清新自然新西蘭葡萄酒

作爲葡萄酒新世界的生力軍，新西蘭不僅年輕，更是小產國。但是，無需悠遠歷史與廣闊葡萄園，新西蘭靠自己獨一無二的自然條件，許多非常年輕的酒莊毫不費力地就釀出了香氣奔放、精巧清麗的迷人葡萄酒。更誕生了令世界驚艷的Sauvignon Blanc（白蘇維翁）白酒與Pinot Noir（黑皮諾）紅酒。

新西蘭四面環海，而且緯度高，氣候相當寒冷潮濕。因爲這個關係，新西蘭跟其它新世界國家不同，以白酒與細緻紅酒爲專長。新西蘭的葡萄園大多位於比較少雨的東岸，並且靠著精確的籐架與引枝法應用，改善過於潮濕的問題。在特別長的生長季間，南半球的艷陽，遇上寒涼的氣候，讓葡萄得以緩緩地成熟，釀成新西蘭招牌的清新酸味和新鮮果香。

新西蘭的葡萄酒跟大部分的新世界產國一樣，大多採用單一品種釀製，不過與別不同的是，白葡萄比黑色品種來得重要，而且國際市場上主流的Cabernet Sauvignon(卡本內-蘇維翁），Merlot（梅洛），Syrah和Chardonnay（夏多尼）等明星品種反而讓位給較爲小衆的Sauvignon Blanc（白蘇維翁）、Pinot Noir（黑皮諾）、Pinot Gris（灰皮諾)以及Riesling（麗絲玲）。現在，白蘇維翁早已經是新西蘭葡萄酒業的圖騰，佔了全國三分之一以上的葡萄園；最重要的黑葡萄則是被公認爲嬌貴難養的黑皮諾。新西蘭葡萄酒業得以在競爭越來越激烈的葡萄酒市場上異軍突起，而且完全無需靠低價拼爭市場，依靠的正是非主流加上獨特風味所產生的魅力。

新西蘭的葡萄酒業由北往南發展，越往南邊寒冷的地帶，越接近今天所謂的「新西蘭風格」。寒冷多陽、夏季極端的日夜溫差造就了「新鮮」的風格，帶著果香與青草香氣的酒明亮攝人，讓人忍不住想多喝幾口。

南島一直都沒有葡萄種植，直到東北邊的馬爾堡（Marlborough）開了先河，這一片荒涼的牧區很快證明它在葡萄酒業上的價值，白蘇維翁的清新之風吹拂過全球，單單靠著它，新西蘭葡萄酒業在1980年代就已經在全球的葡萄酒地圖上畫出了屬於自己的位置。現在的馬爾堡是新西蘭最大的酒產區，也搭建起鄉間旅店與美食餐廳，成爲令人嚮往的葡萄酒鄉。

在白蘇維翁開啓了序曲之後，黑皮諾很快地跟上了。原產自法國勃艮第的黑皮諾，是全球公認最優雅的品種，但是因爲脆弱多病，對環境非常挑剔，一離開勃艮第就很難種植成功。早就有許多人嘗試過在別處引種黑皮諾，但都以傷心收場。可新西蘭卻有如神助，釀出了讓人驚歎的黑皮諾紅酒來，讓世界其他地區的「黑迷」們艷羨。之後新西蘭人又在南島的中部一個「被認爲完全不適合葡萄種植的地方」種上黑皮諾，從而誕生了一種從未有過的、香氣奔放、口感柔和豐滿卻又鮮明多酸的風格，給了全球的黑迷們一個全新的體會。

當然，新西蘭最讓葡萄酒迷們興奮的是，有更多的產區正在建立，有更多的處女地被種上了葡萄，新西蘭的葡萄酒潛力似乎才剛剛被開發。

初夏在酒杯中遇見羅納河谷葡萄酒

初夏在酒杯中遇見羅納河谷葡萄酒，也許該是最好的時光。擁抱著濃郁的紫羅蘭花香伴著一絲青椒的辛辣，像是進入炎夏前的好夢。這個夢裡有中世紀的教皇古堡，還有西拉(Syrah)的前生——這裡正是西拉的故鄉。作爲法國最古老的葡萄酒產地，羅納河谷擁有世界上酒精度最高的葡萄酒，熱情酣暢若此，怎麼能不說是個好夢！

法國葡萄酒起源

作爲法國僅次於波爾多產區的第二大AOC葡萄酒產區，羅納河谷產區歷史非常悠久，是法國最早的葡萄酒產地。考古證明，早在公元1世紀，羅馬人就發現了羅納河谷兩岸是種植葡萄的寶地，讓這裡成爲法國葡萄酒的發源地，比波爾多早了100多年。在公元14世紀，教皇因戰亂離開羅馬，移居到羅納河谷地區，前後共計有7位教皇在此歷經百年，並先後修建了「教皇宮」和夏宮「教皇新堡」。因爲教皇對葡萄酒品質的極致要求，讓這個地區的葡萄種釀技術得到極大提高。遙想當年的羅納河上一派繁忙景象，小船載著珍貴的桶裝酒駛往巴黎、荷蘭以及英國。而從1737年開始，還要用火烙上「CDR」的標記，以證明那些酒是來自著名的羅納河谷產區。

羅納河谷產區沿著羅納河的狹長地帶自北向南呈條狀分佈，長約200公裡左右，這裡終日陽光明媚，帶來了渾厚、飽滿、濃烈的紅葡萄酒，紅葡萄酒在整個羅納河谷產區總產量中約占94%，以口感濃郁、略帶辛辣爲主要特徵。但南北的葡萄酒風格又差異極大，其北部與布根地產區接壤，屬大陸性氣候，酒風與布根地很相似；而羅納河谷南部產區屬地中海氣候，陽光充足，雨量充沛，這裡的鵝卵石地貌能極好地吸收了充沛陽光並在夜間把熱量傳回，讓這裡生產出世界上酒精度最高的葡萄酒，酒精度高達16.2度，在法國所有葡萄酒產區中，亦數羅納河谷南部出品酒勁最大。

天生明星相

羅納河谷是法國僅次於波爾多產區的第二大法定命名產區(A.O.C，即法定命名產區葡萄酒，是法國葡萄酒最高級別)，同時也是世界第二大優質釀酒區。在法國出口的AOC紅酒中，每4瓶中就有1瓶是來自於羅納河谷,可見地位舉足輕重。隨著波爾多葡萄酒被新興葡萄酒消費國認識追捧以致價格水漲船高、一日千裡，羅納河谷產區的葡萄酒以絕優的性價比得到越來越多葡萄酒愛好者的認識。

與波爾多相比，羅納河谷在釀酒方法上最大的差別在於橡木桶的運用上，羅納河谷的葡萄酒很少使用新橡木桶，而且放置在橡木桶內陳釀的時間也很短。羅納河谷的葡萄酒愛的是天生麗質、渾然天成的濃郁花果香氣，如果天生已是一副明星相，橡木味的過多潤飾豈不是多餘？

與波爾多及北鄰的布根地相比，羅納河谷的法定葡萄品種高達17種，擁有極爲多變的面貌。最主要常見的有西拉(Syrah)、歌海娜(Grenache)、慕合懷特(Mourv□dre)等紅葡萄品種，大致傾向帶有胡椒、香料、果香、花香等氣味；而維歐尼（Viognier）、布爾朗克（Bourboulenc）等白葡萄品種則以清新的花香、果香、蜜香見長。

南北各有千秋

羅納河谷南北產區差異極大：在北部廣泛植釀西拉，顏色深紅、氣味濃郁，單寧豐富，帶一點胡椒的小辛辣感；而在南半部，歌海娜唱了主角，它帶給人果味和圓潤的口感。而近年越來越多見的組合是西拉、歌海娜以及慕合懷特一起調配。慕合懷特是一種來自西班牙的葡萄，它喜歡高溫和日照，非常適合在羅納河谷地區的南部生長，用它調配的酒十分適合陳年。多達13個紅葡萄品種以及8個釀造白葡萄品種，讓羅納河谷有21個葡萄品種用於混釀調配，這一獨特之處也是法國的紀錄。

羅納河谷產區的等級制亦相當簡單，其AOC葡萄酒可以分爲3級：低級的是大產區名AOC，中級是村莊級AOC，高級是CRU名AOC。羅納河谷產區共有95個村莊所產的葡萄酒質量高於基本級AOC，但祇有16個村莊可以在酒標上標明村莊名，而最高等級的CRU名AOC則祇有13個。CRU名AOC中在北羅納以Hermitage最爲著名，在南羅納以教皇新堡（Chateauneuf du Pape）最爲著名，而在國內酒客中知名度較高的還有吉恭達斯（Gigondas）和達維（Tavel）等。羅納河谷產區以紅葡萄酒在數量上佔絕對優勢，但桃紅和白葡萄酒亦出珍品，像達維出產的桃紅酒，便是法國最好的桃紅葡萄酒。

跟波爾多和布根地的「明星價」相比，羅納河谷產區葡萄酒的價格可謂平易近人，初入門者不妨從酒標上標示「Cote du Rhone」的一般法定命名區（A.O.C）開始入手，不少村莊級AOC在三四百元以內就能品嚐到，而大部分CRU名AOC亦祇是上千元左右的價位，算是一般白領階層都喝得起的優質葡萄酒。

西拉在故鄉

西拉(Syrah)，別名設拉子，是目前在世界上的大多數製造葡萄酒的國家都廣泛種植的品種，從美國加州到智利，從意大利托斯卡納到南非，還有以西拉爲主打明星品種的澳大利亞都有它的身影，而它的最早誕生地，其實正在法國羅納河谷。

當人們喝到一瓶不錯的新世界西拉葡萄酒時，對它的最高評價會是：「它喝起來不像是新世界的西拉，優雅的口感和平衡的結構很像是來自羅納河谷。」當然，他指的是羅納河谷北部的經典傳統西拉風格。

羅納河谷北部的半大陸性氣候白天炎熱、晚上涼爽，適合西拉的生長，並以單一西拉葡萄釀造著稱，這裡締造了法國西拉葡萄酒的傳統和經典，其中以埃米塔日和羅第產區最爲著名。羅納河谷的經典西拉名釀也擁有不俗身價，不過這裡的西拉也有很多入門級選擇：比艾米塔吉、聖・約瑟夫產區和法定命名羅訥河谷區的一小部分。法定命名羅納爾河谷區的大部分葡萄酒由混合葡萄釀製，但有時也用單一品種的西拉葡萄釀酒。

這樣喝牛奶不美容還傷身

一、牛奶越濃越好

有人認爲，牛奶越濃，身體得到的營養就越多，這是不科學的。

所謂過濃牛奶，是指在牛奶中多加奶粉少加水，使牛奶的濃度超出正常的比例標準。也有人惟恐新鮮牛奶太淡，便在其中加奶粉。而如果是嬰幼兒常吃過濃牛奶，會引起腹瀉、便秘、食慾不振，甚至拒食，還會引起急性出血性小腸炎。這是因爲嬰幼兒臟器嬌嫩，受不起過重的負擔與壓力。

二、加糖越多越好

不加糖的牛奶不好消化，是許多人的「共識」。加糖是爲了增加碳水化合物所供給的熱量，但必須定量，一般是每100毫昇牛奶加5-8克糖。

牛奶裡加什麼糖好呢？最好是蔗糖。蔗糖進入消化道被消化液分解後，變成葡萄糖被人體吸收。葡萄糖甜度低，用多了又容易超過規定範圍。

還有一個何時加糖的問題。把糖與牛奶加在一起加熱，這樣牛奶中的賴氨酸就會與糖在高溫下(80℃-100℃)產生反應，生成有害物質糖基賴氨酸。這種物質不僅不會被人體吸收，還會危害健康。因此，應先把煮開的牛奶晾到溫熱(40℃-50℃)時，再將糖放入牛奶中溶解。

三、牛奶加巧克力

有人以爲，既然牛奶屬高蛋白食品，巧克力又是能源食品，二者同時吃一定大有益處。事實並非如此。液體的牛奶加上巧克力會使牛奶中的鈣與巧克力中的草酸產生化學反應，生成「草酸鈣」。於是，本來具有營養價值的鈣，變成了對人體有害的物質，從而導致缺鈣、腹瀉、少年兒童發育推遲、毛髮乾枯、易骨折以及增加尿路結石的發病率等。

四、牛奶服藥一舉兩得

有人認爲，用有營養的東西送服藥物肯定有好處，其實這是極端錯誤的。牛奶能夠明顯地影響人體對藥物的吸收速度，使血液中藥物的濃度較相同的時間內非牛奶服藥者明顯偏低。用牛奶服藥還容易使藥物表明形成覆蓋膜，使牛奶中的鈣與鎂等礦物質離子與藥物發生化學反應，生成非水溶性物質，這不僅降低了藥效，還可能對身體造成危害。所以，在服藥前後各1-2小時內最好不要喝牛奶。

五、在牛奶中添加橘汁或檸檬汁

在牛奶中加點橘汁或檸檬汁，看上去是個好辦法，但實際上，橘汁和檸檬均屬於高果酸果品，而果酸遇到牛奶中的蛋白質，就會使蛋白質變性，從而降低蛋白質的營養價值。

六、在牛奶中添加米湯、稀飯

有人認爲，這樣做可以使營養互補。其實這種做法很不科學。牛奶中含有維生素A，而米湯和稀飯主要以澱粉爲主，它們中含有脂肪氧化□，會破壞維生素A。孩子特別是嬰幼兒，如果攝取維生素A不足，會使嬰幼兒發育遲緩，體弱多病。所以，即便是爲了補充營養，也要將兩者分開食用。

七、牛奶必須煮沸

通常，牛奶消毒的溫度要求並不高，70℃時用3分鐘，60℃時用6分鐘即可。如果煮沸，溫度達到100℃，牛奶中的乳糖就會出現焦化現象，而焦糖可誘發癌症。其次，煮沸後牛奶中的鈣會出現磷酸沉澱現象，從而降低牛奶的營養價值。

八、瓶裝牛奶放在陽光下曬，可增加維生素D

有人從廣告中得知：補鈣還要補維生素D，而多曬太陽是攝取維生素D的好方法，於是便照方抓藥地把瓶裝牛奶放到太陽下去曬。其實這樣做得不償失。牛奶可能會得到一些維生素D，但卻失去了維生素B1、維生素B2和維生素C。因爲這三大營養素在陽光下會分解，以致部分或全部失去；而且，在陽光下乳糖會酵化，使牛奶變質。

九、以煉乳代替牛奶

煉乳是一種牛奶製品，是將鮮牛奶蒸發至原容量的2/5，再加入40%的蔗糖裝罐製成的。有人受「凡是濃縮的都是精華」的影響，便以煉乳代替牛奶。這樣做顯然是不對的。煉乳太甜，必須加5-8倍的水來稀釋。但當甜味符合要求時，往往蛋白質和脂肪的濃度也比新鮮牛奶下降了一半。如果在煉乳中加入水，使蛋白質和脂肪的濃度接近新鮮牛奶，那麼糖的含量又會偏高。

女人常吃土豆既抗老又瘦身

土豆有營養，是抗衰老食物。它含有豐富的維生素B1、B2、B6和泛酸等B群維生素及大量的優質纖維素，還含有微量元素、氨基酸、蛋白質、脂肪和優質澱粉等營養元素。經常吃土豆的人身體健康老的慢。

1、土豆能減肥

吃土豆不必擔心脂肪過剩，因爲它祇含0.1%的脂肪，是所有充飢食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆，可以減少脂肪攝入，可以讓身體把多餘脂肪漸漸代謝掉，消除你的心腹之患。土豆對人體有很奇妙的作用。瘦人吃能變胖，胖人吃能變瘦，常吃身段會變得苗條起來。不過，減肥者要注意的是要將土豆做主食而不是做菜來吃。每次吃中等大小的1個就好了。

2、土豆是天然的美容佳品

豆有很好的呵護肌膚、保養容顏的功效。新鮮土豆汁液直接塗敷於面部，增白作用十分顯著。人的皮膚容易在炎熱的夏日被曬傷、曬黑，土豆汁對清除色斑效果明顯，並且沒有副作用。

3、土豆對眼週皮膚有顯著的美顏效果

將熟土豆切片，貼在眼睛上，能減輕下眼袋的浮腫。把土豆切成片敷在臉上，具有美容護膚、減少皺紋的良好效果。年輕人皮膚油脂分泌旺盛，常受青春痘、痤瘡困擾，用棉花沾新鮮土豆汁塗抹患處可以解決這個問題。

十個錯誤護膚方法越護理越老

護膚做了一層又一層，你有沒有發現你的養沒有達到預期的效果反而衰老加速?如果保養品沒錯，那是不是你護膚手法出了問題呢?趕快跟小編一起去揪出你的錯誤保養手法，不要讓你的保養越做越老！

一、關於洗面

不要這樣做：直接讓洗面奶在臉上起泡沫

這樣的做法會造成洗面奶不能在第一時間進行全臉的清潔，到某些部位時潔面成分的清潔力已經不夠了，而且最重要的是，洗面奶未經打揉起泡就直接接觸臉部，會刺激嬌嫩的面部皮膚，造成傷害。

要這樣做：先把潔面產品揉出泡沫、然後再按摩清洗

在浸濕面部後，先把潔面產品倒在掌心，加少量水用揉出泡沫後，再用指腹以輕柔的按摩手法清洗毛孔垃圾。最後用溫水沖洗乾淨，可以洗好後再用涼水洗一次，可以起到縮毛孔的作用。

具體的清潔按摩方向爲：沿嘴角向眼角方向按摩；額頭則沿眉心向太陽穴，由下往上、由內往外輕揉；而下巴應由右向左方向；鼻樑則由上往下方向輕揉。並且按摩時力道要輕柔，不要用力在臉上揉搓，避免拉扯對肌膚造成傷害。

二、拍爽膚水

不要這樣做：直接用手拍爽膚水

很多人都習慣的這種護膚手法其實並不合理，如果當時手清潔度不夠的話，會污染爽膚水，抹在臉上也會造成二次污染，影響護膚效果不說，可能還會引起多種皮膚問題。

要這樣做：爽膚水要用化妝棉輕拍

爽膚水尤其是營養型的，最好倒在化妝棉上使其濕潤，再按由內向外、由下向上的方向輕拍臉部和頸部，或者以鼻子爲中線橫向擦拭。這一手法還可以幫助老化的死皮細胞脫落，起到二次清潔皮膚的作用。

三、塗面霜

不要這樣做：精華類面霜直接點在臉上，打圈塗開

這種大多數人都會採用的塗面霜的手法對於活性成分多、精華類的面霜卻不是最適合的，會導致面霜中的精華成分不能全面發揮，造成浪費。

要這樣做：面霜應該用掌心搓揉，向上塗抹

應先用專用取面霜的小勺舀出適量的面霜置於掌心，然後雙手合十將面霜均勻地分於兩掌心中。先按壓在兩頰顴骨處，再按下巴和額頭。然後輕輕地由兩頰開始，將面霜慢慢地輕按壓進肌膚。最好做完這些後，可以搓熱掌心,然後包住臉,讓手部溫度幫助面部肌膚加速吸收塗營養成分。

這樣做在便於延展面霜密稠質地的同時，也避免了會過於用力推抹拉扯肌膚而造成傷害。最重要的是不會因爲過度的摩擦而造成面霜中活性成分的流失。如果是使用晚霜或者精華素，可以稍加按摩。

四、塗眼霜

不要這樣做：橫推眼霜

橫向推開眼霜，很容易令眼部皮膚因爲摩擦而受傷，同時也會增加眼部出現幼紋的機會。

要這樣做：指腹輕輕點按

先擠出少量眼霜於無名指指腹，由外眼角至內眼角，以點按式手法，如同輕彈鋼琴般將眼霜點按於眼部肌膚。

這樣有助眼霜吸收，又能夠促進肌膚血液循環，消除黑眼圈。最重要的還是點按的幅度和力度一定要小而輕，才不會令脆弱的眼部肌膚加速老化