



我爱奶酪

第一本在家自制奶酪全书

〔美〕克劳迪娅·卢塞罗◎著 孙俊伟◎译

One-Hour Cheese
新鲜无添加
无需一小时

奶酪制作·奶酪佳肴·奶酪配餐·奶酪造型……

400幅超详细步骤图 一本书让你成为奶酪专家

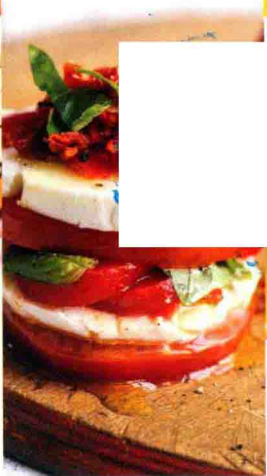
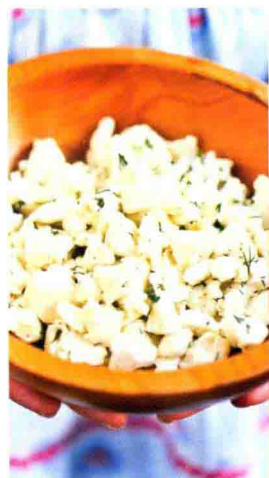


北京科学出版社

我爱奶酪

第一本在家自制奶酪全书

〔美〕克劳迪娅·卢塞罗◎著 孙俊伟◎译



First published in the United States under the title:
ONE-HOUR CHEESE: Ricotta, Mozzarella, Chèvre, Panner-Even Burrata. Fresh and Simple
Cheeses You Can Make in an Hour or Less!
Copyright © 2014 by Claudia Lucero
Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York, through Big Apple
Agency
Photography by Matthew Benson
Food Stylist: Carrie Purcell, Chris Lanier
Prop Stylist: Sara Abalan
Author photo and process photographs copyright © Jeff Norombaba
Additional photography by Lucy Schaeffer
All other copyright © fotolia
Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Beijing Science and Technology Publishing
Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2015-5276

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱奶酪 / (美) 卢塞罗著; 孙俊伟译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5304-8234-6

I. ①我… II. ①卢… ②孙… III. ①奶酪 - 制作 IV. ①TS252.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053346号

我爱奶酪

作 者: [美] 克劳迪娅·卢塞罗
策划编辑: 李心悦
责任印制: 张 良
出 版 人: 曾庆宇
社 址: 北京西直门南大街16号
电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)
0086-10-66113227 (发行部)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com
经 销: 新华书店
开 本: 720mm × 1000mm 1/16
版 次: 2016年6月第1版
ISBN 978-7-5304-8234-6 / T · 881

译 者: 孙俊伟
责任编辑: 樊川燕
图文制作: 圆点创意
出版发行: 北京科学技术出版社
邮政编码: 100035
0086-10-66161952 (发行部传真)
网 址: www.bkydw.cn
印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司
印 张: 11
印 次: 2016年6月第1次印刷

定价: 49.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

目录

序.....	1	像厨师一样去准备	30
		像农民一样去思考	30
第1章 // 准备好你的厨房、食品柜和大脑.....	6		
一小时奶酪制作者的厨房.....	7		
洁净有序	7		
工具清单	7		
工具的保养	11		
一小时奶酪制作者的食品柜.....	12		
基本原料	12		
基本制作原理与工序	16		
一小时奶酪制作者的大脑.....	19		
鼓舞人心的话	19		
工艺诀窍（锦囊妙计）	19		
凝乳帮助（解疑释难基础篇）	24		
奶酪命名的禅理与艺术	27		
如何使用本书及书中的配方.....	30		
轻松决定做哪种奶酪	30		
从加仑到餐桌	30		
		第2章 // 一小时奶酪配方 ...	32
		乳脂状易涂抹的奶酪	
		野柠檬里科塔奶酪	34
		淡奶酪	39
		山羊奶酪法式好时之吻	43
		经典农夫奶酪	48
		紧实有嚼劲的奶酪	
		咖喱印度奶酪	54
		鲜羊奶酪	59
		蜂蜜吐司奶酪	64
		哈喽-me? 哈喽-you!	70
		熏制车达奶酪	76
		麦芽酒冰浴过的吱吱凝乳	82
		可熔化的黏性奶酪	
		农场鲜奶球	88
		三倍辣黑客奶酪	92

至爱融情马苏里拉奶酪	97
比萨费拉塔奶酪	105
墨式酸橙瓦哈卡奶酪	111
焦化黄油布拉塔奶酪	117

第3章 // 形状和口味 124

外观：手工整形与模具整形..... 125

硬凝乳整形	126
软凝乳整形	129
拉伸凝乳整形	132
包裹奶酪	136

定制口味：香草、香料以及可食花卉 137

橄榄油和香草	138
可食花卉和全草	139
干香草和香料	140
风味夹层	141

第4章 // 自制奶酪拼盘 142

入料稍调，美味加分：个性化搭配现

成美味的简易方法..... 144

花式坚果	144
------------	-----

果干和坚果	147
豆薯片	148

菜品速成：个性化定制 15分钟配方 150

饼干、克洛斯蒂尼面包和其他松	
脆美食	150
醉香水果：配方和搭配原则...	154
水果坚果膏：配方和搭配原则	156
橄榄酱：配方和搭配原则 ...	158

美酒调起来：自制零失败鸡尾酒和无

酒精鸡尾酒..... 160

鸡尾酒	160
无酒精鸡尾酒	162

第5章 // 意外惊喜：自制奶类 必需品..... 164

黄油	166
酥油（提炼的黄油）	168
简易酸奶	169

计量单位换算说明..... 172



一小时内做好奶酪？你肯定会问：这真的可能吗？是的，可能。在某些情况下，甚至不需要一小时即可做出即食新鲜奶酪。我并非在说笑，真的可以做到！虽然我希望我是在讲什么惊人之闻，但实际上这并不是什么新鲜事。我们现在所处的时代不是唯一——人们因日程繁忙而需要迅速准备餐点的时代。千百年来，在没有现成的模具、压榨器和其他复杂设备的条件下，人们一直在制作简易的奶酪。

许多传统奶酪制作起来简单快捷，但这一事实并不广为人知。原因很简单，我们中的很多人对奶酪的原始做法很生疏。我们的祖先每天自己烤面包，在炉灶上炖一锅汤，并且经常自制黄油之类的简单乳制品——这些并不是很遥远的事情。为使宝贵的牛奶（以及其中的营养成分）保存的时间长一点儿，将其制成酸奶和奶酪就是必选之路了。

人类制作奶酪的历史长达千年，了解这一点后，我就开始自学奶酪制作了。现在我想教你做。

我的奶酪制作自学之路

自己动手做奶酪的想法在高中时代就埋在了我的心中。当时我正在加利福尼亚州圣迭戈市的一家印度餐厅做服务员。我在那儿工作的时间不长，但是，在那短暂的工作期内，我学会了自制可口的印度奶酪。我当时大约17岁，但在那之前我已经开始探索烹饪技艺和一些古老的技艺了（例如，9岁

时，我和10位老年人一同参加了一个制作流苏花边的讲习班）。后来，我不断转向其他爱好，直到很多年以后才重拾奶酪制作技术。

2006年，我和我的爱人杰夫搬到了俄勒冈州的波特兰市。我们厌倦了那种每天埋头工作却无力在市中心购买一间小公寓、永远无法还清助学贷款的生活，于是搬了家，寻求更好的生活，一种更讲究质量而不是数量的生活。这是一个全新的开始。我们希望买一栋带些田地的房子，这样就可以种点儿蔬菜（我一直在《有机种植》杂志上阅览这方面的内容，买到中意的房子时，我已经研究了5年多！）。但是，在还清助学贷款前，我们一直住在公寓里。由于无法自己种植，我们与一家农场签了一份协议，分享他们的蔬菜。

我们的蔬菜种植之旅终于开始了！可是，天啊，收获甜菜和青豆的时候，我们发现根本吃不完。于是，我在网上浏览那些点击量不高的居家生活类杂志，查找制作泡菜、酸菜和酸奶等方面的信息。我潜心研究



拉伸热奶酪的过程有益健康，而且拉出的奶酪口感很不错

那些配方，其中就有各种奶酪的制作方法。我一下子就想起了以前做过的印度奶酪，于是兴趣立刻被激发出来了。波特兰凉飕飕、湿乎乎的天气最适合培养这个新兴趣了。我迫不及待地想放手大干，但是，万事开头难啊。

那些配方提及的某些原料我从未听说过，而且在当地根本找不到。除了模具、奶油包布等工具，还需要凝乳酶、柠檬酸、培养菌、氯化钙以及很多其他东西。单是凝乳酶就有好几类：动物源凝乳酶、植物源凝乳酶；液态凝乳酶、片状凝乳酶等！简直让人不知所措。我最终决定一开始先用自己熟悉的简单原料：热牛奶和柠檬汁。这些是制作我的“老朋友”印度奶酪时会用到的。我做了几次印度奶酪，获得了一些勇气——这可是我的入门奶酪！

当年我打工的那家餐厅每天都自制印度奶酪（这件事之前让我震惊不已），也许其他奶酪制作起来也比我想象的容易。此外，我还提醒自己，奶酪是一种历史悠久的食品。于是，我在波特兰四处寻找原料供应商和烹饪班，但结果令人大失所望（近些年，情况已经发生了翻天覆地的变化）。之后我利用从网上买到的原料开始尝试，简单粗糙地做了一些奶酪。

我不想等上一年的时间来检验自己做的奶酪成功与否，于是精挑细选，致力于研究那些无须成熟老化的奶酪。我先后学会了制作印度奶酪、里科塔奶酪、马苏里拉奶酪、墨西哥白干酪以及法国山羊奶酪等，还根据自己的需求对一些配方进行了简化、合并以及微调。我尽量将配方的单批产量削减到1加仑，将过于琐碎的添加物和制作步骤去掉。按照调整过的配方做出来的奶酪有时候会有点儿怪（不过均可食用），但是，那段时间我学到了很多，不断做出各种味道极佳的奶酪，有时结果好得连我自己都不敢相信！第一次拉马苏里拉奶酪时的兴奋感无以言表，我当时甚至跑到杰夫面前，向他展示拉好的软乎乎的绳状奶酪。几分钟内，我们就把那批奶酪全吃了——嗯，大约有1½磅那么多呢！世上没有比自制的热乎乎的马苏里拉更好吃的奶酪了。

毋庸置疑，做奶酪是令人愉悦的，而且比做曲奇快多了！我发现了这个秘密！我觉得自己似乎是第一个发现这个秘密的人，忍不住想把它告诉全世界！与亲朋好友分享了起初制作的那些奇形怪状的奶酪后，我得到了重要的信息反馈，也对奶酪整形产生了浓厚的兴趣，当然也产生了很多疑问：我是否该有一个奶酪熟化窖呢？我确实需要生鲜奶，对吧？哦，不，那些可怕的霉菌该怎么处理？发生食物中毒怎么办？更深层的想法的似乎是：好吃又罕见的奶酪做起来肯定要花很长时间，而且超级费劲，对吧？最初的疑问不停地闪现，那些问题一次次地冒出来。在家自制简易奶酪显然成了一门失传的手艺。

通过教授制作奶酪的简单方法，我开

“印度奶酪是我的入门奶酪……我先后学会了制作印度奶酪、里科塔奶酪、马苏里拉奶酪、墨西哥白干酪以及法国山羊奶酪等。”

始改变想法。也就是在那个时期，我创建了我的自制奶酪用品公司以及城市奶酪工艺网站——在这本书中我会跟你们分享这一切。

关于一小时奶酪

如果你想学习制作比较复杂的成熟奶酪（带点儿“臭味”的那种），你可以获取很多相关资料，但本书绝非其中之一。本书给出的配方适合用来制作简单的新鲜奶酪，你可以据此做出色、香、味俱全的奶酪，而且本书提供了无数的私人定制口味。在做这些奶酪的同时，你依然有足够的精力来筹办你的“自制比萨饼之夜”和“周二墨西哥卷饼日”——在这些场合，你可以尽情与他人分享你自制的奶酪！如果你不自曝“秘密”，就没有人知道你是在不到一小时的时间里做出那些奶酪的。由于我正致力于复兴这些失传的手艺，我希望你真的跟别人分享这个“秘密”。

本书分享的所有奶酪制作技艺均以传统工艺为基础：你要像人类千百年来一直做的那样加热牛奶、添加凝结剂、滤出乳清、碾碎、腌制以及压制凝乳等。虽然这些工艺在奶酪制作传统中根深蒂固，书中

所列配方却是对这些传统工艺全新的现代诠释。这些配方是通过大量的试验总结出来的，在此，我极力鼓励你在熟悉了制作技艺后立刻投入研发奶酪的试验中。我深知，喜欢制作奶酪之人必是好奇心极强之人（毕竟，奶酪制作也是一门科学、一门艺术！）。纵观历史，奶酪爱好者们一直在不断研发各种奶酪。我们也可以像他们那样发明并推广奶酪的制作方法。说到底，我们只是在帮牛奶把“寿命”变得长一点儿，并在此过程中给自己带来乐趣。没必要把这件事情想得太复杂。

好了，如果在我讲了这些后，你还在阅读这本书，但依然对我的话有所怀疑，那么接下来让我先证明一下。

我们立刻动手做一些奶酪。不要往下



山羊奶可以用来喂养小羊羔，也可以用来制作让人赞不绝口的奶酪

阅读，在这里暂停，找一些简单的原料，按照下面这个配方动手做吧。一旦做成了这份新手奶酪，你就算顺利过关，可以继续往下阅读。

既然能买到奶酪，为何还要自制？

好啦，你已经完成了新手奶酪，手里也有这本书，你一定很珍视自制食品了（送你自制食品的人亦如此）。但是，

五步即可完成的新手奶酪 (20~30分钟)

——约1/2磅——

原料和工具

容量为2夸脱^①的炖锅或汤锅

漏勺或细网滤器

容量为1夸脱的碗

1夸脱牛奶，种类不限

1/8杯醋（白醋、白葡萄酒醋或苹果醋均可）

或者1/8杯柠檬汁或酸橙汁

1/4小勺调味盐（海盐或者任何你喜欢的其他盐）

胡椒粉和/或你喜欢的香草（干的或新鲜的均可）

1. 将牛奶倒入汤锅，中火加热并不断搅拌。加热到锅的内壁有泡沫产生且锅底有小气泡往上冒——无须加热到沸腾，接近沸腾即可。
2. 看到小气泡后，慢慢往锅中倒入醋或柠檬汁，轻轻搅拌以使其混入牛奶中，直至凝乳（白色固体）和乳清（半透明液体）明显分离。你所看到的分离现象被称为凝结。
3. 出现凝结现象后，锅中的液体看起来就不像普通牛奶了。转小火，轻轻搅拌，继续煮2分钟。
4. 关火，用漏勺或滤器将凝乳盛入碗中，同时尽量将乳清留在锅中。凝乳都被盛出来后，将随着凝乳进入碗中的乳清都倒掉。

5. 用盐和胡椒粉（如果你喜欢，也可以加香草）调味。将其均匀搅入凝乳中即可。

哇，你成功制作出了奶酪！确切地说，你做了一份农夫奶酪。将其弄碎撒到沙拉、比萨饼、墨西哥卷饼以及辣椒上，味道特别棒！你也可以简单地就着硬皮面包和熟透的番茄一起吃。

刚才你给自己计时了吗？用的时间不到一小时吧（我已经跟你讲过了）？祝贺你——这还只是个开始。

*提示：牛奶的脂肪含量越低，奶酪的产量就越低。

^①计量单位换算说明见第172页。——编者注

万一你尚未意识到自制奶酪是一件多么有意义的事，我想我可以在此简单列举几个充分的理由。

如今我们吃的食物已经不同于100年前甚至50年前人们所吃的食物了。现在我们每天都在吃各种抗生素、农药以及添加剂，这在其他历史时期从未有过。越来越多的人容易食物过敏、消化不良，近来更是不断出现各种原因不明的自身免疫功能障碍。虽然这个话题仍存有争议，但我还是认为（且大量研究已经表明），食物和环境对我们的健康有很大的影响。

奶酪与其他食品一样，也可以批量生产，还可能存在掺假以及用廉价甚至有毒原料制作的现象。制造业的发展使奶酪购



买方便、价格便宜，但是这些便利已经威胁到了我们的健康。自己动手做奶酪时，你可以选择质量好的牛奶，甚至可以直接去农户那里购买；你可以用自己种植的香草，也可以购买有机香草；你可以用富含矿物质的盐来调味，也可以不放盐。如果愿意——这也是非常有趣的一点——你可以在奶酪中加入柠檬皮屑和辣椒粉等以增加刺激性味道，打造出超市里绝对买不到的个性化口味组合。

此外，如果你是素食主义者或者只能消化羊奶或生鲜奶，你可以为自己制作一份专属的奶酪。你可以随着时令的变化调整饮食，而且你会发现，自制奶酪在一定程度上也等于是在支持当地农民的工作。不管你买什么样的牛奶，当你在厨房里自制奶酪时，你就是当地的奶酪制作者，你已经使当地从其他国家少进口了一份奶酪。

自制奶酪趣味十足，而且有益于健康，也有益于当地的经济发展和环境保护，更便于你安排时间，因为不到一小时就可以完成。你还有什么要求呢？哦……你还想让它更好吃？我们马上就要讲到这一点了，继续往下读吧……



Chapter 1

第1章

准备好你的厨房 食品柜 和大脑

- 一小时奶酪制作者的厨房 7
- 一小时奶酪制作者的食品柜 12
- 一小时奶酪制作者的大脑 19
- 如何使用本书及书中的配方 30

一小时奶酪制作者的厨房

任何工艺都需要一定的工具并有其规则和窍门，制作一小时奶酪也不例外——好消息是，如果我能驾驭原料的选购和工具的使用并能遵守那些规则（通常，我的原则是所做的事情必须有趣，能灵活处理且易投入），你也能做到！事实上，关于如何打理食品柜等的小贴士很有意思。遵循这些简单的规则，你会立刻爱上做奶酪！

洁净有序

制作新鲜奶酪时在场地方方面需要做的准备要比制作成熟奶酪的随意得多。不过，从一开始就养成好习惯很重要。遵循以下简单做法，你的厨房将处于良好状态。

1. 是否有必要漂白厨具？我根本不用漂白剂。如果按照以下方法去做，你也不需要它——将蒸馏白醋和水对半混合成溶液并保存于喷雾瓶中，以此作为常用清洁剂。开工前，用它给你的工作台消一下毒就可以了。（如果你不喜欢白醋的气味，别担心，随着溶液的挥发，醋的味道会消失。）
2. 不锈钢材质的工具是你的好朋友。要避免使用塑料或木制工具，因为上面的小缝隙容易滋生细菌。
3. 使用新的厨用毛巾。做奶酪的时候，你的毛巾必须干净——切勿随手抓起已使用一周之久的擦碗布（即便它闻起来还好，换掉！）。
4. 使用非常热的水。热水搭配橄榄皂之类

的天然生物降解皂是清洗工具、餐具和模具的最佳组合。避免使用任何可能留下化学残留物的清洁剂。如果你有洗碗机，热水和蒸汽也可以将你的碗碟洗得干干净净，但是你仍得去买块天然的、洗碗机专用的生物降解皂，原因上面已经解释过了。

工具清单

我们的配方适合小批量制作奶酪（只需不超过1加仑的牛奶），因此，在普通家庭的厨房里能轻而易举地找到下面这些实用工具——我们不需要容量为5加仑的大桶！虽然我们用的都是相当常见的物品，但是，有一点很重要——你要知道为什么选这些工具。本书将不断用到它们，所以想成功的话，你一定要认真阅读这部分内容。

密实的干酪包布

之所以将干酪包布放到我们的工具清单之首，是因为好的奶酪包布对奶酪制作至关重要。在大多数杂货店能买到的普通干酪包布——很疏松的那种——会毁了你的奶酪制作生涯！我建议你使用奶油包布或90号干酪包布。事实上，我宁愿你使用沸水煮过的枕套或无绒茶巾，也不愿你使用杂货店里那种像木乃伊裹布一样的疏松粗棉布。凝乳珍贵得很，你也不希望任何凝乳白白流失吧？你需要一块约18英寸见方的布。

普通干酪包布



90号干酪包布



- 量程包括 $0^{\circ}\text{F}\sim 220^{\circ}\text{F}$ ($-18^{\circ}\text{C}\sim 104^{\circ}\text{C}$)，因为你的工作温度范围为 $80^{\circ}\text{F}\sim 200^{\circ}\text{F}$ ($27^{\circ}\text{C}\sim 93^{\circ}\text{C}$)。
- 显示增量每次不超过 2°F 。

这些只是对一支必备温度计的最低要求。当然，你也可以准备智能型豪华温度计——带有警报及其他各种铃声和哨声提醒的那种，很好用。一定要避免使用利用红外线测温的温度计，因为牛奶泡沫会干扰它，从而影响读数的精确度。

温度计

学会不使用温度计而直接“读取”牛奶的温度是可能的：很多人做奶酪时都可以做到这一点（主要通过摸、嗅、听和看等手段——很酷吧？）。有些温度计并不便宜，然而在学习阶段，你不必选择很贵的温度计：一支长5英寸的金属探针温度计（如用于烤肉的那种）、简单的数字温度计或符合食品安全要求的玻璃牛奶温度计（不含汞！）均可。本书配方中使用的温度单位是华氏度（虽然大多数温度计有 $^{\circ}\text{F}$ 和 $^{\circ}\text{C}$ 两种单位，本书仍在第172页提供了它们之间的换算方法）。如果要选择指针温度计（非数字显示的），就找一支满足下面两个条件的：



微波炉

要想在一小时内做出可口的奶酪，我们要用的比较新式的工具之一就是微波炉。任何尺寸的微波炉均可（换言之，你厨房里的那台就很完美了）。我们主要用微波炉持续地快速加热奶酪。对书中很多配方而言，微波炉并非必需的——如果你没有微波炉，我可以为你提供一个可替代的方法——热乳清浴（第102页）。但是，在做“可熔化的黏性奶酪”中的几款奶酪时，有一台微波炉的好处就很明显了。在没有微波炉的情况下做出来的奶酪略有不同（比如，拉伸效果不太明显），而且制作时间也会长一点儿，但是最终的



成品一样好吃。

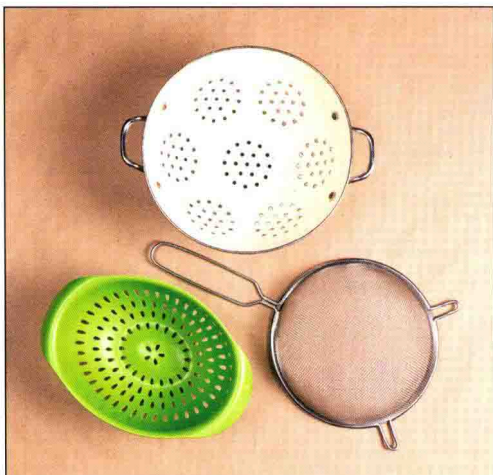
汤锅

在任何厨房里，一口大小合适、质量上乘的汤锅都是核心厨具，尤其是自制奶酪时，这样一口锅就显得更加有用了。如果你有幸拥有各种各样的锅或者正打算买口锅，就做奶酪而言，不锈钢锅、玻璃锅或者搪瓷锅是理想的选择。无论你选择买哪种锅，请在你认为价格可以接受的锅中选购锅底最厚的那一款，因为锅底太薄牛奶容易烧糊（那样你就得一遍又一遍地擦洗，如果这个锅还没有报废的话）。避免使用较薄的或老式的铝锅和铸铁锅，因为奶酪制作过程中使用的酸会腐蚀金属，从而使你的奶酪带有一股令人讨厌的金属味。搪瓷锅和不粘锅中的铸铁芯或铝芯不要紧，因为锅里的牛奶和酸接触不到这些金属。正如我提过的，要做本书中的奶酪，一口大锅就足够你用了。但如果你还有容量为2夸脱或3夸脱的炖锅，那么在做淡奶酪（第39页）这类分量少的奶酪时，读取温度会更方便。



滤器

可以盛1加仑凝乳的大滤锅、网筛或滤盆是必不可少的，尺寸跟常见的洗菜盆相当即可。同样，由于制作奶酪所用原料（制作过程中使用的酸会腐蚀铝）的原因，不锈钢滤器和搪瓷滤器是理想之选，不过塑料滤器也可以。



大碗、量杯和量勺

厨房中的一些基本用具（如各种碗和称量工具）对跃跃欲试的奶酪制作者来说正好可以派上用场。在我们的实际制作过程中，量液体和量固体的量杯可以互换使用，两者之间的差异可忽略不计。

任何材质的量勺和量杯均可，但是，为了方便清洗，最好用玻璃量杯、不锈钢量杯或不锈钢量勺。一套量杯一般由1/4杯、1/3杯、1/2杯和1杯组成。一套量勺一般由1/4小勺、1/2小勺、1小勺、1/2大勺和1大勺组成。

有时候，我会要求用微波炉加热牛奶或凝乳，这时候一个微波炉专用大碗就是必需的。不过，大圆玻璃碗或者长方形玻



璃烤盘也一样好用。另外，你还需要一个耐热的大碗（不锈钢的即可）来盛放乳清。确保这个碗足够大（深），以便将凝乳搁在碗上滤出乳清时，乳清不会从碗中溢出。最后，另备一个大碗（任何材质的均可），以便冰浴奶酪（第18页）。

勺子（漏勺/普通勺子）和打蛋器

某些工具组合将成为你的最爱，但是在开始阶段，还是将各种工具都用一下比较好。在下图展示的工具中，我使用最多的是小漏勺和打蛋器。选择工具的最终决定因素有：①你的手的大小及各种工具握在手中的舒适度；②你所做的奶酪的类型及配方要求你如何操作（搅拌、切割还是



舀起)。最好用不锈钢勺（正如我一直建议的），但是在万不得已的时候，你也可以用竹勺、木勺甚至塑料勺（一定要擦洗干净！）。

模具

专业的奶酪模具（主要是带有小孔或缝隙的白杯子）是极好的，之后我们会更详细地了解它们。但是，一旦你开始制作并给你的奶酪整形，你就要以一种不同的方式看待橱柜中的物品——要从奶酪的形状的角度来审视它们。也许，你早餐时留下的那个酸奶杯就是个不错的一次性模具——你可以在酸奶杯上戳孔，也可以不戳，这取决于你想在奶酪中保留多少水分。你的蛋糕杯和塔盘呢？硅胶制冰盘呢？曲奇模、寿司模、咖啡杯、小碗、小烤盘、吐司模以及量杯均是很好的模具。实际上，任何符合食品安全要求的容器都是你搜猎的对象。在整形过程中，你也可以使用烘焙纸或蜡纸。你可以将它们铺在模具里以便取出奶酪，可以用它们给奶酪添加纹理，可以用它们将奶酪团成团、卷成卷或搓成条，还可以简单地把它们铺在干净的平面上，在上面给奶酪整形。把书翻到第125页，来一次完整的奶酪模具整形之旅吧。



手套

虽然你可以洗净双手直接做奶酪，但橡胶手套更有助于保持奶酪的纯净。在整形或过滤时，我们更需要用手套来保护双手，以免它们被热乳清烫伤。做的奶酪越多，你就越习惯戴手套，也就越容易判断把赤裸的手伸进热乳清里是否适合。提示：找一支永久性记号笔，在手套的手腕处写上“奶酪”二字，这样你就不会不小心戴着它们去擦洗浴缸了。



工具的保养

为方便起见，请按照下面的提示保养你的工具，从而使它们保持良好的状态。

1. 任何曾与牛奶接触的工具（锅、勺子等）用完后都要放入装有冷水的大碗中浸泡，之后用热肥皂水清洗（查看我推荐的肥皂，第7页）。
2. 保养得当的话，干酪包布是可以重复使用的。用完后，立刻将干酪包布放入冷水中，然后将上面的凝乳冲洗干净。之后，要么用热水和肥皂搓洗干净，要么先悬挂晾干，攒着以后再洗。
3. 如果有凝乳粘在不锈钢锅的底部，往锅里撒一些片状盐，再用海绵擦拭。对我来说，这比任何专门的擦洗工具都好用。

一小时奶酪制作者的食品柜

下面列出了制作本书中奶酪将用到的基本原料。你可以一步步充实你的食品柜，也可以一次性把它装满。绝大多数原料是不易变质的，在手头备着这些东西可以让你在做奶酪的灵感（或欲望）来袭时能立刻动手！

基本原料

酸性原料

酸性原料是一小时奶酪制作者食品柜中的关键原料，正是各种酸使牛奶迈出了向奶酪转变的第一步。在手头备好各种酸性原料大有裨益，但是随着你不断尝试这些需要不同酸性原料的配方，你手头酸性原料的种类自然而然也就多了。我敢打赌，你家里至少已经有一种了。

醋类原料 白葡萄酒醋、苹果醋（不管煮过与否）以及蒸馏白醋，我的架子上都有。当然，你也可以尝试别的醋。但是，有一点很重要，不同种类的醋的酸度略有差异——每种醋都会微妙地影响奶酪的味道。你可能觉得一些醋比另一些醋味道好。一旦发现醋味太重，在滤出乳清时，就要用温水冲洗一下凝乳。

柑橘类原料 虽然你可能偏爱那些特殊的柑橘类原料，如金橘、酸柑或野柠檬（野柠檬里科塔奶酪，第34页）等，但是新鲜或瓶装的柠檬汁及酸橙汁是最基本的。与醋一样，不同的柑橘类水果酸性不同，会给奶酪增添独特的风味。

柠檬酸 柠檬酸是存在于柠檬、酸



橙及其他柑橘类水果中的一种弱酸性化合物，同时也是一种天然防腐剂，常以盐的形式出售，呈白色颗粒状（有趣的是，这正是沾在酸味软糖表面的东西）。杂货店可能将它们摆放在散货区或者罐装货品区。