

健康水饮食

水疗水养，饮出健康

水是生命之源，水乃百药之王。

Drinking at least 8 full glasses of water a day

Drinking water >>>

养颜保健饮杯酒

Drink
a glass of wine.

A balanced diet is a healthy diet.

陈敏 编著



葡萄酒，水果酒，药酒，甜酒，啤酒，
体验家庭自制的无穷乐趣。

魅力容颜与青春常驻的不二法则。

Aesthetic health care.

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

养颜保健饮杯酒 / 陈敏编著. —广州: 广东经济出版社, 2007.6

(健康水饮食丛书)

ISBN 978-7-80728-596-0

I. 养… II. 陈… III. 保健—酒—勾兑

IV. TS972.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第081224号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	4
版次	2007年8月第1版
印次	2007年8月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 978-7-80728-596-0
定价	全套(1~6册)定价: 108.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

水是生命之源。

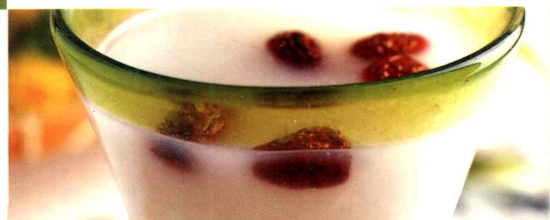
水乃百药之王。

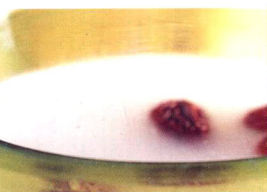
在补水的同时，

请慢慢享受，细细品尝，

葡萄酒，药酒，水果酒，甜酒，啤酒，

带给你的无限滋润。





健康水饮食

养颜保健饮杯酒

Drink
a glass of wine.

A balanced diet is a
healthy diet.

陈敏 编著

广东省出版集团
广东人民出版社



水 疗 水 养 ， 饮 出 健 康

水是地球上生命的摇篮和象征。我们的祖先都“缘水而居”，视水为上天的恩赐。在人体中，水更是不可缺少的重要物质，它占人体体重的70%，担负着输送血液和营养物质、排除毒素的重任。

明朝李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首，可见水的疗效之大。近年，水疗美容养生也掀起一股热潮，冷水浴、热水浴、冷热水交替浴、海水浴、温泉浴、自来水浴，能在一定程度上松弛紧张的肌肉和神经，排除体内毒素，预防和治疗疾病。不过，疗养是需要由内而外进行的，因此，“水疗”应从饮食开始。《健康水饮食》是一套介绍有关“水”的健康饮食的丛书，它包括《减肥瘦身喝茶》、《养颜保健饮杯酒》、《营养大豆健康奶》、《传统养生花式粥》、《平衡调养美味汤》、《私家常备煮糖水》等六册。健康美丽，从“水养”开始。

P R E E A C E

酒——酿造天然的健康

JIU NIANG ZAO TIAN RAN DE JIAN KANG

人们常说“佳肴美酒”，佳肴总要和美酒相伴。可见酒早已成为人们饮食中不可分割的一部分。可是，在文人笔下，“酒”总与“忧”、“愁”相连——“慨当以慷，忧思难忘。何以解忧，唯有杜康”，“抽刀断水水更流，举杯销愁愁更愁”。酒成为了诗人们抒发情感的工具。

其实，酒是最天然的产物，是由谷物或者水果发酵而成，不仅营养丰富，而且口感香醇，适当饮酒，对健康是非常有益的。

本书将带你走进酒的世界，让你感受酒的清香怡人，享受酒带来的健康！酒可分为以下五种：

葡萄酒：摇晃杯身，凑近杯口来一个深呼吸，感受葡萄的清香与酒的浓烈，小啜一口，口腔内留有阵阵余香。葡萄酒能助消化、抗衰老，还能美容养颜！

水果酒：浓浓的果香，酿造四季可人儿——春季清淡，夏季浓艳，秋季清爽，冬季冰凉。让你感受自酿水果酒的喜悦，品尝酒液芳香的风情！

药酒：药味浓郁的传统药酒，是最好的日常保健品，将药材融入酒中，不但可以促进血液循环、改善虚弱体质、补充体力、消除疲劳，还可防止老化，提高新陈代谢！

甜酒：糯米甜酒，口味香甜醇美，酒精含量极少，最适合爱美的女士，它能滋补养颜，还可增强记忆力！

啤酒：素有“液体面包”之称，夏日一杯啤酒，清火润喉；冬日一杯啤酒，增强消化能力。而且，它绝对是可靠的纯天然饮品！

本书会教你制作49款不同的酒饮，让你在享受时尚健康的同时还能体验自己动手的乐趣。还等什么，快和我们一起走进酒的世界吧！



目录

C O N T E N T S

6	酒的起源
8	酒的种类
9	酒中营养知多少

第一章 葡萄酒



11	认识葡萄酒
13	葡萄酒小常识
15	葡萄酒的营养价值
16	家庭自制葡萄酒
17	红酒+奶酪
18	红酒+洋葱
20	红酒+大蒜
21	红酒+巧克力
22	红颜知己
23	黄瓜红酒
24	西瓜红酒
26	绿茶红酒
27	红石榴葡萄酒
28	夏日红酒果冻

第二章 水果酒

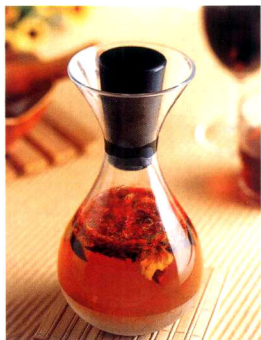


31	美味水果酒
34	水果酒有助于分解牙垢
35	草莓酒（一）
36	草莓酒（二）
38	金橘酒
40	猕猴桃酒
42	柳橙酒
43	苹果酒
44	杨梅酒
46	樱桃酒
47	香蕉酒
48	菠萝酒
50	雪梨酒
51	DIY 水果酒一定要注意四点

第三章

药酒

3



- 53 药酒治病强身五大功效
- 54 家庭药酒的制作
- 58 鹿茸淮山酒
- 59 人参枸杞酒
- 60 八珍酒
- 61 广西跌打药酒
- 62 酸枣仁酒
- 63 养颜酒
- 64 却老酒
- 65 白鸽煮酒
- 66 红颜酒
- 67 活血化淤酒
- 68 补气补血酒
- 69 养身酒
- 70 泡制药酒的注意事项

第四章

糯米酒

4



- 72 糯米酒的营养价值剖析
- 73 糯米酒令人意想不到的功效
- 74 韩国糯米酒
- 76 家常糯米酒
- 77 糊米酒
- 78 鲜橙汁冲米酒
- 79 鸡蛋糯米酒
- 80 桂花糊米酒
- 82 黑糯米酒

第五章

啤酒

5



- 84 啤酒的营养价值
- 88 牛奶啤酒
- 89 菊花啤酒
- 90 绿茶啤酒
- 91 番茄啤酒
- 92 果蔬汁啤酒
- 94 冰激凌啤酒
- 95 饮酒时的注意事项

Jiudeqiyuan

酒的起源

1 酒是天然产物

最近，科学家发现，在漫漫宇宙中，存在着一些天体，是由酒精所组成的，其中所蕴藏的酒精，若制成啤酒，可供人类饮几亿年。这说明什么？正好可用来说明酒是自然界的一种天然产物。人类不是发明了酒，而仅仅是发现了酒。酒里最主要的成分是酒精，许多物质都可以通过多种方式转变成酒精。如葡萄糖可在微生物所分泌的酶的作用下，可转变成酒精。只要具备一定的条件，就可以将某些物质转变成酒精。大自然完全具备产生这些条件的基础。

我国晋代的江统在《酒诰》中写道：“酒之所兴，肇自上皇，或云仪狄，又云杜康。有饭不尽，委馀空桑，郁积成味，久蓄气芳，本出于此，不由奇方。”在这里，古人提出由剩饭自然发酵成酒的观点，是符合科学道理及实际情况的。江统是我国历史上第一个提出谷物自然发酵酿酒学说的人。总之，人类开始酿造谷物酒，并非发明创造，而是发现。方心芳先生则对此作了具体的描述：“在农业出现前后，储藏谷物的方法粗放。天然谷物受潮后会发霉和发芽，吃剩的熟谷物也会发霉，这些发霉发芽的谷粒，就是上古时期的天然曲蘖，将之浸入水中，便发酵成酒，即天然酒。人们不断接触天然曲蘖和天然酒，并逐渐接受了天然酒这种饮料，久而久之，就发明了人工曲蘖和人工酒。”现代科学对这一问题的解释是：剩饭中的淀粉在自然界存在的微生物所分泌的酶的作用下，逐步分解成糖分、酒精，自然转变成了酒香浓郁的酒。在远古时代人们的食物中，所采集的野果含糖分高，无须经过液化和糖化，最易发酵成酒。

2 果酒和乳酒——第一代饮料酒

人类有意识地酿酒，是从模仿大自然的杰作开始的。我国古代书籍中就有不少关于水果自然发酵成酒的记载。如宋代周密在《癸辛杂识》中曾记载山梨被人们储藏在陶缸中后竟变成了清香扑鼻的梨酒。元代的元好问在《蒲桃酒赋》的序言中也记载：某山民因避难山中，堆积在缸中的葡萄变成了芳香醇美的葡萄酒。古代史籍中还有所谓“猿酒”的记载，当然这种猿酒并不是猿猴有意识酿造的酒，而是猿猴采集的水果因自然发酵所生成的果酒。



根据古代的传说及酿酒原理的推测，人类有意识酿造的最原始的酒类品种应是果酒和乳酒。因为果物和动物的乳汁极易发酵成酒，所需的酿造技术较为简单。远在旧石器时代，人们以采集果物和狩猎为生，水果自然是主食之一。水果中含有较多的糖分（如葡萄糖、果糖等）及其他成分，在自然界中微生物的作用下，很容易自然发酵生成香气扑鼻、美味可口的果酒。另外，动物的乳汁中含有蛋白质、乳糖，极易发酵成酒，以狩猎为生的先民们也有可能意外地从留存的乳汁中得到乳酒。在《黄帝内经》中，记载有一种“醴酪”，即是我国乳酒的最早记载。

酒 的 种 类

酒的品种十分繁多，酒的分类方法也很多。现在普遍把酒分为以下五类。

一、白酒

baijiu

又叫白干、烧酒、高粱酒等，是我国传统酒种，历史久，分布广，与人民生活密切相关。酒精度数较高，一般在50~60度。白酒类型有：大曲酒、小曲酒、麸曲酒和液态酒。在香型上又分为酱香、浓香、清香、米香、兼香和其他香型多种。如“茅台”酒为大曲酱香，“汾酒”为大曲清香，“五粮液”为大曲浓香，“三花酒”为小曲米香，“六曲香”为麸曲清香，“白沙液”为大曲兼香等。白酒无色透明，酒味纯正扑鼻，具有特殊香气，饮后余香绵绵，略甜而无异味。

二、黄酒

huangjiu

又叫老酒，它是以酒色而定名的，是我国最古老的酒类，有四千年的历史。由于南北用料不同，又有大米黄酒与小米黄酒之分。大米黄酒是以糯米或粳米为原料，主要产于浙江一带，品种有元红、加饭、善酿、香雪、甜水酒等。黄酒口味醇和，酒度适中，营养丰富，并有明目健胃之功能，更是烹调名菜的佳料。质量上要求色黄褐而透明，酒香浓郁醇厚，柔和爽口。

三、啤酒

pījiu

啤酒一词从外文音译而来，是一种营养丰富、酒精度数低的清凉饮料。它是以大麦为原料，经过糖化，加入酒花发酵而成的原汁酒，俗有“液体面包”之称。根据麦芽汁的浓度、色泽及操作法，分为熟啤酒、鲜啤酒（又叫生啤酒）、黑啤酒、浓色啤酒等。

四、果露酒

guolujiu

果酒是以各种鲜果为原料，经发酵酿制的原汁酒。酒精度一般为14~18度间。露酒是用发酵原酒或蒸馏酒，加上一定量的鲜果汁、果皮、芬香植物、鲜花或香精配制而成的酒。酒精度及糖度有高低。果露酒要求色泽协调，澄清发亮，不同的酒要各具原料应有的香气和滋味。

五、药酒

yaojiu

是用白酒、食用酒精、葡萄酒或黄酒浸泡药材配制而成，酒精度含量为20~40度。



酒

中 营 养 知 多 少

由于白酒中酒精含量较高，人体摄入量受到一定的限制，营养价值有限。但白酒中的成分很复杂，例如茅台酒，其中含有香味素就多达70余种，这些物质中有不少是人体健康所必需的。

黄酒中含有糖分、糊精（一种淀粉制品）、有机酸、氨基酸和各种维生素等，具有很高的营养价值。特别是所含多种多量的氨基酸，是其他酒所不能比拟的。黄酒的发热量也较高，超过啤酒和葡萄酒。由于黄酒是以大米和黍米为原料，经过长时间的糖化、发酵，原料中的淀粉和蛋白质被酶分解成为低分子的糖类，易被人体消化吸收。因此人们把黄酒列为营养饮料酒。

果酒都含有营养物质。以葡萄酒为例，除含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C、糖分和十多种氨基酸等营养成分外，还含有抗恶性贫血的维生素B₁₂，一般每升含15微克左右。喝葡萄酒有开胃、健身的作用。

啤酒被人们称为“液体面包”。一瓶啤酒含有30克糊精、糖分及多种维生素和矿物质，经人体消化后，能产生相当于5~6个鸡蛋或500克瘦肉所产生的热量。

至于药酒中的各种补酒，由于分别含有人参、鹿茸、枸杞、当归、蛤蚧等补药，对人体的补益作用就更大了。

老人适量饮酒对身体健康有利，选酒时应视自己的身体情况而定，尽量不要喝烈性酒。

PART 1 PUTAOJ

第一章

葡萄酒



认识葡萄酒

Putaojiu



葡萄酒是以葡萄为原料酿造而成的酒，属于一种酿造酒。据推测，葡萄酒起源于公元前8000~6000年的中亚地区。多年的传统与现代最新技术的结合使这些普普通通的葡萄变成了各式佳酿，风格各异、芬芳怡人。一串葡萄是美丽、静止与纯洁的结合，一旦酿造成酒后，它就成了有生命的东西，更精确的说法应该是“葡萄酒是有生命的艺术品”，因为它已不再只是自然的杰作，而是像艺术大师的作品一样，同为人类理性与感性的结晶。

由葡萄到佳酿

酿酒用的葡萄大概分为白葡萄（绿皮）与黑葡萄（黑皮、红皮、紫皮等）两大类。葡萄酒的酿造过程包括选料、破皮去梗、榨汁、发酵、培养、装瓶六个步骤。酿酒之所以采用橡木桶而不是其他木材制的酒桶，是因为当葡萄酒在桶中培养时，氧气能缓缓渗入，使桶内的酒进行温和、适度的氧化，既可达到柔化酒中单宁的效果，也可使酒性在酝酿成熟的过程中更趋稳定。

葡萄酒的类型与特色

葡萄酒根据酿造方式的不同分为静态葡萄酒、气泡葡萄酒及加烈葡萄酒三类。

静态葡萄酒: 由于静态葡萄酒排除发酵后产生的二氧化碳, 故又称无气泡酒。这类酒是葡萄酒的主流产品, 酒精含量为 8%~13%。根据葡萄品种与酿制方式的不同, 它又可分为白酒、红酒和玫瑰红酒。

白酒——只将葡萄的汁液发酵, 且培养期通常在一年内, 口味清爽, 单宁含量低, 带水果香味及果酸味。



红酒——将葡萄的果皮、果肉、种子等与果汁一直发酵, 且培养一年以上。口味较白酒浓郁, 多含单宁而带涩味, 因发酵程度较高, 通常不甜, 但酒性比白酒稳定, 保存期可达数十年。

玫瑰红酒——所谓“玫瑰红”是形容它的色泽, 是在白酒中加入红酒而得, 可以缩短红酒浸皮的时间来酿制, 口味介于白酒与红酒之间。



气泡葡萄酒: 因装瓶后经两次发酵会产生二氧化碳而得名, 酒精含量为 9%~14%。这类酒以法国香槟区所产的“香槟”最负盛名。



加烈葡萄酒: 在发酵过程中或发酵后加入其他高浓度酒导致酒精含量较前二类高, 为 15%~22%。培养期长且混合不同年份及产区的酒, 酒性较稳定, 保存期较久。西班牙的雪莉酒即为此类中的佼佼者。



P葡萄酒小常识

香 槟

香槟这个专用名词是有“版权”的，必须在法国香槟地区，以“瓶内二次发酵”这个特殊方法（也称作香槟法）酿造，还要符合其他相关法规，这样酿造出来的含气泡的葡萄酒才能叫作香槟。所以香槟是法国香槟区的特有产品，其他国家或地区生产的气泡酒，无论是不是用同样方法酿造，都不能叫作香槟。

葡萄酒中的“王”与“后”

法国波尔多地区（Bordeaux）所产的葡萄酒口感柔顺雅致，是温柔婉约的女性化葡萄酒，被誉为“葡萄酒之后”；法国布根堡地区（Bourgogne）所产的葡萄酒，则是独具个性，颇似豪迈勇劲的侠士，被誉为“葡萄酒之王”。这一王一后，恰恰代表法国两个颇负盛名、风格各异的葡萄酒产地。

在葡萄酒相关词汇中，“Body”是指葡萄酒在口内的质感。构成这些质感的主因是酒精与单宁，在许多优质葡萄酒中，都可以发现这些特质。如果再经过数年的陈熟之后，更会呈现丰厚圆润的质感。

软木塞

软木塞具有密度低、弹性佳、可伸缩性强、不渗透、抗腐坏、抗分解、抗变质等特性，可以保持葡萄酒品质经年不变。通常一般等级的葡萄酒所使用的软木塞长度为3.5~5厘米，比较优质的葡萄酒所使用的软木塞长度多在5厘米以上。一般优质酒使用较长的软木塞，但使用长软木塞的葡萄酒并不一定是优质葡萄酒。

室温到底是几度

我们常听到某款酒最适合“在室温下饮用”，到底室温是指多少度呢？其实室温通常是指原产地的温度，而不是中国的室温。以法国葡萄酒而言，室温通常是指16~18摄氏度。对于幅员辽阔的中国而言，除了寒冬，这个温度大部分都需要用冷藏方式来达成。所以千万不要将酒放在常温环境下，理所当然地认为那就是“室温”。

酒并非越陈越香

葡萄酒并非是越陈越香。过了葡萄酒陈年的高峰期，只有每况愈下，就像美人也有迟暮一样，逐渐人老珠黄，迈入退化期。所以葡萄酒需要在适当的时间饮用，才能品尝出它最佳的风味。

长期储存，躺着比较好

若想将葡萄酒贮存一段时间，最好让酒瓶平躺，其目的是为了使用软木塞能与酒液接触以保持湿润。如果将酒瓶直立置放，软木塞会过度干燥，从而使空气进入瓶内而破坏酒质。

