

# 在奶酪上添点心思

整理 / 本报记者 徐秀秀 摄 / 文怡

奶酪确实是个好东西,但是你可要将其用到切实之处,才能发挥它的作用,这不,你将看到文怡为你精心打造的厨娘方子。不过此奶酪非彼奶酪,它可以做出各种五花八门的美味来的。

## 【法式三明治】Sandwich au Jambon et fromage

原料:法棍半根、奶酪2片、火腿2片、鸡蛋一个西红柿半个、生菜3片蛋黄酱少许

### 做法:

- 1)鸡蛋煮熟。将法棍切成一半,再从侧面将法棍切开3/4。
- 2)将生菜和西红柿洗净。西红柿、鸡蛋、火腿和奶酪切片。
- 3)将生菜、西红柿片、鸡蛋片、火腿片、奶酪片加入法棍中,挤上一些蛋黄酱即可。

### 超级啰嗦:

\*\*用沸水煮蛋,可以保证蛋黄呈金黄色,而不发灰绿色。方法:锅中倒入清水,大火煮沸后,将洗净的鸡蛋轻轻地放入锅中,用中火煮7分钟即可。

\*\*Sandwich au Jambon et fromage 火腿奶酪三明治是纯正的法国三明治,因为在北京买不到那种奶酪,我就用光明的奶酪片凑合了,口感虽略逊色,但依然好吃。

## 【乳酪火腿烤彩椒】

原料:红黄绿彩椒各1个、火腿2片、马苏里拉奶酪50克、番茄酱2汤匙(30ml)、蛋黄酱2汤匙(30ml)

### 做法:

- 1)将一片半奶酪切丝或切片,另半片切碎粒备用。彩椒洗净后,切成长方形块。
- 2)将番茄酱涂在彩椒块上,再涂一层蛋黄酱,然后码上火腿丝(或火腿片),之后铺上一层马苏里拉奶酪,最后撒上火腿粒,也可将另一片彩椒扣在上面,用牙签扎好。
- 3)在烤盘上铺一层锡纸,将做好的彩椒块放入。
- 4)预热烤箱(就是打开电源,将烤箱空着加热,待电热管由红变黑,即是预热完毕)。用180摄氏度,将烤盘放在烤箱中层,烘烤12分钟即可。

### 超级啰嗦:

\*\*没有马苏里拉奶酪,可以用其它奶酪代替,比如光明片装奶酪,但口味略有不同。

\*\*锡纸,在超市货架的包装盒上写的是铝箔。

\*\*微甜的彩椒,加番茄酱、蛋黄酱、火腿和奶酪,在口味上已足够丰富,不要再放其它香料或盐等调料,否则只会破坏这完美的组合。



文怡,曾任 CCTV-1《天天饮食》、BTV-7《食全食美》、《生活+人》及旅游卫视《那小嘴厨房》的节目主持人。钟爱美食的她,不仅经营着网络上最红火的、点击率过2000多万的美食博客“文怡心厨房”(www.wenyi.name)。

## 你吃的奶酪是哪一种

奶酪的起源,最普遍的说法认为它是由游牧民族发明的。他们早先将鲜牛奶存放在牛皮背囊中,但往往几天后牛奶就发酵变酸。后来他们发现,变酸的牛奶在凉爽湿润的气候下经过数日,会结成块状,变成好吃的奶酪,于是这种保存牛奶的方法得以流传。奶酪也一直是这些游牧民族的主要食物之一,所以在北京一带盛行也不足为奇。

关于奶酪,和超市、西餐厅里夹在面包里薄薄的一片或是芝士蛋糕不一样。有鲜奶酪和成熟奶酪之分,前者是没有经过加工过的,后者是加工过并能长时间保存的。常见的奶酪有好多种,比如奶油奶酪,一种未成熟全脂奶酪,经加工后,其脂肪含量可超过50%,质地细腻口味柔和。比然奶酪是法国最著名的奶酪之一,因产于中央省的比然地区而得名。有许多品种,一般色泽由淡白到淡黄,质软味咸,奶香浓郁。比然奶酪最早制于17世纪,1918年被称为“奶酪之王”,响誉全世界。比然奶酪最好的保存方法是在切开的那一面放上一块干净的硬纸板,再把它储存在阴

## 【去超市买奶酪是最方便的途径】

### 乐购

- 多美鲜欧洲 / 蘑菇 / 奶油涂抹奶酪 28.9 元 / 盒
- 光明高钙 / 黑胡椒奶酪 12片装 19.8 元 / 包 芝士片 200g
- 多美鲜欧洲粒装奶酪 14.6 元 / 盒
- 多美鲜成长奶酪(瑞士) 14.5 元 / 袋 8片装 150g
- 蓝多湖美式奶酪(白色) 17.1 元 产地:美国 170g\*8片
- 蓝多湖美式奶酪(黄色) 19.9 元 产地:美国
- 伊利高钙奶香派 17 元 / 盒 8块 140g

### 物美

大致类似,但都为大包装,分量和价格是乐购所售的一倍



## 【蒜蓉乳酪焗大虾】

原料:大明虾6只、小型土豆1个、蒜蓉2汤匙(30克)、马苏里拉奶酪4汤匙(60克)、牛奶2汤匙(30ml)、黄油1汤匙(15克)、盐1/2茶匙(3克)、曲酒1汤匙(15ml)、黑胡椒少许、百里香少许(没有可不放)

### 做法:

- 1)土豆洗净后,在正反面的表皮划上十字形的两刀,将土豆放入蒸锅蒸20分钟,或用水煮熟都可以。待土豆稍冷却后,将土豆去皮。
- 2)用剪刀将大明虾的虾枪、头和脚全部剪掉。从虾的尾部沿脊背向头部剪开。用牙签挑出背部砂线和头部中的砂包。
- 3)将虾背打开,用刀逆着虾肉的纹理划几道。
- 4)将土豆泥填在虾背上。随后撒上马苏里拉奶酪。
- 5)将烤箱预热,设定为180摄氏度,将烤盘放在烤箱中层,烘烤10分钟即可。

### 超级啰嗦:

\*\*没有明虾,可以用稍大的草虾来代替。

\*\*用新鲜的百里香味道更好。用干的百里香,可以配合黑胡椒和少许阿里根努(oregano),也称匹萨草,或牛至,味道更丰富,但如果没有,也可以完全不用哈。

\*\*曲酒,就是大曲酒,用在海鲜菜中,除了去腥,还可以提香。

\*\*配一杯葡萄酒佐餐,让味蕾踏上一段美食之旅吧。

凉的地方或放在冰箱里。

莫扎里拉奶酪是意大利坎帕尼亚那布勒斯地方产的一种淡味奶酪,由水牛乳制成,色泽淡黄,重0.5-1kg,含乳脂50%。此奶酪是制作PIZZA重要原料之一。

车达奶酪,英国一个叫车达的地方产的一种硬质全脂牛乳奶酪。色泽白或金黄,组织细腻,口味柔和含乳脂45%。

另外帕尔玛奶酪则多用于烹调,这是一种意大利硬奶酪,经多年陈熟干燥而成,色淡黄,具有强烈的水果味道,一般超市中有盒装或铁罐装的粉末状帕尔玛奶酪出售。帕尔玛奶酪用途非常广泛,不仅可以擦成碎屑,作为意式面食、汤及其他菜肴的调味品,还能制成精美的甜食。意大利人常把大块的帕尔玛奶酪同无花果和梨一起食用,或把它掰成小块,配以开胃酒,当作餐前小点。又因其成熟期较长,所以比其他奶酪更容易被人体消化吸收,现已成为世界上最佳的奶酪品种之一。

当然还有我们最常吃的提拉米苏,正宗的提拉米苏使用的是产自意大利的Mascarpone cheese(马士卡彭奶酪),是属于鲜奶酪的一种。

### 麦德龙

- MG 马苏里拉碎芝士 2kg 装 199.9 元
- 蓝多湖辣味杰克奶酪 产自美国 227g 38.99 元
- 福客淡味歌达干酪 产自荷兰 97.99/公斤
- 古老也奶酪 产自奥地利 166.99/公斤
- 芒萨尔布里奶酪 产自法国 244.9/kg
- 新西兰安佳马苏里拉芝士 10kg 894.9/块
- 红波芝士 产自德国 116.9/公斤
- 大孔奶酪 产自德国 149.9/公斤
- 富酪玛牌埃们塔勒奶酪 159.9/公斤

