

警告：切勿侵犯版權


閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。



市面上的芝士種類繁多，較為常見的有忌廉芝士、藍紋芝士、水牛芝士、車打芝士及片裝芝士等，到底分別何在？怎樣搭配食物方可品味不同芝士的獨特味道和口感？

世界各地有超過500種芝士（cheese，又叫乾酪），本港市面上也有多種來自不同產地的芝士，挑選的時候，自不然接觸到不同的名詞，例如fromage（法文）、formaggio（意大利文）、queso（西班牙文）、queijo（葡萄牙文）、käse（德文）、kaas（荷蘭文）等。即使名稱各有不同，大致仍可分為天然芝士（natural cheese）和加工芝士（processed cheese）。

天然芝士

天然芝士指用新鮮奶類直接製成的芝士。根據食品法典乾酪通用標準（Codex General Standard for Cheese），天然芝士的主要原料是牛奶、水牛奶、山羊奶或綿羊奶等，可以是未經加熱殺菌處理的生乳或經巴士德消毒（pasteurisation）的奶類，其他基本配料有無害的乳酸菌（starter culture of lactic acid bacteria）及/或產生香味的發酵細菌（non-starter culture of lactic acid bacteria）及其他無害微生物（例如黴菌和酵母菌）的培養物、合適的凝乳酶或其他凝結劑（例如酸性物質）、鹽分、飲用水和其他添加劑（例如色素和防腐劑）。傳統天然芝士的凝乳酶（rennet）多由小牛的胃部抽取。近年則有預先包裝天然芝士以微生物培養出來的凝乳酶製成，奶素食者也能享用。

認識芝士種類
不同吃法提升享受

Labelling for Hong Kong

Seriously Extra Mature White cheddar cheese
Ingredients: pasteurized cow's milk (milk products), salt, starter cultures (milk products), **vegetarian rennet**
Net weight: 200g
Storage between +2°C to +5°C

部分產品使用非動物製造的凝乳酶，適合奶素食者食用。

大部分天然芝士是採用乳酸菌將奶類中的乳糖發酵並變為乳酸，然後加入凝乳酶使已發酵的酸奶內的全部或部分蛋白質凝結，亦有小部分天然芝士是採用酸性物質如醋、檸檬汁等使奶類中的蛋白質凝結；將酪蛋白和部分乳清分離，並將酪蛋白中的乳蛋白濃縮，形成固體或半固體產品。

芝士可根據其熟化特徵，分為未熟化/新鮮芝士、熟化芝士、微熟化芝士和鹽水浸泡芝士。

未熟化芝士 (un-ripened cheese) / 新鮮芝士 (fresh cheese) : 製作後短期內食用的未熟化芝士，例子有茅屋乳酪 (Cottage cheese)、麗克塔 (Ricotta) 和用奶類及



忌廉製造的忌廉芝士 (cream cheese)。馬斯卡邦尼 (Mascarpone) 和布爾辛 (Boursin) 屬忌廉芝士。



熟化芝士 (ripened or aged cheese) : 主要靠酶、酵母及細菌熟化，需要在特定的溫度和條件下存放若干時間，讓芝士中的酶和在表面或內部的微生物有足夠的時間繼續將乳糖、脂肪和蛋白質分解。

微熟化芝士 (mould ripened cheese) : 主要利用特殊黴菌在芝士的內部和/或表面生長來熟化。如在製作過程加入羅克福爾青霉菌 (*Penicillium roqueforti*)，會令芝士呈藍綠色的紋理，稱為藍紋芝士 (blue cheese)，例如羅克福 (Roquefort)、斯蒂爾頓 (Stilton) 和丹麥



藍芝士 (Danablu / Danish blue) 等；至於卡門貝爾芝士 (Camembert) 和布里芝士 (Brie) 的白色面層，其實是加入了卡門貝爾青霉菌 (*Penicillium camemberti*)，故稱為白黴芝士 (bloomy rind cheese)。



鹽水浸泡芝士

(cheese in brine) : 已熟化，沒有外皮，浸泡在鹽水中保存，較著名的例子有菲達 (Feta) 和伊波斯 (Époisses)。

芝士在室溫時可以是堅硬的固體或柔軟的半固體，這取決於芝士的水分含量，可分為4大類：

根據不同硬度，芝士可分為：

水分佔其無脂總重量的百分比	類別
> 67%	軟
54% - 69%	半硬 / 堅實
49% - 56%	硬
< 50%	特硬

軟芝士 : 水分含量較高，口感柔軟，例如布里、菲達、卡門貝爾、忌廉芝士、莫薩里拉/水牛芝士 (Mozzarella) 和茅屋乳酪。

半硬/堅實芝士 : 水分含量介乎軟芝士和硬芝士之間，例如艾登 (Edam) 和豪達 (Gouda)。

硬芝士 : 在製造過程加壓抽出水分及成形，水分含量較低，包括車打 (Cheddar) 和愛蒙塔爾/瑞士芝士 (Emmental)。

特硬芝士 : 在製造過程以加壓、加熱的方式抽出水分及成形，水分含量很低，質地乾身和微脆，可以磨碎食用，例子有巴馬臣 (Parmesan)。



加工芝士

加工芝士是將一種或以上的天然芝士磨碎、溶化，加入其他配料和添加劑後混合再定型，最常見的是片裝芝士。有別於天然芝士以奶類為主要原料，加工芝士的配料表上排序第一或二的成分通常是芝士，因此亦稱為「再造芝士」。為了讓產品達至理想的味、口感和遇熱溶化度，加工芝士亦會加入牛油、酪蛋白、奶粉、乳清粉、乳酸、乳糖等奶類配料。此外，生產商會加入不同的色素、穩定劑、抗結塊劑、防腐劑和乳化劑來幫助芝士變成理想的形狀如片裝、棒裝等及延長芝士的保質期。消費者除了依照個人口味選擇產品外，也可留意部分加工芝士產品在配料表上註明「芝士」的含量作考慮。

部分加工芝士的配料表列明芝士的含量。

Product :
Ingredients :
成份: 脫脂牛奶 33% 乾酪 [乾酪(牛奶、鹽、乾酪菌、蛋白酶素) 含5% 多磷酸鈉、磷酸二氫鈉、鹿角菜膠、鹽、防腐劑(己二烯酸鈣)、刺楸多色

Product :
Ingredients :
Organic Cheese For Babies Step 2
Organic Natural Cheese 81% New Zealand:
organic raw milk, cheese culture, salt,

加工芝士



芝士的營養價值

芝士含有豐富的蛋白質、脂肪、鈣質、磷質、維他命A和維他命B12。衛生署建議成人每天進食一份奶類食品，兒童、孕婦及餵哺母乳的婦女則可每天進食兩份奶類食品。一份奶類食品相當於2片芝士、40克硬芝士或120克軟芝士。由於芝士含熱量和飽和脂肪，其鹽分亦提供鈉，過量進食會增加患肥胖症、高膽固醇、高血壓、心血管疾病等慢性病的風險。

脂肪

《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》訂明，一般芝士所含的無水分奶脂不得少於30%，且不得含有任何雜質脂肪；忌廉芝士所含的無水分奶脂不得少於60%；全脂奶類芝士所含的無水分奶脂不得少於50%；而脫脂奶類芝士所含的無水分奶脂則不得少於10%。雖然脫脂或低脂芝士的脂肪及熱量較全脂芝士低，但蛋白質、維他命B雜及鈣質的含量則相若。根據美國兒科學院（The American Academy of Pediatrics）的資料，一般來說，可為1歲或以上的幼兒

隨着年齡增長，幼兒可逐步減少進食全脂芝士，轉吃低脂或脫脂芝士。



加入牛奶、芝士等奶類食品作為日常飲食的一部分，隨年齡增長，可慢慢減少進食全脂芝士，改為低脂或脫脂芝士。1至2歲幼兒適合食用忌廉芝士或全脂芝士，2至5歲兒童宜食用低脂芝士，5歲或以上則適合食用低脂或脫脂芝士。

鈣質

芝士的鈣質有助維持骨骼健康，控制血壓及肌肉收縮。在芝士發酵的過程中，有益的乳酸菌會將乳糖分解為乳酸，乳酸菌有助消化，抑制有害菌類在消化系統繁殖，並促進合成維他命B雜和維他命K，維持腸道健康。患有乳糖不耐症的人士可嘗試以芝士代替牛奶補充鈣質。



市面上的加工芝士有不少是加鈣芝士，部分更聲稱「高鈣」。根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，「高鈣」是指每100克固體食物含240毫克或以上的鈣，液體飲料則為每100毫升中含120毫克或以上的鈣。一般健康人士都適合食用加鈣芝士，

如需進食加鈣芝士等高鈣食物，應留意影響身體吸收鈣質的因素。

有助吸收鈣質的因素：

- 多進食含豐富維他命D的食物，例如蛋黃和添加維他命D的牛奶，以及適度地曬太陽讓皮膚合成維他命D。
- 適量及恆常的負重運動如緩步跑或跳繩，有助骨骼吸收及儲存鈣質。

妨礙鈣質吸收或增加鈣質流失的因素：

- 進食高鹽分的食物如午餐肉或即食麵。
- 飲用含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶。
- 吸煙、飲酒。

芝士的食安風險

製造芝士的奶類有可能是未經巴士德消毒的生乳，或會帶有李斯特菌等致病菌。雖然李斯特菌可被一般烹煮溫度殺死，但能在低至0°C的冷藏環境下生存和繁殖。大部分健康人士感染李斯特菌後，未必會或只出現如發燒、頭痛、嘔吐、腹瀉及肌肉疼痛等輕微病徵，但幼兒、長者和免疫力較低人士則可能出現嚴重的併發症甚至引致死亡；孕婦感染李斯特菌可導致胎兒流產、早產，或令新生嬰兒患上腦膜炎。

一般而言，水分含量較低、質地較硬的芝士，細菌較難繁殖；相反，軟芝士的水分含量相對較高，如使用未經巴士德消毒的生乳作原料，致病菌較易繁殖。

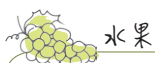
「BB芝士」是甚麼？

市面上有些芝士標榜專為嬰孩而設，並因應年齡分為不同階段的「BB芝士」。註冊營養師陳婷豐表示，「BB芝士」是由芝士加入鹽和添加劑例如乳化劑、食物色素、穩定劑等加工而成，幼兒不一定需要吃。澳洲營養師協會的資料指出，1至3歲及4至8歲兒童的每日建議攝取限量分別是1,000毫克及1,400毫克鈉。「BB芝士」及預先包裝的片裝芝士在加工過程中添加了鹽分和添加劑，攝取過多鹽分，長遠會增加患高血壓及腎病的風險。家長可為小朋友選用經巴士德消毒的牛奶所製造天然發酵至完全成熟的芝士，例如車打芝士和巴馬臣芝士，一般都不含添加劑，含鈉量亦較低，適合6個月或以上的幼兒食用。如果家族有人對食物敏感或患有乳糖不耐症，或嬰兒患有哮喘或濕疹，建議待嬰兒滿1歲後才嘗試在膳食中加入奶類食品，減低出現食物敏感和加劇哮喘或濕疹徵狀的可能。



品嚐芝士 品味生活

搭配適當的食物，可以帶出不同芝士的獨特風味，提升味覺享受。進食時，除新鮮芝士以外，其他種類的芝士最好在享用前30分鐘從雪櫃取出所需的食用分量，讓芝士回復常溫狀態才品嚐，味道更好。



水果

芝士配水果可令口感更清爽，例如山羊芝士搭配無花果乾，藍紋芝士搭配提子，卡門貝爾搭配蘋果，馬斯卡邦尼搭配士多啤梨，歌魯拱索拉(Gorgonzola)搭配啤梨。



乾果堅果

乾燥水果能中和芝士的鹹味，而乾燥堅果則可引出更多芝士獨有的風味，都適合與酒一起品嚐。



麵包、餅乾

法國麵包和帶有酸味的法國鄉村麵包普遍適合搭配各種芝士，而刺鼻味濃的芝士就適合搭配有個性的麵包，例如：鹽味及味道較重的藍紋芝士適合搭配有甜味的提子麵包。餅乾和麵包條適合蘸芝士醬和忌廉芝士食用，或在享用芝士之間的空檔享用。



酒

並非所有紅酒都適合搭配芝士，輕身帶果味的紅酒會較為適合，例如乾燥清新的紅酒非常適合搭配新鮮山羊芝士。與紅酒相比，白酒與多種芝士搭配得更好。有些芝士適合與啤酒享用，可選擇將同一地區例如比利時出產的芝士和酒搭配。



蔬菜

甘荀條和青瓜條適合蘸新鮮芝士例如布爾辛食用，莫薩里拉/水牛芝士則適合搭配番茄弄成意大利薄餅。



果醬、蜂蜜

將果醬和蜂蜜淋在新鮮芝士上混合享用，而搭配濃味的芝士例如藍紋芝士或硬質芝士，可令這些芝士較易入口。



香草、香料

可在芝士上添加一點香草或香料，令原本單純的芝士香味更富變化。

如何選購和儲存？

消費者選購和儲存芝士時，應注意以下貼士：

- 雖然較硬身的芝士在食用上比較芝士和藍紋芝士安全，但有些硬芝士可能使用未經加熱殺菌的奶類製成（圖一），

因此消費者須細閱食物包裝上的標籤，尤其高危人士應選擇經巴士德消毒奶類所製成的芝士（圖二）。

- 留意食用期限，開封後盡快食用（圖三）。
- 開封後，大部分芝士應以保鮮紙/袋或鋁箔紙（俗稱錫紙）包妥，再放入保鮮盒或

木盒內，然後放在雪櫃中或遵從食物標籤上的指示存放（圖四）。保鮮盒的底部可鋪上蔬菜以防止芝士乾燥裂開。

- 芝士應與酒類分開存放，否則紅酒會吸了芝士的氣味。

