

“上帝赐予人类美好而有价值的东西，莫过于红酒”

——古代哲学家柏拉图

每日一杯红酒

A glass of red wine per day

| 牛文英◎著 |



台海出版社

“上帝赐予人类美好而有价值的东西，莫过于红酒”

——古代哲学家柏拉图

每日一杯红酒

A glass of red wine per day

| 牛文英◎著 |



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

每日一杯红酒 / 牛文英著. --北京: 台海出版社,

2014.12

ISBN 978-7-5168-0517-6

I. ①每… II. ①牛… III. ①葡萄酒-美容 IV.

①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 285382号

每日一杯红酒

著 者:牛文英

责任编辑:王 品

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:晁 凡

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行, 邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本:680mm×960 mm

1/16

字 数:200 千字

印 张:17.5

版 次:2015 年 4 月第 1 版

印 次:2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0517-6

定 价:49.80 元

版权所有 翻印必究





前言 *Preface*

做个红酒女人

1

曾几何时，红酒走入了我的生活，好像在哪里看过这么一句话：“爱喝红酒的女人，一定是个浪漫的女人。”

我喜爱红酒，喜爱它的淡雅。不像白酒那样浓烈，一闻刺鼻，一喝割喉，使人难以接受。红酒是一闻香甜，一喝酸甜可口，醉人但不伤人。

我喜爱红酒，喜爱它的颜色。高贵的紫红色让人浮想联翩，红花、红红的奖状、火红的喜字、红运，等等，总之一切都是那么的美好、温暖。不像白酒那样苍白，给人冰冷的感觉。

我喜爱红酒，喜爱它的味道，酸酸甜甜的，像果汁，只有喝下去全身的血液加速流动时，你才会感觉它是酒。我特别喜欢在晚上睡觉前喝红酒，晕晕乎乎的，它像催眠大师一样，让我快速进入梦乡，不必为失眠痛苦。

因为红酒，我懂得了用心生活。红酒让我知道生活不只是单纯的热爱，而是用心的付出。渐渐地，我那平凡的生活有了味道，或喜悦，或

浪漫。就这样,红酒伴随着我走过了无数个美好的日子。

因为红酒,我爱上了美食。每每品尝红酒,就有一股做美食的冲动。美食的诱惑总能挑动味蕾,那种美的享受不单是一顿快乐的美食美酒用餐。爱上红酒后,下厨成了我生活中最幸福的一件事。

因为红酒,我懂得了爱和感恩。感恩自然诸物的恩赐,感恩红酒背后默默付出的人们,正是他们无私的奉献和执著的信仰,才有了我们钟爱的红酒。感恩我红酒路上的引路人,感恩因红酒而遇上的知心朋友,感恩彼此的分享和爱,感恩我现在的红酒生活。

因为红酒,我懂得了生命的意义。红酒无时无刻不在与我进行着精神上的对话。关于生命的意义,似乎在讲述同样一个故事。

因为红酒,我爱上了旅行。我知道红酒的世界里,未来还有很多等待我去发现。爱上红酒的那一天,我就盼望能有一场关于红酒的旅行。我以无比热爱的心开始守望,守望那一个个美丽的地方、那一片片葡萄园、那一串串葡萄,那里的人们和他们红酒的故事。为爱而旅行,总是会感到幸福,蜕变也只为最终的完美。无数的变化、挑战中,寻求自身的一种平衡。

2

有一种女人,与之相处,就像品一杯上等红酒,初入口中可能是微微的酸涩,紧随而来的就是微微的甜和醇醇的香。她们的气质既不像白酒那样热烈,也不像啤酒那样随意,而是有一种浓郁的香醇,刚毅而又含蓄,直率而又甜美,温和而又高贵,独立而又亲切。各种看似矛盾的特质在她们身上巧妙融合,一种红酒气息悄悄地酝酿,静静地盛开,让你在不知不觉间为之醉倒。

在现代女性中流传着这么一句话：“爱红酒的女人都是宠爱自己的女人。”越来越多的女人甘心让自己做了红酒的知己。品着红酒，感受着欢乐，沉醉于神秘，当你拿起曲线玲珑、晶莹剔透的郁金香型杯子细细把玩，轻轻摇曳，凝视着玫瑰色的酒汁慢慢地沿着杯壁往下流淌，透出凝脂般迷人的光泽时，内藏的媚态和风情在红酒的催化下，不经意地流露出来，那么妩媚，那么动人，那么韵味十足。

一瓶佳酿的生产和储藏有复杂的细节和严格的讲究，那过程就像是一个天真烂漫的少女最终修炼成优雅美丽的女人。一支红酒在某种意义上就是一个精致的女人，每一支光泽丰满、香馨浓郁的红酒，都曾在阳光下无忧无虑地生长，落入命中注定的黑暗，然后在岁月流逝中慢慢成熟，酿就醇厚的内涵。红酒女人的美好是时间赋予的，就好比年轻的女人不一定美丽，时尚的女人不一定美丽，前卫的女人不一定美丽一样，美丽是经内心雕琢而散发出来的，温柔却不软弱，风情却不风骚，矜持却不高傲，典雅却不乏活力，浪漫却不失娇媚，从容自信却不狂妄自负。

古人云：“我醉欲眠君而去，明朝有意抱琴来。”一点点的醉，绽放的是一种风情，醉后的醒，盛开的是一种妩媚。品酒就如品味人生，醉过方知酒浓，爱过方知情重，以一份浅浅淡淡之心去品读流逝的人生，让一种淡泊恬静留在心底。红酒让女人平凡的生活有了一点放浪的诗意，不知又会有着多少浪漫的故事，因此，女人是红酒的化身，是红酒的灵魂。

红酒就是我的信仰。

据说,神在造人后,发现泥做的人总是软软的,一经风雨就会倒下,于是神在人的背上插了根脊梁,这根脊梁可以保证人在遇到无论多大的风雨、多深的坎坷时,都可以屹立不倒。这根脊梁就是信仰。

时光深处,第一次邂逅红酒的时候,那种震撼的感觉,让心灵都在颤抖。第一次,我感受到了灵魂的回归。那种无法言喻的喜悦,那种心灵深处的共鸣。我想,恐怕我的上一世,就是一颗葡萄,在期盼着另一种形式的涅槃,所以这一世才让我在最恰当的时候,遇到了最恰当的红酒,让我的轮回得以圆满。那种清晰而坚定的信念,那种给予我温暖和勇敢的力量,仅仅是一次的邂逅,就足以促成一生的缘分,自此,红酒在我的灵魂里扎了根。那是一种忠于自己、忠于灵魂的信仰,那种对红酒的炙热感情是来自灵魂、来自生命的力量。那是对实质和理想的正确认识和坚持,任何人、任何事都无法动摇。

接触了更大的世界,促使心智的成熟,焕然一新的高度,从容的面对这种未知的挑战 and 美好,红酒用它的广博和温柔,教会我很多,比如公平,比如努力,比如执著,比如温和,比如沉淀时光,比如认真体察生活,比如快乐,比如分享……

当你遇到一瓶喜欢的酒,请尝试着把它当作你的一个朋友,用心去体会它的美妙,也在品尝的同时,给予其匹配的环境和心情。一瓶好的红酒不是你买醉的工具,就像一个好朋友不应该只是你烦恼时才去倾诉的对象。或许你可以带着它和你现实生活中的好友们一起分享,我想那个场面一定十分温馨。

美国作家威廉·杨格曾说：“一串葡萄是美丽、静止与纯洁的，但它只是水果而已；一旦压榨后，它就变成了一种动物，因为它变成酒以后，就有了动物的生命。”

每次品尝红酒，我都仿佛体会到了其生命力的存在，我用视觉、嗅觉、味觉和意念在与红酒对话。每当我看着杯中那玫瑰色的酒汁时，眼前就仿佛又看到了秋天的山野上经了霜的连片葡萄。叶子艳丽如丹，火红如霞，比枫叶红，似花儿美。葡萄藤上挂着的一串串玛瑙珍珠般的果实，肥硕饱满的紫黑色果粒表面挂满了白霜，看着诱人，闻着芳香，吃着酸甜。红酒的生命力首先传承于凝结了天地精华、日月光泽、四时灵气的葡萄。葡萄经过压榨后，果汁在果粒表面的白霜——红酒酵母的作用下开始发酵，产生大量的气泡，体积也会增大，这是葡萄的精魂在呼吸、在运动，她有了狂野的活力，拥有“动物”般的生命力，这时的她是山村热情奔放的纯朴少女。待把初步发酵好的原浆过滤沉淀，在低温下储存静置，缓慢地发酵酝酿，她就成长为恍如披着柔幔的少女，娇憨清新，艳丽诱人，浓淡相宜。

人的心灵应该有座城堡，在外界风暴来临的时候，坚不可摧。当一切归于平静时，又会拥有心灵的安宁与平静，而日常中的我们，没有平静，只有喧嚣。虽没有暴风骤雨的狂热，却给人一种心理上的浮躁，而我们真正想要的，就是拥有这样一座城堡，夏天，为我们抵挡炎热的阳光，带给我们一丝清凉；冬天，又为我们抵挡风雪与寒冷，带给我们白雪中的温暖。

在喧嚣的世界里，我们渴望一份心灵的恬静与祥和，学会感恩，学会静心，平静自己的心绪，使自己成功时不张狂，失败时不气馁。不追

求功名利禄,不渴望高官达贵,做到遇人遇事心态平和,宽以待人,不自闭,不做作,为人直爽,做人豁达,达到一种和谐,一种来自心灵的祥和之音,自会心旷神怡,逍遥自在。

灵魂有的时候像支酒杯,看你用它盛什么,当你斟满天上的净水时,它就是天使;当你斟满人间的佳酿时,它就是哲人。每个人都有自己的灵魂之杯,它能让你变得充实。当然,有的人累其一生也只是装了一点点白水,或是空空如也。也许人的一生就是这样,不断地腾空斟满,不断地空虚充实。

没有灵魂相伴的人是孤独的人,没有丰厚香气的红酒也是没有灵魂的酒,我想能够慢慢地坐下来等着高尚灵魂和自己一起共度光阴的人都是值得我们学习的人。



第一章 葡萄美酒,千滋百味知多少

1



并不是每一颗晶莹圆润的葡萄,都有可能成为合格的红酒酿造原料。也并不是每次耗心竭力的酿造,都能创造出口感纯正,甘甜可口的红酒。事实上,每一瓶红酒的诞生,都会成为岁月甄选而来的稀物……

天赐甘露——飘逸时空的传说 2

1.传说一直都很美 3

2.红酒的浪漫里程 6

人间佳酿——流经岁月的奢华诱惑 10

1.红酒的快乐家族 11

2.橡木桶与红酒的爱恨情仇 16

3.酒瓶中的玄机 18

4.问单宁究为何物,教红酒生死相许 21

5.红酒的眼泪——挂杯 23

6.红酒的身份证——酒标 24

TIPS:红酒的守护神 27

千挑万选——众里寻他千百度 30

1.探寻红酒颜色的秘密 31

2.雕刻时光——闻香识美酒 33

3.红酒选购的八大误区	36
4.红酒也有生命	39
TIPS: 高手必知的红酒术语	41

第二章 红紫诱惑,健康从养生开始 43



轻轻晃动手中的酒杯,梦幻般紫红色的红酒便开始散溢出它令人难以抗拒的香气。当舌尖的味蕾邂逅光滑、细腻、芬芳的红酒时,瞬间便如痴如醉,从心底直到每个毛孔都能绽放出健康的快乐……

红酒健康密码 44

1.红酒的魔力	44
2.红酒中的健康精灵	46

红酒的健康报告 55

1.调节精神	56
2.养身强体	58
3.明眸亮眼	59
4.健脑养神	60
5.轻松长寿	62
6.预防疾病	63

品红酒话养生 69

1.多饮用伤肝,少饮用保心	69
2.餐前饮用开胃	72
3.餐后饮用助消化	73
4.美酒配西药变致命杀手	74
5.浓茶解酒的错误观念	75
6.别人不会告诉你的“最不容易喝醉”秘方	76

DIY更健康	79
1.红醋红酒,降压开胃	79
2.红酒花生,防听力下降	80
3.洋葱红酒,预防老年痴呆	81
4.川贝红酒炖梨,清火润肺	82
5.红酒莲藕,安神养血	83
6.红酒炖牛肉,强筋健骨	84
7.红酒炖鸡翅,益气活血	85
8.红酒甘味鲑鱼,滋补强身	86

第三章 姹紫嫣红妃子笑,娇媚从养颜开始 87



女人喜欢红酒,红酒偏爱女人。似乎每种红酒里都住着一位女人,或豪门贵妇、或青春少女、或新婚少妇,让人看不清、摸不透,只有在品尝后,才能了解一点端倪。而从萝莉到御姐的各色女人,都能在红酒的世界里找到自己的倒影。

酒香醇色——姹紫嫣红妃子笑	88
1.浪漫红酒的美丽之源	89
2.红酒SPA——红颜不老的秘方	90
3.肌肤细嫩离不开红酒的 滋养	91
4.法国女人吃不胖的秘密	92
5.喝红酒,向经痛说“bye-bye”!	92
6.红酒造美人	93
微醺时光——DIY中漫步	97
1.做一尾优哉游哉的美人鱼	97
2.红酒香皂——气色红润人更美	99
3.红酒足浴——气质美女背后的故事	101
4.红酒酸奶,喝出轻盈窈窕身	102

5.红酒白醋,轻松祛痘印	104
6.红酒花草,打造V脸小美女	105
7.陈皮红酒,窈窕只是一场梦的时间	106
8.奶酪红酒,做个“无毒”美人	108
9.红酒面膜——无瑕疵美肌好帮手	110

红颜红酒品美好 112

1.绽放,以花的姿势	112
2.圣女与红酒	116

TIPS:把时光泼进红酒——那些影响红酒历史进程的女人们 118

淑女课堂 123

1.优雅地拿起红酒杯	124
2.红酒女人妆,轻松应对社交场	126

TIPS:你的气质最适合喝哪种红酒? 128

第四章 绮丽风情,一方水土一方美味 133



每道菜都是由好几种原料和调料组成的。它们之间通过相互作用成为一个整体。当美酒与佳肴相遇时,它们相互融合,为你带来不同寻常的享受。

餐与酒的邂逅	134
1.红酒与餐食搭配的基本原则	135
2.红酒遇上中国菜,混搭也快乐	138
3.红酒与西餐搭配	142
4.红酒爱上巧克力	144
5.红酒与奶酪	147
6.芝士与红酒的邂逅——Hold住时光脚步	149
7.红酒搭配禁区	150

餐厅选酒技巧	152
1.选择红酒的要点	152
2.巧点红酒	155
3.两招让你变身点酒达人	157
TIPS:酒也可以有性别	159
品红酒是一种精神活动	165
1.醉读红酒心	166
2.正确掌握开启红酒的方法	168
3.红酒如何醒酒	169
4.红酒品鉴的正确方法	171
5.品酒之前不可忽略的几个动作	174
6.品红酒礼仪必知	176

第五章 美酒醇香，亦梦亦幻也是真 181



水晶碰撞出悠长的回音，连着美妙的香气也慢慢激荡了起来。你嗅到的是精致而古老的文字，品到的是华丽而诱人的话语，酒的魅力，正在于此。不是用笔来记录、用眼来阅读，而是用在舌尖跳动的那一抹清新、一缕酸涩、一丝沉稳，讲述着那个世界的一千零一夜故事。

1.美丽女孩痴守“红酒恋人”：我在杭州等你	182
TIPS:邂逅，品尝一口甜蜜的滋味	189
2.红酒往事，那些我们终将逝去的青春	194
3.那一次，葡萄成熟了	198
4.“芳亭情露”与帝国皇帝	202
TIPS:古代皇帝与红酒的情缘	205
5.马蒂尼·血玛丽·海明威	207
6.爱情甜，红酒香	210
TIPS:红酒与世界名人的故事	213



红酒是一种高尚的饮品,同时也是一种媒介,一种工具,一种身份,一种追求。当然,生活本缤纷,每个人各自追求的不同。一个人可以不喝红酒,但不妨尝试一下这种健康高雅的生活方式。于红酒生活,没有一种时尚能比它永恒。“葡萄美酒夜光杯”,美好的东西总是令人向往。

时尚——飘逸时空的醇香 222

1. 红酒是品位与时尚的象征 222

2. 红酒的时尚新喝法 224

TIPS: 与十二星座最配的红酒 226

红酒精灵——不知归路的沉醉 233

1. 欧红酒世界最耀眼的明星:杰西丝·罗宾逊 233

2. 红酒精灵:休·约翰逊 236

TIPS: 红酒品酒师与侍酒师 239

酒具——红酒的栖息地 241

1. 美酒夜光杯 242

2. 红酒的身份象征——软木塞 247

TIPS: 为何要倒着放红酒 250

3. 开瓶器 251

TIPS: 端酒杯姿势与性格特征 252

酒色——沉淀杯中的艺术 254

1. 杯酒人生 255

2. 红酒与音乐 258

3. 那些文学巨著里流淌的红酒 259

4. 红酒醇芳绕诗香 262



第一章

葡萄美酒， 千滋百味知多少

并不是每一颗晶莹圆润的葡萄，都有可能成为合格的红酒酿造原料。也并不是每次耗心竭力的酿造，都能创造出口感纯正，甘甜可口的红酒。事实上，每一瓶红酒的诞生，都会成为岁月甄选而来的稀物……



天赐甘露 ——飘逸时空的传说

红酒是如今这世界上独一无二的自然发酵饮品，或许在地球上没有人类存在以前便有了葡萄树，也便有了葡萄。葡萄成熟，掉到地面上。葡萄中富含的糖分催化了发酵过程，于是便有了酒精。红酒就这样出现了。

可是，即使到了现在，专家们仍无法完全肯定地说出最早的红酒的由来。

是谁发明了第一杯红酒呢？红酒华艳瑰丽、深回柔靡的独特气质，让人对它的起源赋予了无限浪漫的遐想与传奇。

