Tác Giả: Bác sĩ Nguy□n Ý-Đ□c
Thứ Bảy, 24 Tháng 10 Năm 2009 13:13

Theo huy□n thoi thì pho mát đ□□c m□t nhà kinh doanh tình c□ khám phá ra cách nay nhi□u ngàn năm. Nhân d□p m□t chuy□n đi buôn xa, ông mang theo nhi□u l□□ng th□c, trong đó có s□a dê m□i v□t đ□ng trong m□t cái bao t□ l□c đà đã ph□i khô.

M□t hôm, l□y s□a ra u□ng thì th□y s□a đã đông đ□c d□□i □nh h□□ng c□a h□i nóng m□t tr□i và vài hóa ch□t còn dính l□i □ bao t□ l□c đà. N□m th□ "c□c s□a" ông ta th□y ngon và béo. Th□ là ông ta tìm hi□u thêm r□i s□n xu□t món s□a đóng c□c này tung ra th□ tr□□ng và ki□m nhi□u l□i nhu□n tài chính. Đó là pho mát, phiên âm ti□ng Pháp ch□ Fromage, ti□ng Anh g□i là cheese.

T□ đó pho mát đ□□c nhi□u qu□c gia trên th□ gi□i s□n xu□t và tr□ thành món ăn r□t ph□ thông trong b□a ăn chính, đ□ tráng mi□ng, ăn khai v□ cũng nh□ ăn v□t trong ngày.

Cách làm

Pho mát có th□ làm t□ b□t c□ loi s□a đ□ng v□t nào nh□ c□u, dê, trâu, l□c đà, l□a... nh□ng thông th□□ng nh□t v□n là t□ s□a bò.

Nguyên t□c làm cũng gi□n d□.

S□a đ□□c làm đông đ□c v□i m□t loi enzym (rennet) l□y t□ d□ dày đ□ng v□t có vú ho□c ch□ bi□n t□ n□m và vi khu□n, đun □ nhi□t đ□ thích h□p.

-Phân tách c□c s□a ch□a nhi□u đ□m ch□t v□i ph□n ch□t l□ng .

-Thêm chút mu□i vào c□c s□a đ□ t□o h□□ng v□, đ□ □m..

-Ép c□c s□a thành nh□ng hình d□ng tùy theo ý mu□n, đ□ng th□i cũng ch□t bò ch□t l□ng còn sót l□i.

Th□ là ta đã có mi□ng pho mát ngon mi□ng. Lo□i pho mát này ch□a ng□u, d□ h□ nên c□n đ□□c đ□ trong t□ l□nh và ch□ dùng trong dăm ngày.

Mu□n có phó mát ng□u, ph□i l□y b□t ch□t l□ng ra b□ng mu□i r□i ch□ thêm vi khu□n Penicillum Camembert (pho mát Camembert, Brie), vi khu□n Penicillium Roquefort (pho mát Roquefort, Blue cheese), Propionibacterium shrmanii cho Swiss pho mát, Brevibacterium linens cho pho mát Brick…

Quý bà n□i tr□ có th□ làm pho mát t□□i t□i nhà nh□ sau:

-Đun 1 lít s□a nóng 60?C, hòa cùng 200ml s□a chua, nhè nh□ khu□y cho đ□u đ□ tránh cháy d□□i đáy, r□i □ nóng trong n□i c□m hay đ□t c□nh lò s□□i kho□ng 8gi□ cho s□a đông thành s□a chua.

-Dùng dao r□c s□a chua theo ô c□ nh□.

-Đun s□a chua nóng l□i 60?C, □ ti□p 2-3 gi□ đ□ s□a chua tách n□□c.

-Gói h□n h□p trên v□i 1 t□m v□i màn, treo cho ráo n□□c.

-N□u mu□n pho mát khô h□n, thì đè thêm v□t n□ng lên.

-Đ□ trong t□ l□nh vài gi□ đ□n khi khô hoàn toàn.

-Thêm mùi v□ cho pho mát, c□t trong t□ l□nh ăn d□n.

Ch□ bi□n pho mát là ph□□ng th□c giúp chúng ta chuy□n m□t th□c ph□m d□ h□ là s□a, sang m□t th□c ph□m ít b□ h□ h□n và đ□ng th□i cũng là cách đ□ dành s□a d□□i d□ng có th□ gi□ đ□□c lâu.

Các lo□i pho mát

Pho mát đ□□c phân lo□i theo nhi□u cách.

Pho mát t□□i nh□ cream, cottage cheese và pho mát ng□u nh□ Chedda, Swiss, Camembert, Gorganzola.

Thông th□□ng nh□t là phân lo□i tùy theo s□ c□ng m□m ho□c đ□ □m c□a pho mát:

Pho mát m□m nh□ Cottage, Ricotta, Impasta, Neufchatel, cream;

M□m trung bình nh□ Morazella, Blue, Camembert, Pizza, Edam, Swiss, Chedda, Provolone;

C□ng nh□ Dry Ricotta, Mysost, Romano, Parmesan.

Đó là pho mát t□ nhiên (natural cheeses) tr□c ti□p t□ s□a.

Còn lo□i pho mát ch□ bi□n (processed cheese) làm b□ng cách pha tr□n trong h□i nóng m□t vài lo□i pho mát t□ nhiên. Pho mát ch□ bi□n có th□ đ□ dành lâu ngày và th□□ng là m□n h□n pho mát t□ nhiên.

Và gi□ pho mát (Imitation cheeses) do ch□t đ□m c□a s□a và d□u th□c v□t t□o thánh. Vì là gi□ nên pho mát này r□ h□n, ít ch□t dinh d□□ng và có ch□ có 10% cholesterol so v□i các pho mát khác.

Mua pho mát

B□ Canh Nông Hoa K□ đã phân đ□nh giá tr□ c□a các lo□i pho mát Swiss và Cheddar, căn c□ trên h□□ng v□, c□u trúc và hình dáng bên ngoài. Nhóm AA là t□t nh□t, nhóm A là trung bình.

Khi mua cũng nên đ□ ý t□i cách trình bày : Pho mát c□t thành viên nh□, s□i ho□c mi□ng m□ng th□□ng đ□t h□n c□c to. Pho mát đ□ng trong v□t ch□a l□n r□ h□n trong v□t ch□a nh□. Mua v□a đ□ dùng tr□□c khi h□t h□n, m□t h□□ng v□.

Pho mát m□m nh□ cottage, cream cheese r□t mau h□. Nhi□u lo□i pho mát ghi rõ s□ l□□ng mu□i và ch□t béo.

Khi mua, l□a pho mát b□y trong ngăn t□ l□nh, coi k□ ngày bán và ngày tiêu th□; không mua lo□i b□ m□c meo, ngo□i tr□ khi meo là thành ph□n c□u t□o c□a pho mát nh□ blue cheese.

V□ nhà nên c□t pho mát vào t□ l□nh, gói kín đ□ kh□i khô. C□t gói c□n th□n, pho mát r□n có th□ đ□ dành sáu tháng, còn pho mát m□m nên dùng trong vòng m□t tu□n.

Pho mát kh□i đ□c có th□ m□c m□c meo □ phía ngoài nh□ng sau khi g□t b□ meo, v□n còn dùng đ□□c.

Tác Giả: Bác sĩ Nguy□n Ý-Đ□c
Thứ Bảy, 24 Tháng 10 Năm 2009 13:13

Dinh d□□ng

Pho mát gi□ nguyên đ□□c các ch□t dinh d□□ng t□ s□a đã s□n xu□t ra chúng: ch□t đ□m v□i các amino acid c□n thi□t, ít ch□t béo và cholesterol h□i cao. Ch□t đ□m trong pho mát là cô đ□ng t□ s□a mà ra cho nên r□t phong phú và đ□□c coi nh□ có th□ thay th□ cho th□t.

H□u h□t pho mát có nhi□u sinh t□ A. Calci và phospho có nhi□u trong pho mát r□n, ít trong pho mát m□m. Pho mát cũng là ngu□n cung c□p riboflavin quan tr□ng.

Trung bình 30gr pho mát cung c□p 100 calori, 180mg calci, 8gr ch□t béo, 9gr ch□t đ□m.

Ch□t béo làm pho mát có h□□ng v□ h□p d□n đ□c bi□t nh□ng cũng gây ra vài không t□t cho s□c kh□e. Ngày nay có pho mát ít ch□t béo ho□c pho mát làm t□ s□a đ□u nành.

Ăn pho mát

Pho mát đ□□c ăn chung v□i sà lách, bánh mì ho□c đ□ n□u.

Pho mát th□□ng đ□□c dùng nh□ món ăn ch□i ho□c tr□n l□n v□i th□c ph□m khác nh□ đ□u, rau, mì s□i, bánh mì , ch□ không dùng làm món ăn chính, m□c dù có nhi□u ch□t dinh d□□ng.

Khi n□u v□i món ăn khác, c□n đun nh□ l□a và trong th□i gian ng□n đ□ ch□t đ□m không c□ng, dai đ□ng th□i cũng đ□ ch□t béo không thoát ra ngoài. Ch□ng h□n khi làm tr□ng □p la v□i pho mát thì ph□ pho mát trên tr□ng đã chiên chín.

Vài đi□m c□n l□u ý.

Tác Giả: Bác sĩ Nguy□n Ý-Đ□c
Thứ Bảy, 24 Tháng 10 Năm 2009 13:13

a-M□t vài lo□i pho mát nh□ Cheddar, Swiss, Rocquefort có th□ b□o v□ răng kh□i b□ sâu. Pho mát kích thích n□□c mi□ng ti□t ra đ□ trung hòa acid do vi sinh v□t trong mi□ng tác d□ng trên th□c ăn k□t trong răng. Acid này ăn mòn men răng, khi□n răng mau h□. Calci và phosphore trong pho mát cũng giúp răng ch□c b□n h□n.

b-Bác sĩ th□□ng khuyên ng□□i b□ cao huy□t áp, cao cholesterol, n□ng quá ký không nên ăn nhi□u pho mát vì có nhi□u ch□t béo và mu□i sodium.

c-B□ d□ □ng v□i Penicillin không nên ăn blue cheese vì pho mát này đ□□c làm v□i tác d□ng c□a n□m penicillin.

d-Pho mát có nhi□u tyramine, m□t hóa ch□t làm đ□ng m□ch co th□t và có th□ gây ra c□n cao máu b□t thình lình, nh□t là □ b□nh nhân dùng thu□c tr□ tr□m c□m d□ng □c ch□ monoamine oxidase inhibitors (MAO inhibitor).

Tyramine có nhi□u trong các lo□i pho-mát Camembert, Cheddar, Roquefort, Blue; r□t ít trong Cottage, cream cheese.

đ-Nhi□u lo□i pho mát có r□t ít ho□c không có đ□□ng lactose, r□t thu□n l□i cho ng□□i không tiêu hóa đ□□c đ□□ng này.

e-Pho mat có nhi□u calci s□ là món ăn t□t cho b□nh nhân b□ loãng x□□ng.

L□i k□t

Trên đây là nói v□ món ăn pho mát, m□t món ăn ngon, b□ d□□ng. Pho mát r□t ph□ bi□n kh□p th□ gi□i, nh□t là □ n□□c Pháp v□i hàng trăm lo□i khác nhau. C□ m□i mùa trong năm thì h□ l□i s□n xu□t m□t lo□i pho mát riêng cho th□i gian đó đ□ dân chúng th□□ng th□c.

Tác Giả: Bác sĩ Nguy□n Ý-Đ□c
Thứ Bảy, 24 Tháng 10 Năm 2009 13:13

Pho mát cũng đã đi vào văn h□c Pháp qu□c qua bài th□ ng□ ngôn c□a văn hào La Fontaine. Bài th□ mang nhi□u ý nghĩa x□ th□, khuyên đ□i.

“M□t bác qu□ đen đ□u trên cành cây cao, mi□ng đang nhâm nhi mi□ng pho mát th□m ph□c. Chú Cáo lém l□nh đói b□ng đi qua, nhìn th□y mi□ng pho mát mà thèm nh□ dãi. Y bèn “tán d□□ng”: Sao mà bác nom quá l□ng l□y đ□p hình đ□p dáng. Giá k□ bây gi□ mà bác c□t ti□ng hát thì thiên th□n cũng ph□i ng□ng m□i công vi□c, l□ng nghe d□ng hát Ph□□ng Hoàng khu v□c. Khoái quá, qu□ bèn lánh lót nh□ ng□c phun châu. V□a m□ mi□ng, mi□ng pho mát r□i t□t xu□ng đ□t. Cáo ta bèn đ□p v□i mi□ng pho mát, ng□u nghi□n ăn, t□c l□□i khen ngon. R□i lên m□t d□y đ□i. Là hãy đ□ phòng nh□ng k□ n□nh b□, khen mình quá l□ k□o mà l□i thi□t vào thân. Qu□ ta tiu ngh□u, ch□u tr□n, x□u h□, l□i th□i v□ cánh bay xa”.

R□i pho mát cũng đ□□c nêu ra trong m□t tác ph□m ng□n nh□ng nhi□u □n d□ v□ đ□i s□ng, v□ nhu c□u thay đ□i, thích nghi: Who Moved My Cheese c□a bác sĩ ng□□i M□ Spencer Johnson. N□u không ch□u thay đ□i thì s□ b□ h□y di□t. Ch□ng khác chi c□ ti□p t□c ăn mi□ng cheese cũ đã b□t đ□u m□c meo, có mùi chua ôi. Xin quý thân h□u ki□m đ□c, có b□n d□ch sang ti□ng Vi□t. Ch□ v□i 94 trang nh□ng sách cho nhi□u bài h□c đáng giá đ□ đ□i phó v□i tình hu□ng khó khăn, mang l□i h□nh phúc, bình an.

Bác sĩ Nguy□n Ý-Đ□c