

# 细说法国奶酪

法国乳酪闻名于世，在法国人的餐桌上，也绝对少不了乳酪。在法国，光是通过官方规定的乳酪种类就有 345 种，每块乳酪都有独特的个性，无怪乎有人曾说在法国，从 1 月 1 日到 12 月 31 日，每天都可以吃到不一样的乳酪。此外，也有法国人这样说：「只消一方上好的农庄乳酪，再搭配一杯葡萄佳酿及一块刚出炉的面包，即是人间至高无上的享受」。由此可见，法国人对乳酪的喜好程度。

乳酪的本质是由气候，地理环境，牧草，牛羊的不同来决定。而乳酪质地风味，则微妙地受到酵母、容器、制作方式、熟成的时间等条件的影响。在靠海的诺曼底，牛羊吃了略有海咸味的牧草，诞生了与众不同的乳制品，内陆牧草稀少的地方则以山羊乳酪闻名。牛羊在春夏期间吃了肥沃的牧草，泌乳量充沛，牧农家除了加工饮用，也制作成各式乳酪，以便储藏过冬。每逢秋季，便是乳酪慢慢变黄的时间，美食家公认这时候的乳酪质地最好，口感也最迷人，香甜美味，欲罢不能。

奶酪中富含钙质和维生素，奶酪搭配面包和葡萄酒构成了法国最传统，最丰盛的一餐，70%的法国奶酪都可搭配白葡萄酒。法国有四百多种奶酪，原料主要为牛奶或羊奶，奶酪产品大致分为以下几种，鲜奶酪（保存期很短，口感柔软，带有乳香）、花皮软质奶酪（是法国具代表性的奶酪，奶香浓郁，是发酵成熟的奶酪）、水洗软质奶酪（也是发酵而成的，但在成熟期需要用水洗，颜色呈橙红色）、蓝纹奶酪（有蓝绿色大理石或点状图案，由特殊益菌发酵而成，最适合搭配甜白酒）、硬质未熟奶酪（很硬，带咸味）、硬质成熟奶酪（略咸，越嚼越有味道）、山羊奶酪（略带酸性和刺激性）、软质融化奶酪（可以长期保存，口感清淡）。

## 一，新鲜奶酪 (Fresh cheese)

保存期最短，水分多而新鲜，柔软中带点乳香。

常见种类：科西嘉岛羊奶酪、白奶酪等。

搭配建议：伴以蜜糖或苹果泥一起享用，口感香滑。

## 二，花皮软质奶酪 (Soft cheese with white rind)

法国最具代表性的成熟奶酪种类之一，由于凝结与风干方式不同，故又可分为白皮软质干酪及盐水清洗白皮软质干酪。

常见种类：布里、卡芒贝等。

搭配建议：可直接食用或配以口感圆滑的法国勃艮第红酒。

## 三，水洗软质奶酪 (Soft cheese with washed rind)

表面轻微坚硬，奶酪粒的内部却柔软，粘稠醇厚。表皮橙黄色，这是经常用盐水洗刷的结果。

常见种类：主教桥、曼司特等。

搭配建议：配以醇厚的法国波尔多红酒或干邑，口感相得益彰。

#### 四，山羊奶酪 (Goat cheese)

顾名思义是由山羊奶所制成，香味与牛奶奶酪截然不同，口感浓烈带果仁味。

常见种类：圣摩尔、山羊奶酪等。

搭配建议：可涂于面包上一起享用或制成小食；也适宜配以法国白葡萄酒。

#### 五，青纹奶酪 (Blue cheese)

质感由半软到软膏状，将奶酪切开便可看到美丽的蓝绿色花纹，是法国奶酪家族之中极为特殊的一类，散发出独特的香气；口感清新又富特色。

常见种类：青纹奶酪。洛克福。

搭配建议：可伴面包或制成小食；也可作为酱汁的材料，或可加入沙拉之中。此外，配法国甜白酒十分美味。

#### 六，压缩未成熟奶酪 (Semi-hard cheese)

这种奶酪的成熟期较长，所以质半硬，富有香浓奶味、味道浓烈，而且外表色泽多变。

常见种类：冈塔尔、米莫莱特。

搭配建议：较多搭配三明治；也适宜配以口味较清淡的红酒。

#### 七，压缩成熟奶酪 (Hard cheese)

这种奶酪的质感和外皮都较坚硬，大多有气孔，这是发酵过程中气泡造成的变化。口感较浓，质感较硬。

常见种类：艾蒙塔、博福尔。

搭配建议：由于味道浓郁，口感厚实，可制作奶酪火锅；也适宜配以口感浓郁的红酒。

#### 八，融化奶酪 (Processed cheese)

通常经过加工处理后成为片状奶酪，口味众多，如火腿及核桃等都能混入奶酪中。保存期限较长，常于超市出售。

常见种类：奶酪片与核桃奶酪。

搭配建议：片状奶酪可夹三明治或汉堡包；当然可直接食用，或加入果仁、蔬菜等。适合大众口味。

## 法国奶酪的 8 大类别

### 1. 新鲜奶酪 (Fresh cheese)

保存期最短，水分多而新鲜，柔软中带点乳香。

常见种类：新鲜酸乳酪 (Petit-Suisse)、白奶酪 (Fromage Blanc) 等。

配搭建议：伴以蜜糖或苹果泥蓉 (Compote de pommes) 一起享用，口感香滑。

### 2. 花皮软质奶酪 (Soft cheese with white rind)

法国最具代表性的成熟奶酪种类之一，由于凝结与风干方式不同，故又可分为白皮软质干酪及盐水清洗白皮软质干酪。

常见种类：布里（Brie）、卡门培尔（Camembert）等。

配搭建议：可直接食用或配以口感圆滑的法国勃艮第（Burgundy）红酒。

### 3. 融化奶酪 (Processed cheese)

通常经过加工处理后成为片状奶酪，口味众多，如火腿及核桃等都混入奶酪中。保存期限较长，常于超级市场出售。

常见种类：奶酪片与核桃奶酪。

配搭建议：片状奶酪可夹三明治或汉堡包；当然可直接食用，或加入果仁、蔬果等。适合大众不同口味，人人喜爱。

### 4. 压缩未成熟奶酪 (Semi-hard cheese)

这种奶酪的成熟期较长，所以质半硬，富有香浓奶味、味道浓烈，而且外表色泽多变。

常见种类：冈塔尔（Cantal）、米莫莱特（Mimolette）。

配搭建议：较多配搭三明治；也适宜配以口味较清淡的红酒，例如法国博若莱（Beaujolais）或果香浓郁的法国勃艮第（Burgundy）的夏布利（Chablis）产区等。

### 5. 压缩成熟奶酪 (Hard cheese)

这种奶酪的质感和外皮都较坚硬，大多有气孔，这是发酵过程中气泡造成的变化。口感较浓，质感较硬。

常见种类：埃曼塔（Emmental）、博福尔（Beaufort）。

配搭建议：可与面包或三文治一起食用或制作奶酪火锅；也适宜配以口感浓郁的红酒，例如法国波尔多（Bordeaux）的梅多克（Medoc）或罗讷河谷（Côtes du Rhône）的帕普（教皇）新堡（Châteauneuf-du-Pape）产区等。

### 6. 山羊奶酪 (Goat cheese)

顾名思义是由山羊奶制成，香味与牛奶奶酪截然不同，口感浓烈及带果仁味。

常见种类：圣摩尔（Sainte-Maure）、山羊奶酪（Chèvre）等。

配搭建议：可配搭面包或作为美味前菜，用橄榄油及百里香配生菜的吐司；也适宜配以法国卢瓦尔河谷（Loire Valley）的桑塞尔（Sancerre）或勃艮第（Burgundy）的马孔（Macon）等产区的白葡萄酒。

### 7. 青纹奶酪 (Blue cheese)

质感由半软到软膏状，将奶酪切开便可看到美丽的蓝绿色花纹，是法国奶酪家族之中极为特味的一类，散发出独特的香气；口感清新又富特色。

常见种类：青纹奶酪（Bleu de Bresse）、洛克福尔（Roquefort）。

配搭建议：可伴面包或制成小食；也可作为酱汁的材料，例如牛扒汁；或加入色拉之中。此外，配搭法国甜白酒十分美味，例如阿尔萨斯（Alsace）的琼瑶浆（Gewürztraminer）或波尔多的索泰尔纳（Sauternes）。

### 8. 水洗软质奶酪 (Soft cheese with washed rind)

表面轻微坚硬，奶酪团的内部却柔软，黏稠醇厚。由于使用了盐水和白兰地或其它酒类来清洗表面，所以别有一种独特的香气。

常见种类：主教桥（Pont l' Evêque）、曼司特（Munster）。

配搭建议：可直接食用及配以法国面包或口感浓郁的法国勃艮第（Burgundy）红酒。