

雖然去年過得不太景氣，但是新年到了，免不了還是收到許多親朋好友的禮物。其中當然不乏一些葡萄酒禮盒。看了標籤之後，才知道這些葡萄酒簡直可以組成聯合國，因為它們分別來自法國、德國、智利、澳洲、西班牙等各個國家。讓人眼花潦亂目不暇給。打算在春節的假期裡，可以呼朋喚友，共聚一堂，好菜上桌，好酒入口，大快朵頤，好不快意，一年的辛勞，在此得到完全的解放，多棒啊！

以上所述可能是理想，因為那麼多國家的葡萄酒，光看標籤就“霧沙沙”的，再加上葡萄酒的種類這麼多，例如：紅葡萄酒、白葡萄酒、玫瑰紅、香檳和汽泡酒，還有加烈酒，口味又分為甜、半甜、微甜及不甜。管它的，隨便抓一瓶來，開了就喝，那有那麼多的規距，只要我喜歡，有什麼不可以的。來啊，乾啦！乾啦！帥呆了，這樣喝多麼率性，酷極了。但您是否想到，喝下去的可能是一些名貴的好酒，囫圇地吞下肚，穿腸而過，又趕了好幾“攤”，也不知喝了什麼，更可惜的是又吐在地上好幾“灘”。浪費了好酒，又糟蹋了身體，多划不來。難怪春節期間醫院掛急診的病患中患腸胃及心臟血管疾病的人數居高不下。因此在這個單元裡，我們共同來研討在春節如何過一個健康快樂又感性的假期。首先談的是葡萄酒與健康新知，接下來談的是食物與葡萄酒的搭配。

## 葡萄酒與健康新知

從1月11日的自由時報有關葡萄酒與健康的報導，閱讀後的



心得與各位分享。

根據台大醫院神經及腦血管障礙特別門診的連倚南醫師，和美國哥倫比亞大學的研究論文，指出過去醫學界已經證實不少的研究發現，適量飲酒的人突發心臟病的比例低。美國哥大研究員

現在又有最新研究的證據，適量飲酒又能預防中風的發生。這項研究是研究員收集了677名缺血性中風病患，以及1139名健康飲酒資料作分析，結果發現適當的飲酒，的確可降低50%的中風罹患率。

連醫師指出促使中風罹患率降低的直接原因是酒精具有擴張血管的效果，可以促進血液循環量，所以適量的飲酒利多於弊，是新近許多研究已得到的證明。間接的原因是喝點小酒可以讓人紓解壓力、心情好轉。

適量飲酒對身體好，所謂的適量到底是多少？哥倫比亞大學研究證明每天喝一到二個單位，可以減少中風機率50%。一個單位是指葡萄酒大約150c.c.、啤酒大約350c.c.、烈酒40c.c.左右。連醫師的定義為每天只喝自己酒量的1/3或1/4。亦就是喝100c.c.，就會醉的話，那就喝25到33c.c.左右。

哥大的這篇論文也強調只有適量淺嘗即止的人，才可預防心臟病及中風，如果每天喝酒的“單位”超過7個以上，中風的機率反而是比完全不喝酒的人高出3倍左右。貪杯的人如果節制一下自己，一樣也可以得到預防心

臟病及中風的好發。

最後連醫師也特別提出肝臟機能不良和神經功能不佳的人根本不能喝酒，即使只是小酌，都對其健康有不良的影響。

## 葡萄酒與食物的搭配

我們常聽說喝紅葡萄酒要配紅肉，至於白葡萄酒則配白肉，對於不太紅又不太白的就配玫瑰紅好了，此話可當真？它是個通則，但不是準則，此話怎講呢？一般而言它是行得通，但不是每次都行得通，總是有些例外。

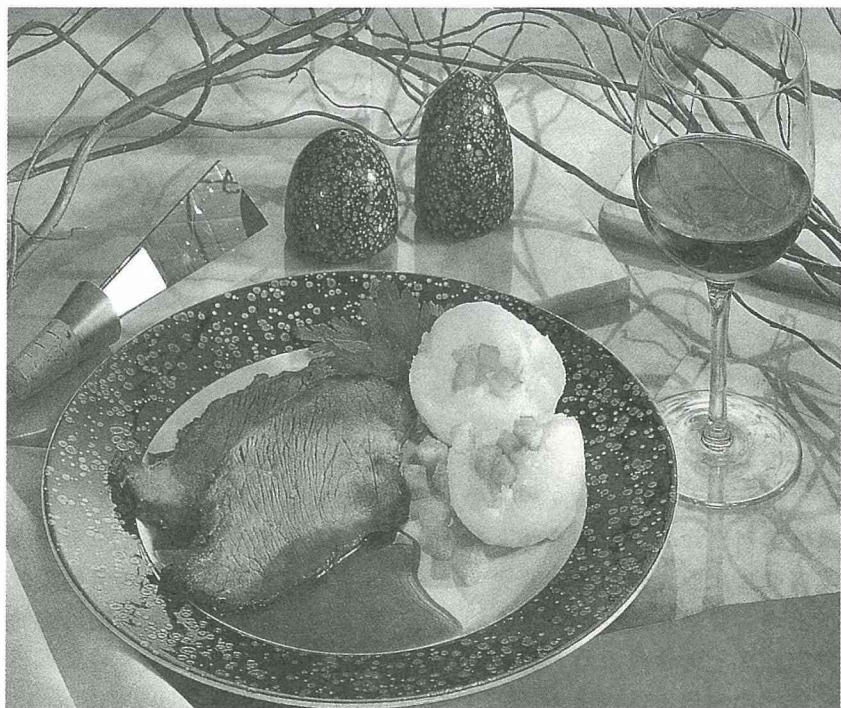
學習葡萄酒與食物搭配的目的有兩個：第一當然是為了使酒和食物互相陪襯，為彼此增色，互添美味，帶來更多的用餐樂趣。另一個是社交必備的點酒配菜常識，尤其是陪外國友人吃法式料理，友人一番好意，讓我們點一支個人喜愛的酒，來搭配佳餚，我們也能點出和菜餚相配的酒，使得宴會更具特色，賓主盡

歡；反之，貽笑大方，明明主菜是牛排，結果“損龜”胡點了一支甜白酒，那就糗大了。

首先，我們得清楚什麼是白肉和紅肉。白肉是魚肉、海鮮，雞肉、豬肉，而紅肉則為牛肉、羊肉、鴨肉、野味。如果一餐只用一支酒，那這支酒就是用來搭配主菜用的。至於一餐裡用不同的酒及不同的菜，又該如何呢？通常葡萄酒是由簡單清淡的喝到豐富濃郁的，由白酒先喝，唯有如此才能讓您有倒吃甘蔗的境界。您也可以反過來喝，但是滋味如何？如果有機會的話請告訴筆者。

但要記住，以上所述是通則，不是準則。如果能突破一些遊戲規則，勇於嚐試，或許說不定試出一些預想不到的效果。尤其是中餐及台菜的嚐試更有趣。筆者回想每兩年來台一次的法國羅瓦爾河區的AUGUST JULET，一定要筆者帶他去吃中餐，再配他自己釀的酒。即使有人要請他吃西餐，也絕對地婉拒，理由是他何必千里迢迢地跑到台灣吃西餐，既然到了台灣，當然要吃中餐。一旦吃完了飯，他就會很高興以他的觀點告訴我，他釀的酒適合搭配桌上的那些菜色。使我對這些配法有了多一點的認識。以就個人的經驗對葡萄酒和菜的搭配作介紹。

在上菜前的開胃酒可選擇口感清爽的白酒或氣泡酒，搭配一些小菜例如：塗上鵝肝醬、魚子醬或燻鮭魚的小吐司，再放點音樂，開開胃很清爽的。在這個時候喝酒的速度切忌太快，否則空腹飲酒易醉，反而誤了主餐美酒。這類的白酒也可和水煮、清



■高單寧的紅酒配牛、羊排，更可一次又一次地品嚐到肉質的鮮美。



■白酒和水煮、清蒸或烤的海鮮一起享用，更能表現出它的原味。

蒸、烤的海鮮一起享用，更能表現出它的原味。半甜的白酒很適合鐵板燒，這是一些鐵板燒老板的經驗告訴筆者的。甜的白酒，

可以淋在冰淇淋上面，這種吃法是國內擁有5000多名員工的老板最心怡的甜點。味道略重的不甜的白酒，和清淡的紅酒配香腸、

生火腿和冷肉凍等冷盤也很好。尤其是出門在外，用冷肉凍配酒的確很方便。高單寧的紅酒配牛、羊排可以涮掉口中的油脂，使得肉質的鮮美一次又一次地在口裡重現而不膩，高潮迭起。至於圓潤豐富的紅酒，筆者偏好純品嚐鑑賞，因為光是酒的本身，就令我著迷，其他的東西再添一分，都是多餘的。香檳和氣泡酒配生蠔是絕配，夠清爽甘美。氣泡酒配火鍋也很好，其滋味絕對不在火鍋冰棒和冰啤酒之下。飯後的甜點就是將哈密瓜底部切平讓它立著，另一頭切下1/3處，將哈密瓜內的子挖出，再將波特酒倒入哈密瓜裡，再蓋上切下來的蓋子，放入冰箱兩個小時之後，您再嚐嚐看便知曉。 [圖]

# 美能露® MENEDAEL®

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增長植物活力！



**上湧公司**

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6樓  
(遠東世界中心)

電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048

通訊信箱:台北郵政118-196號信箱

總經銷:得春盛實業有限公司

郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、育苗鉢 ■ 苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料