

# 红葡萄酒的卡路里,真的重要吗?

酒精度	5盎司干型葡萄酒的卡路里	5盎司甜葡萄酒的卡路里(残留糖分50g/L)
9	72	101
10	81	109
11	89	117
12	91	125
13	103	133
14	111	141
15	119	149
16	127	157

## 5盎司葡萄酒的卡路里数

—WINE FOLLY—

上图分别展示了不同酒精度的干型/甜型葡萄酒的卡路里数,其中黄色部分为大多数葡萄酒的平均酒精度(12-15% ABV),当然有些葡萄酒的酒精度可能很低,有些又稍微偏高。

在饮用红葡萄酒之前,我们先承认一个简单的现实:红葡萄酒是有一定的卡路里的,这主要来源于酒精。

### 葡萄酒到底有多少碳水化合物?

一标准杯葡萄酒的净碳水化合物含量在0-4克之间。这里的一标准杯是指5盎司的、残留糖分含量在20g/L以下的葡萄酒。干型葡萄酒的残留糖分含量一般为2g/L,碳水化合物含量可低至0克。

### 葡萄酒中的碳水化合物来自哪里?

未发酵的糖分是葡萄酒碳水化合物的主要来源。不过,在很多情况下,残留糖分并不是主要的问题。

发酵型饮料是由高碳水化合物含量的植物,如葡萄或者谷物发酵而来的。在发酵中,酵母把碳水化合物转化为酒精、热量和二氧化碳;剩下的未发酵糖分就是成酒中的碳水化合物的一部分。干型葡萄酒的残留糖分极低甚至为0,甜葡萄酒的残留糖分要高一些。至于利口酒,一般会加入糖分,因此它的总碳水化合物含量要高一些。

蒸馏型烈酒(伏特加、朗姆酒、威士忌等)不包含残留糖分,只有酒精,所以它们的碳水化合物含量为0。不过,有些烈酒会加入一些含糖的配料,所以可能会增加额外的碳水化合物。

### 怎样喝红葡萄酒最健康?

最近的一些研究发现,酒精可以促进食欲,有些人在饮酒时,每天会摄入300-400卡路里。估计这些人饮用的是烈酒,并且在饮用时,喜欢搭配高热量食品。喝红葡萄酒的时候,也要避免因为食欲大开而不小心摄入过多热量。

如果你想要保持身材苗条,喝酒的时候,就要注意保持适量。一杯酒最好只倒5盎司(约等于150ml)。

1.你的身体每天只能消化一定量的酒精。对很多人来说,尤其是女性,适量饮用葡萄酒的定义就是一次喝一杯(150ml);男性饮者可以喝2杯。这样做的好处是,一周七天,你每天都可以喝点葡萄酒!

2.喝酒之前先吃一点富含蛋白质的小食品,这可以让你抵制由酒精引起的食欲大开。也可以尝试吃点坚果。

3.运动起来,出一身汗,再享受下一杯葡萄酒。去年,葡萄酒可以提高运动能力的新闻曾一度成为头条,不过现在,研究者们又提出了相反的理论。不管怎么样,你还不至于把葡萄酒倒入运动水杯中随身携带吧。

### 计算一下:

每克纯酒精(乙醇)的卡路里数是7.1,一克相当于28.3495盎司,而乙醇的密度是0.789g/cm。

这也就是说,每盎司纯酒精的卡路里数=7.1 x 28.3495 x 0.789 = 158.81。

## 品酒时什么也品不出?教你8个窍门

当你开始学习葡萄酒品鉴之后,是否为无法鉴别出葡萄酒的种种香气和风味而苦恼?本文为你提供10个关于如何发展自己的嗅觉和味蕾的要点,让你不再迷茫于葡萄酒品鉴的“云雾”之中。

在你还没有开始喜欢上葡萄酒之前,你也许并不会关注自己的嗅觉和味觉怎么样。但是,当你迷上葡萄酒之后,你就会不由自主地想要发展自己的嗅觉和味觉,以探索出葡萄酒中所蕴含成百甚至上千种香气和风味。那么,怎样才能让自己的嗅觉和味觉变得更灵敏呢?

### 感觉基础

在品鉴葡萄酒时,人的感觉由视觉、触觉、嗅觉和味觉组成。拿起一杯葡萄酒,看看它的颜色光泽,然后品一口,你的大脑就会形成对这款酒的基本感受。

**视觉:** 主要关注色泽本身,颜色浓郁度,是否带有气泡。

**嗅觉:** 通过鼻子和味蕾感受到的一系列香气和风味。

**味觉:** 甜,酸,苦,咸(矿物质的风味)。

**触觉:** 冷/暖,灼热(酒精),紧涩(单宁),气泡,粘稠度。

### 记忆训练

在生活中,你的嗅觉和味觉会自动自发地形成自己的喜好憎厌。比如,你小时候喜好牛奶,长大一点了可能喜欢可口可乐,之后又迷上鸡尾酒……你的味蕾慢慢习惯了牛奶的粘稠感,可口可甜的甜味、冰凉口感和滋滋气泡,鸡尾酒的酒精灼热感。把自己孩童时代、青年时代以及成年后喜欢食用和饮用的东西列出来,观察它们的特点,从中你就可以发现自己的口感偏好。

### 文化影响

一个人的口感偏好受到当地文化的强烈影响。很多美国人的口感喜好具有如上所列出来的特点:牛奶——可口可乐——鸡尾酒。另外,美国人喜欢把卡布奇诺咖啡作为餐后饮料,而意大利人只喜欢在早餐的时候饮用这种咖啡,

或者是不加冰的浓缩咖啡。由于文化的不同,美国人和意大利人的口感喜好有明显不同。

### 美国人的葡萄酒口感偏好

美国葡萄酒生产商喜欢迎合美国人的口感偏好。他们会推迟采摘葡萄,让葡萄达到更高的成熟度,酿造出口感更甜美,果香更浓郁的葡萄酒,而且他们喜欢使用橡木桶或其他工艺来柔化单宁。另外,他们只重点生产少数几种广为人知的品种。

美国著名葡萄酒博主阿尔德·亚罗(Alder Yarrow)在其最新的博客中说:“……索诺玛和纳帕谷有93%的葡萄园都只种植8种葡萄,这8种葡萄按种植面积从大到小排列如下:赤霞珠(Cabernet Sauvignon)、霞多丽(Chardonnay)、黑皮诺(Pinot Noir)、梅洛(Merlot)、西拉(Syrah)、小西拉(Petite Syrah)、长相思(Sauvignon Blanc)和仙粉黛(Zinfandel)。”这也是为什么部分意大利葡萄酒生产商为了扩大对美国的出口量,特意使用赤霞珠或梅洛来酿酒,甚至还使用小橡木桶来熟成葡萄酒。

### 参考专业人士的意见

20世纪80年代,美国最著名的葡萄酒专家罗伯特·帕克(Robert Parker)发明一套葡萄酒评分系统,这套系统迅速风靡整个葡萄酒界。帕克偏好酒体厚重、果香充沛的赤霞珠和梅洛葡萄酒,这跟美国人的葡萄酒偏好一致。当你参考葡萄酒专家的意见时,要注意考虑专家本身的偏好。

### 参考非专业人士的意见

网络上已经出现不少非专业性质的葡萄酒评分网站和APP,当你参考这些资源时,也要注意考虑评分者本身的文化背景和个人偏好。

### 品鉴顺序如何影响口感

人的嗅觉和味蕾非常灵敏,可以鉴别出不同葡萄酒之间或强烈或微妙的不同之处。不过,在品酒时,如果你先品鉴口感浓重的“大酒”,比如酒体厚重浓郁的红葡萄酒,再品鉴口感轻盈微妙的白葡萄酒,你就很难发现后者的独特之处。如果你想要让自己的嗅觉和味蕾正常发挥,就要把品鉴顺序倒过来,先品酒体轻盈的干型葡萄酒,再到酒体偏重的干型葡萄酒,最后是甜葡萄酒或者加强型葡萄酒。

### 食物搭配如何影响口感

鸡尾酒文化(餐前先饮用一点酒)影响了美国的葡萄酒文化:美国人喜欢易于入口的葡萄酒,酸度不要太高,单宁不要太重,这样的酒适合单独饮用,不需要搭配食物。

这跟意大利人的葡萄酒文化刚好相反,意大利人喜欢用葡萄酒来搭配美食:

口感清爽,酸度很高,或者富含矿物质的白葡萄酒可以去除调味饭的浓郁味道;

酒体轻盈,酸度适中的红葡萄酒适合搭配午餐的面包和芝士;

结构突出,酒体厚重的红葡萄酒适合搭配味道浓重的肉类菜肴。

这样一来,如果你想要把自己的口感喜好锻炼得跟意大利人的一样,你就要多尝试餐酒搭配。

## 一口喝多少“影响葡萄酒的口感”



科学家们研究发现,饮酒者每口饮用量很大程度上影响葡萄酒的口感。不同的葡萄酒每口的最佳饮用量是不同的。

研究人员发现,所谓每口饮用量对葡萄酒的口感产生的影响,实际上是酒中的“挥发物质”——芳香化学物质的多少所导致的。当葡萄酒与唾液在口腔内相互作用时,就会释放“挥发物质”。

到目前为止,大家都认为嗅觉在品尝葡萄酒的过程中起着重要的作用,是葡萄酒品尝最重要的部分,从而忽视了唾液在品酒中扮演的角色。此次发现则扩展了大家普遍的观点。

这项研究则帮助解释了为什么一杯葡萄酒闻起来跟喝起来大不相同。

此次研究是由来自那不勒斯(Naples)大学的科学家们完成。他们在模拟口腔的环境下,用当地的法兰娜白葡萄酒(Falanghina white wine)品种进行实验。研究报告称“葡萄酒中一些挥发性标志物带有葡萄酒的果香味和氧化特性,这些物质的释放主要受酒后嘴里产生唾液的多少影响。”

也就是说,霞多丽、赛美容和长相思等中带有花香味的烤苹果味在大口啜饮时更容易得到释放。同样的,雷司令和琼瑶浆,喝一大口才能更好的体会到其中的油香味,同样方法品尝的还有酒中浆果、樱桃、柚子和蜂蜜的味道。

这项研究成果已发表在国际食品研究所(Food Research International)的科学期刊上。业内人士称其可能对专业葡萄酒品尝产生深远影响。葡萄酒大师协会(Institute of Masters of Wine)的Marcia Waters告诉星期日电讯报(The Sunday Telegraph):“这项成果可能使葡萄酒品鉴的举办方式受到重大影响。”“我想很多品酒师仅仅是寻找适合他们的品酒风格,而没有真正思考过他们正试图找出的特定化合物是什么。”

