

健康宝库

酒与健康

游五洋等 编著

中国林业出版社

Jiu yu Jiankang
Jiu yu Jiankang

Jiu yu Jiankang
Jiu yu Jiankang

Jiu yu Jiankang
Jiu yu Jiankang



健康宝库

酒与健康

游五洋等 编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

酒与健康/游五洋等编著. —北京: 中国林业出版社,
2000.9

(健康宝库)

ISBN 7-5038-2650-9

I. 酒... II. 游... III. 酒-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 45860 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 6618.4477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2001 年 1 月第 1 版

印次: 2001 年 1 月第 1 次

开本: 787mm×1092mm 1/32

印张: 7.625

字数: 160 千字

印数: 1~5000 册

定价: 10.00 元

《酒与健康》编委会

主编 游五洋

编委 杜建成 张 鹏 张守连

陈 赞 朱理森 郑 琴

徐振成 周 华 赵正明

夏雪松 王亚南 张 颖

前 言

自古人们就对酒有很深的了解，关于酒的饮用和酒疗方剂的记载亦层出不穷。

古代的酒称为“醪醴”（就是用五谷制成的酒），我国最早的医书《黄帝内经》中有“汤液醪醴论篇”。《汉书·食货志》曾指出：“酒为百药之长”，不管是直接以酒为治疗方，还是以酒为药引或配方，酒的疗效和作用都是很显著的。

酒在医药上的应用是我国医学家的一大发明。我们的祖先在饮酒过程中发现，酒能“通血脉”、“散湿气”、“行药势”、“除风下气”、“开胃下食”、“温肠胃”、“御风寒”等作用。直至今日，药酒在国内外医疗保健事业中仍享有较高的声誉。

酒除了防病治病的保健作用，亦能增势助兴、活跃气氛，是宴席、交际、外交等场合不可缺少的人际关系的润滑剂。

本书收集、整理了大量的相关资料，比较系统地介绍了酒的文化、酒的分类、酒的疗效作用。书中重点介绍了饮酒的好处和要注意的事项，并且提供了大量的酒疗方，供广大读者参考。

本书内容翔实，通俗易懂，集知识与实用性于一体，可读性强。

编者

2000年6月

目 录

第一章 悠久的酒文化.....	(1)
第一节 人类酿酒的起源.....	(1)
第二节 我国古代的酒和酒器.....	(9)
第三节 酒旗与酒肆	(11)
第四节 酒俗	(12)
第五节 酒令	(23)
第六节 酒与诗词	(33)
第七节 酒典与酒趣	(41)
第二章 酒的分类与制法	(60)
第一节 啤酒	(60)
第二节 黄酒	(64)
第三节 果酒	(66)
第四节 露酒	(73)
第五节 白酒	(73)
第六节 鸡尾酒	(87)
第七节 国外酒类	(90)
第三章 酒的消化与妙用	(96)
第一节 酒精的消化过程	(96)
第二节 酒对人体健康的作用	(98)
第三节 酒在日常生活中的妙用.....	(102)
第四节 外用药酒的治疗作用.....	(104)
第四章 健康饮酒二十二问.....	(106)
第五章 健康饮酒十七忌.....	(127)

第六章 饮酒治疗篇·····	(138)
一、记忆衰退·····	(138)
二、失眠心悸·····	(143)
三、耳聋耳鸣·····	(148)
四、老年头痛·····	(151)
五、老年中风·····	(152)
六、半身不遂·····	(153)
七、头晕眼花·····	(155)
八、抗衰老·····	(157)
九、冠心病·····	(160)
十、糖尿病·····	(161)
十一、性功能减退·····	(162)
十二、不孕不育·····	(173)
十三、痢疾·····	(175)
十四、腹泻·····	(177)
十五、腹痛·····	(179)
十六、便秘·····	(182)
十七、头痛·····	(187)
十八、发热·····	(190)
十九、咳嗽·····	(192)
二十、气管炎·····	(195)
二十一、哮喘·····	(196)
二十二、肺结核·····	(198)
二十三、贫血·····	(199)
二十四、出血症·····	(201)
二十五、疥疮·····	(205)

二十六、牛皮癣·····	(207)
二十七、脚气·····	(209)
二十八、痈·····	(213)
二十九、痔疮·····	(214)
三十、疝气·····	(215)
三十一、虫症·····	(217)
三十二、跌打损伤·····	(219)
三十三、腰疼·····	(222)
三十四、关节炎·····	(225)
三十五、烫伤、烧伤·····	(227)
三十六、毒虫咬伤·····	(228)

第一章 悠久的酒文化

第一节 人类酿酒的起源

我国是世界上最早酿酒的国家之一，对世界酿酒技术的发展作出过巨大贡献。酒作为一种独特的物质，其产生和发展与生产力的发展有着密切关系。

在原始社会里，我们的祖先巢栖穴居，主要以野果裹腹。野果中含有能够发酵的糖类，在酵母菌的作用下，可产生一种具有香甜味的液体，这就是最早出现的天然果酒。

“猿猴造酒”的古代传说正是建立在这种天然果酒的基础之上。江苏淮阴洪泽湖畔下草湾曾经发现了醉猿化石，证明天然果酒是在人类出现以前就已产生。“猿猴造酒”听起来近乎荒唐，其实倒很有科学道理，它们不仅嗜酒，而且还会“造酒”。《清稗类钞·粤西偶记》中记载：“粤西平乐等府，山中多猿，善采百花酿酒。樵子入山，得其巢穴者，其酒多至数石。饮之，香美异常，名曰猿酒。”《紫桃轩杂缀·蓬枕夜话》中也曾记载：“黄山多猿猱，春夏采杂花果于石洼中，酝酿成酒，香气溢发，闻数百步。”当然，这里的“酝酿”是指自然变化而成，猿猴居深山老林中，完全有可

能遇到成熟后坠落发酵而带有酒味的果子，从而使猿猴采“花果”，“酝酿成酒”。不过，猿猴造的这种酒，与人类酿的酒是有本质的区别的，充其量也只能是带有酒味的野果。

人类社会进入旧石器时代的后期，虽说当时人类基本上还过着采集和渔猎的生活，但已能打制许多获取自然物的石头工具，在此时，人类就具有野果自然发酵酿酒的知识了。随着社会的发展，人类社会进入新石器时代，畜牧业逐渐产生并发展起来，当猎获到哺乳幼兽的母兽时，人们可能尝到兽乳，含糖的兽奶也可能受到自然界酵母菌等微生物作用发酵成酒。自然发酵而成的果酒和用乳酿制的酒，可以说是最原始、最古老的酒了。

随着农业文明的出现，谷物酿酒取代了天然果酒。这标志着酒已经开始作为一种人类创造的物质出现在社会生活中，人类已经有了自觉的饮酒需求。农业的发展，生产出来的谷物由于保管不良等原因而发霉发芽成酒的事必定会多起来。人们尝了谷物变成的酒后，模仿着干起来，谷物酿酒就问世了。

从考古发掘的许多酿酒和饮酒器具中可以推算，大约在5000年前的龙山文化的早期，我们的祖先就已经开始了谷物酿酒的划时代创造。到商代，酿酒技术有了长足的进步，曲蘖开始出现。“蘖”是用发芽的谷物制成的酿酒发酵剂，用这种糖化剂所酿成的酒叫“醴”，醴是一种甜酒。曲主要是以含淀粉的谷物为原料的培养微生物的载体，在其中培养着丰富的菌灵——曲霉菌、根霉菌、毛霉菌以及酵母菌等。以曲酿酒能同时起到糖化和酒化的作用，从而把谷物酿酒的

两个步骤——糖化和发酵结合到一起，为我国后来独特的酿酒方法——曲酒法和固态发酵法奠定了基础。

中国现存的先秦古书中，涉及酒的书非常多。中国最古老的文字甲骨文和金文都有“酒”字。我国作为世界三大酒的王国之一，从古至今人们爱饮酒，对酒的发明人也有着种种传说。

从先秦编年史《春秋》起，每个朝代都有正史。在这些史籍中，记载着数不清的关于酒的故事，但都没有记载酒是怎么发明的。对于酒的发明人传说则甚多，一说酒是夏禹时代一个叫仪狄的人开始造作的；一说发明酿酒的人是杜康；一说神农时代已有酒；还有所谓“天有酒星，酒之作也”，认为酒是天上酒星酿造的。

仪狄造酒说始载于《世本》。书中讲：“仪狄始作酒醪，变五味；少康作秫酒。”认为仪狄是酒的始作人，后来又衍生出西汉人刘向编订的《战国策》记：“昔者，帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹饮而甘之，遂疏仪狄而绝旨酒。”东汉人许慎在撰《说文解字》“酒”条中，也记载了“古者仪狄作酒醪，禹尝之而美，遂疏仪狄”。到三国时，蜀汉学者谯周著《古史考》也说“古有醴酪，禹时仪狄作酒”，将仪狄奉为酒的发明人。

当然，很多学者并不相信“仪狄始作酒醪”的说法。在古籍中也有许多否定仪狄始作酒的记载，有的书认为神农时代就有酒了，也有说帝尧、帝舜时就有酒了，这神农、黄帝、尧、舜都早于夏禹，可见仪狄始作酒是值得怀疑的。

最初的酒绝不是有意制造，而只是无意中发现的。粮

食、水果在一定温度下滋生出酵母菌，就会变馊，到一定程度，恰好就是酒味。晋朝人江统的《酒诰》一文早就指出了这个秘密，他说：“有饭不尽，委余空桑；郁积成味，久蓄气芳；本出于此，不由奇方。”事实上酿酒方法的创造发明，不可能由某一个人完成。

关于酒的始作者，流传最广的要算“杜康造酒”说。除了一些文人这样讲外，这种说法在民间特别流行，特别得力于曹操的乐府诗《短歌行》而推广，诗中道：“慨当以慷，幽思难忘；何以解忧，唯有杜康。”在这里，杜康是酒的代名词，但人们都因此把姓杜名康这个人当作了酿酒的祖师。

杜康到底是什么时代的人？一说是黄帝时代，一说是夏禹时代，也有说是周朝人氏，更有讲属汉代人。难怪宋朝人高承在《事物纪原》一书中带着疑惑的口气讲：“不知杜康何世人，而古今多言其始造酒也。”杜康是个什么人也从无定论。《说文解字》一书中说：“少杜康也。”少康是夏禹的儿子启建立的我国第一个朝代——夏朝的第五世君主。西晋人张华撰《博物志》一书认为杜康是汉朝时候的酒泉太守，民间传说他是一个手艺高超的酿酒师。事实上，杜姓是周朝以后才有的。周武王灭纣建立周朝后，把商代豕韦氏封于杜（今西安市东南），这家的后裔在周宣王时做官，称杜伯，为周宣王所杀，子孙逃亡至晋国，才以封他杜为姓。可见杜康出世太晚，不可能是酒的始作人。但有一点却值得注意，《说文解字》“酒”条中讲“古者仪狄作酒醪”后，又说“少康作秫酒”；“帚”条文中也说：“古者少康初作箕帚、秫酒。少康，杜康也。”明确提到杜康是“秫酒”的初作者。秫，

即粘高粱，也作高粱的统称。按此说，杜康可能是用高粱酿酒的创始人。在杜康之前，即使有酒的存在，却没有人用高粱酿酒。在粮食作物中，高粱比黍、稷、粟、稻的出现要晚一些。高粱富含淀粉，并含少量单宁，这是酒中芳香族物质的主要来源，使高粱成为一种很好的酿酒原料。杜康凭着对高粱的认识，在总结前人酿酒经验的基础上，创造性地用它来酿酒。可能由于他的手艺高超，加上高粱的特性，酿出的酒味道美好，人们一旦尝到这种酒，觉得别有风味，于是杜康善酿酒之名鹊起，为人们释为最早酿酒者。

用含淀粉的谷物酿制酒液，要经过两个阶段：一是水解淀粉使之分解成葡萄糖等的粮化阶段；一是利用酵母菌将葡萄糖等转化成酒精的酒化阶段。在实际酿酒中，人们往往看不到这两个不同阶段，这里将二者合而为一的秘密就在酒曲之中。

酒曲，是用谷物制成的发酵剂、糖化剂或糖化发酵剂，含有大量微生物，其中有能起糖化作用的黄曲霉菌、黑曲霉菌，也有既能起糖化作用又能起酒化作用的根霉菌、红曲霉菌，而且一般都含有能进行酒化作用的酵母菌。由于酒曲的出现，使糖化和酒化两个阶段结合起来，使淀粉一边糖化，一边酒化，连续交叉进行，而不是按先糖化再酒化两个步骤酿造。

酒曲的产生和谷物酿酒是同时出现的。最初，保管不善而发霉发芽的谷粒，就是天然酒曲。把它浸泡在水里，即能发酵成酒。人们无数次接触到天然酒曲，观察并总结了它产生的多方面的条件，经无数次试制，终于制出了人工酒曲，

这就是古籍上的“曲蘖”。

早在殷商时代，我国已成熟地用曲蘖酿酒了。商王武丁讲：“若作酒醴，尔惟曲蘖。”自此至今，几千年来，制曲和用曲酿酒的“复式发酵法”一直是我国颇具民族风格的谷物酿酒技艺的源泉。尤其值得一提的是，我国在以谷物为原料制成酒曲时，还创造了一种利用固态培养物保存微生物的好办法，即当酒曲贮存在低温干燥的场所时，曲中的微生物处于休眠状态，并在长时间的贮放过程中起到纯养和驯养的作用。这样，制曲和用曲的过程，实际上是对微生物的接种、选择、培养和运用的过程。

在殷商时代，当人们开始制曲和用曲酿酒时，曲蘖实际上是松散的发霉发芽的谷粒，又叫散曲。到周王朝时期，酒曲有了长足的发展，酒曲的种类大为增加。当时最有名的是一种叫黄曲霉的霉菌。

到西汉时期，曲的种类更多，有大麦、小麦制的曲，也有表面长霉和不长霉之别，并且此时在存在散曲的同时，出现了饼曲，如“麦才”、“麦穴”等。由散曲到成块曲的发展，不仅仅是形式的变化。由于饼曲内外接触空气不一样，内外的霉菌种类也不同。这样，由散曲到饼曲的发展，就成为酒曲发展的一个重要里程碑。

到晋代，人们开始在酒曲中加入草药。由于许多草药都含有利于微生物生长的维生素，所以这样制出的酒曲更好，用它酿出的酒也别具风味。

在南北朝成书的《齐民要术》一书汇集了9种酿酒曲的制作方法和39种酒的酿造方法。9种酒曲中，从原料看，8

种以小麦为原料；从加药材与否看，4种加药材，5种不加；从形体上看，有形体小的饼曲，也有形体大的块曲。

9种曲可分三类：神曲、笨曲、白醪曲。神曲类似近代小曲，不但形体小，而且曲量也小，起着菌种曲的作用。笨曲类似于近代的大曲，形体大，用量也大。白醪曲则介乎二者之间。此外还有一种独特的“红曲”，它既有很强的糖化力，又有酒精发酵力，不仅可以酿酒，还可用于食用色素，开世界采用微生物发酵法制造食用色素之先河。

到宋代，我国制曲技艺更进一步。《北山酒经》中全面记叙了制曲、酿酒的过程，叙说了13种曲的制法，无论在制曲原料上，还是在方法上，均较前大有发展，特别是书中关于菌种选种、育种的记叙，更是延续使用至今。

我国用曲酿酒历史悠久，制曲经验十分丰富，种类数不胜数，总体上讲，可分为三大类：

1. 大曲：形状像砖块，每块重约1000~1500克，主要用小麦和大麦、豌豆、黄豆等谷物制成。大曲中含有丰富的微生物，主要是毛霉、根霉、念珠霉、曲霉、酵母菌，既是糖化剂，又是发酵剂，用它酿酒，用曲量很大。大曲按制曲过程中对控制曲胚最高温度不同，可分为高温曲、中温曲、低温曲三种。

2. 小曲：体积比大曲小，一般用半米半糠、小麦等为原料，并大多加添中草药，因而又称药曲或酒药。其所含微生物主要是根霉及毛霉、黄曲霉、酵母霉等。小曲的用量比大曲小得多，一般只占酿酒原料的1%~2%。

3. 麸曲：用麸皮制成，其生产周期短，又叫快曲。麸

曲是由人工培育的菌种，主要是曲霉制成的糖化剂，菌种单纯，酿酒时要加酵母。我们祖先制曲和用曲酿酒的光辉成就，使一些外国学者认为可以把酒曲的发明和应用与四大发明相提并论。

在酒为人们发现并广为制作饮用时，起初人们发现谷物自然发酵成酒的现象并有意识地酿酒后，是连汁带糟一起吃的，并非今天人们喝的去掉了糟的酒。

人们酿制漉去酒糟只要酒汁的酒，是从周代开始的。《周礼》中记载的“清酒”就是这种酒。在去糟取汁之初，人们是为了祭祀的需要。随着生产的发展，谷物的增加，酒作为享用品才与饭逐渐分开，于是去糟的清酒就日渐流行。但无论是漉出的酒，还是压榨出的酒，由于谷物原料在发酵过程中，当酒精含量达到百分十几时，酵母菌受到抑制而停止繁殖，发酵作用也就进行得缓慢了，因而酒精含量不高，一般在15%~20%之间。为了提高酒精的含量，人们发明了蒸馏的方法。当蒸馏酒醪时，由于酒精的沸点比水低，气化比水快，只要掌握好温度和时间，就可以得到含酒精量高的酒液。

谷物蒸馏酒起于何时呢？有人认为唐代已有。唐代诗人的作品中提到“白酒”、“烧酒”的不少。但我们能够看到充分证据的则要数宋代。1975年在河北省青龙县出土了一套铜制蒸酒器皿，器皿高41.5厘米，由上下两个部分组成，下体是一只圆球形蒸汽锅，上体为冷却器，敞口，二者完全套合后，上器的唇紧贴下器外沿的内壁，形成一套能够完成整个蒸馏过程的酒器，可见在宋代已有现代意义的白酒——蒸馏酒问世。

第二节 我国古代的酒和酒器

我国人民饮酒和酿酒历史悠久，古人饮用的酒品种繁多，大体上可分为直接发酵的果酒、发酵压榨酒和蒸馏酒三大类。从酒带不带酒糟看，可分为浊酒（带糟的酒）、清酒（不带糟的酒）；从酒的浓淡看，有质厚的酒、质薄的酒；从口味上看，有甜、苦、辛辣等品种；从原料来分，则有以粮食作物酿造的酒和动物乳酿造的酒，还有用果品、药草等酿制酒的区分。

在我国历史上，酒的名称很多。酋、酉、醴均是酒的“乳名”，是酒问世初期的称谓。此外，酒的学名也不少，事酒、昔酒、清酒，这三种是周代人按酿制时间的长短和酒的质量来称呼的。林尹先生解释曰：“事酒，谓事而酿者也……以其随时可酿，故为新酒也；昔酒，酿造时间较久的酒，冬酿春熟，其味较事酒为厚，色亦较清；清酒，酿造时间更久于昔酒者，冬酿夏熟，较昔酒之味厚且清。”泛、盎、醢、沉、清酌，这几种酒是周代不同品种的祭祀用酒。汤液、醪醴，是周代人用于治病的药酒。

到秦汉以后，酒名更为繁多。《齐民要术》中提到的酒名有：麦曲酒、黍米酒、麦曲糯米酒、米酒、神曲黍米酒、神曲粳米醪、粱米酒等数十种。《本草纲目》中提到的酒有百余种。

酒曲发明以后，可以利用酒曲中所含的微生物使谷物中的淀粉边糖化边酒化。由于我国古代没有温度计等仪器可供