

一书在手，轻松进入日本饮、食文化
中传统地道、极富魅力的迷人境界！



寻味

行走的餐酒与和食地图

日本酒



欧子豪 [日]渡边人美 著



5大风土产区
61道经典
乡土料理

北海道·北陆
东海道·近畿·九州

12家酒造
64支
代表酒款

国稀·男山·手取川·天狗舞·黑龙·富士高砂
卧龙梅·开运·玉乃光·梅乃宿·贵·庭之莺



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



有书至美
BOOK & BEAUTY

寻味

行走的餐酒与和食地图

日本酒

欧子豪 [日] 渡边人美 著



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉



有书至美
BOOK & BEAUTY

图书在版编目(CIP)数据

寻味日本酒：行走的餐酒与和食地图 / 欧子豪，(日)渡边人美著．—武汉：华中科技大学出版社，2019.3

ISBN 978-7-5680-4969-6

I. ①寻… II. ①欧… ②渡… III. ①酒文化—日本 IV. ①TS971.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第024184号

原書名：日本餐酒誌：跟著 SSI 酒匠與日本料理專家尋訪地酒美食

作者：歐子豪、渡辺ひと美

本書由 積木出版事業部（城邦文化事業（股）公司）正式授權

本作品简体中文版由积木出版事业部（城邦文化事业（股）公司）授权华中科技大学出版社有限责任公司在中华人民共和国境内（但不包括香港、澳门和台湾地区）出版、发行。

湖北省版权局著作权合同登记 图字：17-2019-019 号

本书参考资料

参考书目

- ・《日本酒の基》／日本酒サービス研究会・酒匠研究会連合会（SSI）
- ・《酒米ハンドブック》／副島顯子・著（文一総合出版）
- ・《日本人の食事摂取基準 2010年版》／第一出版編集部・編（第一出版）
- ・《第六次改定 日本人の栄養所要量—食事摂取基準》／健康栄養情報研究会・編（第一出版）
- ・《キッチン栄養学》／上村泰子・著（高橋書店）
- ・《キッチン食事学》／上村泰子・著（高橋書店）
- ・《生飲自來好水》／楊惠芳、高橋健一・著（健康產業流通新聞報）

相关机构官方报告

日本酒造組合中央会

<http://www.japansake.or.jp/>

日本国税庁 <https://www.nta.go.jp/>

寻味日本酒：行走的餐酒与和食地图

Xunwei Ribenjiu Xingzou de Canjiu yu Heshi Ditu

欧子豪 [日] 渡边人美 著

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）电话：(027) 81321913

北京有书至美文化传媒有限公司

(010) 67326910-6023

出版人：阮海洪

责任编辑：莽 昱 谭晰月

责任监印：徐 露 郑红红 封面设计：秋 鸿

制 作：北京博逸文化传播有限公司

印 刷：联城印刷（北京）有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：8 字数：81千字

版 次：2019年3月第1版第1次印刷

定 价：79.80元



华中科技大学出版社

本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线：400-6679-118

竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

寻味日本酒

行走的餐酒与和食地图

作者序一 细细品味出小小一杯日本酒中蕴含的历史与魅力 欧子豪

作者序二 一本结合日本人感受与外国人观点的书 渡边人美

前言 日本酒的魅力 004

第一篇

边喝边学快速认识日本酒

SSI日本酒四大分类 010

极米 012

特水 016

酿酒过程 018

品饮方式 020

日本酒的香气与色调 024

日本酒的保存 028

品饮器皿 032

轻松读懂酒标 038

日本酒的活用小知识 042

日本酒搭餐的基本原则与酒食联姻 045

第二篇

地酒美食搭配学

一、北海道

【增毛町 海鸥很多的地方】 052

国稀酒厂 日本最北的海洋风味 053

【旭川县 优质稻米之乡】 056

男山酒厂 北海道的优质稻米之乡 057

二、北陆地区

- 【石川县 名山好水滋养出丰富美味】 060
吉田酒厂 为搭配料理而生 061
车多酒厂 苍郁森林之中的名酒源头 065
【福井县 最具幸福感】 070
黑龙酒厂 梦幻好酒与藏人的味道 071

三、东海道静冈县

- 【富士宫市 富士山脚下的宗教与美食中心】 078
富士高砂酒厂 静冈的山废酿造代表 079
【清水市 樱桃小丸子的故乡】 084
三和酒厂 源自《三国演义》的天下美酒 085
【挂川市 浓厚江户风情】 092
土井酒厂 重用先进机器的环保酒厂 093

四、近畿地区

- 【京都伏见 酒町古都寻美味】 098
玉乃光酒厂 领先业界推出纯米酒 099
【奈良县 日本的世界遗产之乡】 104
梅乃宿酒厂 传统与革新并进 105

五、九州岛北部

- 【山口县 享受温泉美食】 111
永山本家酒厂 独特硬水及风土条件下的佐餐酒 112
【久留米市 豚骨拉面的发源地】 117
山口酒厂 用大自然素材酿成的酒 118

- 附录&索引 日本酒专卖商店·酒铺（中国台湾地区） 123
日本酒食好去处（中国台湾地区） 123
日本酒食好去处（日本） 124
日本酒教室 125

- 中日对照名词速查表（酒款、温度、料理） 125

寻味

行走的餐酒与和食地图

日本酒

欧子豪 [日] 渡边人美 著



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉



有书至美
BOOK & BEAUTY

细细品味出小小一杯日本酒中 蕴含的历史与魅力

这本书的构想是来自一位全身心贯注于日本料理的餐厅经营者的心中理想。从一开始在餐厅里推荐高质量的日本酒，却不知道该如何让日本酒与料理有完美的搭配，更说不出每一款酒背后的故事，一路走来，他发现这似乎违背了最初希望推广日本饮食文化至海外的初衷，于是决心更加深入钻研日本酒的领域。他历经苦读SSI侍酒师及讲师课程，到最后终于取得日本酒匠认证资格，就是希望能够以最轻松、有趣的方式，将日本饮食文化之精髓传达给海外的朋友们。而抱持这样信念的餐厅经营者就是——我。

酒没有所谓的好坏之分，只有适合不适合个人偏好的问题。若能去了解酒厂背后的故事与属于当地的特有文化，就更能细细品味出小小一杯日本酒中蕴含的历史与魅力。

我常形容日本酒好比一首歌：开心时听着轻快的节奏让人更加喜悦，狂欢时具有震撼力的舞曲能将气氛炒至最高点，伤心时就像放着回忆过去美好的歌曲，让人更陷入无法自拔的悲伤里；若将这些心情换算成属于我的日本酒品饮公式，就变成：开心时品饮微带花果香气的讨喜酒款；狂欢时追求洁净利落的酒质，好让我能轻松地干杯再干杯。伤心时或许会选择有层次的丰韵酒体，酸甜苦涩的味道，在复杂纠结中却表现出圆润，让美酒慢慢诉说出其实我也能过得很好。

每款酒都有适合饮用的心情与场合，前提是我们得先了解自己的喜好。这本书中除了基本的日本酒知识，还有实地的探访，从吐着白烟、双手冻僵的北海道，到吃面时发出吸溜声响才代表拉面美味的九州岛。我们在空中来回飞行了23700千米，在路面行驶了1380千米，足迹遍及8个县市，并参访了12个酒厂。本书选出了人气观光地区，让读者进一步了解当地饮食文化与具有代表性的酒厂背景。在餐酒的搭配上，本书完全符合了地酒文化的要素，以地方性的食材与料理手法搭配地方性的酒款。日本美食家渡边老师、酒造代表以及我，亲身体验了所有推荐的酒食搭配法。这让读者们能以最轻松地地道的方式，体验日本最精华的地方文化与好酒美食。

酒海无涯，学无止境。希望我能在这条学习的道路上，藉由分享学习到的事物，让读者在生活中多体验一份喜悦，我想这就是自己投入饮食文化推广工作的初衷了。

欧子豪



一本结合日本人感受 与外国人观点的书

踏入社会之前，我几乎是滴酒不沾。在我成为职场新人后的第一年，由于工作的关系，在许多场合里必须品饮日本酒，于是就在忐忑不安、戒惧惶恐的心情下开始接触日本酒。我竟然喝过之后才惊觉道——“噢！怎么会这么美味，而且是如此极致的美味。”优雅的香气、绝妙的风味及余韵都令我大开眼界，而这样的味道为何时至今日才尝到？甚至因为这一口酒，我开始感到困惑。

品饮日本酒时，当下的场合是非常重要的。因此我希望品饮者能够享受到当地的乡土料理与地酒搭配之乐趣，这也是招待者的立意。换句话说，就是感受当地的“风土”——以当地的食材制作的乡土料理，搭配使用当地的水酿造而成的日本酒。当两者合二为一之后所产生的无法用言语形容的美味，一直引领着我，而这也成为精通料理的我开始钻研日本酒的动机，于是诞生了“侍酒师渡边人美”。

一旦开始追求日本酒与料理的搭配，充满魅力的幸福世界也就不断地向外延伸。这本专谈日本酒与料理搭配的书，就是希望能够带领各位海外的日本酒爱好者，一同感受这个风味绝妙的新世界。当你接触了代表日本传统且深具魅力的日本酒之后，会发现当你越了解它，越是会被酒中所蕴藏的深度、广度及复杂度深深吸引。在此我期盼各位可以从中真正地感受到日本酒魅力的精髓。此外，日本酒与料理相互搭配之后，各自可以提升 to 何种境界？可以带领我们到达何种崭新风味的世界？我想，答案应该是“无限大”。

另一个让我瞬间被日本酒吸引的要素就是“风土”。通过亲身体会所得到的感觉是相当重要的。各位在感受“土地的气味”、“空气”与“温度”等因素的同时，享受当地酿造的日本酒与乡土料理，没有比这个更加奢侈的事了。在日本，即使有很多本地人希望这么做，但我想能够获得这样真实体验的人应该不多。希望各位海外的日本酒爱好者，能站在非日本人的角度，运用您客观且敏锐的感觉，以单纯的想法，诚挚地面对日本酒，并由衷地建议在合适的时间，请一定要亲自造访日本。

这一次与我共同执笔的欧老师，就如同我首次与日本酒相遇时一样，像一位少年般，以开心愉悦的心情来叙述日本酒，而我也从他高度诚挚的态度中获得许多动力。这是一本结合日本人的感受与外国人的观点的书，衷心期盼它可以成为不仅是您在自己的国家，甚至是在造访日本时，不可或缺的日本酒经典之作。

渡边人美



日本酒的魅力

A pair of hands is shown pouring a clear liquid, likely sake, from a traditional Japanese ceramic pitcher (kazaridaru) into a small, dark ceramic sake cup (sakazuki). The pitcher has a small spout and a handle. The liquid is captured mid-pour, creating a thin, elegant stream. The background is a dark, textured surface, and the foreground shows a wooden surface where the cup sits.

酒精饮料可分成四大类别：酿造酒、蒸馏酒、利口酒与气泡酒。日本酒属于酿造酒，酒精浓度约在14%vol—18%vol之间，相较于其他酒类，日本酒在酒质的表现与文化上，都有着独特的魅力。

5℃~55℃·饮用温度带广泛

从5℃的雪冷，展现出清爽感及锐利的味道表现，到55℃的飞烂，展现出瞬间熟成的酒体圆润变化，50℃的温度差之间，各有不同的香气与味道表现。日本酒是少数能在单一酒款中，产生如此多变化的一种酒。

四季·皆有代表商品

冬季·初榨酒：在酿造期间，第一批完成酿造所榨出的酒款可称为初榨酒。

春季·新酒：在日本酒的特有计算酿造年内（每年的7月1日到来年的6月30日）所产出的为新酒，大多会在立春前后推出，以庆祝酿造完成。

夏季·生酒：炎炎夏季里，以未经过低温加热杀菌的酒款，表现出新鲜感与清凉感。

秋季·冷卸酒：经过夏季的熟成，酒体展现出饱满感，与入秋食材慢慢呈现出的油脂感或个性感互相呼应。

二次·温体效果

酒精饮料大多属于较寒性的饮品，但日本酒在体寒效应中是唯一接近中性的饮品，也可说是对身体最温和的酒精饮料。加上它能加温品饮，所以我们将入口时的暖与缓解身体虚寒的效应，称之为二次温体效果。

并行复发酵·高技术的酿造法

酒精发酵主要是用酵母将糖转化成酒精而成。而在日本酒中的并行复发酵，指的是菌种将

米所含的淀粉转化成糖分，同时再将糖分转化成酒精。这是一种相当复杂的发酵模式，也是日本酒会如此细腻的原因之一。

350毫升·日日美肌与防止老化

日本酒在每日约350毫升适量的品饮下（因个人体质而异），可以有效促进血液循环及舒缓压力。日本酒中标榜旨味的α-GG（麴酵素与葡萄糖结合而成），被证实它具有保湿效果与弹性，而且主掌保湿成分的氨基酸比红酒多上约10倍。这也是近年来以米发酵作为保养品的各式商品在日本盛行的原因。

2000年历史·餐搭方式与丰富的酒器文化，耐人寻味

日本酒中的麴，有抑制食材产生臭味的特性，因此在许多料理的搭配上，都能有良好的包容性。日本酒文化拥有2000年的历史，在各地都衍生出属于各自独特的文化表现。石川县典雅的九谷烧，搭配华丽酒感的金泽酵母吟酿酒；冈山县的备前烧，搭配以酒米雄町所酿出的厚实酒体；以喝酒豪迈闻名的高知文化，出现了搭配罚酒游戏的别哭杯……多元化的酒器选择，表现出耐人寻味的特有文化价值。



骰子转到哪个就用哪个酒杯装酒干杯

寻味日本酒

行走的餐酒与和食地图

作者序一 细细品味出小小一杯日本酒中蕴含的历史与魅力 欧子豪

作者序二 一本结合日本人感受与外国人观点的书 渡边人美

前言 日本酒的魅力 004

第一篇

边喝边学快速认识日本酒

SSI日本酒四大分类 010

极米 012

特水 016

酿酒过程 018

品饮方式 020

日本酒的香气与色调 024

日本酒的保存 028

品饮器皿 032

轻松读懂酒标 038

日本酒的活用小知识 042

日本酒搭餐的基本原则与酒食联姻 045

第二篇

地酒美食搭配学

一、北海道

【增毛町 海鸥很多的地方】 052

国稀酒厂 日本最北的海洋风味 053

【旭川县 优质稻米之乡】 056

男山酒厂 北海道的优质稻米之乡 057

二、北陆地区

【石川县 名山好水滋养出丰富美味】 060

吉田酒厂 为搭配料理而生 061

车多酒厂 苍郁森林之中的名酒源头 065

【福井县 最具幸福感】 070

黑龙酒厂 梦幻好酒与藏人的味道 071

三、东海道静冈县

【富士宫市 富士山脚下的宗教与美食中心】 078

富士高砂酒厂 静冈的山废酿造代表 079

【清水市 樱桃小丸子的故乡】 084

三和酒厂 源自《三国演义》的天下美酒 085

【挂川市 浓厚江户风情】 092

土井酒厂 重用先进机器的环保酒厂 093

四、近畿地区

【京都伏见 酒町古都寻美味】 098

玉乃光酒厂 领先业界推出纯米酒 099

【奈良县 日本的世界遗产之乡】 104

梅乃宿酒厂 传统与革新并进 105

五、九州岛北部

【山口县 享受温泉美食】 111

永山本家酒厂 独特硬水及风土条件下的佐餐酒 112

【久留米市 豚骨拉面的发源地】 117

山口酒厂 用大自然素材酿成的酒 118

附录&索引 日本酒专卖商店·酒铺（中国台湾地区） 123

日本酒食好去处（中国台湾地区） 123

日本酒食好去处（日本） 124

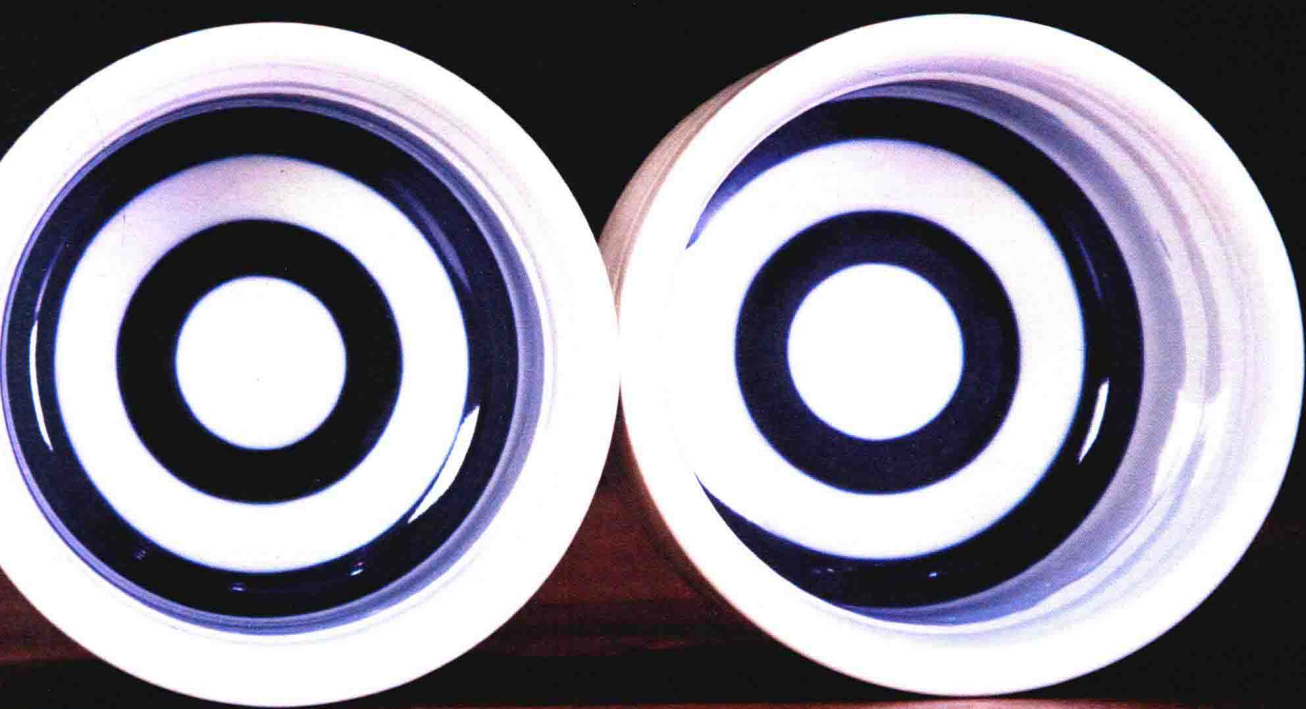
日本酒教室 125

中日对照名词速查表（酒款、温度、料理） 125

第一篇

边喝边学 快速认识日本酒







SSI 日本酒四大分类

SSI的全名为“日本酒侍酒研究会・酒匠研究及联合会”（日本酒サービス研究会・酒匠研究会联合会），它创办于1991年，对于日本酒教育界来说，是最具影响力的一个团体。

SSI所推广的日本酒有四大分类法，主要是以针对一般消费者设计的观念为原则，教大家如何能在很短的时间内，轻松的理解、想象酒款的香气与味道特征，并选择适合的酒器搭配。

四大分类法对于一般消费者来说是属于相当便利的分类模式。此分类法以日本酒的香气表现与味道表现作为基础，依据表现的强与弱，作为归类的参考。

四大类酒款的特征

熏酒——香气较高

熏酒有着花果般的清雅香气，是富有香气的酒款，以甜美的花果香为特征，是杜氏们旷日持久之作。熏酒种类多元，其味道从轻快到浓醇皆有，在海外市场具有相当高的人气。

- **主要酒类：**纯米大吟酿、大吟酿、吟酿酒。
- **酿酒过程：**精米步合较低、低温发酵或使用吟酿酵母。
- **适合的酒器：**香气的表现为其品饮的重点，可选择葡萄酒杯、喇叭杯型及宽口径的杯型。

爽酒——香气较低，入口轻快清爽

爽酒是轻快与清爽的酒款，具有淡丽（淡丽：清酒用语，形容清酒口感清滑）辛口的清新魅力，其口感是日本酒里最为清淡且单纯，也是较容易搭配多元料理的酒款，属于轻松且容易品饮的酒款。

- **主要酒类：**生酒、生贮藏、生诔酒、本酿造、吟酿酒。
- **酿造过程：**短期熟成型或不经低温加热杀菌处

理过程。

- **适合的酒器：**清爽感的表现为其品饮重点，可选择代表夏季的竹筒杯，清凉感的江户切子杯（切子：指一种玻璃的切割技法，即玻璃冷加工工艺中通过金属沙盘或磨石切割打磨成型的工艺）及直筒杯型。

醇酒——香气较低，口感扎实回甘，旨味高

是日本酒的原点，最具有日本酒中“米”风味的甘口味道，浓郁且味道复合，为最传统性的日本酒。

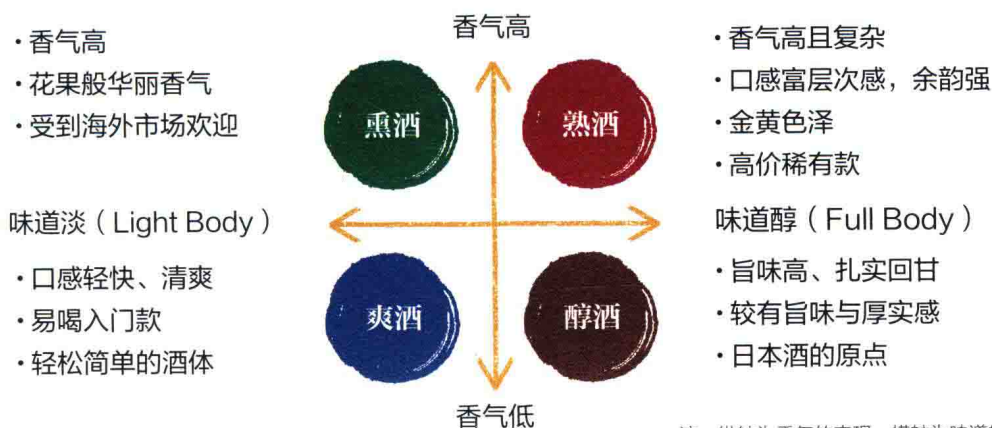
- **主要酒类：**纯米酒、本酿造、生酛酒。
- **酿造过程：**最后酿制不加水调整（原酒）、不经多层过滤、精米步合较高。
- **适合的酒器：**以厚实感或旨味感的表现为出发点，可选择厚实杯口的备前烧，一口容量的烧窑杯型或陶瓷杯型。

熟酒——香气高且复杂，口感重，尾韵强

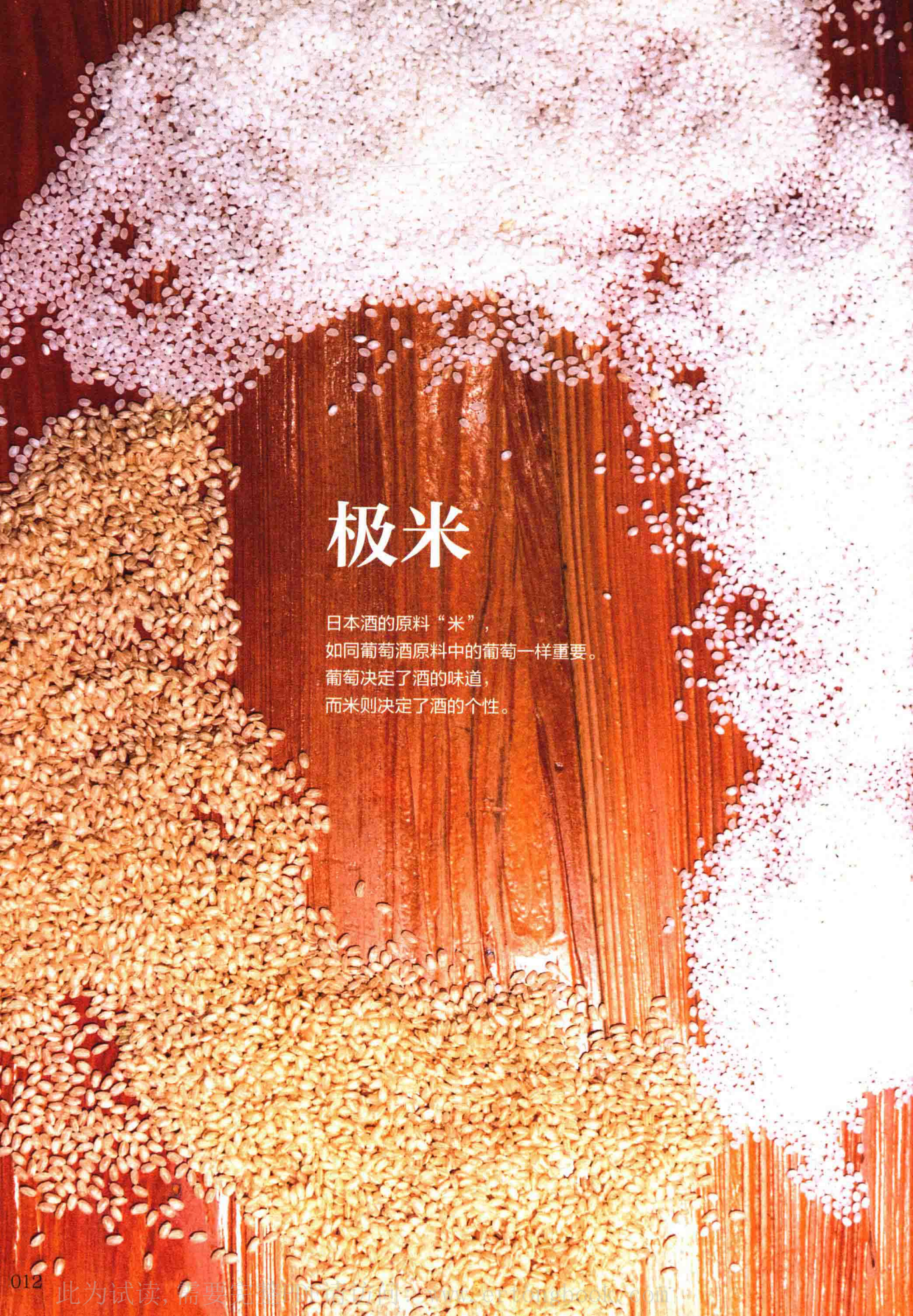
经过数年时间的熟成，色泽呈现现金黄色。属于价值高的稀有日本酒。酒精浓度、酸度、甜度都偏高。有着干果实的香甜，香辛料般的复杂口味，是具层次感与深度感的稀有酒款。

- **主要酒类：**古酒、秘藏酒、长期熟成酒。
- **酿造过程：**低温或常温下长期熟成。
- **适合的酒器：**以色调的表现或慢饮闻香为考虑点，可选用白兰地杯型及金色杯壁的漆器杯型。

SSI日本酒香气与味道四大类型



注：纵轴为香气的表现，横轴为味道的表现。



极米

日本酒的原料“米”，
如同葡萄酒原料中的葡萄一样重要。
葡萄决定了酒的味道，
而米则决定了酒的个性。