

一日一乳酪

法國美食的輕柔樂章

撰文／Alain Ravalet 羅安浪
法文翻譯／郭淑惠
協助製作／法國國立農藝研究所
照片提供／CICIL(巴黎乳製品工業資訊中心)

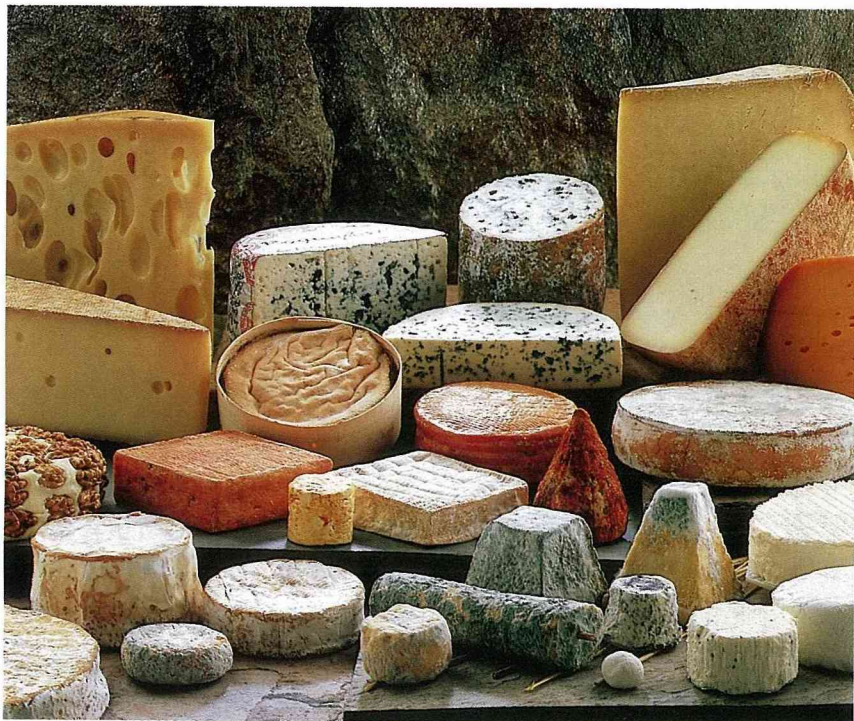
美酒、乳酪與麵包，這三樣食品幾乎是法國傳統美食的同義詞。它們不僅是傳統的代言人，更是法國美食技術以及這個國家生活中輕柔樂章的最佳寫照。在向您呈獻過葡萄酒概略輪廓後，以下是關於乳酪，一個法國文化中不可或缺要素的簡介。

1.

事實上，我們所謂的法國式佳餚，最後無不佐以相稱的乳酪、美酒以及麵包，否則就稱不上一頓真正的法國餐。乳酪的選擇非常多，因為法國每一地區，都擁有足以自傲的乳酪特產，品嘗者可有365種不同的選擇。

然而，為了探索乳酪起源之謎，是絕對有必要作一趟空間以及時間之旅的。

論乳酪起源，得上溯到很久以前的新石器時代末期。有一天，在美索不達米亞（Mesopotamie）的一位年輕牧羊人，忽然發現他幾小時前放在羊皮袋中的牛奶，表面已經變成像剛被宰殺的山羊皮膚一樣，並且有些



各種乳酪：軟式硬式、牛的口味、羊的口味。每個地區都各有其特產。

僵硬。這就是乳酪最先的來源。儘管這起源一點也不傳奇浪漫，但時間與地點應該是真實的。

當人們成群聚居，並開始以畜牧取代打獵與採集的不足時，他們就幾乎同時發明了乳酪的製作：保存的牛乳總是很快凝結的。很快他們就學會了如何使這種現象再現，並有效地控制它。我們並在瑞士發現，上溯到紀元前6000年，鑽著洞的陶碎片，據推測這應該是用來過濾凝結的牛乳的。隨著希臘人與羅馬人的研究改良，乳酪的製作技術可謂日益精進，其中壓榨機的發明，使乳

酪的濾乾更迅速；無花果樹汁液的運用，讓凝結更快速；此外，胡椒粉以及百里香（thym，是一種法國佐餐的香草）的添加，使乳酪更芬芳怡人……

約在西元五世紀時，乳酪、麵包以及無花果，成了羅馬戰士以及運動員的基本飲食內容。但在接下來的好幾個世紀中，我們似乎對乳酪並不在乎。一直要到西元1000年時，恐懼才又重新使他們再度與乳酪為伍。在當時宗教上的迷信，使得當時的人擔心那千年注定的災禍就要來臨，亦即世界末日。由於擔心他們來世



我們佐以麵包，品嚐其風味，但它亦可以與新鮮水果絕妙搭配。

的救贖問題，法國的領主以及附庸，於是紛紛到修道院去避難。這類修道院往往腹地廣大，並擁有廣大羊群。既然在修道士的生活戒律中，乳酪的消費是被允許的，於是他們便從事牧場經營。大量的乳酪製造亦是由他們開始。在接下來的好幾個世紀中，主要的乳酪製造者便是修道士。

2.

各地區製造其特有的乳酪之風，開始在歐洲盛行起來。18世紀以後，人們便開始進口瑞士以及荷蘭的乳酪到法國。19世紀末

時，拜巴斯德的發明，使得乳製品的保存期限大為延長（先讓乳製品的溫度很快上升到6°C度，然後很快地下降到0°C，可使乳製品免於細菌的感染）。這項技術很快地被應用到乳酪工業上，並在20世紀時普及化。但是仍有許多人認為唯有生牛乳（而非用巴斯德方法殺菌的牛乳）製成的乳酪，品質才是最好的。

儘管乳酪製作過程的日漸機械化，乳酪的製作技術，與祖傳的方法比照之下，並沒有真正的變化。不論是手工或是工業生產，乳酪中的化學變化過程，卻是

永恆不變的，而且需要一定的時間與技術的。此外，傳統或人工的設備也是不可或缺的。

最先是使用牛奶或羊奶，冷卻變硬後，以生牛奶或巴斯德方法殺菌後的狀態使用。

乳酪製作的第一階段即是：凝固。牛奶可自然由液態變成固態，這凝結作用乃因牛乳中所自含的乳酵素而來。我們就利用這牛奶自然凝結的屬性，再佐以一種來自牛胃內含的酵素，來刺激這種凝結作用。

接下來的階段是濾乾凝結的牛乳，亦即去除水份。為此之故



有時只要一小塊麵包，一杯酒，以及一塊乳酪，就可製造出一桌子的歡樂氣氛。



牛奶、乳酪、奶油與鮮奶油——法國傳統乳製品。



麵包與乳酪，法國大地上香氣與美味的結合。

，我們把凝結牛乳放在一種有洞模子中，以便使液態部分都流出，這些液態稱為“小牛奶”。攪拌、加熱以及榨壓，可以加快“小牛奶”的去除，同時加快鹽份的吸收。

緊接下來的是一個決定性的階段，在這階段中，乳酪製造者可以充分發揮其乳酪製作技術之精練，此階段稱為乾酪的成熟。

在這階段中必需控制氧的含量，場地的濕度及溫度。不但需要翻轉它們，還需要刷乾酪，有時還得洗濯它們。為了要讓乳酪的內含物，有一個完美的成熟過程，製作者可運用鹽水、白酒、啤酒或橄欖油；或者藉助牧草、洋槐或橡樹的樹葉與灰燼。

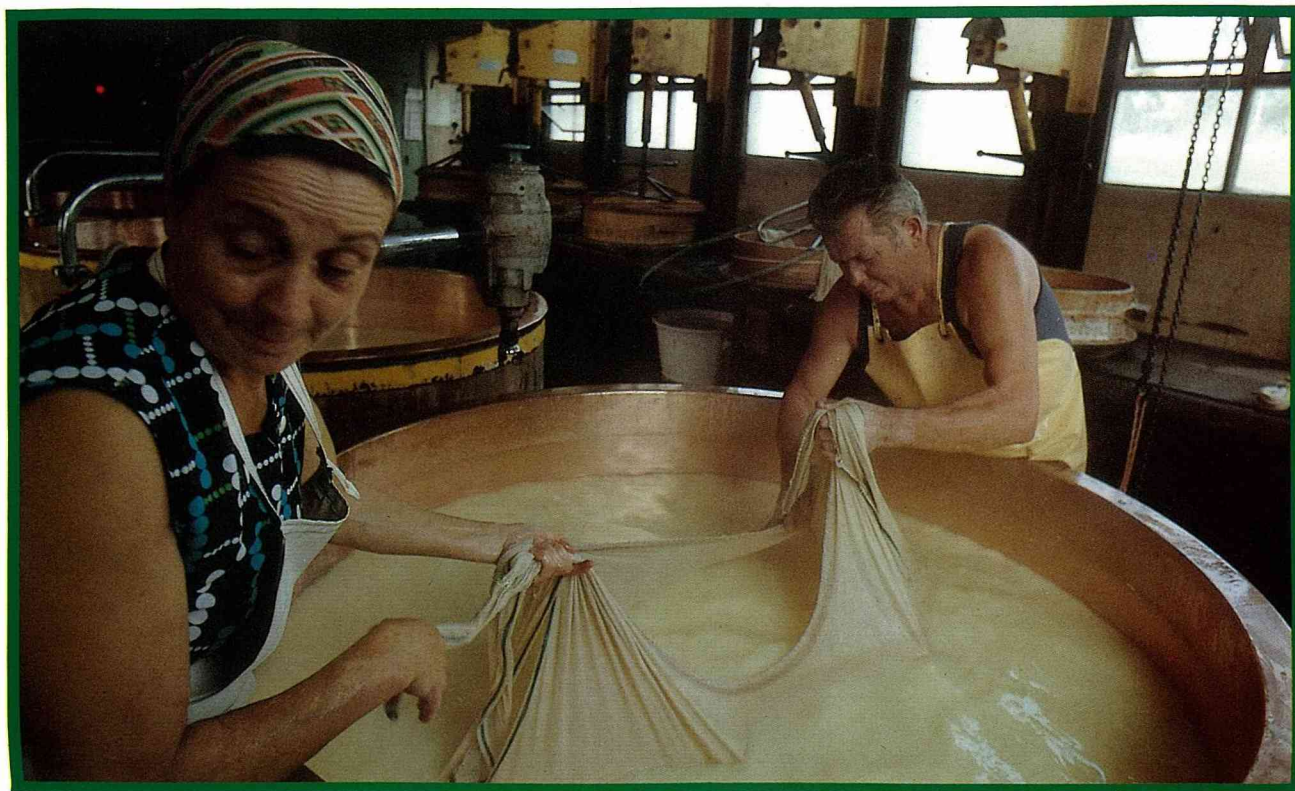
乳酪的成熟過程，是必需受到細心且寸步不離的照顧的，像一些定時的規則性檢查，則是為了隨時注意產品的品質，以及乳酪的味道。有一些科學性的測試，可以檢查乳酪的所有製造過程是否都符合規定。而這些製造規則更可以確保乳酪的一切成份比例，都符合衛生標準。

以其豐富的變化性、風味、食物營養成份之豐，以及食用的方便程度而言，乳酪的確是一項特殊難得的食物。因為乳酪是一種經由加工、變化起作用之後成熟的產品。因此，在每個製造環節中，即從它最初的製造過程開始，一直到賣場線上，都必需嚴

密的控制品質。在這些工作環節中，又包含著所有相關且非常嚴格的規則，而這些規則在強制執行的時候，事實上是來自公權力，多於乳酪製造業者。

這些品管中，尤其是關係細菌感染方面的品質控制，是被列為第一優先的。由於乳酪是一種活製品，其狀態會一直產生變化，因此在乳酪製造的每個階段中，都必需要確保乳酪之中不能留有有害人體的細菌產生。

基於以上因素，對於牛奶品質以及乳製品品質的控制，應該是從牧場開始。所有供製乳製品的家畜群必需定期接受公共衛生檢查，以有效地控制住疾病感染。舉凡所有牧場裡的設施、家畜以及使用工具，都在理想的衛生條件控制之下。在擠奶之後，就必需將牛奶冷卻下來，以緩慢一個活性液體內細菌之形成速度。直到它們被聚集起來，放進溫度已冷卻到0~4°C不等的存桶中，其暫時的保存方式即是冷卻。



儘管製造方法日漸工業化，某些公司還是保留傳統的手工製造方式。



手工式的凝結。



工業式的凝結。



為了使乳酪的成熟過程臻於完美，我們可借助於撒鹽密方。



乳酪被放在模子中瀝乾。

為了鼓勵經營者製作出高品質牛奶，法國政府特地設立了一個獎金，並以其牛奶成份組織之優良來頒給。在對農場收集來的牛奶，進行品質控制後，這方面的獎賞，則是以四種標準來發給：細菌感染的品質控制以及公共衛生的品質，此劃分為三種範圍：A, B, C。在今日，超過85%的牛奶都被歸類為範圍A。第三和第四類標準即是：脂類成份的比例以及蛋白質的質量優劣。這方面的品質控制，乃是由分佈在法國各地的實驗室來進行。

這類控制中，包括對產品本身的品質控制，製造環境的衛生條件，以及工作人員的衛生情況等各方面，都在嚴格的控制之下。這些防治措施中，最主要是指

工作場所，以及加工設備的衛生控制，其次則是工作人員的衣著，像頭巾、面具及長統靴都是必需經常消毒的。

這麼簡單的乳酪，竟有這麼多的學問啊？如果讀者尚未了解乳酪在法國食品中的重要性時，想必您一定會非常的驚訝！

3.

乳酪在許多歐洲國家，都是日常食品中不可或缺的一部份。乳酪通常都是在各餐的後階段才吃，但純粹的乳酪也可自組成一頓餐飯。若選擇多種乳酪，再配以相稱酒類、各式麵包、水果和核桃，即是一頓豐盛的晚餐，在德國式的朋友聚會裡，可要算是一種非常普遍的招待方式。

健行者在乳酪製品中亦可找到相當理想的產品，不但方便攜帶且食用簡單，因此在其背袋中，常可找到乳酪。一小塊乳酪就可讓您暫時果腹。在兩餐之間食用起來非常方便，它不但可滿足嘴饞的口腹之慾，亦可有效解決真正饑餓時對食物的需要。

乳酪是營養成份很高的食物，特別是鈣，即或在鈣質成份最低的乳酪中，其鈣的成份還比肉類高出十倍，比魚類則是高出四倍。

我們也可在乳酪中，找到不可或缺的維生素，像維生素A群，可對抗所有感染，幫助發育，保護皮膚；維生素B群，可抵抗佝僂病；維生素D群，可助長醣類、脂類及蛋白質的吸收。



綜上所述，乳酪的攝取可以提供人體許多不同營養要素。同時，您亦趁機認識法國廣大地域中，出於氣候、土質與家畜品種的不同，而在乳酪製品上所呈現出的多樣性。

習慣上，我們將乳酪分成八大類，且讓我們在此舉一個小例子：“新鮮”乳酪，即指既非發酵，亦非精製的白色軟式乳酪，這種乳酪是非常容易與香草類、胡椒或是蒜頭相調的。

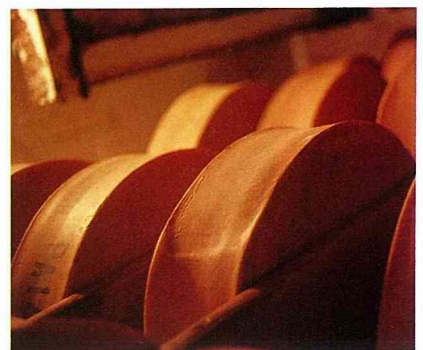
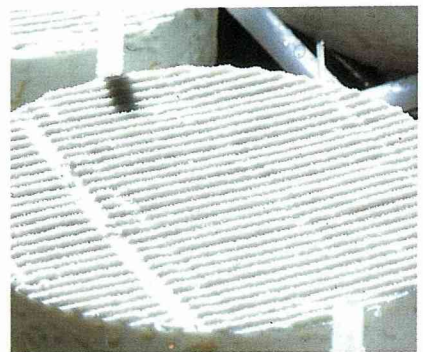
軟式乳酪中，最最有名的兩大商標是佳盟百（Camembert）或博里（Brie）。這種乳酪的凝結，約需1至2小時，凝結後的奶被放置在穿了洞的模子中，自行瀝乾。之後，我們翻轉模子，並在乳酪的四面撒上鹽，然後再

接種青黴素，於是它便會有長滿白色小絨毛的保護皮，等到它老化時，則會變成褐色。

最後，我們還可再談，清洗乾酪皮製式的乳酪，這種乳酪不但是熟的，且經過壓縮，這項法國傳統產品在歐洲的重要品牌如下：里華洛（Livarot），瑞博修（Reblochon），火吉和（Roquefort）……凡此種種，都有如一篇篇輕柔的樂章，在在都展現出法國美食的豐富菁華。

資料提供／I.N.R.A. 法國國立農藝研究所，以下簡稱I.N.R.A.。I.N.R.A.三十年來即致力於山地乳酪產品的深層研究。主要內容是保護發揚各區山地乳酪的特性。

最後一個階段，乳酪在“醒酪”狀態中，有些乳酪需要幾星期，有些則需要好幾個月，才會成熟。



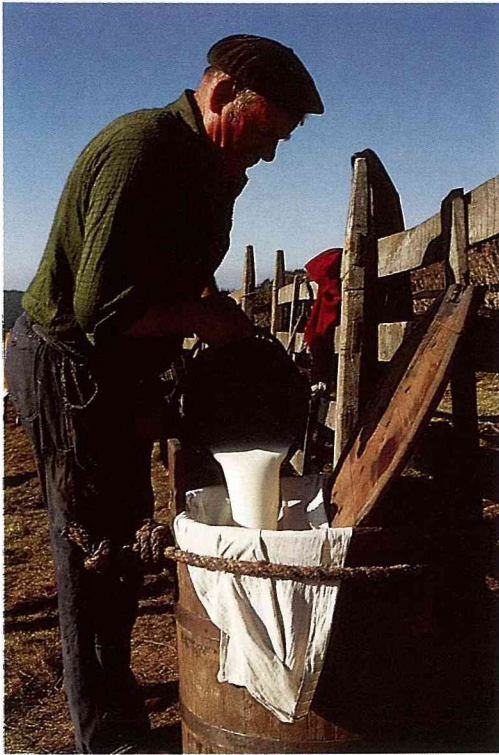
法國傳統山地乳酪

照片提供 / I.N.R.A.

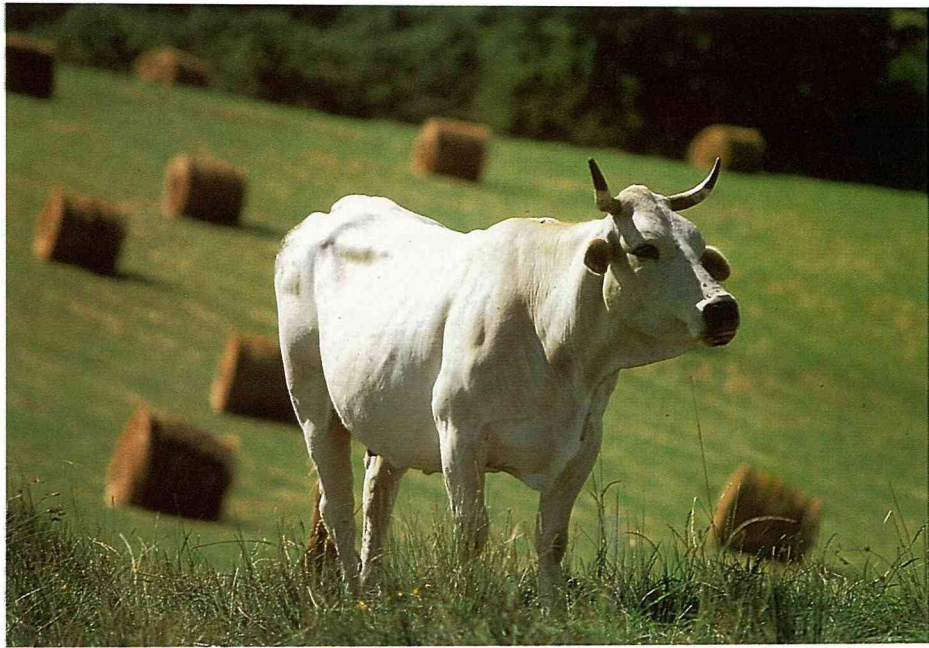
畜牧是法國山區農業的主要收入來源，其中乳酪的製造，在山區經濟裡占一個最重要的環節。



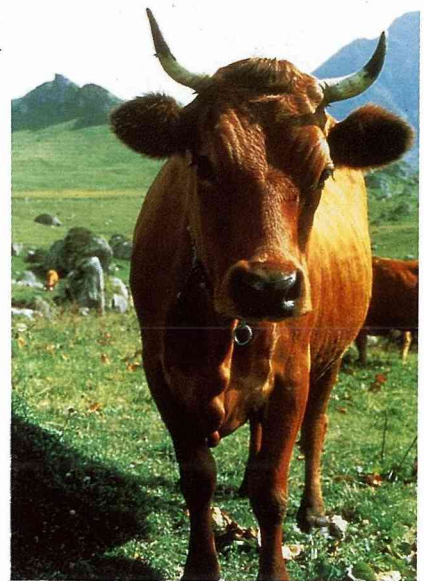
傳統山地的乳酪製造，通常與自給自足的農村經濟相結為一，因此乳酪在此地區，常是主要的交換貨幣。



夏季時，山地乳酪一天製作兩次，40公斤的石磨，需添加400公升的奶，對於某些乳酪而言，其精製時間長達5個月以上。



夏季時，牛群會被趕到高山牧場，山人與羊群通常是逐水草而居的 ▲▶



◀ 牧場牛群在草原上飼養，不但可以好好利用這大地的富饒，而且還不需擔心山地氣候多變的天災人禍。