

## 義大利國民美食系列（七）：乳酪的故事（下）

文字/攝影 楊馥如

上期的文章中提到，靴子半島有句諺語是這麼說的：「千萬不要讓農夫知道乳酪配上梨子的絕妙好味！」(Al contadino non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere)。這看似奇怪的組合不但好吃，背後更有老祖宗傳下來的養生智慧。乳酪配梨子或是哈密瓜搭生火腿的吃法，源於羅馬帝國晚期。羅馬帝國奧里略大帝的御醫加雷諾(Galeno)指出：「天下萬物皆有獨特的屬性，大致可以歸納成冷、熱、乾、濕四大種，這四個屬性分別對應自然界的風、火、土、水等元素。就養生的觀點來看，想要有健康強壯的身體，就得在冷、熱、乾、濕四個屬性間尋求良好的平衡，也就是冷熱必須互補，乾濕相互調和，才能讓體內氣血循環暢通」。運用在食物組合上，御醫加雷諾因此建議偏乾屬熱的乳酪適合搭配偏冷屬涼的梨子，如此才能冷熱調和，乾濕互補，平衡的飲食方能強健體魄。

義大利的乳酪製品種類繁多，其中有幾款暢銷全世界，非常受到饕客歡迎。吃義大利麵時不可或缺的帕米吉安諾乾酪 (parmigiano reggiano)、披薩上面軟滑牽絲的馬札瑞拉軟酪 (mozzarella) 和提拉米蘇裡的馬斯卡朋軟酪 (mascarpone) 大家早已熟悉，就不贅敘。以下談談三款靴子國的知名乳酪 - 藍紋軟酪、瑞可達乳酪、風提納乳酪 - 以及它們在廚房裡的應用。

### 藍紋軟酪 (gorgonzola)

是一款暢銷全世界的義大利乳酪。以全脂牛乳製成，含脂量高達48%，藍紋軟酪口感肥軟濃腴，主要的產地為北義的皮耶蒙特(Piemonte)與倫巴底(Lombardia)大區。酪農將兩種不同溫度的凝乳交叉疊放，冷與熱的反差使得每一層中間產生間隙，黴菌(penicillium glaucum)因此得以滋長，蔓生的藍綠色紋路是這款乳酪的正字標記。藍紋軟酪在不同的熟成階段展現相異的滋味：陳放越久的味道越顯辛嗆；新鮮的則是甘美溫純。飽含蛋白質和維生素A, B1, B2, D，藍紋軟酪相當適合入菜，不管是拿來做燉飯(risotto)、搭馬鈴薯麵疙瘩(gnocchi)、做成義大利麵醬，甚至當前菜單吃，都讓人垂涎不已。

### 瑞可達乳酪 (ricotta)

義大利文裡 ricotta 就着字面翻譯，就是「再煮一次」的意思。牛、綿羊、山羊等動物的乳汁第一次加熱凝乳後可製成含脂量較高的硬質乳酪，凝乳剩下的乳清二次加熱，便成了瑞可達乳酪。這款乳酪含脂量甚低而且口感細緻綿密，吃起來特別清淡爽口，拿來做甜點或是鹹的料理，兩相適宜。義大利艾密里亞-羅曼尼亞大區 (Emilia Romagna) 的家常名菜填餡餃子 (tortelli)，裡面包的就是拌上瑞可達乳酪的菠菜。義大利媽媽們也常拿瑞可達乳酪來做蛋糕，用

料簡單：雞蛋、麵粉、瑞可達乳酪、糖、奶油，拌勻後烘烤，滿室生香。瑞可達乳酪蛋糕配上香醇的拿鐵咖啡，是營養又好吃的早餐組合。

### 風提納乳酪 (fontina)

產自義大利西北邊阿歐斯塔區(Val d' Aosta)，用放養於高冷山區的牛隻所產的乳汁製做。熟成四個月，風提納乳酪的口感柔滑溫潤，乳香充滿，除了細緻的甜味外，還有飽實的堅果香氣。義法瑞阿爾卑斯山區的知名料理「乳酪鍋」(fonduta)的主要原料就是風提納乳酪。將切成骰子狀的乳酪在牛奶裡浸泡約兩小時後加入奶油，用文火慢慢加熱，待乳酪與奶油稍稍融化後再加蛋黃，均勻攪拌後煮上半小時。做乳酪鍋需要時間，當切成小角的麵包沾上的融化乳酪，你會知道一切的耐心都是值得的，苦寒冬日裡沒有什麼比得上這一鍋溫暖與金黃色的芳馥濃郁。

下次看到靴子國來的乳酪，買來嚐嚐吧！

### 圖片解說



圖一：對義大利人來說，乳酪是每日餐桌的必需



圖二：藍紋軟酪滋味豐美，是入菜的上選



圖三：瑞可達乳酪清新爽口，必須趁鮮食用





圖四：風提納乳酪是冬季料理「乳酪鍋」的主要原料



圖五：義大利三色沙拉(Insalata Caprese)裡的蕃茄、甜羅勒、馬札瑞拉軟酪



圖六：提拉米蘇裡絕對少不了馬斯卡朋軟酪