

8大起司種類、知識與起源

2-1

你是起司的愛好者嗎？綿綿密密的口感、拉絲的感覺，那種讓人齒頰留香的濃、純、香是許多人對其念念不忘的原因。根據統計，世界上有超過 1800 種的起司，不同的氣候、溫度，甚至到產乳動物飼料的不同都對起司有著種種影響。

。想要環遊世界嗎？大包小包的出門可能有些困難，不過在家品嚐來自世界各地的起司也不失為一種環遊世界的方式，一起來看看關於起司的小常識吧！

一、起司的起源

起司的起源可謂是眾說紛紜，實際上是誰由誰發明的已不可考，相傳 4000 年前的古埃及墳墓旁就有對於製作起司的過程與製作工具的壁畫。另有一說是 6000 年前的阿拉伯人在旅行時將牛奶放入皮革器皿中，攜帶著以口渴時飲用，經過沙漠裡太陽高溫的照射，最初的起司就因此誕生了！也有科學家團隊在北歐發現 7000 多年前的製作起司的陶製器具，而相較於牛奶，起司對沒有冰箱的古人們來說也更容易保存與方便食用。起司悠久的歷史就這樣一直流傳了下來，經過千年的演化至今。

二、起司、乳酪、起士…傻傻分不清楚？

起司、乳酪、芝士、起士形形色色的名字令人眼花撩亂，其實他們都是英文裡的 Cheese，因為乾溼或軟硬的不同而有各自的別稱，細分來說的話，起司也叫做「乾酪」。由於不同的乳源、發酵與加工方式，全世界起司的種類也上千種，而每個產地的文化、氣候、畜牧和農作也是世界各地起司風味各有特色的關鍵，小小一口就藏著千變萬化的美味魔法，凝聚著各地物產、風土、氣候的精華。

都是奶製品，起司與奶油的差別是甚麼呢？

根據美國食品藥物管理局 FDA 的定義，雖然來源都是牛奶，不過奶油（butter）的乳脂含量需高達 80%，而起司（cheese）的主要成分則是牛奶蛋白，製作過程中需加入凝乳來幫助牛奶凝乳、製作起司。古時歐洲會以動物胃液中的凝乳和牛乳或羊乳來製作起司，現在也有加入特定植物來自製乳酪，像是檸檬汁裡就有 DIY 乳酪的方便得到的凝乳酵素。

三、吃起司，好處多

1.維持心血管健康：

根據 2017 年歐洲營養學雜誌 (European Journal of Nutrition) 發表的分析發現，每天吃一點起司其實可以降低罹患心臟病的機率！其中每天吃 40 克起司的人，降低心臟病風險的幅度最大。如切達起司和藍紋起司等的高脂起司，皆含有少量的共軛亞麻油酸 (CLA)，也有研究表示，共軛亞麻油酸可幫助預防肥胖、心臟病和減少體內發炎等情形，如果是完全草飼的動物乳源所製的起司，其中的共軛亞麻油酸含量則更高。然而起司中也含有大量的飽和脂肪，所以起司愛好者們還是適量攝取即可。不只是起司，其他發酵乳製品 (如優格) 也擁有類似的效果。

2.幫助預防蛀牙：

牙科綜合雜誌 (General Dentistry) 在 2013 年所發表的一項研究表示，吃起司對保護牙齒有益，可能是因為在咀嚼過程中能促使唾液增加而降低口中的 pH 值、降低酸性對牙齒造成的傷害，以達到保護琺瑯質的作用。

3.維持骨骼強健：

起司富含鈣質，是無論大人、小孩或長輩都很適合吃的食物。不過食品與營養研究雜誌 (Food & Nutrition Research) 於 2016 年發表的文章指出，起司在兒童身上為骨骼健康帶來的正面影響，似乎比成年人更顯著。



四、八種起司分類

起司的分類會依照各組織或各國的法規制定而有所不同，不過大部分起司的原料都是以生乳為主，經過殺菌、凝乳、加熱、等等工程製作出風味獨特的起司，其中起司熟成的時間、加熱溫度與含水量的高低等等元素的不同也會使起司有口感、質地與外觀上的變化，一起來看以製作方式分類的起司吧！

#1 新鮮起司 (Fresh cheese)



是乳源以酵素凝結後，未經過熟成而可以直接食用的起司，保存期較短，有時會以浸泡濃鹽水的方式保存。例如瑞可塔起司 (Ricotta) 或莫札瑞拉 (Mozzerella)。

◎ 義大利煙燻卡莫札起司 (Scamorza Affumicata)

說到莫札瑞拉起司許多人可能不知其名，但一提起水直流、那些會牽絲的起司披薩和千層麵皆是使用莫札瑞拉起司製成的唷！新鮮的莫札瑞拉起司形狀是可愛的白色，大約像湯圓大小的球團，會存放於密封的乳清袋中或碗裡。

而義大利煙燻卡莫札起司的 Scamorza 又名為 Mozzarella passita，是一種紡絲型乳酪 (Pasta Filata) 起司，此款起司是掛在木柴或是稻草所生的火堆上煙燻過的版本，內部呈黃棕色，外皮呈棕色，煙燻過的味道使其甜味更加突出。較一般的新鮮莫札瑞拉起司乾與硬，在製作過程有經過牽扯拉長，所以起司煮起來牽絲效果更佳。

#2 半硬質起司 (Semihard cheese)

這種乳酪在製作過程中凝乳經過輕壓，等乳酪熟成後，乳酪團會形成結實又帶有彈性的質地。這種乳酪像是荷蘭的高達



(Gouda)、法國的楚菲爾 (Truffier) 等等。

◎ 荷蘭高達起司 (Gouda)

高達起司產於荷蘭，高達起司有各式各樣的大小與口味，有蠟封和不蠟封的，也有各種不同熟成期的，從一個月到二年不等，更有三到七年熟成期的。這種起司是大家印象裡的扁平輪狀，未成熟的起司內蕊堅實，外殼顏色黃且薄，上面分散著不規則、大小不一的乳酪眼。年輕新鮮的高達乳酪可以單吃、切成片夾在麵包、土司、三明治中或是加入料理烹調。熟成較久、較硬的高達起司切細後可用來煮湯或菜餚。

聖路易服務中心

翻譯公證服務

- ★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
- ★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

- ★協助中學生、大學生申請入學
- ★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

- ★各種類型團體接待
- ★遊學、考察、短期進修
- ★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

- ★個人收入及公司報稅、成立公司
- ★工作傷害及車禍意外律師諮詢
- ★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
- ★專業顧問諮詢可上網
www.bfconsulting.us
- ★國際學生可上網
www.tyhusa.com