

酒品研究室◎編著

酒品 釀白

Brewing & Tasting

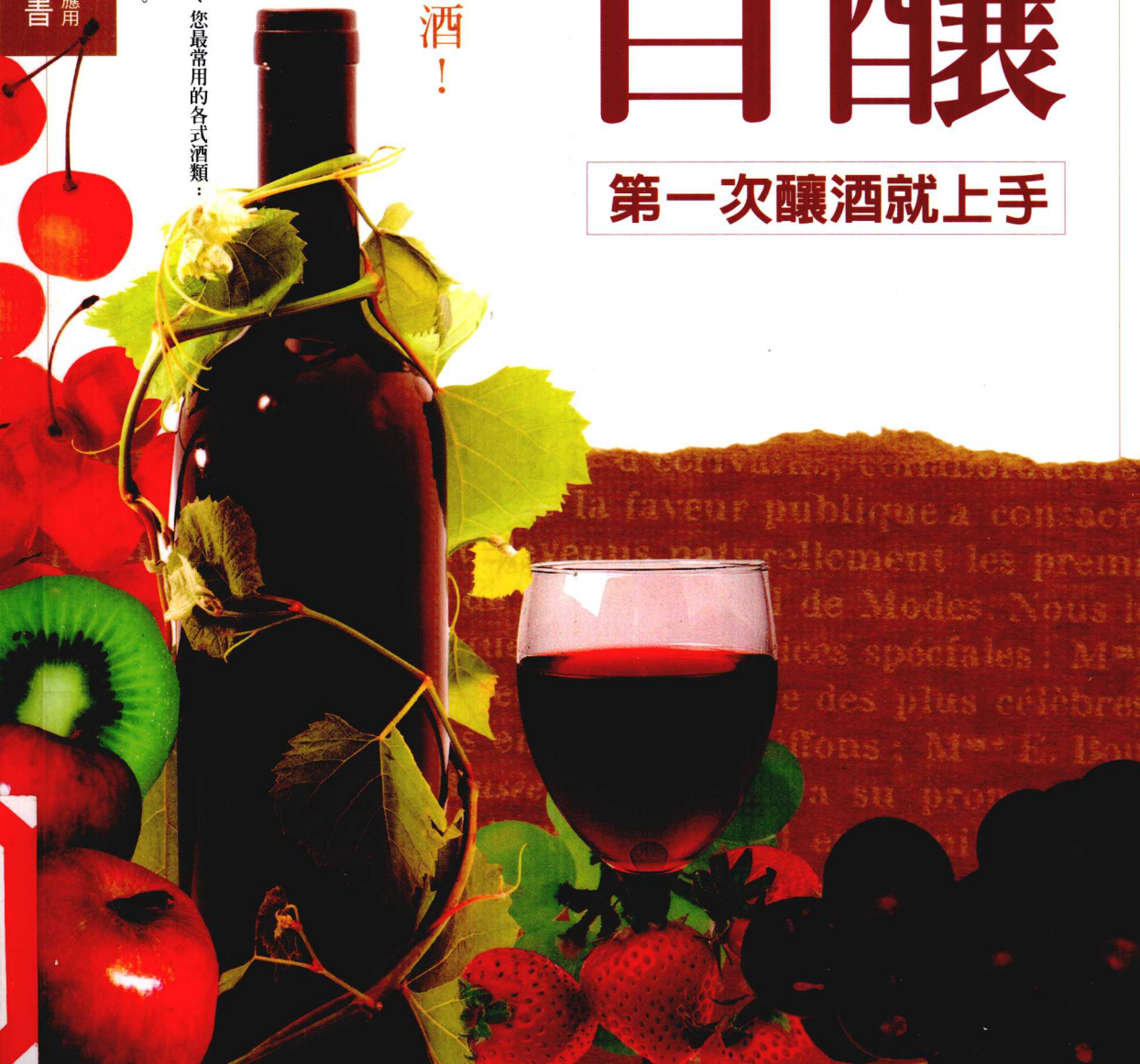
第一次釀酒就上手

戀戀酒香，喝好酒！

酒在日常生活中，
除了是味蕾的饗宴，更能夠健康養生，
大家一起來吧，
好喝酒，喝好酒，酒好喝！

喝自己釀的酒，
DIY 釀中酒藝盡現品酒、養生之道，
本書教您自釀您需要的、您愛不釋手的、您最常用的各式酒類：
米酒、葡萄酒、白蘭地及水果酒，
並提供您養生觀點，與妙趣的品酒文化。

獨家附錄 / 營養師推薦10道美味養生酒料理 · 常見25款酒杯與應用
專業推薦 / 資深電視媒體專業主講人、生化營養師 **高御書**





品生活01

品酒自釀：第一次釀酒就上手

編著者：酒品研究室

發行人：周心慧

特約文編：Jenny Chen

版型設計：菩薩蠻

封面設計：耶麗米工作室

出版者：采竹文化事業有限公司

劃撥帳號：19483681

戶名：采竹文化事業有限公司

E-mail：tsaichu.tw@yahoo.com.tw

地址：台北市民權東路六段266號6樓

電話：(02)2630-5085

傳真：(02)2630-7442

經銷商：朝日文化事業有限公司

電話：(02)2249-7714

傳真：(02)2249-8715

地址：台北縣中和市橋安街15巷1號7樓

製版：普林特斯資訊股份有限公司

印刷：普林特斯資訊股份有限公司

初版一刷：2010年02月

特價：199元

I S B N：978-986-197-244-2

版權所有◎翻印必究

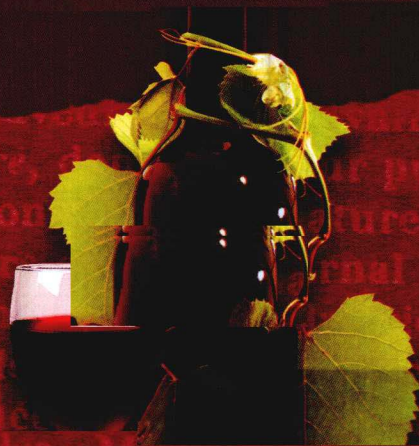
本書如有破損缺頁、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

品酒

Brewing & Tasting

自釀

第一次釀酒就上手





目錄

CONTENTS



品酒自釀 · 第一次釀酒就上手

推薦序：品酒養生，健康樂活 8

前言：關於酒的小歷史 12

Part 1 米酒物語

米酒二、三事 20

傳統阿美族小米酒釀製秘方大揭露 21

阿美族小米酒調酒介紹 23

• 阿美戰士 23

• 那魯灣情歌 24

獨家私釀米酒 25

• 簡易米酒釀製法 25

• 風味絕佳之蒸餾米酒釀製法 26

米酒的雞尾酒調製法 28

• 稻香綠茶 28

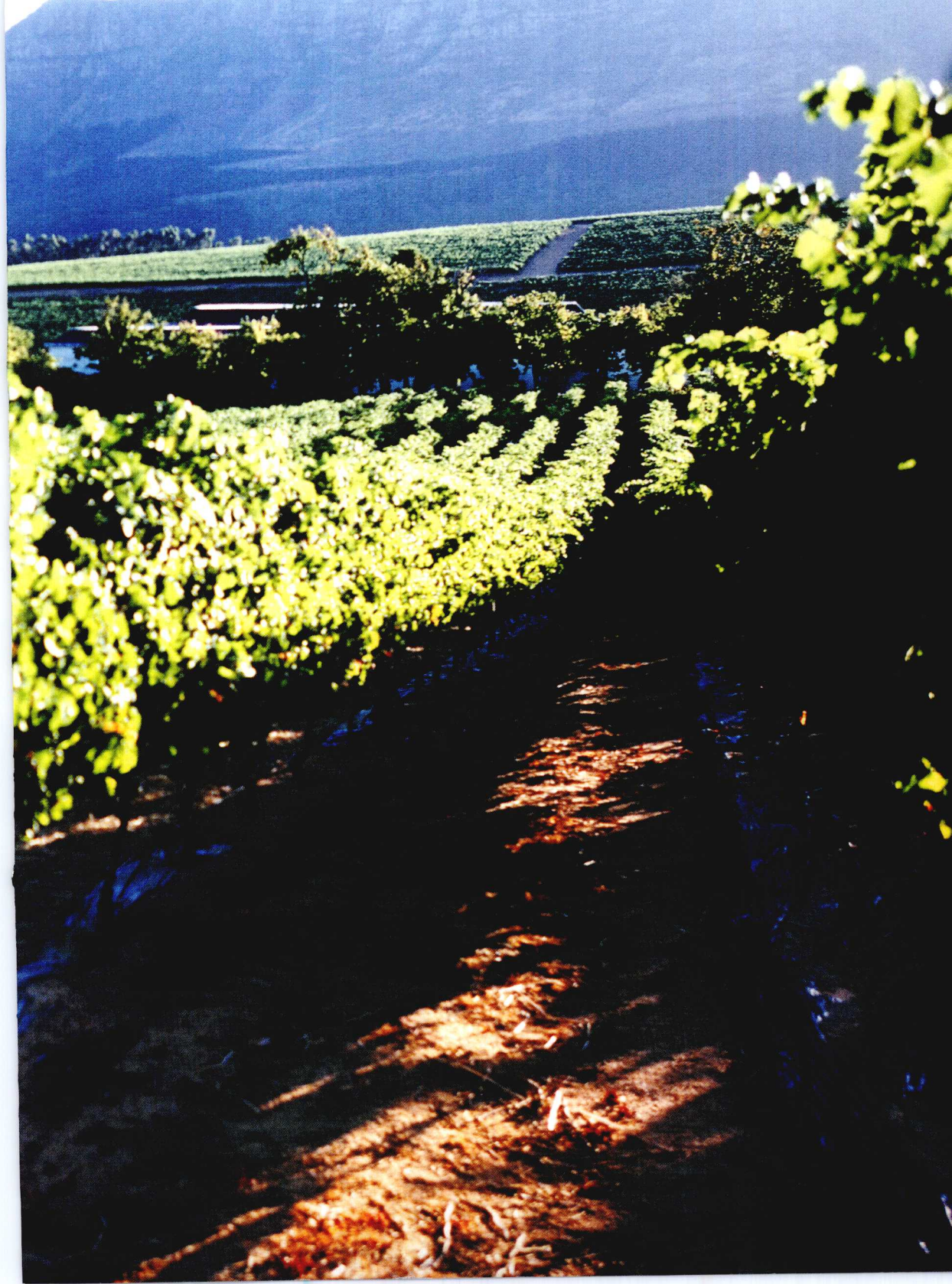
• 環島旅行 29

• 台灣先生 30

Part 2 醉戀葡萄酒

葡萄酒與白蘭地之戀 34

台灣阿嬤的私釀葡萄酒 38



目錄

CONTENTS



品酒自釀 · 第一次釀酒就上手

● 桑椹酒	67
● 櫻桃酒	68
● 李子酒	70
● 小蕃茄酒	72
● 梨子酒	74
● 榴槤酒	75
● 鳳梨酒	77
● 香蕉酒	78
● 木瓜酒	79
● 枇杷酒	80
● 芒果青酒	81
● 橘子酒	82
● 哈密瓜酒	83
● 荔枝酒	84
● 冬瓜酒	85

Appendix 附錄

常見 25 款酒杯與應用	88
美味養生酒料理	92
中國歷史上關於酒的傳說	106
酒之最	112



紅酒釀製法	40
白葡萄酒釀製法	41
葡萄酒的品嚐法	43
品酒禮儀	45
獨家私釀白蘭地與雞尾酒調法	46
• 亞歷山大冰咖啡	47
• 蛋酒	48
• 白蘭地薑汁	49
• 歡笑普吉島	50
• 皇家咖啡	51
• 環遊世界一杯醉	52

Part 3 水果釀酒

美味水果酒釀製 10 大要領	56
常見 20 種水果酒的釀製法	61
• 梅子酒	61
• 杏桃酒	63
• 草莓酒	64
• 奇異果酒	65
• 葡萄柚酒	66



推薦序

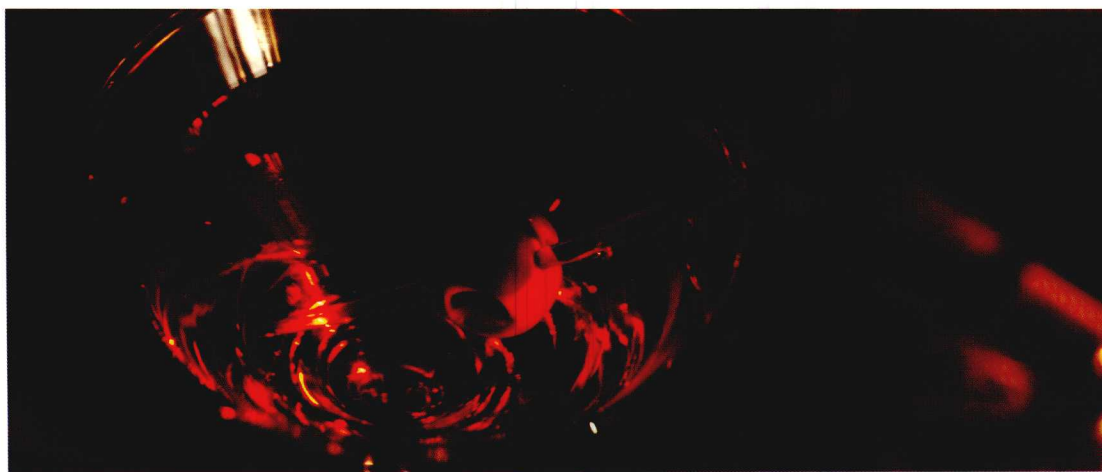
品酒養生，健康樂活

生化營養師 **高御書**

我個人很喜歡品嚐酒，喜歡品嚐酒的原因除了可以增加自己生活上的情趣之外，也可添加食物風味！再加上近年來，國內外一些研究都指出，少量飲酒對身體確實是有益的。少量飲酒有益健康的年齡，男性從 35 歲開始，女性要到 55 歲。這項最新研究足以表示酒對年長的男性和女性的健康養生很有幫助。但基本上更重要的是：每天飲一杯酒，可以預防和減少 40 歲以上的男人和停經後的女人患心臟病的機會。

很多人一定會想：酒對我們人體作用機轉到底是如何呢？料理食材中同時添加酒，也就是有酒的參與是好的嗎？又如何烹調是可口的呢？在這裡先告訴大家，原來酒精經肝臟分解時，需要多種酶與維生素的參與，酒的酒精純度越高，身體所消耗的酶與維生素就越多，所以這就是為什麼額外補充天然的營養素對我們人體是很重要的，如新鮮蔬菜、鮮魚、瘦肉、豆類、蛋類等均可作為佐菜來源。

因為酒和肉都是酸性食物，所以如果酒同時添加鹼性的食物如蔬菜，就可以中和酸性，從而減輕肝臟的負擔。而酒同時添加鹼性的食物如水果，



除了可以中和酸性之外，水果中的糖分又能促使酒精在體內燃燒，此外水果中的維生素 C、維生素 E 和微量元素硒等都重要的抗氧化劑，以上都可以減輕酒精對肝臟的毒害。

所以無論是主菜或甜品，只要能夠增添風味，相信大家和我一樣都樂意「陶醉」其中。近年來發現，許多家庭很喜歡也樂於運用各式中西酒類，來烹調豐富菜式的味道。在國外，以酒下廚也是十分常見的烹調方式。對於不飲酒的人，也不需要對加入酒的菜餚產生抗拒，因為大部分的酒精在烹調時已揮發掉，剩下來的只會增添食物的風味，即使給小孩吃的蛋糕，也可加入少許的水果酒來提升美味唷！

書中「水果釀酒」及「美味養生酒料理」單元，均詳細分點列出食譜、材料、作法，還有專業的健康養生觀點來與讀者共同分享。其實，只要不過度飲酒，在日常生活中想要同時「享受美食」與「健康養生」，原來是可以輕鬆兼得！



生化營養師 / **高御書**

部落格 / 關鍵字「高御書營養師」
<http://tw.myblog.yahoo.com/qgene1998>

E-mail / qgene1998@yahoo.com.tw



Profile

／ 學歷

中山醫學大學生物科技所

／ 證照

中華民國高考及格專業營養師

糖尿病共同照護認證

CKD 學分證明

心血管疾病防治網證明

美國功能性醫學結業證書

／ 技術專長

糖尿病營養治療

減重營養治療

保健食品營養治療

腸胃營養治療

RCW 呼吸治療病房管罐飲食治療

／ 經歷

資深電視媒體專業主講人

專業營養保健著作

中華民國糖尿病衛教學會會員

台灣營養師學會會員

聯康集團「仁康醫院」臨床營養師

馬階醫院糖尿病專科見習門診

台北市衛生局社區保健活動衛教

屈臣氏演講如地點台大進修部等

愛之味公司專業保健顧問

嘉南藥理科技大學講座

台灣醫界聯盟世界衛生組織 WHO 代

表團員

1998 年中國小姐暨評審委員

／ 美國功能性醫學營養治療項目

糖尿病

產後減重或減重

便秘或腹部肥胖

眼睛老化

失眠壓力頭痛

皮膚抗老

月經失調

前言

關於酒的小歷史

中國人愛酒，實際上，地球上所有民族也都好飲杯中物。所以我們可以說，一杯酒代表一國的文化，絕對不是過溢之詞。

既然中國號稱文明古國，酒之於這個古老的國度而言，自有其淵遠、豐富的歷史。且以中國「酒史」的發展，一聞古人之醉吧！

關於酒的起源，有著各種不同的傳說，吾人倒是認為這樣的爭議實在有給它無聊，因為考古學家早已證實，遠自舊石器時代，人類就見到猿猴因揀食掉落地面的腐爛果實，而產生醺醺然的行為，進而發現酒精這樣令人神往的「邪善合體之靈」。

甚至天文科學家發現，在浩瀚無垠的宇宙中，存在著一些天體，竟是由酒精所組成的。這些天體所蘊藏著的酒精，如製成啤酒，可供幾億個地球人類共飲幾億年。

這正好可用來說明酒是自然界的一種天然產物，人類並非發明了酒，而僅僅是發現了酒。



還有傳說在黃帝時代人們就已開始釀酒。漢代成書的《黃帝內經·素問》中記載了黃帝與歧伯討論釀酒的情景，《黃帝內經》中還提到一種古老的酒——醴酪，即用動物乳汁釀成的甜酒。黃帝是中華民族的共同祖先，很多發明創造都出現在黃帝時期。《黃帝內經》一書實乃後人託名黃帝之作，其可信度尚待考證。

對於這些古老的傳說，何不將其當成酒酣耳熱之際的笑談，不也一樂，倒是不必過於認真。

晉代的江統在《酒誥》中寫道：「酒之所興，肇自上皇，或云儀狄，又云杜康。有飯不盡，委餘空桑，鬱積成味，久蓄氣芳，本出於此，不由奇方。」江統提出剩飯自然發酵成酒的觀點，是符合科學道理及實際情況的，他是我國歷史上的第一個提出穀物自然發酵釀酒學說的人。

所以「釀酒」之於酒的文化而言，應該稱之為「渾沌之初，有物混成」（老子道德經）的地位。

酒依照製作的方法，可以區分為三大類：一是「釀造酒」，又稱「發酵酒」，例如：台灣阿美族有名的小米酒、紅露酒等；二是「蒸餾酒」，這是酒類的大宗，亦是人們最常飲用的酒品，如：高粱、Brandy、Whisky等；第三種即是「混合酒」，也可以稱之為「再製酒」，意即將許多材料混合釀製，如：水果酒、藥酒、Liqueur等。

人類有意識地釀酒，是從模仿大自然的傑作開始。中國古代書籍中就有不少關於水果自然發酵成酒的記載。如宋代周密在《癸辛雜識》中曾記載山梨被人們貯藏在陶缸中後竟變成了清香撲鼻的梨酒。元代的元好問在《蒲桃酒賦》的序言中也記載道某山民因避難山中，堆積在缸中的蒲桃也變成了芳香醇美的蒲桃酒。古代史籍中還有所謂「猿酒」的記載，當然這種猿酒並不是猿猴有意識釀造的酒，而是猿猴採集的水果自然發酵所產生的果酒。

遠在舊石器時代，人們以採集和狩獵為生，水果自然是主食之一。水果中含有較多的糖分（如：葡萄糖、果糖）及其他成分，在自然界中微生物的作用下，很容易自然發酵產生香氣撲鼻、美味可口的果酒。另外，動物的乳汁中含有蛋白質、乳糖，極易發酵成酒，以狩獵為生的先民們也有可能意外地從留存的乳汁中得到乳酒。

《黃帝內經》中，記載有一種「醴酪」，即是中國乳酒的最早記載。根

據古代的傳說及釀酒原理的推測，人類有意識釀造的最原始的酒類品種應是果酒和乳酒。因為果物和動物乳汁極易發酵成酒，所需的釀造技術較為簡單。

傳統的釀酒起源觀認為：釀酒是在農耕之後才發展起來的，這種觀點早在漢代就有人提出了，漢代劉安在《淮南子》中說：「清盎之美，始於耒耜。」現代的許多學者也持有相同的看法，有人甚至認為是當農業發展到一定程度，有了剩餘糧食後，才開始釀酒的。

另一種觀點認為，穀物釀酒先於農耕時代，如在 1937 年，考古學家吳其昌先生曾提出一個很有趣的觀點：「我們祖先最早種稻種黍的目的，是為釀酒而非做飯……。吃飯實在是從飲酒中帶出來。」這種觀點在國外是較為流行的，但一直沒有證據。

時隔半個世紀，美國賓夕法尼亞大學人類學家索羅門·卡茨博士發表論文，又提出了類似的觀點，認為人們最初種糧食的目的是為了釀製啤酒，人們先是發現採集而來的穀物可以釀造成酒，而後開始有意識地種植穀物，以便保證釀酒原料的供應。該觀點的依據是：遠古時代，人類的主食是肉類不是穀物，既然人類賴以生存的主食不是穀物，那麼對人類種植穀物的解釋可能也可另闢蹊徑。國外發現在一萬多年前，遠古時代的人們已經開始釀造穀物酒，而那時，人們仍然過著遊牧生活。

