

DIY生活百科

法國乳酪完全指南

法國各地 350 餘種乳酪的 最佳圖解指南

增井和子、山田友子 著

丸山洋平 攝影

韓良憶 譯



栗葉巴儂



馬崗內



酒渣白蘭地基因香



墨比耶



新堡



聖馬瑟林



克勞歇特



默朗布里

貓頭鷹出版社

純法國風味的健康美食



FRENCH CHEESES



解說詳盡，照片精美，是了解法國乳酪的最佳圖解指南。

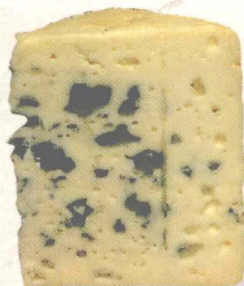
安妮絲 Agnès Lautier（法國食品協會台灣辦事處總經理）



搭配酒類建議

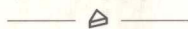
只要一塊上好的乳酪，來半根法國棍子麵包，已足以令我心滿意足。如果還有杯過得去的葡萄酒佐餐、助興，那就更令人陶陶然了。

韓良憶（美食作家暨譯者）



侯格堡

詳介法國 350 餘種乳酪的產地、歷史背景、製造方法、外觀與氣味，充分反映法國多元的風土民情與獨特的飲食文化。



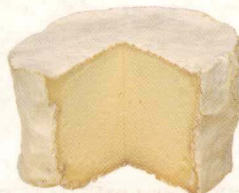
布里尼聖皮耶

700 幅精美彩照忠實呈現乳酪的顏色與質地，簡明符號清楚標示乳酪的形狀、尺寸、重量、用乳種類、製造方法與食用的最佳季節，易於參考辨識。



勒梭樂緒華

搭配乳酪的選酒建議、專業術語解釋、中法文酒名對照、法國及台灣販售乳酪的店家資料、完整的索引，方便查詢檢索。



夏烏斯



ISBN 957-469-307-4



9 789574 693078

YM2018C

00500



定價：500元

Champagne

十劃

夏布利 Chablis

夏威紐松塞爾 Sancerre de

Chavignol

夏隆堡黃酒 Château Chalon jaune

夏德凱 Châteaugay

恭得里奧 Condrieu

朗格鐸丘 Coteaux du Languedoc

朗格鐸-克雷耶特 Clairette du

Languedoc

根希 Quincy

格拉夫 Graves

格烏茲塔明那 Gewürztraminer

班朵 Bandol

班朵玫瑰紅 Bandol rosé

班努斯 Banyuls

班努斯特級葡萄酒 Banyuls Grand

Cru

酒渣白蘭地 marc

馬貢 Mâcon

馬第宏 Madiran

馬韓 Marin

高比耶 Corbières

高納斯 Cornas

高麗烏爾 Collioure

十一劃

密內瓦 Minervois

教皇新堡 Châteauneuf-du-Pape

梧雷 Vouvray

梧雷甜酒 Vouvray moelleux

梭甸 Sauternes

梭甸平價酒 Sauternes meilleur
marché

梭甸甜酒 Sauternes moelleux

梭密爾 Saumur

梅克雷 Mercurey

梅鐸 Médoc

甜麥香酒 Vin de Paille doux

赫酒 Port

莫利 Maury

荷依 Reuilly

都勒丘灰酒（玫瑰紅） Vin gris
des Côtes de Toul (rosé)

十二劃

普依芙美 Pouilly Fumé

普依富塞 Pouilly Fuissé

普羅旺斯丘 Côtes de Provence

普羅旺斯丘玫瑰紅 Côtes de
Provence rosé

普羅旺斯玫瑰紅 rosé de Provence

萊陽丘甜酒 Coteaux du Layon

moelleux

菲杜 Fitou

菲向 Fixin

菲耶弗凡戴玫瑰紅 Fiefs Vendéens
rosé

隆河丘 Côtes du Rhône

隆河丘酒渣白蘭地 Marc de Côtes
du Rhône

雅馬邑白蘭地 Armagnac

馮內-侯瑪內 Vosne-Romanée

馮度丘（白酒，玫瑰紅） Côtes du
Ventoux (blanc, rosé)

黑皮諾 Pinot Noir

黑醋栗酒 Cassis

十三劃

塞榭 Seyssel

塔維勒玫瑰紅 Tavel rosé

奧吉區蘋果酒 Cidre du pays
d'Auge

奧維涅丘 Côtes d'Auvergne

聖十字山 Sainte Croix du Mont

聖十字山甜酒 Sainte Croix du Mont
moelleux

聖比蘇維濃 Sauvignon de St. Bris

聖朱里安 St. Julien

聖西紐 St. Chinian

聖佩雷 St. Péray

聖侯曼 St. Romain

聖喬瑟夫 St. Joseph

聖普桑 St. Pourçain

聖愛美濃 St. Emilion

聖愛斯臺夫 St. Estèphe

聖維宏 St. Véran

賈斯尼耶 Jasnières

賈斯尼耶蘋果酒 Cidre-Jasnières

十四劃 / 十五劃

圖依松 Tursan

瑪歌 Margaux

維瓦丘玫瑰紅 Coteaux Varois rosé

蒙巴立亞克甜酒 Monbazillac
moelleux

蒙都內沙隆 Menetou Salon

蒙塔尼 Montagny

摩黑聖丹尼 Morey St. Denis

十六劃 / 十七劃

盧皮亞克 Loupiac

優級波爾多 Bordeaux supérieur

薄酒萊 Beaujolais

薄酒萊新酒 Beaujolais primeur

薄酒萊新酒 Beaujolais Nouveau

十八劃以上

薩瓦 Vin de Savoie

薩瓦胡榭特 Roussette de Savoie

薩瓦酒渣白蘭地 Marc de Savoie

羅第丘 Côte Rôtie

麗維薩特 Rivesaltes

麗維薩特特級葡萄酒 Rivesaltes
Grand Cru

麗維薩特麝香葡萄酒 Muscat de
Rivesaltes

蘋果酒 cidre

蘋果蒸餾酒 Calvados

麝香葡萄酒 Muscadet

（參考資料：《法國葡萄酒翻譯
字典》，林裕森、劉鉅堂編，法
國食品協會1998年出版）

DIY生活百科

18

法國乳酪 完全指南



增井和子 (Kazuko Masui) 著
山田友子 (Tomoko Yamada)
丸山洋平 (Yohei Maruyama) 攝

韓良憶 譯



貓頭鷹

您可在以下地方買到乳酪：

天母喜恩	02-28764245
台北亞都麗緻飯店巴黎廳 & 巴賽麗廳 & 外賣專櫃	02-25971234
法樂琪美食精品	02-28765388
亞舍葡萄酒美食專賣	02-28732444
海森坊	02-27126470
華瑞行	02-28739915
喜事達（誠品忠誠店）	02-27755977-616
富華（新光三越南西店）	02-25682868-3057
新新食品行	02-28732444
摩登婦食品	02-27416625
歐芙公司	02-28350207
圖拉德（誠品敦南店）	02-28730966-002
羅荳	07-2729787

國家圖書館出版品預行編目資料

法國乳酪完全指南 / 增井和子、山田友子著；
韓良憶譯，-- 初版，-- 臺北市：貓頭鷹出版：
城邦文化發行，2001〔民90〕
面：公分，--（DIY生活百科；18）
譯自：French cheeses
ISBN 957-469-307-4（平裝）

1. 乳酪 - 法國

483.3

89019877

目次



前言	6
如何使用本書	8

介紹 10

乳酪的起源	10
乳酪、葡萄酒與麵包	12
法國乳酪現況	14
法國地圖	16

法國乳酪 18-230

名詞釋義	231
協助廠家	232
製酪者、商店與市場名稱一覽	234
中文索引	236
英文索引	243
附錄：本書選酒的中法名稱對照	250

特別說明欄

製造類別和條件	22
在山間製作乳酪	54
產區名稱管制（AOC）	77
山羊乳酪製造法	78
當令的山羊乳酪	107
製作乳酪的原料乳種類	135
乳酪的營養價值	149
購買、儲藏與品嚐乳酪	153
如何切乳酪	227
加工乳酪	230

A la découverte de fromages de France

Quel plaisir de feuilleter ce magnifique livre... l'eau vient à la bouche en découvrant la multitude de fromages présentés à travers de très belles photos. N'est-il pas merveilleux de constater qu'une même substance, le lait, qu'il soit de vache, de chèvre ou de brebis, peut donner naissance à tant de saveurs, parfums, formes et couleurs différentes?

Les auteurs nous invitent à un voyage en pays de fromage, à la rencontre d'hommes et de femmes proches de leur terre et de leurs traditions. La présentation de chaque fromage est impressionnante de détails tout en restant accessible au profane.

La diversité des fromages français, tout comme la diversité de ses vins ne doit pas intimider les amateurs. Il faut, au contraire, y voir la chance de pouvoir trouver les fromages qui conviennent au goût de chacun, sans oublier l'immense plaisir de la découverte... Je salue tout particulièrement l'excellente initiative d'avoir associé fromages et vins, car déguster un morceau de fromage avec du pain et un verre de vin est un plaisir simple et immense.

Tout comme les vins, les fromages bénéficient d'un système AOC (Appellation d'Origine Contrôlée). Un fromage AOC est l'expression d'une tradition, d'un terroir et du savoir-faire de ses habitants. Le label AOC attribue au fromage le nom de la région ou du village où il est produit et garantit la qualité du lait utilisé ainsi que la qualité du processus de fabrication. Les consommateurs sont ainsi assurés que leurs attentes sont respectées.

Les fromages offrent de nombreuses possibilités de consommation, traditionnelle, avec du pain et du vin, où cuisinées, en gratin ou fondues, et se plient à toutes les expériences culinaires auxquelles vous les convierez. Passez-les au grill, faites-les frire, mélangez-les à vos salades, saupoudrez-en vos plats, dégustez-les avec des fruits, raisins, pommes ou poires... Bref, laissez s'exprimer votre créativité culinaire, les fromages vous le rendront bien! Et dans le cas contraire, fous rires assurés.

Alors n'hésitez plus et partez à la découverte des fromages de France.



Agnès Lautier

Directrice de SOPEXA Taiwan

發現法國乳酪

閱讀《法國乳酪完全指南》這本精彩絕倫的好書，彷彿經歷了一次豐富愉悅的宴饗！望著一幅幅精美照片呈現的各式各樣乳酪，不禁令人齒頰生津。看到取自牛、羊的生乳，竟能製造出這許多口味、氣味、形狀、顏色殊異的乳酪，又怎能不讚歎這生命之液的美妙！

本書作者邀我們共赴一趟乳酪王國之旅，認識法國人獨特的飲食文化及傳統。書中介紹的每一種乳酪，資料之詳盡令人印象深刻，對喜愛但不了解乳酪的人而言，是一本絕佳的入門指南。

讀者不必懾於如法國美酒般豐富多樣的法國乳酪，相反地，應試著去發掘適合個人口味的乳酪，也別忘了體驗這無窮的發現樂趣……我特別要推舉書中的一項貼心設計，就是由品酒專家提供的適合搭配乳酪的選酒建議，因為品嚐乳酪時，再來上一塊麵包及一杯葡萄佳釀，即是一次簡便而又至高無上的享受。

如法國美酒一般，乳酪也有一套「產區名稱管制」（AOC，Appellation d'Origine Contrôlée）。這套「產區名稱管制」代表著一地的傳統、風土民情及人民的技藝。凡註上 AOC 字樣的乳酪，上標有製造產地或農莊的名稱，是對使用乳類及製造過程的品質保證，消費者的權益已獲保障，可以安心享用。

此外，乳酪的吃法亦很豐富多元，除了一般傳統的搭配酒和麵包的吃法外，乳酪還可用於烹調，撒在菜餚上焗烤，做起司火鍋，或隨個人喜好及經驗加以運用。乳酪還可烤、可煎、可炸，拿來拌沙拉，撒於菜上加味佐料，和葡萄、蘋果或梨等水果一起品嚐，等等。總之，盡量發揮你的廚藝及創意，而乳酪就是會為你烹製的菜餚增添美味的絕佳食材。

好了，別再猶豫，一起去發現法國乳酪之美吧！

安妮絲

法國食品協會台灣辦事處總經理

品味一方法國乳酪

因寫作《山居歲月》而名聞一時的英國作家彼得·梅爾（Peter Mayle），在其另一本著作《有關品味》中，提到了多種 acquired tastes，亦即經後天學習、培養而來的「品味」，比方魚子醬、松露和陳年香檳等。雖然梅爾在書中並未提及乳酪，我卻覺得，對不少從小吃米飯長大的華人來說，乳酪——尤其是氣味濃烈的藍紋乳酪，應該也是一種「後天培養的品味」。就拿我個人來講，儘管早已吃慣速食店裡夾在漢堡和三明治裡的加工乳酪（processed cheese），好幾年前頭一回嚐到據稱有「乳酪之王」之稱的侯格堡乳酪（Roquefort）時，那股綿羊乳發酵凝結後形成的腥臊滋味，竟令我作嘔，猶豫再三，還是不顧禮節，把一小口的乳酪吐了出來。

如今，經過多年來的「薰陶」和嘗試，像侯格堡這樣的藍紋乳酪，已成我日常最喜愛的食物之一。只要給我一塊上好的乳酪，來半根法國棍子麵包或幾片蘇打餅乾，這樣簡便但美味的一餐，已足以令我心滿意足。如果還有杯過得去的紅、白葡萄酒佐餐、助興，那就更令人陶陶然了。

還記得，最早令我體會到乳酪之美的，是風味豐潤的布里乳酪（Brie）。這種乳酪外皮有白黴，氣味芳香中帶著霉味；內蕊十分柔軟、質地均勻，滋味鹹中帶甜，乳味頗濃，十分討好。布里和另一種叫作卡蒙貝爾（Camembert）的乳酪，是最為世人所知的法國乳酪。

因為布里乳酪的緣故，我開始留心法國乳酪，後來才知道，在全球1500多種有名字的乳酪中，法國乳酪占了450至750種，應是單一國家產有最多種乳酪者。此外，法國每人每年的乳酪消耗量，也是舉世最高。這更激發我對法國乳酪的好奇，以致有一回赴倫敦出差，在書店中無意見到由英國DK公司出版的“*French Cheeses*”時，會毫不猶豫地當場買下，並在接下

來的巴黎之行中，立刻派上用場。那一回短短三天的巴黎行，靠著這本圖文並茂的彩色書，我大約嚐到了20種法國乳酪，其中當然包括了布里乳酪，還有我那時已逐漸迷上的藍紋乳酪。

這樣的因緣，讓對乳酪的品鑑其實並非專家的我，在獲貓頭鷹出版社之邀翻譯這本法國乳酪專書時，竟大膽地一口答應。在翻譯的過程中，我有機會從頭到尾一一細讀全文，這才發覺，書中前言所稱「本書帶領各位周遊法國許多地區，把一切有關乳酪的知識都教給各位，並協助各位選購乳酪。專門知識乃是鑑賞純正道地風味的關鍵，本書正是一本可靠的指南，獻給希望和朋友共享美味的人。」果真並非虛言。

本書翻譯至中期時，我已遷居荷蘭，有好幾天午後，在工作至一個段落時，我都會到住家附近的一家乳酪專賣店和一個大型超市，去尋購以前沒吃過的法國乳酪，手邊帶著參考的，就是這本書的英文版。有天晚上還特別邀約交情好的鄰居朋友一同品鑑好幾種不同的法國乳酪，並分享書中相關的資訊，有位荷蘭朋友看了之後大為欣賞，第二天也去買了一冊荷文版，說是下回去法國度假時，要帶去參考。

這令我也躍躍欲試，或許可以策劃一次「法國乳酪主題之旅」，主要的參考書之一，當然是這本書，而且是中文版的。

韓良俊

前言

終於——說到這兩個字的時候，我真是滿懷欣喜！

這是因為，迄今為止出版界有關乳酪的書，其中包括皮耶·安圖艾（Pierre Androuët）那本令人敬佩的著作，就我所知都沒有一本附有這麼多寶貴的照片，供讀者辨識並選擇熟成度恰到好處的乳酪。

這本書是寫給關心生活中美好事物的人、喜愛乳酪的業餘愛好者以及認真的美食老饕看的，它帶領著各位周遊法國許多地區，把一切有關乳酪的知識都教給各位，並協助各位選購乳酪。專門知識乃是鑑賞純正道地風味的關鍵，本書正是一本可靠的指南，獻給希望和朋友共享美味的人。內文清楚簡潔且易讀，引導讀者進入乳酪製作祕密的堂奧。行家讀來津津有味，業餘愛好者則樂於收入其藏書行列中，隨時皆可參考並蒙受其利。

寫作此篇序言，令我深感責任重大，從此我將與人分享我所知的一切。沒錯，我熱愛乳酪！它是神奇的產品，和麵包以及葡萄酒，同被列為餐桌上偉大的「三位一體」。

人類自有史以來就開始食用乳酪，記憶所及，它一直是法國的國民食品，反映出法國的自然環境和歷史。它濃縮自一種賜人生命的液體，亦即鮮乳，使我們得以保存鮮乳的許多特質。羅馬帝國時代的自然學家大皮理尼（Pliny the

Elder)，早已論述過乳酪種類之多之廣，這反映出我國多彩多姿的大地面貌，製酪農的巧藝，以及社會和經濟發展的時代變遷。修道院製造乳酪的例子，或者以鐸姆（tomme）或霍布洛雄（reblochon）等乳酪來替代納稅的事例，正足以說明這一點。



來自各區的乳酪

法國22個行政區出產逾500種綿羊、山羊和牛乳乳酪。

總而言之，知道自己偏嗜那種乳酪並且去購買，是何等令人心滿意足之事。這是出自廣博知識而作的選擇，展現理解與喜悅的成果。

喬艾爾·侯布雄(Joël Robuchon)
巴黎高級餐廳經營者兼知名主廚

如何使用本書

本書是理想的指南，讀者在家、在鄰里的乳酪店或在法國旅遊時，若需選擇和辨識乳酪，本書可迅速提供參考。逾 350 種乳酪以英文字母的順序加以編排，把同一派別或同一類型的相似乳酪分在同一組，並詳列乳酪產地、製造方法、外觀、氣味和味道等細節。全書並列有特別說明欄，提供有用的背景資料。

書末附有簡明的名詞釋義，對實用的專業術語提出解說，其後並列表說明法國專售乳酪的商店和市場。最後則是完整的索引，也指出本書各種乳酪購自何處。

使用術語說明

AOC 的全文為 Appellation d'Origine Contrôlée (產區名稱管制)，是負責管制重要乳酪品質和生產的政府機構，有關 AOC 的完整說明，請翻閱第 77 頁。

農莊、工匠、合作社和工廠乳酪，指的是乳酪製造法，完整說明請翻閱第 22 頁。

Affinage 是法文字，意指乳酪的熟成和醃製。

Pâte 是法文字，指的是乳酪外皮之下的內蕊。

書眉

單一字母或某一組乳酪的名稱，指明本頁屬於哪一字母順序。

標號色圈

某一色的標號色圈（參見次頁的要點說明）代表某一種製造法。若同頁的數種乳酪製法不同，則依序列載代表製法的標號色圈。

地圖

書中所載乳酪皆附有地圖，以紅點標示其產區。

虛線

大多數乳酪以實線分隔，特徵相同或隸屬同一派別的乳酪，則以虛線分隔。

用乳種類

在動物頭形下列出原料乳種類（生乳、高溫殺菌乳或全脂乳）。「未標明」則表示用乳種類未予載明。有關原料乳的實用資訊，參見第 135 頁。

區域和省份

地圖上標明生產乳酪的行政區，其後括弧內註明省份代碼。參見第 16、17 頁的法國行政區和省份地圖。

三角形符號

實線末端有藍色三角形，代表某一組乳酪到此告一段落。

鹿里牛斯額羊乳酪 ①

杜爾馬雷 Tournalet

雖然大多數鹿里牛斯山乳酪個頭都很大，仍有數種不同大小，以便給買客。杜爾馬雷是以產區一座山為名的工匠乳酪，用罐羊乳製造。其口感堅實，風味樸實怡人，足以和個頭較大的乳酪相抗衡。熟成期為 1 個月。

▽ 甜味居安類

半塊的內蕊：未熟，硬整粒

硬的全熟外皮

阿奇田 (64)

生乳

基本要點

- 直徑 10 公分
- 高 7 公分
- 重 600 公克
- 50%
- 全年

小巴杜 Le Petit Pardon

此乳酪為杜爾馬雷乳酪改用牛乳製作而成。牛、羊乳酪皆在拉杭城製造。

▼ 馬第安·弗朗薩克 (Fronsac)

半塊的內蕊：未熟，硬整粒

硬的全熟外皮

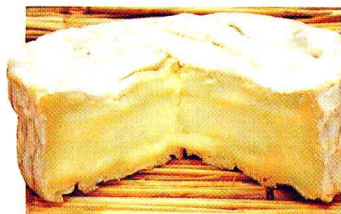
阿奇田 (64)

未標明

基本要點

- 直徑 10 公分
- 高 7 公分
- 重 600 公克
- 50%
- 全年

C 11



諾曼第卡蒙貝爾
Camembert de Normandie (AOC)

對許多人來說，卡蒙貝爾等同於法國乳酪。早在卡蒙貝爾於1983年獲得AOC地位前，就已經是世上被仿製最多的乳酪。選購卡蒙貝爾，一定要睜大眼睛：乳酪外形必須完好無缺，外皮包覆著白黴，並有紅色紋路和斑點。內芯應呈乳脂黃且柔潤，手指壓上去會略微凹陷，嗅來應略帶霉味，嚼起來鹹鹹的。當地人偏嗜半生熟的卡蒙貝爾乳酪，內芯中心仍呈白色，而非乳脂色。

卡蒙貝爾乳酪有合作社和工廠兩類產品，在AOC所載的地區內，自製造日算起至少需熟成21天。如今已很難找到上好的卡蒙貝爾乳酪，有位年輕的酪農已開始製造諾曼第卡蒙貝爾乳酪，但他的產品還未獲得AOC地位。

▼ 聖愛美濃 (St. Emilion) 聖愛斯泰夫 (St. Estephe)



外皮有白黴，
圓或有包型。

AOC 規定：諾曼第卡蒙貝爾

1. 牛乳中不得添加濃縮奶水、奶粉、乳蛋白或色素。
2. 牛乳加熱不得逾 37°C。
3. 尚未切割的凝乳必須垂直切片。
4. 必須用直徑與模具相同的杓子把凝乳填入模具中，此一填模步驟要分數次進行，至少連續 4 次（見 64-65 頁）。
5. 用來調味的鹽類用乾鹽。
6. 加鹽後的乳酪必須移入風乾室，室溫在 10°C 到 14°C。

之間：乳酪必須置於本章中，進行此步驟之前，可將乳酪置於板架上，放在溫度 8°C 或 9°C 的窖裡。

7. AOC 乳酪的標籤上可出現 Fabrication traditionnelle au lait cru avec moulage à la louche（直譯為：用杓模具以傳統方法製造的上等乳製品）字樣；非屬 AOC 的乳酪商標上則以 Fabrique en Normandie（諾曼第製造）字樣來註明產地。

AOC 頒布於 1983 年

基本要點

- 直徑 10.5-11 公分
- 高 3 公分
- 重量至少 180 公克
- 每塊乳酪含 215 公克
- 至少 45%
- ✓ 全年



諾曼第 (14, 50, 61, 27, 76)

牛乳

用乳種類符號

牛、綿羊或山羊頭的圖形，代表製造乳酪用的乳種。用乳不只一種時，則列出數個動物頭形符號。



乳酪名稱

列出不只一個乳酪名時，第一個代表產區當地所用名稱，其後則是此一乳酪為一般所知之名稱。

上文

說明製造地、外觀、味道和氣味。某些 AOC 或較重要的乳酪，則也會提供製造法的細節。

拉線圖說

說明每一乳酪的外觀。

基本要點

說明乳酪尺寸、形狀、重量、含脂率、純酪量以及購買與食用之最佳季節（參見下頁所符號）。

產區名稱管制規定欄

列出 AOC（見 77 頁）的乳酪製造法規中重要的一些遵行要則。

標示乳酪基本要點的符號

● 形狀

● 重量

● 純酪量—乳酪抽離一切水分後剩餘物質的重量

□ 含脂率—不含水純酪量中所含脂肪成分。「未標明」意指未載明含脂比例。

✓ 季節代表該種乳酪通常於何時食用。

標示適合搭配的飲品符號

■ 啤酒或蘋果酒

■ 香檳

■ 咖啡

■ 紅酒

■ 白酒或玫瑰紅酒

□ 烈酒（如酒渣白蘭地 marc）

書眉中的標號色圈

標題中的色圈一目了然地說明製造法。

1. 新鮮無外皮之乳酪，經揉製塑形，未經熟成；例如新鮮乳酪，143-147 頁
2. 未煮、未壓榨的軟乳酪，有白黴，如卡蒙貝爾，66 頁
3. 未煮、未壓榨的軟乳酪，有水洗外皮，如孟斯戴，158 頁
4. 未煮、未壓榨的軟乳酪，有天然形成的黴菌，有時外覆炭灰，如山羊乳酪，78-111 頁
5. 未煮、未壓榨的軟乳酪，有青藍色黴紋，如藍紋乳酪，29-35 頁
7. 未煮、經壓榨的半硬乳酪，有天然黴，如聖奈克戴爾，184 頁
8. 未煮、經壓榨的半硬乳酪，有水洗、揉搓且上蠟的外皮，如菩沙呂港等修道院乳酪，173 頁
9. 煮過、經壓榨的硬乳酪，如伯堡，26 頁
10. 由乳清製造的乳酪，如布侯西律，116 頁
11. 以乳酪為基本材料加工的成品，如含酒精乳酪，140-142 頁

乳酪的起源

「與我同歇於綠葉之上：我們享用熟透的果子，柔軟的栗子，還有許多新鮮的乳酪。」古羅馬詩人魏吉爾(Virgil)，公元前42年。

乳酪是人類最早製造的食品之一，第一份有關乳酪的真憑實據，保存在古代蘇美人公元前3000年的文獻中，裡頭記錄了約20種左右的軟乳酪。在歐洲和埃及出土的製造乳酪器具遺跡，似乎也可追溯至公元前3000年左右。然而，人類究竟何時開始製造乳酪，我們只能猜個大概。可能性最高的理論為，大約在公元前一萬年，當人類開始馴養綿羊和山羊時，部落先民便開始利用酸羊乳會分解為凝乳與乳清的

牛乳做的乳酪

人類自從數千年前開始馴養牛隻以來，即精挑細選地畜養繁殖牛，好取得量多質精的牛奶來製造乳酪。

現象。他們瀝去凝乳中的水分，加以塑形、曬乾，從而造出一種簡單且營養的食物。由於牛隻到相當晚期才被馴養，因此在人類開始製作綿羊和山羊乳酪之後的兩、三千年，才出現牛乳製作的乳酪。

古希臘和古羅馬的乳酪

有關乳酪和製造乳酪的文字，散見於包括舊約在內的古代文獻，荷馬的《奧德賽》敘述奧德修斯率領手下藏匿在獨眼巨人的洞穴裡，巨人替他的羊和山羊擠奶後，讓一半的奶水凝結，瀝乾凝乳的水分，放入柳條籃裡，置於一旁。

