

XIUXIAN WENHUA
XINSHANG



休闲文化欣赏

主编 刘艳双 丁秀姝

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

休闲文化欣赏

主编 刘艳双 丁秀姝



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲文化欣赏 / 刘艳双, 丁秀姝主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 2

ISBN 978 - 7 - 5682 - 1864 - 1

I. ①休… II. ①刘… ②丁… III. ①闲暇社会学 - 高等学校 - 教材
IV. ①C913. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 025016 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 296 千字

版 次 / 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

定 价 / 48.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

前 言

当代大学生在对专业技能学习的同时，面对社会压力和焦躁的社会环境，开始逐渐注重自身素质和气质的提高，对生活有了更高的要求，追求生活品质、高层次的生活情趣和精神享受，从而达到提高生活品位和净化心灵的目的。本教材应大学生们的需求而编著，包含了四个方面的文化艺术，即茶文化欣赏、酒水文化欣赏、咖啡文化欣赏和插花艺术欣赏。本教材具有文化欣赏和操作技巧相结合的特点，可以提升大学生阅读学习兴趣。

酒水文化与咖啡文化欣赏共用了五章，第一章酒水概述主要介绍有关酒的基础知识；第二章葡萄酒文化与欣赏介绍了葡萄酒的分类、酿造、品鉴、礼仪等相关知识；第三章介绍了世界几大蒸馏酒的产地、特点及饮用方法；第四章鸡尾酒讲述了鸡尾酒的起源、构成、调酒用具以及有名鸡尾酒的配方；第五章咖啡文化欣赏介绍了咖啡的产地、种类、烘焙及冲泡方法。通过阅读，品味休闲文化，可以增长知识，从而提高个人素质与修养，满足大学生的精神文化需求。

茶文化欣赏包含了中国与世界茶文化、茶叶基础知识和茶艺基础知识，通过阅读和学习，可以了解到中外各国的饮茶习俗和文化、中国名茶和产地、茶叶的保健和如何选购好茶，可以掌握冲茶的四个要素，并对茶道文化有简单了解，使大学生在生活中学会享受一个安静恬适的品茶时光。

插花艺术欣赏中，为大学生介绍插花的基本花材，在了解花的寓意和插花的基本技巧的同时，可以欣赏到名家的插花作品，提高大学生的艺术品位。

教材编写中，我们参考了相关作者的一些学术成果，在此，一并表示谢意。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中错误和疏漏在所难免，敬请各位专家和读者指正。

编 者

目 录

第一章 酒水概述	/ 1
第一节 认识酒水	/ 1
一、酒水的定义	/ 1
二、酒的生产工艺	/ 1
三、酒度的介绍	/ 2
四、酒的命名	/ 3
五、酒的分类	/ 3
第二节 酒与健康	/ 7
一、饮酒的益处	/ 7
二、过量饮酒的危害	/ 8
三、不宜饮酒的人群	/ 8
四、饮酒应该注意的事项	/ 9
第二章 葡萄酒文化与欣赏	/ 11
第一节 葡萄酒概述	/ 11
一、葡萄酒分类	/ 11
二、葡萄酒的酿造工艺	/ 14
三、酿制葡萄酒的主要葡萄品种	/ 15
四、葡萄酒的年份	/ 19
五、葡萄酒的贮存	/ 20
六、葡萄酒主要产地	/ 22
第二节 葡萄酒的品鉴	/ 26
一、葡萄酒品鉴的程序与方法	/ 26
二、品鉴葡萄酒的专业词汇	/ 28
三、挑选葡萄酒的方法	/ 29
四、葡萄酒礼仪	/ 31

五、葡萄酒与健康	/ 36
第三章 蒸馏酒	/ 39
一、白兰地	/ 39
二、金酒	/ 44
三、朗姆酒	/ 46
四、威士忌	/ 48
五、伏特加	/ 52
六、龙舌兰	/ 53
七、中国白酒	/ 53
第四章 鸡尾酒	/ 60
第一节 鸡尾酒概述	/ 60
一、鸡尾酒的历史	/ 60
二、“鸡尾酒”一词的起源	/ 61
三、鸡尾酒的分类	/ 62
第二节 调制鸡尾酒	/ 63
一、鸡尾酒的构成	/ 63
二、鸡尾酒酒杯	/ 65
三、鸡尾酒制作工具	/ 68
四、鸡尾酒的调制方法	/ 69
五、鸡尾酒装饰物	/ 71
六、世界著名鸡尾酒故事及配方	/ 73
第五章 咖啡文化欣赏	/ 85
第一节 咖啡文化概述	/ 85
一、咖啡的起源与发展	/ 85
二、咖啡的成分	/ 86
三、咖啡的分类	/ 87
四、咖啡的冲泡	/ 99
五、咖啡与健康	/ 102
第二节 各国咖啡文化欣赏	/ 106
一、各国咖啡文化欣赏	/ 106
二、喝咖啡的礼仪	/ 114

三、品鉴咖啡	/ 114
四、带你看看欧洲著名的咖啡馆	/ 117
第六章 中国茶文化	/ 119
第一节 茶叶的起源与发展	/ 119
一、茶叶的发现	/ 119
二、茶字的演变	/ 120
三、饮茶演变	/ 121
四、茶树的原产地	/ 126
第二节 中国茶区分布	/ 127
一、茶树的外形	/ 127
二、茶树的生长环境	/ 127
三、我国茶区	/ 128
第三节 中国各地饮茶习俗	/ 129
一、北京大碗茶	/ 129
二、成都盖碗茶	/ 130
三、昆明九道茶	/ 130
四、蒙古族的咸奶茶	/ 130
五、回族的刮碗子茶	/ 131
六、藏族酥油茶	/ 131
七、土家族的擂茶	/ 132
八、侗族、瑶族的油茶	/ 132
九、白族的三道茶	/ 133
第七章 世界茶文化	/ 134
一、茶的传播	/ 134
二、各国茶文化	/ 135
三、世界茶区	/ 148
第八章 茶叶基础知识	/ 151
第一节 茶叶的分类	/ 151
一、茶叶形态的演变	/ 151
二、茶叶的分类	/ 152
第二节 中国名茶	/ 156

一、西湖龙井	/ 156
二、洞庭碧螺春	/ 157
三、黄山毛峰	/ 158
四、太平猴魁	/ 159
五、六安瓜片	/ 160
六、信阳毛尖	/ 160
七、祁门红茶	/ 160
八、安溪铁观音	/ 161
九、凤凰水仙	/ 161
十、君山银针	/ 162
十一、云南普洱茶	/ 162
十二、福建茉莉花茶	/ 162
十三、武夷岩茶	/ 162
十四、调饮茶	/ 164
十五、世界茶王——千两茶	/ 164
第三节 茶叶的鉴别	/ 165
一、赏干茶	/ 165
二、闻茶香	/ 165
三、品茶味	/ 166
四、赏茶汤	/ 166
第四节 茶叶的储存与养生保健	/ 168
一、茶叶的储存	/ 168
二、茶叶的养生保健	/ 170
第九章 茶艺基础知识	/ 173
第一节 茶具的基本知识	/ 173
一、茶具的种类	/ 173
二、现代泡茶用具	/ 179
三、不同茶具与茶类的搭配	/ 181
第二节 泡茶择水	/ 183
一、水的品质要求	/ 183
二、泡茶用水分类	/ 184
第三节 茶叶的冲泡	/ 185
一、冲泡要素	/ 185

二、泡茶的一般程序	/ 188
第四节 名茶冲泡欣赏	/ 189
一、绿茶茶艺表演	/ 189
二、红茶茶艺表演	/ 196
三、铁观音茶的冲泡表演	/ 198
四、花茶之王——茉莉花茶的冲泡表演	/ 200
第十章 插花艺术欣赏	/ 203
第一节 插花艺术概述	/ 203
一、插花的定义	/ 203
二、插花艺术的发展	/ 204
三、插花的特点	/ 208
四、插花的种类	/ 208
五、花材的种类	/ 213
六、花语	/ 223
七、插花道具	/ 225
八、插花技巧	/ 227
第二节 插花作品欣赏	/ 231
参考文献	/ 239

第一章

酒水概述

第一节 认识酒水

一、酒水的定义

酒水就是通常人们所说的饮料 (beverage) 的总称。其中酒是人们所熟悉的含有乙醇的饮料, 而水是餐饮业的专业术语, 指不含乙醇的饮料或饮品。一般来说, 酒水按照是否含有酒精可以分为两大类:



1. 酒精饮料

酒精饮料 (alcoholic drink) 是指酒精浓度在 0.5% (体积分数) 以上的饮料, 是一种比较特殊的饮料, 是以含淀粉或糖质的谷物或水果为原料, 经过发酵、蒸馏等工艺酿制而成的。

2. 无酒精饮料

无酒精饮料 (non-alcoholic drink) 又称软饮料 (soft drink), 是指酒精浓度不超过 0.5% 的提神解渴的饮料。无酒精饮料一般不含有酒精成分, 但也有极少数含有微量酒精成分, 其目的也仅仅是调剂饮品的口味。无酒精饮料的分类方法很多, 如按照是否含有二氧化碳分类, 可分为碳酸饮料 (含有二氧化碳) 和非碳酸饮料 (不含有二氧化碳); 按照物理状态分为固体饮料和液体饮料; 按照原料可分为果蔬汁饮料、乳饮料、苏打水、咖啡、茶等。

二、酒的生产工艺

酒的主要生产工艺有四种:

1. 发酵工艺

任何酒的生产都必须经过发酵，这是酿酒过程中最重要的一步，因为要利用此工艺将酒原料中的淀粉糖化，继而酒化。

2. 蒸馏工艺

根据酒精的物理性质，采取使之汽化的方式，提取高纯度酒液。因为酒精的汽化点是 78.3℃，达到并保持这个温度就可以获得汽化酒精，如果再将汽化酒精输入管道冷却后，便是液体酒精。但是在加热过程中，原材料的水分和其他物质也会掺杂在酒精中，因而形成质量不同的酒液。大多数的名酒都采取多次蒸馏法等工艺来获取纯度高、杂质含量少的酒液。据专家测验，采用蒸馏的方法提高酒度，酒精含量一次可提高 3 倍，即把酒精含量为 15 度的酒液进行一次蒸馏，可得到 45 度的酒液。但原则上，通过这种方法永远也得不到 100% 的纯酒精。

3. 陈化工艺

陈化工艺对于最终酒品质的形成非常关键。通常需要将酒液储存在木桶或窖池中放置一段时间以促进酒液的成熟，从而形成完美的香气和良好的品质。但少数酒无须陈化，比如金酒、伏特加等。

4. 勾兑工艺

勾兑工艺就是将不同酒龄、不同品质特点的酒在装瓶前进行混兑，以达到统一的良好出品品质。勾兑工艺是酒类生产过程中相当重要的一个环节，酒的最终特色风味的形成，往往取决于酿酒过程中其勾兑工艺的技术质量。

酒的原料进入生产环节，经过以上发酵、蒸馏、陈化、勾兑等生产工艺流程后，在微生物的作用下熟成，然后灌装、贮藏成成品酒品。

三、酒度的介绍

酒水的内部成分主要是乙醇，乙醇在酒水中的比重称为酒度。目前，国际上酒度的表示法有三种：

1. 标准酒度 (alcoholic% by volume)

标准酒度是法国著名化学家盖·吕萨克 (Gay Lusaka) 发明的。它是指在 20℃ 条件下，每 100 mL 酒液中含有多少毫升的酒精。这种表示法比较容易理解，因而使用较为广泛。标准酒度又称为盖·吕萨克酒度，通常用百分比表示，或用缩写“GL”表示。

2. 美制酒度 (degrees of proof US)

美制酒度用酒精纯度 (proof) 表示，一个酒精纯度相当于 0.5% 的酒精含量。从 1983 年起，欧洲共同体统一实行 GL 标准，即根据酒精所占液体容

量的百分比为度数，用符号“°”来表示，而美国仍沿用 proof 方式。

3. 英制酒度 (degrees of proof UK)

英制酒度是 18 世纪由英国人克拉克 (Clark) 创造的一种酒度计算方法，以 Sikes 表示。当酒液中酒精含量在 114.4 proof 或 57.1% 酒度时，定为 0 Sikes。

中国酒的酒度表示方法基本采用标准酒度表示法。例如，茅台酒酒度 53 度，是指每 100 mL 酒液中含 53 mL 的纯酒精。这里需要说明的是，啤酒的度数不表示乙醇的含量，而是表示啤酒生产原料——麦芽汁的浓度。例如，12 度的啤酒，是指麦芽汁发酵前浸出物的浓度为 12% (质量分数)。麦芽汁中的浸出物是多种成分的混合物，以麦芽糖为主。啤酒的酒精是由麦芽糖转化而来的，由此可知，其酒精度低于 12 度。如常见的浅色啤酒，酒精含量为 3.3% ~ 3.8%；浓色啤酒的酒精含量为 4% ~ 5%。



四、酒的命名

我国酒类品种繁多，命名方法各异。

- (1) 以原料命名。如五粮液、高粱酒、山楂酒、葡萄酒、苹果酒等。
- (2) 以产地命名。如茅台酒、汾酒、古井贡酒、泸州老窖、绍兴酒、即墨老酒、洋河大曲等。
- (3) 以酒曲命名。如大曲酒、小曲酒、陈曲酒、老曲酒、黄曲酒等。
- (4) 以特殊工艺命名。如郎酒、老窖酒、加饭酒、状元红、女儿红等。
- (5) 以古代名人命名。如太白酒、杜康酒、范公特曲等。

五、酒的分类

(一) 按制造方法分类

1. 发酵酒

发酵酒又称酿造酒、原汁酒，是在含有糖分的液体中加入酵母进行发酵



而产生的含酒精的饮料。也可以说是以水果、谷物等为原料，经发酵后过滤或压榨而得的酒。发酵酒的特点是含酒精量低，一般都在 20 度以下，属于低度酒；对人体的刺激性较弱，富含人体需要的各种氨基酸等营养成分，适量饮用有利身体健康。发酵酒包括：

(1) 葡萄酒。葡萄酒是以葡萄和其他水果为原料经发酵制成的酒，其分类有两种方法：一是根据制作工艺分为原汁葡萄酒（natural）、起泡葡萄酒（sparkling wine）、强化葡萄酒（fortified wine）、加香葡萄酒（aromatized wine）等；二是根据酒的原料分为白葡萄酒（white wine）、红葡萄酒（red wine）、桃红葡萄酒（rose wine）、香槟酒（champagne）等。

(2) 谷物发酵酒。谷物发酵酒是以谷物为原料经发酵制成的原酒，市场上销售量最大的谷物发酵酒为啤酒。啤酒（beer）、中国黄酒（Chinese rice wine）、日本清酒（sake）等均属于蒸馏发酵酒（或称压榨酒，原料经过发酵后直接提取或用压榨法而取得的酒叫发酵原酒）。这类酒的度数较低，而固形物的含量较多，刺激性小。啤酒和果酒等均属于发酵的原酒。

2. 蒸馏酒

蒸馏酒是指以麦子、玉米、高粱和薯类等为原料先进行发酵，然后将含有酒精的发酵液进行蒸馏而得的酒。蒸馏酒酒度较高，一般均在 20 度以上，刺激性较强，主要有以下几类：

(1) 谷物蒸馏酒。如威士忌（Whiskey）、伏特加（Vodka）、金酒（Gin）、中国白酒（Chinese wine）等。

(2) 水果蒸馏酒。各种水果发酵蒸馏而得的白兰地（Brandy）（葡萄白兰地、樱桃白兰地、苹果白兰地等）。

(3) 果杂蒸馏酒。如朗姆酒（Rum）、龙舌兰酒（Tequila）。

3. 配制酒

配制酒是指在各种酿造酒、蒸馏酒或食用酒精中加入一定数量的水果、香料、药材等浸泡后，经过滤或蒸馏而得的酒。一般酒度为 22 度 ~ 40 度，属于中度酒。种类如下：

(1) 开胃类配制酒：味美思（Vermouth）、比特酒（Bitters）、茴香酒（Anise）等

(2) 佐甜食类配制酒：雪利酒（Sherry）、波特酒（Port）、马德拉酒（Madera）等

(3) 餐后用配制酒：果类利口酒（Fruit Liqueur）、草类利口酒（Flant Liqueur）、种料类利



口酒 (Seed Liqueur) 等。

(二) 按酒精含量分类

1. 高度酒

高度酒是指酒度在 40 度以上的酒, 如白兰地、朗姆酒、茅台酒、五粮液等。

2. 中度酒

中度酒是指酒度在 20 度~40 度之间的酒, 如孔府家酒、五加皮酒等。

3. 低度酒

低度酒是指酒度在 20 度以下的酒, 如黄酒、葡萄酒、日本清酒等。

(三) 按商业经营分类

中国酒通常采用商业经营的分类方法, 将酒分为下列六类:

1. 白酒

白酒是以谷物为原料的蒸馏酒, 因酒度较高而又被称为“烧酒”。其特点是无色透明, 质地纯净, 醇香浓郁, 味感丰富。

2. 黄酒

黄酒是中国生产的传统酒类, 是以糯米、大米 (一般是粳米)、黍米等为原料的酿造酒, 因其酒液颜色黄亮而得名。其特点是醇厚幽香, 味感谐和, 越陈越香, 营养丰富。

3. 果酒

果酒是以水果、果汁等为原料的酿造酒, 大都以果实名称命名, 如葡萄酒、山楂酒、苹果酒、荔枝酒等。其特点是色泽娇艳, 果香浓郁, 酒香醇美, 营养丰富。

4. 药酒

药酒是以成品酒 (以白酒居多) 为原料加入各种中草药材浸泡而成的一种配制酒。药酒是一种具有较高滋补、营养和药用价值的酒精饮料。

5. 啤酒

啤酒是以大麦、啤酒花等为原料的酿造酒。其特点是具有显著的麦芽和酒花清香, 味道纯正爽口, 营养价值较高, 能够促进食欲、帮助消化。

6. 外国酒

外国酒主要指外国的蒸馏酒和配制酒, 在中国市场常见的有伏特加、威士忌、白兰地、金酒、朗姆酒、味美思、比特酒和各类甜食酒等。

(四) 按配餐方式分类

国外一些国家通常以配餐方式对酒进行分类。

1. 开胃酒

开胃酒也叫餐前酒，是以成品酒或食用酒精为原料加入香料等浸泡而成的一种配制酒，如味美思、比特酒、茴香酒等。

2. 佐餐酒

佐餐酒主要是指葡萄酒，如红葡萄酒、白葡萄酒、桃红葡萄酒和起泡葡萄酒等，西方人就餐时一般只喝葡萄酒而不喝其他酒类（不像中国人可以用任何酒佐餐）。

3. 甜食酒

甜食酒的糖度和酒度均高于一般葡萄酒。干型甜食酒也常被作为开胃酒来饮用。甜食酒的主要种类有波特酒、雪利酒、马德拉、马萨拉等。

4. 餐后酒

餐后酒主要是指餐后饮用的可帮助消化的酒类，如白兰地、利口酒等。

5. 烈酒

烈酒又称烈性酒，指酒度在40度以上的酒，有金酒、威士忌、白兰地、朗姆酒、伏特加、龙舌兰酒以及部分中国白酒。



6. 啤酒

啤酒属于低度酒，其中根据颜色可分为淡色啤酒（pale beer）、浓色啤酒（brown beer）和黑色啤酒（black or dark beer）；根据啤酒的杀菌处理情况可分为鲜啤酒（raw or fresh beer）和熟啤酒（processed beer）；根据原麦芽浓度可分为低浓度啤酒和高浓度啤酒。

（五）按酒的香型分类

这种方法是按酒的主体香气成分的特征分类，主要应用于中国白酒，在国家级评酒中，往往按这种方法对酒进行归类。

1. 酱香型白酒

以茅台酒为代表。酱香柔润为其主要特点，发酵工艺最为复杂，所用的大曲多为超高温酒曲。

2. 浓香型白酒

以泸州老窖特曲、五粮液、洋河大曲等酒为代表，以浓香甘爽为特点，发酵原料是多种原料，以高粱为主，发酵采用混蒸续渣工艺。发酵采用陈年老窖，也有人工培养的老窖。在名优酒中，浓香型白酒的产量最大。四川、江苏等地的酒厂所产的酒均是这种类型。

3. 清香型白酒

以汾酒为代表，其特点是清香纯正，采用清蒸清渣发酵工艺，发酵采用

地缸。

4. 米香型白酒

以桂林三花酒为代表，特点是米香纯正，以大米为原料，以小曲为糖化剂。

5. 其他香型白酒

这类酒的主要代表有西凤酒、董酒、白沙液等，香型各有特征，这些酒的酿造工艺采用浓香型、酱香型或清香型白酒的一些工艺，有的酒的蒸馏工艺也采用串香法。

（六）按酒质分类

（1）国家名酒。国家名酒是指国家评定的质量最高的酒。白酒的国家级评比共进行过5次，茅台酒、汾酒、泸州老窖、五粮液等酒在历次国家评酒会上都被评为名酒。

（2）国家级优质酒。①国家级优质酒的评比与名酒的评比同时进行。②各省、部评比的名优酒。③一般白酒。一般白酒占酒产量的大多数，价格低廉，为百姓所接受。有的质量也不错。这种白酒大多是用液态法生产的。

第二节 酒与健康

一、饮酒的益处

常言道：“有酒才有宴，才有佳肴，也才有宴饮文化。”人类自发明酒以来，就与酒结下了不解之缘。酒对人们的身体健康是有益还是有害，真可谓仁者见仁，智者见智。自古以来，就有“酒为百药之长”的说法，可见酒对人类的健康确实有益。据专家们对各种酒类的研究分析发现，在各类酒中，除了含有酒精外，还有多种有机酸、氨基酸、酯类、糖分，以及微量的高级醇和较多的维生素等人体所必需的营养物质。



（一）适量饮酒可预防心肌梗死和脑血栓

据科学家发现，喝酒的人血液中出现大量尿激酶，不喝酒的人，血液中只有极少数的尿激酶。而造成心肌梗死和脑血栓的原因是人体中可以溶解血栓的尿激酶等纤溶酶减少，故适量饮酒可预防心肌梗死和脑血栓。

（二）妇女适量饮酒可大大降低心脏病和中风的发病率

美国哈佛大学通过对 87 000 位 34 ~ 59 岁的护士调查研究发现，每天适量饮酒的中年妇女，心脏病和中风的发病率比那些滴酒不沾的妇女低 40%。

（三）适量饮酒能延寿

适量饮酒有益健康，可使胃液分泌增加，有益消化；可以扩张血管，使血压下降，降低冠心病发病率。经常适量饮酒的人血液中 α -脂蛋白含量高，而 α -脂蛋白高的人寿命比一般人长 5 年。

二、过量饮酒的危害

研究表明，酒精无须经过消化系统而可被肠胃直接吸收。酒进入肠胃后，进入血管，饮酒后几分钟，迅速扩散到人体的全身。酒首先被血液带到肝脏，在肝脏过滤后，到达心脏，再到肺，从肺又返回到心脏，然后通过主动脉到静脉，再到达大脑和高级神经中枢。酒精对大脑和神经中枢的影响最大。人体本身也能合成少量的酒精，正常人的血液中含有 0.003% 的酒精。血液中酒精浓度的致死剂量是 0.7%。现在，人们的交际应酬越来越多，做到适量饮酒实属不易。

此外，长时间大量喝酒，既会对记忆力、注意力、判断力、身体机能及情绪反应有严重伤害，又会引发心肌病，引起心脏肌肉组织衰弱并且受到损伤，而纤维组织增生，严重影响心脏的功能。同时，连续过量饮酒能损伤肝细胞，干扰肝脏的正常代谢，进而可致酒精性肝炎及肝硬化。长期大量饮酒有害，尤其对青少年及孕妇。青少年处于生长发育阶段，对酒精的危害更为敏感；乙醇对孕妇的有害作用会波及胎儿发育，甚至诱发胎儿先天性畸形，所以孕妇绝对禁止饮酒。更有甚者，长期大量喝酒，会引起酒精中毒，严重危及自身的生命安全。

三、不宜饮酒的人群

（一）患有感冒者

患有感冒者如果喝酒，不但治不了病，反而会使感冒更加严重。原因是感冒病人，尤其是严重者，多半有不同程度的体温偏高、升高。医生必然要开退烧药服用，一般多是扑热息痛类。如果一旦饮用了烈性酒，两者产生的代谢物对肝脏将产生严重损害，甚至导致肝脏完全坏死。

（二）急性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病的人

急性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病的人是绝对禁止喝酒的，包括啤酒。至于肝炎恢复期和慢性迁延性肝炎，在肝功能基本正常的情况下，