



享有原产地 命名保护称号的 奶酪

风味的原产地



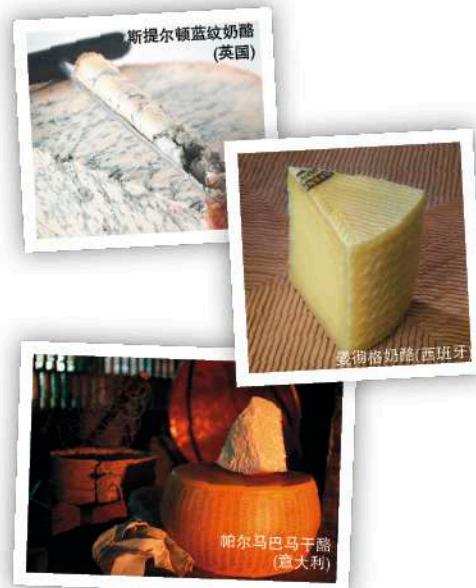
原产地命名保护，风味的原产地



原产地制度旨在保护文化和美食遗产。它能够维护原产地产品的来源和特色。它还能够保证产品根据代代相传的工艺和明确的生产规范生产出来。

一种奶制品要获得原产地命名保护，需具备以下条件：

- 产自规定的生产区域
- 符合详细的生产条件
- 已具有一定知名度
- 通过国家原产地命名监控委员会(INAO)进行的原产地命名控制(AOC)认证程序，然后通过欧盟的原产地命名保护(AOP)的认证程序。



自2009年5月1日起，所有标识法国AOC标志和加入欧盟AOP家族的产品包装上都必须标识欧盟AOP标志或者“原产地命名保护”字样。



目录

阿基坦大区(AQUITAINE) / 南部-比利牛斯大区(MIDI-PYRÉNEES)

奥索伊拉底奶酪(Ossau-Iraty)	p.6
罗加马度奶酪(Rocamadour)	p.7
洛克福尔奶酪(Roquefort)	p.8
拉桥勒奶酪(Laguiole)	p.8
高斯蓝纹奶酪(Bleu des Causses)	p.9

奥弗涅大区(AUVERGNE)

圣-耐克泰尔奶酪(Saint-Nectaire)	p.10
内塔尔奶酪(Cantal)	p.11
福尔姆-当贝尔奶酪(Fourme d'Ambert)	p.11
奥弗涅蓝纹奶酪(Bleu d'Auvergne)	p.12
萨莱尔奶酪(Salers)	p.13

勃艮第大区(BOURGOGNE)/香槟大区(CHAMPAGNE)

埃波瓦斯奶酪(Epoisses)	p.14
查尔斯-夏歇斯奶酪(Chource)	p.15
朗格勒奶酪(Langres)	p.15

中央大区(CENTRE)/卢瓦尔河谷大区(VAL-DE-LOIRE)

夏维尼奥尔奶酪(Chavignol)	p.16
瓦郎塞奶酪(Valençay)	p.17
歇尔河塞勒奶酪(Selles-sur-Cher)	p.17
圣-摩尔-杜热内奶酪(Sainte-Maure de Touraine)	p.18
布里尼圣皮埃尔奶酪(Pouilly-Saint-Pierre)	p.19

弗朗什-孔泰大区(FRANCHE-COMTÉ)/阿尔萨斯-洛林大区(ALSACE-LORRAINE)

明斯特奶酪(Munster)	p.21
上茹拉-热克斯蓝纹奶酪(Bleu de Gex Haut-Jura)	p.21
孔泰奶酪(Comté)	p.22
蒙道尔/金山奶酪(Mont d'Or)	p.22
莫尔碧叶奶酪(Morbier)	p.23

地中海大区(MÉDITERRANÉE)

北阿尔彭奶酪(Péardon)	p.24
芭依奶酪(Banon)	p.25
普劳克修奶酪(Brocciu)	p.25

诺曼底大区(NORMANDIE)

诺曼底卡门培尔奶酪(Camembert de Normandie)	p.26
主教桥奶酪(Pont-l'Évêque)	p.27
利瓦若奶酪(Urvarot)	p.27
纳伏岱尔奶酪(Neufchâtel)	p.28
伊兹尼黄油和奶油(Beurre et Crème d'Isigny)	p.29

普瓦图-夏朗德大区(Poitou-Charentes)

普瓦图夏匹胥奶酪(Chabichou du Poitou)	p.30
夏朗德-普瓦图黄油(Beurre Charentais-Poitou)	p.31

罗讷-阿尔卑斯大区(RHÔNE-ALPES)

皮格登奶酪(Picodon)	p.32
蒙布里松奶酪(Fourme de Montbrison)	p.33
韦尔高-萨斯纳日蓝纹奶酪(Bleu du Vercors-Sassenage)	p.33

萨瓦大区(SAVOIE)

博福尔奶酪(Beaufort)	p.34
雷布洛奶酪(Reblochon)	p.35
阿邦当斯奶酪(Abondance)	p.35
榭富丹奶酪(Chevrotin)	p.36
博格干酪(Tome des Bauges)	p.37

蒂耶拉什(THIÉRACHE)/布里(BRIE)

玛罗瓦伊/马鲁瓦耶奶酪(Maroilles)	p.38
莫城布里奶酪(Brie de Meaux)	p.39
默兰布里奶酪(Brie de Melun)	p.39

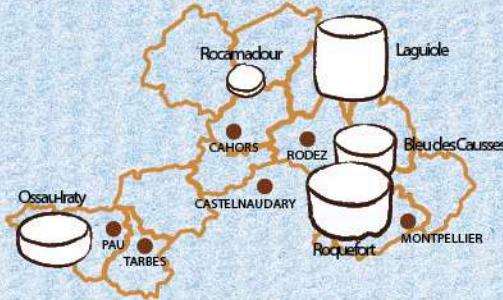
法国原产地命名保护区



阿基坦大区(Aquitaine)

南部-比利牛斯大区(Midi-Pyrénées)

阿基坦大区(Aquitaine)
南部-比利牛斯大区(Midi-Pyrénées)
的原产地命名保护产区



这里风景秀丽，幅员辽阔，天然而原始，气候变化多样，这个地区和这里的居民都给人一种尚未完全被发现、保留了一部分秘密的印象。

这里出产的奶酪也是如此，大家都在讲述着相关的传奇故事，但却没有人知道是真是假。让我们尽情的想象吧！

奥索伊拉底奶酪
(Ossau-Iraty)



绵羊奶酪
1980年起享有AOC称号
年产量3217吨

这种具有千年历史的绵羊奶酪是经过农业巴斯德灭菌的奶酪，十四世纪时它就在众多的出租合同或销售合同中具有交换的价值，并且成为牧民最初的收入来源。它得名于贝阿恩市(Béarn)的奥索河谷(vallée d'Ossau)以及巴斯克地区(Pays Basque)的伊拉底高地(massif d'Iraty)。这种奶酪容易保存，传统上适合搭配黑樱桃果酱，但是有些美食家也推荐将其与木瓜泥一起品尝。

罗加马度奶酪
(Rocamadour)



山羊奶酪
1996年起享有AOC称号
年产量1071吨

这种又小又圆的山羊奶酪是著名的卡贝古 (Cabécou) (奥克语意为小山羊)奶酪家族的一员。它还在很长时间里一直被称为罗加马度卡贝古奶酪(Cabécou de Rocamadour)，后来才得名于产区中心的这座小村庄。这种小而美味的奶油酪两口就能吞下，但它的魅力实在令人难以抵挡。我们可以将它厚厚的涂在微微烤过的面包上，那可真是无上的快乐。

您知道吗？

山区牧民居住的房屋根据朝向不同，名字也不一样。朝向贝阿恩的房子叫做“cujalas”，朝向巴斯克的房子则叫做“cayolars”。

干的奥索伊拉底奶酪可以用于烹调菜肴。可以将其擦成丝，制作脆皮、意大利式煨饭或者浓汤。

当地的宝藏！



著名的埃斯普莱特辣椒
(Les célèbres piments d'Espelette)



比阿利兹的处女岩
(La Rocher de la Vierge à Biarritz)



卡奥尔的瓦陵翠古桥
(Le Pont-Valentré à Cahors)



高斯的母牛
(Les vaches des Causses)



洛克福尔奶酪
(Roquefort)



绵羊奶酪
1925年起享有AOC称号
年产量18579吨

这种奶酪的生产自1666年起便受到图卢兹市(Toulouse)议会的保护，它也是1925年第一个获得原产地命名称号的奶酪，还需要介绍它吗？洛克福尔奶酪采用绵羊奶制作，它是法国美食遗产的纪念碑。关于这种奶酪存在着一个美丽的传说，曾经有一位牧羊人，他将自己的绵羊群、面包和凝乳都留在贡巴鲁(Cambalou)的山洞里，去追寻他美貌的爱人。他回来以后，发现霉菌已经爬满面包，但却将凝乳变成了一块浅蓝色的奶酪。洛克福尔奶酪就这样诞生了。

您知道吗？

查里曼大帝(Charlemagne)狂热的喜爱孔克(Conques)的修士向他供应的洛克福尔奶酪(Roquefort)。

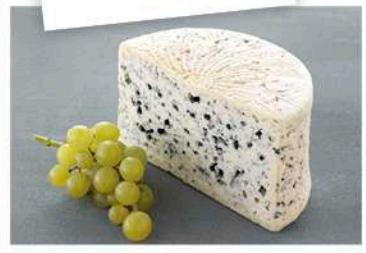
拉桥勒奶酪
(Laguiole)



牛奶奶酪
1961年起享有AOC称号
年产量728吨

说到这种重量可达到五十公斤的奶酪，它差一点就在获得原产地命名控制称号之前的农业迁徙大潮中消失。幸好，一家合作社努力将这种从十二世纪就开始生产的压縮未熟奶酪重新拉回众人的视线。拉桥勒奶酪(Laguiole)采用奥贝克高地(plateau de l'Aubrac)出产的牛奶制作，全年生产，至少成熟四个月。它是一种容易保存的奶酪，即时是成熟十个月之后味道也会很好。干奶酪(tomme)是第一个生产阶段的产物，并且是阿里勾奶酪(Aligot)的组成部分。

高斯蓝纹奶酪
(Bleu des Causses)



牛奶奶酪
1991年起享有AOC称号
年产量759吨

这是一种青纹奶酪，产自阿韦龙省(Aveyron)和洛泽尔省(Lozère)的一部分地区，将牛奶凝乳成形和沥干后撒上“洛克福尔青霉菌”。高斯青纹奶酪至少成熟期十天，是一种风格浓郁的奶酪，品尝时可以切出四分之一或者八分之一块放入奶酪拼盘。

阿基坦大区(Aquitaine)
南部-比利牛斯大区(Midi-Pyrénées)

旅行推荐



不可不看的景点

·奥洛龙-圣玛丽镇(Oloron-Sainte-Marie)的奥洛龙-圣玛丽大教堂(Cathédrale Sainte-Marie d'Oloron)，已被世界教科文组织列入世界人类遗产。
·奈城(Nay)不可错过的方殿(Maison Carrée)，一座意大利文艺复兴风格的酒店，十六世纪时曾是一位呢绒商的产业。

·萨雷镇(Sare)的史前山洞，了解巴斯克人民的起源和神话。

·埃莱特镇(Helette)的巴斯克畜牧及奶酪博物馆(Musée Basque du Pastoralisme et du Fromage)，介绍了牧民和奶酪生产者的生活和工作的各个主要方面。

·奥索伊拉底原产地命名保护奶酪之路(route du fromage AOP Ossau-Iraty)，认识奶酪生产者，了解巴斯克和贝阿恩地区有关奶酪的传统。

丰富多彩的活动

·贝阿恩歌唱节(Festival de la Chanson Béarnaise)。贝阿恩的这项大型文化活动每年九月在西罗镇(Siros)举行。四天当中会有许多歌曲、舞蹈和戏剧表演。

·奥索河谷大放牧(Transhumance de la Vallée d'Ossau)。每年的七月初，当地都会演奏传统音乐，放映露天电影，组织徒步旅行，为重新回到大山中去的动物和牧民送行。

·埃斯普莱特辣椒节(Fête du Piment d'Espelette)。每年十月底，埃斯普莱特辣椒协会(Confrérie du Piment d'Espelette)都会举行辣椒节，评委会负责评比各种辣椒的质量，观众们则趁机品尝，跳舞和聚会。

·卡奥尔布鲁斯音乐节(Cahors Blues Festival)。热尔省(Gers)的玛西娅镇(Marcillac)每年举行爵士音乐节，最著名的爵士音乐家都会前去演出；而卡奥尔25年以来所举行的布鲁斯音乐节，其成功是不容置疑的。

·奥贝克品种节(Fête de la race Aubrac)。阿韦龙省的圣热湿润多特镇(Saint-Geniez d'Olt)每年八月都举行奥贝克品种节，畜牧业者介绍当地特色的肉类和美食产品。

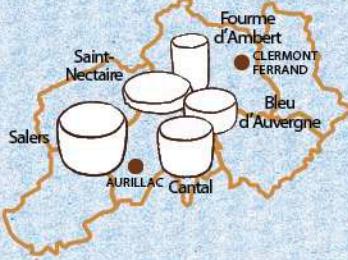
·卢埃格国际民谣音乐节(Festival Folklorique International du Rouergue)。阿韦龙省的二十六个城市以及康塔尔省(Cantal)、洛特省(Lot)和洛泽尔省(Lozère)的四个城市每年八月举行卢埃格国际民谣音乐节，迎接来自全世界十个地区的十四个组合、五百位舞者和音乐家。

·放牧节(Fête de la Transhumance)。放牧节通常是每年五月的最后一个周末在奥贝克镇举行，每个人都可欣赏装饰着鲜花、冬青叶和铃铛的牲畜游行队伍。



奥弗涅大区(Auvergne)

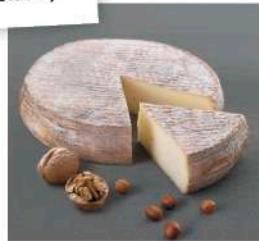
奥弗涅大区(Auvergne) 的地命名保护产区



奥弗涅大区(Auvergne)位于大山之中，是一片在数千年间由剧烈的火山活动打造出的广袤土地。今天，虽然火山早已停止喷发，这个地区的居民却依然保持着当地鲜明的传统，尤其是有关奶酪的传统，这里出产的奶酪享有盛名，远飘山外。



圣-耐克泰尔奶酪
(Saint-Nectaire)



牛奶奶酪

1955年起享有AOC称号
年产量13298吨

这种奥弗涅乡村奶酪因其软皮而著名，曾经很受法国国王路易十四的喜爱，因为它是由法国元帅亨利·德拉费尔泰塞纳克戴(Henri de la Ferté-Senneterre)介绍到国王的餐桌上的。虽然这个产区是全法国最小的，但是因为它却位于著名的奥弗涅火山带的中心，所以名气很大。这种奶酪的皮可能是浅灰色或者橙色的，成熟四到六个星期，它的美味令人心仪。

冈塔尔奶酪
(Cantal)

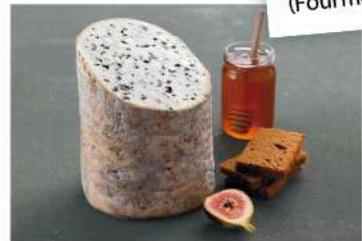


牛奶奶酪

1956年起享有AOC称号
年产量16676吨

冈塔尔是一种值得人们鞠躬致敬的奶酪，原因很简单：它是有文字记载的世界上最古老的奶酪，其历史可以上溯到公元一世纪。这种奶酪的特点是压缩两次。第一次是在加凝乳酶和搅拌之后；第二次则是在凝固物转化为干奶酪时。然后将干奶酪打碎，加入盐，接着成形，并且再次压缩。奶酪生产者总是喜欢向您推荐不同成熟度的奶酪。成熟了一到两个月的奶酪称为“青年(jeune)”，三到六个月的称为“中年(entre-deux)”，八个月以上的则称为“老年(vieux)”。老年奶酪的皮很厚，颜色较深。

福尔姆-当贝尔奶酪
(Fourme d'Ambert)



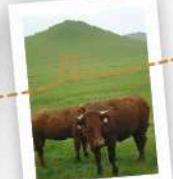
牛奶奶酪
1972年起享有AOC称号
年产量5854吨

福尔姆-当贝尔奶酪出产于多姆山省(Puy-de-Dôme)的山区，冈塔尔市的五个县和卢瓦尔市(Loire)的八个市镇。然而它的历史可以上溯到高卢人的德落伊教祭司的年代，根据传说，他们都是奶酪的爱好者。在群山峻岭之中，牛乳产自600至1600米的海拔，因此具有独特的风味。人们在福尔姆-当贝尔奶酪上扎眼儿，以便这种蓝纹奶酪的通风和变化，然后放入凉爽而潮湿的地窖里成熟一个月。它是青纹奶酪当中味道最柔和的一种。

当地的宝藏！



欧洲火山公园 (Vulcania)



萨莱尔的母牛
(Les vaches Salers)



奥弗涅火山带
(La chaîne des Volcans d'Auvergne)

切奶酪的小窍门

冈塔尔奶酪应当按与其长度相平行的方向切，以便每一块都能保留一部分奶酪皮。



奶酪吐司

法式吐司常被作为甜品，但是它也可以变成一道主菜，搭配沙拉。做法如下：将面包浸入牛奶、蛋液和胡椒的混合物。将面包片放在涂满黄油的盘子里，撒上冈塔尔奶酪丝和萨莱尔奶酪丝，涂匀。也可以在蘸汁之前先撒奶酪丝。



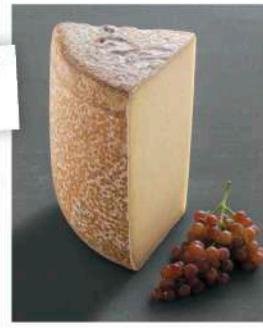
奥弗涅蓝纹奶酪
(Bleu d'Auvergne)



牛奶奶酪
1975年起享有AOC称号
年产量6358吨

如果没有安东尼-鲁塞尔(Antoine Roussel)这个去鲁昂市(Rouen)一家药店实习的奥弗涅人，会有奥弗涅蓝纹奶酪吗？就是这个年轻人发现了奶酪变蓝的秘密，1854年他改良了这项技术，并且从此传承下去。一个半世纪以后，这种青纹母牛奶奶酪以其细腻而芬芳的口味，深受奶酪爱好者的欢迎。

萨莱尔奶酪
(Salers)



牛奶奶酪
1961年起享有AOC称号
年产量1440吨

萨莱尔这个名字可以有四个定义：一个村庄，一种龙胆制作的饮料，一个牛的品种以及一种可以重达五十公斤的农场奶酪，而它旁边出产的冈塔尔奶酪却只能从五月生产到十月。如果看到奶酪上标有“传统萨莱尔奶酪(Tradition Salers)”字样，则它是采用全脂萨莱尔牛奶制作的。其他的奶酪则称为“萨莱尔-萨莱尔奶酪(Salers-Salers)”。不过，无论标记的内容如何，萨莱尔始终是一种农场奶酪。

您知道吗？
在冈塔尔省，人们用石头建造矮壮的房屋，再覆盖上板石，作为工厂和地窖，这种房屋叫做“buron”。

按照传统，圣-耐克泰尔奶酪是放在晒干的黑麦上成熟的。因此，中世纪的农民向领主们上供的奶酪被称为“黑麦奶酪(fromage de gléo)”。

旅行推荐



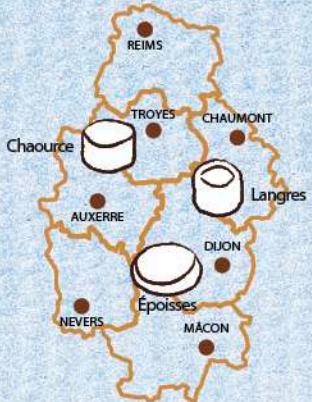
不可不看的景点

- 冈塔尔省图内米尔斯镇(Tournemire)的安若尼城堡(Château d'Anjony)，含有四个小圆塔，高耸入云。
- 还是在冈塔尔省，绍德艾格斯市(ville de Chaudes-Aigues)，著名的旅游避暑胜地，温泉众多，有的温度甚至达到80摄氏度。
- 奥弗涅地区级火山自然公园(Parc Naturel Régional des volcans d'Auvergne)，位于多姆山省伽利山口(Col de Guéry)，那里有一座花卉之家(Maison des Fleurs)，游客可以在小径上散步，观赏山中种植的各类鲜花。
- 冈塔尔峰(Plomb du Cantal)，海拔1855米，可以俯瞰中央高地(Massif Central)的其他山峰，比如格里乌山(Puy Griou)，玛丽山(Puy Mary)和桑西山(Puy de Sancy)。

- 奥弗涅奶酪之路(Route des fromages d'Auvergne)，游客在了解奶酪制作过程的同时，还可以游览当地

勃艮第大区(Bourgogne) 香槟大区(Champagne)

勃艮第大区(Bourgogne) 香槟大区(Champagne) 的原产地命名保护区



香槟大区以北，勃艮第大区以南，映入眼帘的都是一望无际、历经千年的葡萄园。然而，这里的人们总是将一部分种植植物用于畜牧业，而且常能在葡萄园的四周看到草场的奶牛正在悠闲的吃草。

当地的宝藏！



兰斯大教堂
(La cathédrale de Reims)



伯恩慈济院的彩色屋顶
(Les toitures Polychromes des Hospices de Beaune)

埃波瓦斯奶酪
(Epoisses)

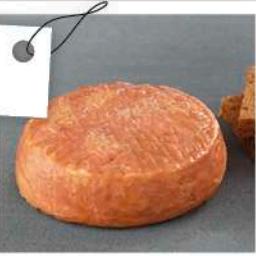


牛奶奶酪

1991年起享有AOC称号

年产量1045吨

这种味道浓郁而纯粹的牛奶酪产自埃波瓦斯(Epoisses)小镇。最早制作它的是西都会修士，之后他们将制作方法传授给了当地的农民。埃波瓦斯奶酪采用全脂牛奶制作，先进行缓慢的凝固，加入干盐，然后成熟至少四个星期，在此期间还要逐渐加入勃艮第葡萄酒榨渣。因此埃波瓦斯奶酪有着天然的橙红色。



查尔斯
夏欧斯奶酪
(Chaource)



牛奶奶酪

1970年起享AOC称号

年产量2441吨

这种奶酪以奥布省(Aube)的一个小镇为名，喜欢口感油腻的软皮奶酪的人都喜欢它。查尔斯奶酪采用牛奶制作，首先成形，然后脱模并加盐，随后放入黑麦草袋或者不锈钢箱子进行干燥。成熟十四天后，查尔斯奶酪将拥有光滑的白色花皮，以及奶油的香气。



朗格勒奶酪
(Langres)



牛奶奶酪

1991年起享有AOC称号

年产量418吨



旅行推荐



不可不看的景点

- 金丘地区(Côte d'Or)的布西—拉布丹城堡(Château de Bussy-Rabutin)，那里有法国国王路易十四一位失势朝臣建造的美丽惊人的肖像画廊。

- 索恩-卢瓦尔省(Saône-et-Loire)的令人叹为观止的古罗马教堂(églises romanes)，位于西南方的夏洛来-布里约奈地区(Charolais-Brionnais)和东南方的马孔内-克吕尼地区(Mâconnais-Clunisois)这三个勃艮第最美丽的地区。

丰富多彩的活动

- 欧塞瓦音乐会(musicales en Auxois)：这项活动每年八月在欧塞瓦地区(Auxois)的著名胜古迹中举行，比如韦兹莱教堂(basilique de Vézelay)、蒂尔教务会(collégiale de Thil)以及歌玛兰城堡(château de Commarin)。

- 上马恩省(Haute-Marne)魅力无穷的欧布里夫森林高地(massif forestier d'Aubreive)，建造在坚硬的石灰石高原上，具有独特的风格和丰富的生态资源。

- 肖蒙国际海报及与平面设计节(festival international de l'affiche et du graphisme de Chaumont)每年七月举行，包括展览和平面设计工坊。

奥布省南部的巴尔河岸葡萄园(vignoble de la Côte des Bar)。

- 在勃艮第运河(Canal de Bourgogne)沿岸的纤夫之路上骑自行车，穿越通内瓦(Tonnerrois)、欧塞瓦(Auxois)和乌什河谷(vallée de l'Ouche)这三个勃艮第最美丽的地区。

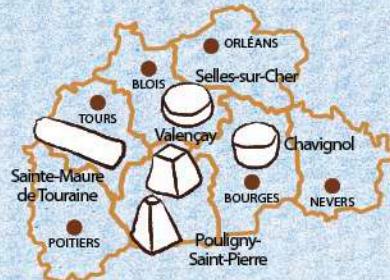
丰富的活动

- 欧塞瓦音乐会(musicales en Auxois)：这项活动每年八月在欧塞瓦地区(Auxois)的著名胜古迹中举行，比如韦兹莱教堂(basilique de Vézelay)、蒂尔教务会(collégiale de Thil)以及歌玛兰城堡(château de Commarin)。

如何分辨一款农场或工厂制造的朗格勒奶酪是否经过成熟？办法很简单，只要把一个鸡蛋放在奶酪顶上的凹陷处。凹陷得越大，则朗格勒奶酪的成熟度越高。接下来的问题就顺理成章了：这个凹陷是怎么形成的？原因是朗格勒奶酪从来没有翻转过。喜欢这种奶酪的人还有另外一个品尝的方式，就是在这个被称作“泉眼(fontaine)”的凹陷处滴上几滴香槟或者勃艮第葡萄酒榨渣。

中央大区(Centre) 卢瓦尔河谷大区(Val-de-Loire)

中央大区(Centre)
卢瓦尔河谷大区(Val-de-Loire)
的原产地命名保护产区



在很久很久以前，这里就是山羊的乐园。但是有谁知道这里同时也是全法国的后花园，气候温和宜人，特别适合饲养山羊和制作奶酪呢？在城堡、河流、葡萄园和森林之间，羊群为畜牧业者提供羊奶，后者则将其制成特别适合搭配美味的当地佳酿的山羊奶酪。在热爱美食和美酒的著名作家拉伯莱(Rabelais)的家乡，还有什么比这更加自然呢？

当地的宝藏！



布尔日大教堂
(La Cathédrale de Bourges)



高山牧场上的山羊
(Chèvres dans les alpages)



瓦郎塞城堡
(Le Château de Valençay)



香波城堡
(Le Château de Chambord)



山羊奶酪
1976年起享有AOC称号
年产量1006吨

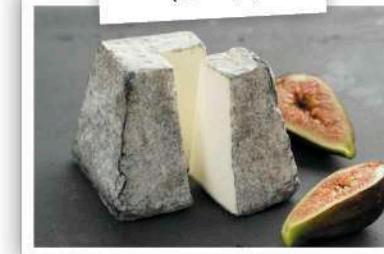
夏维尼奥尔奶酪毫无疑问是贝里地区(Berry)最著名的一种奶酪，不同的成熟度吸引着不同的食客。有的人喜欢经过十几天成熟的半干燥奶酪，有的人喜欢成熟一个月后出现青霉菌、以及灌木气息的蓝纹奶酪，还有人则偏好充满胡桃和榛子香气的基干的奶酪。这种奶酪除了可以组成奶酪拼盘之外，也经常在磨粉、切片、擦丝或盐渍后用于烹调。



夏维尼奥尔奶酪
(Chavignol)



山羊奶酪
1998年起享有AOC称号
年产量350吨



瓦郎塞奶酪
(Valençay)



山羊奶酪
1975年起享有AOC称号
年产量875吨

根据历史记载，瓦郎塞最初是一种细长金字塔形状的奶酪。住在瓦郎塞城(Château de Valençay)的法国主教塔里兰(Talleyrand)在将它献给拿破仑时，为了不让后者回忆起在埃及的战败，把它的顶端切掉了。瓦郎塞奶酪采用全脂生奶制作，成形之后即进行盐渍，并用木炭灰化，随后至少成熟十一天。这种奶酪味道清新，细致而滑腻。如果成熟的时间更长，则会变得比较脆，适合擦丝后烹调各种菜肴。

美食小窍门
歇尔河塞勒奶酪切成八块，则变成绝佳的餐前开胃小零食。



歇尔河塞勒奶酪
(Selles-sur-Cher)

烹调中的山羊奶酪

夏维尼奥尔奶酪不但可以加热制成著名的沙拉，还可以放在苹果沙拉上一起品尝。当地出产的其他山羊奶酪也可以用于烹调。布里尼圣皮埃尔奶酪可以抹在煎鸡蛋或者炒鸡蛋上面，歇尔河塞勒奶酪可以用烤箱烤过然后切成小薄片，瓦郎塞奶酪可以做成烤肉糜，而圣-摩尔-杜热内奶酪则可以融化后做成酱汁。



圣-摩尔-杜热内奶酪
(Sainte-Maure de Touraine)



布里尼圣皮埃尔奶酪
(Pouligny-Saint-Pierre)



山羊奶酪
1990年起享有AOC称号
年产量1300吨

这种奶酪曾在1841年被巴尔扎克提到过，它有一个很明显的特点，就是当地人会把黑麦秆塞在奶酪中间，以避免其破碎。因为总是存在伪制品，所以圣-摩尔-杜热内奶酪的生产者开始用激光将产区名字和制造商的识别号刻在麦秆上。这种奶酪采用木炭和盐进行灰化，根据成熟时间的不同，分为未成熟、半成熟和成熟三种。

您知道吗？

都兰人以前采用山羊奶酪制作一种馅饼、三角帽或者十字形状的咸味小点心。



旅行推荐



不可不看的景点

- 布尔日(Bourges)的雅克心宫(Palais Jacques Coeur)，十五世纪民间建筑的完美代表。耶夫尔河畔默安市(Mehun-sur-Yèvre)的查理七世城堡(Château Charles VII)曾经是法国国王查理七世最喜欢的行宫，今天则藏有众多古玩。

- 歇尔省阿列河畔阿普勒蒙市(Apremont-sur-Allier)的花卉公园(Parc Floral)，那里有种类繁多的花卉和树木。最后还可以参观以众多美丽马车而闻名的城堡马厩。

- 舍农梭(Chenonceau)，昂布瓦兹(Amboise)，维朗德丽(Villandry)，阿泽勒伊多(Azay-le-Rideau)，于塞(Ussé)，希农(Chinon)，朗热(Langeais)… 来到都兰怎能不在这些美丽的城堡驻足？

- 洛什(Loches)的山洞采石场(carière troglodytique)，了解沙质白垩的历史和开采。

- 卢瓦尔河谷葡萄酒之路(Route des Vins du Val de Loire)带您遍览桑塞尔(San-

cerre)、希农(Chinon)、布尔格伊(Bourgueil)和武弗雷(Vouvray)等著名产区。您可以找到适合搭配奶酪的各种美酒。

丰富多彩的活动

- 索洛涅的美食日(Journées Gastronomiques de Sologne)。每年十月底在罗莫朗坦镇(Romorantin)举行，参观者可以购买当地特产美食，参加烹饪展示，给参加各项比赛的专业人士加油。

- 爵士音乐节(Val de Jazz)。桑塞尔每年七月举行爵士音乐会，迎接世界各地的爵士音乐家。

- 扁豆节(Fête de la Lentille)。瓦当市(Vatan)每年九月的第二个周末举行扁豆节，为了表达对贝里小腿扁豆的喜爱。



弗朗什-孔泰大区(Franche-Comté) 阿尔萨斯-洛林大区(Alsace-Lorraine)

弗朗什-孔泰大区(Franche-Comté) 阿尔萨斯-洛林大区(Alsace-Lorraine) 的原产地命名保护产区

阿尔萨斯-洛林大区

明斯特河谷(Vallée de Munster)是阿尔萨斯和洛林之间的绿地，远足、山崖跳伞和登山的爱好者都会到这里沿着马丁斯万墙(Mur de Martinswand)测试自己的能力。而回到明斯特后，大家则会投入到文化活动中来，品尝明斯特河谷的另一个著名特产：每个地窖出产的味道各有不同的明斯特奶酪。



当地的宝藏！



阿尔萨斯的房屋
(Maison Alsacienne)

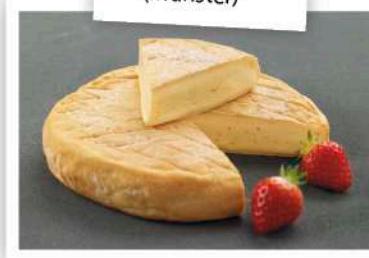


南希市(Nancy)



贝尔福的狮子
(Le lion de Belfort)

明斯特奶酪
(Munster)



牛奶奶酪
1969年起享有AOC称号
年产量8082吨

明斯特奶酪或者称为明斯特-吉洛姆奶酪(Munster Géromé)同许多奶酪一样，都是从修道院中诞生的，它的名字甚至也是修道院一词的变形(Monastère)。这种奶酪采用牛奶制作，在洛林地区常被称为吉洛姆奶酪(Géromé)，同时也在阿尔萨斯地区生产，制造商们会将它们放在潮湿的地窖里，每两天用盐水清洗，然后再摆放在货架上。明斯特奶酪不但适合制作奶酪拼盘，也可以用于烹调，搭配奶油鸡蛋及猪肉丁覆面的馅饼、炒鸡蛋以及圆面包。



蒙贝利亚尔奶牛
(Vaches Montbeliarde)

上茹拉-热克斯蓝纹奶酪
(Bleu de Gex Haut-Jura)



牛奶奶酪
1977年起享有AOC称号
年产量569吨

虽然上茹拉-热克斯奶酪不是最著名的蓝纹奶酪，但它也曾经由据说是奶酪爱好者的西班牙国王查理五世(Charles Quint)带入法国皇室。这种奶酪采用蒙贝利亚尔牛(Montbeliarde)或者西门塔尔(Simmental)牛的奶制作，在地窖中成熟几个星期后会出现蓝色霉点。它的口味柔和，适合制作奶酪板烧(raclette)。





孔泰奶酪
(Comté)

牛奶奶酪
1958年起享有AOC称号
年产量48189吨

孔泰奶酪产自茹拉高地(Massif Jurassien)，一个四季分明的地区，采用法国蒙贝利亚尔牛或者西门塔尔牛的全脂生奶制作。生产一块孔泰奶酪平均需要450升牛奶，因此当地农民从中世纪开始就采用了一个独特的农业组织方式：奶酪合作组织，这就是农业合作社的雏形。孔泰奶酪是一种压缩成熟奶酪，至少成熟四个月。但是其中有些会成熟十八个月，甚至是二十四个月。



蒙道尔/金山奶酪
(Mont d'Or)

牛奶奶酪
1981年起享有AOC称号
年产量4328吨

暑期一到，蒙道尔奶酪的爱好者们就开始迫不及待的等待这种美食了：它在上杜博地区(Haut-Doubs)又被称为“瓦什酣奶酪(Vacherin)”，是一种季节性奶酪，从九月中旬到五月中旬之间销售。蒙道尔奶酪的包装是一个狭窄的云杉木盒，皮是皱的，可以用小勺吃，永远是餐桌上的明星。



莫尔碧叶奶酪
(Morbier)

牛奶奶酪
2000年起享有AOC称号
年产量8514吨

这条将莫尔碧叶奶酪一分为二的灰线是从哪儿来的？这就要追溯到两个世纪以前了。在弗朗什-孔泰大区(Franche-Comté)偏僻的牧场上，农民分两次制作奶酪。早上，他们制作凝乳，成形，然后覆盖上一层薄薄的木灰来保护它。晚上，他们加入第二次制作的凝乳。今天，这条深色的装饰线条已经成为这种味道柔和而滑腻的奶酪的特色。



在孔泰举行婚礼

孔泰奶酪是弗朗什-孔泰大区的奶酪之王，特别适合在婚礼上品尝。它有着杏干的香气，因此可以搭配胡桃、阿尔布瓦葡萄酒以及刺槐花蜜，或者跟龙胆一起作为开胃零食。

弗朗什-孔泰大区(Franche-Comté)
阿尔萨斯-洛林大区(Alsace-Lorraine)

旅行推荐



丰富多彩的活动

- 奇幻电影节(Festival du Film Fantastique)。每年一月，孚日山(Vosges)中的热拉梅镇(Gérardmer)都会举行奇幻电影节，它是此类电影的爱好者们的盛会。

- 明斯特爵士音乐节(Jazz à Munster)。明斯特爵士音乐节(Festival de Jazz de Munster)每年四月底五月初在明斯特河谷中举行。

不可不看的景点

- 弘香高地圣母教堂(Chapelle de Ronchamp, Notre-Dame-du-Haut)，由勒柯布西耶(Le Corbusier)建造。白色的外观，水泥的线条和精心设计的大门，使其成为现代宗教艺术的典范。

- 骄傲的茹城堡(Château de Joux)挺立在一条百米大道上，距今已有一千多年的历史。十七世纪，它成为国家监狱，曾经关押过许多著名的囚徒，包括米拉博伯爵(comte de Mirabeau)和海地人杜桑·卢维杜尔(Toussaint Louverture)，后者是黑人殖民解放运动的先驱，1803年在这座监狱中逝世。

- 贝尔福狮子(Lion de Belfort)，1880年采用巴特勒迪镇(Bartolida)的孚日山红色砂岩雕刻。它长22米，宽11米，是贝尔福市以及附近地区的象征。

- 波利尼镇(Poligny)的孔泰奶酪之家(Maison du Comté)，是一座互动性博物馆，介绍了弗朗什-孔泰各种奶

酪从草场到奶酪拼盘的一切信息。一次融会听觉、视觉和美味享受的旅行。

·阿尔克-塞南镇(Arc et Senans)的皇家盐场(Saline Royale)，距离萨兰莱班镇(Salins-les-Bains)15公里，那里拥有丰富的盐水资源。这座盐场由克劳德-尼古拉斯-勒杜(Claude-Nicolas Ledoux)建于十八世纪，这位建筑师想象出了一座理想的城市，其模型就放在这里。盐场已被世界教科文组织列入世界遗产。这座无与伦比的建筑至今保存完好，成为一处不可错过的旅游景点。

节日和展览

- 贝尔福的欧洲汇演(Eurockéennes de Belfort)已经在贝尔福市(Belfort)举行了二十多年，每年都在夏天最美丽的几天，即七月初举行。它是法国最重要的摇滚音乐节之一，演出节目非常精彩。

- 蓬塔利耶市(Pontarlier)七月底举行的苦艾酒节(Fête de l'Absinthe)。这个节日由在自称绿仙女之都的蓬塔利耶市举行，希望能够振兴这种在法国长期被禁的传奇饮料。在此期间，游客可以采摘苦艾，了解它的多种用法。

- 圣克罗德镇(Saint-Claude)每年四月的第一个星期天举行花车游行节(Soufflaculs)，届时会举行花车游行、纸屑大战以及提灯会。

地中海大区(Méditerranée)的原产地命名保护产区



这个地区阳光灿烂，幅员辽阔，长久以来一直是被称为“穷人的牛奶”——山羊的天堂。它们生长在普罗旺斯地区加尔省(Gard)的石灰质荒地灌木丛中，出产的牛奶用于制作美味的芭依奶酪和北拉尔形奶酪。虽然科西嘉岛(Corse)上也有山羊，但是在座美丽岛(Ile de Beauté)当地，人们却是采用绵羊奶来制作特产普劳克修奶酪的。

当地的宝藏！



奥朗日剧院
(Le Théâtre d'Orange)



科西嘉岛的风光(Paysage corse)

北拉尔形奶酪
(Pélardon)



山羊奶酪

2000年起享有AOC称号

年产量180吨

北拉尔杜(Pélardon)、北哈勒杜(Péraldou)、巴哈勒形(Paraldon)、北哈勒形(Péraldon)、北厚形(Péraudon)... 这种产自塞文山脉(Cévennes)的小块山羊奶酪在十九世纪末正式取名北拉尔形之前拥有很多名称。这种奶酪产自布满荒原和灌木、气候严酷的地区，成熟时间较短时口感滑腻，随着成熟时间的加长则变得更加紧实，并且出现较为明显的山羊味道。适合加热后抹在面包片上，味道极佳。

芭依奶酪
(Banon)



山羊奶酪

2003年起享有AOC称号

年产量63.5吨

根据历史记载，这种小块山羊奶酪曾经在古罗马皇帝的餐桌上出现。它是为数不多的奶酪大师采用软凝乳制作的山羊奶酪。保存芭依奶酪时采用栗子叶包裹，再系上一根天然的酒椰叶纤维，这样奶酪就可以与空气隔绝，保存几个月。

普劳克修奶酪
(Brocciu)



绵羊奶酪

1998年起享有AOC称号

年产量536吨

普劳克修奶酪一直是科西嘉岛畜牧业和奶酪制造业的传统产品，它的特点是采用乳清制作，所以又被称为“小奶块(petit lait)”。这种采用全脂绵羊奶制作的小块奶酪通常采用铜锅加热，加热到80摄氏度时奶酪变成絮状，将其使劲搅拌，再放入模子中。冷却后，普劳克修奶酪就可以食用了。

旅行推荐



不可不看的景点

- 参观距离昂迪兹市(Anduze)12公里的特拉布克溶洞(grotte de Trabuc)，又称十万士兵溶洞。

- 灰质岩石上，以及位于博尼法齐市(Bonifacio)的阿拉贡国王阶梯(escaliers du Roy d'Aragon)，在悬崖上凿出，共有187级台阶。

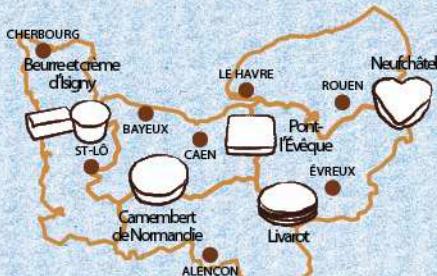
- 丰富多彩的活动

- 弗拉洛克市(Florac)的马术拉力赛(Raid équestre d'endurance)。每年九月初，全世界最好的骑士汇集于此，在弗拉洛克市160公里的神秘赛道上角逐，比赛为期两天。

- 科西嘉岛上的圣弗洛朗城堡(citadelle de Saint-Florent)，1439年建于一块石

诺曼底大区(Normandie)

诺曼底大区(Normandie) 的原产地命名保护产区



在这个布满青翠牧场的地区，到处种植着苹果树，出产的牛奶以质地丰厚而闻名，当地人从十世纪起就掌握了生产牛奶和独特的奶酪的工艺。

当地的宝藏！



埃特尔塔的悬崖
(Les falaises d'Etretat)



诺曼底的奶牛(Vaches normandes)



圣米歇尔山
(Le Mont Saint-Michel)

诺曼底卡门培尔奶酪
(Camembert de Normandie)



牛奶奶酪
1983年起享有AOC称号
年产量4280吨

法国大革命期间，在奥恩省(Orne)的卡门培尔小镇(Camembert)里，玛丽-阿莱尔(Marie Harel)发明了诺曼底卡门培尔奶酪，后者后来成为了法国最著名的奶酪。诺曼底卡门培尔奶酪采用部分脱脂的生奶制作，稍微成形，是一种花皮软质奶酪。经过成熟，它将具有浓郁而独特的气味。

主教桥奶酪
(Pont-l'Evêque)



牛奶奶酪
1972年起享有AOC称号
年产量2755吨

主教桥奶酪诞生于修道院，采用全脂或部分脱脂牛奶制作，是一种水洗或刷洗软质奶酪。它通常为正方形或长方形，脱模后每天都要翻转。成熟45天之后，它的香味就会散发出来。在白色或橙色的外皮当中，是柔软而滑腻的奶酪，香气精致，果香浓郁，令人想起榛子。

利瓦若奶酪
(Livarot)



牛奶奶酪
1975年起享有AOC称号
年产量1205吨

利瓦若奶酪诞生于奥日地区(Auge)，是一种水洗软质奶酪，清亮而沙质，呈美丽的橙红色。它在十九世纪曾被称为“穷人的肉”，气味浓郁，口感厚重，令人想起烟熏熟肉。它还有个外号叫做“上校”，因为奶酪上面围绕着五条细带，最初是为了在成熟期间避免其塌陷。这些细带采用在泻湖里采摘的茎草或沼泽芦苇制作，集结成束后干燥而成。

菜单

诺曼底卡门培尔奶酪自己就是一道菜！

撕掉包装纸，将诺曼底卡门培尔奶酪切成小薄片，放在烤面包上，放进加热的烤箱里20分钟，然后洒上大量蜂蜜条、几粒松子和日本芫荽。趁热品尝，就是一道绝佳的开胃菜！

您知道吗?

- 心形的呐侠岱尔奶酪的诞生很可能要归功于年轻的诺曼底女孩，她们曾在百年战争期间将这种奶酪赠送给英国士兵。
- 1890年，工程师日德兰先生(Ridel)突发奇想，将诺曼底卡门培尔奶酪用木盒包装，再加上新的交通方式的出现，于是这种奶酪得以迈出诺曼底的门槛，走向世界。



牛奶奶酪

1969年起享有AOC称号

年产量1491吨

呐侠岱尔奶酪产自布雷地区(Bray)，采用部分脱脂的牛奶制作，是诺曼底最古老的奶酪。因为它是一种花皮软质奶酪，所以可以做成砖块、圆柱木塞、100克的方形、双木塞或者200克或600克的心形等形状。这种奶酪的花皮上有很多绒毛，味道微咸，口感滑腻，奶味宜人，因此很受欢迎。

呐侠岱尔奶酪
(Neufchâtel)

牛奶制作

1986年起享有AOC称号

伊兹尼黄油年产量：4299吨

伊兹尼奶油年产量：4110吨

伊兹尼黄油和奶油的原产地命名保护区与莱韦伊斯海湾(Baie des Veys)的范围重叠。这片区域濒临大海，位置优越，并且受到五条河流的灌溉，水草丰美，出产的牛奶用于制作伊兹尼黄油和奶油，口感滑腻，香气无与伦比。伊兹尼黄油采用奶油制作，至少成熟12个小时，以其类似金纽扣花的天然黄色以及榛子的美妙味道而著名。伊兹尼奶油则非常清爽，广泛地应用于诺曼底的美食。

伊兹尼黄油和奶油
(Beurre et Crème d'Isigny)

旅行推荐



不可不看的景点

·利瓦若的奶酪村(Village fromager à Livarot)：在玻璃走廊中免费参观利瓦若奶酪(Livarot)和主教桥奶酪(Pont-l'Évêque)的制作。

丰富多彩的活动

·利瓦若奶酪大集(Foire aux fromages de Livarot)：这个集市每年八月的第一个周末举行。除了展出利瓦若奶酪(Livarot)，还有当地的许多奶酪和特产。

·瑞米耶日修道院(Abbaye de Jumièges)，位于塞纳河谷(vallée de la Seine)。它目前仅存两座耸入云霄的塔楼，被热爱它的人戏称为“法国最美丽的废墟”。修道院建于七世纪，当时居住着本笃会修士，后来于九世纪末被维京人损毁。经过十世纪的重建，它又在百年战争中遭到破坏，它的遗迹在大革命期间被出售。

·主教桥奶酪(Fête du Pont-l'Évêque)：这个节日每年五月的第二个周末举行，聚集主教桥奶酪(Pont-l'Évêque)的生产者，组织美食市场，最后还有主教桥奶酪(Pont-l'Évêque)的全国性竞赛。

·丽雪大教堂(Basilique de Lisieux)

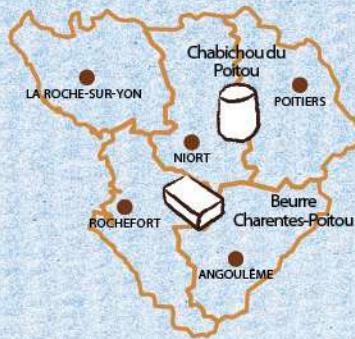
矗立在城市的最高处，是最著名的天主教圣地之一。

·位于维穆捷市(Vimoutiers)的卡门培尔奶酪博物馆(Musée du Camembert)

介绍了生产法国最著名的奶酪——卡门培尔奶酪的所有步骤。博物馆另外还

普瓦图-夏朗德大区(Poitou-Charentes)

普瓦图-夏朗德大区 (Poitou-Charentes) 的原产地命名保护产区



普瓦图-夏朗德大区濒临大海，拥有丰富的美食文化，令人心仪。虽然这里饲养山羊的历史悠久，可以上溯到古罗马殖民时期，但是黄油的生产是从十九世纪末才开始的，当时根瘤蚜摧毁了葡萄园，于是奶制品业开始发展。

当地的宝藏！



拉罗舍尔(La Rochelle)



博涯监狱(Fort Boyard)



普瓦捷未来影视城
(Le Futuroscope de Poitiers)



普瓦捷沼泽(Le Marais Poitevin)

普瓦图夏匹胥奶酪
(Chabichou du Poitou)



山羊奶酪

1990年起享有AOC称号

年产量474吨

普瓦图夏匹胥奶酪是当地当之无愧的明星，它的形状很特别，呈小小的锥形，即所谓的木塞形(bonde)。它的生产区域与上普瓦图省(Haut-Poitou)的石灰质土壤区域相重叠。普瓦图夏匹胥奶酪在年轻时口味柔和而呈奶油状，成熟时间较长后则香气有所变化，并且外皮变脆。



夏朗德-普瓦图黄油
(Beurre Charentes-Poitou)



牛奶制作

1979年起享有AOC称号

年产量23639吨

即使是在最著名的餐馆里，通常包装在小筐中的夏朗德-普瓦图黄油也是常客。这种浅色的黄油自1888年起开始生产，分为无盐和半盐两种，因为质地极其细腻而且具有无法模仿的榛子味道而极受欢迎。除了小筐，还有薄片和卷筒的包装方式。



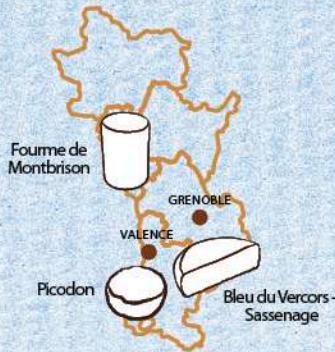
旅行推荐



不可不看的景点

- 普瓦捷市(Poitiers)除了未来影视城(Futuroscope)，还以圣皮埃尔大教堂(Cathédrale Saint-Pierre)而闻名，它是这座城市最庄严的建筑，从十二世纪末开始在阿基坦的埃莉诺(Aliénor d'Aquitaine)的促进下建设。
- 拉沃索的皮革城(cité des tanneurs à Lavasseau)几个世纪以来都在充满激情的将皮革转化为一种高贵的材料。
- 昂古莱姆市(Augoulême)的旅游美食展(Gastronomades)。这个美食节为期三天，包括各种烹调竞赛和辩论，每个人都可以品尝和购买各种美食产品。
- 世界儿童节(Festival des Enfants du Monde)。这个节日每年七月在圣迈克桑莱克勒市(Saint-Maixent l'Ecole)举行，核心目的在于宣传世界各地的儿童表演的音乐、舞蹈和歌曲。
- 武耶市(Vouillé)的乡村花园博物馆(Musée Jardin des Rurales)可以令每个人都欣赏到各种农业机械，并且了解农业技术的发展历程。
- 在瑟孔迪尼市(Secondigny)，一定要去参观苹果爱好者博物馆果园(Verger Conservatoire des Croqueurs de Pommes)，那里有一百多个苹果品种，其中包括
- 拉罗舍尔法语音乐节(Francofolies de la Rochelle)。每年七月中旬，来自法国和全世界的音乐新秀和歌星都会聚集在这个大舞台上。

罗讷-阿尔卑斯大区 (Rhône-Alpes) 的原产地命名保护产区



这片土地风景秀丽，历史悠久，最大的共同点是优质的农业环境，以及丰富的美食资源。

当地的宝藏！



德奥玛的热气球节
(Fête de la Montgolfière à Déomas)

天然石桥(Le Pont d'Arc)

皮格登奶酪
(Picodon)



山羊奶酪
1983年起享有AOC称号
年产量584吨

皮格登奶酪是一种著名的小块山羊奶酪，曾经是最贫穷的牧民餐桌上最普通的奶制品，那里的牧草非常稀疏，无法饲养牛乳，但是今天却成为法国最重要的原产地命名保护奶酪产区之一。

皮格登奶酪又小又圆，毫不张扬，其传统的制作奥秘从未丢失。牧民们将其作为致富秘诀，当地政府也努力的促进它的生产，此外皮格登奶酪还成功地团结了阿尔代什省(Ardèche)和德龙省(Drôme)。

皮格登奶酪经常用于制作奶酪品牌，有不同的成熟度，或者采用“迪约勒菲方法(méthode Dieulefit)”成熟，因此它的种类像水果一样多。这种奶酪有着陡峭石碓和干草的气味，还有令人想起牧羊人双手的独特气息。而听当地老人讲述与奶酪有关的故事，也同样有趣。

蒙布里松奶酪
(Fourme de Montbrison)



牛奶奶酪
1972年起享有AOC称号
年产量465吨

蒙布里松奶酪有着独特的橙色外皮，采用上佛雷斯地区(Haut-Forez)出产的牛奶制作，诞生于阿维纽人(Arvernes)的时代，远早于凯撒征服法国。从此以后，这种奶酪便在它的家乡佛雷斯(Forez)流传了多个世纪，那里夏天炎热，冬季严寒。这种青纹奶酪口感极其细腻，略带咸味，是经过在树脂木质檐沟上沥干至少六天后做成的。蒙布里松奶酪全年出产，但是春秋两季出产的具有独特的香气。

旅行推荐



不可不看的景点

- 阿尔代什省吕奥姆市(Ruoms)的葡萄酒意像(Vinimage)是一座阿尔代什葡萄酒的博物馆。在400平米的博物馆中，参观者可以了解过去和现在的酒农所使用的酿酒技术。
- 沃顿地区公园(Parc Régional du Verdon)以其丰富多样的风景而著名：瓦朗索勒镇(Valensole)的薰衣草，阿诺镇(Annot)的巨大砂岩块，昂特沃勒(Entrevaux)的城堡以及沃顿地区圣十字镇(Sainte Croix)的彩陶。

丰富多彩的活动

- 皮格登奶酪(Picodon)节(Fête du picodon)。德龙省的萨乌镇(Saou)每年七月的第三个星期举行皮格登奶酪(Picodon)节，活动包括音乐节、地区市场、美食餐会以及当地风俗展示。
- 热气球节(Fête de la Montgolfière)。在阿尔代什省的德奥玛城堡(Château de Déomas)，每年六月您都可以看到惊人的表演：五十多个热气球升上天空。

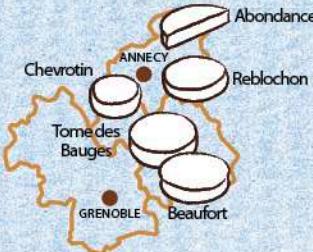
韦尔高-萨斯纳日蓝纹奶酪
(Bleu du Vercors-Sassenage)



牛奶奶酪
1998年起享有AOC称号
年产量199吨

如果韦尔高镇(Vercors)没有成为一个如此著名的旅游景点，这种奶酪会怎么样？它可能会消失。幸亏还有几个生产者继续这种特殊的制作方法：混合早晨和前一天挤的牛奶，后者需要先加热再冷却。蓝纹奶酪在成熟过程中会变成味道柔和的青纹奶酪。

萨瓦大区(Savoie) 的原产地命名保护产区



在这个遍布群山峻岭和高山牧场的地区，奶酪的生产历史非常悠久，因为当地农民采用了农牧结合的系统。今天，这一切都被保留了下来，人们为自己的牲畜群和享有盛名的奶酪而自豪。



布尔歇湖(Le Lac du Bourget)



高山野生黄水仙
(Des jonquilles sauvages de montagne)



塔利纳牛(Vache Tarine)

博福尔奶酪
(Beaufort)



牛奶奶酪
1968年起享有AOC称号
年产量4530吨

为什么博福尔奶酪的底面是凹陷的？原因很简单：因为这种奶酪采用塔利纳牛(Tarine)或阿邦当斯牛(Abondance)牛奶制作，在麻布中成形后，放在山毛榉木的圆圈里，于是形成了这种形状。您可以找到六月至十月生产的“夏日(été)”博福尔奶酪，以及产自1500米海拔、采用同一头牛的牛奶传统工艺制作的“高山牧场小屋(chalé d'alpage)”博福尔奶酪。



雷布洛奶酪
(Reblochon)



牛奶奶酪
1958年起享有AOC称号
年产量15358吨

您要绿色的还是红色的雷布洛奶酪？其实，这说的不是奶酪皮的颜色，因为它总是黄色到橘黄色的。这说的是贴在奶酪上奶酪素的颜色。这种奶酪采用高山品种奶牛(阿邦当斯、蒙贝利亚尔、塔利纳)出产的全脂牛奶制作，这些奶牛夏天吃草，冬天吃干草。绿色指的是农场奶酪，采用同一头牛的奶制作，红色指的是工厂奶酪，由乳品厂或者合作社采用不同来源的牛奶制作。雷布洛奶酪在地窖中放置15天之后，包装在细致的云杉木圈里，然后继续成熟直至食用。雷布洛奶酪不但非常适合抹面包，而且还可以轻松的作为开胃菜，与水果、蔬菜和夏日辛辣菜肴搭配。



阿邦当斯奶酪
(Abondance)

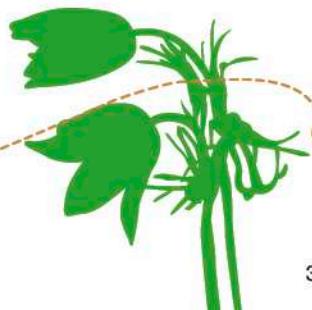
牛奶奶酪
1990年起享有AOC称号
年产量1722吨

阿邦当斯奶酪质地柔软，诞生于修道院，只在上萨瓦地区(Haute-Savoie)生产，采用每天早晚两次挤的生奶制作。奶酪在麻布中成形，然后压缩一天，再盐渍。放在地窖中的云杉木盘里一百天，用盐水清洗，再翻转。这种奶酪以其略苦的榛子味道而著名。

当地的宝藏！

品尝小窍门

雷布洛奶酪适合跟果酱搭配。



萨瓦的奶酪味道丰富而多样，全年均有变化。这样的变化源于奶牛饲料的不同：夏天吃草，冬天吃干草，但是因为生奶能够为奶酪带来多种多样的香气。

萨瓦的奶酪味道丰富而多样，全年均有变化。这样的变化源于奶牛饲料的不同：夏天吃草，冬天吃干草，但是因为生奶能够为奶酪带来多种多样的香气。



榭富丹奶酪
(Chevrotin)



博格干奶酪
(Tome des Bauges)

 山羊奶酪
2002年起享有AOC称号
年产量85吨

这种奶酪仅限农场生产，采用生奶制作，这种生产工艺只适用于山羊奶酪，承袭自附近的雷布洛奶酪。其实，榭富丹奶酪经常在不同地窖里成熟，因为当地的山羊仍然与牛一起饲养。虽然这种奶酪的产量不大，但是质地滑腻，香气多样，人人都想品尝。

 牛奶奶酪
2002年起享有AOC称号
年产量830吨

根据历史记载，干奶酪(tomme)一词一开始只有一个m，因为“Toma”一词在萨瓦方言当中指的是“在高山牧场中制作的奶酪”。20世纪30年代，当地农民登上高山牧场，采用传统方法制作这种奶酪。这种压缩未熟奶酪具有布日高地(Massif des Bauges)的独特风味，因为放在云杉木盘上至少五个星期，所以具有水果的香气。

烹调小窍门

阿邦当斯奶酪可以做为快餐，切成小丁制作沙拉，或者融化后制作萨瓦的特色菜奶酪火锅(Berthoud)。

旅行推荐



不可不看的景点

•萨瓦大区(Savoie)的布尔歇湖(lac du Bourget)，真正的内陆海，是法国最大的天然湖，众多河流和小溪汇入其中。

•菲耶峡谷(Gorges du Fier)，距离安锡镇(Annecy)十公里，位于罗瓦尼村(Lovagny)，是阿尔卑斯山最大的天然景点之一。一条长达256米的走廊横亘在岩壁之上，可以俯瞰激流奔腾的河谷。

•埃塞永城堡(Forts de l'Esseillon)，已被列为历史古迹，由皮埃蒙特-萨丁尼亚王国(royaume de Piémont-Sardaigne)建于十九世纪初，用于抵挡法国的侵略。

它拥有很多皇室家族的名字：维克托-埃马纽埃尔(Victor-Emmanuel)，查理-菲利克斯(Charles-Félix)，玛丽-克里斯蒂娜(Marie-Christine)，查理-阿尔贝(Charles-Albert)和玛丽-特蕾莎(Marie-Thérèse)。

•圣让-德莫里耶讷市(Saint-Jean de Maurienne)的木柄折刀博物馆(Musée de l'Opinel)，可以了解这

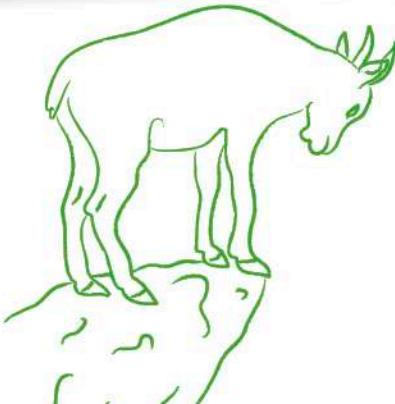
种出口到全中国的萨瓦名刀的一切秘密。

丰富多彩的活动

•马卡当街头艺术节(Fondus du Macadam)。托农莱班市(Thonon-les-Bains)每年八月初举行这个艺术节，为期四天，活动内容包括戏剧、马戏、杂耍艺术和音乐。

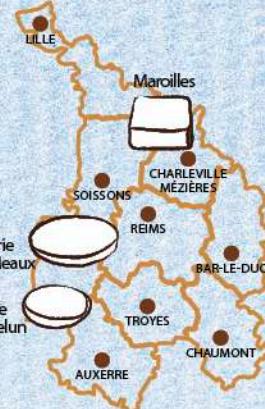
•雷布洛奶酪(Reblochon)节(Fête du Reblochon)。这个节日每年八月在拉克吕萨市(La Clusaz)举行，一万多人前来参观雷布洛奶酪(Reblochon)在巨大铜锅的制作。

•萨瓦奶酪节(Fête des Fromages de Savoie)：萨瓦奶酪节每个夏天在萨瓦不同的奶酪产区举行，是一个以趣味的方式了解萨瓦奶酪的产地和工艺的独一无二的机会，尤其是还能品尝各种奶酪！



蒂耶拉什(Thiérrache) / 布里

蒂耶拉什(Thiérrache) / 布里的原产地命名保护产区



在这个幅员辽阔、种满谷物和甜菜的地区，奶酪独树一帜，曾为当地的典型美食。最著名的几款包括：默兰布里奶酪、莫城布里奶酪和玛罗瓦伊奶酪。这些奶酪个性独特，以尺寸或者强劲的口味而闻名，体现出法国的这个地区在美食方面同样也出色。

玛罗瓦伊
马鲁瓦耶奶酪
(Maroilles)

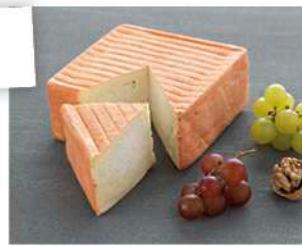


牛奶奶酪

1976年起享有AOC称号

年产量3843吨

玛罗瓦伊奶酪是十世纪玛罗瓦伊镇(Maroilles)修道院的一位修士发明的，目前出产于提耶拉什(Thiérrache)原产地命名保护区，位于诺尔省(Nord)和埃纳省(Aisne)之间。它被称作诺尔省的奶酪之王，根据尺寸分别成熟三至五个星期，在此期间还要刷洗和用盐水冲洗。这是一个非常重要的步骤，可以提高奶酪的质量，并且带来漂亮的天然橙色。喜欢清淡口味的人也可以购买小规格的包装，味道通常比较柔和。



当地的宝藏！



沃子爵城堡
(Château de Vaux-Le-Vicomte)



普罗万市的中世纪节
(Lors de la fête médiévale de Provins)

莫城布里奶酪
(Brie de Meaux)



牛奶奶酪

1980年起享有AOC称号

年产量7421吨

莫城布里奶酪是奶酪拼盘上不可或缺的一种奶酪，1815年曾在法国主教塔里兰举行的一次晚宴上被维也纳议会称为“奶酪之王”。这种奶酪的直径和重量都很大，除了在奶酪制造商的货架上，人们很少能够见到整块。它口味柔和而醇厚，呈浅黄色。



默兰布里奶酪
(Brie de Melun)



牛奶奶酪

1980年起享有AOC称号

年产量232吨

要想分辨莫城布里奶酪和默兰布里奶酪，不一定非得是一个奶酪专家。一眼看去，就能发现这两种血缘相近的奶酪颜色和尺寸都有不同。默兰布里奶酪的颜色更加鲜艳，尤其是直径较小，比莫城布里奶酪小十几厘米。如果不看表面，怎么来区分呢？默兰布里奶酪果香更浓，味道更重，还有一点榛子的气味。

旅行推荐

麦糖的诞生地，当地有一座大麦糖博物馆。

丰富多彩的活动

- 骑士传奇演出(Légende des Chevaliers)。普罗万市(Provins)每年数次举行演出，将中世纪的骑士和猎人搬上舞台。

- 女性音乐节(Muzik'Elles)。这个音乐节在莫城(Meaux)举行，登台表演的都是女性艺术家。

- 古西镇(Coucy)的秋天节(Automnales)，埃纳省的这座小镇每年九月举行这个街头艺术节，邀请表演喜剧、杂耍、小丑、杂技、演员和街头艺术的演员前来演出。

- 拉卡佩勒镇(a Capelle)的奶酪大集(foire aux fromages)，每年九月的第一个周末举行。



欧洲的原产地命名保护产区奶制品



德国

4个产区，包括：
-阿尔高-黑门塔尔干酪(Algäuer Emmentaler)
-阿尔滕堡山羊奶酪(Altenburger Ziegenkäse)

奥地利

6个产区，包括：
-蒂洛尔奶酪(Tiroler Alpkäse)
-佛阿尔贝格奶酪(Vorarlberger Alpkäse)

比利时

2个产区：
-阿尔登黄油(Beurre des Ardennes)
-荷美奶酪(Fromage de Herve)

西班牙

20个产区，包括：
-卡伯纳斯奶酪(Cabreja)
-曼彻格奶酪(Queso Manchego)
-拉蒙奶酪(Roncal)

法国

45个产区，包括：
-夏朗特-普瓦图黄油(Beurre Charentais-Poitou)
-卡那尔奶酪(Cantal)
-夏维尼奥尔干酪(Chavignol)
-孔泰奶酪(Comté)
-伊兹尼奶油(Crème d'Isigny)
-雷布洛尚奶酪(Reblochon)
-洛克福尔干酪(Roquefort)
-圣新凯尔干酪(Saint-Nectaire)

希腊

20个产区，包括：
-菲达奶酪(Feta)
-卡塞里奶酪(Kasseri)
-烤椒奶酪(Kouzisti)

爱尔兰

1个产区：
-Antrim Regato

波兰

4个产区，包括：
-北荷兰埃达莫奶酪(Noord-Hollandse Eddammer)
-北荷兰高达奶酪(Noord-Hollandse Gouda)

葡萄牙

12个产区，包括：
-阿泽唐奶酪(Queijo de Azitao)
-尼萨奶酪(Queijo de Nisa)

英国

12个产区，包括：
-北贾吉拉奶酪(Gorgonzola)
-帕达诺奶酪(Grana Padano)
-坎帕尼亚水牛-莫萨里拉奶酪(Mozzarella di Buffala Campana)
-帕尔马马奶酪(Parmigiano Reggiano)

荷兰

4个产区，包括：
-北荷兰埃达莫奶酪(Noord-Hollandse Eddammer)
-北荷兰高达奶酪(Noord-Hollandse Gouda)



备忘



本书得到原产地命名推广委员会的授权,在欧盟和法国国家农渔业局
(FranceAgriMer)的支持下编写而成



照片来源 :PL Viel - V.Drouet - Cniel - Stilton Cheese Makers' Association - Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano - P. Condes - Consorzio per la Tutela del Formaggio Mozzarella di Bufala Campana - Consorzio per la Tutela del Formaggio Grana Padano - Consorzio per la Tutela del Formaggio Gorgonzola - A. Chimier - M. Perraud - AFTALP.



CNIEL/CNAOL
法国国家奶制品协会/法国原产地命名奶制品理事会

法国电话：33 1 49 70 71 00
www.thecheesesoffrance.com.cn

联系人：

Anne Richard
arichard@cniel.com

Denise Navarro
dnavarro@cniel.com

