



伊利妙芝脆

5000年前，奶酪诞生于西亚地区，之后在欧洲各个奶源地传扬。到今天，世界上有近千种奶酪，成为大多数西方人餐桌上的常客。奶酪是浓缩的牛奶，漫长的制作过程，让它保留并浓缩了鲜奶中的

的营养物质，不但可以帮助我们补充钙质、促进维生素吸收，甚至可以预防心脏病。  
奶酪的英文是 Cheese，又音译为芝士，再加上其丰富的营养物质，因此有了“芝士就是力量”的谐音梗。作为舶来品，芝士正逐步进

入中国人的餐桌，从传统的芝士配火腿，到网红的芝士蛋糕、芝士奶盖，乃至各种芝士零食，口感加颜值，成为当代年轻人爱上芝士的重要缘由，让人忍不住食指大动。



图 IC

# 芝士就是力量 吃的就是幸福

◆ 张钰芸



三纯蒙古风味烤奶皮

## 申之魅

又到一年天寒时，什么能让自己能量满满？相比甜食和火锅，芝士可能是更好的选择，它既能帮助我们摄入高质量的蛋白质，也能在相对缺乏运动的冬季，给身体补钙，并且提高人体免疫力。别担心芝士吃多了会发胖，阴冷的上海冬季，需要多一点点脂肪来御寒。

## 儿童芝士，营养第一

针对儿童的产品，在保证食品安全的基础上，“营养”是家长最重视的因素。乳制品能为孩子提供生长必须的钙、蛋白质等物质，因此购买儿童芝士产品时，要特别注意它的营养属性，别被花里胡哨的配料表给迷惑。  
妙可蓝多酪鲜生芝士棒是原制奶酪，不添加防腐剂、胶体、香精和色素，它的配料表很干净，就是干酪和食用盐，其中干酪包括生牛乳、食用盐、乳酸乳球菌乳脂亚种和凝乳酶，是一款咸味芝士。吃起来也很方便，拿在手里撕着吃，配上番茄串着吃，或者放

进紫薯球里烤着吃，都可以。  
如果是再大一点的小朋友，既追求口感又要求营养，则可以选择高钙奶酪棒。它的干酪含量大于等于 51%，还有纯牛乳、白砂糖、浓缩牛奶蛋白等配料，入口绵软香甜，奶味十足。而且它的钙含量是牛奶的 5.7 倍，蛋白质含量是牛奶的 2.7 倍。此外，阻氧包装技术可以锁住新鲜，更加干净安全。  
虽然芝士是舶来品，但在我国的内蒙古、新疆等地区，各种奶制品也是中国特色的牛奶浓缩精华。优质奶源加上传统的制作方法，带

来经得起考验的干净配料表和好味道。在蒙古族的传统美食里，有一种奶皮子，当地人把奶皮子放在炉火上烤着吃。在现代工业和物流的帮助下，我们也能在城市里吃到这种味道了。  
三纯蒙古风味烤奶皮先用鲜奶加工成为全脂乳粉，再加上精选黄油、糜子粉和奶豆腐，烤制出香脆的烤奶皮。其中糜子粉是用高原糜子米碾制而成，它富含蛋白质，容易吸收，而奶豆腐则是牧民用牛奶发酵熬制的“牛奶精华”。在吃法上，除了直接吃，还能搭配水果、酸奶，成为一顿营养和口感都很丰富的早餐，也能加在牛奶或者茶里，带来独特的下午茶体验。

## 咬一口，奶味浓郁

相比儿童的营养诉求，大人对芝士的诉求更多来自于情感需求。当人们劳累了一天，下班路过超市，往往会买点小零食犒劳一下自己，缓解工作带来的疲惫，而芝士细腻的质地、醇厚的口感以及多样化的口味，恰好可以满足这些闲暇时刻。  
薄荷之森 50%奶酪脆内含 50%以上的荷兰高达干酪，这是荷兰的标志性奶酪，咸香醇

厚更加细腻。而且它的烘焙工艺非油炸，零反式脂肪酸，每一小袋的热量小于一只苹果。再看看配料表，干酪、蛋白液、木薯淀粉、糖霜，没有色素香精等等，是对成年人保持身材、补充营养，同时解解嘴馋非常友好的芝士零食。  
百吉福的一杯芝士也是口碑不错的人气甜点，满口芝香，香甜柔滑。它采用法国进口菌种，相比普通芝士，口感清新，因此吃上一杯也不会觉得腻。这一系列有原味、白桃、草

莓等口味，可以涂面包、蘸薯片，当然也能空口吃。下午时分来一杯，聚起满满能量。  
伊利妙芝脆则是荷兰原制芝士脆和坚果的混搭。它的搭配灵感来自于欧美的芝士冷餐拼盘，醇香芝士搭配坚果、果干、火腿，一盘就能享受多种美味。这款零食在芝士上有两种选择，一种是荷兰的高达芝士，它有着柔和的坚果气息和焦糖芳香，适合初试芝士者，一种是荷兰出口最多的芝士品种之一艾登芝士，咸甜适中，醇厚乳香中有着黄油气息，口感更加浓烈。酥脆口感，减盐配方，以及坚果、果干的搭配，营养自然很丰富。

## 喝一杯，芝香满溢

芝士还能喝？从水果茶上浓香的芝士奶盖开始，中国人吃芝士有了新创意。那么除了奶盖茶，还有什么好喝的芝士产品？  
北海牧场酸奶口感醇厚，好几款都是网红产品，其中零蔗糖草莓流心芝士风味发酵乳特别受女性消费者的喜爱，不仅因为颜值高，而且还有好的口感，用甜品思路创造出新产品。零蔗糖不带来额外的负担，芝士流

心珠包裹香浓芝士酱，粒粒有料，新鲜草莓果肉熬制的果酱，口感更加清甜。即便是在控糖刷脂期，也能幸福享用，因为这杯酸奶尽管加入芝士，热量依旧低于一只 280 克的苹果。  
咖啡续命，芝士幸福，星巴克芝士奶香拿铁将这两者结合在了一起。星巴克阿拉比卡咖啡，搭配丹麦进口芝士粉，给苦香的咖啡带

来芝士的香浓，口感更加顺滑细腻，比普通的拿铁更多了一份奶香。在冬日的午后，暖着喝、常温喝，搭配上小饼干来喝，都是提神醒脑的好选择。  
因为没有过多的加工和熟成，新鲜奶酪的质地像嫩豆腐一样，柔软好消化。乐纯新鲜奶酪的生牛乳含量大于 95%，再加上芝士粉（4%）和三种发酵菌，采用可重复开启的迷你吸嘴袋装，无论是大人还是小孩都能吸着吃，特别方便。



百吉福一杯芝士



乐纯新鲜奶酪

本版图片除署名外均来自采访对象



妙可蓝多高钙奶酪棒



薄荷之森 50%奶酪脆



北海牧场零蔗糖草莓流心芝士发酵乳