



与奶酪相逢

法国人说：吃饭没有奶酪，等于美女少了一只眼睛。
我们说：已不能忍受居住在一个没有奶酪的城市。

北京的夏天，有一种很时尚的食品——奶酪。它是男男女女老老少少钟爱的清凉食品，其普及的程度无异于现今满大街花花绿绿的冰淇淋。奶酪是用牛羊乳汁制成的，呈半凝固状。它保留了鲜奶独特的芳香，而且冰凉爽口，让人回味无穷。《都门杂咏》曾有诗写道：“闲向街头啖一瓯，琼浆满饮润枯喉。觉来下咽如脂滑，寒沁心脾爽似秋。”可见一斑。

从清代开始经营专售奶酪的奶茶铺，当时遍布北京城的主要大街。奶茶铺的店堂往往狭窄，顺窗搭一窄长的炕，宽度仅容一人坐，长度则可同时列坐十几人。因而，老北京还有句歇后语，奶茶铺的炕——窄。铺子里除了窄条凳之外，一般还有木制的小冰箱、木桶，以及蓝色的盖碗布，透着整整齐齐，干干净净，清清爽爽。也有挑担子卖奶酪的，一边一个圆木桶，揭开桶盖和盖在上面的蓝布，桶底放有冬季从什刹海或金鱼池打来的存冰，桶里用板分层架放着一碗一碗的奶酪。而每到晚饭

后乘凉时，胡同里就会传来“酪喂！喝酪喂！”的吆喝声。

奶酪，俗称“酪蛋子”，最早是生活在草原上的蒙古族居民的一种奶制品。据说，蒙古大军当年西征，一直打到匈牙利，靠的就是奶酪做干粮。而与蒙古族嫡亲，深受他们饮食文化影响的满人，入关建立清朝之后，将香甜爽口的奶酪也带到了京城。又经过百年的演化，逐渐从宫廷食品，走入民间，变成了三四个钱的大众小吃。

有人考古说，它的起源可以一直追溯到新石器时代，距今大约一万年，人类学会养殖的时期。

又有人说，在古罗马帝国的山区，大约是现今的法国东部和瑞士一带，以牛奶为食品的罗马人，为了保存鲜奶，想出将其变成固体的方法，这就是可以长期存放的奶酪。

还有个浪漫的故事大概是这样说的：5000年前，有一位阿拉伯游牧民族的商人，在旅行中随身带了个装有羊奶的行

囊，在他穿过沙漠地带之后，口渴想喝奶时，发现羊奶已经凝结成一块一块的膏状物了。他挑出一小块固体，试着吃了吃，居然味道极好，当即感动不已。回去之后就将它发扬光大了。

而在奶酪年产量1,830,000吨、人均消费量高达24.5公斤的法国，最古老的康塔尔（Cantal）奶酪的出现，距今已有两千年历史了。作家玛尔西亚更指出：早在公元一世纪，比利牛斯山脉地区的山羊奶酪就已经存在了。但真正让法国奶酪扬名立万儿的，却是路易十六当政时期的欧洲奶酪大赛。那次在奥地利皇宫中的大赛，法国的布里干酪击败波西米亚奶酪、英国柴郡干酪，以及其它近50种奶酪，一举夺魁。由此，法国奶酪独领风骚，名扬天下。

十九世纪之后，奶酪制作工艺经历了一场伟大的变革。巴斯德发现某些生物细菌能使鲜奶等食物发酵，同时，也可以通过加热来杀死鲜奶中的细菌。正是这种“巴斯德灭菌法”，让奶酪工业得到了飞速

的发展。

在法国，没有哪个人是不吃奶酪的。对于法国人来说，一天不吃奶酪就如同一天不吃饭一样。奶酪可做西餐的配料，也可单独作为主菜，或与色拉、面条拌食。在法国的正餐中，沙拉和最后的甜品之间，如果没有上奶酪，那么这宴席的档次就大打折扣了。个性十足，工艺讲究、口味繁复的法国奶酪品种十分繁多，据统计达400多种。几乎每个镇、每座山都有自己出产的奶酪。想当年，戴高乐将军就曾感叹，治理一个有三百多种奶酪的国家不是件容易的事情啊。

欧洲的奶酪，其本质由气候、地理环境、牧草、牛羊等不同的因素来决定，而奶酪的质地、风味，则微妙地受到酵母、容器、制作方式、成熟时间等条件的影响。一般来说，可以分为八种：鲜奶酪、表皮呈花纹状的花皮软质奶酪、在整个成熟期需要频繁水洗的水洗软质奶酪、在菌类的作用下具有蓝绿色纹理的绿色斑点奶酪（蓝纹奶酪）、硬质未熟奶酪、硬质成熟奶酪、

山羊奶酪和可长期保存的软质奶酪（融化奶酪）。

如同我们的豆腐配合各种食材一样，法式奶酪也并非单独入口的，还要以美酒、面包和水果相搭配才臻于完美。一般说来，温和的奶酪，一定要配上醇厚的红酒；味道咸重的奶酪，则要伴随比较强烈的葡萄酒；而羊奶味道的奶酪，与香甜的白葡萄酒恰好达成平衡。新鲜的奶酪，应选择质地较脆硬的法国面包；浓郁的奶酪，则适合味道偏重的全麦面包。香甜的梨子，特别适合口味浓重的奶酪；而红色的杨梅，最好搭配新鲜的纯白奶酪。

除此之外，奶酪还可以切成小方块，用翠绿的色拉菜叶盛起来，缀上核桃仁、草莓、百里香，做成一道可口的前菜。或者与洋葱、腌肉、鸡蛋、鲜蘑等，合作而成奶酪派。还可以其为原料，做成各种口味的三明治、沙拉和蛋糕。而数九寒冬时，把奶酪搁在金属或者陶瓷的火锅底，听着咕嘟咕嘟的声音，看着它慢慢化成浓浓的锅底汤，然后大手一挥，“涮”入牛肉、土

豆、巧克力、面包、水果、蔬菜等等。就这样，在奶香和酒香的包围当中，以法兰西式的浪漫，大热大补着。

汉人自古传承以农耕文化，牛羊的作用往往不是用来取奶，与畜牧业发达的西欧人本质上有所不同。故而，一直以来，对于奶制品的消耗也是极其少的。但因奶酪是经过加工的奶制品，相对就亲近了些许。学贯中西的梁实秋老先生曾说过：“我们中国人，比较起来是消费牛奶很少的一个民族。我个人就很怕喝奶，温热了喝有一股腥气，冷冻了捏着鼻子往下灌，又觉得长久胃里吃不消，可是做成酪我就喜欢喝。”

每公斤奶酪是由10公斤的奶浓缩而成的，它含有丰富的蛋白质、钙、磷、镁、钾和维生素A、B、C等营养成分，对人体大有益处。英国的牙科专家杰夫·克雷格博士还说，吃一些奶酪可增加牙齿表层的含钙量，有助于防止龋齿。

北京的宫廷奶酪品种也不少，基本上以材料划分，比如说，点缀了杏仁的就叫做杏仁奶酪，用红果调配的就叫做红奶酪，而佐以各种瓜子果料的叫做果子奶酪或八宝奶酪。现在还有无糖奶酪、蛋黄奶酪、双皮奶酪等，以及能带走的方便装奶酪。当然，真正的行家是讲究喝纯白的奶酪的，觉得没有杂七杂八的感觉，才能体会出奶酪本色的味道、入口即化的滑润香甜，也才会有地道的绵滑柔软之感。

喝这种奶酪，也要讲究点心的搭配，如同茶馆喝茶就盘瓜子或果脯。因而铺子里除了奶酪之外，还有奶卷、奶酪干、奶饽饽，以及纯奶油。奶卷是将牛奶蒸发除掉水分，打成奶油状，蒸发水份，用器皿定型，再制成奶皮，包裹上芝麻白糖或是一种山楂蜜糕，切成片状；酪干是将牛奶炒成干牛奶，直至炒成奶黄色的块状。

很多从国外回来的老人，按图索骥，不厌其烦跑遍大街小巷，寻找着传说中明





窗净几的小店，只为了吃上几口冰凉香甜的奶酪，感受那炎炎夏日后的清爽。而在中国国土上遍地开花的麦当劳、肯德基，他们以汉堡作为主打产品，可我们一口咬下去，同样觉得柔柔滑滑嫩嫩香香，不离不弃的，却还是一块平平凡凡的奶酪。

使馆区周边让外国朋友趋之若鹜的几家不起眼的小店，分布在全城几条古老大街上的宫廷奶酪之家梅园，还有老字号的奶酪魏，以及超市的冰柜中、蛋糕店里的各种形态的奶酪制品。突然之间，在视线范围之内，它，以不同的着装，不同的语言，不同的方式，靠近我们了。

越来越多关于奶酪新品种的出现，越来越多关于奶酪做法的探讨，几千几百年

的演绎，几代几十代人的心血凝结，使奶酪囊括四字，并吞八荒，千姿百态，包罗万象。而这种遥远时代人类偶然产生的作品，这种富含营养、有利于健康的食品，竟然让全球的人，不约而同，异口同品，心甘情愿地被它引诱，为它而疯狂。

“奶酪，乃西人之琼瑶爱物。”而我们古人也说过，“鲜新美味属燕都，敢与佳人赛雪肤。饮罢相如烦渴解，芳生齿颊润于酥。”^[1]

文 / 阿印

（图片来源：法国食品协会）

