

21世纪高职高专精品教材·旅游类

酒水服务与 酒吧管理 (第二版)

傅生生 郑渊 主编

Jiushui Fuwu yu J酒吧 Guanli



东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press





21世纪高职高专精品教材·旅游类



酒水服务与酒吧管理 (第二版)

傅生生 郑渊 主编



无防伪标志者均为盗版
举报电话: (0411)84710523

● 随书附赠多媒体演示配套光盘

- ★ 实景演示
- ★ 操作规范
- ★ 图文并茂

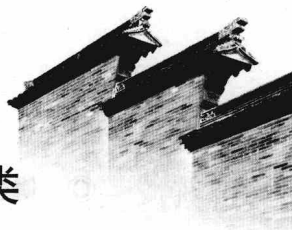
ISBN 978-7-5654-0280-7



9 787565 402807 >

定价: 26.00元

21世纪高职高专精品教材·旅游类



酒水服务与 酒吧管理 (第二版)

傅生生 郑渊 主编

Jiushui Fuwu yu Jiuba Guanli

FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press
大连

© 傅生生 郑渊 2011

图书在版编目 (CIP) 数据

酒水服务与酒吧管理 / 傅生生, 郑渊主编. —2 版. —大连: 东北财经大学出版社, 2011. 3

(21 世纪高职高专精品教材·旅游类)

ISBN 978 - 7 - 5654 - 0280 - 7

I. 酒… II. ①傅… ②郑… III. ①酒 - 基本知识 - 高等学校: 技术学校 - 教材 ②餐厅 - 商业管理 - 高等学校: 技术学校 - 教材
IV. ①TS971 ②F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 020269 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连北方博信印刷包装有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm × 240mm 字数: 294 千字 印张: 15 1/2

2011 年 3 月第 2 版 2011 年 3 月第 5 次印刷

责任编辑: 张旭凤 鲍洪岩 孙丰翔 责任校对: 佟 欣

封面设计: 张智波 版式设计: 钟福建

ISBN 978 - 7 - 5654 - 0280 - 7

定价: 26.00 元

第二版前言

酒吧起源于美国，风行于欧洲，是欧美发达国家人们社交、休闲的重要场所。现今，它正以惊人的速度风靡亚洲，在日本、韩国等国家发展迅猛。随着我国人民生活水平的日益提高，人们对生活质量也提出了更高的要求，酒吧也成为很多中国人生活的重要组成部分。

当今世界是一个开放的世界，任何行业都将走向国际化，酒吧业更不能例外。因此，酒吧业面临着更多的新环境、新挑战，酒吧的经营管理人员就必须以适应新环境、新情况的新观念、新思路、新理论、新知识、新方法来代替粗放式的管理模式，做一个成功的酒吧管理人。

本书从酒水知识、酒吧管理两个关键点切入，全书共分十一章，系统地介绍了发酵酒、蒸馏酒、配制酒、鸡尾酒的有关知识，同时结合酒吧管理的实际经验分别介绍了酒吧的酒水服务、营销管理、采购管理等内容。在体例上，本书每章都设有学习目标、本章小结等栏目，章后还附有专门的练习题和相关案例。针对不同的知识点，本书还链接了一些小资料。这既丰富了全书的内容，也便于教学和培训。同时，为方便学习，编者还精心制作了多媒体演示光盘，操练规范，图文并茂，内容丰富。除此之外，本书还配有3套期末模拟试卷，可以登录东北财经大学出版社网站（www.dufep.cn）下载。全书融理论性、实践性为一体，特别重视学生实践能力的提高，从而为学生今后考取调酒师资格证打下一定的基础。

本书由闽西职业技术学院的傅生生、郑渊两位老师编写。在编写过程中，我们参考了国内外酒水服务与酒吧管理研究的一些新成果，并引用了其中的一些观点和资料，同时还得到了东北财经大学出版社张旭凤女士的大力支持，在此一并表示衷心的感谢！

由于时间仓促，水平有限，书中不足与疏漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者
2011年1月

目 录

第1章 酒水概述	001
1.1 酒水定义与分类	001
1.2 酒的成分	004
1.3 酒与健康	006
第2章 发酵酒	013
2.1 葡萄酒	013
2.2 啤酒	048
2.3 中国黄酒	055
第3章 蒸馏酒	060
3.1 白兰地	060
3.2 威士忌	067
3.3 金酒	070
3.4 伏特加	072
3.5 朗姆酒	073
3.6 特其拉酒	075
3.7 中国白酒	076
第4章 配制酒	083
4.1 开胃酒类	083
4.2 佐餐酒	085
4.3 利口酒	086
4.4 中国配制酒	095
第5章 软饮料	100
5.1 茶	100
5.2 咖啡	107
5.3 其他常见软饮料	115
第6章 鸡尾酒	127
6.1 鸡尾酒的基本知识	127
6.2 调酒器具及酒吧设备	131

6.3 鸡尾酒的调制方法	139
6.4 鸡尾酒的调制知识	141
6.5 鸡尾酒配方	144
第7章 酒水服务	151
7.1 酒水服务技巧	151
7.2 酒水专项服务	155
第8章 酒吧概述	164
8.1 酒吧与调酒师	164
8.2 酒吧的选址与设计	174
8.3 酒吧娱乐项目设置	180
第9章 酒水采购管理	189
9.1 酒水的采购和验收	189
9.2 酒水的库存与领发	197
第10章 酒吧营销管理	204
10.1 酒吧形象的定位	204
10.2 酒吧酒单设计	206
10.3 酒吧酒水营销	211
第11章 酒吧日常管理	219
11.1 酒吧员工聘用与考核	219
11.2 酒吧日常管理	225
11.3 酒水成本控制	228
综合实训	235
主要参考文献及网站	238

第1章 酒水概述

学习目标

通过本章的学习，掌握酒水的分类、酒的成分，了解酒对健康的益处等，为后面学习外国酒、中国酒、鸡尾酒等奠定基础。

酒来自自然界的微生物变化。在自然界中，果实成熟后从树上掉下来，果皮表面的酶菌在适当的温度下会活跃起来，从而使果子中的葡萄糖转化为乙醇和二氧化碳，而酒的主要成分就是乙醇。

人类在远古时代就已经懂得酿造多种不同的酒当做日常生活中的饮料。根据历史考证，大约在前20世纪—前15世纪，古埃及、古希腊以及中国古人类已经掌握了简单的酿酒技术，并会用五谷、各种果实等不同的原料来酿制不同味道的酒。考古发现，当时已经有许多精致美观的酒具。

随着农业生产的发展，酿酒有了充足的原材料如人工种植的水果等，同时，人们也开始使用牲畜的奶汁和蜂蜜等作为原料，而且经济的发展也使酿酒技术不断提高，酿酒业得以规模化。中国古代的许多书中都有“琼浆玉液”和“陈年佳酿”的记载。“琼浆玉液”表明人类已经懂得酿制许多种类的酒，并能从中鉴别出质量最佳的酒称为“琼浆玉液”；“陈年佳酿”则说明人类已经掌握了把酒陈化这种优良技术，懂得了酒经过陈化味道会越发香醇的道理。

经过长期实践，人类逐渐丰富和完善了酿酒技术，特别是在17世纪，蒸馏技术开始应用于酿酒业上，从而使得大批多种类、高质量的酒品得以成功地酿制并长期保存。世界著名的法国白兰地和苏格兰威士忌以及俄罗斯伏特加都是从那时开始酿制出来的。

今天，人们已经掌握了非常完整的酿酒技术，不仅能控制酒的度数而且可以随心所欲地制作出多种味道的佳酿。

1.1 酒水定义与分类

酒水是一切含酒精与不含酒精饮料的统称。在饭店业和餐饮业中，“酒”是指一切含酒精的饮料，一切不含酒精的饮料都是“水”。

世界上酒水的品种繁多，分类的方法也不一样，常见的酒水分类方法主要有以下

六种。

1.1.1 按酒的酿制方式分类

酒的酿制方式有三种：发酵、蒸馏、配制，按这三种方式生产出来的酒也分别被称为发酵酒、蒸馏酒和配制酒。

1) 发酵酒

发酵酒是指将酿造原料（通常是谷物与水果汁）直接放入容器中加入酵母发酵酿制而成的酒液。常见的发酵酒有葡萄酒、啤酒、果酒、黄酒、米酒等。

2) 蒸馏酒

蒸馏酒是指将经过发酵的原料（或发酵酒）加以蒸馏提纯而获得的含有较高酒精度数的液体。通常经过一次、两次甚至多次蒸馏，便能取得高浓度、高质量的酒液。常见的蒸馏酒有金酒、威士忌、白兰地、朗姆酒、伏特加酒、特其拉酒和中国的白酒如茅台、五粮液等。

3) 配制酒

配制酒的配制方式有很多，常用的有浸泡、混合、勾兑等几种。

(1) 浸泡制法。

此法多用于药酒的酿制，具体方法是：在蒸馏后得到的高浓度蒸馏酒液或发酵后经过滤清的酒液中按配方放入不同的药材或动物，然后将其装入容器中密封起来。经过一段时间的浸泡后，药材或动物的有效成分溶解于酒液中，人饮用后会得到不同的治疗效果，起到强身健体的作用。用浸泡制法配制的酒有国外的味美思酒（Vermouth）、比特酒（Bitter），中国的人参酒、三蛇酒等。

(2) 混合法。

此法是在蒸馏后的酒液（通常采用高浓度蒸馏酒液）中加入果汁、蜜糖、牛奶或其他液体，许多常见的国外利口酒都是采用这种方式配制而成的。

(3) 勾兑制法。

这也是一种酿制工艺，通常可以将两种或两种以上的酒兑和在一起，如可以将不同地区的酒勾兑在一起，也可以将高度数酒和低度数酒勾兑在一起，还可以将年份不同的酒勾兑在一起，以得到一种新口味，或者色、香、味更加完美的酒品。

1.1.2 按餐饮习惯分类

按西餐配餐的习惯来分，酒水可分为餐前酒、佐餐酒、甜食酒、餐后酒四个类型。

1) 餐前酒

餐前酒（Aperitif）也称开胃酒，是指在餐前饮用的，喝了以后能刺激人的胃口，使人增加食欲的酒。餐前酒通常用药材浸制而成，分为味美思酒、比特酒等品种。

2) 佐餐酒

佐餐酒（Table wine）即葡萄酒，是西餐配餐的主要酒类。欧洲人的传统就餐习俗讲究只饮葡萄酒配餐，而不饮其他酒水，不像中国人任何酒水都可以配餐饮用。佐餐酒是用新鲜的葡萄汁发酵制成，含有酒精、天然色素、脂肪、维生素、碳水化合物

物、矿物质、单宁酸等营养成分，对人体非常有益。佐餐酒包括红葡萄酒、白葡萄酒、玫瑰红葡萄酒和汽酒。

3) 甜食酒

甜食酒 (Dessert wine) 是在西餐就餐过程中吃甜食时饮用的酒类。其口味较甜，常以葡萄酒为基酒，再加葡萄蒸馏酒配制而成。常见的甜食酒品种有波特酒、雪利酒等。

4) 餐后酒

餐后酒 (Liqueur) 即利口酒，是供餐后饮用且含糖分较多的酒类，饮用后有帮助消化的作用。这类酒有多种口味，原材料分为三种类型即果料类、植物类和其他类。果料类原材料包括水果、果仁、果籽等；植物类原材料包括药草、茎叶类植物、香料植物等；其他类原材料包括蜂蜜、奶、鸡蛋等。制作时，是以蒸馏酒或食用酒精为原料，然后加入各种配料（果料或植物）和糖或蜜。

1.1.3 按酒精含量分类

按酒精含量的多少来分，酒水可分为低度酒、中度酒、高度酒和无酒精饮料四种类型。

1) 低度酒

酒精度数在 20 度以下的酒为低度酒，常用的有葡萄酒、桂花陈酒和低度药酒以及部分黄酒和日本清酒。

2) 中度酒

酒精度数在 20 度至 40 度之间的酒被称为中度酒，常见的有餐前开胃酒（如味美思酒、茴香酒等）、甜食酒（如波特酒、雪利酒等）、餐后甜酒（如薄荷酒、橙香酒等）等。国产的竹叶青、米酒等属于此类。

3) 高度酒

酒精度数在 40 度以上的烈性酒被称为高度酒，一般国外的蒸馏酒都属于此类，国产的如茅台、五粮液、汾酒、泸州老窖等白酒也属于此类。

4) 无酒精饮料

无酒精饮料泛指所有不含酒精成分饮品，如乳饮料、矿泉水、果汁等。在餐饮经营企业，它也被称为软饮料或“水”。单纯经营无酒精饮料的营业场所，就被称为“水吧”。

1.1.4 按酿制酒水的原料分类

所用的原料不同，酿制出的酒也各不相同。按酿制酒水的原料来分，酒水大体可分为白酒、黄酒、啤酒、果酒四大类。

1) 白酒

白酒是以含有丰富淀粉的植物为原料，经发酵、蒸馏而成的。白酒乙醇含量较高，酒度在 35 度至 65 度之间。

2) 黄酒

黄酒主要是用糯米及黍子为原料，并以微生物菌类作为发酵菌，采用压榨法加工

酿造而成的。黄酒中的乙醇含量也较高，酒度约在 12 度至 18 度之间。

3) 啤酒

啤酒是麦芽经糖化后加入酒花，再用酵母菌发酵酿成的，乙醇含量较低，酒度在 3 度至 4.5 度之间。不同质量的啤酒，麦芽糖的含量不同，一般麦芽糖含量为 11% ~ 25%。

4) 果酒

果酒是选用各种含糖量较高的水果为主要原料，经发酵、压榨酿制而成的，其酒度多数在 15 度左右。

1.1.5 按酒水的物理形态分类

按酒水的物理形态来分，酒水可以分为固态饮料和液态饮料两类。

1) 固态饮料

固态饮料主要包括茶、咖啡、可可以及速溶饮品等。

2) 液态饮料

液态饮料泛指呈液态的所有饮品，如各种酒类、果蔬汁等。

1.1.6 按是否含有二氧化碳分类

按是否含有二氧化碳来分，酒水可以分为碳酸类饮料、非碳酸类饮料和汽酒三类。

1) 碳酸类饮料

碳酸类饮料泛指所有含有二氧化碳气体的软饮料，如可乐、柠檬汽水等。

2) 非碳酸饮料

非碳酸饮料特指所有不含二氧化碳气体的饮料。

3) 汽酒

汽酒泛指所有含二氧化碳气体的酒精饮料，如啤酒、香槟酒、苹果汽酒等。

小资料 1—1: 用咖啡和浓茶解酒不合适

喝浓茶（含茶碱）、咖啡能使神经中枢兴奋，有醒酒的作用。但由于咖啡和茶碱都有利尿的作用，可能加重急性酒精中毒时机体的失水，而且有可能使乙醇在转化成乙醛后来不及再分解就从肾脏排出，从而对肾脏产生毒性作用。另外，咖啡和茶碱有使心脏兴奋的作用，会加重心脏的负担。咖啡和茶碱还有可能加重酒精对胃黏膜的刺激。因此，用咖啡和浓茶解酒并不合适，还是喝些果汁、绿豆汤来解酒，或者生吃梨、西瓜、荸荠、桔子之类的水果来解酒更好。

1.2 酒的成分

各种酒由于酿造原料和生产方法的不同，其所含的成分也不同。酒中的主要成分是酒精、水以及少量的其他物质。

1) 酒精

酒精又叫乙醇（ethyl alcohol），分子式是 C_2H_6O 。酒精是一种无色、透明、具有

特殊香味的液体，易挥发，密度比水小，能跟水以任意比互溶（一般不能做萃取剂），是一种重要的溶剂。酒精的熔点为 -114.1°C ，沸点为 78.3°C 。酒精主要用作燃料、有机溶剂、化工原料、饮料、医用消毒剂等。酒精无毒，有刺激神经的作用，但摄入过量也会中毒。酒精中毒是因摄入过多含酒精的饮料而引起中枢神经先兴奋后抑制的失常状态。首先引起兴奋，随后抑制，一般可自愈，极少数严重急性中毒者会因呼吸循环衰竭而死亡。急性中毒多发生于口服，一般可分为兴奋、催眠、麻醉、窒息四个阶段，进入第三或第四阶段，会出现意识丧失、瞳孔扩大、呼吸不规律甚至休克、心力衰竭及停止呼吸等情况。长期酗酒可引起多发性神经病、慢性胃炎、脂肪肝、肝硬化、心肌损害及气质性精神病等，皮肤长期接触酒精可引起干燥、脱屑、皲裂和皮炎。

2) 杂醇油

杂醇油是在制酒过程中由蛋白质、氨基酸和糖分解而成的。它有强烈的气味，是白酒具有芳香气味的主要成分之一，也是不同品种的酒，甚至是同一品种或同一酒厂各批酒的品质互有差异的因素之一。如果原料中蛋白质含量多，酒中杂醇油的含量就高。杂醇油的含量过高，对人体会产生有害作用，使人神经系统充血和头痛，就是人们常讲的“上头”，且酒味也不正。杂醇油对人体的有害作用及麻醉力比乙醇强。杂醇油中戊醇的毒性比乙醇约大39倍，而它在人体内的氧化速度却比乙醇慢，因此在体内停留的时间也较长。

3) 醛类

醛类的毒性比醇类大，10克甲醛即能使人致死。甲醛可以使蛋白凝固，人们常用来消毒和固定生物标本的福尔马林，就是兑了40%甲醛的水溶液。白酒中醛类的含量极少时，可以增加芳香，但如果每升酒液中醛类的含量超过一定标准时，就会对黏膜产生刺激作用。醛类急性中毒时，会出现咳嗽、胸痛、有灼烧感、头晕、意识丧失、呕吐等现象，有时还有食管及胃疼痛的症状。为降低白酒中醛类的含量，在蒸馏时要严格控制温度，除去最先和最后蒸馏出的酒液，即所谓的“掐头去尾”。一般白酒中总醛含量不得大于每100毫升0.02克。

4) 甲醇

甲醇俗称“木精”，是一种无色、易燃的液体，可以无限溶于酒精和水中。酒中的甲醇，是原料中含有的果胶质经水解及发酵形成的。用果胶质较高的原料酿酒，成品酒中甲醇的含量就会较高。当然，用一般原料酿酒也会产生一定量的甲醇。

甲醇对人体有毒害，其含量达到4~10克就可引起较严重的中毒。它在体内有蓄积作用，不易排除体外，其氧化的产物为甲酸或甲醛，毒性更大。甲酸的毒性比甲醇大6倍，甲醛的毒性则比甲醇大30倍，这就是极少量的甲醇有时也能引起中毒的原因。甲醇急性中毒的主要症状是头痛、恶心、胃部疼痛、视力模糊，继而可能发生呼吸困难、呼吸中枢麻痹甚至死亡，即使恢复过来，也常发生失明。甲醇慢性中毒的主要表现是黏膜受到刺激、眩晕、昏睡、头痛、消化出现障碍、视力模糊和耳鸣等。

果胶物质在过热的、已经腐坏的水果和白薯、糠麸、马铃薯以及野生植物和橡子

等中的含量都较多，如不能降低其甲醇含量而用以酿酒，则成酒不适于饮用。以粮食为原料酿造的白酒，每100毫升中甲醇含量不得超过0.04克，用薯干及其他代用品为原料酿造的白酒，每100毫升中甲醇含量不得超过0.12克。

5) 糖

糖有改进酒的味道的作用，但如果糖分过多，在保管中温度过高时，就容易造成再发酵，使酒变味。

6) 矿物质

矿物质主要以无机盐的形式存在于酒中。

7) 维生素

主要是维生素C，此外还有维生素B、维生素P等。

小资料1—2: 酒精中毒的急救措施

对轻度中毒者，首先要制止中毒者继续饮酒，其次可找些梨、马蹄、西瓜之类的水果来解酒，也可以用筷子等刺激咽喉引起呕吐反射，将酒等胃内物尽快呕吐出来（对于已出现昏睡的患者不适宜用此方法），然后要安排中毒者卧床休息，注意保暖，注意避免呕吐物阻塞呼吸道，最后注意观察中毒者呼吸和脉搏的情况，如无特别，一觉醒来即可自行康复。如果中毒者卧床休息后，还有脉搏加快、呼吸减慢、皮肤湿冷、心情烦躁的现象，则应马上送医院救治。

严重的急性酒精中毒，会出现烦躁、昏睡、脱水、抽搐、休克、呼吸微弱等症状，应该从速送医院急救。

1.3 酒与健康

从古至今，人们对酒与人体健康的关系看法不一。有人爱之如命，有人疾之如仇；有人赞同“斗酒诗百篇”，有人认为酒“误国乱政”。医学界则认为适量饮酒有利于健康，过量饮酒则对健康有害。

1.3.1 酒对健康的益处

1) 酒是一种营养物

白酒由于受自身含醇量的影响，营养价值有限。黄酒、葡萄酒、啤酒却含有丰富的营养物质，其中黄酒含有21种氨基酸，每升黄酒所含氨基酸量达564.7克，是啤酒的5~10倍，是葡萄酒的1.3倍。啤酒除含有少量酒精外，其他为碳水化合物、蛋白质、多种氨基酸、维生素、钙、磷、铁等，所以被人们称为“液体面包”。

2) 酒可以药用

成书于战国时期的《黄帝内经》中说：“经络不通，病人于不仁（即神经肌肉麻痹），治之以按摩醒药。”其中的“醒药”即酒和药。这说明早在纪元前我国古代医药家就认识到酒能通利血脉让药上行，有增加药物吸收的功效，并且开始用药酒治疗风湿麻痹病了。用酒冲服中药、用酒煎服中药、浸制药酒饮服就是利用酒的这种功效提高药效和疗效的传统方法。中医药用酒一般都是白酒和黄酒。

(1) 酒可以行药势。

古人云“酒为诸药之长”。酒可以使药力外达于表而上至于巅，使理气行血的药得到较好的发挥，也能使滋补药物补而不滞。

(2) 酒有助于药物有效成分的析出。

酒是一种良好的有机溶媒，大部分水溶性物质及水不能溶解的、需用非极性溶媒溶解的某些物质均可溶于酒精之中。中药的多种成分都易溶解于酒精之中。酒精还有良好的通透性，能够较容易地进入药材组织细胞中发挥溶解作用，促进置换和扩散，有利于提高浸出速度和浸出效果。

(3) 酒可防腐杀菌、助治疾病。

医院里皮肤和器械的消毒、外用药水的配制都少不了酒。葡萄酒可以降低胆固醇，有预防胆结石的作用，还可防治贫血。欧洲人甚至常饮用葡萄酒治疗感冒。啤酒可以帮助治疗神经衰弱、脚气病、贫血、肺结核、肠胃病、高血压、肾脏病等。许多药酒更是良好的医药辅助剂。

3) 适量饮酒可丰富营养、增进健康

不少酒中都含有许多良好的营养素和强壮剂，可以适当补充人体健康需要的营养。比如，两瓶啤酒可以产生425大卡热量，相当于5~6个鸡蛋、300克牛肉、250克面包或者800毫升牛奶所产生的热量，此外还含有维生素B₁约0.025毫克、维生素B₂约0.26毫克、维生素H约0.0075毫克、烟酸约6毫克、泛酸约1.2毫克、叶酸约0.3毫克。因此啤酒被人们誉为“液体面包”、“液体维生素”、“液体蛋白质”。

4) 适量饮酒可消除疲劳、促进睡眠

有经验表明，当人们因为过分紧张或精神不宁难以入睡时，喝少许（不超过100克）甜酒或一小杯烈酒便像服了安眠药一样能安然入睡。上海市食品工业疗养所曾给20名神经衰弱患者饮用啤酒进行治疗，结果数名患者见效。其中一位姓蒋的患者患病数年，苦不堪言，经此次治疗后竟着枕即眠，通宵熟睡。

5) 适量饮酒可和肺助气、强心提神

酒对味觉、嗅觉的刺激可造成反射，增加呼吸量。所以，当人晕倒、虚脱时，在缺医无药的情况下，灌一杯白酒可以使呼吸中枢兴奋，使病人精神状态好转。适量酒精进入人体可以降低胆固醇、保护心血管。葡萄酒里含有的烟酸和肌醇还可以降低血脂和软化血管，防止冠状动脉血管壁的病变。美国哈佛医学院的研究表明，少量饮酒可以减少冠心病的发病及降低由其引起死亡的危险性。适量饮酒能够促使血管扩张，加快血液循环，从而使人精神振奋。

6) 适量饮酒可化食健胃、消暑散热

当吃了年糕、粽子后感到消化不了时，喝下两杯啤酒，腹胀之感即可随着二氧化碳的排出而消失，可见适量饮用啤酒有化食健胃的作用。啤酒还一直被认为是夏季理想的消暑佳品。人们在夏季常常饮用的清凉饮料——麦精汽水，就是一种富含原麦汁、浓度较低的啤酒性饮料。另外，果酒中的山楂酒也具有消暑、健脾、开胃の特效。

1.3.2 酒对健康的不利影响

1) 长期饮酒使智力衰退

国外研究者曾对年轻嗜酒者的智力是否衰退作过测试。测试对象是35岁以下的中青年，这些人在过去的三年中每天饮用酒精150多克。结果发现其中一半以上的人智力出现衰退，而其中四分之一的人智力衰退得十分严重。另外一些临床资料表明，长期饮用烈性酒的人会产生慢性酒精中毒的现象，这种人学习效率低、记忆力不好。酒除了对精神活动产生影响外，还会引起肝硬化、慢性胰腺炎、食道癌、高血压等疾病。有些年轻人自恃“年轻、抵抗力强”，饮酒无节制，其实是有损身心健康的。因此，为了保护我们的身体健康，最好不要长期饮用烈性酒。

2) 嗜酒与骨质疏松

骨质疏松是老年人中常见的疾病之一。过去一直认为骨质疏松是由于骨质自然退化，钙的摄入、吸收和利用不足等造成的，但近年来医学家研究发现，嗜酒也是造成骨质疏松的重要原因。

嗜酒引起骨质疏松的原因是综合性的。嗜酒者常常营养不良，钙、镁吸收不足，而且，酒精对骨细胞有直接毒性作用，会让骨细胞的活动受到抑制，妨碍钙、镁的吸收和利用，从而诱发或加重骨质疏松。酒精中毒可使性激素分泌减少，也会导致骨质疏松。

1.3.3 饮酒注意事项

1) 饮量适中

古今关于饮酒的利害之所以有较多的争议，问题的关键在于饮量的多少。少饮有益，多饮有害。宋代邵雍有诗曰：“人不善饮酒，唯喜饮之多；人或善饮酒，难喜饮之和。饮多成酩酊，酩酊身遂痾；饮和成醞酎，醞酎颜遂酡。”这里的“和”即是适度。因此饮酒应无太过亦无不及，太过损伤身体，不及等于无饮，起不到养生作用。

2) 饮酒时间

一般认为，酒不可夜饮。《本草纲目》有载：人知戒早饮，而不知夜饮更甚。既醉且饱，睡而就枕，热拥伤心伤目。夜气收敛，酒以发之，乱其清明，劳其脾胃，停湿生疮，动火助欲，因而致病者多矣。由此可见，之所以戒夜饮主要是因为夜气收敛，一方面所饮之酒不能发散，热壅于里，有伤心伤目之弊，另一方面酒本为发散走窜之物，又扰乱夜间人气的收敛和平静，伤人之和。此外，在关于冬季饮酒的问题上也存在两种不同看法：一种看法是以季节的温度高低而论，认为冬季严寒，宜饮酒，以温阳驱寒；另一种看法则认为，冬季饮酒极易诱发心脑血管疾病，冬季饮酒暖身不可取。

3) 饮酒温度

在这个问题上，一些人主张冷饮，另有一些人则主张温饮。主张冷饮的人认为，酒性本热，如果热饮，其热更甚，容易损胃。如果冷饮，则以冷制热，无过热之害。元代医学家朱震亨说，酒“理直冷饮，过于肺入于胃，然后微温，肺先得温中之寒，

可以补气；次得寒中之温，可以养胃。冷酒行迟，传化以渐，人不得恣饮也”。但清人徐文弼则提倡温饮，他说，酒“最宜温服”、“热饮伤肺”、“冷饮伤脾”。比较折中的观点是酒虽可温饮，但不要热饮。至于冷饮、温饮何者适宜，可视个体情况的不同而区别对待。

4) 辨证选酒

根据中医理论，饮酒养生较适宜于年老者、气血运行迟缓者、阳气不振者，以及体内有寒气、有痹阻、有瘀滞者。这是就单纯的酒而言，不是指药酒。药酒随所用药物的不同而具有不同的性能，用作补者有补血、滋阴、温阳、益气等的不同，用作攻者有化痰、燥湿、理气、行血、消积等的区别，因而不可一概用之。体虚者用补酒，血脉不通者则用行气、活血、通络的药酒；有寒者用酒宜温，而有热者用酒宜清。有意行药酒养生者最好在医生的指导下作选择。

5) 坚持饮用

任何养生方法的实践都要持之以恒，久之乃可受益，饮酒养生亦然。古人认为坚持饮酒才可以使酒气相接。唐代大医学家孙思邈说：“凡服药酒，欲得使酒气相接，无得断绝，绝则不得药力。多少皆以和为度，不可令醉及吐，则大损人也。”当然，孙思邈并不是说要成年累月、坚持终生地饮用，他可能是指在一段时间里要持之以恒。

小资料1—3 喝闷酒不利健康

人的情绪不好，必会影响进餐和饮酒，而且容易生病。徐珂在《精稗类钞》中告诉人们，“食时，宜与家人或相契之友同案而食，知语温和，随意谈话，言者发抒其意旨，听者舒畅其胸襟，心中喜悦，消化力自然增加，最合卫生之旨。试思人当谈论快适时，饮者增加，有也于不自觉者。当愤怒或愁苦时，肴饌当前，不食自饱”。并且指出，“凡遇愤怒或忧郁时，皆不宜食，食之不能消化，易于成病，此人人所当切戒者也”。

人在情绪低落时，肌体内各个系统的功能就都处于低下状态。长期处于抑郁状态之中的人，其体内下淋巴细胞、巨噬细胞及自然杀伤细胞的功能都极度低下，容易诱发癌症。其他许多疾病也会因情绪异常而发生或加重。这个时候如再借酒浇愁，那对身体的危害，就是雪上加霜。因为这时肌体内部对酒精的解毒功能已经减弱，尤其是在精神刺激过大，忧愁苦闷难以排遣的时候，还从“一醉解千忧”的心情出发，低着头喝闷酒，等于慢性自杀。我国古代有些名人学士以酒泄愤招致早衰身亡，甚至殃及子女，教训是深刻的。晋代诗人陶渊明嗜酒一生，临终时后悔道“后代之鲁钝，盖缘于杯中物所贻害”。宋代词人辛弃疾长年贪杯，闹得咽喉焦灼，深感酒害，决计戒酒，所以以酒浇愁是不可取的，李白在诗中深有体会地写到，“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”。古人尚且觉醒，但愿今人能以此为镜，切莫以酒浇愁。

本章小结

本章系统地介绍了酒水的分类、酒水的成分、酒对健康的利弊等内容。酒水依据酿制方式、饮食习惯、酒精含量、原材料、物理形态、二氧化碳含量的不同分为多种类型。酒的主要成分有酒精、甲醇、糖、矿物质、维生素等。酒对健康有利有弊，关键在于饮酒者如何把握。

主要概念

酒水 酒 水 发酵酒 蒸馏酒 配制酒 乙醇

判断题

1. 发酵酒是指将酿造原料直接放入容器中加入酵母发酵酿制而成的酒液。 ()
2. 常见的酒的配制方式有浸泡、混合、蒸馏、勾兑等。 ()
3. 在蒸馏后的酒液中加入果汁、蜜糖、牛奶或其他液体混合制酒的方法叫浸泡制法。 ()
4. 鸡尾酒是一种混合酒。 ()
5. 乙醇主要用作燃料、有机溶剂、化工原料、饮料、医用消毒剂等。 ()

选择题

1. 按酒的酿制方式来分，酒可以分为三类，其中不包括()。
A. 发酵酒 B. 混合酒 C. 蒸馏酒 D. 配制酒
2. 世界上蒸馏酒很多，下列各项中，()不是蒸馏酒。
A. 金酒 B. 威士忌 C. 清酒 D. 朗姆酒
3. 下列各项中，()不是发酵酒。
A. 啤酒 B. 水果酒 C. 竹叶青 D. 米酒
4. 酒中含有多种物质，含量最多的是()。
A. 乙醇 B. 甲醇 C. 维生素 D. 矿物质
5. 俗称“木精”的是()。
A. 乙醇 B. 甲醇 C. 杂醇油 D. 醛

简答题

1. 酒对健康有哪些益处？
2. 饮酒的注意事项有哪些？

案例分析

2010年春节前后山西省朔州市平鲁区、朔城区部分群众，因饮用不法分子制造