



乳酪的故事

傳說西元前 4000 年，一個豔陽高照的夏日，有位牧羊人，肩上背著羊胃做的裝滿牛奶的袋子在牧羊，難耐酷熱的天氣，當牧羊人卸下袋子，喝了一口牛奶以解渴時，他發現袋中的牛奶已經凝結為固體，就是早期所謂的乳酪。從此，全球人類便不斷致力於乳酪的改良，使其更完美好吃。

乳酪的名稱，大部分是依其原開發的地方或國家而命名，例如 Cheddar cheese，即是依英國的 Cheddar 地名而命名；Muenster cheese 是依德國的 Muenster 地名而命名；Swiss cheese 和 American cheese 則是依其國家名稱而命名。

乳酪依照其製造原料和加工的方法，可分為四類，即

第一類：天然乳酪(Natural cheese)

天然乳酪是由牛奶的固體成分(即將乳清分離後所剩的凝乳)製造的，天然乳酪共有四種：

1. 新鮮乳酪：即未經熟成，風味較淡的種類，常見的有 Cottage cheese 和 cream cheese。

2. 輕乳酪：即熟成 2~3 個月的乳酪，具有柔軟的質地及淡淡的風味，常見的有 farmer cheese, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster 和 Swiss。

3. 中度熟成乳酪：即熟成 6 個月的乳酪，具有豐美的色澤，柔滑的質地和些許堅果的風味。常見的有 Brie, Bel Paese 和 Colby。

4. 陳年乳酪：即熟成 6 個月以上的乳酪，具有濃郁的風味。常見的有 blue cheese, sharp Cheddar, Parmesan, provolone 和 Corgonzola。

第二類：低溫殺菌乳酪

(Pasteurized process cheese)

此類乳酪是由一種或一種以上天然乳酪攪碎混合後再加熱製成，具有平滑的質地和風味、易熔、適合烹調或熱熔用。常見的有 American cheese。



第三類：乳酪食品(Cheese food)

此類乳酪是由一種或一種以上低溫殺菌乳酪混合一起製成，其含水量較第一類與第二類乳酪稍高些，且較易熔化。

第四類：乳酪塗料(Cheese spread)

做法與第三類乳酪相同，不過含水量較第三類稍高些，脂肪含量則稍低些。因水分含量高，故室溫下易塗抹於餅乾或麵包上，常以桶裝，罐裝或瓶裝形式於市面上販售。

乳酪大部分是由牛奶製成的，少部分由羊奶製造，加工製造方法不同，會有不同口感、質地、氣味、風味、脂肪含量和熱量的乳酪，因此，其用途也各不相同，例如第一類的天然乳酪，如 Cheddar cheese，常是直接吃，夾在三明治裡，加入餐食中，當做調味料以及鋪陳在派上烘烤；第二類的低溫殺菌乳酪，如 American cheese，常用來夾在三明治裡或作為沙拉的材料；第三類的乳酪食品，常是直接當點心吃，夾在三明治裡，加入餐食中，或與水果一起吃；第四類之乳酪塗料，則常用來塗抹於土司或餅乾上，以及烹調。

乳酪含有豐富的鈣質、蛋白質、維生素A與維生素B2，對於不喜歡喝牛奶或喝牛奶會拉肚子的人，乳酪可說是其最佳的牛奶替代品，不過要注意的是其豐富的脂肪含量。一般傳統的由全脂牛奶製造的乳酪，脂肪含量較高，相當於高脂肉類；目前已有全用脫脂奶或部分用脫脂奶製造的乳酪，其脂肪含量較低，相當於中脂肉類。將乳酪依其脂肪含量，比照肉類歸類，有助於判斷選擇，分類如下：

相當於1分低脂肉類：含7克蛋白質，3克脂肪，55卡熱量。如：

cottage cheese	1/4杯
Parmesan	2湯匙
低脂乳酪	1兩(1片)

相當於1分中脂肉類：含7克蛋白質，5克脂肪，75卡熱量。如：

mozzarella	1兩(1片)
------------	--------

相當於1分高脂肉類：指一般的乳酪，含7克蛋白質，8克脂肪，100卡熱量。如：

American	1兩(1片)
blue	1兩(1片)
Cheddar	1兩(1片)
Monterey Jack	1兩(1片)
Swiss	1兩(1片)

喜歡在土司，白麵包或餅乾上塗抹乳酪的人，最好選用Cheese spread，而不要用奶油乳酪(cream cheese)，因奶油乳酪的成分較不像乳酪，反似奶油，即2湯匙奶油乳酪，含有10克脂肪，其中6克是屬於飽和脂肪，選用cream cheese無疑是在攝取對心血管有害的脂肪，更錯失了含於

真正乳酪中的豐富鈣質、蛋白質、維生素A和維生素B2等營養素。另外同量的起泡奶油乳酪(Whipped cream cheese)，其脂肪含量只比奶油乳酪略少些，不要受騙了，以為因打入空氣會使其脂肪量減少許多。Sour cream雖然脂肪含量遠比奶油或瑪琪琳低(1湯匙奶油或瑪琪琳含11克脂肪，sour cream只含3克脂肪)，但它仍然是飽和脂肪。

喜歡乳酪或以乳酪作為牛奶替代品的朋友，建議您在採購時，除挑選您喜歡的口味外，還應仔細看清楚食品標示，選擇熱量及油脂含量較低的種類，這種才能既滿足您的口慾，又符合健康的需求。

編

