

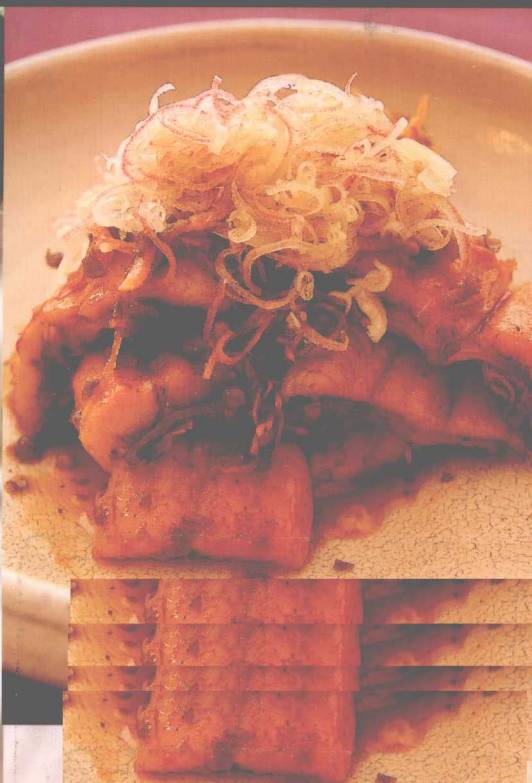
75 道摩登料理總匯

葡萄酒·美食

News 魅力新搭法



芳醇順口的梅洛葡萄紅酒、散發草本香氣的白蘇維翁葡萄白酒...





料理 ●

河村みち子

神奈川県出身。慶應義塾大學文學系畢業。從孩提時代就相當熱愛料理。以料理研究家身分起步後，就以其高明的調理技術與出色獨特的品味贏得高人氣，於書籍或雜誌、電視節目等各方面皆很活躍。在其已開設20年以上的料理教室，持續提出容易調理且嶄新的食譜。對葡萄酒的造詣也頗為深厚，而其中最鍾愛的也是波爾多葡萄酒。「最喜歡波美侯所產芳醇順口的紅葡萄酒。」
<http://www.michikohouse.com/>



● 日文版工作人員

全書設計 ● 佐藤芳孝・白井瑞器(サトウ)

攝影 ● 日置武晴(法國部分攝影除外)

造型 ● 佐々木カナコ

插畫 ● 村上みどり

文、MARIAGE ADVICE ● 名越康子(葡萄酒記者)

取材協力 ● 船戶加代子

(田崎真也 Wine Salon 副負責人、Bordeaux Wine 委員會認定講師)

熱量・鹽分計算 ● 亀石早智子

料理助理 ● 堤人美 川崎真紀 松澤由美子 數本知子

編輯協力 ● Bordeaux Wine 委員會

(Conseil Interprofessionnel du Vin de Bordeaux)、法國食品振興會

國家圖書館出版品預行編目資料

葡萄酒・美食魅力新搭法／Orange Page著；劉詠綾譯。-- 初版。-- 臺北市：臺灣東販，2008.07

面；公分

ISBN 978-986-176-650-8 (平裝)

1. 食譜 2. 葡萄酒

427.1

97010327

OUCHI DE WINE

© 2007 ORANGE PAGE

Originally published in Japan in 2007 by THE ORANGE PAGE INC.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

葡萄酒・美食 魅力新搭法

2008年7月1日初版第一刷發行

著者 ORANGE PAGE

譯者 劉詠綾

編輯 陳正芳

發行人 小宮秀之

發行所 台灣東販股份有限公司

<地址> 台北市南京東路四段25號3F

<電話> (02)2545-6277-9

<傳真> (02)2545-6273

<網址> <http://www.tohan.com.tw>

郵撥帳號 1405049-4

新聞局登記字號 局版臺業字第4680號

法律顧問 蕭雄淋律師

總經銷 農學股份有限公司

<電話> (02)2917-8022

香港總代理 萬里機構出版有限公司

<電話> 2564-7511

<傳真> 2565-5539

本書若有缺頁或裝訂錯誤，請寄回調換。

Printed in Taiwan



Casa 邀您品嚐葡萄酒的美味

●只要憑此截角在晚餐時段(18:00 ~ 21:00)消費，就可獲贈 Casa House Wine 乙杯(此截角影印、毀損無效)

●店名：Casa Lounge & Restaurant

●地址：台北市大安區忠孝東路四段216巷27弄17號一樓

●電話：(02)8771-8799

●營業時間：星期一公休

非假日 18:00 ~ 01:00

假日及假日前夕 18:00 ~ 03:00

75 道摩登料理總匯

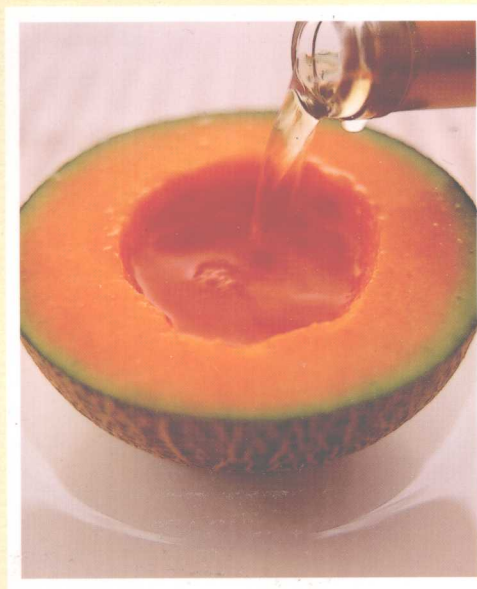
葡萄酒·美食

News 魅力新搭法



芳醇順口的梅洛葡萄紅酒、散發草本香氣的白蘇維翁葡萄白酒...



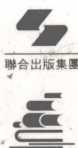


34003
 新华书店
 浙江省物价监督管理局监制
 ¥97.00

ISBN 978-962-14-3852-2



9 789621 438522



聯合出版集團

台灣東販股份有限公司
 香港萬里機構・飲食天地
 聯合出版

HK\$88.00

| 75道摩登料理總匯 |

葡萄酒·美食

魅力新搭法





葡萄酒就是可以盡情輕鬆地在家享用的酒類。

不管是日常用餐時、好友聚會時、或是想要放鬆心情時……。

不管何種場合，必定可找到恰好適合的葡萄酒。

雖然統稱為「葡萄酒」，事實上不同種類的葡萄酒其味道也是大異其趣。

各個種類皆有不同美味，這也是葡萄酒吸引人的魅力所在。

此外，去瞭解每一種酒的由來概況，也是有趣的地方之一。

因為略微地瞭解葡萄酒，將使得品酒的樂趣變得更加廣泛。

本書中，將為您介紹更加熟悉親近葡萄酒的捷徑——法國波爾多地區的葡萄酒。

自古以來就以葡萄酒的釀造地而遠近馳名的波爾多。

是不斷出產品質穩定、美味的葡萄酒地區。

品嚐葡萄酒的美味，首先最重要的是從基礎開始。

而匯集了各種各類美味葡萄酒的波爾多，在這方面也可說是最適合入門者。

從尋常的口味到特殊的口味，皆可任意選擇。

美味的葡萄酒與適合搭配的料理，以及聊得起勁的葡萄酒大小事。

此時，請務必沉浸於本書中之樂趣。

chap. 1

使葡萄酒更加美味的小酒餚



- 醃甜椒……10
- 酪梨葡萄柚沙拉……10
- 半乾蕃茄……11
- 薄荷風味胡蘿蔔……11
- 醋漬章魚西洋芹……12
- 韓式涼拌節瓜……12
- 炸薯條……13
- 青花菜凱撒沙拉……13
- 乳酪&水果乾……14
- 小黃瓜與紫洋蔥泡菜……14
- 烤蕪菁佐乳酪醬……15
- 香草拌莫查列拉乳酪……15
- 豆腐紅甜椒沾醬……16
- 橄欖醬……16
- 豬肉醬……17
- 杏仁香料……17

本書的使用方法

- 料理的分量，在材料表一開始便會註明(2人份)(4~6人份)以供參考，請以此為標準來準備。
- 1大匙為15ml、1小匙為5ml、1杯為200ml。
- 微波爐的加熱時間是以電力600W的微波爐為標準。如果是500W的微波爐請乘以1.2倍、700W的微波爐請乘以0.8倍的時間來加熱。此外，加熱時間依機型的不同有時也會多少有所差異。
- 烤箱溫度與烘烤時間依機種不同而有所差異，請一邊觀察狀況一邊斟酌使用。
- 炸油的溫度標準如下。
中溫(170~180℃)：灑下少量的麵包粉或麵衣，會沉到接近鍋底處，再馬上浮起來的程度。
高溫(185~190℃)：灑下少量的麵包粉或麵衣，會沉到鍋子中間再往下掉落一點點，然後馬上浮起來並在油鍋表面跳動的程度。
- 材料表所標示的「高湯」，請使用昆布和柴魚來熬煮，或利用市售的和風高湯粉依指示溶解備用。

chap. 2

依照葡萄酒的口味來選擇搭配的料理食譜

◎白辛淡……20

- 義式生鯛魚薄片與吉康菜……21
- 酥炸雞魚佐蘿蔔泥酸橘醋……21
- 槍烏賊與蘆筍佐芥末醋味噌……22
- 烤茄子拌梅肉……22
- 嫩煎旗魚佐小蕃茄醬……23
- 雞肉水芹湯鍋……24
- 酒蒸海鮮蔬菜……25

◎白辛烈……28

- 大蒜嫩煎蕈菇鯉魚……29
- 奶油白豆腐醬拌香菇甜椒……29
- 蝦仁羅勒炸餛飩……30
- 干貝蘆筍佐芥末奶油……30
- 無花果拌芝麻醬……31
- 羊栖菜雞豆芝麻沙拉……31
- 酥炸牡蠣裹杏仁片……32
- 白葡萄酒蒸豬肉高麗菜……33
- 清烤雞肉佐藍乳酪……34

◎白甘……36

- 中華風蒸豬肉洋李乾……37
- 照燒雞肝……38
- 哈密瓜與葡萄酒的甜點……39
- 優格奶油……39
- 義大利脆餅&鮮奶油……39

◎紅淡……42

- 普羅旺斯燉菜……43
- 乾燒蝦仁……44
- 辣醬油風味 義式生鯉魚薄片……45
- 酥炸星鰻杏鮑菇沙拉……46
- 照燒鮭魚……46
- 蕃茄煮花豆……47
- 酥脆培根水芹沙拉……48
- 千層炸豬排……48
- 蕃茄馬鈴薯燉肉……49

◎紅烈……58

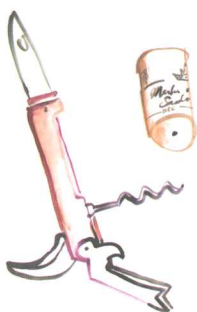
- 蠔油炒牛肉甜椒……59
- 山椒芽照燒小羊排……60
- 黑胡椒鮭魚排……61
- 炒牛肉薑菇……61
- 黑醋醋醃豬肉……62
- 山椒實煮鰻魚……62
- 烤鴨蔥段鍋……63



chap.3

葡萄酒問答集

- ◎葡萄酒的基本……68～73
- ◎飲用葡萄酒……74～79
- ◎保存葡萄酒・其他……80～82



chap.4

料理職人所創作 適合搭配葡萄酒的料理

◎「MAXIVIN」

佐藤陽一先生 菅原 徹先生

- 咖哩風味 白葡萄酒蒸淡菜……85
- 波爾多風味 牛排佐香菇……85

◎「分とく山」野崎洋光先生

- 奶油乳酪塊……87
- 鐵燒雞肉香菇……87

◎「Jeeten」吉田勝彦先生

- 花椒風味 炒煮茄子青椒……88
- 黑醋煮鰈魚……89
- 豆豉蒸豬肉百合根……89



chap.5

葡萄酒派對的推薦菜餚

◎第一次的葡萄酒派對

- 開胃生火腿法國鄉村麵包……94
- 雪茄形干貝春捲條……94
- 紫色高麗菜與胡蘿蔔的藍乳酪沙拉……95
- 蘑菇肉醬筆尖型麵……96

◎享受和食的葡萄酒派對

- 烤生麩佐西京味噌……99
- 淡煮蘿蔔乾絲玉蕈……99
- 手毬壽司……100
- 酥脆炸什錦……101

◎品嚐紅葡萄酒的派對

- 帕梅善乾酪片 & 烤蘆筍……103
- 水芹與西洋芹的沙拉……103
- 簡易法式鹹派……104
- 羅宋湯……105

◎午餐的葡萄酒派對

- 雞豆泥沾醬……107
- 蠶豆水果蕃茄沙拉……107
- 雞肉與蔬菜的北非小米飯……108



◎推薦 & 價格合理的葡萄酒目錄「Value Bordeaux」

- 「白辛淡」……26、27
- 「白辛烈」……35
- 「白甘」……40
- 「紅淡」……50～57
- 「紅烈」……64～66

◎波爾多葡萄酒簡介……40、41

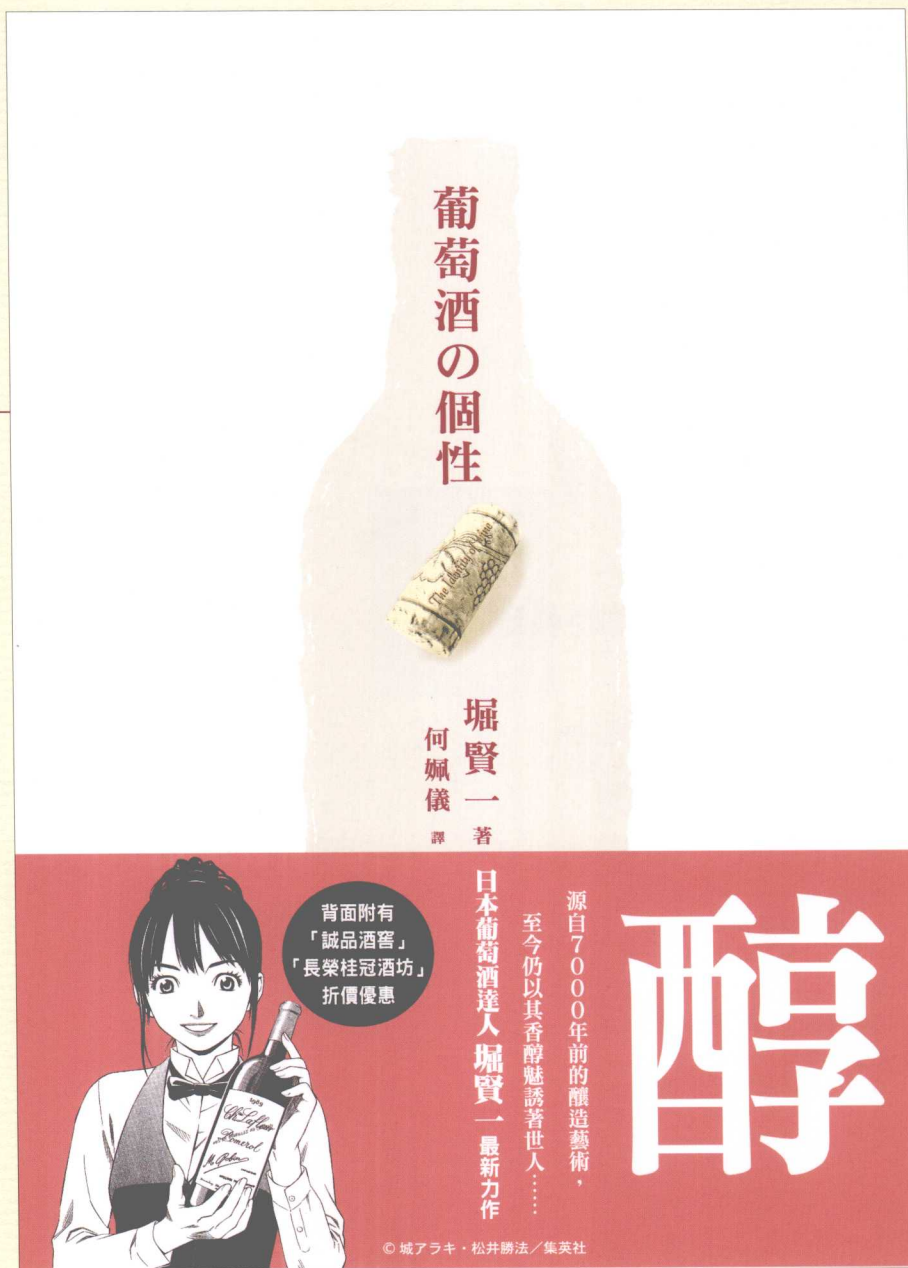
◎商店列表・進口商列表……110、111

材料介紹……112、113

瞭解 葡萄酒瓶裡的 悠久歷史

作者堀賢一 為日本代表性葡萄酒新聞記者，本書是他繼《ワインの自由（葡萄酒的自由）》（集英社出版）之後又一力作。所謂葡萄酒的個性所指的就是其呈現出來的色澤、香氣和味道，而隨著葡萄生產地的氣候、地質，甚至是種植田地的坡度、熟成時使用的木桶材質等，都是影響葡萄酒個性的要因。身為專家的作者針對這些因素，以圖文並列的方式加以闡述，相當具有說服力，可說是一本集葡萄酒資訊大成的專業著作。

（圖文資料摘自東販出版「葡萄酒の個性」©SOFTBANK Creative Corp. 2007）



葡萄酒の個性 定價NT\$320

☑ 憑本書書腰背面的折價券，即可享有

誠品酒窖、長榮桂冠酒坊

10% OFF 消費優惠！

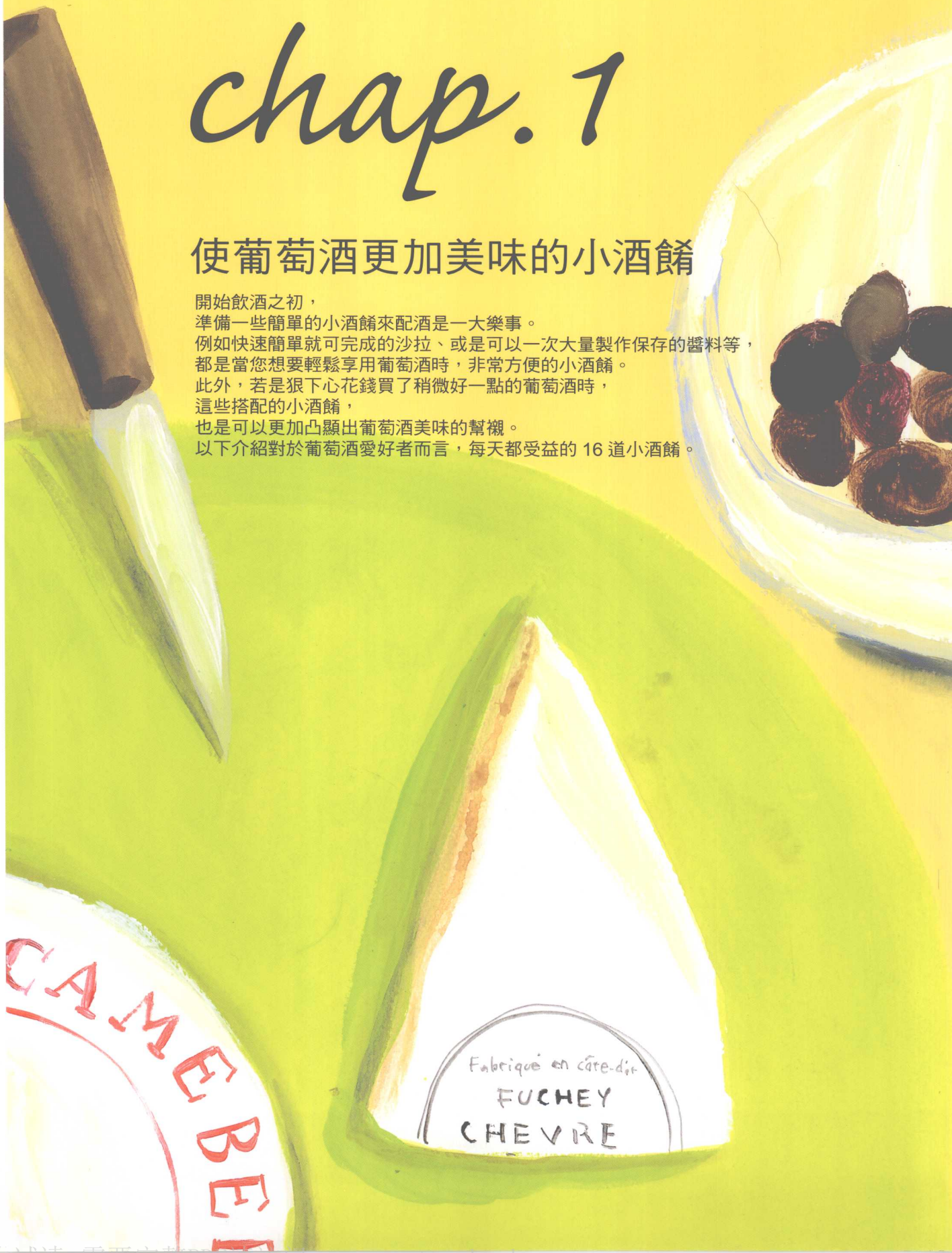


台灣東販股份有限公司 台北市南京東路四段25號3樓 TEL／(02) 2545-6277～9 <http://www.tohan.com.tw/>
郵撥帳號：1405049-4 戶名：台灣東販股份有限公司

chap. 1

使葡萄酒更加美味的小酒餚

開始飲酒之初，
準備一些簡單的小酒餚來配酒是一大樂事。
例如快速簡單就可完成的沙拉、或是可以一次大量製作保存的醬料等，
都是當您想要輕鬆享用葡萄酒時，非常方便的小酒餚。
此外，若是狠下心花錢買了稍微好一點的葡萄酒時，
這些搭配的小酒餚，
也是可以更加凸顯出葡萄酒美味的幫襯。
以下介紹對於葡萄酒愛好者而言，每天都受益的 16 道小酒餚。





酪梨葡萄柚沙拉

融合了多汁感與醇厚感的一道沙拉。
以百里香與黑胡椒來提味，
形成帶點成熟的風味。
特別適合搭配口感濃醇的白葡萄酒。

材料(方便料理的分量)

酪梨……1 個
葡萄柚(紅肉)……1 個
百里香……適量
橄欖油(Extra Vergine)……2 大匙
鹽 粗粒黑胡椒

作法

① 用菜刀縱切入酪梨內並轉一圈，
再用兩手將酪梨擰成兩半。利用刀尖
插入果核，再旋轉取出。去皮並切成
7mm 的厚度。剝除葡萄柚的果皮，
從果瓣裡取出果肉，去籽並切成一口
的大小。

② 在容器內將①攪拌均勻並盛裝
好，摘取百里香的葉子並撒上去。撒
上少許的鹽、粗粒黑胡椒，並淋上橄
欖油。

共 578kcal 鹽分 1.4g

醃甜椒

利用火烤使其甜味凝縮的醃甜椒。
因為可以先做好存放著，
所以也非常適合做為派對的前菜。

材料(方便料理的分量)

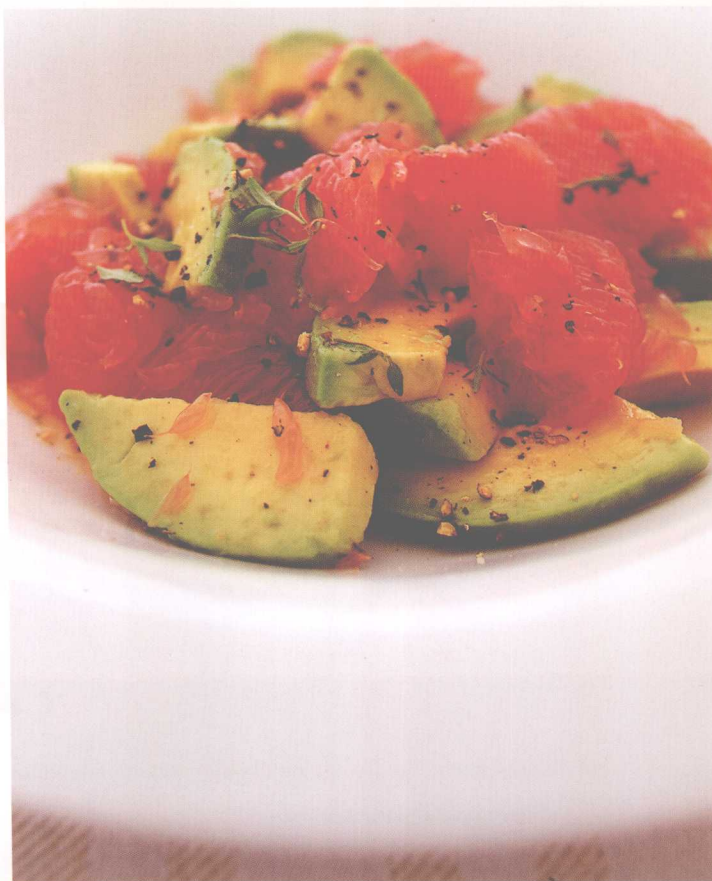
黃甜椒、紅甜椒……各 1 個
橄欖油(Extra Vergine)……2 大匙
鹽 粗粒黑胡椒

作法

① 甜椒縱切一半，去除蒂頭與籽，
再縱切一半。將瓦斯烤爐充分預熱，
再把甜椒排列於其上，以大火燒烤約
7 分鐘至表面呈現黑色焦痕為止。

② 取下甜椒放入鉢盆，覆蓋上保鮮
膜放置 3～4 分鐘。取下保鮮膜，
剝掉甜椒的皮並縱切成 1～2cm 的
寬度。盛入容器內，撒上少許的鹽、
粗粒黑胡椒，並淋上橄欖油。

共 289kcal 鹽分 1.2g





半乾蕃茄

只需將小蕃茄放入烤箱內烘烤，其甜度馬上變得更加濃郁。也可做主餐的配菜，非常便利的一道小菜。很適合搭配淡紅葡萄酒。

材料(方便料理的分量)

小蕃茄……15 個

作法

- ① 將烤箱事先預熱至 130℃。小蕃茄去蒂。
- ② 在烤盤鋪上一層烤盤紙，並將小蕃茄排列於其上，放入 130℃ 的烤箱內烘烤約 1 小時。

共 55kcal 鹽分 0g



薄荷風味胡蘿蔔

顏色鮮豔香味清涼，薄荷發揮效用的一道沙拉。味道充分滲入清脆的胡蘿蔔內，吃得到其爽口感。

材料(方便料理的分量)

胡蘿蔔……1 根

A { 橄欖油(Extra Vergine)……1 大匙
檸檬汁……2 小匙
鹽、胡椒……各少許

薄荷(參照 P112)……適量

作法

- ① 用切片器將胡蘿蔔切成細絲。如果沒有切片器，可用菜刀切成長度 4～5cm 的細絲。
- ② 將 A 倒入鉢盆內攪拌均勻，再放入胡蘿蔔調拌。加入薄荷略微攪拌後，盛入容器內。

共 170kcal 鹽分 1.1g



醋漬章魚西洋芹

享受章魚、西洋芹、馬鈴薯
各種不同口感食物搭配在一起的醃漬物。
因加入羅勒使得口味變重，
但後味卻很清爽，與白葡萄酒非常對味。

材料(方便料理的分量)

燙熟的章魚腳……1隻(150g)

西洋芹莖……1根份

馬鈴薯……1個

黑橄欖(去核)……5個

羅勒(參照 P112)……適量

A 檸檬汁……½ 個份

大蒜泥……少許

橄欖油(Extra Vergine)……2大匙

鹽……½小匙多

胡椒……少許

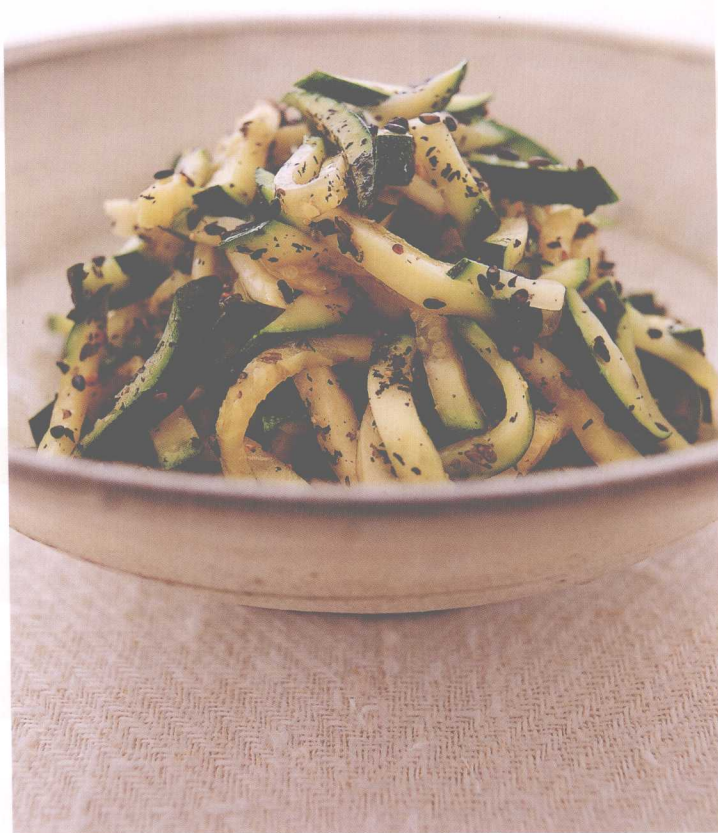
鹽

作法

① 將章魚肉質較厚的部分削切成 4~5mm 的厚度，肉質較薄的部分則切成方便食用的大小。西洋芹斜切成薄片，放入加了少許鹽巴的熱水燙一下，再用網篩撈起。馬鈴薯從冷水開始煮約 20 分鐘，剝皮後並切成一口的大小(也可用保鮮膜包覆起來放入微波爐內加熱 3 分鐘)。黑橄欖則橫切成薄片。

② 將 A 倒入鉢盆內攪拌，再放入 ① 調拌。加入撕碎的羅勒葉，略微攪拌之後盛入容器內。

共 499kcal 鹽分 4.1g



韓式涼拌節瓜

散發著黑芝麻香、
可以吃到甘甜味韓式涼拌節瓜，
其濃郁的口感為魅力所在。
不用開火就可以完成也是一大樂事。

材料(方便料理的分量)

節瓜……1條

炒過的黑芝麻……1大匙

鹽 芝麻油

作法

① 先將節瓜斜切成薄片之後，再切成寬度 3mm 的細絲，撒上少許鹽。待節瓜變軟之後，稍微擰乾水分。芝麻則先用廚房紙巾包裹起來再輕輕地用菜刀剁碎，加入少許鹽攪拌，做成芝麻鹽。

② 將各 1 小匙的芝麻鹽與芝麻油加入節瓜內，略微調拌。

共 112kcal 鹽分 1.7g

炸薯條

炸得酥酥脆脆、
讓人不禁想要一口接一口的極細炸薯條。
也很適合做為魚或肉類料理的配菜。
是可以搭配任何一種葡萄酒的小菜。

材料(方便料理的分量)

馬鈴薯……2 個

橄欖油……適量

鹽

作法

① 將馬鈴薯用切片器切成細絲，浸泡於大量的水內約 20 分鐘。如果沒有切片器，可以用菜刀盡量切成愈細愈好的細絲。以網篩撈起瀝掉水分，並用毛巾包裹起來充分拭乾水氣。

② 在平底鍋內倒入深度約 2cm 的橄欖油並加熱至中溫(參照 P6)，放入馬鈴薯。炸的時候可以不時地攪拌一下，一旦呈現出淡淡的金黃色時，轉大火炸成酥脆狀，炸好後取出瀝掉油分。盛入容器內，撒上少許的鹽。

共 597kcal 鹽分 2.0g



青花菜凱撒沙拉

很適合搭配白葡萄酒的一道沙拉。
帕梅善乾酪、鯷魚的風味絕佳，
青花菜的食感也很棒。

材料(方便料理的分量)

青花菜……½ 顆

A 油漬鯷魚(去骨純魚片、參照 P113)……2 片

橄欖油(Extra Vergine)……1½ 大匙

白酒醋……1 小匙

大蒜泥……少許

鹽、胡椒……各少許

帕梅善乾酪(參照 P112)……適量

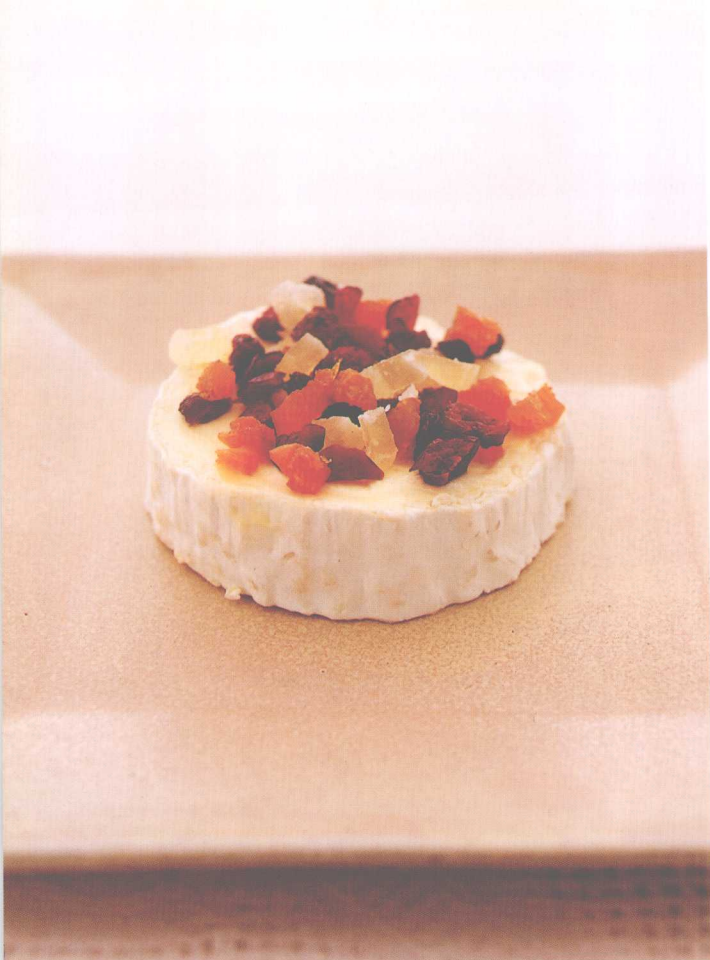
鹽

作法

① 將青花菜切成小朵，如果較大的話可以再切對半，莖的部分則削皮並切成薄片。放入加了少許鹽巴的熱水內，煮到稍微硬一點的程度再用網篩撈起。

② 將鯷魚的油瀝掉，切成碎末。與其他 A 的材料一起倒入鉢盆內，充分攪拌均勻。再加入青花菜調拌後，盛入容器內。將帕梅善乾酪削成薄片並撒上去。

共 286kcal 鹽分 2.1g



乳酪&水果乾

用顏色多彩多姿的水果乾
做裝飾的白微乳酪。
味道甘甜且芳醇，
適合搭配帶點甜味的白葡萄酒。

材料(方便料理的分量)

喜好的白微乳酪(參照 P112)……1個(100g)
喜好的水果乾……適量

作法

- ① 將乳酪表面的白微稍微刨掉薄薄的一層。水果乾如果太大，可以切碎成如同葡萄乾的大小。
- ② 在乳酪上面撒上水果乾，並盛入容器內。要吃的時候，將乳酪切開成方便食用的大小。

共 869kcal 鹽分 5.1g



小黃瓜與紫洋蔥泡菜

清脆爽口的小黃瓜與紫洋蔥
所做的簡單泡菜。
新鮮的酸味口感極佳，
可做為主餐之間的一道小菜。

材料(方便料理的分量)

小黃瓜……4~5條
紫洋蔥……½個

A

水……3杯
黑胡椒粒……10粒
紅辣椒……1根
大蒜……1瓣
鹽……1大匙
砂糖……1小匙
胡荽子(如果有的話)(參照 P112)……1小匙
香菜子(如果有的話)(參照 P112)……½小匙

鹽 醋

作法

- ① 小黃瓜撒上稍多的鹽，放在砧板上搓滾。放置約10分鐘之後用水清洗，切成約2~3cm的寬度。紫洋蔥則是切成7~8mm的厚度。
- ② 切除紅辣椒的蒂頭並撕成一半，去除中間的籽。與其他A的材料一起倒入鍋內，用中火煮滾。熄火後，加入½杯的醋攪拌均勻。
- ③ 在密封罐內放入①，並倒入②的醃漬汁，待放涼之後蓋上瓶蓋放入冰箱內冷藏一晚。

共 100kcal 鹽分 4.7g

memo：在密封罐內可冷藏保存約1星期。如果醃漬過度會走味，需注意此點。

烤蕪菁佐乳酪醬

烤得香味四溢的蕪菁
其甜度大為增加。
淋上帶有藍乳酪風味的奶油醬汁，
成為一道精緻的小菜。

材料(方便料理的分量)

蕪菁……4 個
喜好的藍乳酪(參照 P113)……40g
白葡萄酒……2 大匙
橄欖油……1 大匙
鮮奶油…… $\frac{1}{2}$ 杯
胡蔥(如果有的話)……適量
鹽 胡椒

作法

- ① 將蕪菁的葉子拔除，縱切成 4 塊並削皮。藍乳酪則略微切碎。
 - ② 在平底鍋內倒入橄欖油以中火加熱，將蕪菁排列於鍋內。煎烤至兩面呈現焦色為止，淋上白葡萄酒。煮滾之後倒入 2 大匙的水並蓋上鍋蓋，蒸烤約 3 分鐘。
 - ③ 取出蕪菁盛入器皿內，撒上少許的鹽與胡椒。在平底鍋內放入乳酪、鮮奶油，開中火加熱。邊攪拌使乳酪溶化，呈現滑順狀之後淋在蕪菁上。如果有胡蔥的話，可以放上做裝飾。
- 共 738kcal 鹽分 2.6g



香草拌莫查列拉乳酪

多汁且呈現乳狀的香草拌莫查列拉乳酪。
香味濃厚的胡椒不僅替味覺加分，
也增添了色彩。
適合搭配任何口味的白葡萄酒。

材料(方便料理的分量)

莫查列拉乳酪(參照 P113)……1 個(100g)
普羅旺斯香草(參照 P112)……適量
黑胡椒粒、依喜好加入粉紅胡椒(參照 P112)……各適量
橄欖油(Extra Vergine)……適量
鹽

作法

- ① 將莫查列拉乳酪的水分瀝乾，切成 7~8mm 的厚度。把黑胡椒粒、粉紅胡椒分別用廚房紙巾包裹起來，再用木杵等工具搗碎。
 - ② 將莫查列拉乳酪放入器皿內，淋上大量的橄欖油。撒上少許的鹽、普羅旺斯香草、黑胡椒粒，並依喜好撒上粉紅胡椒。
- 共 367kcal 鹽分 1.3g

