纯素
奶酪的艺术

从坚果到奶酪:15道食谱,
把你的厨房变成一间纯素手工奶酪坊

Alex Fernandes
Guia Vegano

《纯素奶酪的艺术》第1版 —— 2026

© 2026 Alex Fernandes / Guia Vegano 独立出版，免费发行。

制作人员

文字与食谱：Alex Fernandes

摄影：Alex Fernandes（作者原创照片，经生成式AI优化）*

数字水彩插图由AI根据 Alex Fernandes 的提示词生成。

排版设计：Alex Fernandes

中文译文人工审校：Shara Ng

使用许可

本书可以数字形式自由分享，用于个人、教育及动物权益倡导目的，但须遵守以下条件：

- 非商业使用 —— 未经作者事先书面授权，禁止将本资料全部或部分用于商业目的。
- 保留署名 —— 任何形式的分享都必须保留对 Guia Vegano 及作者的署名。
- 衍生作品 —— 欢迎并鼓励改编、改进和二次创作，但修改后的版本须明确注明其为衍生作品，标明相对于原作所做的改动，并按照本许可的相同条款免费发布。不得将衍生作品冒充为原作。

本许可的宗旨，是让这份资料为动物而广泛传播，同时尊重创作者的智力劳动。

Guia Vegano www.guiavegano.com.br @guiavegano

* 本书中的照片均为作者亲手制作的奶酪的真实影像，在家庭环境中用手机拍摄。每张照片都经过生成式人工智能的优化处理：画面的核心元素——奶酪本身——被完整保留，而周围的场景则由AI重新创作和扩展，以呈现更精致、更具专业美感的构图。你看到的奶酪是真实的，周围的环境则由计算机生成。

目录

目录 3
序言 4
坦诚的话 6
前言 7
配料指南 8
关于坚果 10
合适的工作，要用合适的搅拌机 11
发酵 13
琼脂与卡拉胶的结合 15
香精——用还是不用？ 17
消费者真正想要的是什么 19
纯素 Chèvre（山羊奶酪风味 22
马苏里拉奶酪 24
切达奶酪 26
普罗伏洛奶酪 28
米纳斯奶酪 30
普拉托奶酪 32
德式奶酪 34
杏仁布里奶酪 36
杏仁奶油奶酪 38
三明治奶酪 40
纯素 Requeijão（巴西奶油奶酪酱） 42
帕玛森 45
番茄干纯素美乃滋 47
Tofupiry 49
纯素黄油 51
为什么这本书是免费的 53
关于 Guia Vegano 56

序言

Marly Winckler

我与 Alex Fernandes 相识于2004年在弗洛里亚诺波利斯举办的IVU世界素食大会。当时我刚刚创立巴西素食协会（SVB），正是为了承办那届具有历史意义的大会；Alex 很快便主动提出帮忙建设SVB的网站。从那以后，他一直是一位始终如一、能干而尽心的合作伙伴，在互联网这扇通向世界的巨大窗口上，为SVB以及后来的IVU（国际素食联盟，International Vegetarian Union）推广各项项目、新闻、活动和倡议，发挥了决定性的作用。

2011年我出任IVU主席时，Alex 已经积极参与该组织的各项国际活动——我记得是从2008年在德累斯顿举办的IVU百年大会开始的，此后又参加了世界各地的许多聚会。

正是在2012年旧金山的IVU素食节（Vegfest）期间，我们更近距离地接触到了 Miyoko Schinner 的开创性工作，以及她当时刚出版的植物基奶酪食谱。那次经历深深触动了 Alex，他满怀热情、技艺精湛地投入到那些食谱以及他自己的配方的研发之中。从那以后，他开始在弗洛里亚诺波利斯制作品质卓越的纯素奶酪；在很长一段时间里，我都是他心满意足的顾客和忠实的欣赏者。

这本书凝结了十多年的投入、试验与不断完善。最美好的是，Alex 如今选择慷慨地把这些知识分享给所有人。

在向纯素饮食过渡的过程中，奶酪往往是最难放弃的食物之一。因此，能够拥有像这样真正美味、易于制作且经过验证的食谱，对许多人来说是莫大的支持。我相信，这本电子书不仅会帮助那些想要成为纯素者的人，也会帮助许多希望在这条合乎伦理、健康而富有同情心的道路上坚持下去的人。

这不仅仅是一本食谱，它还承载着一段关于友谊、理想、共同学习以及对更美好世界的承诺的故事。

Marly Winckler 是社会学家，巴西素食协会（SVB）创始主席（2003–2015）；国际素食联盟（IVU）主席（2011–2025），现为名誉主席。

Paula Brügger

突然间，加利福尼亚……是的，这本书的故事就始于那里——洛杉矶，一场由国际素食联盟（IVU）主办的精彩活动。我有幸作为一群巴西人中的一员，观看了种类繁多、美味无比的纯素奶酪的展示与品鉴。Alex Fernandes——Guia Vegano 的负责人、本书作者——也在这群人当中，他决定接受挑战，把那次前卫的体验带回巴西。他做到了，而且做得非常出色！他不仅高度精确地复现了那些食谱，还加以创新，加入了自己的品种，做出了我这辈子吃过的最好的奶酪！

不过，既然作者会在书中详细讲述这段故事，我想在这里谈一些别的想法。首先，我要赞扬 Alex　乐于分享知识的慷慨态度。“慷慨”是一个时髦的词。但在这里，它是对本书内容的忠实写照：Alex　以诚实而勇敢的方式，展示了这项实践所涉及的整个世界——它不仅关乎烹饪，也具有革命性。这是因为，植物基饮食是知识密集型和利他精神密集型的，而以动物性产品为基础的饮食则是自然资源密集型和残忍密集型的。

优质的纯素奶酪价格昂贵，这是事实。它们被视为美食精品。然而，在这一背景下，有两件重要的事情需要理解。其一，用哺乳动物（如牛和山羊）的奶制成的奶酪，其平均价格并没有反映这些生产过程的环境与社会外部成本。为生产这些产品而被剥削、被宰杀的有感知能力的生命所遭受的恶劣对待，其代价无法估量。而只要把环境和社会外部成本加以量化并计入价格，这些产品就将失去价格竞争力，也必然会进入“美食精品”的行列。另一个不那么显而易见的问题是，我们（不好地）习惯于把本应非常节制地食用的产品当作“家常”食品来对待。

以植物为基础的纯素饮食不应该是昂贵的。由于它们在社会和环境层面上都是可持续的，并且在伦理上公正地对待动物，我们可以说，它们是未来的饮食。但是，要向这样一个公正的食物体系转型，我们需要深刻的变革——既包括文化层面，也包括公共政策层面。从这个意义上说，Alex　Fernandes　的经验与专业知识是一座宝贵的里程碑，能够照亮人们的心灵与思想，迈向这一紧迫而必要的范式转变。

Paula Brügger 是“社会与环境”专业博士，圣卡塔琳娜联邦大学（UFSC）生态正义观察中心协调人，著有四本关于教育、环境与动物权利的书籍。

从左至右：*Marly Winckler*、*Alex Fernandes* 和 *Paula Brügger* 在旧金山《*VegNews*》杂志社的屋顶露台上，*2012*年。当时正值该杂志专题刊的发布，这一期专门介绍植物基奶酪以及 *Miyoko Schinner* 的食谱书——正是这本书直接启发了本书所收录的食谱。

坦诚的话

很长一段时间里，我都不愿意就这个主题写书——或者开课。原因很简单：这件事对大多数人来说并不容易。

制作发酵型纯素奶酪，不像按照蛋糕食谱操作那样——把材料混合、等烤箱、然后上桌。发酵是另一回事。它是学习如何与有自己生命周期的活体微生物打交道，并把这一周期的副产物用作你的奶酪的原料。这需要耐心，需要专注，也需要对未知抱有一定的开放心态。

你需要学会分辨气味：好的酸——健康发酵所带来的那种鲜活的酸香——和坏的酸，也就是腐败的、应该扔进垃圾桶的那种。发酵面团的味道也是如此：这是一种随着时间和练习逐渐培养起来的能力。总体而言，这个过程是相当安全的。但多年来我发现，有些人很难接受与发酵打交道的想法——就是俗话说的那种“有点膈应”。如果你也是这样，请对自己诚实：也许这本书现在还不适合你。这也完全没关系。

第二个问题——同样重要——是设备。如果只用普通搅拌机或常规料理机来搅打，纯素奶酪的面糊很难达到它所需要的顺滑、细腻的质地。在巴西能买到的绝大多数设备，根本不具备所需的转速和功率。做这项工作，你需要一台高速搅拌机（破壁机）——比如 Vitamix。

是的，Vitamix　很贵。非常贵，尤其是在巴西，因为它是进口产品。我的那台是出国旅行时带回来的，当时花了400美元——这是我在厨房里做过的最好的投资之一。它完美地运转了十多年。如今它已经显出疲态：高负荷时很快发热，并会自动断电以保护电机——顺便说一句，这种保护机制恰恰很好地体现了这台设备的工程设计水平。巴西本土也有一个替代品牌 Marchesoni，确实能达到很高的转速。不过，在长期搅打奶酪面糊这类沉重物料的情况下，它最脆弱的部位——搅拌杯和与电机连接的接口——往往会随着时间推移而磨损或损坏。

我为什么要讲这些？因为这份资料是免费提供的，正因如此，我没有任何东西要推销，没有任何幻象要营造，也没有任何问题要隐瞒。我不想让你泄气——我希望你睁大眼睛、带着正确的预期踏上这段旅程。有准备的人，更有机会收获惊喜。

— Alex Fernandes, Guia Vegano

前言

制作奶酪的艺术与人类文明本身一样古老。几千年来，奶酪一直是转化的象征——象征着让时间慢慢发挥作用的耐心，也象征着化简单为复杂、为丰富风味的炼金术。在当今世界，这种炼金术有了新的维度：随着人们越来越意识到牛奶及其制品对健康的影响，对能够模拟传统奶酪质地、香气和风味的产品的需求在全球范围内不断增长。做出真正令人信服的产品——让味蕾惊喜、让内心满足——始终是真正的挑战。

2012年，我们在巴西开始了腰果奶酪的手工生产。从一开始就很清楚：为此目的而最便宜、最常用的原料——大豆、土豆、各种淀粉，再加上人工香精——做出的产品往往达不到消费者的期望。为了打造真正具有感官品质的产品，我们开展了广泛的研究，最终采用以腰果为基础的发酵方法，这种做法在生食纯素料理中早已普及。发酵剂是 Rejuvelac——“回春水”或“发芽谷物益生菌水”，一种主要以发酵小麦粒制成的液体，也可以用其他谷物制作。后来，我们又引入了克菲尔粒，作为同样有效且容易获得的替代品。

结果令人豁然开朗。试验证明，腰果和杏仁（扁桃仁）是模拟乳制品风味的理想原料。其他坚果在风味或质地上表现不佳，只能作为配角——少量使用可以创造出新颖、独特的风味。所有配方的样品在外观、风味、质地、香气和总体接受度等感官指标上都获得了良好的评价。它们都源自同一种发酵基底面糊，可以通过加入其他配料来增加层次——营养酵母、海藻胶（琼脂）、作为天然色素和碳水化合物来源的胡萝卜，以及带来醇厚口感的油脂。这种方法让我们做出了与巴西最受欢迎的奶酪——如普拉托奶酪（Prato）和米纳斯奶酪（Minas）——惊人相似的产品，而且完全不需要任何人工香精。

在这本书里，我们分享多年来持续研究和试验的成果。这些食谱诞生于反复的尝试与失败，诞生于我们敢于质疑自己对风味和质地的既有认知时所得到的发现。每一款奶酪都有自己的个性、自己的节奏、自己的技法。我们一直在不断改进每一个配方——追求新的风味、新的质地、新的惊喜方式——你在这些页面中看到的，正是这段旅程中最好的成果。

不要着急。发酵比任何语言都更能教会你这一点。开始之前，先把每道食谱从头到尾读完。用心准备你的配料。记住：厨房是一个创造的地方——请随意调整调味、尝试各种变化，最重要的是，分享你的作品。

食物，就是用来分享的。

配料指南

在动手之前——或者更准确地说，在动手处理坚果之前——值得先认识一下这些食谱的灵魂配料。

营养酵母

纯素料理中“奶酪味”背后的秘密。它富含B族维生素和蛋白质，带有浓郁的鲜味（umami），并略带烟熏风味。注意：不要与啤酒酵母混淆——啤酒酵母在巴西相对更容易买到，但味道发苦，也做不出同样的效果。两者是完全不同的产品。黄色的营养酵母以甜菜为原料生产，巴西本土并不生产；市面上所有品牌使用的都是进口原料。它有片状和粉状两种：粉状更出量，适合直接进口的人；片状在天然食品店和杂货铺中更常见。

卡拉胶

从红藻中提取，是一种能赋予奶酪弹性和顺滑质地的胶凝剂。与琼脂不同，它不需要煮沸——只需水合即可。请谨慎使用：少量就很见效。

琼脂

同样从海藻中提取，是替代动物明胶的纯素胶凝剂。需要煮沸才能激活其特性。它能形成紧实、可切片的质地。琼脂越多，奶酪越硬。

腰果与杏仁

大多数食谱中富含蛋白质、口感醇厚的基底。腰果——尤其是浸泡过的——搅打后有一种独特的绵滑感。杏仁则带来更细腻、略带甜味的风味。务必选用生的、无盐的坚果。

用水克菲尔发酵

克菲尔粒能让坚果变成一种“活”的东西，带有酸度和丰富的风味层次。发酵时间根据室温不同，在24至48小时之间。温度越高，发酵越快。

棕榈油脂

棕榈油脂用于带来传统奶酪那种醇厚和油润的特点，它的性质与牛奶黄油非常相似——这也是它出现在本书许多食谱中的原因。在大多数做法中，可以用无味的椰子油脂代替，最终质地会略有差异。

对于在购物时注重社会与环境影响的人来说，有一点值得特别说明：在印度尼西亚和马来西亚生产的棕榈油脂确实名声不佳，因为在那里为种植油棕而进行的毁林是猩猩栖息地面临的主要威胁之一。不过，巴西也生产棕榈油脂——在这里，可以买到带有可持续种植认证的产品，它们产自亚马孙地区已经退化的土地，属于生产性再造林项目的一部分。这是影响截然不同的两类产品。购买前请查看包装上的产地信息。棕榈油脂和椰子油脂还有一个重要特点：它们会掩盖食物中的咸味，因此在添加这些油脂时需要多放一些盐。

红味噌

味噌是日本的发酵大豆酱，能为食物增添深厚的鲜味。红味噌（aka　miso）的味道比深色味噌温和，又比白味噌浓郁——非常适合制作纯素奶酪。

甜木薯淀粉或酸木薯淀粉

木薯淀粉（巴西称　polvilho）——无论是甜的还是酸的——都是一种增稠剂，能为奶酪带来弹性和柔滑的质地。甜木薯淀粉（即普通木薯淀粉）主要用于为面糊提供结构；酸木薯淀粉（发酵木薯淀粉）除了提供结构，还会带来一丝淡淡的酸味，在某些食谱中颇受欢迎。两者在本书中各有用武之地，取决于你想要的效果。

一个重要的实用提醒：不要过量使用。本书食谱中的用量都不超过三汤匙，这是有原因的。木薯淀粉会让面糊变得明显更重、更稠，迫使搅拌机电机超负荷工作。与传统巴西奶酪面包（pão de queijo）的做法不同，这里的木薯淀粉不经过烫面——这是有意为之的。烫过的木薯淀粉会让面糊稠到根本无法搅打，即使是 Vitamix 也不行。

不过值得一提的是，木薯淀粉加入食谱时并不是完全冰冷、未被激活的。当仍然滚烫的琼脂或卡拉胶混合液倒入搅拌机、与其他配料一起搅打时，这一过程的热量会使木薯淀粉部分糊化。这不是正式的烫面，但足以让它很好地发挥增稠作用，并为奶酪的最终质地做出贡献。如果你想在自己的变化版本中尝试烫过的木薯淀粉，请在搅拌机之外进行——在锅里或碗里，用手或刮刀来揉拌面糊。

芥花籽油

芥花籽油（菜籽油）是市面上营养最均衡的植物油之一——味道中性，烟点高，富含Omega-3，因此无论是冷食食谱还是烹调都是不错的选择。社交媒体上流传着许多关于芥花籽油的不实信息，通常与这种植物存在转基因品种有关。如果你在意这一点，只需换成你喜欢的其他中性植物油即可——在食谱中重要的是它没有特殊的味道。初榨橄榄油或未精炼椰子油等初榨油也可以使用，但会给成品带来它们自身的风味，这取决于具体食谱，可能合适，也可能不合适。

盐

盐在本书中值得特别关注，因为它出现在两个不同的环节，承担不同的作用。在坚果的发酵过程中，要避免使用普通的加碘食盐——碘会干扰克菲尔中的微生物，可能影响甚至阻止发酵。请选用无碘盐，可在天然食品店买到，或请配制药房配制。而在发酵完成后的食谱制作中，任何盐都可以使用：普通食盐、海盐、玫瑰盐、烟熏盐——选择权在你，取决于你想要达到的风味。

豆腐

豆腐是一种源自亚洲的食物，以　凝固的豆浆压制成块制成，其过程与传统奶酪的制作非常相似——因此在巴西它常被俗称为“大豆奶酪”。豆腐有不同的质地：嫩豆腐（绢豆腐）较软、含水量高，非常适合做奶油酱、慕斯和甜点；老豆腐水分较少、结构更紧实，用途最广，也是本书食谱所采用的。在纯素料理中，豆腐是万能百搭的食材：它很容易吸收调味，可以煎、烤、熏、打成泥或压碎，在从早餐炒“蛋”到馅料、酱汁和奶油奶酪的各种菜肴中充当蛋白质基底。如今在巴西大部分地区的中型超市里都能买到，它是本书食谱中最容易获得、也最方便使用的配料之一。

关于坚果

正如前言中提到的，腰果和杏仁是使纯素奶酪达到预期风味和质地的最佳原料。腰果还有一个额外的优势：它天然的米黄色有助于成品的外观，无需任何色素就能在视觉上接近传统奶酪。

有一个细节不容忽视：腰果必须是生的——而且无盐。只有生腰果才能很好地发酵。任何其他加工处理都会影响最终效果。

由于腰果是一种昂贵的原料，做生意的人自然会想尽办法以最低的价格买到生腰果——我也不例外。在寻找的过程中，你会遇到大量的选择，以及许多想把各种次品推销给你的生产商。这里有一个重要提醒：最低可接受的标准是生腰果瓣——也就是从中间裂开、但仍然完整干净的果仁。碎腰果即使标称为生的，也不能用。它常常混有果皮和杂质，会让面糊颜色变深，并给成品奶酪带来一种奇怪而难闻的味道。

至于杏仁，最好的选择是直接购买杏仁粉——已经去皮并加工好的。在许多杂货铺和散装食品店都能买到，家庭使用非常方便。如果你打算更大规模地生产——以销售为目的——最经济的方式是整箱购买。在我的生产中，我使用的是每箱22公斤的杏仁，通常是加州或西班牙产的，比在零售店少量购买便宜得多。

合适的工作，要用合适的搅拌机

有一个问题我经常被问到，提问的人都是在家尝试复现这些食谱、却没有得到预期效果的人：我到底哪里做错了？ 在大多数情况下，答案既不在技巧上，也不在配料上，而在设备上。

在继续之前，我需要坦白一件任何销售员都不会告诉你的事：普通搅拌机和高速搅拌机之间存在天壤之别——而且这种差别不是程度上的，而是本质上的。它们做着相似的事情，就像自行车和摩托车做着相似的事情一样：两者都有两个轮子，都能把你从一个地方带到另一个地方，但在陡峭的上坡路上，没有人会把它们混为一谈。

问题不只在于力量，更在于速度。

一台普通家用搅拌机的转速在每分钟3000到5000转之间。像 Vitamix 这样的高性能设备，转速在每分钟25000到37000转以上。想想这在实际中意味着什么：普通搅拌机转一圈的时间里，Vitamix 已经转了八圈。普通搅拌机搅打一分钟，Vitamix 能交付相当于八分钟以上的有效工作量——而且用时不到六十秒。

这就是为什么用普通搅拌机做出的坚果面糊会有颗粒感，舌头上能感觉到细小的碎粒。要达到这些食谱所要求的绝对顺滑的质地，就需要搅打很长很长的时间，长到电机会过热、设备会卡死——或者干脆在半路“罢工”。这不是夸张，这是物理。

一个有用的比喻

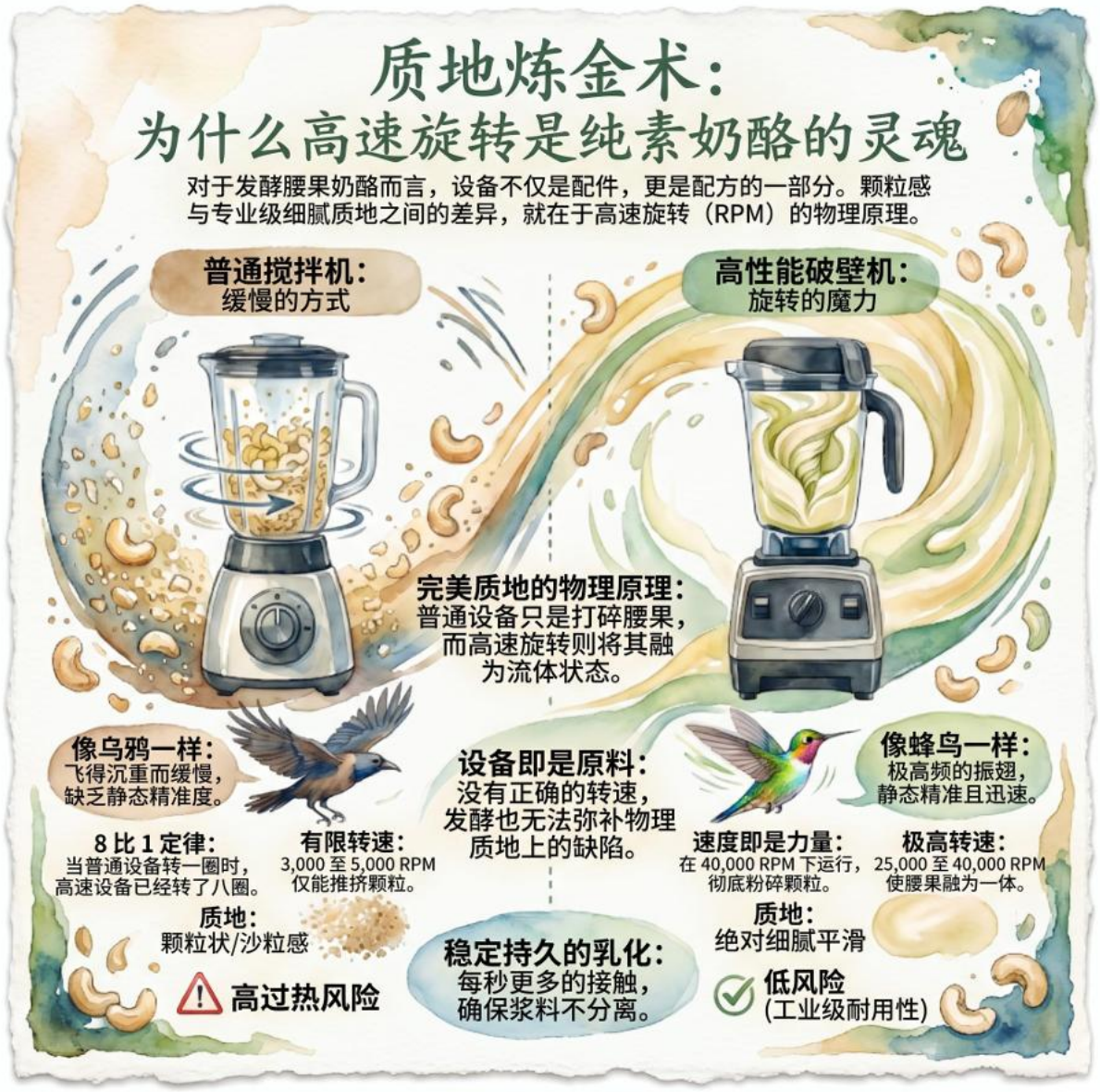
想象一下，你需要把一块木头表面打磨得完全光滑。你可以用粗砂纸使劲地磨——要花好几个小时，你会很累，而且结果很可能仍有瑕疵。或者你可以用一台每分钟往复数千次的电动砂光机，几分钟就能完成手工要花几个小时的活。原理是一样的。每秒转数越多，刀片与食材的接触就越多，颗粒就越小，乳化就越稳定，质地也就越是用其他方法根本无法达到的——无论你用较低速度搅打多久都不行。

关于这笔投资

Vitamix 价格不菲。在巴西，由于是进口产品，根据型号和汇率不同，价格可能超过6000雷亚尔（R$ 6,000）。我完全理解这不是一笔简单的消费——我也不会假装它是。我的那台是出国旅行时带回来的，在常规生产中完美地运转了十多年。当你把成本平摊到十年的日常使用上，这笔账就完全不一样了。

如果现在还负担不起这笔投资，巴西本土也有一些接近的高功率、高转速替代品——Marchesoni 是被提到最多的。它能达到很高的转速，适合中等强度的家庭使用，不过在高强度、持续使用的情况下，搅拌杯和底座往往会比你期望的更早磨损。对于那些在决定是否投入这一流程之前、刚开始探索这些食谱的人来说，这是一条合理的路径。

我不建议的做法，是坚持用普通搅拌机、却期待不同的结果。你可以拥有所有正确的配料，小心地发酵，一丝不苟地遵循每一个步骤——却仍然得到一块质地达不到食谱预期的奶酪。设备不是细枝末节。对这些食谱来说，设备本身就是食谱的一部分。



发酵

在较早的书籍中，比如 Miyoko Schinner 的著作——她是纯素手工奶酪的先驱，从2012年起陆续出版作品——推荐使用回春水作为发酵剂。这是一个聪明的办法：只需要小麦、黑麦或其他谷物，先让谷物发酵，取得发酵后的液体，再用它来发酵坚果。问题在于回春水无法延续——每次需要发酵时，都得从头开始。随着时间推移和生产规模扩大，这就变成了一个令人疲惫、也不太实际的循环。

在这本书里，诀窍不一样：用克菲尔。

水克菲尔是一种活的发酵剂，由细菌和酵母共生形成的菌落组成。与回春水不同，它是可以延续的——只要每天用红糖和矿泉水喂养，你就几乎可以拥有源源不断的发酵剂。对于较大规模的生产以及打算销售的人来说，这一点至关重要。你既可以用克菲尔水，也可以直接用克菲尔粒来发酵坚果。

哪里可以找到克菲尔

第一步是获得水克菲尔粒。好消息是，在家培养克菲尔的人几乎总有大量富余——它繁殖得很快，需要定期送人。可以在你附近的 WhatsApp 群、Instagram 账号或健康饮食社群中寻找。许多城市都有活跃的免费赠送网络。提供者可能会收取少许费用，作为分装和包装的辛苦钱，这是相当合理的。实在不行，也可以在 Amazon 等网购平台上找到卖家并通过邮寄发货——对于住在偏远地区的人来说，这是一个可行的选择。

如何培养水克菲尔

培养水克菲尔很简单，但需要规律。克菲尔粒是活的生物——请像对待活物一样对待它们。

在500毫升室温矿泉水中溶解1至2汤匙红糖。千万不要用自来水——其中的氯和其他物质可能杀死或削弱克菲尔粒。放入克菲尔粒，用布或盖子盖住容器，但不要完全密封——气体需要排出——然后放在阴凉干燥处24至48小时。

每个周期结束时，用塑料或木制滤网滤出克菲尔粒（避免使用金属，金属可能与酸发生反应，损害微生物），保留滤出的液体，这就是你的发酵剂。再次用水和糖喂养克菲尔粒，开始新的周期。随着时间推移，菌落会明显增多——你可以把多余的分享给别人，就像别人当初分享给你一样。

健康的克菲尔会产生略带浑浊、微微起泡的液体。克菲尔粒应呈半透明的胶状，像一颗颗小晶体。如果它们变黑、变得过软或有难闻的气味，说明出了问题——丢弃并用新的克菲尔粒重新开始。

制作基础发酵面糊

将2杯（约400毫升）生腰果放入矿泉水中浸泡至少4小时——最多8小时。浸泡时间越长，腰果越软，但浸泡过久会让腰果吸水过多，使最终的面糊不够紧实。用滤网充分沥干，只使用泡软的腰果。

如果使用杏仁粉，浸泡时间可以短一些——2小时就足够了。如果是整颗杏仁，浸泡时间与腰果相同：4小时。

杏仁粉无法沥水，因此要把浸泡的全部材料一起使用，它会有些湿软。加入1汤匙克菲尔水（里面带几颗克菲尔粒也没问题），用高速搅拌机搅打至完全顺滑、没有颗粒的面糊。加一小撮无碘盐有助于营造适合发酵的环境——普通食盐中的碘可能会干扰克菲尔中的微生物。如果在商店买不到无碘盐，可以请配制药房配制。根据我的经验，不加盐并没有阻止发酵——过程照常进行——但如果你遇到困难，可以试着加一点。

把搅打好的面糊转移到带盖的玻璃容器中。整个过程中避免使用金属器具——塑料或木制勺子最为理想。盖子不需要完全密封：发酵过程中会产生二氧化碳，需要有出口排出。同时，让面糊避免直接暴露在空气中也非常重要，以防霉菌和昆虫污染。像一些作者建议的那样只用一块布盖住，以我的经验来看是不够的——长霉的可能性很大，一旦长霉，整罐面糊就只能扔掉。

把罐子放在阴凉干燥处，等待24至48小时。在巴西，由于大部分地区气候炎热，通常24小时就足够了。发酵时间越长，面糊就越酸——如果发酵过度，就会变得无法食用。请务必留意。

如何判断发酵成功

发酵面糊的气味总让我想起面包的酵头——那种略带酸味的生面团香气，几乎有点像酸奶。这是一种“活”的气味，并不难闻。从外观上看，面糊内部应该有细小的气泡，说明微生物正在活跃。如果用的是透明玻璃罐，你很容易就能看到这些气泡——这是一切顺利的好迹象。

发酵好的生面糊已经可以直接食用。一些较简单的奶酪——比如质朴风格的纯素 chèvre（法式山羊奶酪风味）——只需把这种面糊与少量其他配料混合即可，做好后可以立即享用。

最理想的是在发酵结束的当天就加工面糊，这时它最新鲜、状态刚好。也可以放进冰箱保存，但有几点需要注意：冷却后，面糊会变得稍微紧实、更稠，给后续操作带来困难。此外，冰箱并不能完全停止发酵——只是让它变慢。如果之后没有加热工序来终止微生物的活动，面糊会变得越来越酸。因此，尽快把它做成奶酪永远是最好的选择。涉及琼脂的工序因为需要加热，通常会自然地终止发酵。

琼脂与卡拉胶的结合

在进入同时使用这两种胶凝剂的食谱之前，有一点必须说清楚：琼脂有时候很“任性”。如果不严格按照用量操作，它很容易失败，而且我无法保证所有品牌的表现都一样。每一批的浓度都不同，有些品牌就是比其他品牌更强或更弱。如果你得到的结果不稳定，可以尝试调整用量——多一勺或少一勺都可能彻底改变结果。

将两者结合的目的，是得到一种热的胶状液体，质地黏稠、可以拉丝，然后直接倒进搅拌机、浇在发酵腰果面糊上。与食谱中的其他配料一起搅打时，这种液体必须完全混合均匀。由于它是热的，它还会终止坚果的发酵过程——只保留发酵带来的好风味，而不让发酵无限期地继续下去。

锅中的准备

操作要从冷水开始。按照食谱的要求，把指定量的水——200毫升或400毫升——连同所需勺数的琼脂和卡拉胶一起放入锅中。用勺子轻轻搅拌，然后开火。从这一刻起，要不停地搅拌。不能停，不能让它结块。混合物必须持续搅拌，直到完全均匀并开始冒泡。

不要让它超过这个状态太久，否则会烧焦。琼脂很容易粘在锅壁上，形成一层薄膜，干了以后会像塑料一样凝固，还可能烧焦——这些固体碎片会混入混合液中，之后再也无法融合。搅拌时要始终从锅边往中间刮。

当混合物变得半透明、均匀，并且已经轻轻冒泡时，就做好了。不要耽搁——立即把它倒在搅拌机里的发酵腰果面糊上。

搅拌机中的工序

这是整个制作过程中最费力的部分。琼脂会让面糊变稠——而这种稠度会让搅拌机的电机承受大多数家用设备根本无法承受的负荷。普通搅拌机会烧坏。这不是夸张：它们的电机不是为这种强度设计的，在这种条件下用不了多久就会坏掉。

只有 Vitamix 级别的搅拌机——或者同等的高功率、高转速设备，无论什么品牌——才能多年承受这一工序而不损坏。如果你打算定期生产，投资一台合适的设备不是可有可无的。

使用 Vitamix 时，用一只手牢牢按住搅拌杯的底座，防止它在搅打过程中跳动。用力使用搅拌棒，上下推压，把面糊推向刀片。同时用搅拌棒轻轻转动（始终牢牢按住搅拌杯底座），迫使所有面糊都被搅打到。这个过程必须有力而迅速——如果耗时太久，即使是全新的 Vitamix 也可能因过热而自动断电。

搅打到一半时，停下来检查一下稠度。绝对不能有结块。如果琼脂在完全融合之前避开了刀片，它就会凝固成看起来像半透明塑料的小滴或碎块——在做好的奶酪里显得很奇怪。

立即倒入模具

一旦搅打均匀，面糊必须立即倒入模具——模具应在你启动搅拌机之前就准备好并放在旁边。不要让刚搅打好的热面糊留在搅拌杯里：它可能会在里面开始凝固，而要把卡在搅拌机里的一整块奶酪取出来，可不是什么愉快的经历。

模具备好，面糊趁热，动作要快。这就是顺序。

香精——用还是不用？

在植物基奶酪中使用香精，是一个见仁见智的话题。有人喜欢那种浓郁而有特色、让人立刻联想到工业化产品的味道——也有人对任何不完全“天然”的东西都嗤之以鼻。就我个人而言，两个极端我都不认同。当一种香精确实非常好、忠实于它所代表的奶酪、并在食谱中发挥真正的作用时，我看不出有什么理由要出于原则而回避它。问题在于，很多时候它根本没有必要——但生产商，尤其是工业生产商，仍然坚持要用。

消费者需要记住这一点：使用香精会自动使一种食品成为某种程度上的加工食品，无论它的其他成分是什么。任何严谨的营养科医生或营养师都会这样对产品进行分类。这不是道德评判——而是一种监管和营养学上的现实，在做决定之前值得了解。

香精行业有一套非常明确的营销策略。卖点很简单：不用真正的食材，而是用香精——更便宜、更方便，据说能以极小的成本达到同样让消费者满意的效果。在工业化规模的逻辑中，这是说得通的；但当你用心、用意地制作手工奶酪时，这种逻辑值得质疑。

在我做奶酪的那些年里，我只是偶尔使用香精，而且只在找到真正好的选择时才用——忠实于它所代表的奶酪，或者至少适合那种风味。在这些情况下，香精是锦上添花：我并不完全依赖它，但它让体验更完整、更有深度。我用过香精的奶酪有切达、戈贡佐拉、普罗伏洛和帕玛森。

在这四种中，唯一一种没有香精我确实无法复现的是戈贡佐拉——因为真正的替代办法是使用霉菌菌种，而这根本不在我的计划之内。另一方面，切达只要多加些营养酵母和味噌就能撑得很好。普罗伏洛加入液体烟熏剂后效果极佳，这是一种更容易买到的配料，甚至可以说它比较接近天然。至于帕玛森，没有专门的香精会稍显逊色，但依然能以假乱真——主要靠它的颗粒质地和营养酵母的浓郁风味。

不过，找到一种好的香精比看起来要难。市面上大多数分装出售的香精都是为烘焙和甜点开发的。用于咸味菜肴——尤其是奶酪——的选择要少得多。在深入调查并直接联系生产商后，我发现生产厂家根本不小批量销售。分装出售的是中间商：他们从厂家大量进货，再尝试做分装零售的生意。在巴西，曾经有一个品牌在一段时间里正是这样做的——我就是从他们那里买的。如今他们已不再销售这类产品，很可能是没有产生预期的需求。

由于本书计划翻译成英文，也可能翻译成其他语言，我建议读者在当地商店以及 Amazon 等网购平台上寻找你所在地区能买到的产品——能找到多少选择，不同国家之间差异很大。

基于以上种种原因，我选择在本书的食谱中把香精列为可选项。如果你找到一种并想尝试，一定要从几滴开始，一点一点地试——每种香精的浓度可能不同，这里标注的用量是以我当时使用的产品为参考，并不是通用的标准。

要做不含霉菌的戈贡佐拉，一个好办法是以马苏里拉的食谱为基础，在搅拌机中搅打完面糊后，用勺子拌入——不要搅打，不要机器处理——切碎的欧芹和香葱。目的只是在视觉上营造出原版奶酪特有的霉纹效果。根据我的经验，这样做的效果很受欢迎。

无论如何，如果你找到了一种香精并想尝试，一定要从几滴开始，一点一点地试——每种产品的浓度可能不同，食谱中标注的用量是以我当时使用的香精为参考，并不是通用的标准。如果某个时候不加香精的效果已经令人满意，就不必坚持。有时候，最好的香精就是不加香精。

消费者真正想要的是什么

Guia Vegano 二十一年的经历，教会了我许多任何营销书籍都无法教会的东西。活动、展会、电子邮件、社交媒体，以及多年在实体店面对面服务顾客——这一切逐渐积累起一种对人们期待纯素产品是什么样子的认识，这种认识只有时间和直接接触才能带来。在这本书里，我想分享我在奶酪和黄油方面的具体心得，因为理解消费者和掌握食谱同样重要。

远不止于风味

当人们尝试用其他原料复现一种已有的食物时——无论是出于伦理、健康还是环保意识——本能是专注于味道。这可以理解。但仅凭味道是无法成交的。吃奶酪的体验，早在它进入口中之前就开始了。

它从眼睛开始。奶酪必须看起来像奶酪——要有可辨认的颜色、形状和大小。一个看起来不像它所承诺之物的产品，在被品尝之前就已经输掉了一半。接下来是气味。我在店里无数次看到这样的情景：顾客首先会把鼻子凑过去。这几乎是一种本能动作，一种原始的检验，确认这东西是可以吃的、熟悉的。然后才是品尝——而问题恰恰从这里开始变得复杂。

工业仿制品的问题

用奶制成的奶酪所带来的味觉体验，包含一系列很难集中在单一纯素产品中的特性：质地、弹性、融化性、酸度、醇厚度。大多数工业仿制品之所以失败，是因为它们只试图解决其中一个特性，而忽视了其他特性。市面上最常见的结果，是主要为融化而设计的奶酪——生吃的话简直难以下咽。这是很多人声称讨厌工业化纯素奶酪的核心原因之一。让人反感的并不是纯素本身，而是一个只在非常特定的场景下才好用的产品所带来的糟糕体验。

借助某些胶类和添加剂，工业界能够在一定程度上复现酪蛋白特有的弹性——酪蛋白是牛奶中的一种蛋白质，让奶酪融化时能够“拉丝”。这是一项不可否认的技术成就。但蛋白质含量较高的奶酪就是不太容易融化，而脂肪含量高到足以融化的奶酪，冷吃时往往在风味上逊色。这是一道很难兼顾的方程式，而工业界通常选择融化性，牺牲其他一切。

本书中的奶酪

本书介绍的腰果和杏仁手工奶酪——尤其是添加了油脂的那些——在两种场景下都适用：既可以生吃、切片、摆在奶酪拼盘上或夹在三明治里，也能充分融化，用于千层面、披萨和热三明治。它们不会有牛奶奶酪融化后那种有弹性的拉丝效果——承诺这一点是不诚实的。我尝试过一些试图复现这种弹性的食谱，其中一些效果很有意思，但为了维持实际的生产节奏，兼顾便利性和稳定性，我选择尽可能简化配料。最终得到的是一个诚实的产品，说到做到。

当你销售时，问问顾客打算用奶酪做什么。想做披萨的人需要油脂更多的配方；想做冷盘拼盘的人可以选择更干、更酸的口味。这个简单的建议可以避免失望——而对纯素产品的失望代价很高，因为它常常会让人连同纯素主义一起疏远。

酸度同样众口难调。有人喜欢酸度更高的奶酪所带来的复杂层次，那种恰到好处的发酵所带来的鲜活而突出的风味。也有人更喜欢中性一些、温和一些的口味，接近一块低调的马苏里拉。口味没有对错——只能接受，有时只能默默惋惜。

黄油与人造黄油的陷阱

黄油面临的是另一种挑战。许多寻找纯素黄油的消费者，记忆中留存的是人造黄油的体验——一种相似、但差别足以造成错误期待的产品。在大城市长大的人很少经常接触真正的黄油；他们熟悉的是从冰箱里拿出来就柔软、容易涂抹的人造黄油。本书食谱中的黄油不是这样的：它从冰箱里拿出来时是硬的，需要在室温下放几分钟才会变软。这正是传统黄油的特性——但对于期待人造黄油的人来说，可能会感到意外。

颜色是另一个决定性因素。我在其他书中看到的大多数食谱都不使用任何色素来让黄油呈现淡黄色。从技术上讲，味道可能是一样的。但消费者的体验不会一样——白色或发白的黄油会让人觉得是在吃纯粹的油脂，这虽然没错，却不是人们想要的感受。煮熟的胡萝卜优雅地解决了这个问题：除了带来特有的黄色，它还富含β-胡萝卜素——正是动物性黄油中所含的那种色素，也是我们与这一产品联系在一起的金黄色的来源。

我也尝试过在黄油中使用香精，但最后放弃了。要找到一种不让人联想到工业化人造黄油的香精异常困难——那种人工的哈喇味仿佛在大喊“实验室制造”。最后我决定完全不用香精——结果产品反而更好了。这是整个食品工业至今仍未学会的一课：有些生产商似乎被灌输了要往所有东西里都加香精的观念，好像食材本身的天然风味还不够似的。这是一个难以打破的固有观念——但只要尝过两者的差别，人们很快就会明白为什么值得这样做。

纯素奶酪

Go Vegan 海军风围裙 >>

纯素 Chèvre（山羊奶酪风

Chèvre 是一种源自法国的新鲜奶酪，传统上用山羊奶制作，以绵密的质地和微酸的风味著称——而发酵腰果能以惊人的逼真度复现这些特点。这也是本书中最简单的一道食谱：无需加热，无需琼脂，最后一步也无需搅拌机。酸味完全来自发酵，成品是一种“活”的奶油奶酪，会在冰箱里继续缓慢熟成，风味一天比一天更有深度。

配料

用量	配料
1份基础量	发酵腰果面糊（2杯腰果与克菲尔一起搅打——见“发酵”一章）
1汤匙	营养酵母
1/2茶匙	盐

制作方法

1. 在碗中，将发酵腰果面糊与营养酵母和盐混合。用刮刀或勺子充分拌匀，直到得到完全均匀的酱状物。
2. 尝一尝，如有需要再调整咸度——每次只加一小撮，尝一尝，重复这个步骤，直到找到你喜欢的咸淡。
3. 装入带盖的玻璃罐中，冷藏至少2小时后再食用。

重要提示：由于腰果面糊不像其他食谱那样经过琼脂加热的工序，即使在冰箱里，发酵也会继续缓慢进行。如果想要风味更温和，最好使用发酵24小时的面糊。Chèvre 冷藏可保存最多14天——而且随着时间推移，风味往往会变得更复杂、更有趣。

营养成分表

每份：*30g* | 总量：约*420g*（约*14*份）

营养成分	每份含量
能量	116 kcal
蛋白质	0.4 g
碳水化合物	6.4 g
总脂肪	9.3 g
饱和脂肪	1.6 g
膳食纤维	0.7 g
钠	87 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

马苏里拉奶酪

马苏里拉（Mozzarella）也许是世界上用途最广的奶酪。它在披萨上融化，在烤箱里拉伸，在汤里以那种低调的优雅悄然消融，让人离不开它。这个纯素版本以发酵腰果制成，在质地和风味上可以媲美任何传统马苏里拉。琼脂与卡拉胶的组合确保了它特有的弹性，无论切片还是融化时都效果出众。秘诀在于腰果的发酵——不要跳过这一步。正是那24小时，让一份简单的酱变成真正有层次的东西。

配料

用量	配料
1份基础量	发酵腰果面糊（2杯腰果与克菲尔一起搅打——见“发酵”一章）
1汤匙	营养酵母
2茶匙	盐
2汤匙	琼脂（溶于200毫升水中）
2汤匙	卡拉胶（溶于200毫升水中）
1杯	棕榈油脂或精炼椰子油

制作方法

1. 发酵腰果：浸泡8小时，沥干，转移到带盖的容器中，在室温下发酵24至48小时，直到出现淡淡的酸香。
2. 在小锅中放入卡拉胶和400毫升冷水，充分搅拌。备用。
3. 把琼脂加入含有卡拉胶的冷水中，中火加热，不停搅拌，煮沸后再持续煮整整2分钟。
4. 在搅拌机中，将发酵腰果与营养酵母和盐一起搅打，直到成为绝对顺滑的酱。
5. 将搅拌机调至最低速，加入仍然滚烫的琼脂卡拉胶混合液，逐渐加速至最高速。用搅拌棒帮助混合——这是一个高强度且必不可少的过程。搅打至完全没有结块。注意：未融合的琼脂块会在奶酪中凝固成半透明塑料般的样子，会让食用者感到非常奇怪。
6. 立即倒入模具。使用琼脂时，面糊通常不需要抹油也能很好地脱模——如果是软模具，只需倒扣并扭一扭，奶酪就会完整地脱出。这道食谱中的卡拉胶可能会让面糊更容易粘模，尤其是当奶酪较软时；抹一点油是可选的，做过第一次后你就会知道该怎么判断。
7. 在室温下放凉，冷藏至少4小时后再脱模食用。
8. 马苏里拉冷藏可保存最多14天，冷冻可保存数月。

成品：1块约1200g的奶酪

小贴士 想要更温和的马苏里拉，可以使用未经发酵的新鲜腰果。想要风味更复杂、略带酸味，可以发酵*48*小时。

营养成分表

每份：*30 g*（一片）| 每份食谱份数：约*40* | 整份食谱：约*1200 g*

营养成分	每份含量
能量	100 kcal
蛋白质	1.9 g
碳水化合物	3.1 g
总脂肪	9.4 g
饱和脂肪	3.2 g
膳食纤维	0.4 g
钠	98 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

切达奶酪

切达奶酪已有800多年的历史。它起源于英国的同名村庄，这种橙黄色、风味鲜明的奶酪已成为世界上消费量最大的奶酪之一。这个纯素版本用煮熟的胡萝卜来获得那种独一无二的颜色，并用红味噌带来优质陈年切达特有的风味深度。二十滴切达香精至关重要——它们是让整个味觉体验圆满的点睛之笔。选一个好用的模具，在它冷却时耐心等待。在冰箱里放得越久，它就越紧实，越容易切片。

配料

用量	配料
1份基础量	发酵腰果面糊（2杯腰果与克菲尔一起搅打——见“发酵”一章）
10片1厘米厚的胡萝卜片	熟胡萝卜
3汤匙	营养酵母
1汤匙	红味噌（Aka Miso）
20滴	人工合成切达香精（可选）
1/2杯	棕榈油脂
2汤匙	琼脂（溶于200毫升水中）
2汤匙	卡拉胶（溶于200毫升水中）
3茶匙	盐

制作方法

1. 将腰果在室温下发酵24至48小时。
2. 把胡萝卜煮至完全软烂。沥干，备用。
3. 将卡拉胶和琼脂溶于400毫升冷水中。加热煮沸并持续2分钟，期间要不停搅拌，避免结块或烧焦。
4. 在搅拌机中，将发酵腰果面糊、胡萝卜、营养酵母、味噌、棕榈油脂和切达香精一起搅打，直到得到完全顺滑、呈橙色的混合物。
5. 将搅拌机调至最低速，加入仍然滚烫的琼脂卡拉胶混合液，逐渐加速至最高速。用搅拌棒帮助混合。搅打至面糊完全均匀、没有结块——琼脂块会在奶酪中凝固成半透明塑料般的样子。
6. 倒入模具，放凉。卡拉胶可能会让奶酪粘模，尤其是当面糊较软时——抹一点油是可选的。软模具会让脱模容易得多。冷藏至少6小时后再食用。切达冷藏可保存最多14天，冷冻可保存数月。

成品：1块约1200g的奶酪

小贴士 想要更浓郁的切达，可以增加味噌的用量，并加入*1*茶匙柠檬汁。酸味能提升风味，带来陈年切达那种微微的辛辣感。想做更软、近乎液态的切达，可以不用琼脂，只用卡拉胶，甚至两者都不用；这种情况下可以加入½杯液态植物油（不要用棕榈油或椰子油）。

营养成分表

每份：*30 g*（一片）| 每份食谱份数：约*40* | 整份食谱：约*1200 g*

营养成分	每份含量
能量	67 kcal
蛋白质	1.7 g
碳水化合物	3.1 g
总脂肪	5.8 g
饱和脂肪	1.8 g
膳食纤维	0.4 g
钠	196 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

普萝伏洛奶酪

普萝伏洛（provolone）是一种个性鲜明的奶酪——带有烟熏味、微微辛辣，那浓郁的黄色让人忍不住想咬一口。它起源于意大利南部，随着移民的行囊来到巴西，如今是巴西各地披萨店和面包店的必备之物。这个纯素版本使用普萝伏洛香精和液体烟熏剂，重现那种极具特色的烟熏风味。煮熟的胡萝卜带来颜色和甜味；腰果则提供醇厚的基底。在这里，Vitamix　是你最好的帮手——在加入胶凝剂之前，你需要一份绝对顺滑的酱。

配料

用量	配料
1份基础量	发酵腰果面糊（2杯腰果与克菲尔一起搅打——见“发酵”一章）
1杯	棕榈油脂（或精炼椰子油脂）
10滴	普萝伏洛香精（可选）
1汤匙	液体烟熏剂
20片1厘米厚的胡萝卜片	熟胡萝卜
2汤匙	营养酵母
2茶匙	盐
2汤匙	卡拉胶
2汤匙	琼脂（溶于200毫升水中）

制作方法

1. 将腰果发酵24小时；如果想要更酸，可发酵48小时。
2. 把胡萝卜煮至完全软烂。沥干，备用。
3. 在小锅中放入卡拉胶和 200毫升冷水，充分搅拌。备用。
4. 把琼脂加入含有卡拉胶的冷水中，中火加热，不停搅拌，煮沸后再持续煮约2分钟。
5. 在 Vitamix 或大功率搅拌机中，按以下顺序加入：发酵腰果面糊、胡萝卜、营养酵母、盐、普罗伏洛香精、液体烟熏剂、棕榈油，以及滚烫的琼脂卡拉胶混合液。热的琼脂液会帮助融化放在上面的棕榈油脂，使其变成液态。
6. 将搅拌机调至最低速开始搅打，逐渐加速至最高速。用搅拌棒帮助混合。搅打至完全没有结块——琼脂块会在奶酪中凝固成半透明塑料般的样子。
7. 倒入圆形模具，做成普罗伏洛的经典造型。卡拉胶可能会让面糊粘模——抹一点油是可选的，做过第一次后再判断。放凉后冷藏6至8小时。

成品：1块约1200g的奶酪

小贴士 液体烟熏剂的味道很强——先从*1*汤匙开始，再根据口味调整。目标是淡淡的烟熏味，而不是喧宾夺主。

营养成分表

每份：*30g* | 总量：约*1200g*（约*40*份）

营养成分	每份含量
能量	89 kcal
蛋白质	1.6 g
碳水化合物	3.2 g
总脂肪	8.3 g
饱和脂肪	3 g
膳食纤维	0.4 g
钠	125 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

米纳斯奶酪

米纳斯奶酪源自巴西米纳斯吉拉斯州（Minas Gerais），它不仅仅是一种奶酪——它是情感记忆，是文化，是米纳斯吉拉斯州人的热情好客，被切成片放在热乎乎的面包上。它洁白、温和、微酸，是巴西人最喜爱的奶酪。这个以发酵杏仁制成的版本，具有让米纳斯奶酪如此特别的那种细腻。琼脂与卡拉胶的组合重现了原版略带弹性的质地。它可以切片、口感清新，非常适合搭配植物奶焦糖酱（doce de leite）、番石榴膏，或者只是一杯下午的小咖啡。

配料

用量	配料
1份基础量	发酵杏仁面糊（2杯杏仁粉与克菲尔一起搅打——见“发酵”一章）
1汤匙	营养酵母
3茶匙	盐
2汤匙	琼脂（溶于200毫升水中）
2汤匙	卡拉胶（溶于200毫升水中）

制作方法

1. 杏仁粉的水合与发酵：在杏仁粉中加入矿泉水，调成糊状，加入一勺克菲尔，用搅拌机搅打，然后装入带盖的玻璃罐中发酵24小时。
2. 在中号锅中，将琼脂和卡拉胶与400毫升冷水混合。
3. 中火加热，不停搅拌直至沸腾。保持沸腾2分钟，直到完全融合，变成一种近乎液态的胶，类似软糖浆的状态。
4. 在 Vitamix 或大功率搅拌机中，加入发酵杏仁粉面糊、营养酵母、盐，最后把仍然滚烫的琼脂混合液倒在最上面。
5. 将搅拌机调至最低速开始搅打，逐渐加速至最高速。用搅拌棒帮助混合。搅打至完全没有结块——琼脂块会在奶酪中凝固成半透明塑料般的样子。
6. 倒入带盖的圆形模具，放进冰箱。冷藏至少6小时后再脱模。

成品：1块约1120g的奶酪

小贴士 外观就是一切。除了味道，一块令人信服的米纳斯奶酪必须长得像米纳斯奶酪。找了很久之后，我发现根本买不到能做出奶酪顶部那种标志性方格纹路的模具——所有模具都是光面的。解决办法是就地取材：我找到了一种硅胶隔热垫，就是放在餐桌上垫热锅的那种，正好有那种纹路。只要把它放在模具底部，倒入面糊后再放进冰箱即可。由于用琼脂做的米纳斯奶酪不太粘模，脱模很轻松——整块完整脱出，顶部带着漂亮的方格纹路。硅胶隔热垫很容易清洗，可以无限次重复使用。

营养成分表

每份：*30 g*（一片）| 每份食谱份数：约*37* | 整份食谱：约*1120g*

营养成分	每份含量
能量	34 kcal
蛋白质	1.3 g
碳水化合物	1.6 g
总脂肪	2.8 g
饱和脂肪	0.2 g
膳食纤维	0.6 g
钠	190 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

普拉托奶酪

普拉托奶酪（Prato）是20世纪初由丹麦移民在巴西创制的，很快便成为巴西最畅销的奶酪之一。它风味温和，质地紧实而略带弹性，非常适合做三明治和焗烤。在这个纯素版本中，煮熟的胡萝卜带来标志性的黄色，发酵腰果和棕榈油则重现了绵密的质地和淡淡的黄油风味。一款拥有纯植物灵魂的巴西奶酪。

配料

用量	配料
1份基础量	发酵腰果面糊（2杯腰果与克菲尔一起搅打——见“发酵”一章）
2汤匙	营养酵母
3茶匙	盐
20片1厘米厚的胡萝卜片	熟胡萝卜
2汤匙	琼脂（溶于200毫升水中）
2汤匙	卡拉胶
1杯	棕榈油脂或椰子油脂

制作方法

1. 将腰果发酵24小时。
2. 把胡萝卜煮至完全软烂。沥干。
3. 在中号锅中，将琼脂和卡拉胶与总共200毫升冷水混合。
4. 中火加热，不停搅拌直至沸腾。保持沸腾2分钟，直到完全溶解。两者应融合成一种热的、半透明、近乎液态的胶。
5. 在 Vitamix 或大功率搅拌机中，按以下顺序加入：发酵腰果面糊、胡萝卜、营养酵母、盐、棕榈油，以及滚烫的琼脂卡拉胶混合液。热的琼脂液会帮助融化放在上面的棕榈油脂，使其变成液态。
6. 将搅拌机调至最低速开始搅打，逐渐加速至最高速。用搅拌棒帮助混合。搅打至完全没有结块——琼脂块会在奶酪中凝固成半透明塑料般的样子。
7. 倒入长方形模具，放凉。卡拉胶可能会造成一些粘模——抹油是可选的，做过第一次后你就会知道该怎么判断。冷藏6小时后再切片。

成品：1块约1200 g的奶酪

小贴士 想要更紧实的普拉托奶酪，可以在要搅打的混合物中加入一勺木薯淀粉。请注意，这可能会让面糊更稠，让搅拌机电机负担更重。

营养成分表

每份：*30 g*（一片）| 每份食谱份数：约*26* | 整份食谱：约*1200 g*

营养成分	每份含量
能量	158 kcal
蛋白质	3.2 g
碳水化合物	5.3 g
总脂肪	14.6 g
饱和脂肪	5.0 g
膳食纤维	0.8 g
钠	228 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

德式奶酪

想象一下德国郁郁葱葱的田野，寂静的谷仓里堆满了正在慢慢熟成的大奶酪轮。现在，想象那种风味出现在一种完全植物性的食物中。这款奶酪加入了德国酸菜——最具代表性的德国发酵食品——创造出一种独特的酸味，让人联想到欧洲传统奶酪。味噌则增添了一层额外的发酵鲜味。这是一款讲述不同文化相遇、发酵跨越国界的奶酪。食用前请让它在冰箱里充分凝固。

配料

用量	配料
1份基础量	发酵腰果面糊（2杯腰果与克菲尔一起搅打——见“发酵”一章）
2汤匙	营养酵母
1茶匙	盐
1汤匙	德国酸菜（以卷心菜发酵制成）
2汤匙	琼脂（溶于200ml水中）
1汤匙	红味噌

制作方法

1. 将腰果发酵24至48小时。
2. 用200毫升水准备琼脂：溶解后加热，彻底煮沸并持续2分钟。
3. 在搅拌机中，加入发酵腰果面糊、营养酵母、盐、德国酸菜、红味噌，以及仍然滚烫的琼脂液。
4. 用搅拌机从最低速开始搅打，逐渐加速至最高速。用搅拌棒帮助混合。搅打至完全没有结块。
5. 尝一尝，如有需要再调整咸度——德国酸菜和味噌本身已含有钠，请小心添加。
6. 倒入圆形模具，放进冰箱冷藏至少4小时。这道食谱只用琼脂，不用卡拉胶，但德国酸菜和味噌可能会造成一些粘模。建议使用不粘的硅胶模具。

成品：1块约800 g的奶酪

小贴士 德国酸菜是这道食谱的特色所在。请使用优质的德国酸菜；你也可以尝试把酸菜的用量加倍，得到更与众不同的风味。

营养成分表

每份：*30g* | 总量：约*800g*（约*27*份）

营养成分	每份含量
能量	65 kcal
蛋白质	2.4 g
碳水化合物	4.2 g
总脂肪	4.9 g
饱和脂肪	0.9 g
膳食纤维	0.5 g
钠	118 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

杏仁布里奶酪

布里（Brie）是诗人和美食爱好者的奶酪。内里绵软，外面裹着一层可食用的白色外皮，它是法式精致的象征。这道食谱有两个版本：罐装版，柔软易涂抹，只用卡拉胶制作——非常适合搭配吐司、水果或饼干；以及切片版，更紧实，可以切片，通过加入琼脂制成。这里介绍的基础食谱是罐装版。要做切片版，只需按照配料表和步骤中的说明加入琼脂即可。无论哪种版本，用克菲尔发酵的杏仁粉都能带来令人惊喜的复杂风味。请始终在室温下享用——低温会掩盖风味。

配料

用量	配料
1份基础量	发酵杏仁粉面糊（2杯杏仁粉与克菲尔一起搅打——见“发酵”一章）
1汤匙	营养酵母
2汤匙	卡拉胶，溶于200毫升水
1茶匙	盐
1杯	棕榈油脂
2汤匙	琼脂，溶于200毫升水（可选——仅用于紧实的切片版）

制作方法

1. 按照 发酵 一章的说明制备发酵杏仁粉面糊，备用。
2. 在锅中将卡拉胶溶于200毫升冷水。中火加热，不停搅拌，直到呈现略微半透明的凝胶状。
3. （仅用于切片版）将琼脂溶于另外200毫升冷水中，加热煮沸并持续2分钟。与卡拉胶混合，充分搅匀。保持温热。
4. 在搅拌机中加入发酵杏仁面糊、棕榈油脂、营养酵母和盐。最后倒入仍然滚烫的胶液。从最低速开始，逐渐加速至最高速。用搅拌棒帮助混合，确保面糊完全均匀——琼脂块会在奶酪中凝固成半透明塑料般的样子。
5. 罐装版（奶油奶酪）：倒入玻璃容器或铺有保鲜膜的模具中。冷藏至少8小时。直接从容器中取用，涂抹食用。
6. 切片版：倒入不粘的圆形硅胶模具，或铺有保鲜膜的模具中——由于卡拉胶容易粘模，保鲜膜能让脱模更容易。冷藏至少8小时，最好过夜。食用前30分钟从冰箱取出。

成品：切片版约1200 g的奶酪1块，奶油奶酪版约645 g

小贴士 旁边配上一点覆盆子果酱，无论哪个版本都能变成一次完整的美食体验。

营养成分表

每份：*30 g* | 每份食谱份数：约*40* | 整份食谱（切片版）：约*1200 g*

营养成分	每份含量
能量	76 kcal
蛋白质	1.2 g
碳水化合物	1.5 g
总脂肪	7.6 g
饱和脂肪	2.7 g
膳食纤维	0.6 g
钠	60 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

杏仁奶油奶酪

简单、百搭又美味，奶油奶酪就是那种出现在早餐、周末的芝士蛋糕和周日的贝果上的奶酪。这个以杏仁、营养酵母和琼脂制成的极简版本证明，有时最简单的食谱就是最优雅的。成品是一种柔滑、微酸的奶油状酱，容易涂抹，与新鲜水果、香草、一小撮黑胡椒或满满一勺果酱都同样相配。

配料

用量	配料
1份基础量	发酵杏仁面糊（2杯杏仁粉与克菲尔一起搅打——见“发酵”一章）
1汤匙	营养酵母
1茶匙	盐
2汤匙	琼脂（溶于200ml水中）

制作方法

1. 杏仁粉的水合与发酵：在杏仁粉中加入矿泉水，调成很湿润的糊状，加入一勺克菲尔，用搅拌机搅打，然后装入带盖的玻璃罐中发酵24小时。
2. 准备琼脂：将其溶于200ml冷水中，加热至沸腾并略微变稠。
3. 在搅拌机或料理机中，将发酵杏仁面糊、营养酵母和盐加少许水一起搅打，直到成为非常顺滑、绵密的酱。

4. 将搅拌机调至最低速，加入仍然滚烫的琼脂液，逐渐加速至最高速。用搅拌棒帮助混合。搅打至完全没有结块。
5. 装入玻璃罐中，冷藏至少2小时后再食用。

小贴士 打造你自己的奶油奶酪：拌入切碎的新鲜香草（香葱、莳萝、罗勒）做成咸味版，或加入甘蔗糖蜜和柠檬皮屑做成甜味版。

营养成分表

每份：*30g* | 总量：约*600g*（约*20*份）

营养成分	每份含量
能量	64 kcal
蛋白质	2.4 g
碳水化合物	2.7 g
总脂肪	5.3 g
饱和脂肪	0.4 g
膳食纤维	1.2 g
钠	119 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

三明治奶酪

这款奶酪诞生于需要，后来成了经典。它的质地既紧实又柔软，是任何点心的完美搭档——在平底锅里煎，切片夹在面包里，或者干脆直接用手拿着咬。甜木薯淀粉带来巴西人在烤奶酪（queijo coalho）中所喜爱的那种略带嚼劲的口感，而卡拉胶则让一切凝结在一起。一道诚实、直截了当的食谱，说到做到。

配料

用量	配料
1份基础量	发酵腰果面糊（2杯腰果与克菲尔一起搅打——见“发酵”一章）
1汤匙	营养酵母
3汤匙	甜木薯淀粉
10片1厘米厚的胡萝卜片	熟胡萝卜
1茶匙	盐
1汤匙	卡拉胶
100毫升（半杯）	棕榈油

制作方法

1. 用半杯冷水调开甜木薯淀粉，充分搅拌，避免结块。
2. 在搅拌机中，将泡软的腰果、胡萝卜、营养酵母、盐、棕榈油和木薯淀粉糊一起搅打，直到成为顺滑的酱。
3. 在不粘平底锅中，把卡拉胶加入搅打好的酱中。中火加热，用刮刀不停搅拌，直到混合物变稠并开始脱离锅边（约8至10分钟）。
4. 迅速倒入模具或单个的小模具中。这道食谱只用卡拉胶、不用琼脂，可能让面糊更容易粘模——尤其是当奶酪较软、较湿时。这里建议抹一点油，但请根据你第一次的结果来判断。
5. 冷藏至少4小时后再脱模。
6. 切片食用，或在平底锅中煎一下——煎过之后更是别有风味。

小贴士 这款奶酪淋上一点橄榄油、放上新鲜迷迭香在铁板上煎，非常美味。趁热搭配乡村面包和樱桃番茄，就是一道令人难忘的开胃小食。

营养成分表

每份：*30 g*（一片）| 每份食谱份数：约*28* | 整份食谱：约*850 g*

营养成分	每份含量
能量	91 kcal
蛋白质	2.0 g
碳水化合物	4.5 g
总脂肪	7.8 g
饱和脂肪	2.4 g
膳食纤维	0.4 g
钠	87 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

纯素 Requeijão（巴西奶油

Requeijão 是装在罐子里的绵滑。那种洁白而有光泽的奶油酱，涂在早餐热腾腾的木薯薄饼（tapioca）上，抹在下午茶刚出炉的法式小面包上，在懒得做饭的晚上又变成披萨的浇头。这款纯素 requeijão 采用豆腐与发酵杏仁奶酪这对黄金搭档，创造出与原版惊人相似的质地。芥花籽油带来额外的醇厚，营养酵母则确保那种标志性的鲜味。好好搅打，尝一尝——你会想要更多。

配料

用量	配料
半公斤	老豆腐
1份基础量	发酵杏仁面糊（2杯坚果与克菲尔一起搅打——见“发酵”一章）
2咖啡勺（约3/4茶匙）	盐
1/2杯	芥花籽油或特级初榨橄榄油
1汤匙	营养酵母

制作方法

1. 按照“发酵”一章的说明，提前准备好发酵杏仁面糊，在开始这道食谱之前备好。
2. 在搅拌机中，加入豆腐、坚果奶酪、盐、芥花籽油和营养酵母。
3. 高速搅打2至3分钟，直到成为完全顺滑、有光泽且均匀的奶油状。发酵杏仁面糊可能水分较多、体积较大，会让搅拌机负担更重；一定要用力使用搅拌棒，并尽量快速完成，避免电机过热。
4. 尝一尝，根据需要调整盐和橄榄油的用量。
5. 装入消过毒的玻璃罐中冷藏。可保鲜最多10天。

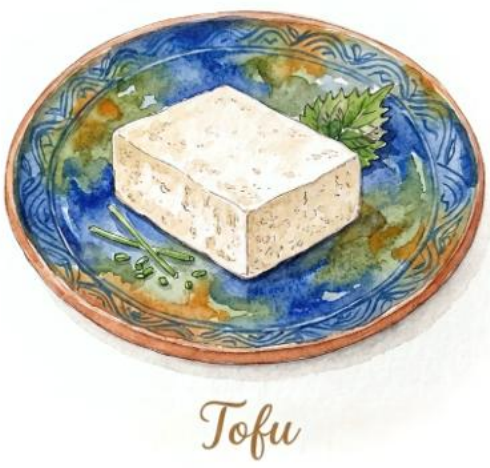
小贴士 想要风味更浓郁的 *requeijão*，可以加入*1*汤匙白味噌和几滴柠檬汁。成品是一款富有美食个性的绵滑 *requeijão*。

营养成分表

每份：*30 g*（*2*汤匙）| 每份食谱份数：约*34* | 整份食谱：约*1018 g*

营养成分	每份含量
能量	106 kcal
蛋白质	3.8 g
碳水化合物	2.9 g
总脂肪	9.6 g
饱和脂肪	0.8 g
膳食纤维	0.6 g
钠	116 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异



特别篇与佐餐酱料

帕玛森

有一个时刻每个厨师都知道：把一把磨碎的帕玛森撒在一盘热腾腾的意面上，那股独一无二的香气随着蒸汽一起升腾。这个纯素版本不会融化——也不需要融化。它以惊人的逼真度复现的是其他一切：稻草般的淡黄色、细腻的颗粒质地，以及那种浓郁、微咸、让整道菜大不一样的风味。杏仁粉和腰果粉，加上营养酵母和帕玛森香精，恰好做到了这一点。装在密封罐里放冰箱保存，尽情大方地使用——人生苦短，别在帕玛森上省。

配料

用量	配料
500 g	杏仁粉
500 g	腰果粉（或杏仁粉）
2汤匙	盐
6汤匙	营养酵母
60滴	帕玛森香精（可选）

制作方法

1. 在大碗中，把杏仁粉和腰果粉混合。
2. 加入营养酵母和盐，用勺子充分拌匀。
3. 数出60滴帕玛森香精，均匀地洒在整个混合物上。
4. 用勺子或刮刀用力搅拌，直到混合物完全均匀、香气四溢。
5. 尝一尝，根据需要调整咸度——味道应该微咸而浓郁，就像原版帕玛森一样。
6. 装入带盖的玻璃罐中冷藏。帕玛森可保存最多3周。
7. 大方地撒在意面、烩饭、汤、沙拉以及任何你心之所向的食物上。

小贴士 腰果粉在这道食谱中是可选的——它的作用只是降低最终成本。如果你只用杏仁粉，效果会更好：风味更细腻，质地更细，颜色更均匀。

营养成分表

每份：*15 g*（*1*汤匙）| 每份食谱份数：约*72* | 整份食谱：约*1078 g*

营养成分	每份含量
能量	84 kcal
蛋白质	3.0 g
碳水化合物	4.0 g
总脂肪	6.7 g
饱和脂肪	0.8 g
膳食纤维	1.1 g
钠	164 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

番茄干纯素美乃滋

这不是一道奶酪食谱，但任何纯素烹饪书如果没有一款好的美乃滋都不算完整。这个版本以豆腐为基底，做出一种中性、非常顺滑的奶油酱，而番茄干让它变得无比美味。可以搭配本书中的硬质奶酪做三明治，作为小食的蘸酱，拌入沙拉，或用作咸派的浇头。一道后来成了餐桌必备的附赠食谱。

配料

用量	配料
500 g	老豆腐
80 ml	米醋或苹果醋
1茶匙	盐
100g	调过味、浸泡在橄榄油中的番茄干
150至200毫升	芥花籽油（先试150ml）

制作方法

1. 将豆腐沥干，用手按压或用干净的布包住挤压，去除多余水分。
2. 在搅拌机中，将豆腐、醋、油和盐（开始时只放1茶匙）高速搅打，直到成为完全顺滑的酱。
3. 油的吸收量因豆腐品牌而异。先从150毫升开始，再一点点调整——如果表面有多余的油，或者混合物出现油水分离，就减少用量。不要超过食谱中标注的200毫升。
4. 加入番茄干，搅打至你想要的稠度。搅打时间长，番茄干会完全打碎，美乃滋会变成淡红色；只搅打一会儿，酱里就会留有小块番茄干。两种都各有用途，取决于你的需要。
5. 尝一尝，如有需要再调整咸度：每次多加一小撮盐，再次搅打，尝一尝，重复这个过程直到找到你喜欢的咸淡；醋也是一样，每次多加一汤匙，直到达到你喜欢的口味。
6. 装入玻璃罐，冷藏至少30分钟。冷却后，美乃滋会变得更稠、更美味。

小贴士 想要更浓郁的版本，可以用泡软的腰果代替一半的豆腐。成品美乃滋更加绵滑，带有淡淡的榛果风味，与番茄干搭配得天衣无缝。

营养成分表

每份：*30 g*（*2*汤匙）| 每份食谱份数：约*28* | 整份食谱：约*840 g*

营养成分	每份含量
能量	80 kcal
蛋白质	1.8 g
碳水化合物	1.2 g
总脂肪	7.8 g
饱和脂肪	0.7 g
膳食纤维	0.3 g
钠	141 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。

Tofupiry

Catupiry® 是巴西料理中最受喜爱的标志之一——那种洁白而丰盈的奶油奶酪酱，用于披萨的夹心饼边、炸鸡肉丸（coxinha）的馅料，出现在每一段美好的童年回忆里。这个纯素版本以豆腐为基底，效果令人惊喜：绵密、温和、非常顺滑，味道连非纯素者都能骗过。与本书大多数食谱不同，Tofupiry 不需要发酵坚果——豆腐、油、营养酵母和盐就足以做出令人非常满意的成品。这是一个实用、经济的选择，用任何城市都能买到的材料就能做成。

配料

用量	配料
1块（500 g）	老豆腐（嫩豆腐也可以，但会比较稀）
150 ml	芥花籽油或其他植物油
1茶匙	盐
1至2汤匙	营养酵母

制作方法

1. 将豆腐沥干，用干净的厨房布包住按压，去除多余水分。
2. 将所有配料放入搅拌机或料理机：豆腐、油、盐和营养酵母。注意油的用量：可能会忍不住想多放些油来增加分量，但根据我的经验，这样做行不通——油无法融入面糊，会出现类似油水分离的状态，还有多余的油浮在上面。如果你遇到这种情况，请减少食谱中油的用量。
3. 高速搅打，直到成为完全顺滑的奶油状。想要非常顺滑，请使用 Vitamix 之类的高功率搅拌机。
4. 尝一尝，按口味调整咸度。

5. 装入玻璃罐中，冷藏至少30分钟后再食用。冷藏可保鲜最多5天。

小贴士 效果不错的可选配料：*50*毫升醋，增加酸味——但要适量，因为放多了就变成美乃滋了；喜欢味道更浓烈的，可以加*1*至*2*瓣大蒜；如果没有营养酵母，一汤匙酸木薯淀粉是很好的替代品，不过它往往会让面糊更稠、更重，不易在搅拌机或料理机中搅打。*Tofupiry* 和纯素披萨是天生一对——如果你最喜欢的披萨店还没有纯素选项，把这本书发给他们吧。如果已经有了，也发给他们——因为总还有改进的空间。

营养成分表

每份：*50 g* | 每份食谱份数：约*13* | 整份食谱：约*655 g*

营养成分	每份含量
能量	124 kcal
蛋白质	3.6 g
碳水化合物	1.1 g
总脂肪	12.2 g
饱和脂肪	~0.9 g
膳食纤维	0.3 g
钠	~120 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用豆腐和油的品牌不同而有所差异。

纯素黄油

每个尝过这款黄油的人都说了同样的话:它和牛奶黄油一模一样。秘诀在于一个简单而非常巧妙的细节:煮熟的胡萝卜。它同时发挥两个作用——既带来真正黄油特有的金黄色,又提供β-胡萝卜素,也就是传统黄油中所含的同一种色素,正是它带来了那种诱人的金黄色调。胡萝卜淡淡的天然甜味,让最终的口感大不相同。成品从搅拌机里倒出来时是液态的、金黄色的,放进冰箱后会凝固,呈现出好黄油应有的质地和特性:冷藏时坚硬,从冰箱拿出几分钟后就变软。涂面包或烹饪——两者皆宜。

配料

用量	配料
1杯半	棕榈油脂(或无味精炼椰子油)
半杯	无味植物奶(不含香草)
50 ml	芥花籽油或其他中性植物油
2又1/2茶匙	盐
6片	煮得很软的胡萝卜(1厘米厚的片)

制作方法

1. 把胡萝卜片煮到非常软——它们必须能在搅拌机中完全打散，不留颗粒。
2. 按以下顺序把配料放入搅拌机：熟胡萝卜、植物奶、芥花籽油、盐，最后放棕榈油脂。
3. 高速搅打，直到完全均匀、非常顺滑。混合物会相当稀，呈漂亮的金黄色。
4. 立即倒入黄油盒或带盖的容器中。
5. 放入冰箱。黄油会在几小时内完全凝固。
6. 冷藏后直接食用，或在室温下放几分钟让它变软——与传统黄油的特性完全相同。

小贴士 想要更美味、更绵滑的版本，可以用自制腰果奶代替工业化生产的植物奶：将*1*杯生腰果与*3*杯水一起搅打。如果用的是 *Vitamix*，甚至不需要过滤——搅拌机能把一切打碎。如果设备功率较小，使用前请滤掉沉在底部的残渣。有些资料提到需要用大豆卵磷脂作为乳化剂。实际上从来都不需要——没有它，混合物也总能均匀融合。照例提醒一句：请使用 *Vitamix* 之类的高速搅拌机，确保足够顺滑。用料理机或普通搅拌机，可能无法完全乳化均匀。

营养成分表

每份：*15 g*（约*1*汤匙）| 每份食谱份数：约*36* | 整份食谱：约*537 g* | 数值基于使用自制腰果奶的版本

营养成分	每份含量
能量	89 kcal
蛋白质	0.1 g
碳水化合物	0.3 g
总脂肪	9.9 g
饱和脂肪	4.2 g
膳食纤维	0.1 g
钠	137 mg

数值根据参考营养成分表（*TACO/USDA*）计算得出，可能因所用配料不同而有所差异。饱和脂肪含量较高，来自棕榈油脂——其营养特性与传统黄油相似。

为什么这本书是免费的

在说其他任何事情之前，需要先说出这本书背后一个更私人的原因。十年的手工生产，意味着十年的尝试、失败、调整、发现，以及在做成一块好奶酪之前，相当多被扔进垃圾桶的奶酪。当我结束这段历程时，我感到有必要不让这一切就这样消失——不让积累下来的经验被困在一段终将被时间磨损的记忆里。

为什么直到现在？因为接下来的几年并不容易。从2020年1月到2023年5月，疫情重塑了整个世界和每个人的优先次序。与此同时，我一直陪伴着患病的母亲——一场癌症，直到2024年4月，都需要我的陪伴、关注和全身心的付出。这样的经历消耗的不仅是时间，还有创作所需要的内心空间。

如今尘埃开始落定，紧迫感也随之而来：要尽快写下来，趁细节还没有遗失，趁记忆还没有用臆造填补空白。写这本书，首先是一种结束这一章的方式，并确信有些东西留了下来——被记录下来，会对他人有用，并且能在我甚至还不认识的人手中延续下去。

很多人可能会问，为什么有人会把十多年手工工作中研发出来的一整套食谱免费发布在网上。答案在我反复思考之后，比看起来要简单。

这些食谱不是可口可乐的配方。其他书籍——比如 Miyoko Schinner 以及其他国际纯素烹饪作者的著作——早已探讨过类似的工艺和成果。这里的内容不是工业机密：它是一种越分享越丰富的知识。把它藏起来，只是一种掌控的幻觉。把它公开，才是唯一有意义的决定。

话虽如此，我想坦率地谈一谈这类产品在市场上意味着什么——尤其是在巴西市场。

一个属于高端定位的产品

从2013年到2023年，我手工生产并销售以腰果和杏仁发酵为基础的纯素奶酪。十年的真实生产——不是理论，也不是周末的实验。在这段时间里我学到的是：这种产品就其本质而言，属于高端市场。它价格高昂，而且有它的道理。

这类奶酪的大规模工业化，是一道至今只有富裕国家在尝试跨越的门槛——美国和一些欧洲国家，那里强势的货币能够消化原料成本，消费者也有能力支付最终价格。在巴西，情况就不同了。

创业思维中有一个常见的错觉：认为规模会自动解决价格问题。并不会。这样一种产品的工业化，需要许多因素同时汇聚——新的工艺、新的技术、新的机器，最重要的是数量充足、价格可承受的原料。在这些条件实现之前，动物奶制成的奶酪仍然要便宜得多，而没有人会在不

完全明白原因的情况下，为一样东西多付三到五倍的价钱。巴西的大型植物基产品制造商不生产与本书类似的奶酪，并非偶然。这不是缺乏兴趣或知识——而是在我们这样经济状况的市场里，他们根本卖不出去。

真正的空间在哪里

这并不意味着没有机会。机会是有的——但它是一个特定的机会，正确理解它，对于打算在这一领域创业的人至关重要。

能够购买这类产品的群体是存在的：葡萄酒和美食爱好者，收入更为集中的大城市居民，以及重视手工工艺、愿意为品质买单的纯素和植物基饮食的支持者。以稳定的方式、小规模地服务这个群体是可能的。在此基础上建立一门可持续的生意——同样可能。但要说清楚：这不是一条致富之路，尤其是在巴西。对回报的预期必须与这一现实相符。

泡沫之后：脚踏实地

自2019年所谓的“纯素泡沫”破裂以来，整个运动都不得不重新思考策略。纯素主义并没有终结——远非如此。但它将不得不在压力下成熟起来，以应对后泡沫时期的挑战。曾经更为慷慨的投资流变得更加谨慎，扩张的步伐也放慢了。这在某种程度上是健康的——没有坚实基础而增长过快的运动，往往也会以同样的速度退潮。

迈向更加公正和可持续的食物体系，这一使命依然不变。改变的是节奏——以及这样一种认识：这不是一个线性的过程，而是一项长期的工作。

留下的是什么

在我看来，让工艺和食谱更容易获得，是为这一进程做出贡献的一种具体方式——即使这些食谱还不是世界所需要的那种理想、便宜又简单的产品。它们是我们目前所拥有的。而我们目前所拥有的，可以由后来者不断改进。

因此，我把这部作品留给所有投身于这项事业的人，供大家使用、复制和改进。希望你们走得更远，记录下你们取得的进展——也同样免费发布出来，让这条链条延续下去。

— Alex Fernandes, Guia Vegano

关于 Guia Vegano

Guia Vegano 是一个致力于提供可靠、免费且有充分依据的信息的项目，内容涵盖纯素主义、动物伦理、营养、环境与社会行动。它的宗旨是帮助个人和团体做出更有意识的决定，推动一个连贯、具有批判精神、并致力于 动物解放的纯素运动。

除了这本书，你还可以在 Guia Vegano 找到关于动物伦理与哲学的文章、纯素营养与健康的文字、关于社会行动、环境与政治的内容，以及一档包含访谈、分析与思考的播客。

关注与深入了解

网站：www.guiavegano.com.br
www.queijovegano.com.br
www.manteigavegana.com.br
Instagram: @guiavegano
YouTube: youtube.com/@AlexFernandesGuiaVegano
播客：Podcast do Vegano