

自然葡萄酒

用有機的態度種植
用自然的心情釀造

風土與葡萄酒的點點滴滴

13家法國自然葡萄酒莊的動人故事

施瑞瑄——作者 邱翠雲——顧問



真心推薦

外交部次長、前駐法代表

楊子葆

風車女性健康管理機構負責人、

甲子兒科院長

莊靜芬

資深媒體人／養身專家

陳月卿

葡萄酒顧問／專家

劉鉅堂

悅和・創作料理負責人

曾瓊鵠

葡萄酒文字工作者

陳匡民

Vin naturel



自然葡萄酒

Vin naturel





特別致謝

感謝 Bernice Hsu，在撰寫本書期間，一直給予支持與鼓勵，沒有她對自然葡萄酒的熱愛與堅持，便沒有此書的誕生。另外，感謝促成此書出版的主編王筱玲小姐，她對本書的支持與協助，讓此書真的可以印刷出版，並使書中的內容更加精彩豐富。還有，法國的自然葡萄酒專家，包括 Sandrine Farrugia, Sylvie Augereau，以及所有酒莊主人提供相關的圖片與資訊。最後，感謝 Ihr 的所有工作夥伴，在這段期間給予的所有協助與關懷。

CONTENTS

008 推薦序 回歸自然的健康新潮流——莊靜芬 醫師

010 推薦序 用健康的酒佐美味料理——曾瓊鴿 小姐

012 序 一 作者——施瑞瑄

014 序 二 自然葡萄酒講師——邱翠雲

016 Chapter I *Bonne Santé* ~自然葡萄酒

018 ① 葡萄的成長過程

021 ② 一般葡萄酒與有機葡萄酒的區別

028 ③ 有機葡萄酒與自然葡萄酒的區別

030 ④ 自然葡萄酒與健康

032 Chapter II 栽種

034 ① 栽種特色

040 ② 自然動力農法



050 Chapter III 釀造

- 051 ① 自然葡萄酒的釀造特色
062 ② 二氧化硫

068 Chapter IV 現在與未來

- 069 ① 自然葡萄酒的優缺點
071 ② 市場商機與行銷概況
078 ③ 自然葡萄酒的趨勢與發展



CONTENTS

082 Chapter V 選購

083 ① 認識有機及自然葡萄酒的認證

086 ② 認識有機及自然葡萄酒的標籤

094 Chapter VI 風味

095 ① 如何品嘗自然葡萄酒

105 ② 保存方法

106 ③ 葡萄酒與食物的搭配

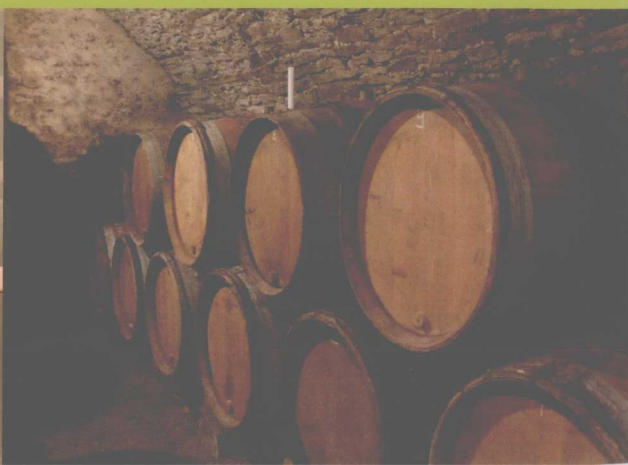
108 Chapter VII *Visite* ～法國自然葡萄酒莊

羅亞爾河區

112 櫻桃酒莊 (Domaine des Griottes)

116 伯諾・古侯酒莊 (Benoit Courault)

120 谷桑-勒杜克酒莊 (Domaine Cousin-Leduc)



- 124 莎本諾南特酒莊 (Domaine des Sablonnettes)
- 128 堅固城堡酒莊 (Domaine du Château Gaillard)
- 132 凱薩琳與皮耶·布荷東酒莊 (Catherine et Pierre Breton)

香檳區

- 136 柏佛香檳酒莊 (Champagne Beaufort)
- 140 傑克·拉薩聶香檳酒莊 (Champagne Jacques Lassaigue)

阿爾薩斯區

- 144 皮耶·菲利克酒莊 (Domaine Pierre Frick)

布根地區

- 148 凱薩琳 & 多明尼克·德罕 (Catherine & Dominique Derain)
- 152 菲利普·強本酒莊 (Domaine Philippe Jambon)

隆河區

- 156 聖艾波理內酒莊 (Domaine St. Apollinaire)
- 160 隆克婁荷酒莊 (Domaine de l'Anglore)



推薦序

回歸自然的健康新潮流

早在20世紀中期，「有機」的概念就開始從德國萌芽，但是並未受到重視，直到20世紀後期，因為人類對部份疾病的無力感，養生意識抬頭，才讓「有機」成為一種流行。不過現代人不論是對待生活環境，或是自己身體的基本態度並沒有大幅的改變，再加上整個大環境的污染積痼已深，也不是短時間就能改善，在這種情況下，「有機」反而常常成為另一種養生的符碼而已。

不可否認，近年來「有機」一詞確實有氾濫的徵兆，從蔬果、健康食品甚至是衣著都到處可見，這未嘗不是件好事，至少這意味著一種減少化學藥劑與添加物的努力，但



是，一個人如果追求極致美食的喜好未變，錯誤的飲食習慣未改，想要遠離健康的威脅，恐怕不是「有機」兩字就可以一勞永逸，更何況有時候所謂的「有機」產品僅止於原物料，並不包含加工製造的過程，例如書中所提到的有機葡萄酒。也因為如此，堅持用有機葡萄，並以古法自然釀造的葡萄酒，也就應運而生。

讀完《自然葡萄酒》一書，讓我感覺最契合與感動的部份在於「回歸自然」的概念，就像我所主張的生活與飲食態度裡，取法自然、原汁原味是主要的骨幹，復古而簡單的飲食與作息，則是現代人亟需思考的生活原則。雖然這幾年愈來愈多人把養生放在嘴邊，但是所作所為常常讓自己成為屯積毒素的容器，所以，就我的觀點來看，「回歸自然」所代表的不只是對飲食與生活的期許，更重要的是讓自己體內的免疫機制回歸最原始的本能，讓自己的身體成為排毒、抗病的高手，這才是健康的極致；而選用自然方法製造的有機產品，則算是維持健康的方法之一。

21世紀是屬於知識的時代，只要用心，隨時可以取得大量的訊息，但即便是如此，報喜不報憂還是推行新知或產品時的慣用策略，本書的作者難能可貴之處，在於不只以深入淺出的文字從葡萄的栽種到釀造過程中，引薦小規模生產的自然葡萄酒，還同時比較一般量產的葡萄酒、有機葡萄酒與自然葡萄酒的優缺點，充分滿足讀者知的權利，這是相當重要的。只有清楚我們到底吃進了什麼，才能為自己的身體把關，並做出選擇。

作為一個現代人，通常很難跳脫一種模式，也就是在制式化控管、量化生產、商業銷售等影響下不斷的做出選擇，包括生活的步調、飲食的內容，甚至是健康的質感。最後我要提醒一點，再好的產品也不可能在毫無節制的情況下使用或食用，健康來自於對自己及周遭環境的瞭解，所以就從吸取新知打破養生與生活的流行迷思開始，像是多聽、多看、多閱讀，謹以此為推薦。

風車女性健康管理機構董事長、甲子兒科院長・莊靜芬 醫師

推薦序

用健康的酒佐美味料理

讀了《自然葡萄酒》這本書，讓我深深覺得，身為一個餐飲從業人員，對於顧客吃的健康，我們有相當大的責任；往往卻忽略了，喝酒也要健康的喝。當然，依商業上的考量會有些小阻礙，自然葡萄酒對於台灣的消費者來說，是種新的體驗，也是個會讓人深思的價格，不過，人們的健康卻是無價，釀酒師的心細，提著燈籠也找不著。決定，自掏腰包請客人品嘗，得到的迴響，讓我的掙扎情緒，轉換成對於自然葡萄酒的激情。

我與自然葡萄酒的結緣起於某一天，一位安靜在餐廳一角細細品嘗料理、感受食材美味的這個食客，吸引了我的注意，她細細品味料理的畫面，就好像在感謝老天爺給的恩賜，賦予她感受的力量，此刻，我心想，這個食客可真不平凡啊！漸漸的，我們交往越來越深，她開始將自然葡萄酒推薦給我。起初，也因為品牌的迷思，我還沒有太大的興趣，有個恰巧的機會，我偷偷的嘗了一口，那種在嘴裡、在心裡頭流動的能量，不是一般葡萄酒可以比擬，口感圓潤，香氣遲遲不肯退去，味蕾絲毫沒有一點抗拒，似乎也感受到釀酒師的真心付出，與大自然的無限力量。我與自然葡萄酒，從此刻開始。

如果顧客問我：您推薦什麼酒？我會說：我推薦自然葡萄酒！

悅和・創作料理負責人・曾瓊鵠



序一

法國科學家巴斯德（Louis Pasteur）曾說過：「一餐無葡萄酒，如同一日無陽光……」。（Un repas sans vin est comme un jour sans soleil.....）葡萄酒彷彿有著一種令人歡愉的魔力，它如同陽光般甦醒萬物、撫慰人心，蘊涵著無限的生命能量。

我和Ihr團隊一直以來對於葡萄酒有著難以割捨的情懷，品嚐過無數的葡萄酒，卻在一次偶然的機會下初次嘗到法國羅亞爾河小酒莊所釀造的葡萄酒，而這葡萄酒像是具有靈魂與生命般，被封存在內的生命隨著開瓶後，展現出醉人的美味，令人想起英國文學家史帝文生（Robert Louis Stevenson）曾經形容過的：「葡萄酒是一首裝進酒瓶中的詩篇」（Wine is bottled poetry）。那令人如癡如醉的滋味讓我們難以忘懷，也因為這樣讓我們展開一趟又一趟的葡萄酒探索之旅。

經過數次實地拜訪法國酒莊，走遍了羅亞爾河區、香檳區、阿爾薩斯、布根地、隆河谷地等酒區，才知道那瓶葡萄酒之所以如此與眾不同，因為它採用來自有機葡萄釀造，且在釀造過程中完全不添加任何人工或化學藥劑的葡萄酒，這種酒法國人稱為「Vin naturel」，也就是所謂的「自然葡萄酒」。而我們更驚訝於原來我們以前所喝的一般葡萄酒，在栽種時使用大量的化學肥料與農藥，在釀造時更是加入過量的二氧化硫或是人工酵母，市面上所普遍看到的葡萄酒原來是經過化學加工下的產物，我們之前所喝的葡萄酒其實並非是真正的葡萄酒。

在拜訪法國自然葡萄酒莊時，我們也深深體驗到自然葡萄酒所蘊含的是生活哲學，是人文藝術，是歷史軌跡，是風土地理，也是生命體驗，這些自然葡萄酒莊都是獨立小型的酒莊，沒有雄厚的資金，沒有什麼廣告與宣傳，有的只是對這片土地的尊重與關懷，對健康與生命的關心。他們不希望用化學來摧殘大地，不願意在酒中加入化學藥劑來殘害身體，他們依循老祖先栽種的傳統方式，配合日月星辰宇宙的運行法則讓自然能量來培育葡萄，營造一個和諧的生態環境。他們也採用古法，用最天然的方式來釀酒，以恢復葡萄酒本身的天然美味，展現出其風土韻味，其實自然葡萄酒沒有神奇的釀造技術，也非創新的酒類，它只是讓葡萄酒回歸本質，尋回它原有自然的香醇滋韻。

雙腳踩在自然葡萄園鬆軟的土裡，聞著泥土的芳香，咬著一粒天然的有機葡萄，時而聽見葡萄園旁的蘋果樹上傳來鳥叫蟲鳴，而當自然葡萄酒滑入口中的那一刻，無窮變化的滋味觸動了體內最敏感的神經，釋放了靈魂深處的真我，那愉悅感動的美味，讓我們決定將這美妙的經驗與大家分享，這也是此書誕生的原因。我們希望完整地呈現自然葡萄酒的知識領域，與您一同探索自然葡萄酒的美麗世界，瞭解自然葡萄酒的真正面貌。

在此深深地感謝這群默默為大地付出，關懷人類健康的自然葡萄酒農們，尤其是曾經熱情款待我們，提供我們所有自然葡萄酒相關資訊的酒莊。另外，感謝自然葡萄酒講師邱翠雲老師，提供我們專業的葡萄酒諮詢。最後，感謝所有曾經幫助過我們的台灣及法國友人們。

「葡萄酒是為了人類的快樂而被創造的。」
我與Ihr團隊希望透過此書，
與您分享喝酒的歡愉與享受自然健康的美味。

作者・施瑞瑄

作者簡介：施瑞瑄（Claire Shih）

生於1974年，輔仁大學中國文學系學士，法國里昂第二大學（Université Lumière Lyon2）藝術史碩士。歷經報社旅遊及藝文記者、博物館文化工作、法文譯者等，譯有法文童書、《在一起就好》、《誰沒部落格?!》等書，目前為瑞士商伊瑪喀公司的駐法代表及專職撰述。熱愛閱讀、旅遊、電影、品酒，自從接觸自然葡萄酒後，便為其著迷，也因為自然葡萄酒尋獲了自我以及生命中珍貴的情誼。

序二

從來沒有想過會有這樣的轉變，也許是被老天檢選吧，我想。

從事葡萄酒行業這十年，中間也出現過徬徨、猶豫，賣過衣服，也做過餐飲業，所謂的迷網也持續一陣子，是什麼樣的機緣讓我再次認為葡萄酒是我願意投注心力與精神？

就在去年休息了半年，一直在考慮要什麼工作時，朋友在MSN問我說找到工作沒，我說還沒你要不要介紹，她隨即聯絡她進口法國自然葡萄酒的朋友「啊？什麼是法國自然葡萄酒」，酒不都應是自然嗎？經過說明，我才恍然大悟，現代葡萄酒大多是科學式的做法，為的是以降低成本，與縮短時間為由，但很多的事情就油然而生，包括可能過度濫用二氧化硫，造成酒因外力因素的控制而變得不再那麼充滿活力或是受到種種的限制。

當我第一次嘗到所謂的法國自然葡萄酒，著實嚇了一跳，鮮活的口感，彷彿感受到釀酒人的用心與葡萄在對的生長環境的生命力，一口、一口，我幾乎不願意停下來，上一口與下一口，上一杯與下一杯，充滿多層次的口感與馥郁的果香，新鮮葡萄的酸度讓人如同在咀嚼新鮮莓果的感受，好似喝到的酒是活跳跳的一般，因此心也放鬆了，感覺也變美好了，喝酒不就應該是這樣嗎？為了歡愉而喝，為了嘗鮮自然！





如果只能讓我選一種酒，我現在會毫不猶豫的說：
給我一瓶充滿土地的能量，可以讓我深深感受自然的魅力，
涵蓋著無數的日月星辰交織而成的藝術品，那就是 Vin Naturel ！

自然葡萄酒講師・邱翠雲

自然葡萄酒專業顧問：邱翠雲（Rita Chiu）

自然葡萄酒講師，形容自然葡萄酒帶來的感受是一波接一波，永遠有著無窮的迷人變化。而多年的葡萄酒品酒經驗，在品嘗自然葡萄酒後，深深為其滋味及理念所感動，也因此毅然地決定投入自然葡萄酒的領域。

授課資歷：

- 瑞士商伊瑪喀股份有限公司台灣分公司自然葡萄酒講師
- 台北市官邸藝文沙龍葡萄酒講師
- 新光吳氏基金會葡萄酒講師
- 新竹文化局婦女會葡萄酒講師
- 荷蘭銀行台北與高雄分行葡萄酒講師
- 全球人壽理財說明會葡萄酒講師
- 淡江大學法文系葡萄酒講師
- 味全公司葡萄酒講師
- 西華飯店員工訓練葡萄酒講師
- 理慈律師事務所葡萄酒講師
- 台灣大哥大秘書處葡萄酒講師
- 扶輪社葡萄酒講師
- 東森購物台酒櫃專業講評

遊歷：

- 法國波爾多 Bordeaux 產區
- 法國香檳 Champagne 產區
- 法國阿爾薩斯 Alsace 產區
- 法國 Bourgogne 布根地產區
- 法國干邑 Cognac 產區
- 義大利 Sicily 西西里島
- 西班牙東北 Penedes 產區
- 德國萊茵河 Rhine 產區

撰稿經歷：

- 中國時報
- 哈潑時尚 Bazaar 雜誌
- 新新聞雜誌
- 夏朵公司網站撰稿

Chapter

I

Bonne Santé ~ 自然葡萄酒

