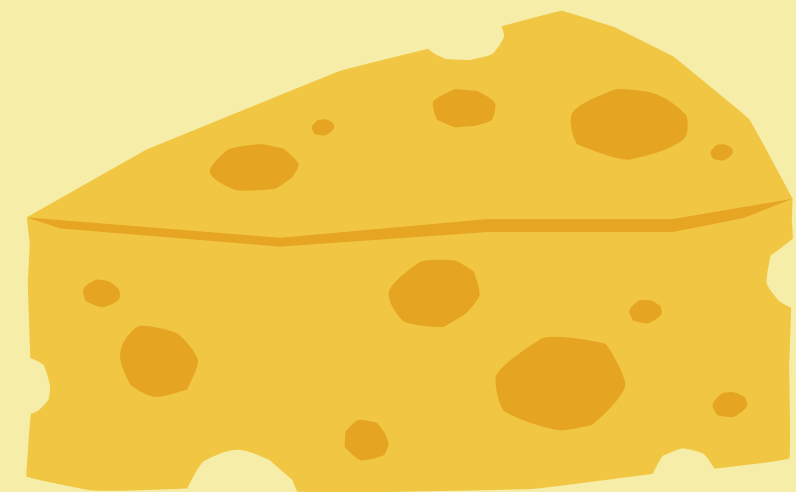
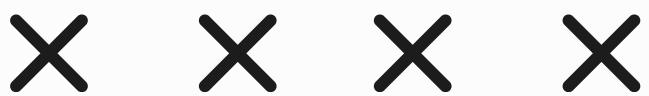


起司的奇幻之旅

— 從乳汁到餐桌的魔法探索

邱品樺





目錄

- 學習動機與目的
- 學習策略與方法
- 學習流程
- 困難與解決
- 學習流程
- 學習心得與反思



The background is a light yellow color. It features several decorative elements: a solid yellow circle on the left, a yellow arc at the bottom left, and a large yellow ring on the right side. The text is centered horizontally and partially overlaps the solid yellow circle.

學習動機與目的

學習動機與目的

- 動機

當我第一次聽到老師對莫札瑞拉起司的深入介紹時，我內心燃起了對起司的無限熱愛。這份熱情不僅源於對起司的味道和質地的喜愛，更來自於對它無盡的可能性和用途的探索。家政課程時，老師對不同種類的起司進行的詳細介紹使我眼界大開，我開始好奇莫札瑞拉起司以外的世界並想要運用各種不同的起司做出不同風味的蛋糕，並比較其優缺。



學習動機與目的

- 短期目標

透過整理各類起司，了解各類起司的起源、風味、用途甚至是製作，並學習做出三種不同種類的起司蛋糕。



學習動機與目的

- 長期目的

希望透過整理起司的方式加強自身的整理能力，並運用所學更加了解起司的運用及歷史，進而使自己在料理時更能知道需使用何種起司。而在實作蛋糕方面，希望藉由手做蛋糕培養自己的耐心與細心，並運用到其他用途。



The background is a light yellow color. It features several decorative elements: a solid yellow circle on the left, a yellow arc at the bottom left, and a yellow ring on the right side. The text is centered horizontally and partially overlaps the solid yellow circle.

學習策略與方法

學習策略與方法

- 步驟流程

先透過查找資料與整理的方法幫助自己更能了解各種起司，再透過做蛋糕，幫助自己實際感受各種起司的濕度、外觀、顏色等差異。




學習策略與方法

- 採用此方法原因

因為我比較擅長查資料與整理資料，在學習新事物時也比較容易在查找資料的過程中學習，而透過實作的實際感受，也能使我更印象深刻，因此我選用先查找資料並整理，後來實作體驗的學習策略。

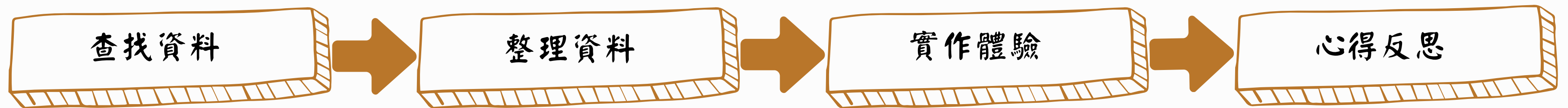




學習流程



學習流程



The background is a light yellow color. It features several abstract yellow shapes: a solid circle on the left, a thick ring on the right, and a thick curved segment at the bottom left.

困難與解決

困難與解決

- 困難

在做計畫時，我並未事先查詢就急著做自主學習計畫，導致我在查找資料時才發現「乳清起司」其實是一種起司類別的統稱。而在做蛋糕方面，我發現在做蛋糕時因為沒有經驗而手忙腳亂，做出來的蛋糕也不如預期，因此也無法讓我再從中學學習到太多東西，也令我對自己喪失信心。



困難與解決

● 解決

在乳清起司方面，因為乳清起司包含了瑞可塔起司與茅屋起司等起司，在我的計劃裡已提及過，因此我決定將計畫稍做修改：將第十三周計畫裡的「乳清起司」改成「菲達起司」。而在製作蛋糕方面，為了能使我熟能生巧，我將計畫裡第十七周的「自製瑞可塔起司與乳酪蛋糕」改成「自製夸克起司蛋糕與巴斯克乳酪蛋糕」而在計畫裡第十八周「檢討計畫」改成「瑞可塔乳酪蛋糕製作」，而第十九週「計畫成果製作」改成檢討計畫。因為在巴斯克蛋糕的食譜中有奶油乳酪，因此在第十六週的瑞可塔資料搜集中也有多搜集奶油乳酪、奶油、起司的比較。



The background is a light yellow color. It features several decorative elements: a large solid yellow circle on the left, a thick yellow arc at the bottom left, and a thick yellow ring on the right side. The text '學習成果' is centered in the middle of the page.

學習成果

茅屋起司

- 農家將製作奶油剩下的牛奶用來做成這種簡單清爽的乳酪
- 屬於新鮮乳酪，外表為白色，形狀較為鬆散，略帶酸味
- 含水量高、卡路里低
- 可以單吃，也可用於製作三明治、點心、沙拉，更可搭配鹽與胡椒、橄欖油變化成鹹口味與搭配香草做成抹醬



茅屋起司製作

- 將鮮乳加熱至攝氏50度
- 加入檸檬原汁或白醋
- 攪拌後靜置20分鐘，用紗布或過濾袋過濾
- 用重物壓1~2小時後放入冰箱冷藏1小時
- 完成!!

食材準備

- 低脂鮮乳(1000c.c.)
- 檸檬原汁或白醋(6大匙)



夸克起司

- 起源於德國，在德國佔了將近一半的產量
- 脂肪較低、口感微酸
- 同時富含蛋白質、礦物質、酵素、鈣質
- 常作為麵包的抹醬使用



夸克起司製作

- 室溫下退冰牛乳，大約 10 分鐘
- 在牛乳中加入起司菌種，攪拌，靜置冰箱 3 小時
- 凝乳酶加入十倍的水，倒入牛奶中均勻攪拌，靜置 5-8 小時
- 將凝固的酪蛋白切成 5-8 公分的方塊狀，靜置 6-10 小時
- 將酪蛋白撈進起司模具或起司布中，瀝掉乳清，靜置 4-6 個小時。
- 將完成的起司脫模，取出攪拌，可加入適量鮮奶油增加起司的滑順度。
- 將起司裝入玻璃罐中，放入冰箱保存

食材準備

- 巴氏殺菌牛乳 1 公升
- ME 起司菌種 0.1 毫克
- 凝乳酶 2 滴
- 鮮奶油 適量

切達起司

- 起源

原產於英國原產於英國Somerset地區的Cheddar村。有傳說切達乳酪起源於12世紀的早期由羅馬人從法國Cantal地區將製作乳酪的食譜到英國，另一個說法是歐洲的羅馬時期，當時羅馬人將硬質乳酪傳進英格蘭。



切達起司

- 獨特風味

乳酪團的顏色是金黃色，風味溫和，帶有輕微的鹹味，成熟後風味濃郁而豐富。而好的農莊切達乳酪通常會以布包裹，入口後可以感受到明顯得草香、花香、樹香、土香



切達起司

• 食用

可以搭配麵包、脆餅、水果，也可以用來搭配水果派、水果蛋糕或雞尾酒，或是切片鋪在沙拉上、製作烘烤料理。在美國常用來製作烤三明治、漢堡、紅青椒、鮭魚、烹調墨西哥料理，也很適合和奶油、麵粉、啤酒、牛奶、芥菜醬一起加熱溶化後，用來當做麵包土司的抹醬。



莫札瑞拉起司

● 起源

莫札瑞拉起司起源於12世紀，據說第一個製作出的人是在製做乳酪時，凝乳不小心掉進熱水桶中而產生的。

而莫札瑞拉一詞在西元1570年一本Bartolomeo Scappi的烹飪書籍中曾被提及，到了18世紀馬自拉乳酪開始在義大利南部的坎帕尼亞大量生產。



莫札瑞拉起司

- 獨特風味

新鮮的馬自拉質地很有彈性而柔順，乳酪團顏色偏白，味道非常清淡溫和、香甜。



莫札瑞拉起司

- 食用

適合切片和成熟的切片牛番茄搭配（也可以用乾蕃茄代替），再灑上新鮮的羅勒葉、特級橄欖油、現磨的黑胡椒。而在台灣常用切塊的莫札瑞拉起司，運用在焗烤以及披薩上，以呈現長長拉絲的動態視覺效果以及趣味性。



莫札瑞拉起司

- 製作

一開始時莫札瑞拉起司是用水牛乳製作的，但現今在許多國家以乳牛牛乳來製作。兩相比較下，水牛乳製作的馬自拉質地較軟，風味也好很多，但也比較稀少，因此單價也比一般乳牛牛乳做的馬自拉來得高些。



帕瑪森起司



- 源於紀元前的羅馬時代
- 質地堅硬、耐保存、可攜帶，曾為軍隊行軍的糧食
- 冷盤：適合搭配礦石味明顯的白酒、香檳一同品嚐，可以做為起司盤的三種基底之一，並淋上少許蜂蜜
- 熱食：適合撒在芝麻葉生火腿披薩、帕米吉安諾培根胡椒麵、肉醬千層麵、鹹酥雞或甚至起司蛋糕中

菲達起司



- 原產自希臘，起源於西元 8 世紀
- 據 PDO 的規定，菲達只能採用綿羊乳、山羊乳或兩者混合製成的，並且產區限定在 Macedonia, Thrace, Epirus, Thessaly, Sterea Ellada, Peloponnesus, Mytilini 等地的山區。
- 乳酪團顏色很白、很密實易碎，有很多的小洞眼和裂紋
- 口感如奶油，鹽味很足，酸味如檸檬、橘子，帶有奶香與鹹鴨蛋香。
- 可用於沙拉、酥皮點心、搭配橄欖油與蔬菜來烘培菠菜餅、乳酪餅，也可以用來烹調或是烘烤、製作三明治或是料理。

藍紋乳酪

● 起源

源於法國南部蘇宗爾河畔的「洛克福耳村」。據說是一位法國牧羊人吃午餐時因一位女子而將午餐忘在山洞裡。然而，在他想起後餐盒裡的起司早已漲了黴斑，他嘗了一口，卻發現平凡的羊乳乳酪經過青黴熟成後，竟變得更加美味可口。於是，他不再牧羊，而是在山洞口蓋了木屋，專門販賣這種藉著青黴熟成的起司。



藍紋乳酪

- 獨特風味

味道多樣，包含辛辣、核桃香、木黴或青苔氣息，以及奶香或奶油味。由於控制青黴生長的速度，整體味道偏鹹。



藍紋乳酪

• 食用

可單獨配酒，尤其是果香豐富的紅酒，也可選擇較甜的酒，如陳年波特酒或甜型雪莉酒。可塗在蘇打餅或麵包上，做成沙拉醬，加熱後容易融化，可夾在漢堡、加入意大利麵或炒蛋中。搭配水果或蜂蜜也是受歡迎的方式，例如蘋果、西洋梨、無花果片，或直接淋上蜂蜜。



瑞可塔乳酪

- 源於2世紀的古羅馬時期，在義大利的西西里開始被製作出來
- 經典電影「教父」裡的「西西里瑞可塔起司捲」，就是用油炸後變酥脆的圓筒狀餅皮，填入瑞可塔起司內餡的一種傳統點心。
- 微微的甜味與奶香，適合做成各種甜點
- 可搭配沙拉，也可作為麵包的抹醬
- 許多傳統的義大利菜中會出現，例如披薩和義式千層麵，或做成義大利管麵與義式麵餃的餡料





奶油乳酪vs奶油vs起司

• 奶油乳酪

製作：由牛奶和奶油製成，經過發酵和凝固過程。

特點：質地滑順，味道輕淡。

用途：常用於製作甜點（例如：起司蛋糕）、醬料或塗抹在麵包上。



奶油乳酪vs奶油vs起司

• 奶油

製作：從牛奶中分離出來的高脂肪部分。

特點：通常有液態和固態（例如：鮮奶油）兩種形式。

用途：用於烹飪、製作甜點、咖啡等。



奶油乳酪vs奶油vs起司

• 起司

製作：通過牛奶發酵、凝固和熟成的過程製成。

特點：種類繁多，從軟質到硬質，味道從淡到濃烈都有。

用途：可以直接食用、烹飪、製作三明治等。



食譜!!





瑞可塔乳酪蛋糕製作

- 固定型蛋糕模鋪烘培紙，底部塗奶油
- 【餅乾底】 奶油隔水加熱，餅乾壓碎，兩者混合均勻後，鋪在模底壓實。冷藏10~15分鐘。
- 【蛋糕體】 瑞可塔乳酪與砂糖攪拌均勻。
- 依序拌入酸奶油、蛋液、檸檬汁，每拌入一項皆攪拌使其均勻。
- 最後篩入低筋麵粉，拌勻。
- 整個麵糊過篩並倒入模中，輕輕刮平表面。
- 將烤箱預熱160°C。水蒸法，蛋糕模放在水盤裡，水約蛋糕模的1/3或1/2高，烤60分鐘。
- 烤好後，取出置涼，冷藏3~4個小時後脫模。

食材準備

- 瑞可塔乳酪270克
- 酸奶油120克
- 砂糖80克
- 蛋1顆
- 檸檬汁15ml
- 低筋麵粉10克
- 餅乾55克
- 奶油15克
- 奶油(模底用)





夸克起司蛋糕製作

- 將派餅的材材混合成麵糰，放置約60分鐘。
- 將麵團桿平放置在烤盤上，並用叉子在底部刺幾個洞。
- 混合起司餡料，均勻鋪在派餅上。
- 放入烤箱，以150至160度烘烤70至80分鐘。
- 烤好後將蛋糕留在烤箱中靜置5分鐘後，即可取出。

食材準備

派餅：

340克 中筋麵粉、4茶匙 泡打粉、180克 糖、2個 蛋黃、180克 奶油

起司餡：

4個 雞蛋、2個 蛋白、460克 糖、18克 香草糖、85克 卡士達粉、2茶匙 檸檬精或奶油香草精、2.3kg 低脂夸克起司



巴斯克乳酪蛋糕製作

- 奶油乳酪放到室溫軟化，打到滑順
- 分兩次加入雞蛋，每一次攪拌均勻才放下一顆
- 分別加入鮮奶油，並攪拌均勻
- 烤模用烘焙紙鋪好，將蛋糕糊倒入
- 烤箱烤溫攝氏220度烘烤30 ~ 35分鐘(看上色程度決定時間)
- 烤好放涼後脫模

食材準備

- 奶油乳酪250克
- 蛋2顆
- 鮮奶油150克
- 砂糖50克
- 低筋麵粉4克



實作!!



× × × ×

成品！！



個人想法

瑞可塔起司蛋糕吃起來酸味特別濃郁，可能是因為食譜裡面有檸檬汁或酸奶油的關係，反而吃不太出來起司原來的味道，底下的餅皮因為是用餅乾做的，再加上上面起司體的味道太濃郁，因此吃不太出來有什麼特別的味道。而巴斯克蛋糕吃起來不僅有起司的味道，還有麵粉和蛋香，味覺層次很豐富，因此我最喜歡巴斯克起司蛋糕。最後夸克起司蛋糕是三種蛋糕裡面起司味最濃、最扎實的，再加上派餅有股焦糖味，並不會因為起司體的味道太濃郁而整體很單調。





評價



楊哲瑋 老師

軟硬：夸克（硬）其餘兩者差不多

濕度：瑞可塔比較濕，其餘兩者差不多

瑞可塔偏酸，口感較滑順，但有吉利丁的味道

巴斯克奶味重，容易膩，口味較單一無層次底部的

焦糖有助於口味的層次提升

夸克質地硬，表層有似焦糖質地，由於底部餅乾較

脆，一口吃下可以吃到起司體與底部有不一樣的奶

香，層次感豐富





評價



孫嘉好 同學

巴斯克起司蛋糕濃郁而溫和，不僅口感濃密，更帶有濃郁的奶香味和醇厚的起司風味，使得每一口都充滿了滿足感。它的質地柔軟，幾乎融化在口中，散發出誘人的香氣，讓人難以抗拒。

相比之下，瑞克塔起司蛋糕則展現了更清新的口味，它帶有淡淡的檸檬清香，口感輕盈，入口後瞬間散發出一股清新宜人的味道，讓人感受到陽光和海風的味道。

夸克起司蛋糕更加豐富濃烈，它擁有濃郁的奶油和蛋香味，口感更加厚重，更多的是一種濃郁而沉澱的享受，而在蛋糕提之外餅皮也詮釋的恰到好處，散發的些許焦香，能夠讓人在每一口中感受到濃郁的美味和滿足感。





評價



范辰翎 同學

我最喜歡的是夸克，它上面比較軟，底部也很酥脆，口味也適中

巴斯克，我不喜歡他吃進去有一股很濃的蛋味
瑞克塔也不錯，剛開始還好，但嚼幾下後會變的比較酸，不過他底下的皮就比較軟，個人偏好酥脆的



侯昕好 同學

1. 巴斯克蛋糕：蛋糕體鬆軟，金黃色的表層有特殊的香氣，口感豐富濃郁，整體味道濃郁香甜。

2. 夸克蛋糕：糕體較紮實，起司味偏淡

3. 瑞可塔蛋糕：口感絲滑細膩清爽，檸檬味道清新怡人，塔皮酥脆。

我最喜歡巴斯克蛋糕，因為起司味最濃郁，而且蛋糕表層的香氣很特別。





評價



Mia 同學

1 這個瑞可塔蛋糕帶有濕潤且甜而不膩的獨特風味。初嘗的時候，甚至有股淡淡似檸檬的味道緩慢地在嘴裡蔓延開來。此外，它更有紮實的口感，讓我在品嚐的過程中完全沉浸在濃郁的瑞可塔起司中，帶來了無盡的享受。

2 這個巴斯克小乳酪蛋糕具有鬆軟綿密的風味。在外部焦黑金黃的顏色以及內部鬆軟的口感，讓我在吃的同時具有視覺與味覺的雙重享受。更令人驚艷的是，蛋糕中還隱藏著濃厚的焦糖味，每一口都是像在探險中發現寶藏時一樣讓人感到愉悅。

3 這個夸克起司蛋糕不同於一般的甜味蛋糕，它呈現一個不甜而濃郁的風味。這種不甜的口感非常適合像我這種想品嚐蛋糕但又擔心攝取過多糖分的人。其厚實的程度介在另外兩個蛋糕之間。特別的是，蛋糕底下還搭配了我喜歡的餅乾。當我在吃的時候可以感受到蛋糕兩層的口感，簡直完美搭配！

整體而言，每一塊蛋糕都有它們自己的特色，而且都很好吃。依據我的個人喜好，這三塊蛋糕的排名是：瑞可塔蛋糕 > 夸克起司蛋糕 > 巴斯克小乳酪



× × × ×



羅勻均 同學

評價

巴斯克

口感：4/5

起司比其他滑順，不會太過黏膩

外觀：4/5

很漂亮但邊邊有點燒焦

瑞可塔

口感：3/5

起司吃到最後有一點酸酸的（我覺得還不錯，不會很膩），餅皮不夠酥脆

外觀：3/5

看起來不知道為什麼濕濕的

夸克

口感：3/5

起司整體偏酸，吃的時候有點黏黏黏的，餅皮酥脆好吃

外觀：4/5

看起來很像外面賣的

而我最喜歡巴斯克乳酪蛋糕，因為口感比較滑順，不會黏黏的，而且起司很香





曾鈺婷 同學

評價

滑順程度：瑞可塔 > 巴斯克 > 夸克

乳酪濃度：夸克 > 巴斯克 > 瑞可塔

顏色深度：巴斯克 > 夸克 > 瑞可塔

喜歡程度：瑞可塔 > 夸克 > 巴斯克

個別感受：

巴斯克乳酪蛋糕：可以感受出來是巴斯克乳酪蛋糕，整體比較紮實，滑順程度適中

夸克起司蛋糕感覺是日式的乳酪蛋糕，鬆鬆綿綿的，乳酪味最重

瑞可塔乳酪蛋糕很像我哥之前做的乳酪檸檬塔哈哈，檸檬味重，較無起司or乳酪味，但是口感上可以感覺到

而我最喜歡瑞可塔乳酪蛋糕，因為檸檬味還有下面的餅乾碎搭配的相得益彰



The background is a light yellow color. It features several decorative elements: a solid yellow circle on the left, a yellow arc at the bottom left, and a yellow ring on the right side. The text is centered horizontally and partially overlaps the solid yellow circle.

學習心得與反思

學習心得與反思

在做自主學習計畫時，因為沒有多方面比較式的找尋資料，僅憑一個網頁就做計畫排列，導致我在執行計畫時，遇到了許多困難。像是因為沒有好好瞭解起司的種類，導致我在查詢資料時發現乳清起司僅為一個類別，並不是一個起司的名字，或是將做蛋糕想得太過簡單，沒有事前找尋每個步驟後的照片，導致我不知道應該攪拌到什麼程度，或是應該用什麼器具攪拌。這些困難讓我學到，在做任何事情時，每個步驟都是非常重要的，在排計畫時，也要考慮自己的能力是否可以在有限的時間完成。而在執行自主學習計畫時我才發現原來一連串從找尋自主



學習心得與反思

學習目標、排計畫到執行與成果展現是那樣的困難，很難想像平時流暢教學的老師們，在每堂課前的準備是多麼的複雜、多麼的努力。但在看到每週一點一滴留下來的成果後，心裡不禁感到非常感動，雖然在做蛋糕時很焦慮，也因為做蛋糕需要很大的力氣攪拌而精疲力盡，但是在聽到大家說很好吃也很好看，甚至可以拿去賣的時候，心情既驕傲也鬆了一口氣。因此我希望未來如果有機會，可以自己做蛋糕幫同學慶生，並將自己的心意利用這種方式分享給大家。



Thank You



