



Dairy
Australia



奶酪来了!

以最佳的方式享用澳大利亚的优质奶酪

WE'RE TALKING
DAIRY
MATTERS.COM.AU

发现奶酪

不论是来自塔斯马尼亚州口味香醇的切达，还是南澳洲巴罗萨河谷奶香四溢的布里，亦或是新南威尔士州色泽诱人的洗浸奶酪，都可能成为你新的最爱，等待你去发现！

澳大利亚拥有数百种奶酪，从浓烈到醇厚，从咸香到坚果香，种类齐全，口味丰富。这些奶酪在各地市场、特种奶酪商店和超市中都能找到。不论哪种奶酪是你的最爱，我们都希望本手册能帮助你更好地享受澳大利亚优质奶酪的风味、质地和香气。

澳大利亚乳品大奖赛

如果看到一款奶酪的外包装上印有蓝金色的澳大利亚乳品大奖赛得主奖牌标志，那就保证了这款产品的优良品质和卓越口味。

澳大利亚乳品大奖赛 (Australian Grand Dairy Awards) 是乳品的“终极决赛”，只有在各州斩获冠军的产品才有资格受邀参赛，接受澳大利亚奶酪和乳品评审在风味、香气、质地、外观等各方面的严苛评判。每个产品类别都会评出一个冠军，授予“Champion”的头衔，并会有一个总冠军，获得“Grand Champion”的荣耀，代表着澳大利亚奶酪和乳制品产品的最高水平。

下次购物的时候，记得一定要选购一款澳大利亚乳品大奖赛得主产品，好好品味一下它的美妙滋味呀！

欲了解关于大奖赛的更多资讯，欢迎访问：dairy.com.au。





奶酪的挑选与存放

选购奶酪

优质的产品，常常能带来美好的享受，奶酪也是一样。但是市场上那么多奶酪产品，我们该如何挑选呢？

- 应当选择声誉良好、拥有多种优质澳大利亚奶酪、产品周转率高的零售商店。
- 请店主推荐当下熟成和应季的奶酪产品，他们一般也可以提供一些如何品尝的建议。
- 软质奶酪（如白霉奶酪、洗浸奶酪、蓝纹奶酪等），应在充分熟成时享用，可以参考最佳食用日期。
- 新鲜奶酪则“酪如其名”，应在最新鲜的时候购买并尽快享用。
- 而对于体型较大、质地较硬的奶酪，则应购买从奶酪圆轮上刚切下来的酪块。
- 购买奶酪时，应当只买未来一两周食用的量，这是因为从酪块被切下的时间开始，奶酪品质会随着时间下降。所以，每次应当少买，增加购买次数，从而保证享用的始终都是新鲜的奶酪产品。

食用期限和最佳食用日期 – 区别何在？

所有澳大利亚奶酪产品都会标有“食用期限”或“最佳食用日期”，以下是它们的具体含义。

食用期限 (use-by date)：通常情况下，未熟成以及凝乳拉伸型的新鲜奶酪都会有食用期限。这些奶酪应当在最新鲜的时候食用，若在食用期限之外，便无法保证能够安全食用。其它类别的奶酪则大多会有一个最佳食用日期（见下方）。

最佳食用日期 (best before date)：是奶酪生产商预计奶酪将完全熟成的参考日期，所以一般应当在接近该日期时食用。在最佳食用日期之后，奶酪品质很可能会有所下降，但可能仍可安全食用。

对于体型较小、完整未切的奶酪（例如白霉奶酪和洗浸奶酪），很多零售商都会在接近最佳食用日期时减价销售，而此时正是这些奶酪最美味的时候，所以马上下手，即可又省钱，又享受！

奶酪冷冻

除非是硬质奶酪或擦碎奶酪，否则不推荐将奶酪冷冻。但是，含有奶酪的烘焙食品是可以冷冻的，例如意大利千层面或咸味玛芬蛋糕。

奶酪存放指南

- 1 对于体型较小、完整未切的奶酪（例如卡门贝尔奶酪和布拉塔奶酪），应在自带包装纸或罐中原装存放。
- 2 对于切下的奶酪块，应将塑料包装换成纸质包装。奶酪或熟食专用的包装纸最好，但是也可以用烘焙纸。
- 3 将包好的奶酪放入不密封的保鲜盒内，存放在冰箱中（如果密封，奶酪就无法“呼吸”了）。冰箱里的果蔬保鲜抽屉有较高湿度和温度，因而最适于存放奶酪。
- 4 味道较重的奶酪应分盒存放，以防影响冰箱中其它奶酪和食品的味道。





未熟成的新鲜奶酪

此类奶酪制作最为简单，口味细腻，有浓郁奶香。制作方法：将特种发酵剂加入原奶，略微酸化，然后沥去部分水分即可。新鲜奶酪没有酪皮，质地柔软，水分含量高，脂肪含量低于其他较硬的奶酪。由于形态灵活、使用方便，新鲜奶酪常用于烹饪和烘焙。

类别

农家奶酪(cottage cheese)、奶油奶酪(cream cheese)、菲达(feta)、马斯卡彭(mascarpone)、钮沙特(neufchatel)、夸克(quark)、乳清奶酪(ricotta)、山羊奶酪(chèvre)和脱乳清酸奶奶酪(labne)。

挑选

- 应有雪白色泽。
- 香味应当清新而有乳香，略带甜味或怡人酸味。
- 酪体应当湿润，但无溢出液体。
- 应在购买之后的几天之内或食用期限内食用。

存放

- **乳清奶酪**：存放前应先将析出的乳清沥干，以防变酸。
- **菲达奶酪**：将奶酪完全浸入盐水或腌汁中，密封存放。
- **其他新鲜奶酪**：可放在自带的包装纸或盒中，也可以放在干净的盘子上并蒙上保鲜膜存放。

食用

将奶酪从冰箱中取出，自然回温15分钟即可食用。

甜味搭配品

新鲜的浆果类水果、时令水果、蜂蜜、柑橘类水果表皮擦丝、果酱、煮水果、巧克力、果仁、调味料、利口酒。

咸味搭配品

新鲜/焙烤西红柿、橄榄、熏鱼、腌肉、焙烤的地中海蔬菜（甜椒、茄子、西葫芦）、咸味果酱、新鲜调味香草（罗勒、欧芹、莳萝、薄荷）、饼、意大利面包棒（grissini）。

你知道吗？

博康奇尼在意大利语中意为
“小小的一口一个”。



凝乳拉伸型奶酪

这种奶酪是从其制作方式而得名的：先把凝乳在70-80℃的水中加热，直到变得具有延展性，然后揉捏、拉伸成不同形状并快速冷却。这样的制作工艺，让奶酪在融化后具有了标志性的拉丝质地和性能。

凝乳拉伸型奶酪在新鲜制成时具有淡淡的奶香，熟成之后能够产生更强烈的口味。这种奶酪能够很好地结合很多口味，所以用于烹饪或与其它食品搭配的效果出彩。

类别

熟成：马苏里拉(mozzarella, 制作披萨的惯用奶酪)、斯卡莫札(scamorza)、马背奶酪(caciocavallo)和波罗伏洛(provolone)。

新鲜：马苏里拉(mozzarella)、牛奶之花(fiore di latte)、辫状奶酪(treccia)、布拉塔(burrata)、斯特拉齐(stracchino)、博康奇尼(bocconcini)和哈鲁米(haloumi)。

挑选

- 外观应顺滑柔软。
- 新鲜的博康奇尼和马苏里拉应表面发亮，撕拉后应有类似煮熟鸡胸肉的丝状质地。

存放

- 浸泡在液体中(水、乳清液或盐水)的产品，液体应当清澈。如出现浑浊，应避免不买。
- 如果在存放期间液体变得浑浊，应将液体彻底析出，清洁存放容器并加入清水，然后放入奶酪。
- **哈鲁米奶酪：**应以原封包装存放(奶酪浸在盐水中)，也可用保鲜膜小心包好存放。
- **熟成奶酪：**应以原封包装存放。原包装打开之后，应用保鲜膜重新包裹存放，并在一周内(或食用期限内)食用。

食用

如果用于餐前拼盘或沙拉，应在食用前15分钟取出冰箱，让其自然回温，并沥干多余的液体。

甜味搭配品

炙烤的核果类水果、新鲜/炙烤的无花果、新鲜薄荷、石榴糖浆。

咸味搭配品

橄榄、腌肉、意大利青酱、地中海蔬菜、成熟西红柿、新鲜罗勒叶、初榨橄榄油、意式佛卡恰面包/土耳其烤饼、意大利面包棒。

白霉奶酪

白霉奶酪以浓郁奶香和绵滑质地而著称，因其从外皮向内部的熟成过程，也被称为表皮熟成奶酪。

在表皮被白霉覆盖之后，白霉奶酪就会被包入奶酪包装纸中，一直放到可以食用。表皮白霉有助于内部酪体的分解熟化，把奶酪质地从起初的硬实粉质，逐渐转化为奶酪爱好者所钟情的绵软柔滑。

在熟化6-8周之后，表皮上白霉开始分解，从丝绒般白色变成灰白，夹杂些许橙色或棕色，同时还会增添强烈的风味。

类别

卡门贝尔(camembert)、布里(brie)、双倍奶油布里(double brie)和三倍奶油(triple cream)。

挑选

- 表皮应为丝绒质感的白色，没有边沿干裂或裂纹的情况。
- 切开时，奶酪的中央应当流出或鼓起。
- 应挑选已熟成、可立即食用的奶酪。若尚未熟成，内部质地会较为厚实且呈粉质，口感略酸。过度熟成时外皮可能会呈棕色，并通常伴有强烈的氨气味。
- 如果看不到奶酪的内部，可以在外面轻轻捏一捏，像挑牛油果一样从手感去判断，奶酪边沿和中心应当手感柔软。

食用

建议避免高温烹饪，可以整块轻度烘烤，至温热融化为止。

甜味搭配品

新鲜的核果类水果（如油桃、杏、樱桃）、草莓/覆盆子/黑莓、新鲜/烘焙的苹果/梨、果脯面包。

咸味搭配品

烤鸡、火腿、果仁、白法棍面包、亚美尼亚脆饼、熏三文鱼、百里香。

白霉奶酪的熟成过程



1-2周
奶酪内部整体呈粉质



3-4周
接近外皮的部位开始变软，中心仍呈粉质



6-8周
酪体完全褪去粉质，整体呈绵软质地。
快开动吧，它最美味的时候到了！





洗浸奶酪

与白霉奶酪相同，洗浸奶酪也属于表皮熟成奶酪。洗浸奶酪是世上风味最为浓烈的奶酪品种之一，但其中却也不乏口味较为温和的种类。

这种奶酪的香气与腌肉相似（有人也说像臭袜子！），味道有明显的咸味，略微带甜。

洗浸奶酪的制作方式与白霉奶酪类似，不同的是在熟成过程中，洗浸奶酪的表皮会得到盐水擦洗，盐水中会含有亚麻短杆菌，因而会为奶酪外皮带来截然不同的风味和红（橙）颜色。

类别

澳大利亚生产的洗浸奶酪每个品牌都自成一类，以品牌名作为营销当中的区分依据，很多都含有“红”“金”字样。

挑选

- 外皮应呈红（橙）色或金色，香气浓烈诱人为佳。
- 如果闻不到气味，则代表奶酪还没有风味，尚未熟成。
- 外皮不应过湿或过黏，亦不应为棕色且散发氨气味。
- 切开时，奶酪中央应当流出或鼓起。
- 判断熟成度时，应使用与白霉奶酪类似的手捏方法。

食用

甜味搭配品

鲜梨、新鲜/腌渍的无花果、核桃、榛子、碧根果、果脯坚果面包。

咸味搭配品

新鲜/晒干的香草（如迷迭香、百里香）、调味香料（如茴香、葛缕子）、腌肉、肝酱、烤土豆、蒸芦笋、炒蘑菇、炙烤的牛排/袋鼠肉/羊肉、酸酵面包/黑麦面包、茴香籽饼干。

蓝纹奶酪

蓝纹奶酪有许多不同口味,有些清淡略甜,有些浓郁辛辣。质地也有差别,有的绵软柔滑,有的则呈碎块状。由于这种奶酪的风味是来自于蓝色、灰色或绿色的纹路,而这些纹路是从内向外生长,所以蓝纹奶酪也被称为“内部熟成”奶酪。在制作蓝纹奶酪的过程早期,会在原奶中添加特殊的霉菌孢子(通常是娄地青霉菌)。经过数周熟化之后,奶酪匠人会用不锈钢针在奶酪表面扎孔,让空气进入奶酪,从而令蓝色霉菌开始生长。当蓝色霉纹从奶酪中央生长至外皮时,奶酪就完全熟成可以食用了。

类别

澳大利亚生产许多不同种类的蓝纹奶酪,每个品牌都自成一类,以品牌名作为营销中的区分依据。

挑选

- 应选择蓝色霉纹已从中心生长到表皮的蓝纹奶酪。
- 外皮应略为潮湿,但不黏手。应避免购买那些外皮过湿或黏手、散发浓重发酵味的产品。
- 霉纹的颜色可以是蓝色、绿色或灰色。
- 酪体应略微灰黄或灰白,不应有过多棕色。
- 外皮不应有过多裂纹。
- 基本上,蓝纹越多,风味越浓烈。

食用

咸味搭配品

可搭配猪肉、牛排、熏肉,擦碎撒在芦笋、蘑菇、烤甜菜或南瓜上,揉碎拌入沙拉,拌入酸稀奶油做成土豆或牛排的酱汁或制成蘸酱,融入稀奶油然后作为酱料拌入意面、意大利面团或意大利炖饭中。应避免搭配酸味食物。

甜味搭配品

蜂蜜、木梨酱与其它果酱、核桃与碧根果、新鲜无花果/无花果干、鲜梨/烤梨、麝香葡萄、枣、果脯坚果面包。





切达类奶酪

切达奶酪是澳大利亚最受欢迎的奶酪品种。这种奶酪的名称来自于名为“切达化”的特殊生产工艺，这一工艺现在也仍为一些手工切达制造商所使用。切达奶酪的种类很多都依据于不同的制作方法及熟成时长。例如，熟成时间较长的陈香切达，入口时会碎成块状，味道浓郁悠长，而熟成较短的淡香切达则可切出漂亮的片状，适合夹在三明治中。切达奶酪的包装分蜡封和布包，有时也会用真空塑料包装。

类别

切达(cheddar)、柴郡(Cheshire)、俱乐部(club cheese)、科尔比(colby)、红列斯特(Red Leicester)、兰开夏(Lancashire)、格洛斯特双倍奶油(Double Gloucester)。

分类

- 淡香 (mild): 熟成1-3个月
- 半熟成 (semi-mature): 熟成3-6个月
- 熟成 (mature) / 浓香 (tasty): 熟成6-12个月
- 陈香 (vintage): 熟成12-24个月

挑选

- 酪体应为均匀的黄色（有的布包切达在奶酪外皮周围颜色较深）。
- 熟成时间较短的切达奶酪应有顺滑柔软的质地。熟成时间较长的切达奶酪则应有碎块质地，但不应过分干燥或有过多裂纹。
- 熟成时间越长，风味会越浓重。
- 熟成时间非常长的切达奶酪，有时出现微小的白色晶体颗粒（乳酸钙）。这些晶体具有明显浓烈的口感，被很多人视为陈香切达美味的象征。

食用

咸味搭配品

腌菜、酸黄瓜、黄芥末酱/酸辣酱、熏肉、烤蔬菜、蒜蓉面包、新鲜香草与葛缕籽/孜然、烟熏三文鱼、全麦/黑麦面包。

甜味搭配品

新鲜/烘烤的苹果与梨、葡萄、新鲜/晒干的无花果、甜调味料（如丁香、桂皮）、英式果脯蛋糕与果酱挞、苹果派、果酱（如木梨酱）、麝香葡萄、果仁、果脯坚果面包。

切达奶酪外皮

布包切达

传统的切达奶酪都是轮状，用布料包裹，从而让奶酪透气并保护奶酪外皮。随着熟成，奶酪会生出类似泥土的特别香味并获得碎块质地。

蜡封切达

蜡封的切达奶酪具有较为湿润的质地以及类似水果的芳香，这是因为蜡封令奶酪在熟化过程中处于绝氧的状态。

无皮切达

没有外皮的切达奶酪在真空密封袋中熟化，避免了水分流失，所以风味与蜡封切达相似。质地一般较为湿润，但是熟化至陈香之后有时会获得碎块质地。

半硬质和孔眼奶酪

这一类型的奶酪具有顺滑柔软的质地，以及甜香或类似坚果的芳香。孔眼奶酪因为在熟成过程中二氧化碳在奶酪内部作用所产生的孔眼而得名。此类奶酪有许多类别，既有熟成时间较短的淡香型（熟成数月），也有熟成时间较长而风味浓烈的陈香型（熟成12个月或以上）。

此类奶酪当中，部分会经历洗浸外皮的熟成过程（又称为涂抹熟成法），例如格鲁耶尔奶酪（gruyere）、提尔西特奶酪（tilsit）和拉克莱特奶酪（raclette），因而能够形成更浓烈的香气以及丰富、开胃的风味。这种奶酪非常适合用来融化和炙烤。

类别

瑞士式：艾门塔尔(emmental)、格鲁耶尔(gruyere)、提尔西特(tilsit)和拉克莱特(raclette)

荷兰式：高达(gouda)、爱达姆(edam)和玛士达(maasdam)

其它类别：每个品牌自成一类，以品牌名作为营销中的区分依据

挑选

- 酪体应为均匀的黄色（涂抹熟化型奶酪外皮周围可能颜色较深）。
- 切面应光滑，孔眼应发亮（如果有孔眼的话）。
- 切面不应有霉菌，酪体不应有裂纹，也不应过干、过硬。
- 熟成时间越长，风味会越浓重。

食用

大部分都非常适合用于炙烤、融化，也适合制作奶酪火锅。

咸味搭配品

汉堡与牛肉三明治、黄芥末酱、腌黄瓜、莳萝腌黄瓜与腌菜酱、熏肉与腌肉、火腿，可用作土豆、意大利面团、蘑菇、芦笋、汤品的融化奶酪，作为原料放入玛芬蛋糕、面包、法式奶蛋饼一同烘烤，还可搭配酸酵面包/黑麦面包。

甜味搭配品

麝香葡萄、苹果干/梨干、榛子、核桃/碧根果、果脯坚果面包。

千万别错过

澳大利亚有很多新颖的创新奶酪，例如用葡萄酒洗浸、用葡萄叶包裹或加入灰烬层的奶酪





硬质奶酪

硬质奶酪有着丰富而集中的风味，随着熟成时间的延长，风味也会越发浓烈。由于水分少，所以可以保存很长时间。

这种奶酪常用于擦碎或削片撒在热菜或沙拉上，但是也可作为奶酪拼盘增添不一样的风味。

类别

帕尔马(parmesan)、佩克利诺(pecorino)、佩巴托(pepato)和罗马诺(romano)。

挑选

- 质地应坚硬并呈粒状，但不应过干、过度裂开或断裂。
- 从大轮切下时，切块应当具有浓郁、类似水果的香气。如果没有香气，一般代表着风味不足。

存放

- 由于水分含量低，因而可以保存很长时间，只需用纸包好后放入塑料容器，置入冰箱存放即可。
- 擦碎的奶酪可以冷冻存放，但应放入密封的袋子或盛装容器，最多可存放12个月。

食用

咸味搭配品

西红柿、橄榄、新鲜香草、鸡肉、地中海蔬菜(例如西葫芦、茄子)，可削片撒在披萨、沙拉和煮熟的芦笋上，擦碎撒在意面、意大利炖饭或煎蛋卷上，放入汤中，加入肉丸或汉堡肉饼中，还可与面包屑/杏仁粉和新鲜香草混合，作为肉或蔬菜的裹料。

甜味搭配品

新鲜/风干的梨、苹果或无花果，烘烤过的杏仁/榛子，陈年意大利香醋。

不妨尝试一下

将吃剩的帕尔马奶酪外皮浸入橄榄油，低温加热10分钟加以萃取。待油冷却后，便可洒在披萨、意面或沙拉上增加风味。

最完美的搭配

有人说，搭配奶酪不用别的，一把刀便足够。但是，若有最相配的食材与之衬托，奶酪便可褪去家常感觉，散发出卓越非凡的美丽滋味。

有时候，互补是最好的搭配，比如草莓与布里奶酪，但若把截然相反的风味放在一起，例如蓝纹奶酪与蜂蜜，有时也能散发出独特的魅力。

因此，让我们放下惯用的木梨酱，试一试下面这些不同搭配，你或许会发现最适合你口味的“天作之合”。

不妨尝试一下

一款奶酪，加上一种绝配食材，便可让你的客人“wow”起来!



乳清奶酪 +
埃及杜卡香料和初榨橄榄油



拉克莱特奶酪 +
薯片和腌黄瓜



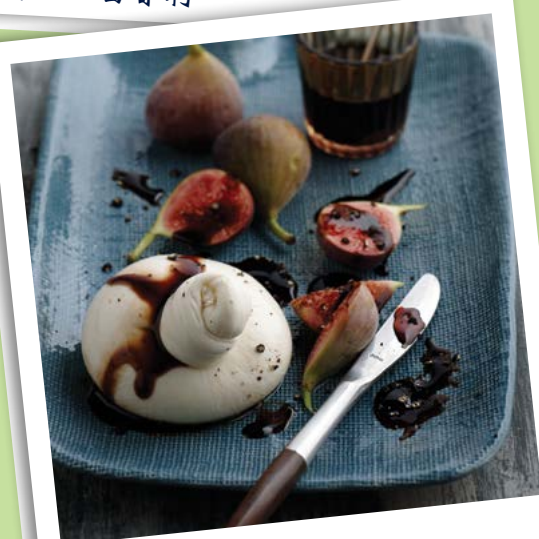
蓝纹奶酪 +
小块黑巧克力



洗浸奶酪 +
蜂蜜和小茴香籽



切达奶酪 +
英式果脯蛋糕切片



布拉塔奶酪 +
新鲜无花果和石榴糖浆

搭配酒水饮料

在为奶酪搭配酒水饮料时，应当考虑奶酪的质地和风味。尽管葡萄酒是传统的搭配良品，但有时啤酒、果酒、威士忌甚至茶，也可以与你最爱的奶酪碰撞出美味的火花。

新鲜未熟成的奶酪

葡萄酒：口味清爽的白葡萄酒（例如新酿的雷司令或赛美蓉-长相思混酿）、气泡葡萄酒、桃红葡萄酒

啤酒：芳香型啤酒，例如小麦啤酒

茶：口味细腻的花香型茶，例如乌龙、茉莉花茶

凝乳拉伸型奶酪

葡萄酒：口味清爽的白葡萄酒（例如赛美蓉-长相思混酿、法式/意式灰比诺）、意大利品种红酒（例如桑乔维塞）、桃红葡萄酒

啤酒：清爽起泡型，例如比尔森啤酒

白霉奶酪

葡萄酒：气泡白葡萄酒、口味较重的白葡萄酒（例如霞多丽、华帝露）、中等酒体的红酒（例如黑比诺、梅洛-赤霞珠混酿）

啤酒/果酒：清爽起泡型，例如比尔森啤酒、梨酒

茶：大吉岭和其它“下午茶”风格的茶

威士忌：口味淡雅的品种，例如苏格兰低地和斯贝塞麦芽威士忌

洗浸奶酪

葡萄酒：芳香气泡型白葡萄酒（例如法式/意式灰比诺）、中等酒体的红酒（例如黑比诺、歌海娜-设拉子混酿）、酒体饱满的白葡萄酒（例如霞多丽）、意大利和西班牙品种红酒（例如丹魄、桑乔维塞）

啤酒：中等酒体型啤酒（例如淡色艾尔、黄金艾尔）和大部分主流的拉格啤酒

威士忌：口味较为淡雅的品种，例如斯贝塞麦芽威士忌

蓝纹奶酪

葡萄酒：甜味葡萄酒，包括加强酒（例如茶色波特或托佩克）、甜酒、甜型雷司令或琼瑶浆

啤酒：颜色较深的艾尔啤酒，例如司陶特、波特

威士忌：口味强烈、烟熏味的品种，例如艾雷岛麦芽威士忌

茶：烟熏风味的品种，例如正山小种、优质的俄罗斯马帮茶

切达奶酪和切达类奶酪

葡萄酒：酒体饱满的红酒（例如赤霞珠、设拉子或两者混酿）、加强酒（例如茶色波特、托卡伊）

啤酒/果酒：口味较重的品种，例如棕色艾尔、琥珀艾尔、苹果酒

威士忌：口味较为浓烈的品种，例如苏格兰高地威士忌、烟熏香型的艾雷岛威士忌

茶：口味醇厚、有似泥土芳香的茶，例如英式早餐、正山小种

半硬质和孔眼奶酪

葡萄酒：陈年白葡萄酒，例如赛美蓉、霞多丽

啤酒：芳香麦芽型，例如棕色艾尔和琥珀艾尔

威士忌：风味浓郁的陈年单一麦芽威士忌

茶/咖啡：有类似坚果芳香、开胃的绿茶（例如日本煎茶、中国龙井）、黑咖啡

硬质奶酪

葡萄酒：气泡白葡萄酒、陈年白葡萄酒（如霞多丽、雷司令）、意大利和西班牙品种红酒（例如丹魄、桑乔维塞）、加强酒（例如茶色波特、托佩克）

啤酒：重口味品种，例如棕色艾尔、琥珀艾尔、波特、司陶特

威士忌：风味浓郁的陈年单一麦芽威士忌

为奶酪搭配饮料时，应
力求达到口味上的对比、互
补或净化，但不能冲突





帕尔马奶酪 +
意大利陈年香醋

享用奶酪的时机

适合享用奶酪的时机十分灵活，不仅可以在餐前或餐后，甚至可以安排在两道菜之间。但不论什么时间，都一定要室温享用，所以在享用前，应提前一小时从冰箱中取出，除去包装，装盘回温，并盖上略湿的毛巾，以免奶酪变干。

餐前酒会或鸡尾酒会

应选择质地轻盈的软质奶酪，例如新鲜的马苏里拉奶酪或布里奶酪，也可选择较为硬质、粒状质地的奶酪，例如切达奶酪或帕尔马奶酪，以刺激味蕾，有助开胃。应佐以咸味搭配品、腌肉和面包。

主菜之后，甜点之前

应选择较为开胃的奶酪，例如洗浸奶酪、切达奶酪或孔眼奶酪，并应搭配主菜喝剩下的葡萄酒。蓝纹奶酪也很适合，可以将口味很好地过渡到之后的甜酒上。适合佐以甜味搭配品，例如鲜果、果干、蜂蜜、果酱、糖浆等。

甜点之后

硬质奶酪和蓝纹奶酪是最佳选择，并应搭配甜酒或加强葡萄酒。可以选择果仁、威化饼或清爽的饼干作为搭配，作为餐后轻食。

以奶酪为主餐

应包含有一定口味跨度的三到四种奶酪，既有新鲜清爽的，也有浓烈迷人的，以满足所有人的喜好。每种奶酪都应专门佐以一种搭配品，并注意咸甜搭配，再搭以不同品种的面包和饼干，便能为客人提供更充足的选择。

应准备多少奶酪？

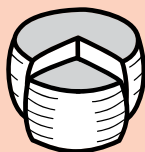
如果是作为餐前酒会或正餐的组成部分，每人的总食用量应为50-100克。但如果是以奶酪为主餐，每人食用量应增加到150-250克。

奶酪食用谨记

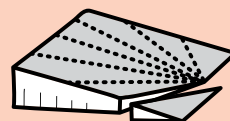
“三个R” 口诀：奶酪要熟成 (Ripe)，
回温到室温 (Room temperature)，
美味等你来 (Ready)!

奶酪切分方法

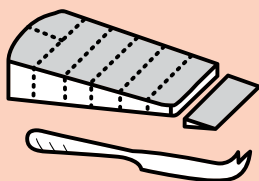
应当注意“奶酪食用礼节”：如果是布里奶酪（从圆轮切下的扇形酪块），不要横切；如果是切达奶酪，则不要只挖中心部分。奶酪的中心和边沿部位有着不同的质地和风味，每个人都应该有机会品尝！如果你在面对奶酪拼盘时不知该如何下手，以下是简单的奶酪分切指南，帮助你对付任何形状的奶酪。



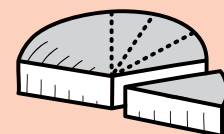
小圆柱



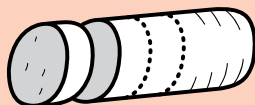
蓝纹奶酪 - 切三角



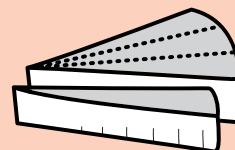
硬质/半硬质奶酪
- 切三角



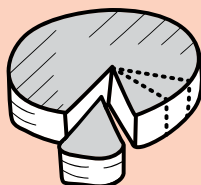
半月形 - 切三角



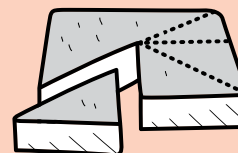
圆筒状 - 切片



软质奶酪 - 切三角



圆形 - 切三角



正方形



布里奶酪 +
新鲜草莓和百里香


制作奶酪拼盘

将奶酪搭配品放在所搭配的奶酪旁边，或洒在搭配的奶酪上


食用前，让奶酪的温度回至室温，以便让奶酪的风味和质地达到最佳水平

选择奶酪时，应考虑质地和风味，注意多样化


奶酪的颜色和形状也应有所差异，以带来最佳视觉效果




饼干应该只取一小部分
散放拼盘之中，余下应另取碗
放之，以免拼盘上过分拥挤



圆轮形奶酪应对半切
开，或先切出一块，让客人可
以更加自在地开吃



搭配品应当简单，
不能喧宾夺主



为每种奶酪分别准备
一把奶酪刀，以免串味

剩余奶酪再利用


如果奶酪拼盘没有吃完，不论剩下的是布里还是蓝纹，都千万不要扔掉！遵循这些小窍门，使吃剩下的奶酪发挥余热，让美味持续。

蓝纹奶酪可以压碎拌入酸稀奶油，洒上黑胡椒粉，然后挖一勺放在牛排上，便可增添更多风味

格鲁耶尔奶酪、拉克莱特奶酪或切达奶酪可以擦碎，作为原料加入玛芬蛋糕、意式煎蛋饼或法式奶蛋饼馅料当中

硬质切达或孔眼奶酪可以擦碎混合，放入密封袋冷冻保存，需要时便可取出制作美味的焗奶酪！

洗浸奶酪的酪皮可放到烧烤牛排或羊肉上



可以把所有奶酪融化在一起，制成贝夏美调味白汁，加入通心粉中，这将是吃过最美味的“mac and cheese”

帕尔马奶酪的酪皮可以加在蔬菜汤和高汤中增添风味。上桌前将奶酪皮取出即可

白霉奶酪或洗浸奶酪可拌入土豆泥，增加风味

你知道吗?

霉菌需要空气才能生长，所以蓝纹奶酪在熟成时必须扎孔，才能在内部生出霉纹



酪言酪语：奶酪术语

工匠奶酪或特种奶酪

通常是指手工制作的奶酪，常为小批量生产。

菌种

是指在奶酪制作过程中使用的独特微生物，使奶酪产生特殊的风味。最常用的菌种是亚麻短杆菌（用于制作洗浸奶酪）和丙酸杆菌（产生孔眼奶酪中的孔眼）。

盐水

即盐和水的溶液。在开始熟化前，相对于干盐法，有些奶酪会通过浸入盐水或使用盐水擦洗来加盐。还有一些奶酪会在盐水中存放，例如菲达奶酪。

凝乳

作为奶酪制作的最初环节，原奶会先被加工成凝胶状，然后分离出固形物（凝乳）和液体（乳清）。凝乳会用于制作奶酪，主要成分为蛋白质、脂肪及脂溶性的维生素和矿物质。

孔眼

是指瑞士式和荷兰式奶酪内部的孔洞。这些孔眼是在熟成过程中菌种所产生的二氧化碳所形成的。

牧场奶酪

牧场使用自产原奶自制的奶酪。

熟成

也称为熟化或陈化。新鲜奶酪不会经过熟成过程，但其他大部分奶酪都需要在食用之前进行熟成。例如：白霉奶酪的熟成时间是6-8周，切达奶酪的熟成期则可短至三个月，长达两年。

霉菌

是指在奶酪制作过程中所添加的有助于奶酪熟成的微生物。大多数是青霉素的菌株，例如形成白霉奶酪外皮的白青霉，以及用于蓝纹奶酪的娄地青霉。这些可食用的霉菌能使奶酪产生独特的质地和风味。

酪皮

即奶酪外皮。有些含有霉菌或奶酪菌种（例如白霉和洗浸奶酪），有些是一层坚硬的外壳（例如帕尔马或格鲁耶尔），还有一些是包裹在布料或蜡封之下（例如很多切达）。新鲜奶酪一般没有酪皮。

凝乳酶

是指在奶酪制作初始阶段将原奶从液态转化为固态的酶。传统所用的凝乳酶来源于动物，但现在澳大利亚绝大部分奶酪生产所用都是实验室生产的凝乳酶，而非来自动物的凝乳酶。

发酵剂

在奶酪制作初始阶段添加到原奶中的特殊微生物。这些微生物有助于将原奶酸化，让不同种类的奶酪产生其独特的风味和质地。

表皮熟成奶酪

从表皮向内部熟成的奶酪。这些奶酪的表面通常覆盖着一层特殊霉菌和细菌，例如白霉奶酪和洗浸奶酪。

乳清

作为奶酪制作的最初环节，原奶会先被加工成凝胶状，然后分离出固形物（凝乳）和液体（乳清）。乳清或被排出丢弃，或被加工成为其它产品，例如乳清奶酪。乳清的主要成分为乳糖以及水溶性的维生素和矿物质。



Dairy Australia Limited ABN 60 105 227 987
Level 3, HWT Tower
40 City Road, Southbank Vic 3006 Australia
T +61 3 9694 3777 F +61 3 9694 3701
E enquiries@dairyaustralia.com.au
dairyaustralia.com.au

免责声明

本出版物的内容, 包括涉及未来事态的任何陈述 (例如乳业行业的状况或者澳大利亚乳业局的项目), 均基于澳大利亚乳业局在编制之时所能获得的信息。澳大利亚乳业局不保证本文内容完全没有因疏忽而造成的失误或遗漏, 亦不承担任何因读者使用和依赖本出版物而导致的责任。由于本出版物中的信息在编制时并未考虑读者的具体情况, 也可能在出版之后失去时效, 所以读者应当在使用或依赖本出版物所提供的信息之前, 先自行开展相关咨询并获得专业建议。

© 澳大利亚乳业局2020年版权所有。保留所有权利。

ISBN 978-1-925347-77-7 (印刷版本), 978-1-925347-78-4 (数字版本)



WE'RE TALKING
DAIRY
MATTERS.COM.AU