

香醇美味 品位人生

RED WINE CULTURE

AND LIFETIME HEALTH

红酒文化
与
养颜·养生

张志和 侯广勇◆著

中国物资出版社



RED WINE
RCULTURE
AND LIFETIME HEALTH

养颜·养生

红酒文化
与养生

张志和 侯广勇◆著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

红酒文化与养生/张志和 侯广勇著. —北京:中国物资出版社,2007.8

ISBN 978-7-5047-2712-1

I. 红… II. ①张… ②侯… III. ①葡萄酒—文化 ②葡萄酒—养生(中医)
IV. TS971 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 132161 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010) 68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本:720mm×980mm 1/16 印张:11 字数:107 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-2712-1/TS·0020

印数:0001—9000 册

定价:23.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



前 言

俗话说：“无酒不成宴。”没有酒的生活是苍白的生活，没有酒的时代是没有文化的时代。酒从诞生的那一刻起就跟随着人类文化的发展而发展。

近年来，越来越多的中国人从对中国白酒的迷恋逐渐转为对国外的洋酒产生了浓厚的兴趣，从威士忌、干邑白兰地到红酒，仅从消费的数量上就可以看出洋酒的市场份额的增加。

红酒，一个酒类中的绅士，它代表了最个性化的风格，代表了最高雅的品酒文化。法国人认为红酒是有生命的，每个产地、每个品种甚至每瓶红酒都能反映它独特的气质。

出于对红酒的钟情，这十年间，笔者不断地研究红酒、品尝红酒，翻阅了无数关于红酒的资料。在这一过程中，笔者除发现了红酒独有的文化气质外，还意外地发掘了红酒的另一个重要的特性——红酒的养生之道。

前
言





Hong jiu wen hua yu yang sheng

文化 & 养生

或许很多人认为，酒是伤身之物，特别是对于老人或病患者，一般情况下都劝其不要喝酒。其实，酒不仅是饮品，还有一种养生之品。

自古以来，各国都有把酒制成治病、养生饮品的实例。

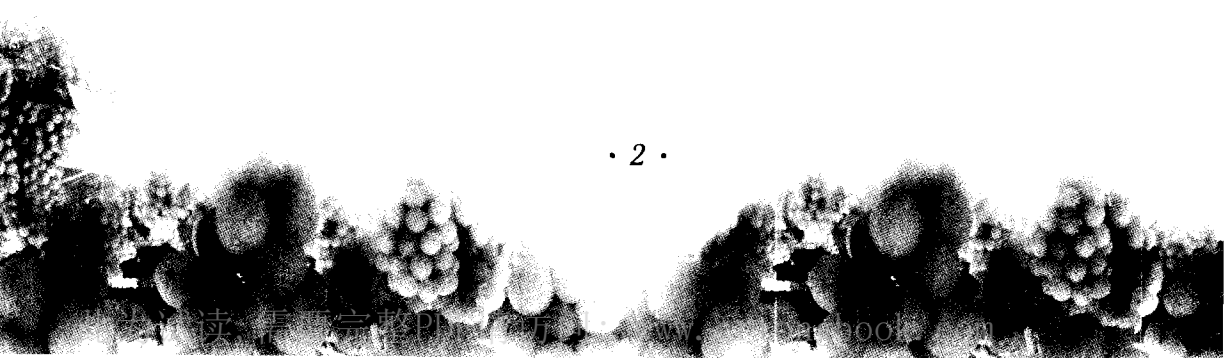
而红酒中含有丰富的维生素、矿物质，丰富的酚类化合物，丰富的单宁酸，使得红酒具有抗氧化、延缓衰老、预防血管硬化、预防心脏病与高血压甚至美容、减肥等众多的功效。

红酒特有的养生功效，与特有的文化，形成了红酒独有的风情。为了和大家分享红酒的文化与养生之道，笔者收集了红酒相关的资料，相信除了能让大家认识红酒的产地与年份之外，还能透彻地了解它更深的另一种风情。

希望大家读完这本书后，能为你们的父母、长辈、朋友献上一瓶红酒，献上你们的爱心与健康的祝福！

作 者

2007 年 8 月





目 录

第一章 品读红酒历史文化 品味红酒养生奥秘

第一节 源远流长的红酒历史	(3)
一、红酒的起源与发展	(3)
二、红酒在法国的历史	(5)
三、红酒在中国的历史	(8)
第二节 各具特色的红酒文化	(14)
一、法国的红酒文化	(15)
二、意大利的红酒文化	(22)
三、中国的酒文化	(25)
四、中国的红酒文化	(38)
第三节 世界知名红酒产区“排行榜”	(46)
一、法国红酒产区介绍	(46)





Hong jiu wen hua yu yang sheng

文化与养生

二、意大利红酒产区介绍	(48)
三、澳洲红酒产区介绍	(49)
四、智利红酒产区介绍	(51)
五、阿根廷红酒产区介绍	(52)
六、中国红酒产区介绍	(54)

第二章 红酒的基本常识

第一节 红酒传统酿造方法	(61)
一、破皮和去梗	(61)
二、酒精发酵和浸提	(61)
三、更换容器和压榨皮渣	(62)
四、乳酸发酵	(62)
第二节 红葡萄品种知多少	(63)
一、赤霞珠	(63)
二、梅洛	(64)
三、黑皮诺	(64)
四、席拉	(65)
第三节 怎样鉴别红酒	(65)
一、气候、地区对红酒年份的影响	(65)



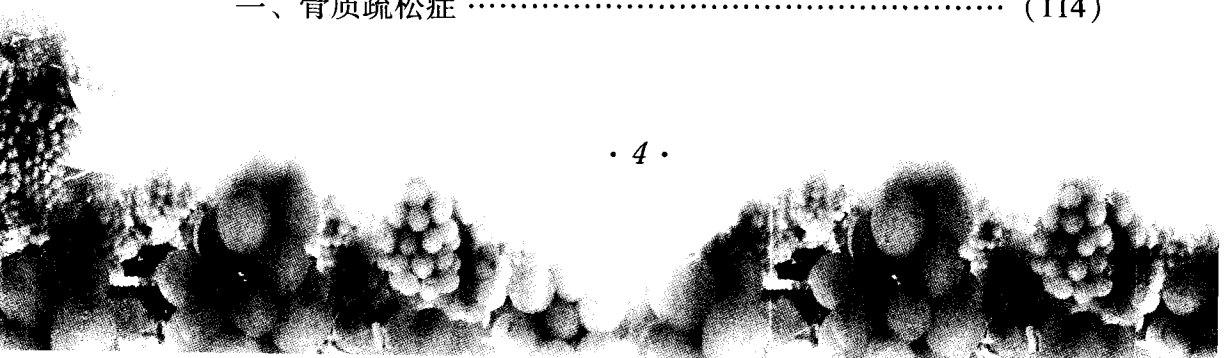
二、从包装鉴别红酒	(69)
三、从颜色鉴别红酒	(75)
第四节 如何储藏、处理与换瓶	(76)
一、如何储藏红酒	(76)
二、如何处理喝不完的红酒	(78)
三、红酒的换瓶	(79)
第五节 掌握饮用、品尝红酒的正确方法	(81)
一、开启红酒的正确方法	(81)
二、红酒如何醒酒	(83)
三、正确品尝红酒的方法	(84)
四、传统的品酒知识	(85)
第六节 餐厅点红酒的礼仪	(86)
一、查询是否有酒牌	(87)
二、向侍应生念出想点的红酒名称	(87)
三、开瓶前确定该瓶红酒	(87)
四、亲眼看着红酒开瓶	(88)
五、让红酒醒酒及试酒	(88)
六、倒酒的技巧	(88)
第七节 消除对红酒的误解	(89)





第三章 红酒防御疾病的功效

第一节 酒是百药之首	(95)
一、酒能增加好的胆固醇	(96)
二、酒有抑制血小板凝聚的效果	(96)
三、酒有解除压力的效果	(97)
第二节 “法国矛盾”之谜	(97)
第三节 认清红酒成分中隐藏的养生基因	(99)
一、丰富的维生素与矿物质	(99)
二、抗氧化物质“聚酚”	(100)
三、白藜芦醇	(101)
第四节 红酒预防动脉硬化的功效	(102)
第五节 红酒的抗衰老功效	(105)
第六节 红酒的防癌功效	(107)
第七节 红酒对老年痴呆症的预防	(109)
第八节 红酒对糖尿病的预防和有效控制	(111)
第九节 红酒对牙齿的保健作用	(112)
第十节 根据症状配合不同的红酒	(113)
一、骨质疏松症	(114)





二、停经（更年期障碍）	(114)
三、肥胖	(114)
四、腹胀气	(115)
五、忧郁症	(115)
六、发烧	(115)
七、流行性感冒	(115)
八、免疫下痢（急性）	(116)
九、虚冷症、贫血	(116)

第四章 红酒与养生之道

第一节 关于红酒的养生报告	(119)
第二节 红酒的养生喝法	(122)
一、东方人的红酒健康饮用量	(122)
二、糖尿病与高血压患者应少饮用	(123)
三、一边饮红酒一边吸烟的习惯不好	(123)
四、饮红酒的忌讳	(123)
五、饮酒勿杂	(124)
六、儿童减饮	(125)
七、饮红酒要常饮水	(125)





Hong jiu wen hua yu yang sheng

文化与养生

第三节 女人与红酒养生	(125)
一、红酒能带来美白的效果	(126)
二、红酒配合饮食达到减肥的目的	(130)
三、红酒与女人保健方法	(131)
四、红酒与受孕的奇妙关系	(131)
第四节 男人与红酒养生	(132)
第五节 老年人与红酒养生	(136)
第六节 红酒的养生妙用	(141)

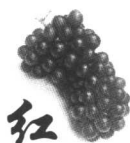
第五章 红酒与养生膳食

第一节 红酒的健康饮食搭配方法	(145)
一、单宁的影响与食物的搭配	(145)
二、不同类别的红酒与食物搭配的建议	(146)
三、中餐与红酒的搭配	(148)
四、红酒与鱼的搭配	(148)
五、素菜与红酒的搭配	(149)
第二节 别具一格的“洋葱浸红酒”养生法	(150)
第三节 红酒健康食谱	(152)
一、以红酒变化的烹饪风味	(152)



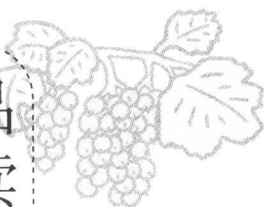
二、强力推荐长寿食品——红酒豆腐	(152)
三、法国热锅牛腿肉	(154)
四、蛤蜊海藻沙拉	(155)
五、奶油煎猪肉	(157)
六、浓鱼汤	(158)
七、红酒果子冻	(159)
八、墨鱼海藻沙拉	(160)
第四节 如何使用红酒调制鸡尾酒	(161)
一、红酒苏打水	(161)
二、红酒果汁	(162)
三、天使之恋	(162)
四、后天	(163)
五、窈窕淑女	(163)
六、牛郎织女	(164)





红
酒

文化
与
养生



第一章

品读红酒历史文化
品味红酒养生奥秘





第一节 源远流长的红酒历史

第一章

品味
红酒
养生
奥秘

一、红酒的起源与发展

红色是激情和忠诚的色彩。红酒是专门为成功人士加冕和胜利者凯旋所酿造的英雄酒。正因为喝红酒能催人奋发向上与勇往直前，所以，红酒已成为今天世人生活不可缺少的重要组成部分。

其实，人类对红酒的认识历史就像人类历史一样悠久。一些有古老文化的民族曾相信葡萄栽培和葡萄酒都是由神赏赐的，所以把“饮用适量的葡萄酒”比做“塑造人类的第二生命”。但是对葡萄汁经酵母发酵酿造成红酒的复杂性和营养价值、医疗价值的认识，却是在近二百年间伴随着科学技术的发展才逐渐搞清楚的。因此，只有准确品读红酒的起源，才能正确品味红酒的养生奥秘。



关于红酒的起源，古籍记载各不相同。人们普遍认为：大概在一万年前红酒就已经诞生，传说红酒是自然发酵的产物，葡萄果粒成熟后落在地上，果皮破裂，渗出的果汁与空气中的酵母接触后不

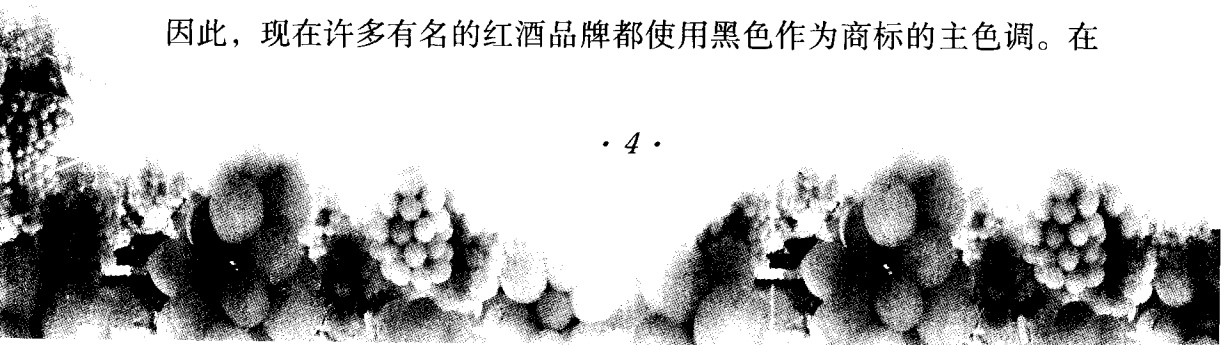


久，红酒就自然而然地产生了。这就是人类最初品尝到的大自然赋予人类的最早的红酒。后来，在人类不断的进化与演变过程中，酿造红酒的技术不断地改进和改良，从而出现了今天酿造的红酒。

据史料记载，在一万年前新石器时代的高加索地区，即现在的安纳托利亚、格鲁吉亚和亚美尼亚，都发现了积存的大量用于榨汁酿酒的葡萄种子。多数史学家认为，红酒的酿造起源于公元前 6000 年古代的波斯，即现今的伊朗。后来随着古代战争、移民传到其他地区，初至埃及，后到希腊。

据考古学家考证，在距今五千多年前古埃及的浮雕中，清楚地描绘了古埃及人栽培、采收葡萄，酿制步骤和饮用红酒的情景。西方学者认为，这才是人类种植葡萄与葡萄酒业的开始。以葡萄酒为主题的著名作家休·约翰逊（Hugh Johnson）曾描写道：“古埃及有十分出色的品酒专家，他们就像 20 世纪的波尔多酒经纪人一样，可以自信并专业地鉴定酒的品质。”

希腊是欧洲最早开始种植葡萄与酿造葡萄酒的国家，一些航海家从尼罗河三角洲带回葡萄和酿酒技术。红酒不仅是他们的璀璨文化的基石，同时还是他们日常生活不可缺少的一部分。在希腊荷马史诗中就有很多关于葡萄酒的描述，葡萄酒常被描绘成黑色。而他人生的实质理解也表现为一个布满黑葡萄的田园风情的葡萄园。因此，现在许多有名的红酒品牌都使用黑色作为商标的主色调。在





公元前 1600—公元前 1100 年，希腊的葡萄种植业已经很兴盛，葡萄酒的贸易范围已经达到埃及、叙利亚、黑海地区、西西里和意大利地区。

公元前 6 世纪，希腊人通过马赛港把葡萄酒传入高卢（现在的法国），并将葡萄栽培和酿酒技术传给了高卢人。原本非常喜爱大麦啤酒的高卢人很快地爱上了葡萄酒并且开始种植葡萄。由于他们所酿造的葡萄酒在罗马很受欢迎，葡萄酒成了罗马文化中不可分割的一部分。随着罗马帝国势力的慢慢扩张，葡萄酒又迅速地传遍了整个欧洲。

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之一，因此欧洲最好的葡萄酒被认为就出产在这些修道院中。同时，葡萄酒也随着传教士的足迹传遍了整个世界。

西多会（Cistercians）的修士们可以说是中世纪葡萄的优秀的栽种专家（Vigneron），他们研究最优良的葡萄品种，精心酿造，并通过不断地试验改进他们的技术，成为葡萄酒界第一批完美主义者。

第一章

品味
红酒
养生
历史
文化
奥秘



二、红酒在法国的历史

说起红酒，很多人自然就想起了法国。

过去，法国人在晚餐吃红肉与比萨饼时就会选用一种叫葡萄酒