新手入门苦艾酒：杯中风味如何、怎样加水稀释，不必拘泥于仪式或迷信

本指南介绍苦艾酒的茴香与草本风味、如何用冷水稀释、何时可以不加糖，以及外观变化为何不能单独说明饮用感受。

2026年11月12日星期四



缓缓加入冷水，苦艾酒可能会呈现乳浊状，无须复杂的仪式。 由人工智能生成的教学插图。

苦艾酒初尝时往往令人印象深刻，既因为香气浓烈，也因为加水后外观会发生变化。不过，了解它并不需要复杂的仪式。如果你是第一次尝试，最值得知道的是它大致是什么风味、如何用冷水稀释，以及什么时候其实没必要加糖。

什么是苦艾酒，喝起来是什么味道

苦艾酒是一种以植物原料调味的烈酒，也就是说，它以蒸馏所得的酒精为基础。传统风格中，苦艾、绿茴香和茴香是最突出的原料；制作时通常先将这些植物原料浸渍在酒精中，再蒸馏混合物。浸渍是指让植物与酒精接触，以提取香气；蒸馏则是加热混合物，再冷却蒸气，使其重新凝结为液体。了解这些背景有助于理解苦艾酒的特点，但并不意味着世界各地的每一瓶苦艾酒都采用相同配方，或都符合一个普遍适用的定义。

大多数人倒入杯中后最先注意到的是茴香风味，伴随着草本气息。这并不意味着所有苦艾酒都一定同

样苦：有些即使不加糖，苦味也只是轻微。对初学者来说，最实用的理解是：先想到茴香和草本风味，而不是极度苦涩。

也不能把所有苦艾酒都等同于某一种颜色。有些苦艾酒清澈无色，有些则呈绿色。在某些传统的绿色苦艾酒中，颜色可能来自后续加入植物原料浸渍，而不是整个类别都遵循的一条固定规则。因此，单凭颜色不足以判断它的味道，也不能据此决定该如何调制。

你可以期待什么，又不该想当然地认定什么

杯中最可能呈现的特点

以茴香风味为主，并带有草本气息。

苦艾酒可能无色，也可能呈绿色。

并非一概如此

并非所有苦艾酒的苦味都一样。

单凭颜色无法判断风味或品质。

倒酒前：查看酒精度，备好酒杯和水壶

开瓶前先查看酒精度。苦艾酒的酒精度可能较高，而且不同酒瓶之间的差异也可能很大。酒精度表示饮品中酒精所占的体积比例，因此决定倒多少、之后加多少水时，值得留意这一数字。

第一次尝试时，稳妥的做法是用量具测量倒入杯中的苦艾酒，而不是凭目测。无需规定一个适用于所有人的标准份量，因为酒瓶、个人口味和饮用场合各不相同；但测量有助于避免把这种香气浓郁、酒精度高的烈酒当成水或葡萄酒那样来倒。

在家调制不需要专业器具。准备一只足够容纳稀释后饮品的酒杯、一只简单的量具，以及一把能让你慢慢加水的水壶或其他容器，就足够了。之后如果你想使用传统饮用方式中常见的穿孔勺或苦艾酒饮水器，也可以，但它们并非正确调制苦艾酒的必需品。

第一次饮用前

- 查看酒瓶上的酒精度。
- 测量倒入杯中的份量。
- 使用一只足以容纳稀释后饮品的酒杯。
- 备好水壶或其他容器，以便慢慢加水。

如何用冷水调制，可加糖也可不加

最实用的入门方式很简单。先量取苦艾酒倒入杯中，再慢慢加入冷水。可以先按1份苦艾酒配3至5份水的比例尝试。这里所说的“份”是指相同的体积单位：例如1份苦艾酒配3份水。这个比例只是饮用调配的参考，并非精确公式，也不代表安全饮用量。

慢慢加水，可以观察饮品的变化，并在风味达到你觉得平衡时停下。如果酒瓶中的苦艾酒酒精度特别高，或者你偏好更柔和的风味，通常可以采用上述范围内较高的加水比例。

糖是可选的。最实用的做法是先尝尝稀释后的苦艾酒，再决定是否真的想加糖。这样就能避免仅仅因为习惯而加糖，尽管你可能已经觉得原本的味道很合意。值得记住的是，不同苦艾酒的苦味和茴香风味强度并不相同。

如果你确实想加甜味，不需要任何特殊工具：按口味加糖，搅拌至溶解即可。传统饮用方式中使用的穿孔勺，是用来托住方糖，让水流过方糖；但这只是其中一种做法，并非享用苦艾酒的必要条件。重要的是甜度适合你，而且不会完全盖住草本风味。

为什么加水后会变浑浊

苦艾酒加水后，常会从清澈变成乳白或乳光状。这种变化称为louche。原因在于物理变化：水与酒精的比例改变后，一些芳香油不再像之前那样溶解，而是形成细小、分散的液滴。这些液滴改变了光线穿过液体的方式，因此杯中的饮品看起来会变浑浊。

这种变化的明显程度并不总是一样。温度和其他饮用条件都会影响这一现象，因此，同一瓶苦艾酒倒出的两杯，外观也可能并不完全相同。所以，最好把它看作有趣的视觉现象，而不是饮品必须通过的一项测试。

浑浊明显并不能自动证明品质更高，浑浊较轻也不足以说明产品有问题。louche有助于解释杯中发生了什么，但并不是衡量产品的通用评分标准。要判断实际饮用体验，更重要的是香气是否平衡、你选择的稀释程度，以及成品是否让你想慢慢继续品饮。

louche能说明什么，不能说明什么

水与酒精的比例改变后，一些芳香油会形成细小液滴，饮品因此呈现乳光或乳白色。

浑浊程度可能不同，不能单独作为通用的品质或缺陷标志。

不必点火，也没有特殊的致幻效果

如果你想要一种实用、稳妥的饮用方式，就用冷水稀释，不必点火。文献记载的传统饮用方式是用水稀释苦艾酒，也可以按喜好加糖，并不需要火焰。某些场合会把点燃苦艾酒的做法当作表演，但这不是必需步骤，也没有必要靠点火来“激活”饮品。

另一个经常被重复提起的说法也值得澄清。把苦艾酒描绘成具有特殊致幻效果的饮品，这种说法并没有得到对13份历史样本的分析支持。分析结果质疑了以侧柏酮为基础的解释（侧柏酮是受检成分之

一），并发现除了乙醇——也就是饮品中的酒精——之外，没有其他因素能解释这种名声。这有助于消除夸大的传说，但并不意味着苦艾酒无害，也不代表所有现存产品都一样。

加水会改变浓度，不会去除酒精

加水会降低混合饮品的浓度，而且往往让口感更柔和，但不会去除你倒入杯中的苦艾酒里原本含有的酒精。如果你已经量取了一定份量倒入杯中，即使之后加水使总容量增加，其中的酒精仍然存在。因此，味道变柔和，并不意味着杯中的酒精比刚量取时更少。

最重要的是要清楚区分这一点：稀释不等于去除酒精。任何酒精饮用都无法做到完全没有风险；即使加入大量水，苦艾酒仍然是酒精饮品。开车前、怀孕期间，或在可能与药物不相容时，不应饮用。如果把它当作需要慢慢喝、适量饮用的酒，就会比把它当成耐力挑战更容易理解它。

加水后会发生什么变化	哪些不会改变
混合饮品的浓度会降低，入口通常也会更柔和。	已经倒入杯中的苦艾酒所含的酒精仍留在杯中。
饮品的总体积会增加。	口感更柔和并不自动意味着酒精含量更少。
加水可以让饮用过程更缓慢、更有节制。	这并不会让饮品变得无害或毫无风险。