

红酒与养生

品味健康，
换个角度**看**红酒
一酒一世界，
换个角度**品**红酒

中国医药科技出版社

主编◎况维义

张立

况彦

刘寿永

HONGJIU YU YANGSHENG

主编 况维义 张立 况彦 刘寿永

红 酒 与 养 生

HONGJIU YU
YANGSHENG

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书介绍了葡萄酒文化,葡萄酒对人体的作用,中医学对葡萄酒的认识,葡萄酒在中国八大菜系及 20 余个地方菜系中的应用。其中葡萄酒的真伪鉴别,葡萄酒鉴赏,葡萄酒储藏,可使人们了解实用的知识。各国科学家的研究成果证明了葡萄酒对人体的作用。中医学的认识赋予了葡萄酒养生的概念。而葡萄酒在中国菜系中的应用更是现存惟一的红酒养生菜谱。

图书在版编目(CIP)数据

红酒与养生 / 况维义等主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5067-6817-7

I. ①红… II. ①况… III. ①葡萄酒—养生(中医)

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 100666 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm^{1/16}

印张 11^{1/4}

字数 136千字

版次 2014 年 7 月第 1 版

印次 2014 年 7 月第 1 次印刷

印刷 航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6817-7

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

光阴似箭，白驹过隙。一晃，我从事葡萄酒方面的工作已经几十年了。俗话说得好，叫“干一行，爱一行”。自从我进入葡萄酒这一行后，我惊喜地发现，葡萄酒不但是人们喜爱的时尚饮品，而且还具有养生保健作用。我深深地被博大精深的葡萄酒文化所感动。

然而，有关葡萄酒的文化知识及养生保健知识，犹如零金碎玉，散见于各种杂志报纸及葡萄酒酿造师的心中。于是，朋友们便劝我，将我平日收集的这方面知识集结成册，以便于更多的人了解葡萄酒，了解葡萄酒对我们身体的益处，了解葡萄酒在养生保健当中所能发挥的重要作用。

每当我凝视着水晶杯上那般红的酒柱，我常常想，葡萄酒那玫瑰般的迷人色彩令人目眩，葡萄酒那柔和的醇香诱惑着人们的每一个味蕾。它像一位少女圣洁而又美丽，它像一位英雄以高贵的气质征服着人们的灵魂。葡萄酒凝聚着天地之精华，是阳刚的酒与阴柔的葡萄最完美的结合，是人类理性和感性的结晶。葡萄酒从酿造到储藏，从颜色到透明度，从悬浮到沉淀，无不充满着最美妙的艺术。您能从葡萄酒中品味到至少几十种味道，而这种美好的味觉感受不正是美好人生的写照吗？我的笔无法写出葡萄酒的优雅，但我愿用最朴实的语言，道出葡萄酒能够给您带来的清新可人的益处。

文中，品鉴葡萄酒的“常用词汇”都是根据法语、英语直译而来，为免



生歧义，保留了外文原词汇。从中医学的角度来看，葡萄酒与养生关系十分密切。而葡萄酒与中国传统菜肴的完美结合，更是中华民族舌尖上的智慧，让您从美味中吃出健康。

在百姓眼中，葡萄酒既为红酒。为了尊重这种习惯，书名以“红酒”冠之。一般而言，人们只知道葡萄酒好喝，而对怎样喝葡萄酒，葡萄酒对人体都有哪些好处却知之甚少。怎样才能让您了解这些呢？愿这本书能够给予您帮助。

况维义

2014年5月

目录

第二章 葡萄酒文化 1

第一节 酒的阳刚与葡萄的阴柔 2

第二节 远古的时代 2

第三节 甜美的品种 4

第四节 酿制艺术 5

第五节 葡萄酒的内涵与分类 7

第六节 葡萄酒的等级 8

第七节 葡萄酒的产区 10

第八节 法国著名葡萄酒庄 24

第九节 年份与品质 46

第十节 影响葡萄酒品质的因素 46

第十一节 葡萄酒鉴赏 50

第十二节 品鉴葡萄酒的常用词汇 55

第十三节 如何看懂葡萄酒的标签 61

第十四节 葡萄酒的储藏 64

第一章 葡萄酒对人体有哪些作用 67

第一节 毋庸置疑，常喝葡萄酒可减少

心脑血管病的发生 69

第一节 葡萄酒真的可起到防癌抗癌作

用吗 76

第二节 朋友，干一杯！你还咳嗽吗 80

第四节 只要适量，还可养胃 82

第五节 不仅仅让人愉悦，还可防老年

痴呆 83

第六节 糖尿病人能喝葡萄酒吗 85

第七节 经常喝葡萄酒，不易得肾结石 87

第八节 既可以增强视力、听力，还能

防龋齿 87

第九节 常饮红葡萄酒真的能够

长寿吗 92



第十节	常喝葡萄酒可防止疱疹扩散	93
第十一节	葡萄酒真的能减肥吗	94
第十二节	葡萄酒能让你挺直脊梁	95
第十三节	美味又美容	96
第三章 葡萄酒与中国传统医学 98		
第一节	中国传统医学对葡萄酒的认识	99
第一节	以阴阳学说的观点看葡萄酒	103
第二节	以五行学说的观点看葡萄酒	106
第四节	葡萄酒对肝的影响	111
第五节	葡萄酒对心的影响	112
第六节	葡萄酒对脾的影响	112
第四章 葡萄酒与中国传统菜肴 117		
第一节	葡萄酒与美食的搭配	118
第一节	中国著名菜系	119
第二节	葡萄酒在中国传统菜肴中的应用	135
第四节	葡萄酒在中国其他菜系中的应用 举例(红酒菜谱)	149



第一章 葡萄酒文化

葡萄酒是人类文明的重要组成部分，其历史可以追溯到远古时代。在人类文明的进程中，葡萄酒不仅是一种饮品，更是一种文化、一种艺术、一种信仰。从古代的宗教仪式到现代的社交场合，葡萄酒始终扮演着重要的角色。随着全球化的进程，葡萄酒文化也在不断地传播和融合，成为世界文化多样性的重要体现。

葡萄酒的酿造过程充满了智慧和技艺。从葡萄的种植、采摘到发酵、陈酿，每一个环节都蕴含着酿酒师的辛勤劳动和独特见解。不同的葡萄品种、不同的酿造工艺，造就了千变万化的葡萄酒风味。每一种葡萄酒都有其独特的性格和魅力，等待着人们去发现和品味。

葡萄酒文化不仅仅是关于酒本身，更是一种生活态度的体现。它代表着一种对生活的热爱、对美的追求、对品质的坚持。在繁忙的现代社会中，葡萄酒文化为人们提供了一种放松身心、享受生活的方式。通过品味葡萄酒，人们可以感受到大自然的馈赠，体验到人类文明的博大精深。

葡萄酒的起源与传播

葡萄酒的起源可以追溯到公元前6000年左右。在今天的伊朗、伊拉克一带，人们已经开始种植葡萄并酿造葡萄酒。随着贸易的往来，葡萄酒逐渐传播到地中海沿岸、欧洲、亚洲等地。在不同的文化背景下，葡萄酒的酿造工艺和饮用习惯也各不相同。

在古代，葡萄酒主要用于宗教仪式和医疗目的。在古希腊，葡萄酒被认为是神灵的礼物，用于祭祀和宴会。在古罗马，葡萄酒则被广泛用于医疗和社交。随着中世纪的到来，葡萄酒在欧洲的地位日益重要，成为贵族和教会的宠儿。

15世纪末，随着新大陆的发现，葡萄酒开始传入美洲。在17世纪，葡萄酒又从欧洲传入中国。最初，葡萄酒主要供皇室和贵族享用，后来才逐渐进入民间。随着改革开放政策的实施，葡萄酒产业在中国得到了迅速发展，成为人们日常生活中不可或缺的一部分。

如今，葡萄酒文化已经渗透到世界的各个角落。无论是繁华的都市还是宁静的乡村，人们都可以通过品味葡萄酒来享受生活、陶冶情操。葡萄酒文化已经成为一种全球性的现象，连接着不同国家和地区的人们，共同创造着美好的未来。

第一节 酒的阳刚与葡萄的阴柔

葡萄酒文化表现的是酒的阳刚之美与葡萄的阴柔之美的完美结合，是人类理性和感性的结晶。真正的葡萄酒凝聚着天地之精华。欧洲的哲学家这样赞美葡萄酒“什么是葡萄酒？葡萄酒是一种有生命的躯体，它具有最为丰富，平衡的精神，飞翔而沉着，连接着天地。与所有植物相比，葡萄更好地与大地的灵性结合在一起，而使葡萄酒具有恰如其分的力量。从本质上讲，葡萄从月亮、太阳、星星那里获得了一点点硫，而使自己能独立点燃并延续所有的生命之火。”

葡萄酒那玫瑰般的迷人色彩令人目眩，葡萄酒那柔和的醇香诱惑着人们的每一个味蕾。它像一位少女圣洁而又美丽，它像一位英雄以高贵的气质征服着人们的灵魂。

第二节 远古的时代

葡萄酒的历史相当久远，考古学家证明，人类在10000年前的新石器时代就开始了葡萄酒酿造。

根据考古发现和文献记载，葡萄发源于新石器时期濒临黑海的外高加索的小亚细亚以及格鲁吉亚和亚美尼亚一带。当时这一地区的气候温和，土地肥沃，这里的人们将野生的葡萄种群经过优选培育，形成适合人工栽种的品种，逐渐开始大规模地种植。葡萄的大规模人工种植为世界葡萄酒的发展奠定了坚实的基础。

有关葡萄酒的起源，以我个人之见，恐怕要比考古学家们说的还要久

远，远至历史无法记载。我们大家都知道，当葡萄果粒成熟后，会自然脱落掉到地上，果粒被摔裂，渗出的果汁与空气中的酵母菌接触后，糖就变成了醇，这就产生了最早的葡萄酒。古人在尝到这种美味之后，模仿自然酿造制作这种酒，从而出现了文献记载。

古希腊人喜欢葡萄酒。荷马史诗中多次提到葡萄酒。古希腊的葡萄酒神是迪奥尼索斯（Dionysos），古罗马的酒神是巴克斯（Bacchus）。

古罗马人喜欢葡萄酒，古罗马帝国的军队征服欧洲大陆的同时也推广了葡萄种植和葡萄酒酿造，公元1世纪时，征服高卢（今法国），法国葡萄酒就此起源，最初的葡萄种植在法国南部罗纳河谷。公元2世纪时到达波尔多地区。

葡萄酒在中世纪的发展得益于基督教会。圣经中521次提及葡萄酒。耶稣在最后的晚餐上说“面包是我的肉，葡萄酒是我的血”，基督教把葡萄酒视为圣血，教会人员把葡萄种植和葡萄酒酿造作为工作。例如，法国勃艮第产区的葡萄酒酿造就归功于修道士们的精心栽培及从罗马迁居于阿维农的教皇们的喜好。

葡萄酒随传教士的足迹向世界传播，西方葡萄酒在17世纪传入中国也是传教士所为。

法国的葡萄酒酿酒史，约有两千年。1864年，葡萄蚜虫灾害曾席卷法国，法国的大部分葡萄园被毁，幸亏人们发明了把法国葡萄枝嫁接在抗虫害的美国葡萄根上，才使法国葡萄种植绝处逢生。由于法国人酿制葡萄酒的方法非常严谨，因此全球酿制葡萄酒都以法国为师。

我国的葡萄酒究竟起源于何时？这一直未有很有说服力的证据。近年有学者认为在三千多年前的商代我国已有了葡萄酒。据有关资料，1980年在河南省发掘的一个商代后期的古墓中，发现了一个密闭的铜卣。经北京大学化学系分析，铜卣中的酒为葡萄酒（“保藏三千年的葡萄酒”，《酿酒》，1987.5）。至于当时酿酒所采用的葡萄是人工栽培的还是野生的尚不清楚。另有考古资料表明，在商代中期的一个酿酒作坊遗址中，有一陶瓮中尚残留有



桃、李、枣等果物的果实和种仁（唐云明等；试论河北酿酒资料的考古发现与我国酿酒的起源，《水的外形，火的性格——中国酒文化研究文集》，广东人民出版社，1987.11）。尽管没有充足的文字证据，但从以上考古资料，我们确可相信在商周时期，除了谷物原料酿造的酒之外，其他水果酿造的酒也占有一席之地。

第三节 甜美的品种

我们平时吃的葡萄品种很多，即有长的，又有圆的，可这些葡萄并不是用来酿造葡萄酒的，而且与酿造葡萄酒所用的葡萄有很大的差别。酿酒用的葡萄颗粒较小，具有皮厚肉少汁多的特点。

常见的红葡萄品种：

卡本纳苏维翁（Cabernet Sauvignon）

梅洛（Merlot）

卡本纳弗朗（Cabernet Franc）

佳美（Gamay）

西拉（Syrah）

黑比诺（Pinot Noir）

歌海娜（Grenache）

神索（Cinsaut）

内比奥罗（Nebbiolo）

常见的白葡萄品种：

莎当妮（Chardonnay）

雷司令（Riesling）

塞米雍（Semillon）

白苏维翁（Sauvignon Blanc）

白皮诺（Pinot Blanc）

蜜思卡 (Muscat Blanc)

第四节 酿制艺术

葡萄酒是新鲜葡萄的果汁经过发酵酿制而成的一种碱性酒精饮料,它的基本成分有单宁(存在于葡萄皮、核中的一种物质,呈酸涩味)、酒精、糖分、酒酸等。

葡萄酒的酿造工艺比较复杂,根据酿造的品种、原料的不同,采用不同的工艺,酿制出不同的酒品。葡萄酒由葡萄汁天然发酵而成,酒精发酵是其中主要的阶段。生产红葡萄酒时,红葡萄带皮发酵,其颜色和单宁酸带进葡萄酒。白葡萄送到酒厂即进行压榨,用榨出的葡萄汁再发酵酿酒。葡萄酒通常在不锈钢、水泥或木制的大桶里发酵。然后可以在同一个大桶中陈熟,或根据葡萄酒种类的要求,在橡木桶中陈熟。新鲜而具果香味的白葡萄酒很少陈熟。红葡萄酒通常在桶中陈熟两年,高品质的葡萄酒一定要用橡木桶酿制,橡木能使酒具有丰富的单宁和特殊的香草气味,由橡木微孔渗入的少量氧气有助于酒的熟化。

(一) 红葡萄酒的酿造

红葡萄酒的酿制流程:

采摘葡萄 → 破皮 → 发酵 → 滴流 → 压榨 → 澄清 → 混合葡萄汁 → 藏酿

(1) 红葡萄酒用红葡萄(有时加入一些白葡萄)制成,包含在葡萄的皮和果核里的单宁是使酒有个性 and 便于存放的一个重要元素。

(2) 由于葡萄梗内单宁的含量很大,习惯上在发酵阶段保留葡萄梗;在葡萄压榨之前要去除梗。

(3) 将葡萄汁和葡萄皮一起放到酿酒罐中。发酵罐中温度比酿白葡萄酒要高,发酵的期间要日夜监控。



(4) 酒精发酵后，流出的汁叫“滴流酒”。剩下的榨渣再次压榨取得酒叫“压制酒”，这种酒单宁含量高，因此经常和“滴流酒”进行调兑。

(5) 普通的葡萄酒经过在大酒桶中的长短不同天数的老化，精炼，多次的倒桶，过滤后可以装瓶。

(二) 白葡萄酒的酿制

白葡萄酒的酿造流程：

采摘葡萄→轻轻将葡萄挤破→榨汁→澄降→发酵→藏酿

(1) 葡萄采摘后尽快送到酿酒场地，所使用的葡萄都不要被挤破。

(2) 将葡萄珠分离出来，除去果枝果核，然后在榨出的汁内放入酵母。

(3) 为了更好地保留白葡萄的果香，在发酵前让葡萄皮浸泡在果汁中12~48小时。

(4) 使用水平型的葡萄压榨机，制成的白葡萄酒更鲜更香。压榨的过程要快速进行以防止葡萄的氧化。

(5) 白葡萄酒是在不锈钢的酒罐或者橡木酒桶里发酵，为了保持新鲜的口感，应尽快装瓶，底部酒要过滤。

(三) 桃红酒的酿制

桃红葡萄酒与红葡萄酒的主要区别在于红葡萄皮和汁在一起浸泡的时间。当出现了令人满意的颜色（一般是12~36小时）之后，就像酿造白葡萄酒一样开始榨汁。

(四) 香槟酒的酿制

香槟是葡萄酒中特殊的品种，它是由普通的白葡萄酒经过第二次发酵获得的泡沫装瓶制成的。在最终装瓶之前，在酒中加入能够引起泡腾的酵母，用这种方法制成的酒也称为香槟类酒。

第五节 葡萄酒的内涵与分类

一、葡萄酒的成分

葡萄酒是由单宁、乙醇、糖分和酒酸等成分构成的，其具体的构成比例为：80%的水：这是生物学意义上的纯水（葡萄汁）。

11%至16%的乙醇：酒精。

酸：分为来自于葡萄的酒石酸、苹果酸和柠檬酸等和来自酒精发酵、乳酸发酵生成的乳酸和醋酸等。

酚类化合物：每升1到5克，它们主要是自然红色素以及单宁。

糖分：每升0.2到0.5克，不同类型的酒含糖分多少不同。

芳香物质：每升数百毫克，种类很多。

氨基酸、蛋白质和维生素（C、B₁、B₂、B₁₂）等等。

二、葡萄酒的分类

葡萄酒的分类比较复杂，从酒的色泽和状态等等都可以作为葡萄酒的分类标准，其中常见的分类有以下几种：

1. 以葡萄酒的颜色分类

（1）红葡萄酒，亦即俗称红酒。

采用皮红肉白或皮肉皆红的酿酒葡萄酿制的葡萄酒，其色泽为天然宝石红色、紫红色、石榴红色等。

（2）白葡萄酒，亦即俗称白酒。

用白葡萄或浅红色果皮的酿酒葡萄酿造出来的葡萄酒，其色泽近似无色，或者浅黄带绿、浅黄、禾秆黄。但以红葡萄为原料时，需先榨汁，将果皮与汁分离，以免葡萄汁染上红色。经发酵后，酿造成酒，白酒多用白葡萄酿造。

（3）桃红葡萄酒。

介于红、白葡萄酒之间，选用皮红肉白的酿酒葡萄酿造而成，其色泽为桃红色，或玫瑰色、淡红色。



2. 发酵酒按糖分分类

也就是糖分转化为酒精的多少来分为：干葡萄酒、半干葡萄酒、半甜葡萄酒和甜葡萄酒等。我们常看见的干红就是一种干葡萄酒。

国际葡萄和葡萄酒组织（OIV）颁布了新的《国际葡萄酿酒法规》，对葡萄酒含糖量分类做出了新的规定：

干葡萄酒——每升葡萄酒中含糖量低于4克，品饮时无甜味，酸味明显，如干白葡萄酒、干红葡萄酒、干桃红葡萄酒。

半干葡萄酒——每升葡萄酒中含糖量在4~12克之间，口感微甜，如半干白葡萄酒、半干红葡萄酒、半干桃红葡萄酒。

半甜葡萄酒——每升葡萄酒中含糖量在12~50克之间，口感甘甜。

甜葡萄酒——每升葡萄酒中含糖量在50克以上，口感甘醇浓郁。

3. 根据是否含有二氧化碳分类

静态葡萄酒：不含二氧化碳的葡萄酒。

起泡葡萄酒：含有二氧化碳的葡萄酒，又可分为葡萄汽酒和香槟酒。

第六节 葡萄酒的等级

一、法国葡萄酒分级

法国法律将法国葡萄酒分为4级。分别为法定产区葡萄酒、优良地区葡萄酒、地区餐酒、日常餐酒。

（一）法定产区葡萄酒

1. 级别简称 AOC，是法国葡萄酒最高级别。AOC在法文意思为“原产地控制命名”。

2. 原产地地区的葡萄品种、种植数量、酿造过程、酒精含量等都要得到专家认证。

3. 只能用原产地种植的葡萄酿制，绝对不可和别地葡萄汁勾兑。

4. AOC产量大约占法国葡萄酒总产量的35%。
5. 酒瓶标签标示为 Appellation+产区名+Controlee。

(二) 优良地区葡萄酒

1. 级别简称 VDQS, 是普通地区餐酒向AOC级别过渡所必须经历的级别。
如果在VDQS时期酒质表现良好, 则会升级为AOC。

2. 产量只占法国葡萄酒总产量的12%。
3. 酒瓶标签标示为 Appellation+产区名+Qualite Superieure。

(三) 地区餐酒

1. 日常餐酒中最好的酒被升级为地区餐酒。
2. 地区餐酒的标签上可以标明产区。
3. 可以用标明产区内的葡萄汁勾兑, 但仅限于该产区内的葡萄。
4. 产量约占法国葡萄酒总产量的15%。
5. 酒瓶标签标示为 Vin de Pays + 产区名。
6. 法国绝大部分的地区餐酒产自南部地中海沿岸。

(四) 日常餐酒

1. 是最低档的葡萄酒, 作日常饮用。
2. 可以由不同地区的葡萄汁勾兑而成, 如果葡萄汁限于法国各产区, 可称法国日常餐酒。
3. 不得用欧共体外国家的葡萄汁。
4. 产量约占法国葡萄酒总产量的38%。
5. 酒瓶标签标示为 Vin de Table。



二、欧洲主要葡萄酒大国的葡萄酒分级

国 家	分 级 情 况
法 国	法定产区葡萄酒（AOC）、优良地区葡萄酒（VDQS）
意大利	从高至低分别为：DOCG、DOC、IGT与VDT
德 国	最高级的QmP、上好的QbA/QmP、日常餐酒Tafe lwein/Landwein
西班牙	等级制比较简单，虽有五个分级，但绝大部分属于法定产区葡萄酒，即（DO）
葡萄牙	四个分级，其中DOC是最高级的良质酒，相当于法国的AOC

第七节 葡萄酒的产区

一、波尔多Bordeaux

法国十大葡萄酒产区中，波尔多是整个法国原产地监控命名（法定产区）葡萄园面积最大的酒区。因此为了欣赏波尔多种类繁多葡萄酒、多样的土壤和众多的酒庄以及葡萄品种，我们需要掌握很多的信息来了解这个如此复杂的世界。

波尔多位于法国西南部，临大西洋，刚好位于北极与赤道的中间。波尔多葡萄园覆盖了整个纪龙德省，加龙河和多尔多涅河以及无数的支流穿过葡萄园，大自然满足了葡萄对水的需求。波尔多是全世界最大的也是最好的葡萄酒产区。所产的红葡萄酒绝大部分是干酒，色泽较深，浓淡相宜，口感柔顺雅致，仿佛是风情万种，可谓是红酒中最美妙的品种。其中超过95%生产AOC酒，平均年产量约五亿瓶酒。

栽培面积：122449 公顷

总产量：30285800百升

酒的颜色：82%红葡萄酒，3%桃红葡萄酒，15%干性和甜白葡萄酒

原产地监控命名种类：57种

法国最受瞩目也是最大的AOC等级葡萄酒产区。从一般清淡可口的干白酒