vinetur

更有把握地搭配奶酪与葡萄酒：五种入门组合，以及简单的验证方法

实用指南：从奶酪的风味强度、质地、咸度和成熟度入手，再用简单的品尝方法判断搭配是否合你的口味。

2026年11月17日星期二



从这五组搭配开始：观察奶酪的风味特点与熟成程度，亲口尝试，再按自己的喜好决定。 由人工智能生成的教学插图。

谈到奶酪与葡萄酒的完美搭配，听起来往往像是在下定论；但在实际尝试时，把这些说法当作起点更为合理。有些组合确实能为入门提供有用参考，不过最适合你的，还是你仔细品尝后真正喜欢的那一种，不必把任何规则当成硬性要求。

完美搭配，从你已经喜欢的东西开始

如果你从自己本来就喜欢的奶酪和葡萄酒开始，找到合适搭配的可能性，往往比追求某种通用公式更高。不同研究和专业建议都指向同一个基本观点：每个人的偏好各不相同，不同饮食习惯的消费群体之间也可能存在差异。因此，一种广为人知的组合或许很受许多人欢迎，却未必是你的最爱。

一种经典建议是，避免其中一种完全盖过另一种，但这本身并不能保证愉悦的体验。一项关于切达奶酪和Shiraz的研究发现，参与者的偏好似乎更多取决于他们有多喜欢这款葡萄酒，而不是两者之间是否达到了所谓的完美平衡。实验室或模拟研究有助于解释两者如何相互作用，但单凭这些研究，无法

衡量人们在实际饮食和饮酒时的愉悦程度。

有用的思路不是寻找无可置疑的搭配，而是绘制一张简单的指引图。你可以把强度平衡作为专业参考，尝试自己感兴趣的经典对比，再根据亲身体验作出判断。这比把白葡萄酒、红葡萄酒、起泡酒或甜酒说成适合所有奶酪的通用答案更切合实际。

核心要点

这些搭配是供你参考的，不是要强加一种通用组合。

如果你本来就分别喜欢这款奶酪和这款葡萄酒，就有了更好的起点，可以进一步找到自己喜欢的组合。

选酒之前，先认识奶酪

考虑葡萄品种或产地之前，先看看奶酪。四个容易辨认的线索是风味强度、质地、咸度和成熟度。新鲜奶酪通常需要不同于陈年奶酪的搭配思路；咸度很高的奶酪与风味细腻的奶酪表现不同；奶油质地的奶酪也可能风味温和，或相当浓郁。即便商品名称相同，成熟度也会大幅改变品尝体验。

接下来，用简单的语言描述葡萄酒。干型意味着几乎尝不出甜味。酸度带来清新或明亮的感觉。酒体指入口时轻盈或厚重的印象。涩感是一种较粗糙、带收敛感的触觉；它和干型葡萄酒不是一回事。香气浓郁也不代表甜：葡萄酒闻起来可以十分奔放，入口仍然是干型。

掌握这些线索后，你就能在不依赖具体名称的情况下寻找替代选择。如果奶酪新鲜、风味温和，而且酸味明显，通常可以考虑搭配同样清新的葡萄酒。如果奶酪质地结实、成熟度高、风味更浓，可以试试风格更饱满的葡萄酒，看看是否喜欢。如果蓝纹奶酪咸度很高、风味浓烈，你可能会喜欢用甜味来形成对比。关键在于保持整体风格的协调，而不是盲目照搬知名组合。

也要留意过于笼统的标签。并非所有山羊奶酪的味道都一样，并非所有软质奶酪都风味温和，同一葡萄品种酿出的葡萄酒也不一定具有相同的甜度、酸度或酒体。具体例子可以作为参考，但根据质地、成熟度和风味强度来选择，通常比只看产品名称更可靠。

选择之前，先了解四个实用词语

干型

几乎尝不出甜味。

不代表口感粗糙或有收敛感。

酸度

清新或明亮的感觉。

通常适合搭配新鲜、轻盈的奶酪。

酒体

入口时轻盈或厚重的印象。

有助于判断葡萄酒的口感是较轻盈，还是更饱满突出。

涩感

较粗糙、带收敛感的触觉。

与干型葡萄酒不是一回事。

五种奶酪与葡萄酒的入门搭配

这五种搭配最好作为起点，而非规则。它们能帮助你辨认搭配规律；如果买不到完全相同的产品，也可以据此寻找类似的替代品。重要的是理解搭配为何可行，以及它的适用范围。

对于新鲜、风味温和且酸度明显的奶酪，例如新鲜山羊奶酪或风格相近的奶酪，可以尝试酸度鲜明的白葡萄酒。一些Sauvignon Blanc或干型Riesling，都符合这种清新感相互呼应的思路。如果想找替代品，不要只关注奶源来自哪种动物：可以选择干净、轻盈、略带酸味的奶酪，搭配清爽且没有明显甜味的白葡萄酒。这条建议不一定适用于成熟度更高或风味更浓的山羊奶酪。

搭配Brie、Camembert或类似风格的白霉软质奶酪时，干型起泡酒是不错的入门选择。奶油般的质地与这类葡萄酒往往相得益彰，但在不加思考地重复这种搭配前，最好先看看奶酪的状态。年轻、风味温和的奶酪，与熟成度很高、香气更成熟、风味更深的奶酪并不一样。起泡酒适合许多餐桌，但并非能应对各种质地和风味强度的万能钥匙。

如果奶酪质地结实、成熟度高、风味浓烈，例如陈年切达奶酪或类似产品，可以试试风格较为饱满的红葡萄酒，比如某些Syrah或Shiraz。这种特定搭配有一项有参考价值的研究支持，但结论的适用范围有限：它并不能证明所有硬质奶酪都适合浓郁的红葡萄酒，也不能证明这种葡萄品种的每一瓶酒都会有相同表现。如果换用其他奶酪或葡萄酒，请留意奶酪的质地、成熟度和风味强度，并重新尝试。

对于风味浓烈、咸度较高的蓝纹奶酪，如果你喜欢甜味，甜酒与之形成对比仍是值得尝试的经典搭配。可以选择甜型白葡萄酒或甜型Port，重点是让咸味与甜味形成对比。不过，即便这种搭配广受赞誉，也不代表人人都会喜欢，更不代表每一种甜酒都必然适合所有蓝纹奶酪。

对于洗皮奶酪——也就是熟成过程中表面经过洗涤的奶酪——以及它们穿透力较强的香气，人们通常会建议搭配香气浓郁的白葡萄酒，例如某些Gewürztraminer。这里有用的线索是香气的表现力，而不是自动转向酒精度更高的葡萄酒，也不是认为气味浓就必须搭配更强劲的红葡萄酒。还要留意葡萄酒的甜度，因为仅凭葡萄品种名称，无法判断它是干型还是略甜。如果你喜欢浓郁的香气却不喜欢甜味，可以选择这种风格中更干的版本。

奶酪风格	葡萄酒类型	需要留意的事项
新鲜、风味温和且酸度明显	酸度鲜明的白葡萄酒	不要只因为奶源相同，就把这个思路套用到陈年山羊奶酪上。

奶酪风格	葡萄酒类型	需要留意的事项
奶油质地的白霉软质奶酪	干型起泡酒	成熟度可能会大幅改变搭配效果。
质地结实、成熟度高且风味浓烈	风格饱满的红葡萄酒	并非所有硬质奶酪或所有Syrah/Shiraz葡萄酒都会有相同表现。
风味浓烈、咸度较高的蓝纹奶酪	甜型白葡萄酒或甜型Port	如果你喜欢甜味带来的对比，这种搭配效果会更好。
洗皮奶酪，香气穿透力强	香气浓郁的白葡萄酒	确认葡萄酒是干型，还是带有一定甜味。

用一口奶酪、一口酒来测试搭配

在家判断搭配效果，最实用的方法很简单。先单独品尝葡萄酒，再单独品尝奶酪。之后咬一小口奶酪，再喝葡萄酒。这套顺序不会把餐桌变成实验室，但能让你比较搭配前后的变化；想知道搭配是否真的合你心意，这正是关键。

再次品尝葡萄酒时，留意三件事：你比之前更喜欢它、更不喜欢它，还是感觉一样；它的口感是否变得更粗糙或更柔和；以及两种产品单独品尝时是否仍然令人愉悦。在切达奶酪与Shiraz的研究中，研究人员观察到吃过奶酪后葡萄酒的涩感有所减弱，但酒的风味持续时间也缩短了。换句话说，变化确实存在，但变化并不意味着每个方面都变得更好。

第一次测试时，不要搭配蜂蜜、果酱、果干或其他佐料。等你弄清奶酪和葡萄酒之间的基本关系后，再逐一加入。这样你就能理解每种额外食材带来了什么影响。食物中的糖、盐、酸和脂肪都会改变人们对葡萄酒的感受，因此加入这些佐料并没有错，但它们确实会改变搭配效果，值得单独留意。

在家快速测试

1. 先单独品尝葡萄酒。
2. 然后单独品尝奶酪。
3. 咬一小口奶酪，再喝葡萄酒。
4. 判断你对搭配的喜欢程度，与分别单独品尝相比是更高、更低，还是一样。
5. 完成第一次比较后，再加入蜂蜜、果酱或果干。

如果只供应一种葡萄酒，就调整奶酪的选择

如果只打算开一瓶酒，最合理的做法是从自己已经喜欢的葡萄酒入手，再围绕它挑选少量奶酪。可以用本指南中的五种搭配之一作为基础，并选择风格相近的产品。如果选了清新的白葡萄酒，可以搭配更新鲜或风味较淡的奶酪；如果选了风格更饱满的红葡萄酒，可以试试风味更浓的奶酪，但不要以为质地结实或成熟度高就一定搭配得来。

如果能在上桌前先尝一尝，那就更好了。有时只需去掉始终不太协调的一组搭配，或者单独供应风味特别浓的奶酪。不要认为两种同类奶酪完全相同，也不要认为同一葡萄品种酿出的两款酒会有相同表现。即便名称看起来相同，奶酪的成熟度和酿酒风格也可能大幅改变搭配结果。

记录自己最喜欢的搭配，即便它们与经典建议相矛盾，也是学习的一部分。专业指南和感官研究能帮助你更好地起步，但不能取代你自己的偏好。如果某种知名搭配没能打动你，就把它当作调整的参照：降低风味强度、增加清新感、增加甜味或减少涩感。你自己的完美搭配，往往就从这些调整中显现出来。