛誉。80%的产品是通过邮购定单出售，其他的在农场商店销售。

干酪以金属膜包装的车轮形出现，有各种大小，外壳被除去。干酪团颜色很白，有着厚实、凝乳状的易碎质地，上面均匀分布着一些绿色纹路。干酪刚到时可能有点潮湿，但在冰箱中放置一会儿就会变干，可以小心地用刀进行切割。质地如奶油一般，很容易涂抹。

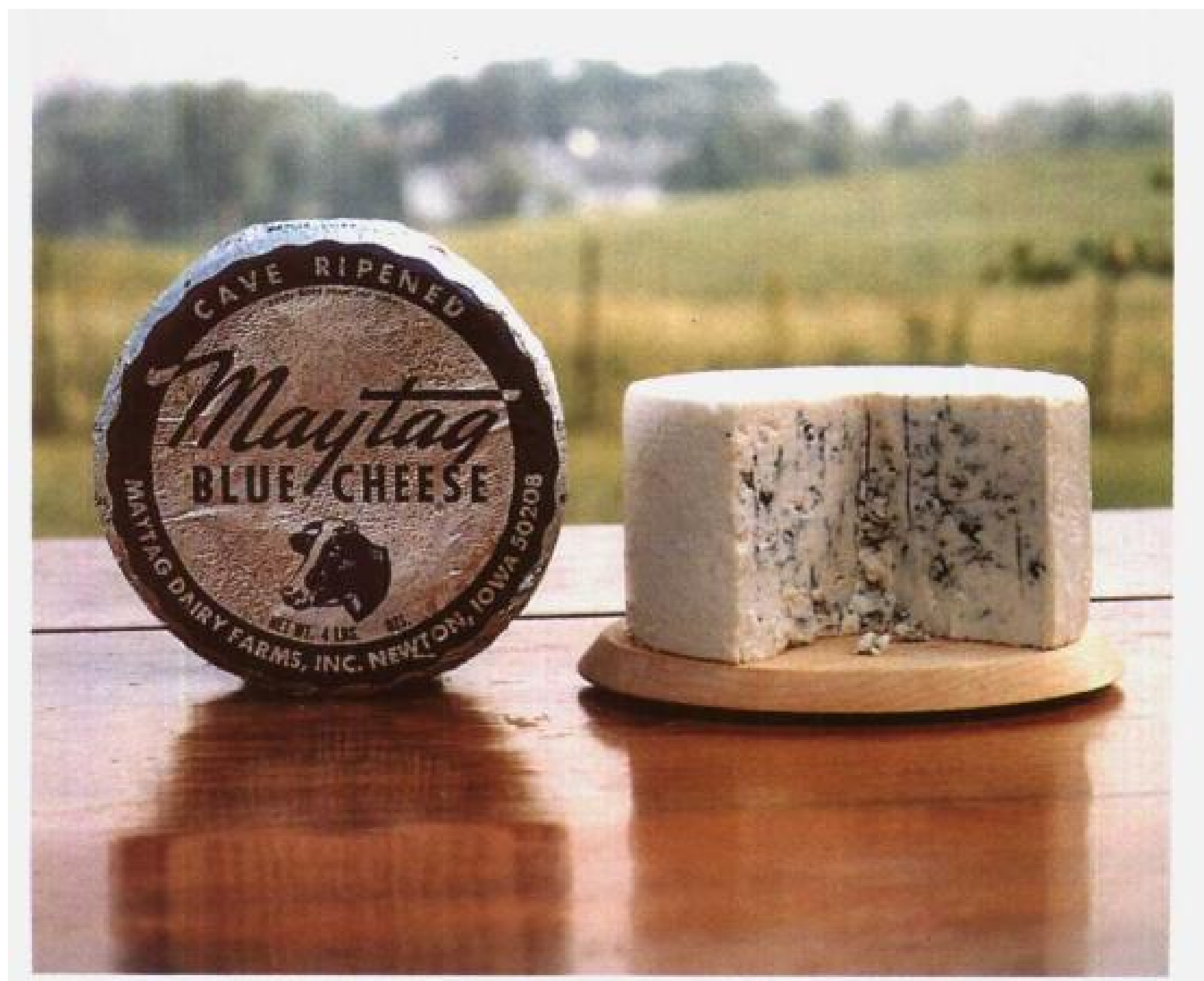
奶源	牛奶
类型	半硬质，青纹
脂肪含量	48%
成熟期	八个月
辛辣味	强烈
酒类	啤酒

干酪闻起来有一种强烈的蘑菇味和柑橘类水果的味道。品尝上去味道同样浓郁，但并非令人不快。风味醇美柔和，有坚果的综合风味，最后又以清爽的柠檬酸味结束。

餐后单独食用，或者与酪农干酪一起制成芹菜梗、去核椰枣或去籽黄瓜的馅料。也可以用在色拉调味料、蘸料和调味汁里。

梅塔格干酪之所以具有这种与众不同的质地，与它的加工工艺是分不开的，在凝乳切割后，把凝乳块从干酪槽中舀出，放在横跨在干酪槽上的有箍的薄棉织物袋里，使乳清排出，在凝乳块中撒上盐和霉菌，再在棉布里来回地摇摆混合均匀。然后把箍取下放在沥干台上，每隔20到30分钟翻转一次，进一步排除剩余的乳清。

弗瑞斯·梅塔格(Fritz Maytag)是梅塔格家族的第四代传人，如今负责管理乳品厂。他相信这种翻转工艺使干酪团中存留一些小孔，从而使霉菌得以进一步生长。压榨会去除空隙。如今，干酪加盐后，放置3天，然后在凝乳块上打更多的孔以帮助霉菌生长。再接下来的6星期内，车轮形的干酪被送进成熟窖进行成熟。在这一段时间内，霉菌在干酪团内部和外部都得到生长，但外部的霉菌被除掉后用蜡涂层，在此以后，再把干酪存放在另一间更冷的地窖中。正是在这里，干酪的风味得以真正形成。就在干酪做好之前，取样，再一次打孔后把蜡层除去，再包装起来出售。



米利斯（ Milleens ）干酪

产地：爱尔兰西部



这是近几年中产于爱尔兰的最美味的洗型外壳干酪之一。它是由科克西区（ West Cork ）的诺曼(Norman)和维罗妮卡·斯蒂尔(Veronica Steele)在他们自己的农场制作的。用的是他们自己的奶牛和两个邻居家的奶牛产的奶。这些牛放牧在米什凯什山脉（ Mishkish ）较低一面的山坡上，俯瞰着大西洋。

干酪被制成1.3千克和227克大小的圆盘状。它们在农场的成熟时间为2个或3个星期。接下来，有些商店就直接出售，而有些销售商在出售前再自行进行4星期到6星期时间的成熟。

米利斯干酪有着奇妙的略带桃色到橘黄色的洗型外壳和质地从坚实到奶油般的干酪团。香气呈典型的洗型外壳干酪所有的乡土味，但口感油腻，

品尝后在口中留有一种甜甜的花香，经久不去。

可在干酪餐会上单独享用，或者与苏打饼干和爱尔兰烈性啤酒同吃。也可切成片放在生菜上，与芦笋和帕尔马火腿同吃。

奶源	未经巴氏杀菌的牛奶
类型	软质，洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	4到10星期
辛辣味	中等
酒类	诸同耐酒

米莫雷特（Mimolette）干酪

产地：法国西北部



成熟的米莫雷特干酪看上去就像一个缀有白色轻粉的橘黄色足球。它有着相当奇特的橡胶似的质地和与众不同的风味。未成熟干酪的外壳相当平滑，但随着干酪的成熟，外壳逐渐变厚，并深凹进去。干酪蛆在这些凹坑里不断繁殖，赋予这些成熟干酪富有特征性的粉状表面。

干酪团被染成深橘黄色，离壳越近，颜色越深。质地坚实，掰开时就像掰奶油软糖。未成熟干酪的香气和风味相对较淡，但后来干酪就逐渐呈现一种强烈、独特的风味，闻上去几乎像一种药。成熟干酪的味道刺激而又强烈，有柑橘类水果和烤坚果的风味。

在混合型的干酪餐会上，作为辛辣味干酪的一种，可改变一下口味，与味道较淡的干酪掺杂着吃。或者与黑面包和甜酸渍黄瓜或新鲜黄瓜同吃。米莫雷特干酪很容易磨碎，可用作烹调。

奶源	牛奶
类型	硬质，天然刷洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	2个月到2年
辛辣味	中等到强烈
酒类	啤酒

默比尔（Morbier）干酪

法国东北部



乍一看，这种来自尤拉的干酪中间似乎有一条霉带贯穿而过，但实际上，这是灰或木炭带。过去，这种干酪是由制作其他干酪时剩余的凝乳块制作而成的，第一天残留下来的凝乳块上面用一层灰覆盖进行保藏，再把第二天的凝乳块加上去。

那时候，默比尔干酪是由位于尤拉山低坡上的农场在冬天制作的。而如今，大部分默比尔干酪都已由工厂制作，用的是同一批牛奶，中间加的灰只是起装饰作用。

最好的默比尔干酪是用未经巴氏杀菌的牛奶制作的，产品上面标有“lait cru”字样。它们被制成扁平的圆柱体状，有着灰褐色的外壳和凸出的象牙色干酪团。它们具有坚果和干草的香气。可与饼干一起作为小吃，或者与甜酸辣酱一起夹在三明治中食用。默比尔干酪很容易磨碎，可作为调味料烹调食物，赋予蔬菜和沙司一种干酪的微香。

奶源 牛奶

类型 半硬质，压榨型，天然刷洗型外壳

脂肪含量 45%

成熟期 2到3个月

辛辣味 温和

葡萄酒 阿尔萨斯灰品诺葡萄酒（Alsace Pinot Gris）

莫扎雷拉（Mozzarella）干酪

产地：意大利南部



真正的莫扎雷拉干酪是用水牛奶制作的。自从2世纪以来，在坎帕尼亚（Campania）以南地区和那不勒斯（Naples）北部，放牧着成群的水牛。中间有一段时期，也就是第二次世界大战期间德国纳粹撤退时，对此造成一些破坏。

水牛奶制作的莫扎雷拉干酪又兴盛起来，但意大利和很多国家，这种干酪仍有很多是用牛奶制作的。但事实上两者之间无从比较。水牛奶制作的莫扎雷拉干酪质地要软得多，弹性也要差些，但风味要好得多。它值得人们花钱、花精力去搜寻。

意大利的莫扎雷拉干酪呈小型的椭圆状的球形，存放在碗里或在密封的乳清袋中。大部分非意大利的莫扎雷拉干酪是小长方形块。这种干酪颜色都很白，有一层很薄的光亮的外壳。未成熟干酪的质地很有弹性，很柔顺，也很容易切片。当它成熟后，就变得相当软，同时风味也增强了。但不能过分熟化，否则风味会变糟。

奶源	水牛奶或牛奶
类型	软质，经过热煮和拉伸
脂肪含量	45%
成熟期	1到3天
辛辣味	非常温和
酒类	加州诺同耐酒或沙布利葡萄酒（Chablis）

仿制品种

博康茨尼 (Bocconcini) 干酪：这是一种非常小型的莫扎雷拉干酪，通常由牛奶制作。它们常常被放在乳清碗里在柜台上展示。可用特制的初榨橄榄油拌着剁碎的药草同吃。

布法拉·普劳沃拉 (Bufala Provola) 干酪：这是产自坎帕尼亚区的黄色熏制干酪。它是把莫扎雷拉干酪放在一个圆柱形容器上用燃烧的稻草秆熏制而成的。

莫扎雷拉·阿福米卡塔 (Mozzarella Affumicata) 干酪：这是莫扎雷拉干酪的熏制版本。它被制成更大的球形，这样不至于在熏制时裂散。熏制时，干酪被装在悬挂的大桶里，在下面可用各种木屑或木片进行燃烧熏制。干酪的外表呈现一种焦褐色到黑色。

斯嘎莫扎 (Scamorza) 干酪：这是质地更致密型的莫扎雷拉干酪，产自山麓地带 (Piedmont) 和意大利南部地区。莫扎雷拉公司在德克萨斯州的达拉斯市也生产这种干酪。在这里，这种干酪是用美州的山核桃壳熏制而成的。



莫扎雷拉干酪和西红柿色拉

水牛奶型的莫扎雷拉干酪最适合单独食用，而牛奶制作的莫扎雷拉干酪与其他食品同吃时通常风味得到加强。把牛奶型的莫扎雷拉干酪切片，与优质特制初榨橄榄油或一些红浆果或猕猴桃同吃。或与切片西红柿和鳄梨一起做成传统的三色色拉，也可与橘子和橄榄同吃，或与烤红椒、烤青椒和晒干的去皮西红柿同吃。

在煮制时，莫扎雷拉干酪变得相当粘稠，因而它是制作比萨饼的首选干酪。它也可以夹在三明治中，在鸡蛋和牛奶液中浸渍一下，然后进行油炸。

莫扎雷拉干酪是一种纺丝型凝乳干酪。在原料乳中加入发酵菌剂和凝乳酶，使牛奶发生凝结。凝乳被切成相当小的块，放置使之发生沉淀。然后排除乳清，在热水中揉和，直到形成平滑光亮的团块。一小块一小块地切下来，做成一个个成型的干酪。然后把它们浸在盐水中，再包装好待售。在购买莫扎雷拉干酪时，要叫店主给你足够的乳清使干酪保持潮湿，如果干酪是放在袋子里的，要检查一下，确保乳清没有漏掉。

茄子比萨饼

把一听400克的西红柿和一汤匙西红柿酱、一瓣碾碎的大蒜头、一撮干牛至、一些盐和胡椒粉混合在一起，煮至相当稠厚，间或进行搅拌。把2个茄子切成大约16片。上面刷上橄榄油，放在烤架下烤制8到10分钟，偶尔翻一下。把西红柿料液涂在烤茄子片上，上面再加上莫扎雷拉干酪片，重新放回烤架，烤2到3分钟，直到干酪起泡即可。

芒斯特（ Munster ）干酪

产地：法国东北部



阿尔萨斯起伏的山丘不仅出产了品质卓越的芳香葡萄酒，而且也是这种风味浓烈刺激的干酪的发源地。它的生产中心是坐落于牧场和葡萄园中间的迷人的芒斯特村庄。只有从这个区域出产的芒斯特干酪才有PDO资格。

上市的芒斯特干酪呈小圆形，被包装在木制盒子里。现在一些干酪被包装在一些更小些的木盒中，但它们的质地和风味不如大个的好。

未成熟干酪有一层桃红色的薄而坚固的外壳和白色的干酪团。当它成熟时，外壳逐渐变成深黄褐色，内部变成深稻草色。干酪团质地柔软，上面有一些小洞眼。当它成熟时，它的质地变得像奶油一般。

干酪外壳有强烈的柠檬味，这种味道还传递到干酪团内部，使干酪团的风味很强烈，并有一种很浓郁的肉味。

奶源	牛奶
类型	软质，洗型外壳
脂肪含量	45%~50%
成熟期	1个月
辛辣味	强烈
酒类	阿尔萨斯格乌兹特勒民那 (Alsace Gewurztraminer) 葡萄酒

在餐后同水果和阿尔萨斯葡萄酒同吃。吃的时候，给每个人加上一小碗香菜、孜然芹或茴香，可撒在干酪上食用。在阿尔萨斯，芒斯特干酪总是与这些香料同用。

避免购买那些过分成熟的干酪。这些干酪有不同寻常的强烈的令人不快的味道。外壳颜色暗淡，开裂或发粘，干酪团会变得稀软。

仿制品种

杰罗姆 (Gerome) 干酪：产自洛林地区 (Lorraine) 的一种相同的干酪，仅仅比芒斯特干酪稍大一些。

林哥特·德奥 (Lingot d'Or) 干酪：是另一种芒斯特干酪的变种，来自康特瑞克维拉 (Contrexeville)，一个以其矿泉水著称的小镇。林哥特·德奥的意思是金条，而林哥特·德奥干酪看起来就像是金条。

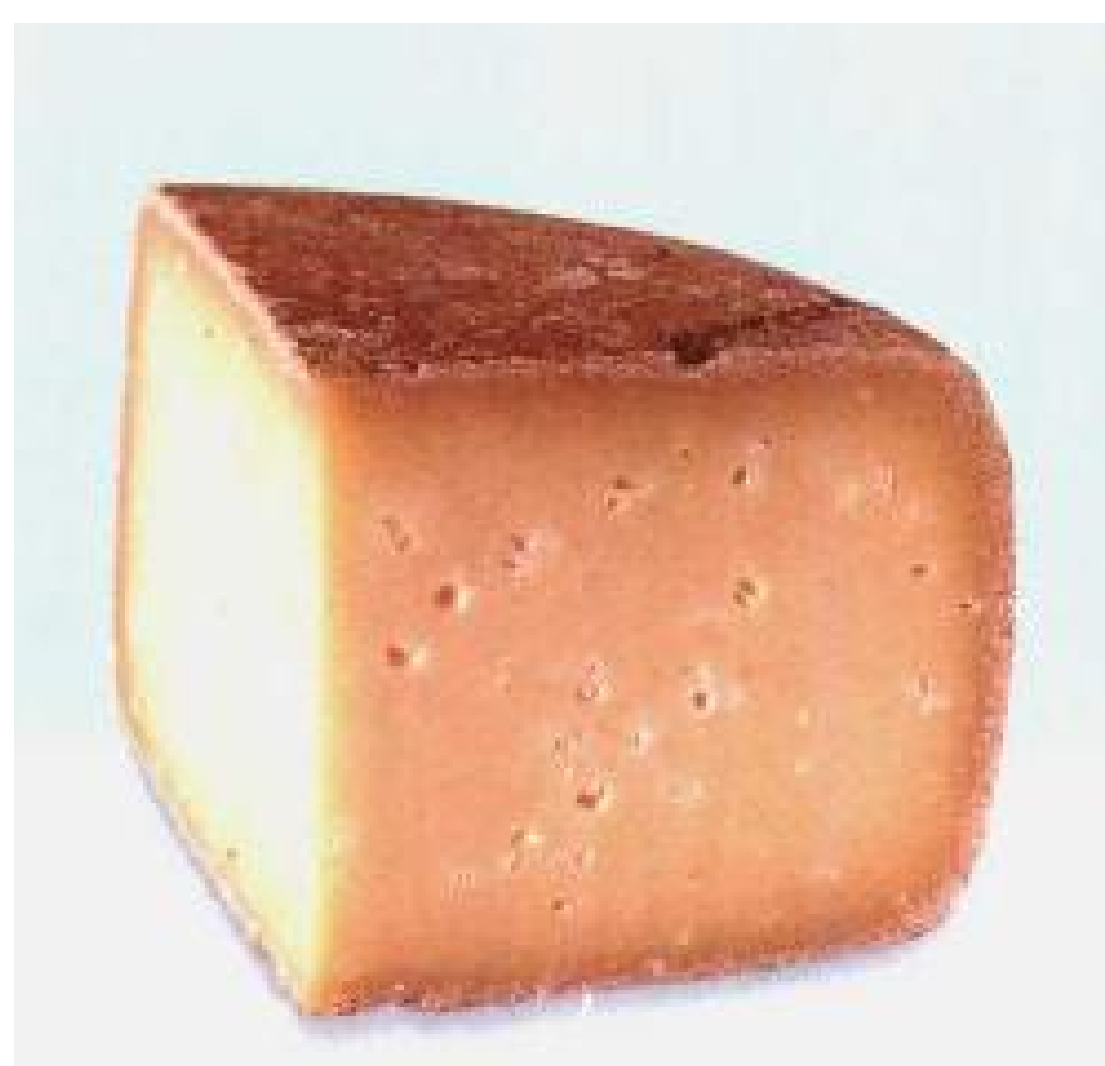
昌米斯 (Chaumes) 干酪：是以孚日山脉的高原农场名称来命名的，但却在法国西南部的工厂制作。这是一种令人愉快的但风味相对温和的干酪，有一点芒斯特干酪的复合坚果风味。昌米斯干酪有一层很硬的黄褐色的外壳和金黄色的干酪团，上面有许多小孔，质地坚实，相当有弹性。这种干酪的味道很浓郁，带有温和坚果风味的奶油味道。

德国芒斯特 (German Munster) 干酪：在德国，有很多个被称作“芒斯特”的村庄，但没有一个是这种工厂制作型干酪的故乡。德国的芒斯特干酪比法国干酪质地更坚实，外形更大，它有着令人愉快的浓郁风味，但没有原产干酪的复合风味。

美国芒斯特 (American Muenster) 干酪：这是一种很乏味的干酪，唯一的优点是它的融化性能很好。

奥撒乌-伊拉提-博瑞比斯·比利牛斯 (Ossau-Iraty-Brebis Pyrénées) 干酪

产地：法国西南部



简称为伊拉提（Iraty）干酪，这是一种巴斯克（Basque）干酪，但产于比利牛斯山脉毗邻法国的一面，而不是毗邻西班牙的一面。最初是用未经巴氏杀菌的山羊奶制作的，如今也在法国乳品厂广泛拷贝。

它被制成中等大小的圆筒状，有着圆形的边。外壳平滑，成灰米黄色。干酪团是淡黄色的，质地柔软，上面分布着小洞眼和一些小裂缝。

它有着与众不同的、酸酸的类似葡萄酒的香气，味道中带有一点泥土味，非常刺激辛辣。柠檬味和腐叶土的味道残留在唇齿间逗留不去，留下香甜的、带有盐味的醇香。

与苹果、梨和葡萄一起作为干酪餐会的一部分。也可用在色拉和三明治中，或与切片的培永（Bayonne）火腿和粗红肠（Saucisson sec）同吃。在它的出产地，伊拉提干酪不大用来烹调食物。它很容易磨碎了制作烤土豆或意大利调味饭。

奶源 羊奶

类型 硬质，压榨型，天然刷洗型外壳

脂肪含量 45%~50%

成熟期 3个月

辛辣味 中等

酒类 卡奥尔（Cahors）红葡萄酒

帕尔马-勒佐安诺 (Parmigiano-Reggiano) 干酪

产地：意大利北部



在说英语的国家，这种著名的干酪通常又被称作帕尔梅散干酪。它是一些法国著名菜肴中所用的传统干酪。世界其他国家也仿效法国把它用在合适的菜肴中。帕尔梅散干酪是意大利特硬质干酪格拉娜（grana）干酪家族中的一员。几百年以来，它一直在一些小规模的乳品农场中制作，或是在波河流域的牧人小屋中制作。

如今，帕尔梅散干酪的年产量超过两百万块，它们都需严格遵守规则，并且只能在伊米莉亚·罗马格诺省（Emilia Romagna）指定的几个地区生产。它们被制成矮胖的鼓形，看上去很像小啤酒桶。外壳是光亮的金黄色，上面印满了干酪的名字。干酪团呈漂亮的稻草黄色，组织多粒，呈薄片状，易碎。随着干酪的成熟，质地逐渐变硬。

这种干酪径向有细粒，因此，很难用刀切割，必须用一种专用的宽刃的工具。在切割时一些不规则的碎片会脱落下来。帕尔梅散干酪的香气非常明显。它充满了强烈的葡萄干和水果干再加上葡萄酒的味道。优质的干酪风味非常浓郁，有水果风味，盐味很足。在干酪中还有一些酪蛋白晶体，吃在嘴里发出嘎吱嘎吱的声音，后味很久。

很多人把帕尔梅散干酪看作是撒在面食制品、汤及其他菜肴上的调味品，或者用来烹调食物。但它同样也可以制作精美的甜食。未成熟的和成熟期中等的干酪尤其适合。意大利人把

大块的干酪同无花果和梨一起吃，或把它掰成差不多大小的小块，就着开胃酒，当作开胃食品来吃。

在厨房里，帕尔梅散干酪的用途非常广泛。切成薄片加入色拉，更令人感兴趣。与切成薄片的白汁红肉或生朝鲜蓟芯也是典型搭配。磨碎后，可用作任何一种面食沙司（鱼做的除外）。它也可加入香蒜沙司、汤和蔬菜中，比如与茄子一起烧。除了有极佳的风味以外，帕尔梅散干酪融化起来一点粘性也没有。它几乎可以用在任何一种需要干酪的菜肴中，而且也常常与其他干酪混合在一起，以增强风味。它可与切达干酪一起做成花椰菜干酪，与格鲁耶尔干酪一起用作酥福列（Souffles）干酪，或与谗斯阿格干酪一起做成通心粉干酪。

因为它的成熟期很长，因此它比其他很多干酪容易消化得多。在意大利，那些很小的孩子、老年人、运动员和妇女尤其被建议定期食用帕尔梅散干酪。



在香菜和面汤里放入了磨碎的帕尔梅散干酪

购 买 指 南

很多人购买包装好的或装在纸板盒里的磨好的帕尔梅散干酪。这种做法是错误的，因为这种包装的干酪与从整块干酪上切下来的干酪完全不同。磨碎的帕尔梅散干酪很快就会失去味道，因此必须要一块块地购买，放在家里，需要的时候再弄碎。理想的情况下，你可能会看到是从整块干酪上切下来的一片，但并不是人人都能碰到这种情况。

真正的帕尔梅散干酪不仅上面印有干酪的名字，而且还有干酪制作的年份。一些出口的干酪还带有出口标记，这样，你就可以循着标记找到制造商。通常市售的帕尔梅散干酪有以下几个阶段：

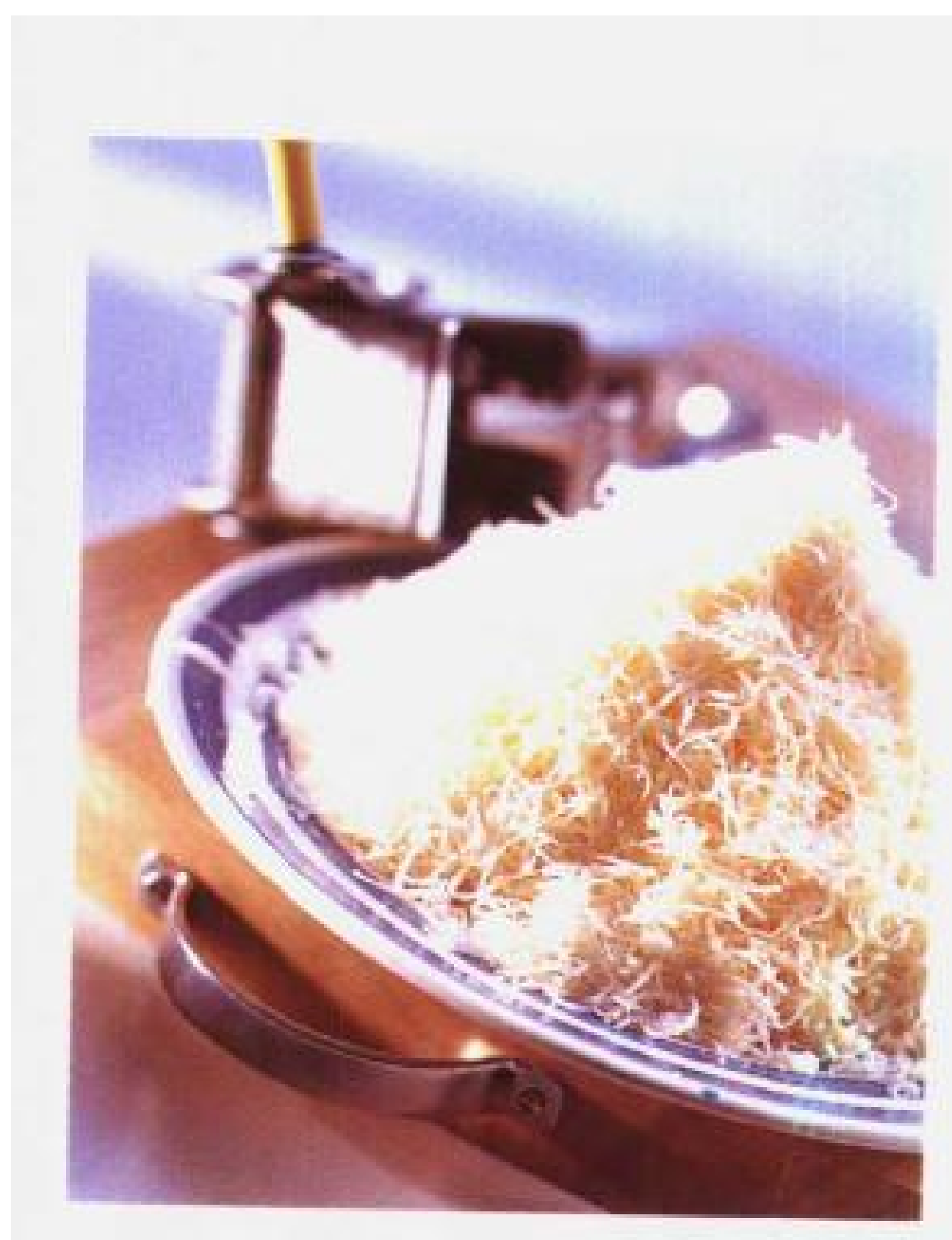
Giovane-未成熟型，在成熟14个月后销售

Vecchio-老化型，在成熟18个月到2年后出售

Stravecchio-成熟型，在成熟2到3年出售

Stravecchione-特别成熟型，在成熟3到4年后出售

你可能喜欢上述任何时期的干酪，或者根据不同的烹调要求，你可能会使用不同成熟水平的干酪。但据说当帕尔梅散干酪达到它的质量的巅峰期时，如果你劈开干酪，你会看到一些小水珠在干酪表面上闪闪发光。如果在合适的条件下保存，帕尔梅散干酪能放很长一段时间。在家里，你可以在干酪外面包上一块湿棉布，再在外面用金属膜包起来，把它放在冰箱里，这样可以放上近2个月。



制作帕尔梅散干酪用的是在4月1日到11月11日之间采集的未经巴氏杀菌的奶，但是因为产量如此之大，成熟时间又这么长，所以常年有售。一般来讲，16升牛奶能制作1千克的干酪。

开始制作时，先把隔天晚上采集的奶与经部分脱脂的早晨采集的奶混合在一起。加入起始发酵剂，对原料乳进行加热。当乳酸度达到所需的水平时，加入凝乳酶，牛奶迅速发生凝结。翻转凝乳块，用专用的锋利的工具，又叫“荆棘刷”进行切割，切割成小麦粒大小的碎片，待煮。

对凝乳块再次升温加热后，它们沉到干酪槽底部，形成一大硬块。随后凝乳块被转移到薄棉布中，放入模具，进行轻微的压榨。压榨好的干酪上面印上名字，进行盐浸，再进一步储存待成熟。

过了14个月以后，要进行干酪的检验和分级。检验员所用的工具是一个敲打锤，一个螺旋针，一个取样木钉。但他们的技术非常高超，一般不需要后面两样。一开始，他们用锤子敲打干酪，然后仔细地听回响。根据这个他们可以判断干酪内部发生了什么，决定干酪达到了5个等级中的哪一级。利用螺旋针可以进一步证实这种诊断。取一小片样品进行品评，也可以反映样品的等级。一旦分好级，这种干酪或者直接出售，或者可以放置更长的时间，进一步成熟。

奶源	未经巴氏杀菌的全奶和脱脂牛奶
类型	特硬质，经过热煮和压榨， 天然刷洗型和涂油型外壳
脂肪含量	28%~32%
成熟期	1到4年
辛辣味	中等到强烈
酒类	基安蒂红葡萄酒 (Chianti Classico Riserva)

佩科里诺（Pecorino）干酪

产地：意大利中部和南部



在意大利中部和南部的小山丘里，牛很少见。羊奶常常用来代替牛奶制作坚硬密实的干酪，就是通常所称的佩科里诺干酪。每个地区都有它自己的类型。

佩科里诺干酪可以以新鲜的、半成熟的或成熟型式出售。外壳呈各种颜色，完全凭干酪制作者一时的兴趣。有些干酪，像佩科里诺·塞尼斯（Pecorino Senese）干酪，外面用番茄酱刷过，而另外一些，如佩科里诺·罗马诺（Pecorino Romano）干酪，是用油和木灰擦过的。

佛雷斯科(Fresco)干酪或未成熟型干酪的干酪团颜色通常非常白，质地也很脆。随着干酪的成熟，干酪团逐渐变深，变硬。真正的成熟型的佩科里诺干酪非常坚硬，有酪蛋白晶体。

香气和风味也是随着干酪的成熟而发生变化。新鲜干酪的味道很淡，只有一点柠檬味，而老些的干酪会变得极其辛辣刺激，盐味很足。几乎所有的干酪都具有羊奶干酪的特征性的柠檬味。

把未成熟的干酪放在干酪餐会上食用，或者与橄榄面包、菊苣和李子、西红柿一起组成意大利农夫午餐。它也很容易切片，可以同脱皮的西红柿干和橄榄油同吃。在早夏，托斯卡纳人就着新鲜蚕豆同吃佩科里诺干酪。

在意大利南部，更多的成熟型佩科里诺干酪磨碎后用来烹调特色菜肴。你可试着把它做成西红柿、蘑菇和其他蔬菜的馅料。

仿制品种

佩科里诺·托斯卡诺 (Pecorino Toscano) 干酪：这种来自托斯卡纳的干酪常常在新鲜时就食用，那时它的质地如奶油一般。更成熟些的干酪会变得很硬，呈现一种白垩的质地。有些佩科里诺·托斯卡诺干酪是用混合奶制作的，所以购买时认准“tutti di latte di pecora”或“latte pecora completo”字样，这表示这种干酪是只用羊奶制作的。

佩科里诺·罗马诺 (Pecorino Romano) 干酪：这种来自拉齐奥区的干酪在出售前必须要成熟至少8星期，而它的食用时间通常还要在更成熟些的时候。它有着特别咸和刺激的风味，这主要是由于6到8星期的干腌造成的。磨碎或刨成薄片与意大利腊肠和面包同吃，或者与橄榄一起细细地啃，或撒在面食上食用。通常购买的是那种从整块上切下来的小碎片，千万不要买预先磨碎的干酪。

佩科里诺·撒德 (Pecorino Sardo) 干酪：这种来自撒丁岛 (Sardinian) 的干酪在成熟时同佩科里诺·罗马诺干酪极其相似，但内行的干酪品尝师还是能够区别它们之间的不同。事实上，很多市售的佩科里诺·罗马诺干酪实际上就是佩科里诺·撒德干酪。经过2到3星期成熟的新鲜干酪也可以食用。

佩科里诺·塞尼斯 (Pecorino Senese) 干酪：这是真正的托斯卡纳式的佩科里诺干酪，但它的外壳常用番茄酱擦过，而不是通常的油和木灰。

佩科里诺·西西里诺 (Pecorino Siciliano) 干酪：这种来自西西里岛的干酪又被称作“canestrato”或“incanestrato”，这个名称指的是模具印在外壳上的花纹。佩科里诺·西西里诺干酪有着很强烈的风味，有时干酪团中混入藏红花或胡椒籽，使风味变得更强烈。在制作好后的第二天，还没有加盐，干酪非常新鲜时，就可以食用。这种干酪被称作突马 (Tuma)，它有着非常清淡的味道和柔软的如奶油般的质地。

英国的羊奶干酪

在过去的10年左右的时间里，英国周围的一些农场和小乳品厂涌现了一大批羊奶干酪的小型制造商。制作的产品与新鲜的而非成熟的佩科里诺干酪很相似，仅在一些干酪专卖店和农场商店有售。

仿制品种

达德勒斯维尔 (Duddleswell) 干酪：这种滚轮型的干酪是由乌克费尔德 (Uckfield) 的苏赛克斯高原乳品厂 (Sussex High Weald Dairy) 生产的。它有着轻微的奶油味。有些是用细香葱或碾碎的胡椒进行调味的。

瑞德斯戴勒 (Redesdale) 干酪：有的是在很新鲜、味道很淡时出售，有些是在成熟期为4个月，风味变得浓郁时上市。这种羊奶干酪是由奥特本 (Otterburn) 的诺森伯兰郡 (Northumberland) 干酪公司出产的。有些干酪用药草调过味。

瑞伯尔斯丹勒 (Ribblesdale) 干酪：这种小型的红色蜡封的干酪有着坚果的风味。有些干酪用橡木或岑树进行熏制，得到瑞伯尔斯丹勒熏干酪。

斯班伍德 (Spenwood) 干酪：这种获奖干酪来自波克夏的少女村庄 (Village Maid)，它有着独特的浓郁风味，可与新鲜帕尔梅散干酪相媲美。它是用未经巴氏杀菌的羊奶制作的。成熟期为6个月，有着天然的外壳，质地坚硬。

塔拉 (Tala) 干酪：这种新出产的干酪是以康沃尔郡 (Cornwall) 朗塞斯顿 (Launceston) 附近的一条穿过一个隐蔽山谷的小溪——塔拉水 (Tala Water) 来命名的。这种干酪是用海瑟·怀特 (Heather White) 自己的农场产的奶制作的。它有着天然的外壳，以及淡黄色的、质地坚实的干酪团，有一种黄油的香气，夹带着葡萄酒和坚果的香味。味道与香气相似，呈甜酸味，并有烤坚果的刺激风味。还有一种熏制干酪，质地更硬。

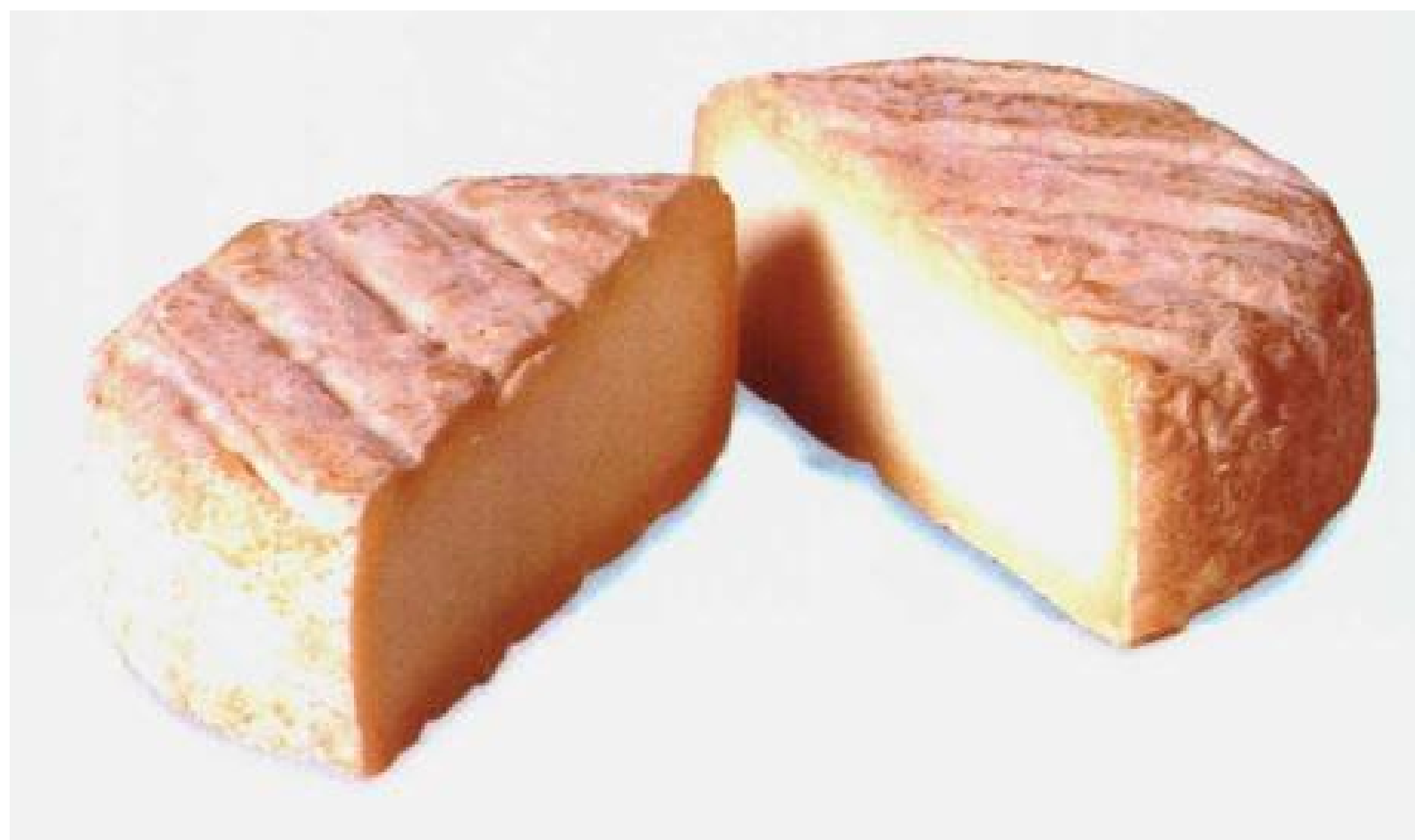
泰宁 (Tynning) 干酪：这种获奖干酪同意大利的佩科里诺干酪很相似，是由巴斯附近的蒂姆斯伯瑞 (Timsbury) 的玛丽·霍尔布鲁克 (Mary Holbrook) 制作的。它是用未经巴氏杀菌的羊奶制作的。

美国佩科里诺 (American Pecorino) 干酪：在明尼苏达州哈沃德 (Hayward) 的拉佩塞尼公司 (La Paysanne Inc.)，露西和卢格·斯达因凯姆普 (Lucie and Roger Steinkamp) 制作了一种半软质的味道温和的佩科里诺型干酪和一年成熟期的版本。他们还制作了熏制型干酪。另一个重要的竞争对手是爱达荷州滚石契福瑞 (Rollingstone Chevre) 的卡伦和查克·伊万斯 (Karen and Chuck Evans) 制作的爱达荷格斯特 (Idaho Goatster) 干酪。



比考顿（ Picodon ）干酪

产地：法国南部



在法国南部，无论你走到哪里，你都会发现这种诱人的小型山羊奶干酪。它们通常被制成85克到113克的鼓形，市售产品有各种成熟期的，从新鲜的奶油状的到成熟的特硬质的，应有尽有。最好的干酪是出产于罗纳河山谷（ Rhone valley ）东边的PDO产品伊阿得契干酪(I'Ardecche)，以及山谷西边的同样是PDO产品的拉德罗姆（ La Drome ）干酪。不要购买这些区域内一些大型乳品厂制作的用牛奶生产的拷贝。

比考顿干酪的干酪团外壳薄而色白。当干酪成熟时，外壳和干酪团逐渐变硬，风味也逐渐加强。有中等强度的坚果味。有些新鲜干酪被刺穿后浸在白兰地酒里，或同药草一起装进橄榄油中。比考顿干酪可就着硬皮面包和水果单独食用。或整块干酪都放在烤炉上进行烤制，再放在生菜叶做的底盘上，上面撒上浸在香油醋里的葡萄干和烤松仁后食用。

奶源 山羊奶

类型 半硬质到硬质，天然外壳

脂肪含量 45%

成熟期 1到6星期

辛辣味 中等

葡萄酒 考特斯·德·普罗旺斯
（ Cotes de Provence ）葡萄酒

庞特伊维克（ Pont l'Évêque ）干酪

产地：法国西北部



这种辛辣的干酪几个世纪以来一直在诺曼底的佩斯·德奥格 (Pays d'Augue) 的农场里制作，在当地的乡村集贸市场货摊前或当地的商店里均有出售，当然也有一些大型乳品厂使用经巴氏杀菌的奶制作了不少雷提尔 (Laitier) 版本的这种干酪。

庞特伊维克干酪被制成一种独特的方形。切割凝乳时凝乳被切成大块而不是小碎片或颗粒状，一大块凝乳制作一块干酪。它们沥干后放在方形的模具

里，经过干腌后被放置在潮湿的地窖里进行成熟。

在成熟过程中，干酪用盐水进行洗涤，这样就形成了淡棕褐色的外壳，赋予干酪特有的辛辣味。事实上，它的香气非常浓郁，不愧为法国十大最辛辣的干酪之一。但这种浓郁的香气还没有让人感到不快。

黄色的干酪团质地柔软，上面有一些小洞眼。从外壳溢发的香气很浓，但并没有把其他风味全部掩盖住，还散发着咸肉和氨的味道。干酪团的香气要温和得多，让人联想到坚果。味

奶源	牛奶
类型	软质·洗型外壳
脂肪含量	45%~50%
成熟期	6到8星期
辛辣味	辛辣
酒类	里奥哈红葡萄酒或卡尔瓦多斯苹果白兰地

道也相对较淡，有一种甜甜的带有绿色药草的味道和油酥脆饼的风味。

可与葡萄和无辅料饼干一起作为一道干酪菜，在烹调方面，庞特伊维克干酪的风味与土豆极相配，它很适合放在烤土豆片上或与洋葱、土豆和蘑菇一起叠放在砂锅菜里。



烤土豆和蘑菇

仿制品种

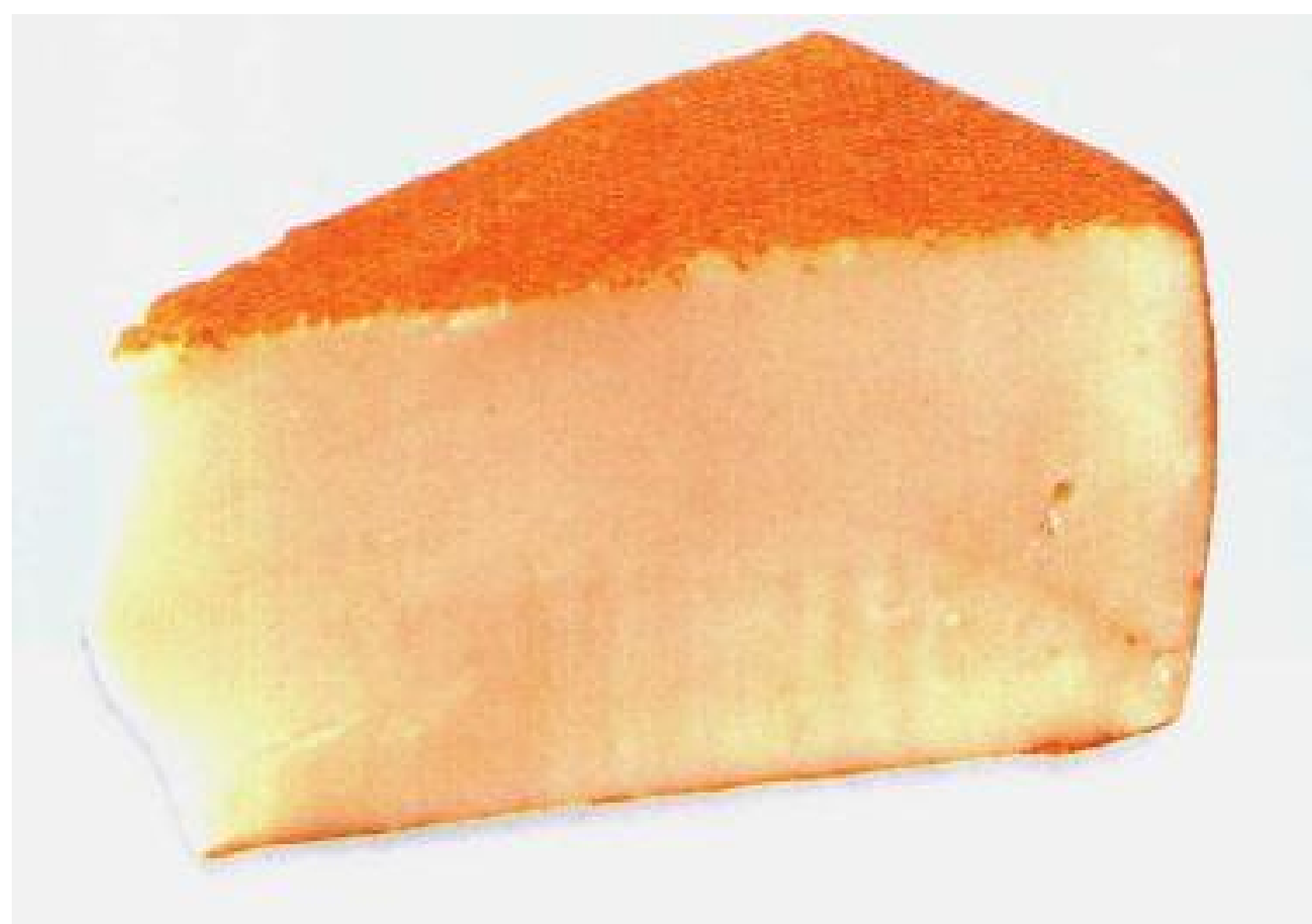
佩弗·德奥格（Pave d'Augue）干酪或佩弗·德摩伊奥克斯（Pave de Moyeaux）干酪：这些是外形更大、风味更强烈的庞特伊维克干酪。它们的成熟时间更长——也许是3到4个月。干酪团质地坚实，上面布满了椭圆形的小孔，味道很苦。

卡尔瓦多（Calvador）干酪：这是一种风味更温和的庞特伊维克干酪的品牌名称。呈小型圆盘状。

维克斯方形（Vieux Pane）干酪：这是在庞特伊维克干酪基础上发明的一种很奶油化的干酪。外形呈方形，有着橘黄色的洗型外壳，上面带有模具印上的十字形标记。它的干酪团是淡黄色的，相当有弹性，如果存放时间太长，会开始变得有些稀软，风味很浓郁，但不如庞特伊维克干酪那么复杂。

波特撒鲁特（Port Salut）干酪

产地：法国东北部

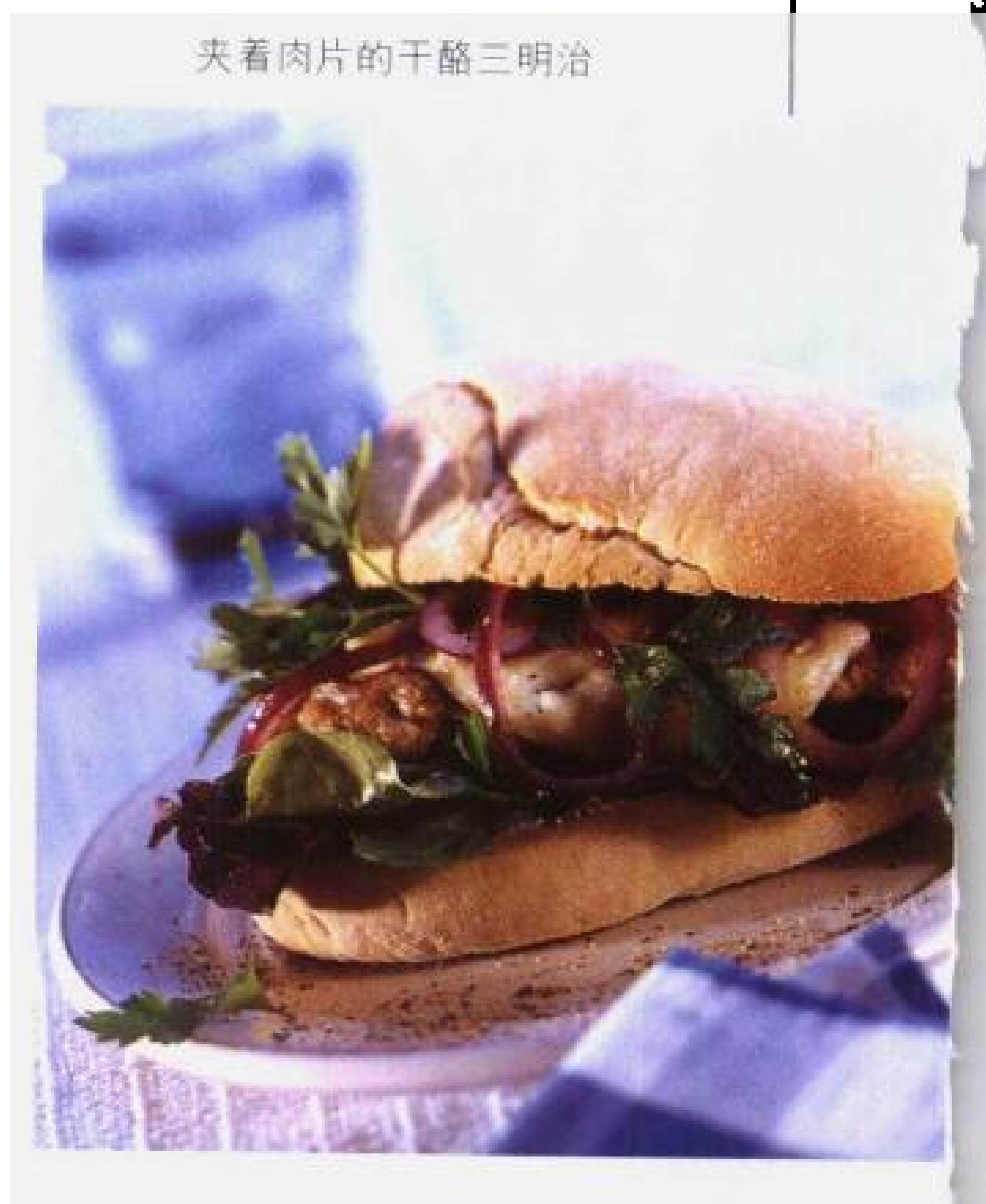


波特撒鲁特干酪起源于法国的另一边，也就是在恩特拉米斯（Entrammes）的波特撒鲁特的布里多尼修道院（Breton）。它曾经非常流行，就因为这样，在1938年，修道士们把波特撒鲁特注册为商标名称，以防止假冒。在第二次世界大战后，僧侣们决定把这个商标名卖给一家大型厂商。所以，现在波特撒鲁特干酪在洛林制作。而僧侣们以恩特拉米斯的名称出售他们自己做的干酪。

波特撒鲁特干酪被制成中等大小的扁平圆盘状，有着茶色的洗型外壳和平滑、有弹性的黄色干酪团。香气和味道都很清淡，只有一点泥土味。它是一种很容易食用的干酪，可用于各种饮食中。

可就着水果或生鲜蔬菜一起，大块地食用波特撒鲁特干酪。也可以把它切成片，与甜泡菜一起夹在三明治中食用，或者把它融在块肉三明治中（见右图）。

夹着肉片的干酪三明治



仿制品种

圣保林 (Saint Paulin) 干酪：这是波特撒鲁特干酪最早的仿制品之一。如今它由另一家法国乳品厂生产，实际上与波特撒鲁特干酪一样。

佩瑞·乔夫 (Pere Joseph) 干酪：这是一种比利时工厂制作的半硬质干酪，创作灵感源于波特撒鲁特干酪。它有着独特的黑色蜡封外衣和淡黄色的干酪团，上面散布着小洞眼，风味极佳，充满了坚果香气。

奥卡 (Oka) 干酪：一度也是一种寺院干酪，19世纪末由法国布列塔尼半岛移民到加拿大的僧侣们制作。移民后，在蒙特利尔 (Montreal) 附近，奥卡河村庄里的一个修道院里，他们继续制作这种波特撒鲁特型的干酪。如今，它已由加拿大最大的乳品公司生产，但成熟过程仍然在修道院的地窖里进行。这种干酪比法国的波特撒鲁特干酪质地更好，韧性小些，风味更诱人。

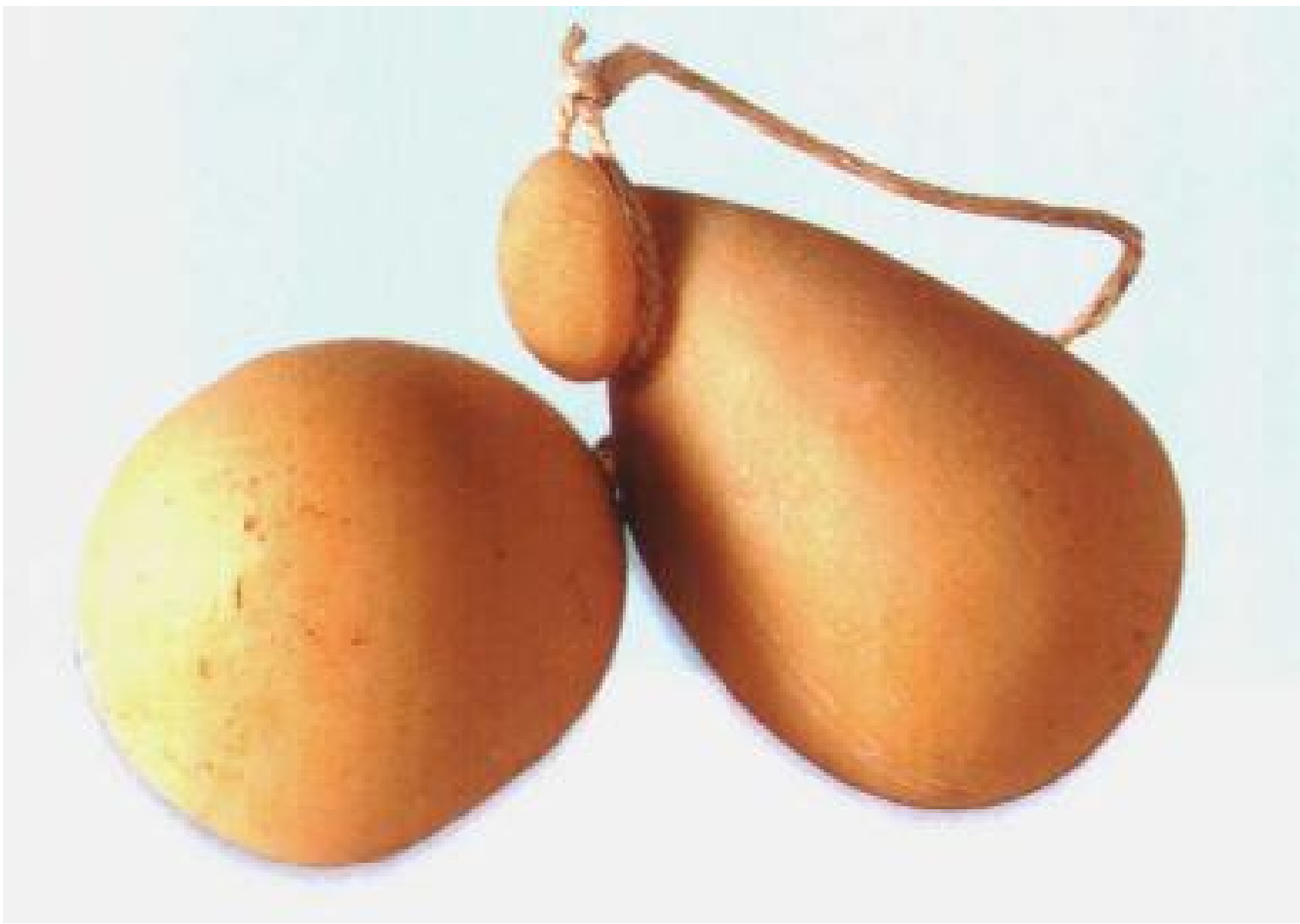
瑞德 (Ridder) 干酪：这种产自斯堪的纳维亚相对较新的干酪与圣保林/波特撒鲁特干酪的外形非常相像。它呈扁平车轮形，有着橘黄色的洗型外壳和深黄色的干酪团，质地很黄油化，有一点坚果的风味。

特拉普派 (Trappist) 干酪：这是罗马天主教特拉普派修道士制作的寺院型干酪的通称。包括波特撒鲁特干酪和圣保林干酪。据权威们称，特拉普派干酪也是在1885年于波斯尼亚地区 (Bosnia) 第一次生产的干酪。

奶源	牛奶
类型	半软质，洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	1个月
辛辣味	温和
酒类	伯杰瑞克 (Bergerac) 葡萄酒或法尔普利斯拉 (Valpolicella) 葡萄酒

波萝伏洛（ Provolone ）干酪

产地：意大利南部



这是在意大利南部最流行的干酪，家家户户都用得上它。同莫扎雷拉干酪一样，它也是一种“纺丝型”（pasta filata）干酪。新鲜干酪一般不直接食用，而是经过盐浸后，悬挂晾干。这样得到的干酪与前有很大的不同。

因为这种干酪的凝乳块可塑性强，有助于即席创作，所以，从条块形的到鱼雷状的，波萝伏洛干酪以各种形状和大小出现。有些干酪刚成熟2个月，还很新鲜时就出售，但通常的成熟时间在6个月或6个月以上时间。

新鲜的波萝伏洛干酪味淡，有一点辛辣味，更成熟些的干酪有着更深的稻草色干酪团，上面有一些小裂缝。真正优质的波萝伏洛干酪有强烈的药草香味以及生菜叶和柠檬的香味。口感肥厚辛辣，有着同样诱人的药草味道和一些咸味。

可把新鲜波萝伏洛干酪切成片与其他干酪一起放在盘子里，或者加上橄榄和辣萝卜作开胃食品。也可与西红柿片及生洋葱片一起夹在三明治中吃，成熟的干酪能磨得很细，可作为调味品放在各种菜肴中，或者尝试用它来做干酪团子。

奶源	牛奶
类型	硬质·纺丝型，天然外壳
脂肪含量	45%
成熟期	2个月到2年
辛辣味	中等到强烈
酒类	基安蒂红葡萄酒

仿制品种

布瑞尼(Burrini)干酪、布提罗(Butirro)干酪和布瑞(Burri)干酪：这些都是一些小块的波萝伏洛干酪的俗名。它们都被制成椭圆形，顶部带个小假髻。它们也可能经过熏制或制成圆形，就如未加盐的黄油块一般。新鲜时或成熟后均可食用。

布拉塔(Burrata)干酪：这种干酪的大小比布瑞尼干酪要大，同波萝伏洛干酪大小相近。它们被包在一个袋子中，袋子外面扎着酒椰叶，上面卷起来打结封好。它们通常在很新鲜的时候食用。



凯西欧卡维拉(Caciocavella)干酪：来自意大利南部坎帕尼亚区的一种

短小、梨形的干酪，生产配方与波萝伏洛干酪相似。

波萝伏洛·比康特(Provolone Piccante)干酪：这是成熟期在1年或1年以上的干酪。这种干酪呈现一种辣椒的风味。

美国波萝伏洛(American Provolone)干酪：大多数美国波萝伏洛干酪是米黄色的，质地柔软，风味清淡，更像是工厂制作的莫扎雷拉干酪，而非真正的波萝伏洛干酪。但威斯康星州丹麦的贝尔吉奥斯欧干酪公司(Belgioioso)的产品是个例外。艾里克·奥瑞西欧(Errico Auricchio)是他的家族中制作干酪的第四代传人。但他是在北美州制作波萝伏洛干酪的第一人。他和家人在1979年搬到美国，创办了专门制作意大利型干酪的公司，产品来自真正的意大利配方，其中波萝伏洛干酪是最好的。他们的产品包括一种成熟期为7个月的“风味辛辣”的波萝伏洛干酪和一种成熟期为1年或1年以上的“风味特别辛辣”的同类产品。

帕斯托瑞拉(Pastorello)干酪：这是产自澳大利亚维多利亚的多尼布鲁克(Donnybrook)农场的干酪。它是一种硬质干酪，有着良好的辛辣味。

比利牛斯（ Pyrénées ）干酪

产地：法国西南部



比利牛斯最重要的干酪是土产的羊奶干酪，但在低地地区已经出现了一个重要的牛奶制作干酪业。许多乳品厂自己发明并制作了大量的半软质干酪。所有这些干酪味道都非常温和，其中很大一部分用来出口。

在比利牛斯干酪上通常都印有“Fromage de Pyrenees”字样，它们被制成圆形或圆盘形。黄色

的干酪团质地坚实柔软，

上面分散着许多小孔，

外壳可以涂上各种颜

色，或者涂上各种颜

色的蜡层。事实上它

们的风味都很清淡。

销售量较大的干酪

品牌包括：道克斯·德芒

特格尼（Doux de Montagne）

（黄色蜡封）、圣阿尔布瑞（Saint Albray）（淡橘黄色外壳）、楼帕罗（Loou Palou）和勒卡比特尔（Le Capitoul）。可把它切成片与其他干酪同吃，或切成棒状做色拉用。也可用它来给鱼排和奶油蛋黄沙司调味。

奶源 牛奶

类型 半硬质

脂肪含量 50%

成熟期 1个多月

辛辣味 很清淡

酒类 沙布利葡萄酒和清诺同耐酒

拉可雷特（ Raclette ）干酪

产地：瑞士



拉可雷特的名字意思是“刮刀”，它通常也指一组干酪群，它们融化后可制作成相同名字的瑞士传统菜肴。这些山区干酪最早的发源地是瓦拉斯（Vallais），但如今已遍及整个瑞士。

拉可雷特干酪外形呈轮状，大小大约是格鲁耶尔干酪的一半，外壳呈浅褐色到褐色，干酪团呈深象牙色到黄色。大多数拉可雷特干酪的质地平滑，好似不用加热就能融在口中。香气很浓，带着马厩的气味，还带着水果和葡萄酒的香味。味道通常也很强烈，有很浓的葡萄酒味和刺激风味。

在瑞士，拉可雷特干酪通常都用来作烹调，但它们也很容易切片，可与晾干的火腿同吃。煮制后，干酪融成光滑柔软的块状，经常用在拉可雷特菜肴的烹制中。

- 奶源 未经巴氏杀菌的牛奶
- 类型 半硬质
- 脂肪含量 45%
- 成熟期 2到3个月
- 辛辣味 强烈
- 酒类 博若莱葡萄酒

瑞布罗申（Reblochon）干酪

产地：法国东北部



在 浩特-撒沃依（Haute-Savoie）区域内，瑞布罗申干酪的存在作为一个秘密保存了许多年。它是当地的农夫们用瞒过收税官的眼睛保留下来的奶制作的。当收税官来检查牛奶产量时，农夫们并没有完全挤干奶，留下一部分等税收员走后再继续挤。这种奶就被制成干酪在家里吃。

奶源	牛奶
类型	软质·洗型外壳
脂肪含量	50%
成熟期	7到8星期
辛辣味	中等
酒类	红葡萄酒

如今，一些商业乳品厂也在制作瑞布罗申干酪，它们用的是巴氏杀菌奶。干酪被制成小型略带桃灰色的圆盘形，有着洗型外壳。干酪团很柔软，上面有许多小孔。它的香气相当辛辣，但风味温和，呈水果和奶油的味道，非常不错。可与旱芹或萝卜一起作为一道干酪菜，就着制作精良的红葡萄酒一起享用。或者裹上面包屑进行油炸，与自制的水果酸辣酱同吃。

里考塔（ Ricotta ）干酪

产地：意大利



里考塔干酪是意大利庞大的干酪制造业的副产品。它是由凝乳分离后排出的乳清制作的。由于干酪制作中排除的乳清不容易处理，因此多年来一直是一个棘手的问题。后来人们发现，如果对乳清进行加热，乳清中的酪蛋白颗粒会结合在一起，形成一个新凝乳块。对凝乳块进一步排水，就能得到里考塔干酪。

里考塔干酪以新鲜的白色干酪形式出售，在意大利本地的商店里，它的形状就像一个翻过来的盆，外面有编织物的痕迹。但大部分商品还是放在塑料桶里销售，风味甜而清淡。

可在上面撒上盐、胡椒和切碎的新鲜药草以及浆果作为一道干酪菜食用，也可与对虾一起放在单片三明治中，或与甜瓜和意大利熏火腿一起放在色拉中食用。里考塔干酪作为调味料在意大利的面食制品中的使用也很广泛。

奶源 未经巴氏杀菌的牛奶

类型 半硬质

脂肪含量 45%

成熟期 2到3个月

辛辣味 强烈

酒类 博若莱葡萄酒

罗比欧拉（ Robiola ）干酪

产地：意大利北部



罗比欧拉干酪是对那些产于皮埃蒙特区（ Piemonte ）阿斯蒂（ Asti ）的发泡葡萄酒生产地区的乳脂状的新鲜干酪的总称。其中最著名的一个品种来自罗卡福瑞诺（ Roccaverano ）的山坡小镇。根据供应情况，原料乳可以用当地的奶牛、牦羊和山羊采集的奶。

干酪形状大致为圆形，外面用纸包装。小版本的干酪被称作罗比里那（ Robiolina ）。没有外

壳，柔软潮湿的干酪团是雪

白的。香气是一种甜牛

奶的香味，带有一点柠

檬味，这种味道逐渐

加深，最后以一种诱

人的酸味结束。罗比欧

拉干酪很咸。有时也会

用芥末进行刷洗，成熟3

星期。这种干酪的风味就更为

刺激。

奶源 牛奶

类型 软质·新鲜

脂肪含量 50%

成熟期 新鲜

辛辣味 温和到中等

酒类 普劳塞（ Prosecco ）
葡萄酒

罗比欧拉干酪很容易涂抹在面包或薄脆饼干上。可以与生菜或水果同吃。用作烹调，它可以赋予汤、沙司和面制品一种乳脂状的稠厚感觉。

罗奎福特（Roquefort）干酪

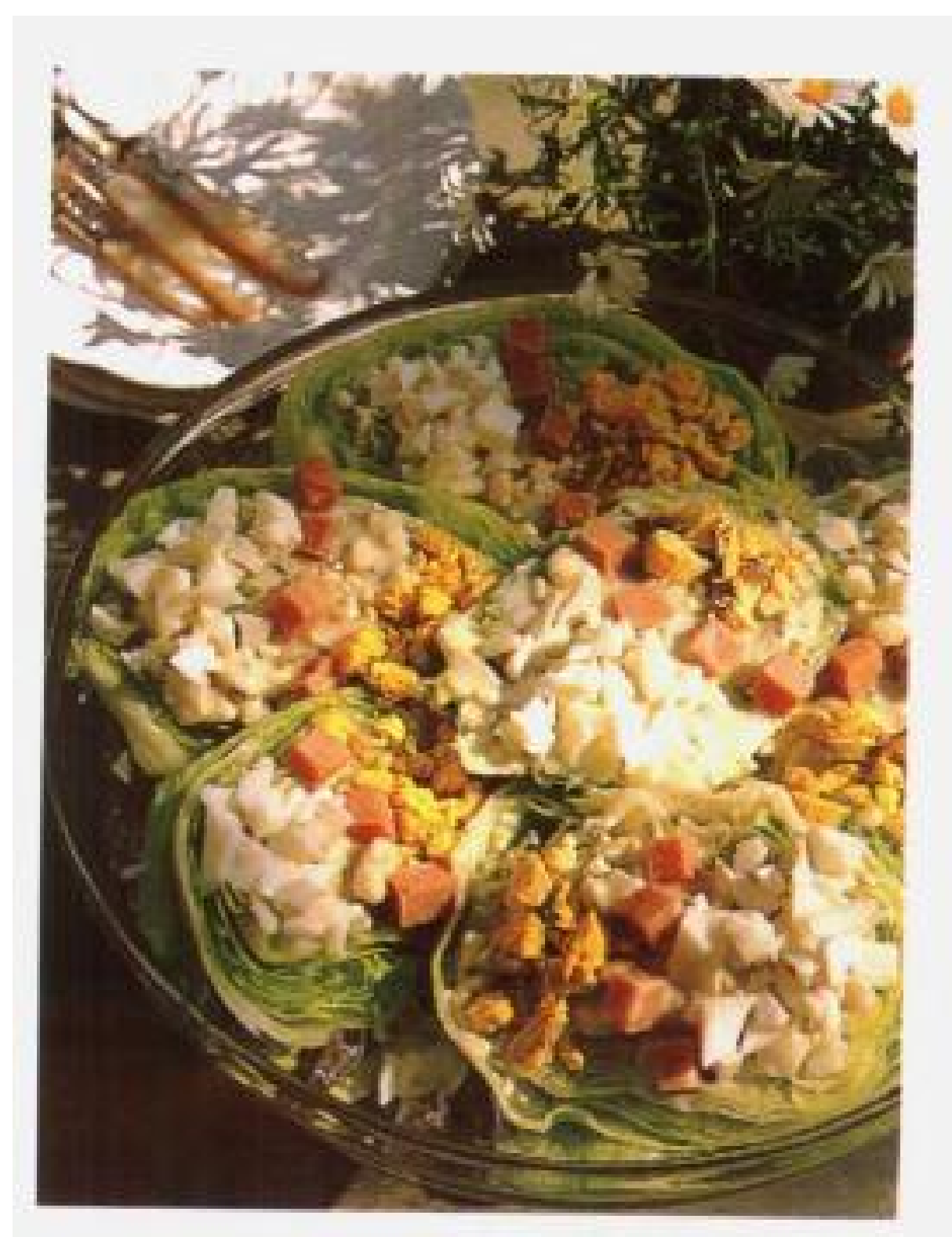
产地：法国中部



这种著名的法国青纹干酪的历史要追溯到欧洲中世纪前。在1世纪，它就为罗马人所知，受到皇帝、国王和诗人的赞美。1411年查理六世的皇室宪章规定罗奎福特人具有在当地的克姆巴罗山洞（Combalou）成熟干酪的专利权，从此以后，这个特许权一直维持到现在。

罗奎福特干酪是用未经巴氏杀菌的绵羊奶制作的。它是如此受欢迎，以至于当地的羊群产奶量无法满足实际需要。科西嘉岛伸出了援助之手，在那里经过加工后，数以百计的干酪用船运到大陆，在非常重要的克姆巴罗山洞里进行成熟。

罗奎福特干酪被制成2.5千克大小的鼓形，实际上没有外壳。它被紧紧地包在金属膜中。干酪团颜色很白，到处都有均匀的蓝绿色纹道。质地坚实平滑，很容易被涂开。它有着牛奶、坚果和果味葡萄干的香气。咸味很浓，有微妙复杂的风味。法国市场上的罗奎福特干酪要比出口的产品味淡些。

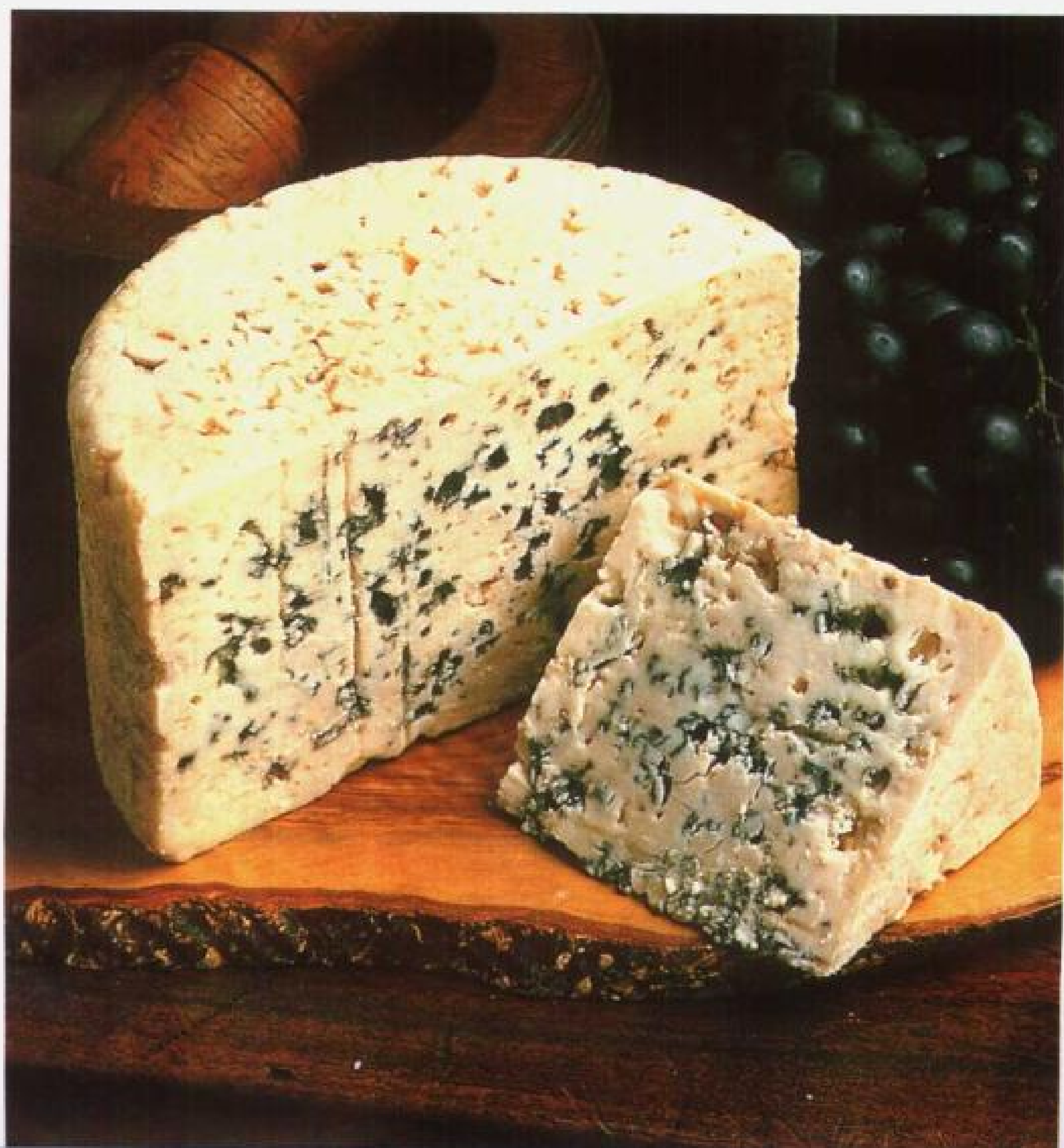


用罗奎福特干酪制作的生菜色拉盘

可就着早芹或葡萄单独食用，或作为干酪餐会或自助餐的一部分。加上法国棍子面包和梨或者全麦粉小面包和豆瓣菜就是一顿丰盛的农夫午餐。罗奎福特干酪可用在任何需要青纹干酪的配方中。它细致的风味不会掩盖住其他成分的味道。可用它来作青纹干酪色拉调料，小型果子馅饼的馅料，加有鱼肉、奶油的烤面包片和牛排或小牛肉的沙司。

当你购买罗奎福特干酪时，避免购买那些边缘发生脱落或蓝绿色纹路不多的干酪。最好的干酪标记为“Surchoix”。在冰箱里罗奎福特干酪的保藏性能很好，外面包上薄膜，存放在生菜室。

罗奎福特干酪的生产工艺并不复杂，但要极当心才能确保其质量。一开始把早晨采集的奶和隔天晚上采集的奶混合在一起，加入凝乳酶进行凝固。过了2个小时后，切割凝乳，把凝乳块舀到四周打孔的模具里进行排除乳清。在这个阶段加入青霉菌。



然后把它们放置在一个专用房间，经常翻转干酪，过1个星期后，小心地把它们从模具里取出，送到克姆巴罗山洞。在这里，它们先经过盐浸，再刺些小孔使山洞中潮湿的空气得以进入干酪内部，促进霉菌生长。干酪要在这些山洞中成熟至少3个月或更长，时间长短根据市场需要而定。

这些山洞是在克姆巴罗山脉倒塌的时候形成的。17世纪时，在当时条件下，对山洞进行了改建。山洞中的空气流通受到在山脉倒塌时形成的岩缝和山缝的天然调节，因此山洞里有着恒定的温度和湿度。

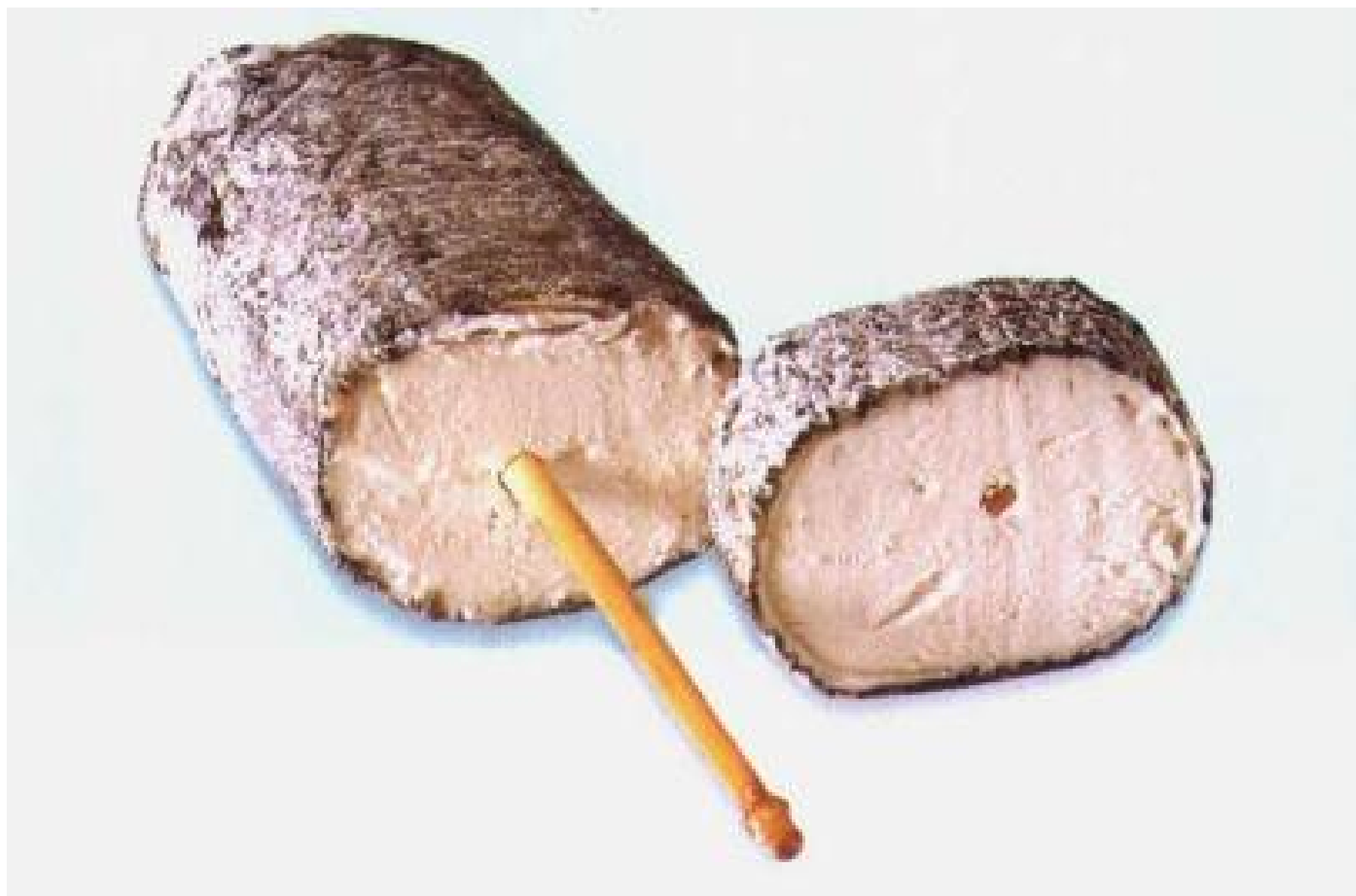
奶源	未经巴氏杀菌的羊奶
类型	半硬质青纹
脂肪含量	45%
成熟期	3到6个月
辛辣味	强烈
酒类	查特乌纽夫葡萄酒(Chateauneuf-du-Pape)或桑特尼白葡萄酒

罗奎福特干酪胡桃面条

煮一些新鲜面条，沥干保暖。在锅子里混合等量的罗奎福特干酪和一次分离的稀奶油，小火加热。使混合物融化，确保不粘在锅底，加热到沸点以下。把准备好的面条倒入，再放入剥碎的胡桃和鲜磨的黑胡椒，拌匀即可。

圣莫里（ Saint-Maure ）干酪

产地：法国中部



这种诱人的小圆木形的山羊奶干酪在波特（ Poitou ）和都兰（ Touraine ）都有生产。后者的特征是在干酪的径向上插了一根棒子。

这种干酪有着白色的布满绒毛的外壳，当干酪成熟时，逐渐变硬，并开始发绿。干酪团坚实，容易涂开。风味浓郁，带点羊骚味，随干酪的成熟，这

种味道逐渐加强。至于在干酪成熟的哪一个阶段食用纯粹是个人的喜好问题。

可放在干酪餐会上，与硬皮面包和西红柿同吃。也可用来做汤和沙司，风味非常奇特新颖。令人惊讶的是，当干酪加热后，其羊骚味会逐渐消失。

奶源	山羊奶
类型	软质到硬质，天然
脂肪含量	45%~50%
成熟期	2到8星期
辛辣味	中等
酒类	希农（ Chinon ）葡萄酒

仿 制 品 种

- 圣莫里·桑德里（ Sainte-Maure Cendre ）干酪：这是一种加灰型的圣莫里干酪。
- 硬石（ Ragstone ）干酪：这是英国的山羊奶干酪，与圣莫里干酪很相似。

圣耐克泰里（ Saint-Nectaire ）干酪

产地：法国中部



尽管属于AOC(如今的PDO)产品，这种来自奥福格山区的古老的法国干酪如今主要是工厂制作，用的是经巴氏杀菌的奶。这导致风味有所丧失，因为工厂严格的杀菌条件导致细菌不能正常在外壳上生长，风味产生受到抑制。

干酪被制成大型圆形或扁平的圆盘状，灰色外壳上带有淡黄色或红色的斑块，有真正的泥土芳香。柔软的干酪团呈淡金色，成熟时变稀，有一种甜甜的草香，风味也如此，仅有一点泥土气息。工厂制作的圣耐克泰里干酪质地坚实而柔软，有一种霉味，风味清淡。

可用作干酪餐会上的一部分，或切成片，与法国香肠干或意大利咸味腊肠一起放在单片三明治上食用。

奶源	牛奶
类型	半硬质，压榨型，天然外壳
脂肪含量	45%
成熟期	2到3个月
辛辣味	温和到中等
酒类	考特斯·杜朗酒

萨姆索（ Samsoe ）干酪

产地：丹麦



萨姆索干酪最初是作为瑞士埃曼塔尔干酪的丹麦版本，但发展到现在，它已逐渐形成自己的特色，与埃曼塔尔干酪完全不同。过去是农家自制干酪，如今萨姆索干酪及其后代产品都是工厂制作的。

传统产品呈圆形或扁平的车轮形，如今也有大型的板块形的。萨姆索干酪有着金黄色的干性外壳，外面通常涂有黄色蜡层。质地松软，比埃曼塔尔干酪要软一些，但在它的巅峰期，可与切达干酪相媲美。

干酪团呈淡黄色，上面有不少樱桃般大小的洞眼，未成熟干酪的风味很清淡，有一种坚果般的味道，但随着干酪的成熟，风味逐渐加强，呈现一种更辛辣的品质。尽管如此，它还是不能达到埃曼塔尔干酪的那种复杂的风味特征。对于那些口味不是很重的人来说，萨姆索干酪是十分有用的干酪。它的用途很广，可用

奶源 牛奶

类型 半硬质，经过热煮和压榨，天然外壳

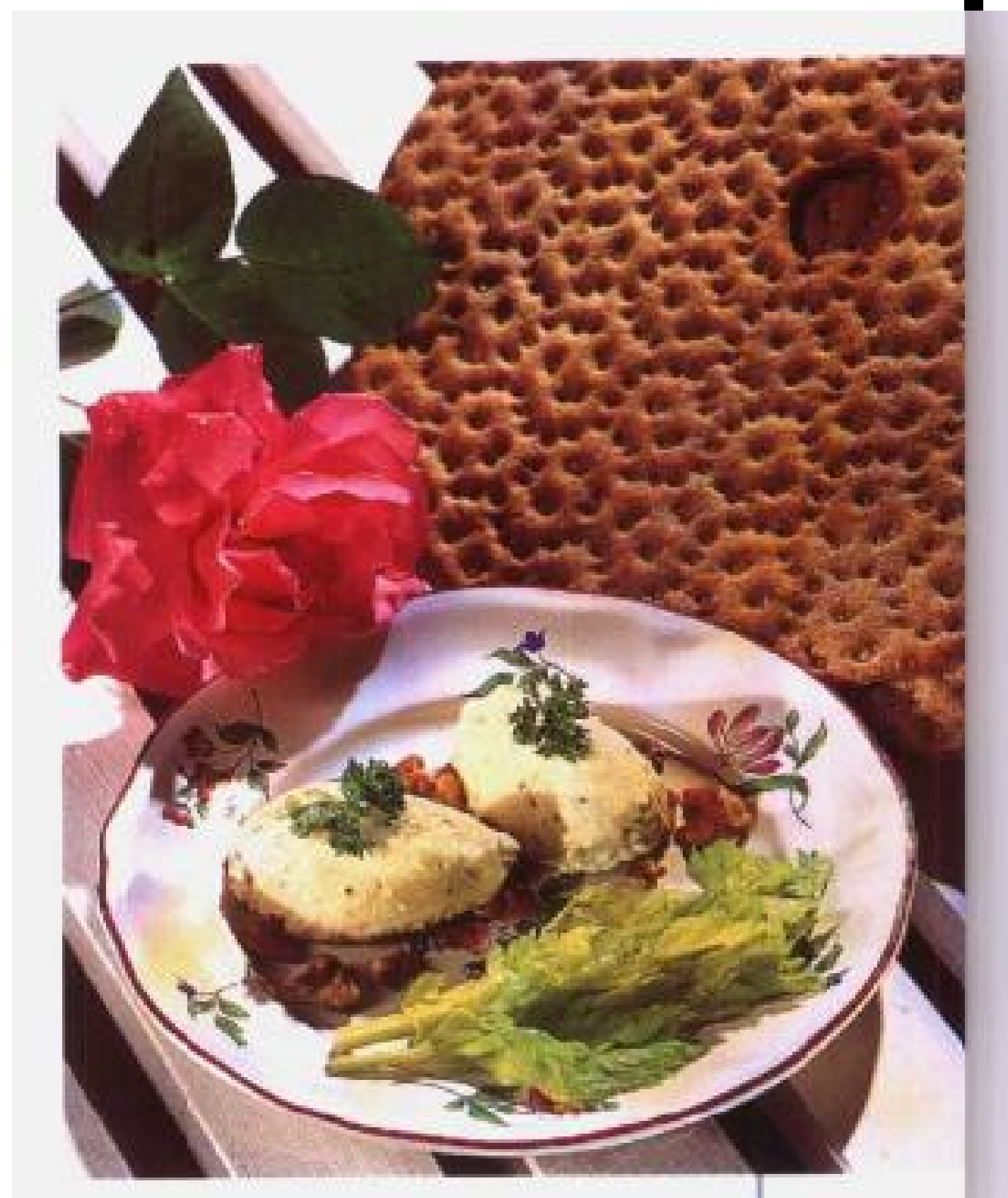
脂肪含量 45%

成熟期 3到6个月

辛辣味 温和到中等

酒类 轻度佩斯红葡萄酒仿制品种

手工干酪切片机切片后，与其他切片干酪合放在一起，给干酪餐会提供一种温和口味的选择。它的干酪切片，还可以用来作单片三明治。最典型的如丹麦人吃的三明治，就是把它与水果和少量盐腌制的泡菜放在一起做成的。也可以把它切成条，做色拉用。与切碎的火腿、酸黄瓜和块根芹一起混合就是一种极好的厨师色拉。萨姆索族的干酪的融化性能很好，可形成一种略粘的浆液，用在烤三明治上或芦笋吐司、荷包蛋上，效果都很好。



萨姆索干酪与丹麦青纹干酪混合在一起制作的丹麦干酪奶油冻

仿制品种

丹伯（Danbo）干酪：这是萨姆索干酪家族中特别味淡的一种，有时加上茺蒿子等香料，给它增添不少风味。

艾尔伯（Elbo）干酪：这是一种长方形的萨姆索干酪，外面涂有红色蜡层。

菲恩伯（Fynbo）干酪：这种干酪比萨姆索干酪更小，味道更淡，干酪团上的洞眼也更少更小。它之所以有名，主要是因为它来自汉斯·克里斯蒂·爱德森（Hans Christian Andersen）的故乡菲恩伯岛。

索维因德（Sovind）干酪：这种新干酪是在传统的丹伯干酪配方基础上制作而成的，与洞穴干酪很相似，但没有菌斑，干酪成熟的仓库利用了从北海吹来的带有咸味的风。它比大多数丹麦黄色干酪要坚实些，干酪团上有无数小孔，风味更像味淡的切达干酪。

邀伯（Tybo）干酪：这种干酪很像艾尔伯干酪，但干酪团上的洞眼更小些。

塞普萨格（ Sapsago or Schabzeiger ） 干酪

产地：瑞士东部



这种出产于格拉鲁斯州（ Glarus ）的淡绿色干酪是用脱脂乳或酪乳制作的，还加了当地的葫芦巴、草木犀属植物和野生的苜蓿等，使干酪具有独特的风味。

塞普萨格干酪有很多名字，其中不少干酪就简单地称作“绿干酪”。它被压成小截锥形，重约100克，被称作“斯道克里”（ Stockli ）。这种干酪特别坚硬，专门用来磨碎后做调料用。它的风味让人联想到生菜叶、鼠尾草和混合型药草。可用来给色拉调味料、蘸料或面食加味。

奶源	脱脂乳和酪乳
类型	发酵型，压榨型，无壳
脂肪含量	3%
成熟期	新鲜
辛辣味	非常强烈
酒类	啤酒

史布林斯（ Sbrinz ）干酪

产地：瑞士



这种特硬质的山区干酪在瑞士以外地区并不有名，它的成熟时间几乎是埃曼塔尔干酪和格鲁耶尔干酪的两倍。它更像是一种意大利格拉娜干酪，在并非很凉爽的环境下可存放很长一段时间。

史布林斯干酪被制成大型扁平车轮状，有着坚硬厚实金黄色外壳和特别坚硬、多粒的干酪团。该干酪有一种很独特的富含咖啡和可可的香气以及柠檬的气味，香气很辛辣刺激。风味醇香甘美，有一种燃烧的感觉。

史布林斯干酪可被削成纸张厚薄的卷片，再与开胃酒同吃，或者放在带苦味的生菜叶做的底盘上。磨碎后，可融进菜里，赋予菜肴诱人的辛辣味。它也常用在传统的山区特色面条中——把面条与切成方块的土豆与洋葱、稀奶油一起烧，上面再加一层史布林斯干酪。

奶源	未经巴氏杀菌的牛奶
类型	特硬质，压榨型，天然刷洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	2到3年
辛辣味	柔和到中等
酒类	阿尔萨斯白品诺葡萄酒

塞勒斯·瑟·车尔 (Selles-sur-Cher) 干酪

产地：法国中部



卢瓦尔河谷是这种小型山羊奶干酪的故乡，它产于沃伦斯 (Orléans) 附近的塞勒斯·瑟·车尔村庄。它是该地区众多的乡村山羊奶干酪之一，但以其外面总是涂有黑灰而著称。

塞勒斯·瑟·车尔干酪被制成重100克的小圆盘形，有着白色的干酪团，与它的黑色外壳形成鲜明对照。未成熟干酪的干酪团质地坚实，有一点柔软，而且潮湿，风味温和，带有坚果香。当干酪成熟时，在灰下面形成一层柔软的绿色霉层，干酪团质地变硬，风味变浓。

可与其他食物一起做成干酪菜，或涂在面包、饼干或薄脆饼干上食用。可就着水果或生菜食用。新鲜干酪可用米塞入熟无花果中，与用迷迭香调味的酸辣酱油一起作为开胃食品。

奶源 山羊奶

类型 柔软到坚实，天然加灰外壳

脂肪含量 45%

成熟期 3到4星期

辛辣味 清淡

酒类 桑塞尔白葡萄酒

史洛普郡青纹 (Shropshire Blue) 干酪

产地：英国



除了它的名字外，这种相对较新的干酪与史洛普郡一点关系没有。它是在苏格兰被发明制作的，但现在为一些斯蒂尔顿的干酪制造商所生产。事实上，除了胭脂黄是在一开始与起始发酵剂和霉菌一起加入牛奶中的以外，它与斯蒂尔顿干酪的制造工艺一样。

干酪呈中等大小的鼓形，有着粗糙的褐色外壳。干酪团呈亮橘黄色，上面有鲜艳的绿色纹道。质地坚实、呈乳脂状、微脆。风味比斯蒂尔顿干酪强烈，很有特色。带一定的酸味或是橘子和柠檬般的葡萄酒味，但后味很甜。

这种干酪在干酪餐会或干酪自助餐上非常引人注目，但单独食用味道也很不错。只要少量的史洛普郡青纹干酪就能给实心烤土豆或烤鸡增色不少。

奶源	牛奶
类型	半硬质青纹，天然刷洗型外壳
脂肪含量	48%~55%
成熟期	3个月
辛辣味	中等
酒类	红葡萄酒

斯蒂尔顿（Stilton）干酪

产地：英国中部



遗憾的是，如今已没有真正的农家自制的斯蒂尔顿干酪，即使是最小的制造商——考尔斯顿·巴塞特（Colston Bassett）——也在前些时候转成用巴氏杀菌奶来制作这种干酪。很多传统的斯蒂尔顿干酪制造商的技巧已经被工艺技术和计时器所替代。但尽管如此，除了比过去味道更柔和，更易让人接近之外，斯蒂尔顿干酪仍然有着第一流的风味。

斯蒂尔顿干酪是以斯蒂尔顿小村庄命名的，但它从没在那里制作过。它过去是在邻近郡县制作，现在仍然在德贝郡（Derbyshire）、莱斯特郡（Leicestershire）（如今包括拉特兰郡Rutland）和诺丁汉郡（Nottinghamshire）生产。斯蒂尔顿干酪在英国被称作“干酪之王”，受到斯蒂尔顿干酪制造者协会投资注册的版权保护。如今的生产商包括该协会的五名会员和一个其他的制造商。

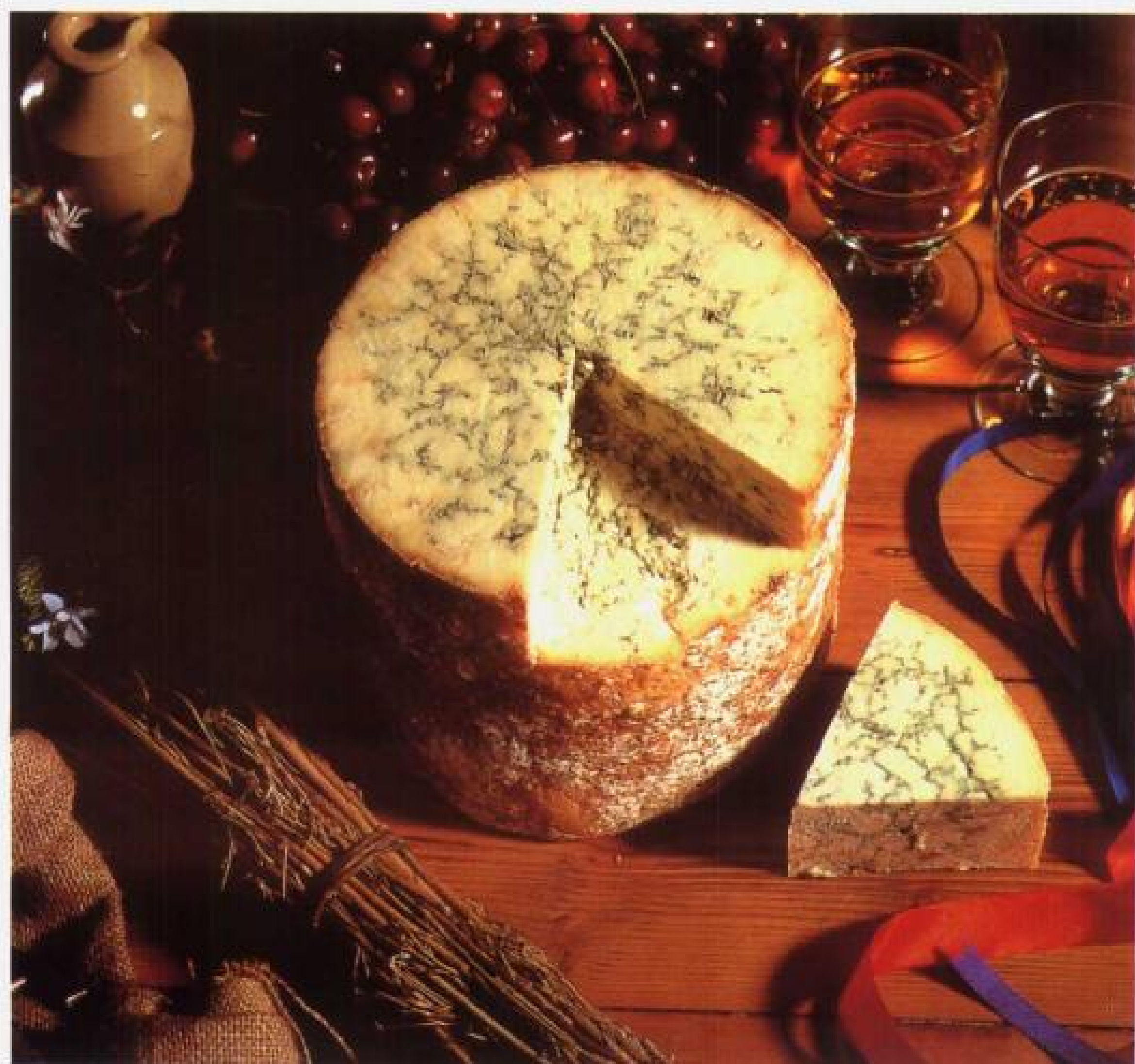
奶源	牛奶
类型	半硬质青纹，天然刷洗型外壳
脂肪含量	48%~55%
成熟期	3到18个月
辛辣味	强烈
酒类	波尔多红葡萄酒

斯蒂尔顿干酪为鼓形，有着厚厚的一层无裂缝的硬壳，通常呈灰褐色，上面有一些发白的粉状斑块。当未成熟时，干酪团易碎，随着它的成熟而变软，颜色变深。这是一种可爱的乳脂状的象牙色，由中心向外均匀分布着蓝色纹道，随着干酪的成熟，蓝色纹道不断扩展，并且变成亮蓝绿色。

它有一种浓郁的坚果香味，并充满了醇香的坚果和水果风味，随着干酪的成熟风味增强。

斯蒂尔顿干酪至少要在成熟期满3个月以后才能出售，有些干酪成熟时间更长。最好的斯蒂尔顿干酪是用夏天的奶制作的，上市时间在9月到圣诞节之间。至于究竟食用什么阶段的斯蒂尔顿干酪纯属个人喜好问题，但很多在超市销售的产品都是很不成熟的。在干酪专卖店里可以发现不少成熟的干酪。

斯蒂尔顿干酪是一种很好的可作为餐后点心的干酪，传统上与波尔特酒同吃。曾经一度很流行的做法是：把整块干酪的头部削掉，用专用的勺子挖里面的干酪团吃。有时也会用编织针在干酪上刺些小孔，然后把波尔特酒倒在切开的表面上，让酒渗透到干酪内部。



专家们并不赞成从顶部挖着吃的做法，他们建议从上面切一大块车轮形的干酪下来，然后切成楔状物食用。这种方法可以防止因中心的洞变深时干酪四周变干。但这种吃法少了许多乐趣。

如今，很流行斯蒂尔顿干酪作为小吃，或与面包和泡菜一起，有时或许还带上一杯啤酒，作为农夫午餐食用。它是单片三明治或夹有鱼子或小鱼的烤面包的好浇头。加到色拉中或作为烤土豆的馅也非常不错。斯蒂尔顿干酪很难磨碎，但它可以直接融进汤里和沙司里。罐装斯蒂尔顿干酪是由软黄油、白兰地酒和一些肉豆蔻混合制成的，作为涂抹在烤牛排和炸肉饼上的黄油使用，效果非常好。

要购买整块的斯蒂尔顿干酪。如果你买了一大片，要把它切成有用的大小片，上面覆上薄膜和金属膜，再放入冷冻间。在食用前，拿出来解冻24小时。小轮形干酪的风味不如大块干酪的好。

蘑菇馅包

在足量的黄油中轻炸4到5根切碎的细葱。把141克白面包弄碎成面包屑，加入细葱和黄油，再加入113克斯蒂尔顿干酪、一些切碎的新鲜鼠尾草、欧芹和调料。把它们拌和均匀，用作馅料填塞在312克开胃的蘑菇中，蘑菇的茎已被除掉。放在焙烤铁板上，在170℃/蒸汽标记为3条件下，烤35分钟。



撒上了斯蒂尔顿干酪碎块的生菜色拉盘



仿制品种

白斯蒂尔顿（White Stilton）干酪：如今很难寻觅到白斯蒂尔顿干酪。这是一种非常新鲜的干酪，因为斯蒂尔顿干酪有自然变绿的趋势。优质的产品有一种诱人的柠檬酸味。劣质产品的风味很少。

加味斯蒂尔顿（Flavoured Stilton）干酪：很多斯蒂尔顿干酪与其他一些干酪，像切达干酪或双倍奶油的格洛斯特干酪，以及其他调味料层放在一起。这只是斯蒂尔顿干酪的一种使用方法，这样不必独立地用自己的力量来赢得声誉。

加姆布那（Jumbunna）干酪：这是澳大利亚的斯蒂尔顿型的干酪，是由位于维多利亚毕那的顶级小牧场干酪公司的富瑞德·佩平制作的。

所有的斯蒂尔顿干酪都是用巴氏杀菌奶制作的，要加入起始发酵剂，随后还要加入凝乳酶。一旦凝乳形成，几个小时以后，进行垂直和水平方向切割，把它切割成看起来就像是方形的意大利干面条的长条，或者切成小方块，再次让它进行沉淀。青霉菌可以加到牛奶中或加入凝乳中。

下一步就是把凝乳块移到大型滤水器中，凝乳块在那里放置24小时后，再次切割成块，然后手工把它揉碎成网球大小的碎片，凝乳沥干后，再次用手工搅拌并加盐。盐要加得均匀，这非常重要。加盐的凝乳舀入模具，定期进行翻转，然后把它放到干酪窖里。在地窖里，要在干酪上刺3到4次，以促进蓝色纹道生长。在大约12星期左右，进行干酪的分级。



塔勒吉（ Taleggio ）干酪

产地：意大利北部



塔勒吉干酪是最古老的软质干酪之一。早在11世纪以前，在隆巴迪州（ Lombardy ）的伯加慕（ Bergamo ）附近的塔勒吉小镇及周围地区，很多家庭就自制这种干酪。

过去，这种干酪多是在秋冬季制作的，那时，母牛从高山牧场上下来刚回到村庄，采集的奶来自非常疲乏的母牛——在隆巴迪方言中称作“stracche”——经过长途跋涉的母牛，因此，这种干酪又被称作斯特拉歇干酪（ Stracchino cheese ）。

如今，市场上工厂制作型的和农家自制型的塔勒吉干酪都能找到。大多数干酪被制成20厘米大小的方形，但有些干酪可能会更大些。塔勒吉干酪有着略带桃黄色的洗型外壳，新鲜时很薄，随着干酪的成熟，逐渐变厚，上面出现深色条痕。不应有裂缝。

干酪团呈淡象牙色，质地柔软，上面到处是小孔。最好的

奶源	牛奶
类型	半软质，洗型外壳
脂肪含量	48%
成熟期	36到10星期
辛辣味	中等
酒类	基安蒂红葡萄酒或意大利苏瓦韦（ Recioto di Soave ）白葡萄酒

农家自制干酪有一种葡萄干、坚果和柠檬的奇异的香味，让人联想起农家庭院。干酪入口即化，口感非常浓郁诱人，果味十足，烤坚果味很浓，经久不散，最后残留在口中的是乳脂般的感觉。

和着胡桃面包和水果盘，塔勒吉干酪可在干酪餐会作为主角食用，或者同苦味的生菜叶和很成熟的西红柿一起作为小吃。塔勒吉干酪的融化性能很好，也可切成片放在玉米粥、大麦粥、栗粉粥上，或混入意大利调味饭。也可与烤胡瓜和鼠尾草一起赋予bruschetta不同的风味。

越来越多的工厂制作的塔勒吉干酪用现代的热煮型凝乳工艺，得到的产品更像是伊塔利科（Italico）干酪。同优质的农家自制塔勒吉干酪相比，这些干酪的干酪团颜色更白，风味更清淡。



拌有塔勒吉干酪的鸡肉胡瓜意大利调味饭

仿制品种

瑞贝拉·隆巴迪（Robiola Lombardia）干酪：这是一组小型的干酪，类似塔勒吉干酪，以各种品牌名称销售。

佛罗美吉·福瑞特

把干酪切成6毫米厚的片，在两面轻轻地撒些面粉，外面再裹上打好的鸡蛋液，然后浸在面包屑里，在黄油或食用油中油炸后，用漏勺舀出。就着新鲜的绿色生菜立即食用。在隆巴迪，以这种方式做的塔勒吉干酪常常与煎鸡蛋和面包同吃。

泰特·德·默因（Tête de Moine）干酪

产地：瑞士

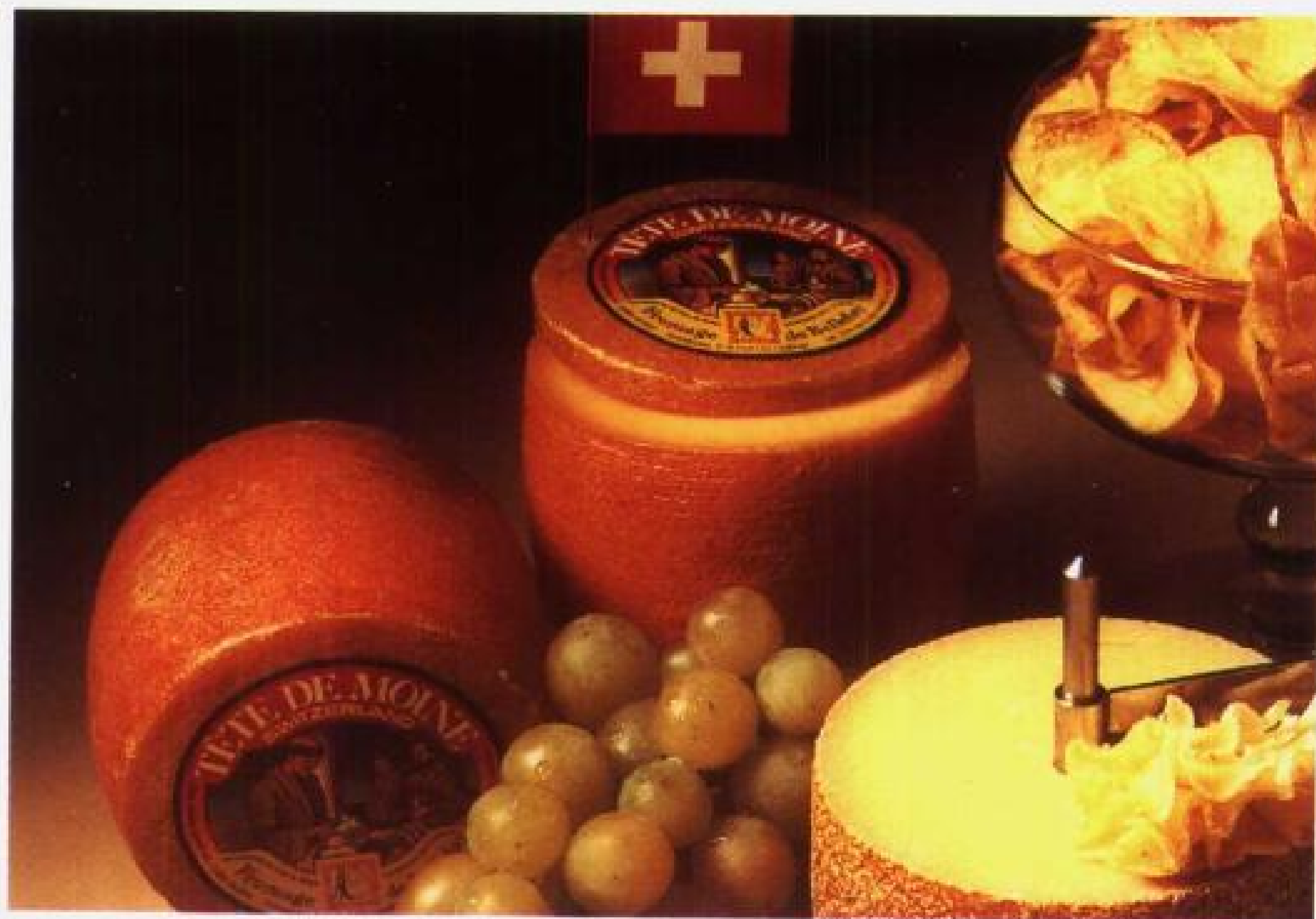


泰特·德·默因的意思是“修道士的头”。这种干酪最初是由伯妮斯·尤拉（Bernese Jura）的柏勒瑞修道院（Belleray Abbey）的僧侣们发明的。这些修道士把制作方法告诉了当地的农夫们。它只以夏季富含奶油的奶为原料。当秋季第一片叶子从树上落下来的时候，就是可以吃的时候了。

如今这种干酪由该地区的乳品公司生产，有时也称作柏勒瑞（Belleray cheese）干酪。大多数山区干酪都趋向做成很大块的，而泰特·德·默因干酪同它们不同，它呈小型鼓状，大约像800克左右的蔬菜罐头大小。

外壳平滑带点油腻感，或者粗糙，呈褐色。干酪团坚实，随着进一步成熟颜色加深，呈奶油色到稻草黄色。在干酪团上可能有一些小洞或水平的裂缝。成熟些的干酪闻起来有强烈的

奶源	牛奶
类型	半硬质，压榨型，天然刷洗型外壳
脂肪含量	50%
成熟期	4到6个月
辛辣味	强烈
酒类	北罗纳河红葡萄酒 (Northern Rhone reds)



同所有的瑞士干酪一样，顶部清楚地印有名字和起源国家

烤坚果味和葡萄酒般的香气。味道甜蜜刺激，有着发霉木头的霉味和坚果的味道。

这种干酪传统的食用方法是把它切成薄卷片，与黑胡椒和磨碎的孜然芹同吃。因此，你可以去寻找这种调味方式的干酪饼干。泰特·德·默



因干酪也可与一大浅盘肉干、生蔬菜或水果同吃。

泰特·德·默因干酪可以垂直切片，但如果你想得到像在瑞士食用时一样的有褶边的干酪卷片，你就需要用到一种叫“吉路勒（girolle）”的工具。转动这种专用刀的手柄，切片时，从顶部切到边缘，你就能得到这种卷片。这样好像是给人削发一样，可能它现在的名字就是由此而来的。

特提拉（ Tetilla ）干酪

产地：西班牙北部



这种来自加利西亚的宽圆锥形的干酪看上去就像是小孩玩的陀螺。它是用沿海岸的山脉后方茂盛牧场上的牛所产的奶制作的。过去，当地的干酪制造者常常用手工成型。但现在大多数特提拉干酪都是在大型乳品厂生产，它们用塑料模具来代替手工成型。但是，这种向大规模生产的转换并没有破坏它的风味。

特提拉干酪有着黄色的薄外壳，中间夹带点绿色。淡黄色的干酪团上有一些不规则的小孔，富有弹性，很容易切片。干酪闻起来有一种牛奶的青草香，融在口中有着诱人的奶油味，充满了带点柠檬酸味的奶油软糖和坚果的风味。

特提拉干酪可切成薄片与塞罗诺火腿和西班牙加调料的口利左香肠同吃，外加一杯淡色干雪利酒。与烤蔬菜或油浸的切片菊芋心一起，它可用来做单片三明治。

奶源	牛奶
类型	半软质，压榨型，天然外壳
脂肪含量	45%
成熟期	8到10星期
辛辣味	温和到中等
酒类	雪利酒或卡瓦酒

太尔西特（Tilsit）干酪

产地：德国



太尔西特干酪是由普鲁士东部，前苏联的苏维特斯克（Sovetsk），如今的立陶宛（Lithuania）的太尔西特小镇上的荷兰移民发明的。从那以后，它被广泛拷贝，如今已在整个德国都有生产。在西方国家，它又被称作托伦塞（Tollenser）。

传统的太尔西特干酪形状为大车轮形，但如今为了便于机器切片，越来越多的干酪被制成大长条形。这种干酪有着黄色的薄外壳和奶油般的黄色干酪团，上面分散着无数的小孔。

干酪质地很有弹性，但相当潮湿。有些干酪，尤其是那些条状形的干酪，味道清淡，但好的干酪味道更浓，辛辣味十分吸引人。

太尔西特干酪是一种用途十分广泛的干酪。德国人传统的食用方法是把它切成薄片，作为早餐。或者把它切成大块放入色拉中，作为午餐。也可以切成大

楔形物放在干酪餐会上在正餐

后食用。它的烘烤性能也很好，是汉堡包的极佳的浇头。太尔西特干酪也是一种很好的烹调调味品，它可融在为面食制品、果馅饼和土豆菜制作的干酪沙司中。



奶源	低脂肪的牛奶
类型	半硬质·热煮型凝乳·天然洗型外壳
脂肪含量	30%~50%
成熟期	6个月
辛辣味	中等
酒类	德国啤酒

仿制品种

瑞士太尔西特 (Swiss Tilsit) 干酪：这种干酪过去常以路易尔普 (Royalp) 的品名出口。它似乎更像是阿本塞尔干酪，而不是德国的太尔西特干酪，因为它干酪团上的大洞较少，而且质地更坚实，口味也不同，泥土味更浓。

太尔西特·哈瓦提 (Tilsit Havarti) 干酪：产自丹麦，这是一种风味较清淡的德国太尔西特型干酪。

卡德拉 (Kardella) 干酪：这是一种澳大利亚的太尔西特版本干酪。由维多利亚的顶级小牧场干酪公司出品。

不来梅吐司

烤几片裸麦片或全麦面包片，蒸一些芦笋块直到它变软。在一个煎锅内融些黄油，油煎些肉片或小牛肉片，两面各煎4~5分钟。在每一个吐司上面各放两片煎好的肉片和一些芦笋块，顶部放上切片的太尔西特干酪。放在烤架下烤制，直到干酪开始起泡即可。

汤米·德·撒沃依 (Tomme de Savoie) 干酪

产地：法国东北部



这是众多法国汤米干酪中最好的一种。它出产于瑞士边界附近的撒沃依和浩特·撒沃依 (Haute-Savoie)。“汤米 (Tomme)”的意思是“片”，是对干酪制造专家制作的半硬质干酪的通称。

它有着乡土气的外表和与众不同的坚硬的粉状外壳，颜色从灰白色到桃红褐色变化。干酪团是淡象牙色的，在外壳附近颜色加深。质地柔软，上面分散着一些小洞。香气是强烈的带有氨味、蘑菇味和焦糖味的青草香。口味很甜，有一种奶油软糖和柑橘类水果的味道。小心那些外表看上去像是汤米·德·撒沃依干酪的干酪，它们往往有着平滑的外壳，味道令人厌烦。真正的干酪上面有“fabrique en Savoie”的字样，而不是“affine en Savoie”的字样，购买时请查对一下。

与面包和生菜或水果同吃。用来烤制也不错。

奶源	牛奶
类型	半硬质·压榨型·天然外壳
脂肪含量	20%~40%
成熟期	2个月
辛辣味	温和到中等
酒类	博若莱葡萄酒

维切林·富瑞伯杰斯 (Vacherin Fribourgeois) 干酪

产地：瑞士



不要与瑞士的维切林·蒙特·得奥 (Vacherin Mont d'or) 干酪相混淆。这是来自瓦莱斯 (Valais) 的半硬质干酪，有着极其浓郁的坚果风味，更像意大利的芳提娜干酪。

维切林·富瑞伯杰斯干酪被制成直径大约为30到40厘米的大车轮形，它有着独特的棕色外壳、质地粗糙油腻。干酪团呈淡黄色，上面分布着小洞眼。干酪有着强烈的农家庭院似的风味，又如饼干般的香气。味道也让人联想起农家庭院，有着干草的甜味和咸肉的味道，最后以油腻的焦糖味结束。

未成熟干酪又被称作维切林·阿梅因 (Vacherin a Main)，主要作为甜食。而成熟些的干酪，是用冬天的奶制作的，被称作维切林·阿芳都 (Vacherin a Fondue)，常与格鲁耶尔干酪一起做成混合干酪。这种干酪的融化温度低，可用水代替酒制作无酒面包蘸热溶干酪。

奶源	未经巴氏杀菌的牛奶
类型	半硬质，压榨型，天然洗型外壳
脂肪含量	45%
成熟期	3到6个月
辛辣味	中等
酒类	里奥哈葡萄酒

维切林·蒙特·得奥 (Vacherin Mont d'Or) 干酪

产地：法国东北部



维切林·蒙特·得奥干酪是以在尤拉的横跨瑞士和法国边境的山来命名的。在1973年，瑞士采用了这个名字作为它们干酪的名称，因此，同类型的法国PDO干酪只能以维切林·都·浩特·道博斯（ Vacherin du Haut Doubs ）的名谓称呼，另外还有其他版本如勒·蒙特·得奥（ Le Mont d'Or ）干酪。

这种干酪的不寻常之处在于它用的是未经巴氏杀菌的冬季奶，产品柔软，芳香味极佳。而大多数干酪需要用有青草甜味的夏季奶制作才能得到这种风味的干酪。

维切林·蒙特·得奥干酪

被制成很扁平的圆柱体形，直径大小在13到30厘米间变动。每块干酪外都绕着云杉或冷杉树皮，放在用松木做的薄盒子中出售。由于干酪成熟后会变得非常松软，这种做法不仅能使干酪保持形状，而且赋予干酪独特的树脂风味。

奶源	牛奶
类型	软质，霉菌型外壳
脂肪含量	50%
成熟期	3星期到2个月
辛辣味	中等
酒类	雷司令干白葡萄酒

维切林·蒙特·得奥干酪上有白霉，成熟后变成淡红棕色，在干酪上表面形成波浪似的波纹。干酪团颜色很淡，新鲜时带点绿色，上面有许多小孔。当未成熟时，质地松软，容易



涂开。但如果你想品尝到最好的风味，那么最好在它完全成熟并变得稀软的时候食用。它有着相当温和的牛奶香气，非常令人舒适。但是最叫绝的是它那甜甜的青草风味中带点农家庭院里腐叶土的味道。

传统的食用维切林·蒙特·得奥干酪的方法是把干酪的顶壳切掉，从中挖里面稀软的干酪吃。在尤拉，人们把它同煮土豆和枯茗籽一起做了吃。有时，也把酒从顶端倒入，再把盒子包在金属膜中，在烤炉上烤20分钟。

可把整块干酪与饼干一起在干酪餐会上食用，加上一盘水果盆。或者把一些干酪涂在方形吐司上，在烤炉中融化，与雷司令酒一起享用。

仿制品种

瑞士维切林·蒙特·得奥（Swiss Vacherin Mont d'Or）干酪：这种干酪与法国的维切林·蒙特·得奥干酪几乎一模一样，它是在瑞士尤拉山的另一面生产的。但它是用巴氏杀菌奶制作的。生产这种维切林型干酪的乳品厂位于约克斯山谷（Joux），因此，这种干酪又称作蒙特·得奥·德·约克斯（Mont d'Or de Joux）干酪。

瓦伦凯（Valençay）干酪

产地：法国中部



传说瓦伦凯干酪最初是为法国政治家泰利朗德制作的，他拥有谢尔河谷的瓦伦凯城堡。因为被制成切去顶端的金字塔形状，所以又被称作金字塔干酪。在夏秋季，该地区的几乎每一个农舍都出售这种干酪。乳品厂制作的干酪比较新鲜，长年有售。

瓦伦凯干酪有着天然的浅褐色外壳，用灰使颜色变黑。干酪团呈白色，质地平滑，未成熟时相当潮湿，随着干酪的成熟逐渐变硬。香气不太像山羊的气味，但有泥土味，还带有柑橘类水果的气味。风味很清淡，但在结束时有浓郁的柠檬味。越成熟的干酪风味越强。

可与面包或与吐司一起作为午餐或晚餐。也可放在干酪餐会或干酪自助餐上食用。

奶源	山羊奶
类型	柔软到坚实，天然外壳，有时会加灰
脂肪含量	45%
成熟期	4到5星期
辛辣味	温和到强烈
酒类	加州福米白葡萄酒 (Californian Fume Blanc)

文斯勒德（ Wensleydale ）干酪

产地：英国东北部



文斯勒德干酪近年来的历史呈跳跃式：但它的传统生产工艺如今在约克郡西北部哈威斯（ Hawes ）的一家小乳品厂中及一些小农场里得以继续。这种干酪最早是由杰福克斯修道院（ Jervaulx Abbey ）的僧侣们制作的，用的是他们自己的山羊和绵羊群产的奶。

文斯勒德干酪呈鼓形，根据大小不同，可以用布包着，也可以涂上蜡层。它有着天然干燥的淡黄色的薄外壳。干酪团呈迷人的淡黄色，质地坚实易碎。有着香甜的牛奶香气和一种沁人心脾的青草的清香。味道与柑橘类水果的味道很相似，逐渐变成酸苹果的味道：最后残留在口中的是一种诱人的柠檬味。

水果蛋糕、姜饼和苹果派都是传统的与文斯勒德干酪一同食用的食品。事实上，当地的一首诗也证实了这一点：

奶源	生奶和少量的牝羊奶
类型	硬质·压榨型·布包
脂肪含量	45%
成熟期	2到6个月
辛辣味	中等
酒类	诸同耐葡萄酒

“苹果派没有干酪，好比亲吻没有拥抱。”

但是，文斯勒德干酪与面包和饼干也配合得很好，可作为农夫午餐或餐后甜点。它也可同新鲜水果如梨和葡萄同吃，不过最好一买回来就吃。文斯勒德干酪作为调味料烹调食物也很好，可用它来做干酪饼干，与旱芹一起做干酪汤，做蘑菇馅包和酥皮浇头。

文斯勒德干酪是在一个半径为16千米的乳品厂生产的，原料乳经过巴氏杀菌，加入的是植物性凝乳酶。凝乳块经过切割、高温蒸汽处理后再切割成大块。然后加盐，用干酪碾磨机磨碎，再把它放进模具，进行轻微的压榨。最后用绷带绑住，储放在干燥的房间里，成熟2到6个月。

仿制品种

熏文斯勒德 (Smoked Wensleydale) 干酪：文斯勒德干酪成熟后，熏制24小时，赋予干酪一种美妙的烟熏风味。

青纹文斯勒德 (Blue Wensleydale) 干酪：曾有一度，大部分文斯勒德干酪都是青纹型的，如今有重新回到这种传统的趋势。干酪的风味相当清淡，如奶油一般。这种干酪与细葱一起可融在吐司上食用或放在烤土豆中。有时也会对这种干酪进行熏制。

帕那格提

这是诺森伯兰郡的特色菜点，是用磨碎的文斯勒德干酪制作的。在一个17.5厘米的煎锅里加热一些食用油，把454克的土豆切成很薄的片，加上227克切片洋葱和113克文斯勒德干酪，一起放入锅中，先放土豆。把盖子盖上，用小火到中火煮30分钟，直到这些底料变成褐色，土豆变软。在热烤架下一次全部吃光。

鸣 谢

图片来源

H. J. Errington & Co
Food & Wine from France Ltd
Easter Weens Farm, Bonchester
Bridge
Westbury Communications Ltd
Osbourne Publicity Services Ltd
Italian Trade Centre
Cheeses from Switzerland Ltd
Dutch Dairy Bureau
Foods from Spain

Spanish Embassy Commercial
Office
Maytag Dairy Farms, Iowa
Jacqui Hurst
Colston Bassett & District Dairy Ltd,
Alvis Brothers Ltd, Lye Cross Farm
J & L Grubb Ltd
The Highpoint Partnership
Westbury Blake
Gregory, Ellis, Martin & Partners Ltd

致谢

La Fromagerie, 30 Highbury Park, London 为本书提供了许多索引中提到的农家自制干酪。在此表示感谢；*Divertimenti, London* 为本书中图片的摄影提供了工具和仪器，在此表示衷心的感谢；另外还要感谢以下机构和个人为本书提供了各种干酪的辅助信息：*Tillamook County Creamery, The Austrian Trade Commission, Ticklemore Cheese, Easter Weens Farm, Field MacNally Leathes PR on behalf of Boursin, Louis and Jane Grubb at Lye Cross Farm, J.L. & E. Montgomery, S.H. & G.H. Keen, Mrs. Appleby of Broad Hay Farm, Lynher Valley Dairy, High Point PR on behalf of MD Foods plc, Mrs. Smart of Smarts Gloucester Cheese, Gubbeen Farmhouse Products Ltd, H. J. Errington & Co, Wensleydale Dairy Products Ltd, Besnier Ltd。*