



品·起司

专业的乳酪图解，精简的文化导读
70余道精彩食谱，带您品味欧风的美食饗宴



品·起司

Linda (何美亿) ◎ 著



图书在版编目 (CIP) 数据

品起司 / 何美亿著. -- 北京 : 光明日报出版社,
2014.3

ISBN 978-7-5112-5797-0

I. ①品… II. ①何… III. ①奶酪—基本知识 IV.
① TS252.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第318367号

本书中文简体版于 2013 年由台湾膳书房文化事业有限公司授权北京华文经典图书
有限公司出版。

版权登记表号 01-2013-8936

品 起 司

著 者：何美亿

责任编辑：李 娟

责任校对：刘 朋

封面设计：膳书房

责任印制：曹 净

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062

电 话：010-67022197（咨询），67078945（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问：北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷：北京佳信达欣艺术印刷有限公司

装 订：北京佳信达欣艺术印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：787mm×1092mm 1/16

字 数：70千字

印 张：6.5

版 次：2014年3月第1版

印 次：2014年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-5797-0

定 价：38.00元

版权所有 翻印必究



推·介·序

对于视美食为生活艺术的人来说，阅读及使用 Linda 的这本《品·起司》，就像是在生活中又添加了一份喜悦，有如获珍宝的感觉。

Linda 大约在 12 年前就一步踏进乳酪的世界，成为介绍乳酪及烹调的大使，在她任职法国食品协会期间，但凡有关乳酪的品尝、专业教育讲座、食谱创作到原文翻译，每一项都是 Linda 的杰作。由于大部分台湾人对乳酪都十分陌生甚至有所误解，因此对于美味又营养的乳酪，经常不知该怎么吃或完全怯步，看到她这一路未歇的热忱，将这美好的东西分享给大家，实在由衷佩服及感谢。

有几回尝到了 Linda 的创意料理，只觉得好吃，却说不出里头添加了什么特别的作料，追问结果竟然是乳酪的风味架构出食物的层次，我想这是许多人以为乳酪只添加在糕饼或比萨里所意想不到的吧！

爱吃乳酪的我及越来越多的大众，一直苦于找不到适合的中文乳酪书籍，更别说是台湾人自己的创作，今天终于千呼万唤始出来，看到了第一本由深研乳酪又喜爱创意烹调的 Linda 写出的这一本可称乳酪工具书、又很特别的乳酪料理食谱，其中还有许多是由她创新的食谱，真是造福了许多美食爱好者。

愿 Linda 这本难得一见的《品·起司》让所有的中文读者爱上乳酪。

前法国食品协会在台代表 - 余燕 Rebecca



关·于·作·者

何美亿 (Linda HO)

现任

- 想法创意料理坊活动企划与创意美食设计执行
- 品味生活讲师：主讲法国葡萄酒品味系列、乳酪品尝的世界、优雅的国际餐桌礼仪、点心轻松做系列

著作

- 法国起士美酒（与他人合著）

认识乳酪可说是源自在法国食品协会工作时，老板将乳酪的推广活动分配给我做执行。当时对于乳酪的印象只是电视上某家品牌的广告：一片乳酪含有 12 杯牛奶的钙质！对于推广活动重点就放在健康、营养，推广活动则以单纯的直接试吃产品为主，但心中对乳酪的喜好并没特别增加，除了认识品牌乳酪外，所知的仍很表面。直至法协邀请国外的乳酪讲师安排业界上专业的课程后，才大致对乳酪的世界产生了不一样的看法，知道它不只是一种营养、健康的食物，更如葡萄酒一样每个产区都有当地特色的乳酪，甚至连气味很臭、有如臭豆腐般的乳酪都有，于是开启了我对它的好奇与喜爱。

早期在台湾，市面上仅有超市常见的片状乳酪，贩售的种类也寥寥无几，要吃到有特色的乳酪，就可能得自己从国外带回来。后来进口商逐渐开始愿意进口新鲜、大块的乳酪，从早期的少量进口、直至今日已发展出成熟的乳酪专柜，想要吃到新鲜或是特别的乳酪，都可直接到乳酪专柜购买，专柜人员更可为消费者服务试吃每种品项。

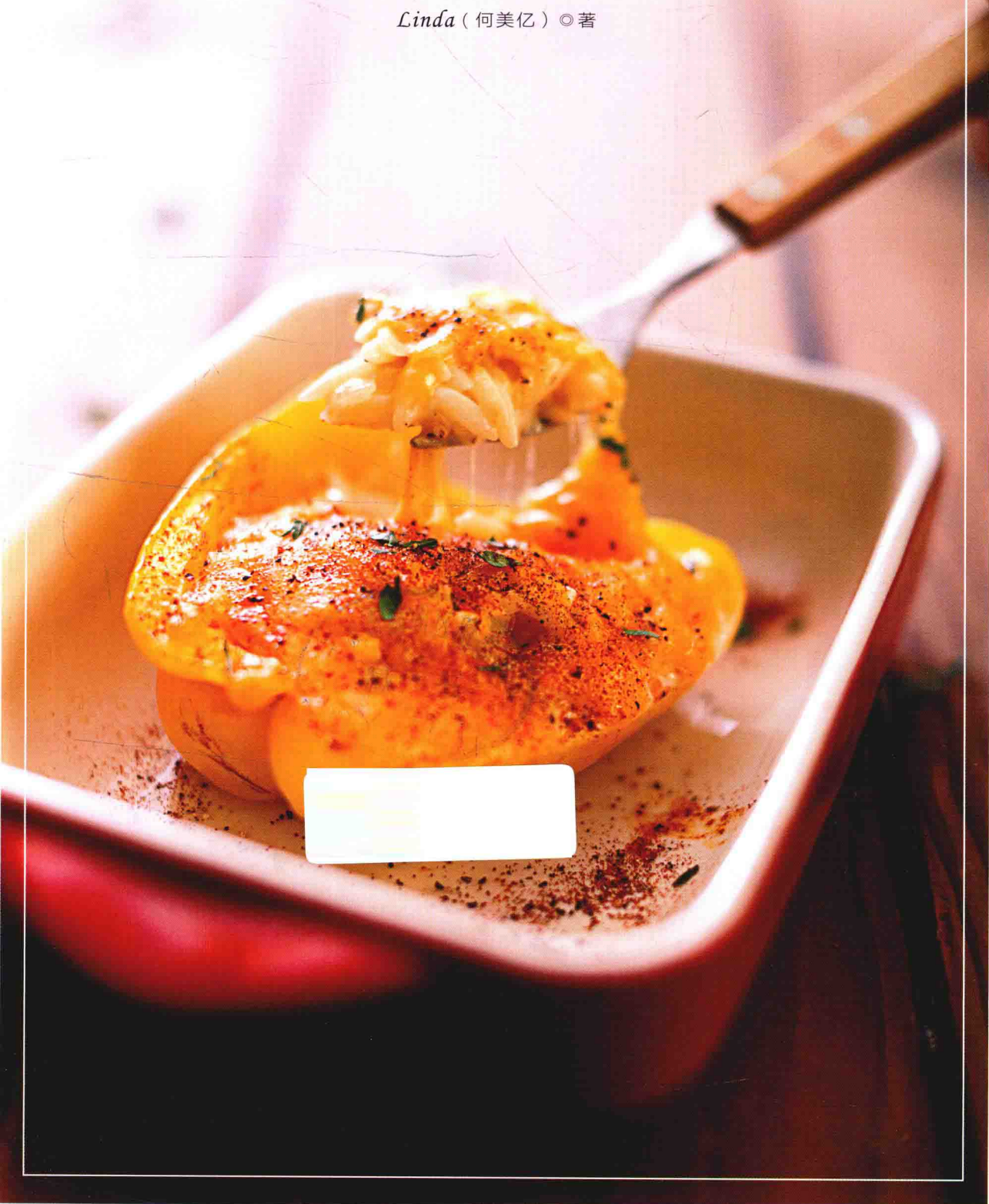
乳酪大多数都是买来就可直接切块或切片食用，若能搭配葡萄酒更是种上等的享受；至于乳酪加热后入菜的料理，大多数人的印象都还只停留在比萨、焗面和焗饭而已。其实乳酪入菜后美味是更加分的，若选用好的橄榄油，更能提升菜肴的风味与层次，但坊间却少有乳酪入菜的书籍。于是我在法协时，就干脆毛遂自荐研究哪些乳酪可入菜，并印制推广手册，好让消费者可在超市或量贩店试吃时就可参考，本书的食谱就是这样一点一滴地累积而来的。虽然这些菜色不如餐厅饭店的大厨之作来得精致，但保证都是简单、易做又可口，让初识乳酪的人都能轻松享受到乳酪的美味。

直至今日虽然离开法协了，但仍在乳酪的推广教学上尽力，因此我决定将脑袋中的乳酪知识拿出来，运用到料理上。感谢出版社愿意出版，感谢乳酪进口商阿莎力的赞助，才能将如此多种的乳酪呈现出来。就让我们一起打开书本，享用乳酪吧！

Linda HO

品·起司

Linda (何美亿) ◎ 著





推·介·序

对于视美食为生活艺术的人来说，阅读及使用 Linda 的这本《品·起司》，就像是在生活中又添加了一份喜悦，有如获珍宝的感觉。

Linda 大约在 12 年前就一步踏进乳酪的世界，成为介绍乳酪及烹调的大使，在她任职法国食品协会期间，但凡有关乳酪的品尝、专业教育讲座、食谱创作到原文翻译，每一项都是 Linda 的杰作。由于大部分台湾人对乳酪都十分陌生甚至有所误解，因此对于美味又营养的乳酪，经常不知该怎么吃或完全怯步，看到她这一路未歇的热忱，将这美好的东西分享给大家，实在由衷佩服及感谢。

有几回尝到了 Linda 的创意料理，只觉得好吃，却说不出里头添加了什么特别的作料，追问结果竟然是乳酪的风味架构出食物的层次，我想这是许多人以为乳酪只添加在糕饼或比萨里所意想不到的吧！

爱吃乳酪的我及越来越多的大众，一直苦于找不到适合的中文乳酪书籍，更别说是台湾人自己的创作，今天终于千呼万唤始出来，看到了第一本由深研乳酪又喜爱创意烹调的 Linda 写出的这一本可称乳酪工具书、又很特别的乳酪料理食谱，其中还有许多是由她创新的食谱，真是造福了许多美食爱好者。

愿 Linda 这本难得一见的《品·起司》让所有的中文读者爱上乳酪。

前法国食品协会在台代表 - 余燕 Rebecca



关·于·作·者

何美亿 (Linda HO)

现任

- 想法创意料理坊活动企划与创意美食设计执行
- 品味生活讲师：主讲法国葡萄酒品味系列、乳酪品尝的世界、优雅的国际餐桌礼仪、点心轻松做系列

著作

- 法国起士美酒 (与他人合著)

认识乳酪可说是源自在法国食品协会工作时，老板将乳酪的推广活动分配给我做执行。当时对于乳酪的印象只是电视上某家品牌的广告：一片乳酪含有 12 杯牛奶的钙质！对于推广活动重点就放在健康、营养，推广活动则以单纯的直接试吃产品为主，但心中对乳酪的喜好并没特别增加，除了认识品牌乳酪外，所知的仍很表面。直至法协邀请国外的乳酪讲师安排业界上专业的课程后，才大致对乳酪的世界产生了不一样的看法，知道它不只是一种营养、健康的食物，更如葡萄酒一样每个产区都有当地特色的乳酪，甚至连气味很臭、有如臭豆腐般的乳酪都有，于是开启了我对它的好奇与喜爱。

早期在台湾，市面上仅有超市常见的片状乳酪，贩售的种类也寥寥无几，要吃到有特色的乳酪，就可能得自己从国外带回来。后来进口商逐渐开始愿意进口新鲜、大块的乳酪，从早期的少量进口、直至今日已发展出成熟的乳酪专柜，想要吃到新鲜或是特别的乳酪，都可直接到乳酪专柜购买，专柜人员更可为消费者服务试吃每种品项。

乳酪大多数都是买来就可直接切块或切片食用，若能搭配葡萄酒更是种上等的享受；至于乳酪加热后入菜的料理，大多数人的印象都还只停留在比萨、焗面和焗饭而已。其实乳酪入菜后美味是更加分的，若选用好的橄榄油，更能提升菜肴的风味与层次，但坊间却少有乳酪入菜的书籍。于是我在法协时，就干脆毛遂自荐研究哪些乳酪可入菜，并印制推广手册，好让消费者可在超市或量贩店试吃时就可参考，本书的食谱就是这样一点一滴地累积而来的。虽然这些菜色不如餐厅饭店的大厨之作来得精致，但保证都是简单、易做又可口，让初识乳酪的人都能轻松享受到乳酪的美味。

直至今日虽然离开法协了，但仍在乳酪的推广教学上尽力，因此我决定将脑袋中的乳酪知识拿出来，运用到料理上。感谢出版社愿意出版，感谢乳酪进口商阿莎力的赞助，才能将如此多种的乳酪呈现出来。就让我们一起打开书本，享用乳酪吧！

Linda Ho

Part 1. 乳酪的基本介绍

- 7 乳酪的传说、历史、今天
- 8 延伸阅读：什么是“法定产区等级”？
- 9 延伸阅读：乳制品家族简介

Part 2. 乳酪要怎么吃？

- 10 新鲜乳酪 (Fresh Cheese)
- 13 软质白霉乳酪 (Soft White Rind Cheese)
- 14 软质洗皮乳酪 (Soft Washed-Rind Cheese)
- 17 羊奶乳酪 (Goat Cheese)
- 18 蓝纹乳酪 (Blue Cheese)
- 21 半硬质乳酪 (Semi-hard Cheese)
- 22 硬质乳酪 (Hard Cheese)
- 24 加工乳酪 (Processed Cheese)
- 25 乳酪的切法、保存
- 26 乳酪的搭配
- 26 延伸阅读：乳酪知多少

沙拉篇

- 28 马自拉拌番茄佐意式黑醋酱
- 29 栉瓜帕米吉阿诺松子沙拉
- 30 风干火腿佐意式乳酪薄片沙拉
- 31 苹果核桃蓝纹沙拉
- 32 蘑菇炒菠菜佐蓝纹乳酪
- 33 甜椒橄榄乳酪沙拉
- 34 柿干咸猪肉羊乳酪沙拉
- 35 新鲜乳酪佐苹果优格沙拉

开胃菜篇

- 37 快乐牛乳酪番茄盅
- 38 乳酪鱼板饼
- 39 霍克佛蓝纹酪梨慕斯
- 40 蓝纹乳酪蘑菇头

- 41 鲜虾凤梨乳酪酱佐黄瓜
- 42 爱曼达蔬菜冻
- 44 羊乳酪佐茄子洋芋片
- 45 香草乳酪抹酱佐鸡丝
- 46 白霉乳酪佐红葡萄腰果酱
- 47 莫比耶苹果鸭赏沙拉
- 48 熏鲑鱼乳酪塔
- 49 松露乳酪佐风干火腿
- 50 无花果火腿佐马自拉乳酪

汤品篇

- 52 乳酪洋葱汤
- 53 卡门贝尔蘑菇浓汤
- 54 夏多内白酒乳酪火锅

面饭 & 焗烤篇

- 57 乳酪焗宽扁意大利面
- 58 番茄毛豆斜管面
- 59 焗黄椒乳酪饭
- 60 蓝纹乳酪核桃炖饭
- 61 柠檬青豆薄荷贝壳面
- 62 香蒜布利乳酪比萨
- 63 罗兰咸派
- 64 洋葱乳酪派
- 66 焗蓝纹乳酪马铃薯
- 67 意式焗烤蘑菇

肉类主菜篇

- 70 香煎牛排佐卡门贝尔
- 71 香蒜乳酪杏仁煎鸡胸
- 72 鸡胸洋梨佐核桃乳酪酱
- 73 法式牛排佐艾波瓦塞乳酪
- 74 富乐比蓝带牛排



抹酱篇

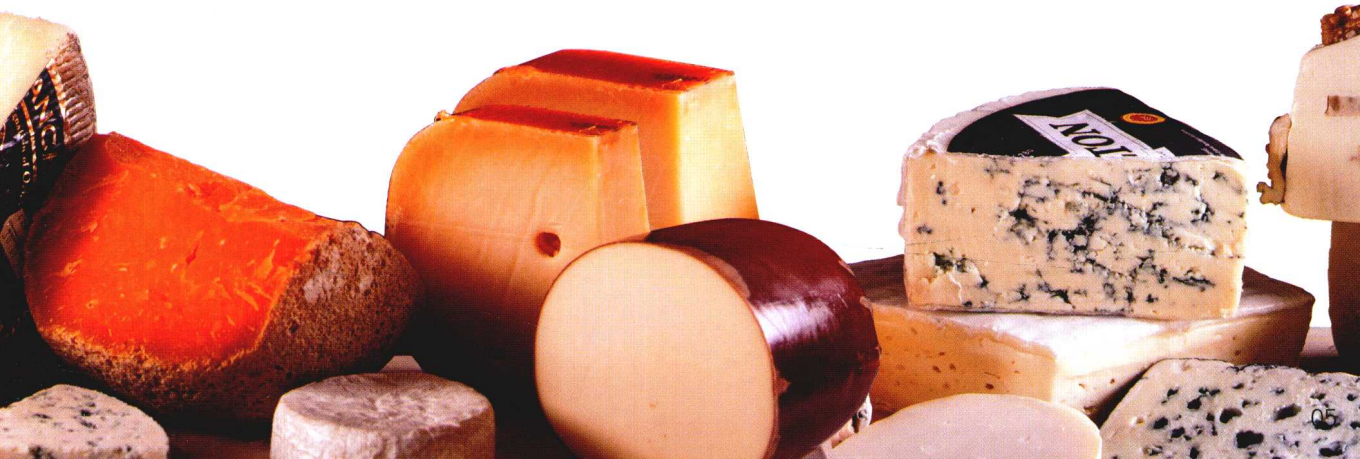
- 77 香葱辣椒费塔乳酪酱
- 78 原味乳酪抹酱
- 78 原味乳酪果酱抹酱
- 79 乳酪沾酱
- 79 杏桃青葱培根酱
- 80 阳光番茄羊乳酪松子青酱
- 82 熏鲑鱼酸豆乳酪酱

点心篇

- 84 烤酥皮卡门贝尔佐杏仁莓果
- 85 巧克力乳酪派
- 86 帕马森芝麻棒
- 87 迷迭香乳酪饼
- 88 乳酪莎贝乐饼
- 89 香蕉核桃乳酪蛋糕
- 90 提拉米苏
- 91 柠檬乳酪蛋糕
- 92 杏桃玛斯卡邦蛋糕
- 94 墨西哥脆片鸡肉乳酪蛋糕
- 96 蓝纹酱佐鲜苹果小点
- 97 红莓羊奶酪
- 98 莓果柠檬玛斯卡邦慕斯杯
- 100 葛瑞尔乳酪拌香菇卤肉末馄饨
- 101 蟹肉馄饨
- 102 蒜香乳酪薄饼

乳酪索引 (按英文字首排列)

- Bresse Bleu 布雷斯蓝纹乳酪 [蓝纹]68
- Brie 布利乳酪 [白霉]55
- Buchette a la truffe Jadore 松露羊乳酪 [羊奶]55
- Camembert 卡门贝尔乳酪 [白霉]55
- Chavroux 大羊乳酪 [羊奶]68
- Cheddar 切达乳酪 [硬质]103
- Comté 巩德乳酪 [硬质]103
- Cottage 柯达吉乳酪 [新鲜]55
- Cream cheese 奶油乳酪 [加工]103
- Danish Blue 丹麦蓝乳酪 [蓝纹]68
- Emmentalerer 爱曼达乳酪 [硬质]103
- Epoisses 艾波瓦塞乳酪 [洗皮]55
- Feta 费塔乳酪 [羊奶]55
- Fresh Mozzarella 马自拉乳酪 [新鲜]55
- Gorgonzola 拱佐瑞拉蓝纹乳酪 [蓝纹]68
- Gruyère 葛瑞尔乳酪 [硬质]103
- Manchego 曼契戈乳酪 [羊奶]68
- Mascarpone 玛斯卡邦乳酪 [新鲜]55
- Mimolette 米摩丽特乳酪 [半硬质]103
- Morbier 莫比耶乳酪 [半硬质]103
- Parmigiano-Reggiano 帕米吉阿诺乳酪 [硬质]103
- Pecorino Romano 罗马诺羊乳酪 [羊奶]68
- Reblochon 侯布雄乳酪 [半硬质]103
- Ricotta 瑞可达乳酪 [新鲜]55
- Roquefort 霍克佛蓝纹乳酪 [蓝纹]68
- Saint Agur 圣艾格蓝纹乳酪 [蓝纹]68
- Stilton 史帝尔顿蓝纹乳酪 [蓝纹]68





乳酪的基本介绍



Mimolette

米摩丽特乳酪

乳酪又称为“芝士”，其英文为“cheese”，法文则为“fromage”。其实这些名字指的都是乳酪，只是因为翻译的不同容易让人混淆。

传说中的乳酪

公元前数千年，有位埃及人在沙漠中走了好几天的路，到邻村去拜访朋友，友人为表示最大的待客热诚，就特地牵出家中饲养的山羊，挤奶给埃及人喝。埃及人家中很穷，喝羊奶是生平第一回，结果一喝便大为惊艳，所以当他要启程回家时，便央求友人让他带些羊奶回去给自己的父母。当时装盛用的容器还未普及，好客的友人便将羊奶装入羊的胃袋中，让埃及人挂在肩上带回家去。

又过了数天，埃及人终于返抵家中，迫不及待地想让父母享用他千辛万苦带回的羊奶，却怎么也无法将羊奶从羊胃中倒出来。于是埃及人将羊胃剖开一看，这才发现里面的羊奶已经凝结成块状了，据说这便是最早的乳酪。

乳酪的发明是个美丽的意外，因为这个意外，才让人们知道原来鲜奶不仅可以直接饮用，还可以再加工制成乳酪，这样喝不完的鲜奶就不会白白浪费掉，也能保存更长的时间。而且，传统的乳酪会因为采用的鲜奶种类、制作方法、制程中添加的香料、当地的土壤与气候条件等，而产生不同的风味，所以乳酪的迷人风味纯粹是源自天然，既美味又健康。

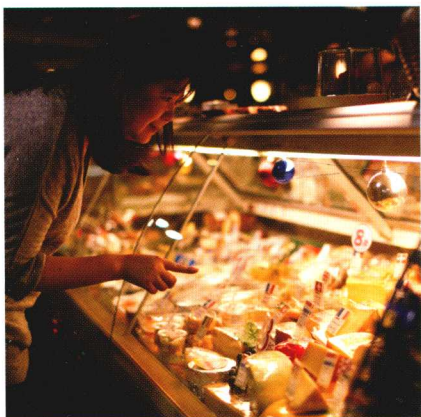
历史上的乳酪

人类开始制作乳酪的历史，至少可追溯自公元前 2800 年，到了希腊罗马时代，欧洲的乳酪业就已经颇具规模，但经历中世纪蛮族的入侵后，大多数欧洲人都遗失了制作乳酪的技术，唯有山区的酪农和修道院的修士们得以延续制作乳酪的传统。所以现在法国主要的传统制作乳酪的方法，大都是在中世纪时期诞生的。

目前，全欧洲约有 600 到 1000 种不同类型的传统乳酪，其中有 400 种都产自法国。法国乳酪的种类非常多元，法国人还认为国内每个村子都有自己特有的乳酪，这是因为法国境内有着多变的地质与气候条件，使各地的牧场得以发展出种类丰富的乳酪。在 18 世纪的法国大革命后，法国乳酪的美味开始广受世界的肯定并延续至今，所以法国可说是乳酪王国，也是全世界乳酪种类最多的国家。

19 世纪末，法国微生物学家巴斯德 (Louis Pasteur) 发现了乳酸发酵的原理，这使得酪农更容易在制程中掌控乳酪的品质，也就此开启了乳酪制造的现代化。大型工业化生产的乳酪工厂得以建立，不仅能够大量生产迎合大众口味的乳酪，并能开发出更多新型的乳酪，以满足市场的需求。





现在的乳酪

现在我们在超市架上看到的乳酪，又是如何制作出来的呢？简单来说，乳酪的基本制程就是：

鲜奶杀菌→凝固（凝乳）→沥干→入模定型→加盐→熟成

在农场挤出的鲜奶会先集中运送到工厂，先经过高温杀菌，再添加凝乳素，好让鲜奶凝结成奶酪的状态；接着将奶酪切割成小方块，并放入有洞孔的模型内脱干水分，就成为新鲜的乳酪了！若想再营造出更多不同的层次口感和风味，可另外加入盐或喷洒霉菌，让乳酪的风味变得更加迷人。

以乳酪的原料而言，目前主要用来制作乳酪的乳源包括牛奶、羊奶和绵羊奶。因为牛奶的产量最多，所以大多数乳酪的原料都以牛奶为主；羊奶的产量次之，通常会用来制成小颗的羊奶乳酪；绵羊奶产量最少，像是世界闻名的霍克佛蓝纹乳酪（Roquefort），便是以绵羊奶制作而成。

如今在台湾，很幸福的是已经可以在百货公司的乳酪专柜买到多种新鲜现切的乳酪，而且只要开口，柜内的服务员也都很乐意切片给客人试吃。买乳酪时，可以吃了喜欢再买，但也不要贪多，建议购买能在一星期内吃完的量即可，毕竟台湾的气候温差大、湿度也较高，放久了不仅容易发霉，乳酪的美妙滋味也会消失不见。

延伸阅读：什么是“法定产区等级”？

有些世界闻名的传统乳酪，只有在特定的原料、土壤、气候、生产方法等条件下才可能制作出来，因此其名称与产地均受到法律的保护，这就是所谓的“法定产区”。在法国的 400 多种乳酪之中，仅有 45 种是属于“法定产区等级”（AOC, Appellation d'Origine Contrôlée）的乳酪，其标准包括：需符合产品的原产地保证，需产自划定的产区范围，须符合规定的生产方法、产品需具备应有的风味，需通过各种检验等。

除了法国的 AOC 认证标志外，欧盟也有一种称为“欧洲原产地命名保护”（AOP, Appellation d'Origine Protégée）的产地规范规章，其认定原则与法国的 AOC 大致相同。因为法国 AOC 属于欧盟 AOP 的一部分，所以看见 AOP 标志就等于看到 AOC 标志，AOC 标志也将逐渐为 AOP 标志取代。而符合 AOP 或 AOC 规定的乳酪，其外包装都会打上认证标签，很容易辨识。



→ 「法定产区等级」
AOC 标志



→ 「欧洲原产地命名保护」
AOP 标志

延伸阅读：乳制品家族简介

市面上常见的乳制品，除了乳酪以外，还包括奶油、鲜奶油、优格和奶酪，因为制作方式不同，口感与风味的差异就会很大。这些乳制品的差别在哪里呢？

鲜奶油 (Cream)

若将鲜奶放置于低温凉爽的室温中，让牛奶曝露于空气中一阵子后就会发现，牛奶的表面会浮现一层较浓稠的乳液状，这层浓稠的乳液，就是所谓的“鲜奶油”，常用在各种西式餐点中。

奶油 (Butter)

常做点心烘焙的人可能会发现，若鲜奶油打发过度，就会出现结块和水解的现象，凝结的块状就是“奶油”，水解的液体则称为“乳清”。很多朋友不敢吃奶油，是因为它的脂肪、胆固醇含量很高，但其实奶油富含保护眼睛必备的维生素 A，也容易被人体消化吸收，只要适量食用，对于发育期或体力衰弱的人来说都是很好的营养补给品。

有机会也不妨自己试着做奶油，只要准备一个可密封的玻璃罐，再倒入约 7 分满的鲜奶油，把盖子盖紧，然后卷起袖子，像摇奶茶般努力地上下摇动，直到呈现水解和凝固的奶油，就可挖出奶油抹在面包上，好好享受自己制作出来的成果了！

优格 & 奶酪 (Yogurt & Panna Cotta)

优格和奶酪同样是固态状，但一个口感偏酸，另一个却是柔软绵滑，这是因为使用的添加物不同。优格是由乳酸菌发酵凝结而成，乳酸菌还可以帮助消化、消除肠内坏菌、预防老化，是优良的健康食品。奶酪则是因为添加了吉利丁作为凝固剂，吉利丁是提炼自动物的皮与骨头胶质，成品会有绵密柔软的口感。



乳酪要怎么吃？

乳酪的种类繁多，但其实乳酪的分类尚无一套放诸四海皆准的原则，在此将市面上较常见的乳酪分为八大类来介绍，共有：新鲜乳酪 (fresh cheese)、软质白霉乳酪 (soft white rind cheese)、软质洗皮乳酪 (soft washed-rind cheese)、羊奶乳酪 (goat cheese)、蓝纹乳酪 (blue cheese)、半硬质乳酪 (semi-hard cheese)、硬质乳酪 (hard cheese)、加工乳酪 (processd cheese)。



Mascarpone 玛斯卡邦乳酪

Fresh Cheese

新鲜乳酪

新鲜乳酪在法文中又称“白乳酪” (fromage blanc)，其外观洁白、没有外皮，尝起来十分湿润柔软，并带有新鲜的奶味。新鲜乳酪可以说是接受度很高的口味，而且无论搭配何种食材都很受欢迎，但因为其制法大多没有经过发酵熟成，保存期限很短，所以通常只在原产地销售。

新鲜乳酪除了原味以外，也有加入蒜头、胡椒及香草等香料的加味新鲜乳酪，另外还有一些地方特产的新鲜乳酪，例如普罗旺斯生产的 brousse de Provence、科西嘉的 brocciu corse 等。

- **保存方式：** 因为这种乳酪未经过发酵程序，所以保存期限非常短，开封后最好马上食用。若是已经变黄，就代表已经不新鲜了。
- **前置处理：** 开封后即可直接食用。
- **食用建议：** 可直接食用，或搭配果酱、生菜沙拉、水果沙拉等。
- **酒类搭配：** 适合搭配清淡、柔和的白酒或粉红酒。
- **相关种类：** Cottage 柯达吉乳酪、Mascarpone 玛斯卡邦乳酪、Mozzarella 新鲜马自拉乳酪、Ricotta 瑞可达乳酪、Fromage Blanc 白乳酪等。



Ricotta 瑞可达乳酪



Cottage 柯达吉乳酪



Crème Normande au Calvados
法国苹果酒乳酪



Creux de Bourgogne Pere Noel
奶油圣诞干酪



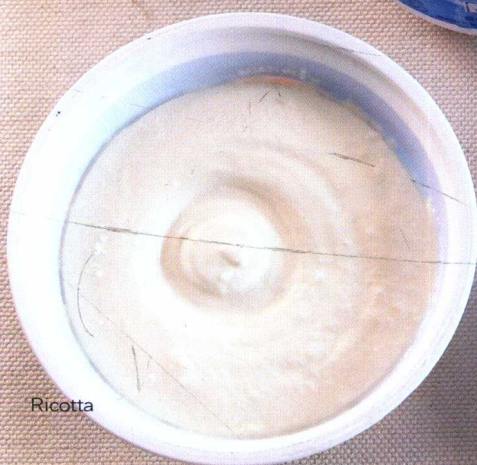
新鲜马自拉乳酪 (Mozzarella)，外观呈洁白圆球状，质地非常柔软



Mascarpone



Cottage



Ricotta



Crèmeux de
Bourgogne



Crème Normande au
Calvados



Mozzarella



Brie

Brie aux Truffes

Camembert

Camembert