

乾酪現代的時髦食品

東圭



各式口味的乾酪紛紛在國內上市

乾酪片食用最普遍(阿丰攝)

由於風俗習慣及文化背景的不同，中國的老祖先早在3000年以前就知道利用黃豆來磨豆漿，並製造豆腐及臭豆腐，使得嗜吃臭豆腐成為中華民族特殊的飲食文化之一，不約而同的是，西方也在相近時期利用牛乳發酵來製造乾酪（cheese）。其實不管是臭豆腐或乾酪的製造技術是大同小異，且均具有耐人尋味那股“臭”的風味，只不過先天老祖宗所遺留下來的飲食特性，使得嗜吃臭豆腐的國人並不一定喜好乾酪，相對地西方人對臭豆腐也持排斥的心態。但隨著國際旅遊的便利，以及速食業勢如破竹的打進國內市場，乾酪近幾年來的消費却成等比級數的成長，走進超級市場後不難發現一定有一個冷藏專櫃擺滿了來自各國的各式各樣乾酪，使得乾酪逐漸成為國內一項時髦的食品了。

然而國人對於乾酪仍不十分清楚，究竟它是一項什麼食品？其營養價值如何？如何製造及食用？本文將做個簡單的介紹。

乾酪“臭”從何來

首先介紹乾酪的成份與由來；乾酪其實是將牛乳經過酸或“凝乳酶”的作用後，凝成固狀的凝乳，再經過“菌醃”的發酵熟成，而成為一種富有高蛋白質與脂肪的乳製品。由於經過發酵及使用菌醃的不同，會產生一些特殊的脂肪酸及乳酸，而這些脂肪酸及乳酸的溢散，使得乾酪具有所謂“臭”的特殊風味。

乾酪的製造方法其實十分簡單，在國外也有一些家庭式的工廠自行製作，其產品的主要差異乃在於原料乳、菌醃

、熟成時間以及衛生品管上的好壞，主要的製作流程簡單介紹如下：

原料乳（生乳或鮮乳均可）→菌醃添加→凝乳酶（酸）添加→凝乳截切→乳清排除→凝乳塊堆積→成型→加鹽或添加料→熟成

營養豐富容易消化

通常乾酪的種類是以熟成的時間長短所形成軟硬程度來區別，一般分為超硬質、硬質、半硬質、軟質4種。另外還有一種是將已經熟成的乾酪依產品形態的需要再加熱、乳化、融合，俗稱為再製乾酪，大家常吃夾三明治的乾酪片，及乾酪粉均屬此類。

乾酪因為是由牛乳中精製的產品，因此能保有牛乳中絕大部分的營養分，一般乾酪含有30%的蛋白質、25%脂肪及4%碳水化合物，5%的礦物質。由於其有濃縮的特性，因此蛋白質在熟成過程中易變成可溶性，較牛乳更容易消化利用，平均乾酪的消化率幾可達96%以上。此外乾酪亦含有豐富的維生素，惟一缺點是其在加工過程中經多次攪拌、截切手續，維生素C被氧化殆盡。因此大體而言，乾酪仍是一項非常營養的食品，尤其適合發育階段的孩童食用。

幾個有名的世界品牌

在了解乾酪的營養成分及製造技術後，筆者並介紹一些有名的世界性乾酪作為大家選購之參考，通常其品牌是以各國主要產地訂名，較為有名的如法國的Roguefort、Camembert，荷蘭的Edam、Gouda，英國的Cheddar，瑞士的Emmenthal，義大利的Parmesan、Gorgongola以及比利時的Limburger等。此外為符合消費者的口味需要，亦在加工過程中添加一些重口味的添加物，諸如：大蒜、洋蔥、芥末等等，另外

亦有將乾酪予以燻烟，使得乾酪更能普及化。

選購時的參考方法

乾酪的好壞除了在加工過程中應有的品管外，在選購時有幾項參考方法；第一，風味上要有其特殊乳香味，不得有異常的發酵臭及苦味，如有此味道表示其發酵與熟成階段遭到污染或菌醃變性；其次視其組織結構應十分緊密，但仍容許有小孔（俗稱乾酪眼）存在，裂孔、裂痕均表示熟成過程中保鮮不良，脂肪過度氧化。另外色澤方面，由於熟成時間的長短影響其色澤，時間愈長脂肪酸分解愈完全，顏色也愈黃，但必須要有一致的色澤，由淡黃至赤黃均屬正常，但絕不可以有斑點存在。

乾酪價格的高低，取決於其所含脂肪量及熟成的時間長短，一般脂肪量在32%以上者屬於硬質乾酪，以下者則屬半硬或軟質乾酪。

國產品短時間內不可得

雖然乾酪目前已漸為國人所接受，但坊間所賣產品均是進口貨，此點並不表示我國無製造技術，事實上是因為國內的生乳成本太高，每公斤在18元以上，使得製造成本增加，導致國內乳品廠家不敢貿然生產，令人十分扼腕。為使我國乳業能朝向多元化之發展，要生產乾酪的條件，只有在冬季期間牛乳過剩，而乳價又較低的情形下，以處理剩餘乳的方法來製造乾酪，是唯一可行之道。但如何配合乳價政策，引進製造技術等問題，都不是短期間可以預見的，因此國人如要享用國產的乾酪，可能還有一段很長的時間要等待，因此也冀望消費大眾在享用進口乾酪的同時，不妨也飲用一杯國產的鮮乳，以平衡國內的鮮乳產銷吧！