

探秘澳大利亚乳品美食

乳品食谱







澳大利亚乳业行业的历史是一段值得传颂的故事，从毫不起眼的开始发展到如今这个有目共睹的充满活力、创新能力并相对成功的全国性行业。我们生产的乳制品出口到全球各地，健康的奶牛享受着新鲜牧草，出色的产品质量和安全标准方面享有盛誉。

澳大利亚乳业行业长期以来致力于世界人民的健康提供富有营养的产品。我们对客户、社区、投资者以及我们的行业人士做出了可持续发展的承诺。我们所拥有的世界一流的食物安全体系以及从牧场到市场的可追溯性让消费者对我们的产品拥有充分的信心和放心，与此同时，我们致力于动物福利方面的工作也获得了不断改进的行业政策和项目的支持。

出口市场是我们行业供应链的有机组成部分。作为澳大利亚乳业行业的服务性机构，澳大利亚乳业局定期到访国际市场以深化我们与市场的长远关系，并分享澳大利亚乳业行业的最新资讯。我们通过定期的培训项目、技术讲座和出版物来进行。

为了满足出口市场的需求，澳大利亚乳业行业供应根据市场需求量身订造的高端产品。我们的出口不仅包括世界一流的主流产品，也同时更加注重高附加值产品和功能性原料的出口，包括各类牛奶、干酪、婴儿配方粉、酸奶、奶油和蛋白产品。

我们热切向世界展示澳大利亚乳业对健康、美味和享受美食的关注。这是我们的文化、社区、历史和未来中引以为自豪的一部分。在这本全新的美食探秘菜谱中，您将发现展示澳大利亚绝佳乳品的菜谱，以及在烹饪中如何更佳地使用乳品的指南。

我们希望您能喜欢这本菜谱，亲自体验优质的澳大利亚乳品带来的丰富和美味。

澳大利亚乳业局



目录

牛奶	4	奶油	30
咖啡的主要类别	5	奶油的类别	31
制作咖啡的艺术	5	在烹饪中使用奶油	32
青胡椒酱酪乳猪柳	6	奶油萝卜泥和“鱼子酱”配扇贝	34
香料沙冰配炖苹果慕斯	9	黑豆豉本尼迪克蛋	36
姜黄香梨蜂蜜沙司布丁蛋糕	11	橙子奶油芒果味纸包烤鱼片	39
早餐玉米片奶昔	13	抹茶开心果酥饼	40

酸奶	14	香料西班牙油条配白巧太妃酱	43
酸奶的类别	15	干酪	44
在烹饪中使用酸奶	15	在烹饪中使用干酪	45
味噌麻酱酸奶配南瓜块	16	干酪上桌或摆盘	45
芝麻牛肉牛油果拉布尼一碗食	19	如何分切干酪	46
罂粟籽沙司酱酸奶草莓饺	20	干酪与饮品的搭配	47

稀奶油	22	野蘑菇蓝纹干酪西兰花比萨饼	48
在烹饪中使用稀奶油	23	意大利星星面包配马苏里拉干酪	50
如何打发稀奶油	23	烤卡门贝尔干酪配双菇	53
香辣蒜泥蛋黄酱配奶香玉米条	24	帕尔玛干酪香梨火腿意大利烩饭	54
烤甜菜酸奶油浓汤	27	烟熏切达干酪配菜花鱼蛋烩饭	57
蓝莓蜂巢牛奶蜂蜜奶冻	28	奶油干酪柠檬瑞士卷	58
		乳清干酪茄子卷	61

乳蛋白	62		
蛋白质小科普	63		
日式高蛋白炸鸡配华夫饼	64		
乳清蛋白咖啡焦糖布丁	67		

牛奶

超高温 (UHT) 牛奶也称为长效奶，这种牛奶中所含丰富营养与任何澳洲乳制品所含有的营养物质都无异，不含任何添加剂或保鲜剂。超高温牛奶在加工时所需要的高温杀灭了牛奶中更多的细菌和耐热酶，从而延长了保质期。

超高温牛奶在烹饪中的使用方式与巴士杀菌牛奶相同，而其优势在于，由于无需冷藏，使用起来非常方便。



咖啡的主要类别

意式浓缩咖啡

意式浓缩咖啡应该是一杯35毫升的咖啡，上面有一层厚厚的金色咖啡沫。

玛奇朵

“玛奇朵”意为“印记”或“烙印”，它分为长玛奇朵和短玛奇朵两种。浓缩玛奇朵或短玛奇朵其实是意式浓缩咖啡加少量牛奶和一点点奶泡。长玛奇朵与之类似，区别在于它需要使用黑咖啡。

卡布奇诺

一杯香醇的卡布奇诺，是由意式浓缩咖啡、热牛奶以及浓滑绵密、如蛋白酥一般美丽的奶泡组成。奶泡边缘还应该有一圈明显的咖啡沫。放入温热的咖啡杯，洒上巧克力粉或豆蔻粉，即可享用。

牛奶的营养成分

类别 每100克含量	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	能量 (千焦)	钙 (毫克)
普通/全脂	3.5	3.5	6.3	293	107
UHT牛奶/长效奶	3.6	3.8	4.6	277	117
减脂(调制牛奶)	3.8	1.2	6.1	212	109
脱脂	3.7	0.1	5.0	147	121

摩卡

摩卡是巧克力和咖啡的融合体，将两茶匙巧克力粉与一份意式浓缩咖啡混合搅匀，然后加热牛奶、奶泡即可。

拿铁

拿铁是一份意式浓缩咖啡上加热牛奶和10毫米厚的奶泡。奶泡应该细腻，不应过稀薄。将咖啡倒入玻璃杯，不用洒巧克力粉。

冰咖啡

将一份意式浓缩咖啡(加糖调味)倒入一个盛有半杯冰块的大玻璃杯，上面加一勺冰淇淋，再倒入冰镇过的牛奶。如果喜欢也可以挤少许打发奶油，再洒一点巧克力粉或桂皮粉。适合用于搭配或制作以辛香料为主的菜肴，如咖喱、辛辣菜肴。

制作咖啡的艺术

打造完美咖啡的艺术，诀窍在于牛奶的比例和一致性以及奶泡的质量 - 最终成品由最佳咖啡师来完成的。

泡沫和气泡

在制作咖啡时，由于种种原因，咖啡师有时会发现牛奶难以发泡。牛奶在秋冬季节最难发泡。这可能源于乳脂分解(乳脂被牛奶中天然酶所分解)，也可能是由于奶牛接近泌乳期末期。在这期间，可向供应商咨询，购买调制牛奶以保证发泡性在全年中不受影响。

气泡小窍门

- 使用锥形或直边不锈钢杯。
- 使用冷牛奶。
- 杯中牛奶量不要过半，以便为牛奶发泡留出空间。
- 将蒸汽喷头刚好没过牛奶表面，然后打开蒸汽。在牛奶发泡膨胀过程中，保持蒸汽喷头刚刚在牛奶表面下。
- 不要晃动杯子。如果蒸汽碰头的位置正确，牛奶会在杯中旋转，无需晃动杯子。
- 小心不要将牛奶加热过度或煮沸，否则会影响口味。如果出现了这种情况，请倒掉牛奶，重新开始。

青胡椒酱酪乳猪柳

猪肉用酪乳腌过之后柔嫩多汁，牛奶则为酱汁带来丝滑美味的口感。

2-3人份

准备时间：10分钟

腌制时间：24小时

烹饪时间：30分钟

350毫升澳大利亚酪乳

1茶匙黄芥末酱，如：第戎芥末酱

½茶匙食盐

¼茶匙黑胡椒粉

400克猪里脊

30毫升特级初榨橄榄油

15克澳大利亚无盐奶油

1汤匙面粉

130毫升澳大利亚全脂牛奶，温热

60毫升蔬菜高汤

2汤匙盐水泡制的青胡椒粒，沥干

½茶匙黄芥末酱，备用

25克澳大利亚陈香切达干酪，擦丝盐，调味用

1 将酪乳、黄芥末酱、盐和黑胡椒粉放入碗中，再加入猪里脊，盖上盖子，冷藏腌制24小时。

2 从腌料中取出猪里脊，拍干。取铸铁煎锅加热，加入油，两面煎猪里脊，然后将煎锅放进200°C烤箱烤10-15分钟，或烤至猪肉内部温度达到65°C（五成熟）。将肉放在冷却架上冷却10分钟，以备切片。

3 同时，取小汤锅以小火融化奶油。加入面粉，搅拌至光滑酱状，然后再加热两分钟。慢慢倒入牛奶，持续搅拌直至混合均匀。加入蔬菜高汤、胡椒粒和备用的黄芥末酱，小火加热，期间偶尔搅拌，直至酱汁浓稠到用汤匙测量法可以沾满汤匙背面。临上桌前，撒入干酪丝，搅拌至质地光滑。加盐调味，然后与猪柳一同上桌享用。

小窍门 如果买不到酪乳，可自制简易酪乳：在300毫升澳大利亚牛奶中加入4汤匙柠檬汁，静置15分钟（牛奶会凝结变稠），然后即可按需使用。







香料冰沙配炖苹果慕斯

香料冰沙用脱脂牛奶制作，混以印度香料调味，清爽宜人，入口即化，既可单独食用，也可搭配水果、卡仕达酱或慕斯。

8人份

准备时间：20分钟

烹饪时间：35分钟

冷冻时间：3-4小时

400毫升澳大利亚脱脂牛奶

20克细砂糖

1茶匙生姜，擦丝

8颗多香果

8粒黑胡椒

2枚丁香

2枚豆蔻荚

1根肉桂棒

½根香草荚，剖开

2茶匙红茶叶

100克细砂糖，备用

400毫升水

4个小苹果，去皮切细丁

2汤匙蜂蜜

2根肉桂棒，备用

½根香草荚，剖开，备用

1个蛋清

40克细砂糖，备用

90毫升澳大利亚增稠稀奶油

½根香草荚，备用，剖开刮出籽

¼茶匙肉桂(可选)

1 将牛奶、糖、生姜、多香果、胡椒粒、丁香、豆蔻、肉桂和香草放进小汤锅中小火加热5-10分钟。关火，放入茶叶搅拌，静置5分钟。使用细筛过滤至浅碗中，然后将碗放入冰水中冷却。将碗放进冰箱冷冻室，每20分钟取出搅拌一次，确保结晶均匀。完全冻结约需三小时。

2 在小汤锅内放入100克备用细砂糖加热融化，开始制作焦糖。期间注意把锅壁上的糖刷下，防止烧焦。糖液变成深金色后关火，慢慢倒入清水搅拌。待所有糖块溶解后，加入苹果、蜂蜜、备用肉桂与备用香草。小火煮至苹果变软。用筛子过滤，把苹果冷藏待用。

3 制作慕斯：将蛋清和剩余细砂糖隔水加热，同时不断搅拌。温度达到50°C后停止加热，使用电动搅拌器搅打，直至蛋清达到干性发泡状态。另取一只碗，加入稀奶油、香草籽和肉桂，根据需要搅打至中性发泡，然后用翻叠法与打发好的蛋清混合即可。

4 组装甜点：用裱花袋将慕斯挤入8个150毫升的玻璃杯，放上苹果，然后在临上桌前，在最上方堆上满满的香料冰沙。

小窍门 可以尝试选用自己喜欢的香料来制作。如果香料难寻，可以直接购买印度香料茶，加入脱脂牛奶制作。

温润轻盈，在甜美
蜂蜜沙司的环绕下
散发美味魔力！





姜黄香梨蜂蜜沙司布丁蛋糕

这是一款无麸质烘焙甜点，介于布丁和蛋糕之间，佐以富含营养和蛋白质的蜂蜜沙司，让你成为最闪亮的待客新星！

6人份

准备时间：20分钟

烹饪时间：45分钟

2个波士克梨
4个鸡蛋，蛋清蛋黄分开
115克蜂蜜
75克椰糖（或红糖）
1茶匙香草精
120克杏仁粉
50克椰蓉
50克米粉
1茶匙姜黄粉
250毫升澳大利亚牛奶
2个鸡蛋，轻轻搅打后备用
1汤匙蜂蜜，备用
½茶匙香草精，备用

- 1 将2个梨纵向切为薄片（无需去皮去核），把最美观的部分留用于顶部装饰。
- 2 取一只大碗，放入蛋黄、蜂蜜、糖和香草，搅打5分钟或直至质地变稠且颜色变浅，然后放置一旁。另取一只碗，放入蛋清搅打至干性发泡状态。
- 3 混合杏仁粉、椰蓉、米粉和姜黄。取用混合粉的一半和打发蛋清的一半，倒入蛋黄混合液，用翻叠法充分混合，制成面糊。剩下的一半食材亦同样操作。取30厘米×20厘米烤盘，抹上奶油，铺上烘焙纸，然后将一半面糊舀入盘中铺好，将一半的梨片均匀铺于表面。再将剩余面糊舀入上方，最后在表面铺上装饰用的梨片。用烤箱在160°C下烘烤45-50分钟，或至外皮金褐、内里熟透。
- 4 制作蜂蜜沙司酱：将备用的牛奶、鸡蛋、蜂蜜和香草放进微波炉安全碗或罐中搅拌均匀。放入微波炉，以50%功率加热3-5分钟，每30秒搅拌一次，或加热至酱体浓稠至用汤匙测量法可以沾满汤匙背面。把沙司酱舀至布丁蛋糕（冷热均可）表面，即可享用。

小窍门 沙司酱也可用隔水加热法制作（用耐热碗悬在小火沸水上方），注意不要让碗底接触热水。

早餐玉米片的
新潮做法!



早餐玉米片奶昔

2人份

准备时间: 10分钟

烹饪时间: 0分钟

1杯早餐玉米片

1小根香蕉, 切碎

6个中等大小的草莓(125克), 去叶切碎

1杯澳大利亚牛奶

1茶匙蜂蜜

蜂蜜、玉米片、水果, 备用, 用于上桌搭配

- 1 将玉米片、香蕉、草莓、牛奶和蜂蜜倒入搅拌机, 搅拌至质地顺滑。
- 2 将奶昔倒出, 加冰, 并用少许蜂蜜、备用玉米片、水果点缀。



酸奶

酸奶是一种通过在牛奶中添加发酵剂而制成的发酵型乳制品。酸奶不仅蛋白质含量高，而且还富含一系列重要的营养成分，包括维生素A、维生素B12和核黄素。酸奶可以作为零食享用，同时也是可以在烹饪中使用的多面手。



酸奶的类别

天然酸奶

天然酸奶口感清新并略带微酸，能与很多食品进行搭配。天然酸奶中并没有添加任何风味或甜味剂，具有天然纯粹的酸奶口味。

风味酸奶

市面上有各种口味的酸奶，最受欢迎的口味包括水果、香草和蜂蜜。大多数这样的酸奶都添加了糖或甜味剂来增强口味。

搅拌型酸奶

搅拌型酸奶是在发酵大罐内进行发酵，而非单独的容器内。当发酵到满意的程度后，则开始用泵将酸奶抽入冷却器停止发酵，此时再添加水果或调味料进行搅拌。

希腊和希腊式酸奶

传统希腊酸奶的制作工艺是将天然酸奶中的乳清去除，所制成的酸奶质地浓稠顺滑，介于酸奶和过滤式酸奶之间。希腊式酸奶则不使用过滤的方法，而是通过添加乳固体（例如稀奶油）和稳定剂来增稠，成品奶香浓郁，质地丝滑。

凝固型酸奶

凝固型酸奶是在所销售的容器内进行发酵的。这种酸奶质地较为厚实，表面光滑，水果或风味添料在容器底部。与之不同的是，搅拌型酸奶则是在大罐中发酵，在分装到零售容器之前加入水果或风味料。

在烹饪中使用酸奶

酸奶口味清新，略带酸味，可以搭配甜、咸、冷、热等各种食品。与稀奶油类似，酸奶在过热的情况下会出现凝固。可在上菜前简单拌入，也可以添加少量玉米粉加入热菜中。在烹饪中使用天然酸奶的方法包括：

- 添加到口味较重的菜当中，例如咖喱和辣菜。
- 与一些香料混合，例如茴香、香菜或辣椒，用作鸡肉、羊肉或鱼的腌料。
- 添加到蘸料、冷酱和沙拉酱中。
- 作为稀奶油、酸稀奶油或蛋黄酱的热量较低的替代原料。
- 佐餐玉米片和烤马铃薯。
- 搭配新鲜香菜末和甜辣酱，作为烤土豆块的蘸料。
- 搭配烤肉、中东烤肉或希腊烤肉。
- 与中东芝麻酱和茴香混合成为中东风味的蘸料或酱料。
- 撒在糖和肉桂粉上，添加时令水果或在糖浆中煮熟的水果干。
- 淋在蜂蜜上，也可以搭配新鲜水果或酒浸水果。

酸奶的营养成分

类别 每100克	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	能量 (千焦)	钙(毫克)
天然酸奶					
普通	6.0	4.4	5.0	367	193
低脂	6.8	0.3	6.2	249	244
风味酸奶					
香草味普通型	5.1	3.0	10.2	404	177
香草味低脂	6.1	0.5	14.5	382	174

味噌麻酱酸奶配南瓜块

酸奶与味噌、中东芝麻酱融合之后，变成了口感绵密、质地坚实的鲜香慕斯。加在香甜的南瓜上，配上酥脆海苔，美味妙不可言！

20份

准备时间：15分钟

烹饪时间：35分钟

500毫升蔬菜高汤

300克南瓜，去皮，切成1厘米厚、3厘米见方的小块

140克澳大利亚全脂希腊式酸奶

60克中东芝麻酱

40克白味噌

1汤匙辣椒油

1汤匙黑芝麻

1汤匙杏仁碎

1茶匙蜂蜜

1茶匙酱油

1茶匙水

3片海苔

1茶匙烤芝麻

1 蔬菜高汤煮沸转小火。将南瓜放入汤中焯1分钟，取出沥干，放入铺有烘焙纸的烤盘，放进冰箱冷却。

2 将酸奶、芝麻酱和味噌放入碗中，搅拌至质地光滑，然后倒进大号星型裱花嘴的裱花袋中。

3 取出冷却后的南瓜块，刷上辣椒油。使用裱花袋将酸奶酱以漩涡状裱在南瓜块上，撒上黑芝麻与杏仁。用烤箱在210°C烘烤25分钟，或至上方酸奶酱变成金黄色、南瓜变软。

4 烘焙期间，将蜂蜜、酱油和水混合在一起，刷在海苔表面。每片海苔都撒上烤芝麻，然后对折。取一个大煎锅，把海苔用小火干煎，两侧各煎两分钟，期间不断按压海苔以防膨起。取出海苔，切成3.5厘米见方的正方形。

5 将南瓜放在海苔脆片上，趁热上桌。

小窍门 制作酸奶酱前先把原料冷藏，可有助于裱花和烘烤时保持外形。





芝麻牛肉牛油果拉布尼一碗食

这是一款夏威夷式的“一碗食”菜肴，虽不是传统搭配，但滋味却毫不逊色！本食谱提供一种拉布尼酸奶的简易制法，能够将准备时间从一天缩短至一分钟！

4人份

准备时间：20分钟

烹饪时间：30分钟

160毫升生抽

80毫升味咻

1汤匙蜂蜜

1汤匙柠檬汁

1茶匙香油

400克牛肉条

125克澳大利亚低脂涂抹式奶油干酪

2汤匙澳大利亚希腊式酸奶

2杯生米与藜麦的混合米，按照包装说明煮熟后冷却

1根黎巴嫩黄瓜，切片

150克青豆，焯过

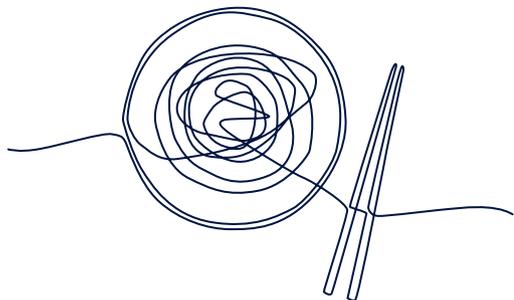
1个牛油果，切丁

2根小葱，切成葱花

黑芝麻，用于装饰

- 1 将酱油、味咻、蜂蜜、柠檬汁和香油放入碗中混合，制成调味酱汁。将一半调味酱汁倒在牛肉条上，腌制5-10分钟。剩余酱汁放在一边备用。
- 2 将奶油干酪与酸奶放入碗中混合，制成简易拉布尼酸奶酱，放置一旁备用。
- 3 将米饭盛入碗中，撒上黄瓜片、青豆和牛油果丁。撒上调味酱汁。
- 4 从腌料中取出牛肉，腌料弃之不用。取一个大号不粘锅加热，将肉翻炒至焦黄熟透。用勺子将肉舀入碗中，放上拉布尼酸奶酱、葱花，撒上黑芝麻。

小窍门 拉布尼酸奶 (Labne、Labna或Labneh) 是一种中东式酸奶做法，一般做法是将酸奶过滤一夜，去除乳清。拉布尼酸奶拥有天鹅绒般的质地，带有酸奶风味，适于涂抹享用。



罂粟籽沙司酱酸奶草莓饺

咬开甜美的酸奶饺，里面竟然是美味的草莓，搭配特制沙司酱格外可口。可以一饺一盘，也可装大盘，搭配一碗罂粟籽沙司酱分享。

12个

准备时间：25分钟

放置时间：1小时

烹饪时间：20分钟

60克澳大利亚无盐奶油，软化

20克细砂糖

1个鸡蛋

250克澳大利亚全脂希腊式酸奶

120克粗麦粉

90克普通面粉

170毫升澳大利亚全脂牛奶

½根香草荚，剖开，刮出籽

2个蛋黄

30克细砂糖，备用

3茶匙罂粟籽

30克澳大利亚全脂希腊式酸奶，备用

10克澳大利亚无盐奶油，备用

40克面包屑

50克椰蓉，烤过

20克红糖

12个小草莓

1 取一只大碗，将奶油和细砂糖搅拌直至蓬松，然后加入蛋黄和酸奶。加入粗麦粉和普通面粉，混合成较为稀软的面团。冷藏30至60分钟。

2 将牛奶和香草籽在汤锅慢火煮沸。另取一碗，将蛋黄和备用的30克细砂糖倒入搅拌。把热牛奶缓慢倒入蛋液，同时持续缓慢搅拌。然后倒回汤锅，加入罂粟籽，小火熬煮，经常搅拌，直至沙司酱变稠。关火倒入碗中，冷却至室温。将备用酸奶倒入搅拌。冷却至需要的温度。

3 在煎锅中融化备用奶油，将面包屑放入炒3-4分钟或直至金黄。冷却5分钟，然后与椰蓉和红糖混合。放置一旁。

4 烧开一大锅盐水。将面团分成12份，每一块包一个草莓，做成圆饺子。小心将饺子放入热水，慢火煮10分钟或直至饺子浮出水面。用漏勺捞出，沾上面包屑混合料，然后马上与罂粟籽沙司酱一起上桌。

小窍门 为了防止面团粘手，可在包每个饺子之前用冷水沾湿双手。



稀奶油

稀奶油是牛奶中的脂肪，在通过离心力从牛奶中分离出来。

新鲜稀奶油给汤品、调味汁、酱汁和蛋糕带来醇厚口感，也是很多甜点的绝佳搭配。



在烹饪中使用稀奶油

稀奶油根据乳脂含量分为两类 – 纯稀奶油和加工稀奶油。稀奶油中的乳脂含量是使用时的好帮手：

高脂、双倍或浓稠稀奶油

- 乳脂含量为45%或更高。
- 放置在甜点或菜品一侧，不仅增加美味，而且不易变形，外观优雅。
- 作为甜点、布丁和汤品的佐餐调料。
- 添加在热菜中以增加醇厚口感。

低脂稀奶油

- 乳脂含量为18%。
- 乳脂含量较低，市场上常被称为“低脂”，通常是增稠稀奶油或酸稀奶油类别。
- 浇淋在甜点上，或加入酱汁、汤品和饮料。

稀奶油的营养成分

类别 每100克	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	能量 (千焦)	钙 (毫克)
纯稀奶油	2.3	35.9	1.8	1397	61
低脂稀奶油	2.8	26.6	3.7	1085	91
增稠稀奶油	2.3	36.8	3.1	1461	62
超高温增稠稀奶油	2.3	37.2	3.4	1470	72
高脂或双倍稀奶油	1.7	49.4	1.7	1882	60
打发稀奶油、 喷雾稀奶油	0.9	7.6	1.3	317	28
酸稀奶油	2.4	39.1	2.5	1534	69

纯稀奶油、打发稀奶油或酸稀奶油

- 乳脂含量为35%。
- 加至调味料、汤、脆皮烙菜、乳蛋饼和蛋羹。为避免奶油分离，只需加热至体积减少三分之一时即可，并使用以植物胶为基础的稠稀奶油，因为这种稀奶油在加热时更稳定。
- 可将纯稀奶油浇在甜食上；或在制作浓香汁或意面酱时使用；也可加入“椰林飘香”等以牛奶为载体的鸡尾酒。
- 制作司康饼时可用酸稀奶油替代牛奶和奶油。
- 非常适合打发，是蛋糕馅料、慕斯、冰淇淋和奶油蛋糕的理想配料。

如何打发稀奶油

乳脂含量为35%的稀奶油最适合打发，在打发后体积应当增倍。低脂稀奶油稳定性差，可能无法打发，或者在静置后体积缩小。乳脂含量超过45%的稀奶油打发时体积增大不多，并很容易被打发过度，而产生油水分离的质感。

温度

打发的最佳温度是摄氏4-7度，在冷藏后的打发盆中使用冷藏后的打发头进行。超高温稀奶油是均质产品，因此其打发性有所降低；然而，如果提前冷藏，也能成功打发。一般而言低脂超高温稀奶油完全无法打发。

糖和风味剂

稀奶油中添加了糖之后，打发后的体积和硬度会有所减少。因此，糖和其他风味剂应当在打发之后加入。小心翻拌，动作过大会消除气泡，导致打发后的体积减少。

稀奶油的最佳打发效果是在新奶油出产72小时后，之后随着时间推移而变稠。

香辣蒜泥蛋黄酱配奶香玉米条

美味的芝士味玉米条，搭配酒饮再合适不过！把玉米糊加入稀奶油之后，制成的玉米条外酥内软，乳香四溢，堪称完美！

4人份

准备时间：20分钟

放置时间：80分钟

烹饪时间：10分钟

300毫升水

280毫升澳大利亚增稠稀奶油

150克细磨玉米粉

$\frac{3}{4}$ 茶匙食盐

70克澳大利亚帕尔马干酪，擦丝

2个蛋黄

1茶匙白醋

1茶匙泰式甜辣酱

1瓣大蒜，剁碎

180毫升植物油

100克面包屑

2茶匙细切欧芹

1个鸡蛋，打散

适量植物油，备用，用于油炸

- 1 在20厘米见方或长方形盘内铺上保鲜膜。取一个中型汤锅，加入水和稀奶油煮沸。调至中火，倒入玉米粉和盐，不停搅拌。继续熬煮3-4分钟并持续搅拌，或至玉米糊开始凝结成一整块。关火，倒入帕尔马干酪搅拌。将玉米糊倒入盘中，压至两厘米厚。将表面抹匀，盖上盖子，冷却1小时。
- 2 制作蒜泥蛋黄酱，将蛋黄、醋、泰式甜辣酱和大蒜放入一个高口罐中。用棒式搅拌机混合，同时慢慢匀速倒入植物油，直至蛋黄酱变稠且完全乳化。盖好盖子，立即冷藏。
- 3 将冷却的玉米糊切成宽两厘米、长8-10厘米的薄片。将面包屑和欧芹末混合放入浅盘。将每一片玉米条浸入蛋液，然后沾上一层面包屑与欧芹末，之后冷藏至少10分钟。
- 4 使用炸锅或汤锅，倒入备用植物油，加热至180°C。玉米条油炸2-3分钟，至表面呈金黄色。在厨房用纸上沥干，与蒜泥蛋黄酱一同上桌。

小窍门 所有沾了面包屑的食品在油炸前均可先在冰箱中冷藏至少10分钟，以防止烹饪过程中碎屑掉落。裹好面包屑的玉米条可以提前做好然后冷冻，需要时解冻油炸即可。







烤甜菜酸奶油浓汤

这款汤品口感丝滑，
美味可口，冷热皆宜。

5人份

准备时间：15分钟

烹饪时间：45分钟

500克生甜菜根，切成2-3厘米的小块

25毫升特级初榨橄榄油

1½茶匙烟熏红甜椒粉

30克澳大利亚无盐奶油

1根韭葱，切片

1瓣大蒜，剁碎

1根胡萝卜，擦丝

1个苹果，擦丝

1升蔬菜高汤

3片月桂叶

2茶匙糖

½茶匙食盐

¼茶匙黑胡椒粉

300克澳大利亚酸稀奶油

小枝茴香，用于装饰

1 将甜菜根倒入橄榄油和烟熏红甜椒粉，放入大号烤盘，在220°C烤箱中烤30分钟或直至变软。

2 在大汤锅中融化奶油，然后放入韭葱翻炒直至变软。加入大蒜，炒一分钟，再加入胡萝卜、苹果和烤甜菜根搅拌。翻炒2-3分钟或至炒出香味。倒入蔬菜汤，加入月桂叶、糖、盐和胡椒粉。烧开后转小火煮20分钟。

3 关火，取出月桂叶，加入200克酸稀奶油。用棒式搅拌机搅拌至质地顺滑。根据需要调味。

4 倒入碗中，加上一勺酸稀奶油，然后用茴香枝装饰。

蓝莓蜂巢牛奶蜂蜜奶冻

奶冻是经典的意大利甜点，牛奶与蜂蜜的结合更堪称绝配，制作起来也非常简单！

6人份

准备时间：30分钟

烹饪时间：10分钟

400毫升澳大利亚稀奶油

350毫升澳大利亚牛奶

1汤匙细白砂糖

1½汤匙蜂蜜

½根香草荚，剖开，刮出籽

1块柠檬皮

4片吉利丁

2汤匙柠檬汁

2汤匙红糖

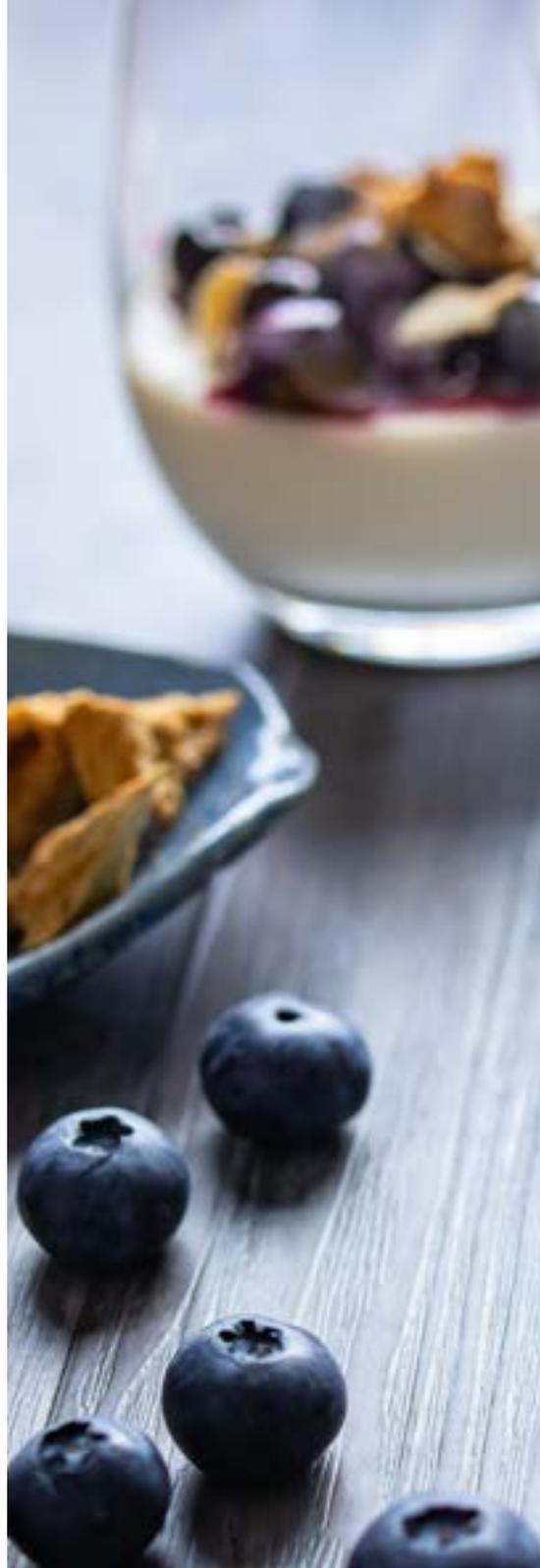
125克蓝莓

1杯切碎的蜂巢

½杯杏仁片，烤过

- 1 取一个中型汤锅，放入稀奶油、牛奶、砂糖、蜂蜜、香草荚、香草籽、柠檬皮，小火加热，搅拌直至砂糖溶解。慢火煮开后关火。
- 2 将吉利丁片放进冷水浸泡5分钟，或至其变软。沥干，挤出多余水分，放入上面做好的热混合液中搅拌至溶解。冷却10分钟后使用细筛过滤。倒入6个200毫升玻璃杯中，冷藏至少2-3小时或一夜。
- 3 将柠檬汁和红糖倒入小煎锅煮沸，鼓泡30秒钟或直至变成糖浆状即可。加入蓝莓，继续加热，颠锅，直至蓝莓呈丰盈多汁状但不破裂。倒入碗中，冷却5-10分钟。
- 4 撒上糖浆蓝莓、蜂巢和杏仁即可。

小窍门 吉利丁叶比吉利丁粉更好用，最终成品会更光滑、更通透，对味道影响也较小，但具体效果因品牌而异。





奶油

纯天然、美味的奶油能够为很多食物提升风味、口感和质地的能力是独一无二的。

生产奶油的过程很简单：首先将稀奶油从牛奶中分离出来，然后进行搅打直到浓稠，再加盐调味并有助于保质。在烹饪中奶油的地位无可替代，奶油的天然口味也是没有替代品的。不论是烤蛋糕，还是炒菜，总能找到一款奶油来提升菜品的口味。



制作糕点或司康饼时，记得要用冷藏过的奶油。

奶油的类别

奶油可以分为以下几个类别：

- **加盐奶油**
- **低盐奶油**
- **无盐(甜)奶油**
- **发酵奶油** (稀奶油中添加了发酵剂, 在发酵后进行搅打)

加盐奶油、低盐奶油和无盐(甜)奶油之间的差别在于加入奶油中的盐分不同, 盐分影响奶油的保质期以及使用时的口味。使用无盐奶油时有更大的灵活性, 这是在生产烘焙产品和油酥点心时很重要的特点。但是盐分会延长奶油的货架期, 并起到风味增强剂的作用。这对于烹饪咸味菜式和含有巧克力的菜式有所帮助; 也是可以涂抹在烘焙产品和面包上的美味!

发酵奶油(也称为丹麦风格奶油)更接近于发明巴士杀菌之前所生产的奶油, 那时候使用发酵后的牛奶来生产奶油。现代使用搅拌方式生产的发酵奶油是在搅拌之前将发酵剂加入稀奶油中, 并静置在一个受控温度下(通常是隔夜), 从而产生略微的酸味。最终的发酵奶油产品在烹饪中为菜式增添更多的口味, 用于涂抹也非常适合。

澳大利亚奶油通常有着一种天然的乳黄色, 这是来自于奶牛在牧场上使用的新鲜牧草。放牧型的养殖方式意味着奶牛摄入更多的β胡萝卜素, 这也让奶油有了美丽的乳黄色。澳大利亚奶油不使用人工色素。

澳大利亚奶油的最佳储存温度是4摄氏度, 使用前在原包装中进行避光保存, 否则容易吸收其他事物的味道。

在冷藏条件下奶油的保质期为8周, 但是最好是需要的时候进行购买, 而非囤积。

奶油的营养成分

类别 每100克	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	能量 (千焦)	钠 (毫克)
加盐奶油	1.1	81.5	0.0	3036	776
低盐奶油	1.1	81.5	0.0	3036	350
无盐奶油	1.1	81.5	0.0	3036	10
加盐乳品涂抹产品	0.5	82.4	0.6	3068	485
低盐乳品涂抹产品	0.6	82.4	0.6	3068	292
低盐低脂乳品涂抹产品	4.6	44.3	0.1	1713	365

在烹饪中使用奶油

奶油和糖的乳化

使用软化但未融化的奶油，搅拌至顺滑并变白，然后加糖，继续搅拌，直到糖几乎完全溶解。

糕点和司康饼

在制作糕点时，将奶油“揉进”或“切入”面粉中，这样奶油不仅会增添风味和颜色，还能使面粉颗粒具有“防水功能”，防止面团变得坚硬和有弹性。如果奶油太软，将被面粉吸收，使外壳过于厚重和坚硬。

制作蛋糕

使用软化的奶油，可以制作出松软金黄的蛋糕。在开始制作之前，确保所有配料（包括牛奶和鸡蛋）都是室温条件，这样可以确保成品蛋糕受热均匀，密度一致。

用奶油炒菜

将奶油用中火融化，奶油气泡时加入食物，使成品香脆。如果需要使用高温，在奶油中加入等量植物油，可以防止乳脂出现焦糊现象，或者可以使用更适合高温的脱水奶油或酥油。

净化奶油

净化奶油是指不含乳固体和水的乳脂。将奶油在低火上隔水慢慢融化，乳固体将沉底。当奶油完全融化之后，关火并静置5分钟。将表面的泡沫移除，并将净化奶油缓慢地倒入一个容器中，留下底部的乳固体。另一种方法是将融化的奶油透过一个衬有干酪布的筛子倒出，将乳固体过滤掉。净化奶油的烟点很高，所以很适合用于炒或炸食品，浇在爆米花上也非常美味！

奶油酱汁

红葡萄酒或白葡萄酒酱汁

这是烹饪最简单的肉酱汁，在煎红肉或肌肉之后，将葡萄酒倒入煎锅中。大火加热搅拌，直到将肉汁浓缩到几汤匙为止。关火后再加冷奶油搅拌，使酱汁浓郁光滑。

焦化奶油酱汁

将奶油在酱汁锅中缓慢加热直到金黄，并溢出坚果香气，锅底的固体呈现金黄色。立即关火，根据喜好可以在食用之前加入一把鼠尾草叶、松仁或杏仁。

白奶油酱汁

将软化奶油加入收汁后的醋和葡萄酒甚至一些调味香草的酱汁中搅拌而成，制成后马上上桌以保持酱汁丝滑浓稠的质地。

荷兰酸酱

通常与班尼迪克蛋或弗洛伦汀脆饼搭配。将蛋黄和水以及融化的奶油混合搅拌均匀，然后放在隔水炖锅上加热，直至丝滑浓稠、奶香四溢，最后倒入柠檬汁调味。

法式伯纳西酱汁

类似荷兰酸酱，用蛋抽把奶油与蛋黄混合，把葡萄酒、龙蒿醋和青葱放入锅中熬煮，收汁后倒入蛋黄奶油液，然后洒上鲜龙蒿叶调味。通常用于搭配牛排或鱼肉。



奶油萝卜泥和“鱼子酱”配扇贝

这是一道十分美观的小菜，由美味的扇贝加上奶油萝卜泥组成。“鱼子酱”是用醋（品种任选）仿制，带来少许酸意，令美味更加突出。

6人份

准备时间：15分钟

冷却时间：1小时

烹饪时间：15分钟

1升植物油

80克澳大利亚无盐奶油

1根欧洲萝卜，去皮切丁

2瓣大蒜，剁碎

140毫升澳大利亚全脂牛奶，温热

盐和黑胡椒粉，调味用

100毫升醋（香醋、红醋或白醋）

3克细砂糖

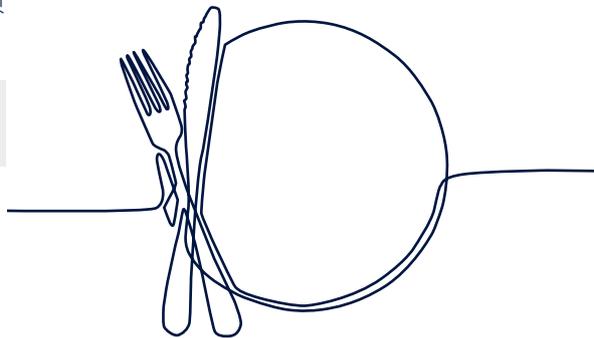
1克琼脂

1汤匙花生油

18个鲜扇贝

- 1 将植物油倒入高口罐中，在冰箱内冷藏一小时。
- 2 取一个小汤锅，放入40克奶油加热，至奶油融化、开始变成褐色并散发出坚果味。加入萝卜和一半的大蒜，煎两分钟后倒入牛奶。小火炖煮，至欧防风变软。搅拌成糊状，调味。保温。
- 3 将醋烧开。将糖和琼脂混合，撒入醋中。慢火煮三分钟，同时持续搅拌。关火冷却至80°C。
- 4 使用注射器或滴管将醋汤以小液滴形式滴入冷却后的植物油中。小液滴将缓慢沉到罐底，形成类似于鱼籽的小球。用细筛过滤（植物油仍可使用，不要浪费），用冷水冲洗“鱼子酱”备用。
- 5 用厨房纸将扇贝拍干，调味。将花生油倒入热煎锅，放入扇贝，每面煎两分钟，或煎至焦糖化，从锅中取出。加入剩余的奶油，融化后加入剩余的大蒜，煎1分钟。过滤奶油，备用。
- 6 上桌前，每个盘子舀一汤匙萝卜泥，放上三个扇贝，再将舀一勺“鱼子酱”到扇贝上。淋上大蒜奶油，即可享用。

小窍门 琼脂珠可用任意液体制作。如果喜欢，可以用白葡萄酒代替醋。





黑豆豉本尼迪克蛋

本尼迪克蛋是一道经典的早餐美食，由鸡蛋和丝滑美味的荷兰酱组成。本款食谱在传统基础上进行了改造，加入咸香的豆豉和米饼。

4人份

准备时间：25分钟

烹饪时间：45分钟

1根中式腊肠，细细切碎
½个小洋葱，切丁
1瓣大蒜，剁碎
1½茶匙姜丝
2汤匙黑豆豉，泡水1小时，然后沥干并冲洗
½个红甜椒，切丁
½个绿甜椒，切丁
130毫升水
1½茶匙酱油
1茶匙米醋
½茶匙辣椒酱（三巴酱）

1茶匙玉米粉，倒入10毫升水混合
2个蛋黄
1茶匙白醋
250克澳大利亚无盐奶油，净化处理
盐和白胡椒粉，调味用
柠檬汁，调味用
300克寿司米饭
2茶匙白醋，备用
4个鸡蛋
40克嫩菠菜，上桌前使用
香菜，细细切碎，装饰用

1 干锅煎腊肠至出油。将洋葱倒入锅中煎两分钟，然后倒入大蒜、姜、豆豉和甜椒翻炒。倒入水（130毫升）、酱油、米醋和辣椒酱，小火煮5-10分钟，直到甜椒变软，汤汁几乎收干。倒入玉米糊勾芡，保温。

2 制作荷兰酱：取一只中号碗，倒入蛋黄和醋，隔水加热并搅拌，至蛋黄呈丝带状。注意不要做成炒蛋。关火，倒入净化奶油（预留两汤匙的量备用），继续搅拌。撒入盐、胡椒粉和柠檬汁调味。如果酱汁过稠，可以滴入几滴温水，令其恢复流动状态。保温。

3 双手沾湿，捏出四个米饼，在锅中倒入预留的两汤匙净化奶油，米饼煎至两面酥脆并呈浅金色。

4 同时，取一个深锅，倒水烧开，加入备用的白醋，然后把蛋打入，制成水波蛋。

5 上桌前，将米饼放入盘中，放上菠菜，再放一层炖好的黑豆豉。最上面放一个水波蛋，再舀一勺荷兰酱淋上。用香菜装饰。

小窍门 为了节约时间，黑豆豉可提前炖好，上桌前重新加热即可，荷兰酱在40°C的温度下最长可保存两小时。





橙子奶油芒果味纸包烤鱼片

纸包鱼是一种经典的法国烹饪方法，鱼在纸袋内温和蒸熟，奶油和果汁则使鱼肉保持湿润，同时增添风味。

4人份

准备时间：25分钟

烹饪时间：15分钟

100克澳大利亚无盐奶油，软化

1茶匙姜丝

½个辣椒，细细切碎

5片薄荷叶，细细切碎

1片柠檬皮，擦丝

盐，调味用

1个青芒果，细细切碎

1个小红甜椒，细细切碎

½个小洋葱，细细切碎

½个辣椒，备用，切成薄片

10片薄荷叶，备用，细切成片

2汤匙橙汁

1汤匙柠檬汁

4片130克无皮鳕鱼片

1 制作橙子奶油：将奶油与生姜、辣椒、薄荷和橙皮混合，调味。冷藏备用。

2 制作辣酱：将芒果、甜椒、洋葱、备用辣椒、备用薄荷及果汁混合，调味，备用。

3 剪出四张约40厘米x30厘米的椭圆形烘焙纸。在每张烘焙纸的半边涂抹辣酱，放上一片鱼，再放上几块橙子奶油。合上纸包，沿边缘紧紧折叠一圈用以密封，并在末端扭紧，防止纸包散开。依样再制作三个纸包鱼。

4 放进烤箱，200°C下烘烤10-15分钟，或至鱼肉烤熟。上桌时无需打开纸袋。

小窍门 烘烤期间不应有蒸汽逸出。用搅打好的蛋液刷在烘焙纸边缘，有助于密封。烘烤时间应根据鱼片厚度进行调整。

抹茶开心果酥饼

这款奶油酥饼外观美丽，香酥可口。我们还加入抹茶和开心果，增加了一抹柔和绿色与独特风味。

16份

准备时间：25分钟

放置时间：1小时

烹饪时间：45分钟

125克澳大利亚无盐奶油，软化

70克糖粉

130克面粉

20克玉米粉

1½茶匙抹茶粉

少量盐

40克去壳生开心果，细细切碎

80克白巧克力

抹茶粉，备用，装饰用

- 1 将奶油和糖粉混合在一起搅打至松软。加入面粉、抹茶粉和盐(先混合并筛过)，然后再加入开心果。用刀搅拌，直至所有成分混为面团。取22厘米圆形烤盘，抹上奶油，铺上烘焙纸，将面团压入盘中，使表面光滑。冷藏1小时。
- 2 放进烤箱，170°C下烘烤25分钟，从烤箱中取出。切成16个三角。在中央插入烤箱用小号圆形曲奇模子。在每个三角上用叉子叉几下，然后放回烤箱，烘烤15分钟，或至酥饼烤熟但尚未变褐。放在架上冷却后从盘中取出。
- 3 融化巧克力，将酥饼的窄端浸入巧克力液，撒上抹茶粉装饰。放在衬有烘焙纸的烤盘上，冷却15分钟或至巧克力凝固。

小窍门 要获得更浓郁的抹茶风味，可在面团中加入最多3茶匙抹茶粉。制作面团时手法要轻，以确保酥饼薄而酥脆。



巧克力酱如冷却
变硬，可以微波炉加热
20秒后再搅拌，即可
恢复液态。



香料西班牙油条配白巧太妃酱

西班牙油条柔软、蓬松、轻盈，通常使用肉桂调味。我们这道菜用的是香橙与印度香料（格拉姆马沙拉粉），搭配白巧克力太妃酱堪称天作之合。

16人份

准备时间：15分钟

烹饪时间：20分钟

1升植物油，用于油炸

250毫升水

60克澳大利亚无盐奶油，切碎

10克细砂糖

120克面粉

少量盐

½个橙子的外皮，细细擦丝

2个鸡蛋

50克细砂糖，备用

1茶匙格拉姆马沙拉粉

½个橙子的外皮，细细擦丝，备用

50克细砂糖，备用

90毫升澳大利亚增稠稀奶油

60克澳大利亚无盐奶油，融化后备用

70克白巧克力，切碎

½茶匙盐，备用

1 中号平底锅放油加热至180°C。

2 制作油条面糊：将水、奶油和糖放入汤锅煮沸。搅入面粉、盐和橙皮，搅拌两分钟，直至面糊与锅壁分离。关火冷却三分钟，依次打入鸡蛋。继续搅打直到面糊表面光滑。

3 将面糊舀进中号星型裱花嘴的裱花袋中。直接在热油中裱入10厘米长的面条，用剪刀剪断。炸五分钟，频繁翻动油条，直至其变成金黄。放在厨房纸上沥干。

4 将备用的50克细砂糖、格拉姆马沙拉粉、备用橙皮放进盘中混合制成调味料，再将温热的油条放入沾满调味料。将油条放置一旁。

5 制作巧克力酱：将备用的细砂糖放进小汤锅中融化。细砂糖彻底融化、呈现金色之后关火，慢慢搅进稀奶油和备用奶油。小火加热，继续搅拌，直至质地光滑。加入白巧克力和备用盐，搅拌至光滑。将热巧克力酱淋在油条上即可上桌。

干酪

干酪是使用凝乳或乳清制成，使用一种或几种天然发酵剂所生产的新鲜或经过熟成的乳制品。影响干酪的风味、质地和外观的因素包括熟成时间和环境条件。干酪的世界让人兴奋，充满了无限的可能性！



在烹饪中使用干酪

干酪作为原料用途广泛，是增强口味、佐色、质地和美味体验的多面手。以下方法有助于取得最佳的干酪烹饪效果。

- 制作调味酱汁时，请在锅离火后再加入干酪，使其慢慢熔化。
- 质地较硬的熟成干酪（如帕尔马干酪）可以承受较高温度。
- 软质干酪的质地容易改变，在极高温下易烧焦，因此必须在上菜前再加入此类干酪，在馅饼或比萨饼出炉后再撒上布里干酪或蓝纹干酪。
- 要考虑到所使用的干酪的熟成期 – 干酪越成熟，风味越浓郁。大多数干酪都含有添加的盐份，因此请在干酪菜肴调味前考虑到这个因素。
- 温度低的干酪比室温条件下更易擦碎。

- 用于乳蛋饼、烤意粉和三明治的具有良好融化性能的干酪包括马苏里拉干酪、切达干酪、孔眼干酪（如瑞士干酪或板烧干酪）。瑞士干酪和板烧干酪还为菜品增添了浓郁和微甜坚果风味。
- 紧实的乳清干酪、奶油干酪和哈鲁米干酪在烘焙时能保持形状，可以大块烘烤之后洒在沙拉上，为菜品带来独特风味。

干酪上桌或摆盘

干酪拼盘可以作为餐前点心、甜点前或餐后食用。不论选择哪种方式，以下是创造出美妙干酪拼盘的小技巧。

- 选择熟成最佳状态的干酪。在上桌前将干酪在室温下放置一小时。
- 如果客人数超过六人，选择两到三种不同风格的干酪，但是其中应当有一款特别突出。每人的指示性食用量为60-80克。
- 搭配口味清淡的面包和饼干，口味应当与干酪互补，而非相冲。可用酸面包搭配陈年切达干酪，用水果或坚果面包搭配布里干酪和洗皮干酪，用法棍面包搭配蓝纹干酪。
- 搭配干酪的最佳食品要去干酪相互补充，而不应相冲。椴梓酱、无花果、果干、麝香葡萄、熟梨、脆苹果和坚果都是非常经典的搭配食品。拼盘的主角应该是干酪，不宜有过多搭配食品，以致喧宾夺主。

干酪的营养成分

类别 每100克	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	能量 (千焦)	钙 (毫克)
蓝纹干酪	20.3	32.4	<0.1	1570	510
白霉干酪（如布里干酪和卡门贝尔干酪）	18.6	30.3	0.1	1465	464
切达干酪	24.6	32.8	0.5	1663	763
奶油干酪	8.2	31.9	2.5	1384	82
马苏里拉干酪	26.9	23.1	0.22	1300	817
帕尔玛干酪	40.6	33.3	<0.1	1949	1121
乳清干酪（低脂）	10.1	8.7	2.0	551	230

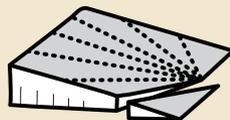
如何分切干酪

分切不同的干酪要使用不同的刀具，以避免串味。如果没有足够的干酪刀，那切软质干酪可选用面包刀、奶油刀或肝酱餐刀。

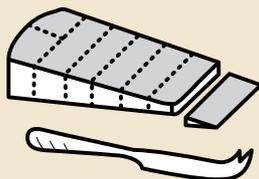
分切干酪时有一条通用规则，那就是每个人都能分到一块干酪，没人喜欢只分到干酪皮！



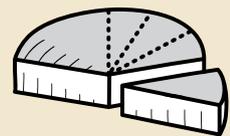
小圆柱



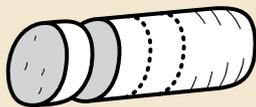
蓝纹干酪 — 三角片



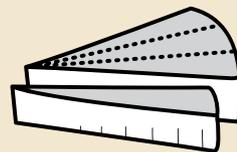
硬质/半硬质干酪 —
三角片



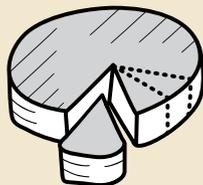
半月形 — 三角片



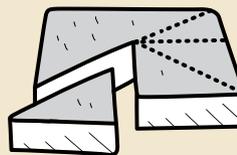
圆筒状 — 切片



软干酪 — 三角片



圆形干酪 — 三角片



正方形

干酪与饮品的搭配

干酪与饮品搭配时，应考虑口感与风味是否相宜。葡萄酒配干酪永远经典，但是，不管是啤酒、苹果酒、威士忌，甚至茶饮，总有一种能跟您最喜欢的干酪相配。

新鲜干酪

清淡而爽口的白葡萄酒，如新酿雷司令或赛美蓉/长相思调和酒、起泡葡萄酒，玫瑰香葡萄酒；芳香风格啤酒，如小麦啤酒；精致的花香茶饮，如乌龙茶或茉莉花茶。

蓝纹干酪

甜葡萄酒，包括托利或托佩克加度葡萄酒，餐后甜酒或甜雷司令或琼瑶浆；黑啤酒，如烈性黑啤酒或波特黑啤酒；烈性烟熏风格的威士忌，如艾莱麦芽威士忌；烟熏茶，如正山小种或优质俄罗斯马帮茶。

拉伸型凝乳干酪

清淡而爽口的白葡萄酒，如赛美蓉/长相思调和酒与灰皮诺，以及桑娇维塞和玫瑰香等意大利红葡萄酒；清爽起泡风格啤酒，如比尔森啤酒。

洗皮干酪

葡萄酒包括起泡型芳香白葡萄酒，如灰皮诺/皮诺，中等酒体红葡萄酒，如黑比诺或歌海娜/设拉子调合酒；全酒体白葡萄酒，如霞多丽，意大利和西班牙红葡萄酒品种，如添普兰尼洛和桑娇维赛；中等酒体风格的啤酒，如淡啤酒与黄金麦酒以及最主流的窖藏啤酒；低度类威士忌，如斯佩塞麦芽威士忌。

白霉干酪

起泡葡萄酒，厚重酒体白葡萄酒，如霞多丽或佛德罗，中等酒体红葡萄酒，如黑比诺、梅洛/赤霞珠调合酒；清爽起泡风格啤酒，如比尔森啤酒和梨口味苹果酒；大吉岭等“下午茶”式饮品。

切达类干酪

厚重酒体红葡萄酒，如赤霞珠、设拉子（或调合酒），加度葡萄酒，如托利或托佩克葡萄酒；较浓郁的风格，如棕啤，琥珀艾尔酒与苹果酒；烈性风格威士忌，如高地麦芽威士忌或烟熏岛麦芽威士忌；浓郁醇厚的茶饮，如英式早餐茶或烟熏的正山小种。

半硬质和孔眼干酪

陈年白葡萄酒，如赛美蓉或霞多丽；芳香与麦芽风格啤酒，如褐啤与琥珀艾尔啤酒；馥郁风味陈年单一麦芽威士忌；坚果风味绿茶，如日本煎茶与中国龙井，以及黑咖啡。

硬质干酪

起泡葡萄酒；陈年白葡萄酒，如霞多丽或雷司令，意大利与西班牙红葡萄酒，如普兰尼洛和桑娇维赛；加度葡萄酒，如托尼或托佩克；较浓郁风格的啤酒，如棕啤，琥珀艾尔酒、波特啤酒与烈性黑啤酒；馥郁风味陈年单一麦芽威士忌。

野蘑菇蓝纹干酪西兰花比萨饼

这大概称得上史上最好吃的无麸质披萨！使用非传统比萨饼底，健康又美味。既可以做成两人份大比萨，也可制成迷你披萨各自享用。

2人份

准备时间：30分钟

烹饪时间：20分钟

1个中等大小的西兰花(240克)，切大块，包括茎部

40克澳大利亚帕尔马干酪，细细擦丝

40克杏仁粉

2个鸡蛋

4个野蘑菇

125克圣女果

喷式橄榄油

100克番茄酱

60克澳大利亚马苏里拉干酪，擦丝

30克芝麻菜

80克澳大利亚蓝纹干酪，捏碎

2片意大利火腿

1 制作比萨饼底：将西兰花放入料理机打碎，形成细腻的米饭质地。一共需要两杯米状西兰花。将西兰花、帕尔马干酪、杏仁粉和鸡蛋放入碗中，调味后混合均匀。将混合物放在衬有烘焙纸的烤盘上，用手压至5毫米厚的椭圆饼底。

2 另取一个烤盘放入蘑菇和西红柿，喷上橄榄油。两个托盘放入200°C烤箱内烘烤10-12分钟，或至饼底呈浅金黄色，质地变硬，蘑菇变软。静置5分钟，然后将饼面朝下放在烤盘上，揭去烘焙纸。

3 将番茄酱抹于比萨饼底，撒上烤蘑菇、番茄和马苏里拉干酪。再烘烤8-10分钟，或至干酪融化。

4 放上芝麻菜、蓝纹干酪和意大利火腿。从中央向外切分为若干份，趁热上桌。

小窍门 这种比萨饼皮用途多样，可以搭配各种比萨馅料，欢迎按自身喜好尝试。





意大利星星面包配马苏里拉干酪

这道菜会成为大家目光的焦点。

看起来很难,但只需掌握一点

小窍门就可万无一失!它把流行的意大利风味—弹性可口的马苏里拉干酪、风味十足的帕尔马干酪融合在面包之中,定能使宾主尽欢。

8人份

准备时间: 45分钟

放置时间: 1小时

烹饪时间: 30分钟

2茶匙细白砂糖

1茶匙干酵母

240毫升澳大利亚全脂牛奶,室温

500克面粉

½茶匙食盐

60克澳大利亚无盐奶油,软化

1个鸡蛋,轻轻打散

1小束九层塔

40克澳大利亚帕尔马干酪,擦丝

40克加盐的烤澳大利亚坚果或腰果

1瓣大蒜

70毫升特级初榨橄榄油

125克番茄酱

1汤匙意大利干香料

¾茶匙食盐

¼茶匙黑胡椒粉

10毫升特级初榨橄榄油,备用

160克澳大利亚马苏里拉干酪,细细擦丝

1个鸡蛋,轻轻打散

1 取一个大号搅拌碗,将糖和酵母在温牛奶中溶解,静置10分钟或至略微起泡。

2 加入面粉和盐,再加入奶油和鸡蛋。用手和面,揉捏5分钟,直至形成光滑有弹性的面团。用清洁的毛巾盖住碗口,将面团静置于温暖处1小时,或至其体积翻倍。

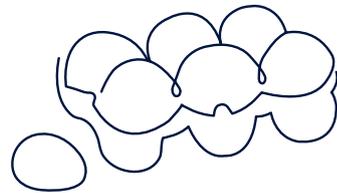
3 制作意大利青酱:将九层塔、帕尔马干酪、坚果、大蒜和橄榄油放进料理机打碎,搅拌之后的形态应该是可以涂抹的半固体,而不是流动的液态。如果搅拌锅后质地过硬,可以再加入少量橄榄油调匀。放置一旁备用。

4 将番茄酱与意大利香料、盐、黑胡椒粉、备用橄榄油混合。放置一旁备用。

5 拿出面团揉压,然后分成同等大小的四块,分别揉成光滑的面团,然后擀成30厘米的圆饼。将一个圆饼放入衬有烘焙纸的烤盘内。抹上一半的混合番茄酱,撒上一半的马苏里拉干酪。再盖上一个圆饼,然后均匀涂抹意大利青酱。然后再加上一层面饼、番茄酱加干酪,之后盖上最后一个面饼。稍微用力按压,将各层粘合在一起。

6 制作星星面包:将一个小玻璃杯放在面包中央,使用一把锋利的小刀从玻璃杯口按放射状切到边缘,把面饼均匀切成16条。抓住两条面饼,一手一条,反向向外扭两次。然后用力把末端粘在一起,并把中间缝隙向下折,按到烘焙纸上。其余面饼条重复以上操作,这样八角星的面包就成型了。取下玻璃杯。在面包表面刷上蛋液,放进200°C烤箱中烘烤25-30分钟至金黄色。趁热食用。

小窍门 处理面团时,注意用干净的毛巾盖住其余面团以防变干。









烤卡门贝尔干酪配双菇

成熟的卡门贝尔干酪通常带有一些类似蘑菇的风味。这一特点在这道小菜中发扬光大。出炉后立即享用，即可最大程度地享受卡门贝尔干酪的专属香气！

4人份

准备时间：20分钟

烹饪时间：30分钟

200克澳大利亚卡门贝尔干酪(车轮状)

1小瓣大蒜，切成薄片

200毫升植物油，用于油炸

40克金针菇

30克澳大利亚无盐奶油

150克鸿喜菇

1汤匙蜂蜜

1汤匙香醋

2小枝百里香

20克烤榛子，去皮粗切碎，用于装饰

饼干或烤面包，用于上桌搭配

- 1 在卡门贝尔干酪表面用刀划十字，将大蒜片深插进切口。使用铝箔松松地包裹起来，然后放进200°C烤箱内烘烤15-20分钟。
- 2 锅中放油，加热到180°C。放入金针菇炸5分钟，或至其变脆且呈深金黄色。从油中捞起，放在厨房纸上沥干。
- 3 在煎锅中放入奶油融化，再以中火煎炒鸿喜菇5分钟。加入蜂蜜、香醋和一小枝百里香的叶子，再煎炒1-2分钟或直至焦糖化。
- 4 将烤好的卡门贝尔干酪放入盘中，上面放上炒好的鸿喜菇，最后放上金针菇。装饰以榛子和剩下的百里香叶。最好立即搭配饼干或烤面包享用。

小窍门 鸿喜菇可以用香菇或小杏鲍菇代替。这道菜用澳大利亚布里干酪制作也同样美味。

帕尔马干酪香梨火腿意大利燉饭

帕尔马干酪、梨、意大利火腿是十分受欢迎的组合，而在本款食谱中，帕尔马干酪更是堪称明星。它为燉饭赋予了美妙风味和乳脂质地，点缀于炖饭顶部的干酪片更是酥脆可口。

4-5人份

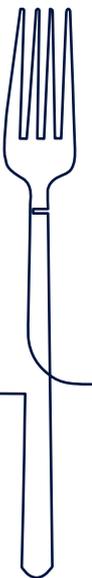
准备时间：20分钟

烹饪时间：35分钟

20克澳大利亚帕尔马干酪，擦丝
30克澳大利亚无盐奶油
1个小洋葱，细细切碎
2小瓣大蒜，剁碎
200克意大利白米
100毫升白葡萄酒
½个柠檬的外皮（细细擦丝）与柠檬汁
800毫升鸡汤，煮沸
1个梨，切成1厘米见方的小块
70克澳大利亚帕尔马干酪，擦丝，备用
35克烤核桃，粗切
盐和黑胡椒粉，调味用
80克意大利火腿，粗略撕碎，煎至酥脆，可选
芝麻菜若干，用于装饰
梨切碎，备用，用于装饰

- 1 制作帕尔马干酪脆片：在铺有烘焙纸的烤盘内放入一个小号圆形饼干模子，将帕尔马干酪撒到模子中，使其覆满表面。重复多次。然后放进烤箱，200°C下烘烤5-10分钟，或至干酪融化，开始上色。从烤箱中取出，放在冷却架上冷却。
- 2 将奶油放入大号煎锅融化至浅褐色。在奶油中加入洋葱、大蒜，小火加热，直至变软透明。加入米搅拌，直到所有的米粒都裹上奶油。继续搅拌，加入葡萄酒、柠檬皮和果汁，煮至大部分汤汁都被米粒吸收。
- 3 倒入一杯热鸡汤，搅拌至被米吸收。再倒入一杯鸡汤，重复以上操作。加入梨，倒入第三杯鸡汤，继续搅拌。汤汁吸干后再加入最后一杯鸡汤。在米饭变软且仍然偏稀之时，加入备用的帕尔马干酪和核桃仁，再加热一分钟，调味即可。如果需要可放上意大利火腿，然后装饰以芝麻菜、备用的梨和帕尔马干酪脆片。

小窍门 根据需要，可以再倒入一杯鸡汤代替葡萄酒。









烟熏切达干酪配菜花鱼蛋烩饭

传统的印度式鱼蛋烩饭本就美味，这一款更具神奇魅力！菜花代替了米饭，牛奶、干酪、鸡蛋和鳕鱼则提供丰富蛋白质，加上各类蔬菜和迷人香料，令人无法抵挡。

4人份

准备时间：30分钟

烹饪时间：20分钟

1个中等大小(约1千克)的菜花，切成小朵

40克澳大利亚奶油

1个洋葱，切小丁

1个红甜椒，切丁

2茶匙细姜丝

2瓣大蒜，细细剁碎

1汤匙咖喱粉

1茶匙黄芥末籽

10片咖喱叶

盐和黑胡椒粉，调味用

185毫升澳大利亚牛奶

120克冻豌豆，解冻

2茶匙细切欧芹

300克热熏海鳕或鲑鱼，去皮切片

150克澳大利亚烟熏切达干酪或陈香切达干酪，削成薄片

2个鸡蛋，带壳煮至溏心，去壳

- 1 使用料理机分两批打碎菜花，直至获得类似米饭的质地。注意不要过度处理，以免变成菜糊。
- 2 将奶油放入大号深煎锅或宽汤锅，中火加热。洋葱煎炒五分钟至淡金色。加入甜椒、姜、大蒜、咖喱粉、黄芥末籽和咖喱叶，调味，煎两分钟或至煎出香味。
- 3 加入菜花饭，炒一分钟。加入牛奶并时时搅拌，加热3-5分钟或至菜花刚刚变软而没有成糊。加入豌豆、欧芹和鳕鱼搅拌，再加热1-2分钟至其热透。加入一半切达干酪搅拌。将鸡蛋切成四等份，与剩下的切达干酪一起放在饭上。

奶油干酪柠檬瑞士卷

这款甜点以经典的柠檬芝士蛋糕为灵感，散发着清爽迷人的乳香与柠檬香，制作简单，魅力难挡！

8人份

准备时间：45分钟

放置时间：1-3小时

烹饪时间：15分钟

1个鸡蛋

2个蛋黄

120克细砂糖

1片柠檬皮，细细擦丝

60毫升柠檬汁

60克澳大利亚无盐奶油，切碎

250克澳大利亚奶油干酪，软化

40克纯糖粉

1片柠檬皮，细细擦丝，备用

80毫升澳大利亚增稠稀奶油，打至湿性发泡状态

4个鸡蛋，备用，蛋清蛋黄分离

少量盐

90克细砂糖，备用

50克普通面粉

30克玉米粉

50克白砂糖

糖渍柠檬片，装饰用，可选

糖粉，装饰用，可选

1 制作柠檬酱：将鸡蛋、两个蛋黄和120克细砂糖搅拌1分钟，或至完全混合。加入柠檬皮和果汁，将入碗中，隔水加热，不停搅拌直至变稠。逐渐加入奶油，搅拌至质地顺滑。再煮两分钟使之变稠。放在密闭容器中冷却至少一小时。根据需要使用。

2 使用电动搅拌机搅打奶油干酪、糖粉和备用柠檬皮，直至质地顺滑。用翻叠法搅拌，然后冷藏至少一小时。根据需要使用。

3 制作海绵卷：将4个蛋清加盐搅打至干性发泡状态。继续搅拌，慢慢加入备用细砂糖，再搅拌两分钟直至形成干性发泡蛋白霜。加入四个蛋黄，轻轻搅拌15秒或直至混合。加入两种面粉，用翻叠法轻轻搅拌。取38厘米x30厘米的瑞士卷锅，抹上奶油，铺上烘焙纸，将面团放入锅中铺开。在220°C下烘焙8-10分钟或至浅金色。

4 将细砂糖撒在一张大号烘焙纸上，将温热的蛋糕卷铺在糖上。取走蛋糕卷下的烘焙纸，修剪焦脆边缘。从短边开始，将蛋糕卷和大号烘焙纸一起卷起。放在架上冷却至室温。

5 组装：展开蛋糕卷，均匀抹上奶油干酪馅料，再抹上柠檬酱。再次将蛋糕卷起，盖上箔纸，冷藏1小时，让所有风味充分融合。根据需要，也可以使用糖渍柠檬片装饰，并撒上糖粉。

盖好后蛋糕卷可以冷藏保存三天。

小窍门 如果卷起时破裂，可以使用打发稀奶油装饰蛋糕卷，并根据需要修饰。为使边缘整齐，上桌前可以修剪蛋糕卷两端。





乳清干酪茄子卷

这是无麸质版本的意式面卷，制作过程快捷有趣，而且里面足量的澳大利亚干酪更是带来浓香丝滑的美味感受！

4人份

准备时间：30分钟

烹饪时间：1小时

150克菠菜，洗净切丝

500克澳大利亚乳清干酪

1个鸡蛋，轻轻打散

40克澳大利亚帕尔马干酪，细细擦丝

2汤匙细碎九层塔

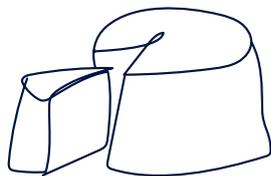
400毫升番茄泥或意面番茄酱

2个中等大小的茄子

70克澳大利亚马苏里拉干酪，擦丝

- 1 将菠菜放入微波炉安全碗，高火加热1-2分钟至变软。冷却后用手挤去多余水分。
- 2 将菠菜与乳清干酪、鸡蛋、帕尔马干酪和九层塔混合，放置一旁待用。将一半番茄泥倒入30厘米 x 20厘米的烤盘内。
- 3 茄子纵向切成两半。切面向下平放在菜板上，然后切成细长条。将多出来的碎茄子摆于烤盘底部。将茄条摆放在台上，舀上1汤匙里科塔干酪馅，卷起茄条，馅料面朝上放进烤盘。倒入剩余的番茄面酱。以箔纸覆盖，放进180°C的烤箱内烘烤30分钟。
- 4 取下箔纸，撒上马苏里拉干酪，再烤30分钟，或至茄子变软、干酪呈金黄色。

小窍门 如果茄条厚薄不均，可以将馅料放在厚端，然后卷向薄端。



乳蛋白

大多数人都知道蛋白质对于肌肉生长是至关重要的。对于那些经常锻炼的人士而言，蛋白质的类型和摄取蛋白质的时机远比大量食用蛋白质更加重要。奶是乳清蛋白和酪蛋白的上佳来源。



蛋白质小科普

蛋白质是一种人体必需的营养成分，有着许多重要的作用，包括修复人体细胞，增强和修复肌肉，增强骨骼强度，以及控制多种代谢过程。

蛋白质由名为氨基酸的微小化学物质链条所组成。蛋白质的营养价值或营养品质取决于它能提供多少种必需氨基酸以及提供的数量。虽然植物类食品（如豆类、坚果、蔬菜、谷物等）含有一定的蛋白质，但不属于完整的蛋白质来源，因为通常不能足量提供人体所需的必要氨基酸。

牛奶蛋白

奶牛的乳蛋白由于其氨基酸组成特殊，因而具有相当高的营养价值。除了其他营养素之外，牛奶含大约3.5%的蛋白质，其中酪蛋白占80%，乳清蛋白占20%。

乳清被称为“快速蛋白”，这是因为它能迅速分解为氨基酸并进入血液为人体所吸收，是健身后应该摄入的绝佳营养成分。乳清蛋白富含支链氨基酸 — 亮氨酸。研究表明，亮氨酸特别能刺激分泌新的肌肉蛋白，摄取乳蛋白可直接促进肌肉生长。

另一方面，酪蛋白是一种消化缓慢的蛋白质。虽然“缓慢蛋白”并不会直接促进肌肉生长，但它能避免肌肉分解，这对总体的肌肉增长也同样至关重要。酪蛋白为人体提供的蛋白质数量比较少，不过它供给稳定，而且维持时间长，因此也是一种绝佳的营养成分。

使用乳清蛋白

在食用乳清蛋白时，只需加入一至两勺牛奶或水，或您最喜欢的奶昔，搅拌顺滑即可饮用。

可以在其他菜肴中加入乳清蛋白粉，以提高食物的蛋白含量 — 可以将蛋白粉加入“福球”，也可用于烘焙果仁巧克力饼。

务必使用特别考虑到乳清蛋白的烘焙食谱，因为如果以乳清蛋白直接替代面粉，则可能使烘焙食品产生异常质地。

日式高蛋白炸鸡配华夫饼

乳清蛋白并非只能来自蛋白棒或是奶昔 — 食补也一样有效。这份食谱中的鸡肉和华夫饼都能提供丰富蛋白质，每份蛋白含量可达23克(含鸡肉蛋白)。

5人份

准备时间: 30分钟

放置时间: 1小时

烹饪时间: 15分钟

2茶匙酱油
1/2茶匙清酒
1茶匙姜丝
4块鸡腿肉，每块切成4份
30克澳大利亚酸稀奶油
1汤匙柠檬汁
2 1/2茶匙酱油，备用
2茶匙中东芝麻酱
60克紫甘蓝，切成薄丝
60克胡萝卜，切成细条
50克荷兰豆，切成薄片
50克苜蓿，切成细条
140克普通面粉

40克荞麦粉
40克澳大利亚原味分离乳清蛋白
20克细砂糖
2茶匙泡打粉
3/4茶匙食盐
1 1/2茶匙姜末
250-280毫升澳大利亚全脂牛奶，温热
60克澳大利亚无盐奶油，融化
2个鸡蛋，蛋清蛋黄分开
1升植物油，用于油炸
80克土豆粉
15克澳大利亚原味分离乳清蛋白，备用
1茶匙烤芝麻，装饰用
蛋黄酱，上桌搭配用

- 1 将酱油、清酒和姜丝放入大碗中，加入鸡肉，盖上盖子，冷藏腌制1-3小时。
- 2 制作卷心菜沙拉：将酸稀奶油、柠檬汁、备用酱油和芝麻酱放入一只大碗中。加入紫甘蓝、胡萝卜、荷兰豆和苜蓿，拌匀。盖上盖子，冷藏备用。
- 3 将各种面粉、乳清蛋白、糖、泡打粉、盐和姜末混合并筛去粗质。取一只大碗，倒入牛奶、奶油和蛋黄搅拌，使其充分混合。将混合干粉小心倒入并搅拌，形成面糊，可能会出现一些小块，没有关系。将蛋清打至干性发泡状态，倒入面糊。
- 4 使用热华夫饼机(根据制造商说明)制作五片华夫饼。将华夫饼放进50°C的烤箱中保温保脆，不要堆叠。
- 5 在炸锅中倒入植物油，加热至180°C。将土豆粉和备用的乳清蛋白倒入浅碗中充分混合。从腌料中取出鸡肉，轻轻裹上混合好的土豆粉，放入油中炸4-5分钟或至熟透(鸡肉内部温度达到75°C)并呈金褐色。放在厨房纸上沥干。
- 6 上桌前，在华夫饼上舀上卷心菜沙拉，再放三个鸡块。装饰以烤芝麻和蛋黄酱，即可享用。





乳清蛋白咖啡焦糖布丁

焦糖布丁是一款经典甜品，咖啡是经久不衰的饮料，而分离乳清蛋白 (WPI) 的加入则更增健康元素。每小份含6克蛋白质。

8人份

准备时间: 20分钟

放置时间: 4小时

烹饪时间: 45分钟

280克细砂糖

140毫升水

400毫升澳大利亚全脂牛奶

60毫升意式浓缩咖啡

4个鸡蛋

50克澳大利亚香草味分离乳清蛋白

40克细砂糖, 备用

- 1 在8个125毫升小烘焙碗上薄薄刷上奶油。将细砂糖和水倒进汤锅熬煮，不时搅拌，直至砂糖溶解。煮沸后停止搅拌，煮至深金黄色。关火，慢慢倒入烘焙碗。
- 2 制作沙司酱：将牛奶和咖啡煮至滚烫。另取一只碗，放入鸡蛋、乳清蛋白粉和备用砂糖，搅拌至质地顺滑。将热牛奶慢慢搅入，并继续搅拌。使用细筛过滤至罐中，再倒入烘焙碗。
- 3 将一块干净的茶巾铺于深烤盘底部，再放上装好的烘焙碗。向烤盘内注入未达沸点的热开水，水位达到烘焙碗约一半高度即可。盖上箔纸，放进180°C烤箱内烘烤40-45分钟，或至卡仕达酱中央稍微晃动。从烤箱中取出，隔水放置10分钟。取出烘焙碗，冷却后放入冰箱冷藏至少4小时，最好冷藏一整夜。
- 4 食用前，用刀沿烘焙碗边切一圈，再移到小盘子。

小窍门 煮熟后，表面有可能会因分离乳清蛋白而变干。冷却时应全程盖着，以避免变干。



感谢Paddock2Pixel公司的Julia Warrington女士为本书特别设计的菜谱和拍摄菜品图片。

PADDOCK2PIXEL

澳大利亚乳业局出版

消费者专线电话1800 817 736

电邮: enquiries@dairyaustralia.com.au

仅在获得澳大利亚乳业局许可的情况下方可复印或复制本手册。

免责声明

本刊物内容,包括任何有关未来情况的陈述(如乳业的表现或澳大利亚乳业局举措的绩效),均基于编制本刊时澳大利亚乳业局所能获得的信息。澳大利亚乳业局不担保本文内容没有疏忽导致的错误或遗漏情况,亦不承担任何因使用或依赖于本文件而导致的责任。在使用或依赖于本刊物所提供信息之前,应始终自行咨询并获取专业建议,因为本文信息在编制时并未考虑个人情况,且在出版日之后或会失去时效。

© 澳大利亚乳业局2020年版权所有。保留所有权利。

ISBN 978-1-925347-80-7



Dairy Australia Limited ABN 60 105 227 987
Level 3, HWT Tower
40 City Road, Southbank Vic 3006 Australia
电话 +61 3 9694 3777 传真 +61 3 9694 3733
电邮 enquiries@dairyaustralia.com.au
dairyaustralia.com.au