

严选之味

05.

知ればもっとおいしい!

食通の常識

曹永洁

译

「日」宮内祥子
——
著

厳選チーズ手帖

奶酪至上



关于奶酪
你想知道的

中信出版集团

严选之味

05.

知ればもっとおいしい!

食通の常識

奶酪至上

曹永洁——译

「日」宫内祥子——著

厳選チーズ手帖

中信出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

奶酪至上 / (日) 宫内祥子著 ; 曹永浩译 . -- 北京 :
中信出版社 , 2018.8
ISBN 978-7-5086-8849-7

I. ① 奶… II. ① 宫… ② 曹… III. ① 奶酪 - 基本知识
IV. ① TS252.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 070280 号

GENSEN CHEESE TECHOU

Copyright © Sekaibunka-sha, 2015

Chinese translation rights in simplified characters arranged with SEKAI BUNKA SHA
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

奶酪至上

著 者 : [日] 宫内祥子

译 者 : 曹永浩

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/32 印 张 : 6 字 数 : 152 千字

版 次 : 2018 年 8 月第 1 版 印 次 : 2018 年 8 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2018-3577 审 图 号 : GS (2018) 3324 号

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-8849-7

定 价 : 49.00 元

版权所有 · 侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

目录 CONTENTS

本书特点和使用方法	7	奶酪的质量认证制度	14
基本奶酪用语集	8	有机奶酪	16
天然奶酪	10	纯素奶酪	18
美味奶酪的鉴别方式	12	日本奶酪	20
Cheese column 不断发展的奶酪	22		

白霉奶酪 23

• 诺曼底卡蒙贝尔奶酪	24	• 圣-安德烈奶酪	28
• 莫城布里奶酪	25	• 圣-马塞兰奶酪	29
• 莫伦布里奶酪	26	• 布里亚·萨瓦兰奶酪	30
• 查尔斯奶酪	27	• 纽夏特奶酪	31
Cheese column 美国人的最爱: 匠人奶酪和布拉达奶酪	32		

蓝纹奶酪 33

• 洛克福奶酪	34	• 福尔姆蒙布里松奶酪	41
• 斯提尔顿奶酪	35	• 韦科尔·萨瑟纳日奶酪	42
• 戈贡佐拉甜奶酪	36	• 热克斯上汝拉奶酪	43
• 辣味戈贡佐拉奶酪	37	• 布鲁·度·沃尔涅奶酪	44
• 布雷斯奶酪	38	• 兰佐奶酪	45
• 什罗普郡蓝纹奶酪	39	• 布瑞赛奶酪	46
• 福尔姆昂贝尔奶酪	40		
Cheese column 蓝纹奶酪指南	47		
Cheese column 超人气小包装天然奶酪	48		

山羊奶酪 49

• 都兰圣莫尔奶酪	50	• 马贡内奶酪	57
• 沙维尼奥尔克罗坦奶酪	51	• 佩拉东奶酪	58
• 巴农奶酪	52	• 比考顿奶酪	59
• 谢尔河畔塞勒奶酪	53	• 普瓦图沙比舒奶酪	60
• 瓦朗塞奶酪	54	• 夏洛莱奶酪	61
• 普利尼圣皮耶尔奶酪	55	• 杰托斯特奶酪	62
• 罗马卡杜奶酪	56		
Cheese column 种类繁多的山羊奶酪	63		
Cheese column 有趣的哈罗米奶酪	64		

水洗软质奶酪 65

• 曼斯泰奶酪	66	• 皮坦格洛奶酪	69
• 彭勒维克奶酪	67	• 塔雷吉欧奶酪	70
• 蒙多尔奶酪	68	• 朗格勒奶酪	71

• 勃艮第大区的埃普瓦塞奶酪	72	• 阿韦纳奶酪	74
• 马鲁瓦耶奶酪	73	• 利瓦罗奶酪	75
Cheese column 美味的水洗软质奶酪		76	

硬质/半硬质奶酪 77

• 米莫莱特奶酪	78	• 博福尔奶酪	92
• 高达奶酪	79	• 帕尔玛奶酪	93
• 孔泰奶酪	80	• 穆尔西亚红酒奶酪	94
• 艾丹姆奶酪	81	• 熏制斯卡莫扎奶酪	95
• 斯勃里恩兹奶酪	82	• 埃斯珀莱特辣椒羊奶酪	96
• 曼彻格奶酪	83	• 贝多隆芥末奶酪	97
• 格鲁耶尔奶酪	84	• 埃曼塔奶酪	98
• 拉可雷特奶酪	85	• 奥塞利·巴罗洛奶酪	99
• 西部农家切达奶酪	86	• 圣蜜腺奶酪	100
• 奥索-伊拉蒂奶酪	87	• 哥瑞纳-帕达诺奶酪	101
• 泰特·德·默因奶酪	88	• 爱尔兰波特奶酪	102
• 西梅·库拉西库奶酪	89	• 新鲜托斯卡纳羊奶酪	103
• 萨瓦多姆奶酪	90	• 拉古萨奶酪	104
• 康塔尔奶酪	91		
Cheese column 意大利的四大硬质奶酪		105	
Cheese column 奶酪是早餐必备		106	

新鲜奶酪 107

• 里科塔奶酪	108	• 奶油奶酪	115
• 马斯卡彭奶酪	109	• 波尔斯因奶酪	116
• 白奶酪	110	• 凡赛尔山羊奶酪	117
• 马苏里拉奶酪	111	• 塔塔贝壳奶酪	118
• 坎帕尼亚水牛奶酪	112	• 白奶酪(土耳其)	119
• 菲达奶酪	113	• 布雷比斯凝乳奶酪	120
• 羊奶酪	114	• 布里亚·萨瓦兰木瓜奶酪	121
Cheese column 奶酪是人类制作的历史最悠久的食品		122	

日本奶酪 123

探访清水牧场奶酪工坊	124
精选日本的奶酪工坊	128
• 博康奇尼奶酪	130
• 云朵小奶酪	131
• 绵羊奶酪	132
• 纳奇奶酪(梅子紫苏款)	133
• 春天醒来的时分奶酪	134
• 卡罗奶酪	135
• 薰衣草奶酪	136
• 小汤姆奶酪	137
• 竹雪奶酪	138
• 二世古卡蒙贝尔奶酪	139

● 罗比奥拉奶酪	140
● 森林奶酪	141
● 玛多克罗索奶酪	142
● 山之奶酪	143
● 樱花奶酪	144
● 巴卡斯奶酪	145
● 新特可奶酪	146
● 鹤居奶酪	147
● 坦塔卡奶酪	148
● 姊别奶酪 (12个月成熟)	149
● 幸奶酪	150
● 二世古花奶酪	151
● 大里白奶酪	152
● 裴拉南城奶酪	153
● 艾蒿奶酪	154
● 汤姆·德·由布奶酪	155
● 山茶奶酪 (酒浸)	156
● 波斯蓝纹奶酪	157
● 牧场之心奶酪	158
● 二世古天空奶酪	159
● 拉卡普拉奶酪	160
● 马苏里拉奶酪 (日本产)	161
● 蓝纹奶酪	162
● 黑胡椒高达奶酪	163
● 台轮汤玛奶酪	164
● 拉可雷特奶酪 (日本产)	165
● 梅奶酪	166
Cheese column 亲手制作新鲜的马苏里拉奶酪	167
Cheese column 近年来最受欢迎的甜点奶酪	168

成为奶酪达人的贴士集锦

简单美味、充满乐趣的奶酪料理	170
用奶酪来抗衰老	172
和奶酪搭配饮品并非只有葡萄酒	174
制作奶酪拼盘	176
单个吃更美味	178
让奶酪吃起来更美味的切割方法	180
切割奶酪的工具	182
奶酪工坊参观推荐	184
后记	186
索引	188

※ 中英对照

Cheese column: 奶酪专栏, 介绍奶酪相关知识和趣闻。

严选之味

05.

知ればもっとおいしい!

食通の常識

奶酪至上

「日」宫内祥子——著
曹永洁——译

厳選チーズ手帖

中信出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

奶酪至上 / (日) 宫内祥子著 ; 曹永洁译. -- 北京 :
中信出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5086-8849-7

I. ①奶… II. ①宫… ②曹… III. ①奶酪—基本知识
IV. ①TS252.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 070280 号

GENSEN CHEESE TECHOU

Copyright © Sekaibunka-sha, 2015

Chinese translation rights in simplified characters arranged with SEKAI BUNKA SHA
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

奶酪至上

著 者 : [日] 宫内祥子

译 者 : 曹永洁

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承印者 : 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/32 印 张 : 6 字 数 : 152 千字

版 次 : 2018 年 8 月第 1 版 印 次 : 2018 年 8 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2018-3577 审图号 : GS (2018) 3324 号

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-8849-7

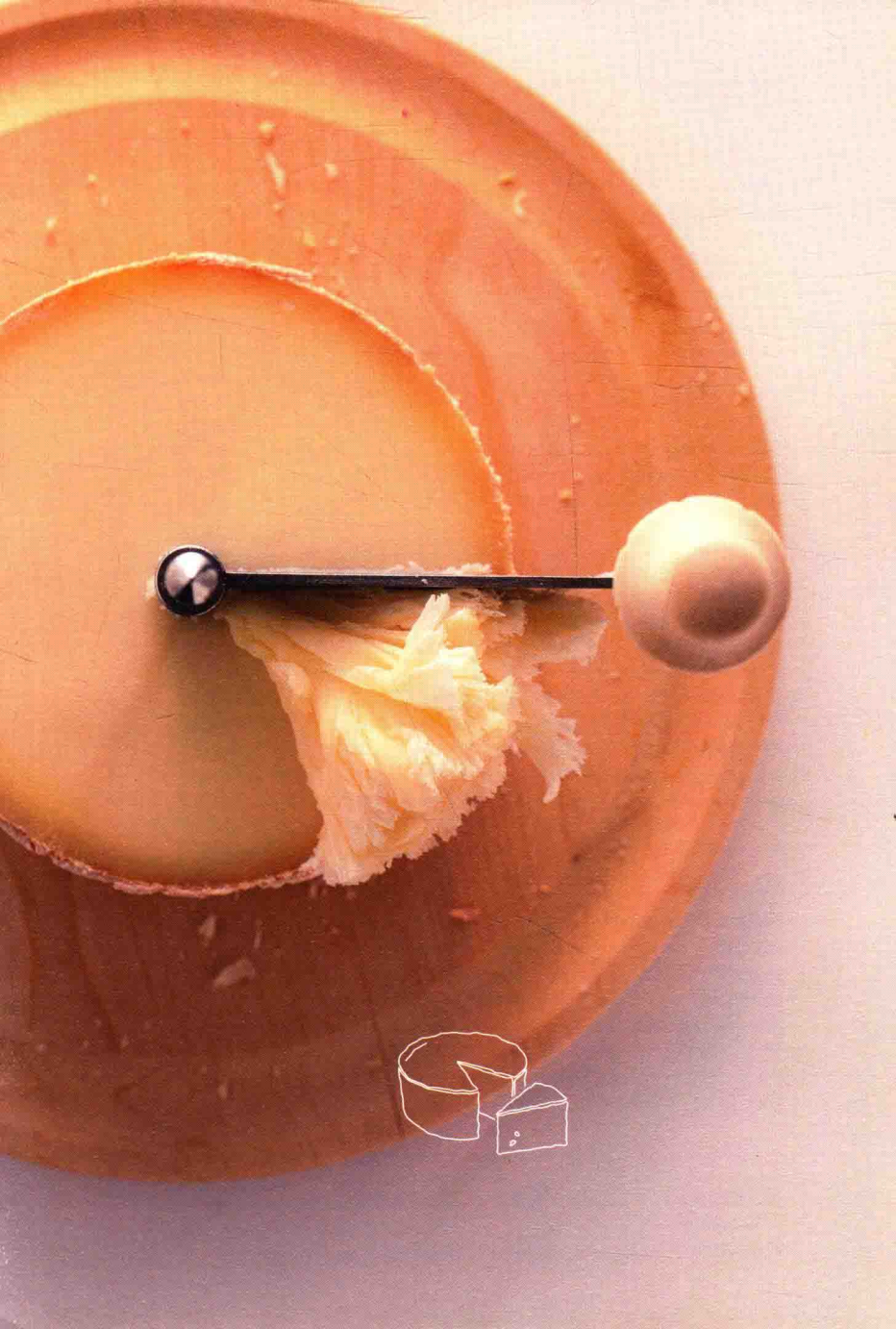
定 价 : 49.00 元

版权所有 · 侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com



目录 CONTENTS

本书特点和使用方法	7	奶酪的质量认证制度	14
基本奶酪用语集	8	有机奶酪	16
天然奶酪	10	纯素奶酪	18
美味奶酪的鉴别方式	12	日本奶酪	20
Cheese column 不断发展的奶酪	22		

白霉奶酪 23

• 诺曼底卡蒙贝尔奶酪	24	• 圣-安德烈奶酪	28
• 莫城布里奶酪	25	• 圣-马塞兰奶酪	29
• 莫伦布里奶酪	26	• 布里亚·萨瓦兰奶酪	30
• 查尔斯奶酪	27	• 纽夏特奶酪	31
Cheese column 美国人的最爱: 匠人奶酪和布拉达奶酪	32		

蓝纹奶酪 33

• 洛克福奶酪	34	• 福尔姆蒙布里松奶酪	41
• 斯提尔顿奶酪	35	• 韦科尔-萨瑟纳日奶酪	42
• 戈贡佐拉甜奶酪	36	• 热克斯上汝拉奶酪	43
• 辣味戈贡佐拉奶酪	37	• 布鲁·度·沃尔涅奶酪	44
• 布雷斯奶酪	38	• 兰佐奶酪	45
• 什罗普郡蓝纹奶酪	39	• 布瑞赛奶酪	46
• 福尔姆昂贝尔奶酪	40		
Cheese column 蓝纹奶酪指南	47		
Cheese column 超人气小包装天然奶酪	48		

山羊奶酪 49

• 都兰圣莫尔奶酪	50	• 马贡内奶酪	57
• 沙维尼奥尔克罗坦奶酪	51	• 佩拉东奶酪	58
• 巴农奶酪	52	• 比考顿奶酪	59
• 谢尔河畔塞勒奶酪	53	• 普瓦图沙比舒奶酪	60
• 瓦朗塞奶酪	54	• 夏洛莱奶酪	61
• 普利尼圣皮耶尔奶酪	55	• 杰托斯特奶酪	62
• 罗马卡杜奶酪	56		
Cheese column 种类繁多的山羊奶酪	63		
Cheese column 有趣的哈罗米奶酪	64		

水洗软质奶酪 65

• 曼斯泰奶酪	66	• 皮坦格洛奶酪	69
• 彭勒维克奶酪	67	• 塔雷吉欧奶酪	70
• 蒙多尔奶酪	68	• 朗格勒奶酪	71

• 勃良第大区的埃普瓦塞奶酪	72	• 阿韦纳奶酪	74
• 马鲁瓦耶奶酪	73	• 利瓦罗奶酪	75
Cheese column 美味的水洗软质奶酪		76	

硬质/半硬质奶酪 77

• 米莫莱特奶酪	78	• 博福尔奶酪	92
• 高达奶酪	79	• 帕尔玛奶酪	93
• 孔泰奶酪	80	• 穆尔西亚红酒奶酪	94
• 艾丹姆奶酪	81	• 熏制斯卡莫扎奶酪	95
• 斯勃里恩兹奶酪	82	• 埃斯珀莱特辣椒羊奶酪	96
• 曼彻格奶酪	83	• 贝多隆芥末奶酪	97
• 格鲁耶尔奶酪	84	• 埃曼塔奶酪	98
• 拉可雷特奶酪	85	• 奥囊利·巴罗洛奶酪	99
• 西部农家切达奶酪	86	• 圣蜜腺奶酪	100
• 奥索-伊拉蒂奶酪	87	• 哥瑞纳-帕达诺奶酪	101
• 泰特·德·默因奶酪	88	• 爱尔兰波特奶酪	102
• 西梅·库拉西库奶酪	89	• 新鲜托斯卡纳羊奶酪	103
• 萨瓦多姆奶酪	90	• 拉古萨奶酪	104
• 康塔尔奶酪	91		
Cheese column 意大利的四大硬质奶酪		105	
Cheese column 奶酪是早餐必备		106	

新鲜奶酪 107

• 里科塔奶酪	108	• 奶油奶酪	115
• 马斯卡彭奶酪	109	• 波尔斯因奶酪	116
• 白奶酪	110	• 凡赛尔山羊奶酪	117
• 马苏里拉奶酪	111	• 塔塔贝壳奶酪	118
• 坎帕尼亚水牛奶酪	112	• 白奶酪(土耳其)	119
• 菲达奶酪	113	• 布雷比斯凝乳奶酪	120
• 羊奶酪	114	• 布里亚·萨瓦兰木瓜奶酪	121
Cheese column 奶酪是人类制作的历史最悠久的食品		122	

日本奶酪 123

探访清水牧场奶酪工坊	124
精选日本的奶酪工坊	128
• 博康奇尼奶酪	130
• 云朵小奶酪	131
• 绵羊奶酪	132
• 纳奇奶酪(梅子紫苏软)	133
• 春天醒来的时分奶酪	134
• 卡罗奶酪	135
• 薰衣草奶酪	136
• 小汤姆奶酪	137
• 竹雪奶酪	138
• 二世古卡蒙贝尔奶酪	139

• 罗比奥拉奶酪	140
• 森林奶酪	141
• 玛多克罗索奶酪	142
• 山之奶酪	143
• 樱花奶酪	144
• 巴卡斯奶酪	145
• 新特可奶酪	146
• 鹤居奶酪	147
• 坦塔卡奶酪	148
• 姊别奶酪 (12个月成熟)	149
• 幸奶酪	150
• 二世古花奶酪	151
• 大里白奶酪	152
• 裴拉南城奶酪	153
• 艾蒿奶酪	154
• 汤姆·德·由布奶酪	155
• 山茶奶酪 (酒渍)	156
• 波斯蓝纹奶酪	157
• 牧场之心奶酪	158
• 二世古天空奶酪	159
• 拉卡普拉奶酪	160
• 马苏里拉奶酪 (日本产)	161
• 蓝纹奶酪	162
• 黑胡椒高达奶酪	163
• 台轮汤玛奶酪	164
• 拉可雷特奶酪 (日本产)	165
• 梅奶酪	166
Cheese column 亲手制作新鲜的马苏里拉奶酪	167
Cheese column 近年来最受欢迎的甜点奶酪	168

成为奶酪达人的贴士集锦

简单美味、充满乐趣的奶酪料理	170
用奶酪来抗衰老	172
和奶酪搭配的饮品并非只有葡萄酒	174
制作奶酪拼盘	176
单个吃更美味	178
让奶酪吃起来更美味的切割方法	180
切割奶酪的工具	182
奶酪工坊参观推荐	184
后记	186
索引	188

※ 中英对照

Cheese column: 奶酪专栏, 介绍奶酪相关知识和趣闻。

本书特点和使用方法

- 本书详细介绍了日本及世界其他国家生产的奶酪的口感、风味、购买和品尝时的鉴别方法，以及推荐的食用方法、搭配的食品等。
- 本书介绍的非日本产奶酪是截至2015年8月，能在日本买到的进口奶酪中的精品。
- 本书介绍的日本产奶酪是截至2015年，从北海道到冲绳共206家奶酪生产者中的先驱所制作的、可通过各种方式购买到的奶酪中的精品。
- 日本的奶酪生产者遍及日本各地，本书有助于你在旅行时拜访生产出美味奶酪的工坊，购入当地的特色奶酪。
- 如果将本书所介绍的奶酪全部品尝一遍，便可成为奶酪达人。
- 储备足够的关于奶酪的知识，你会更加喜欢奶酪。

本书将奶酪分为白霉奶酪、蓝纹奶酪、山羊奶酪、水洗软质奶酪、硬质/半硬质奶酪、新鲜奶酪六种，外加日本奶酪，共计七大类。

从口感、风味、鉴别指南三个方面来介绍每种奶酪，方便大家选择购买。

奶酪的图片占据半个页面，断面和表面都清晰可见，每种奶酪的特点、质感也都一目了然。

标记了奶酪的通用名称和生产国、认证标志。

介绍了各种奶酪宜搭配的食材及饮品，提供奶酪最美味的食用方式。

每页最下方展示了奶酪的原产地、生产季节、成熟时间、表皮形态、形状、重量、大小等基本信息。

各种奶酪所用的乳种，用图文进行标示。



基本奶酪用语集

- A Affiné 使之成熟。
Affinage 使奶酪在成熟库中成熟。
Affinere 主要负责奶酪成熟工序的男性奶酪工作者。
Affineuse 主要负责奶酪成熟工序的女性奶酪工作者。
Alpage 在阿尔卑斯高地以放牧方式来度过夏季。
Annatto 从胭脂树的果实中提取的橙色食用色素。
A.O.C. 法国原产地命名控制(Appellation d' Origine Controlle)的缩写。代表乳制品以及农产品皆以传统方法制作, 具有品质保障。
- B Brebis 母羊/羊乳。
Bufflonne 母水牛。Bufala(意大利语), Buffalo(英语)。
- C Caséin 一种复合蛋白质, 牛乳的成分之一。
Cave 储藏成熟库。
Caillé 凝乳。Cagliata(意大利语), Curd(英语)。在牛奶中加入凝乳酶, 凝固成的豆腐状物体。
Caillage 制作凝乳。
Cendré 敷满木炭的物体。
Chèvre 母山羊/山羊乳奶酪。Capra/Caprin(意大利语), Goat(英语)。
Corsé 奶酪味道刺激。原是味道浓厚、芳醇之意。
Coagulation 奶的凝固。
Chalet 山上的小屋。制作奶酪的小屋。
Crème 奶油。Panna(意大利语), Cream(英语)。
Croûte 外皮。Rind(英语)。
- D Doux 柔和的、味淡的。
D.O.P. Denominazione di Origine Profetta的缩写。欧洲原产地命名控制。
Dur 硬质的。
- E Écrémé 脱脂的。Skimed(英语)。
Épicéa 枞木的一种。用来制作奶酪的容器或绳带。
Étiquette 品质表示商标。贴在奶酪上的商标。
- F Fermier 农家, 农场。Farmstead(英语)。
Fromage 奶酪。
Formaggio/Cacio 奶酪(意大利语)。
Fromage fondu 加工干酪制品。Processed cheese(英语)。
Frais 新鲜的。Fresco(意大利语), Fresh(英语)。
Fumé 熏制。Affumicato(意大利语), Smoked(英语)。
- I I.G.P 地理保护标识, Indication géographique protégée。
- L Lait 牛奶。Latte(意大利语), Milk(英语)。
Lait cru 生牛奶。

M MG	matiere grass的缩写, 指脂肪所占奶酪固体重量的百分比。即从奶酪的总重量中减掉水分重量后的脂肪含量百分比。
Mou/Molle	柔软的。Tenero(意大利语), Soft(英语)。
Moule	型。Forma(意大利语), Mould/Hoop(英语)。
P Pâte	凝乳。Pasta(意大利语), Curd(英语)。
Pâte filée	拉伸型奶酪。Pasta filata(意大利语), Stretched(英语)。
Persillé	青霉大理石纹奶酪。Erborinato(意大利语), Blue(英语)。
Petit-lait	乳清。Siero(意大利语); Whey(英语)。
Piquant	辛辣的。Piccante(意大利语)。
R Rennet	凝乳酶。Pressure(印度语), Caglio(意大利语)。使牛奶凝固的酶。多使用奶牛第四胃袋的抽取物制作。
Rocou	色素。
S Sel	盐。Sale(意大利语), salt(英语)。
Salage	往奶酪中加入盐。为了脱水、入味、防腐而进行的操作。
Saumure	腌渍溶液。
Sec	干燥的固状奶酪。
Sechage	去除奶酪的水分。
V Vache	母牛。Vacca(意大利语), Cow(英语)。
Vieux/Vieille	成熟期较长的。Vecchio(意大利语)。

术语解释

凝乳酶	使牛奶凝固的酶。
杀菌乳	对挤取的新鲜奶进行加热处理。
生乳	未经过加热的鲜牛奶。
全脂乳	保持所有天然成分的牛奶。
脱脂乳	去除脂肪的牛奶。
双倍奶油	在固态下的脂肪含量为60% (以脂肪含量为30%的乳脂中加上三倍的奶油)。脂肪含量超过75%称为三倍奶油。
切达奶酪的制作方法	制作切达奶酪的一种技法。指把凝乳块反复堆积、翻动以分离乳清的操作。
奶酪眼	在原料乳中添加细菌产生的碳酸气体所形成的气孔。
乳清	制作奶酪过程中, 凝固牛奶时所排出的水分。

天然奶酪和加工奶酪

根据制作工艺的不同，奶酪大致可以分为天然奶酪和加工奶酪两种类型。天然奶酪中富含活的乳酸菌，根据制作方法的不同，可以呈现出不同的颜色、形状、味道、香气，具有丰富的多样性。奶酪的风味也会因为成熟度的不同而有所变化。加工奶酪是对天然奶酪进行加热溶解，并固化为各种形状的奶酪，其优点是保存期长、味道稳定、便于携带。

Natural Cheese

天然奶酪

制作天然奶酪的程序

将牛乳、山羊乳或绵羊乳加热杀菌，加入乳酸菌、酶，使蛋白质凝固成酸奶状，之后去除水分（乳清），得到豆腐状的凝乳。将凝乳放入模子中，再压榨去除多余的水分，在表层抹上盐，或者浸一下盐水，然后等待成熟。这就是天然奶酪的制作过程。

天然奶酪的分类

其实天然奶酪并没有固定的分类，一般来说，多分为以下六类：

1. 新鲜奶酪
2. 白霉奶酪
3. 水洗软质奶酪
4. 山羊奶酪
5. 蓝纹奶酪
6. 半硬质/硬质奶酪

为了方便，本书将按照这六个类型来分别介绍。

关于各种类型奶酪的特征，在介绍每一个类型奶酪的开篇都添加了特别说明。需要声明的是，在这次介绍的奶酪中，其实有很多并不符合这样的分类。近年来，世界各国的各种奶酪纷纷涌进来，这种情况也越来越常见。

