

RED
WINE

红酒养生

叶福成
◎ 主编

——解读红酒的健康密码

品 / 位 / 人 / 生 感 / 悟 / 健 / 康

品味红酒如同品味人生，
其中的滋味只有尝试了才会明白。
红酒给您带来的，
不仅仅是情调，
还有高贵、浪漫和健康。

青
岛
出
版
社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

红酒养生

Hongjiu yangsheng —— Jiedu hongjiu de jiankang mima



解读红酒的健康密码



叶福成 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

红酒养生 / 叶福成主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5552-1206-5

I. ①红… II. ①叶… III. ①葡萄酒—基本知识 ②葡萄酒—养生(中医) IV.

① TS262. 6 ② R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 255561 号

《红酒养生》编委名单

主 编: 叶福成

编 委: 王冰心 杨 弦 陈胜荣 严莉燕 田 巍 岳晓英 周柳军 陈 菲
丁桂菊 李据君 陈 耀 闫 军 刘凌云 陆明柱 任宝磊 于 欢

书 名 红酒养生——解读红酒的健康密码

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳 逢 丹

封面设计 未觉设计

摄 影 刘志刚 刘 计 徐燕琴 王 强
刘 敏 刘 巍 马 强

装帧设计 杨小艺

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本 16 开 (710mm × 1010mm)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5552-1206-5

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068638

建议陈列类别: 时尚生活、养生保健类

红酒养生

Hongjiu yangsheng —— Jiedu hongjiu de jiankang mima

解读红酒的健康密码



叶福成 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



图书在版编目 (C I P) 数据

红酒养生 / 叶福成主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5552-1206-5

I. ①红… II. ①叶… III. ①葡萄酒—基本知识 ②葡萄酒—养生(中医) IV.

① TS262.6 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 255561 号

《红酒养生》编委名单

主 编: 叶福成

编 委: 王冰心 杨 弦 陈胜荣 严莉燕 田 巍 岳晓英 周柳军 陈 菲
丁桂菊 李据君 陈 耀 闫 军 刘凌云 陆明柱 任宝磊 于 欢

书 名 红酒养生——解读红酒的健康密码

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳 逢 丹

封面设计 未觉设计

摄 影 刘志刚 刘 计 徐燕琴 王 强

刘 敏 刘 巍 马 强

装帧设计 杨小艺

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本 16 开 (710mm × 1010mm)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5552-1206-5

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068638

建议陈列类别: 时尚生活、养生保健类



序言

Preface

提到红酒，人们自然会想起唐朝诗人王翰的诗句“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催”，就会想到烛光晚餐，以及与浪漫爱情有关的一切。红酒给您带来的不仅仅是高贵浪漫的情调，而且还有您所渴望的健康。

红酒作为一个有深度的文化符号，是西方文明中不可分割的一部分。它有着悠久的历史，我们却很难准确追寻它第一次出现的时间。我们的祖先观察到了这样一个自然现象：一串串熟透了的葡萄落地了，皮裂开后饱满的果汁与空气中的细菌接触，随之发酵……于是原始意义的葡萄酒产生了。历史记载葡萄酒的真正起源大约是在公元前6000年的古波斯，从尼罗河到波斯湾一带河谷的辽阔区域，是葡萄种植和葡萄酒酿造的故乡。后来的希腊人、罗马人广泛地将葡萄种植与酿酒的知识散布到地中海乃至整个欧洲大陆。最初，红酒是一种身份的象征，只有上流社会的贵族才有资格与能力品尝。随着种植的普及与酿造技术的提高，红酒开始渐渐走入平民家中。

葡萄酒是以新鲜葡萄的果实或果汁，经完全或部分发酵酿制而成的饮料。法国科学家巴斯德认为“葡萄酒是最健康、最卫生的饮料”。葡萄酒中有多种抗氧化剂，是养神健体的极佳饮料。它不仅有效地降低胆固醇、防止动脉粥样硬化、防止正常细胞癌变，而且具有抗衰老、防病的作用。据调查资料表明，生活在盛产葡萄酒区域的人们，由于饮用葡萄酒的机会较多，所以平均寿命较长。在葡萄种植园工作的农民，平均寿命达90

岁以上。不仅如此，红酒还因为具有美容养颜的作用而备受人们的喜爱。有人说法国女子皮肤细腻、润泽而富有弹性，那是与经常饮用红葡萄酒有关。

品味红酒如同品味人生，其中的滋味只有品尝了才会明白。深入红酒，您将沉醉于一个浓郁芬芳的世界。本书围绕红酒的历史文化、红酒的种类及酿造方法、红酒的品牌和产地、红酒的营养成分、红酒的养生功效及如何品味红酒，引领您进行一次难以忘怀的红酒之旅。希望这次与红酒的邂逅，能为您带来不同寻常的感觉，使您在养生健体的同时，享受红酒为您带来的快乐与温馨。

美丽的红酒，超越凡尘。工作之余把盏相邀，不仅可以消除一天的疲劳，而且可以延年益寿。每当宁静的夜晚，与知己相约，把酒共话，伴随着肖邦梦幻般的旋律、酒香的醇美，让夜色更为迷人。

如果你是男人，请品味红酒吧，它能为你带来意想不到的激情；如果你是女人，请品味红酒吧，它温润婉约的柔情，赋予你典雅和浪漫。看看周围，色彩在换，时尚在变，而不变的是那醇厚的酒香和难以割舍的情怀。

A stylized logo for "Red Wine" written in a cursive, red font. Below the text is a decorative horizontal line with small circles at the ends and several small circles along its length.

目录

CONTENTS

01



红酒基础入门 | Red Wine

- | | |
|--------------|---------------|
| 红酒的浪漫里程 / 8 | 中国红酒概况 / 37 |
| 蛇紫嫣红妃子笑 / 11 | 中国红酒知名品牌 / 41 |
| 红酒的酿制之旅 / 16 | 举杯把酒问价格 / 51 |
| 寻访红酒至尊王 / 26 | 传说一直都很美 / 65 |
| 法兰西的香醇地 / 30 | 有益健康促长寿 / 67 |

Red Wine

红酒健康密码

- | | |
|-----------|------------|
| 糖 / 71 | 原花色素 / 76 |
| 白藜芦醇 / 71 | 槲皮酮 / 77 |
| 有机酸 / 73 | 维生素家族 / 78 |
| 氨基酸 / 73 | 矿物质 / 78 |
| 单宁酸 / 74 | |



03



红酒健康报告 | Red Wine

- | | |
|-----------|---------------|
| 调节精神 / 81 | 预防疾病 / 85 |
| 养身强体 / 82 | 减肥塑身 / 92 |
| 明眸亮眼 / 82 | 美容护肤 / 93 |
| 健脑养神 / 83 | 葡萄酒与美丽结缘 / 94 |
| 延年益寿 / 84 | |

Red Wine

品红酒话养生

- | | |
|-----------------|-------------|
| 多饮伤肝，少饮保心 / 96 | 润体细无声 / 103 |
| 品红酒是一种精神活动 / 98 | 品酒五忌 / 104 |

05



食物搭配要诀 | Red Wine

- | | |
|-------------|--------------|
| 与中餐搭配 / 107 | 红酒与奶酪 / 120 |
| 与西餐搭配 / 116 | 红酒与橄榄油 / 121 |
| 与甜食搭配 / 118 | 红酒搭配宜忌 / 122 |

Red Wine | DIY一样健康

- | | |
|--------------|----------------|
| 红醋红酒 / 124 | 红酒焖子鸡 / 130 |
| 洋葱红酒 / 124 | 红酒牛肉煲 / 131 |
| 川贝红酒炖梨 / 125 | 红酒甘味鲑鱼 / 132 |
| 红醋莲藕 / 126 | 煎红酒丁骨牛排 / 133 |
| 鲜果红酒露 / 127 | 红酒沐浴 / 134 |
| 樱桃红酒冰 / 127 | 红酒香皂 / 135 |
| 红酒炖牛肉 / 128 | 红酒姜汁鲜花足浴 / 137 |
| 红酒炖鸡翅 / 129 | 红酒加雪茄 / 138 |



07



红酒挑选秘籍 | Red Wine

- | | |
|-------------|---------------|
| 辨色识美酒 / 141 | 美酒夜光杯 / 152 |
| 闻香识美酒 / 142 | 红酒的守护神 / 158 |
| 品味识美酒 / 147 | 正确的伺酒 / 163 |
| 产地识美酒 / 150 | 藏酒添香要诀 / 166 |
| 年份识美酒 / 151 | 红酒并非陈的香 / 169 |

Red Wine | 餐厅点酒技巧

- | | |
|---------------|-------------|
| 借问酒家何处有 / 174 | 红酒与音乐 / 186 |
| 巧点红酒 / 178 | 红酒与诗 / 188 |
| 品红酒礼仪必知 / 180 | 后记 / 189 |
| 品酒的环境 / 184 | |



06

08

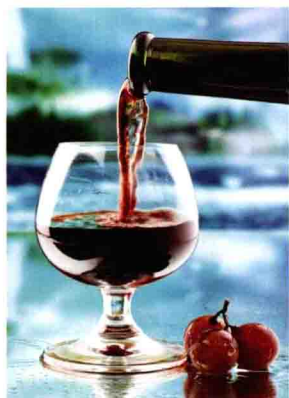


| 01 红酒基础入门

酒是最重要的饮料之一。它几乎是同人类文明一起来到人间的。自古以来，还没有任何一种饮料像它那样深受不同民族、不同习俗的人们的普遍喜爱；更没有任何一种饮料，像它那样孕育了无数的传说故事、诗词歌赋，包容深广的文化意义。而葡萄酒更是一种浪漫而神奇的饮料，作为高雅和浪漫的象征，它有着更丰富、更深刻的内涵。



红酒的浪漫里程 | Red Wine



酒是最重要的饮料之一。它几乎是同人类文明一起来到人间的。自古以来，还没有任何一种饮料像它那样深受不同民族、不同习俗的人们的普遍喜爱；更没有任何一种饮料，像它那样孕育了无数的传说故事、诗词歌赋，包容深广的文化意义。而葡萄酒更是一种浪漫而神奇的饮料，作为高雅和浪漫的象征，它有着更丰富、更深刻的内涵。

根据国际葡萄与葡萄酒组织的规定，葡萄酒只能是破碎或未破碎的新鲜葡萄的果实或葡萄汁经完全或部分发酵后所获得的饮料，其酒精度不能低于8.5度。但是，根据气候、土壤条件、葡萄品种和一些葡萄酒产区特殊的质量因素及工艺传统，在一些特定的地区，葡萄酒的最低酒精度可降低到7.0度。而本书中介绍的红酒即红葡萄酒，是由红葡萄连同果皮一起榨碎后，不加任何菌种，让野生酵母自然繁殖发酵而成的饮料。通常情况下，上等于红需要五六年的时间陈酿才能成熟。

法国政府对葡萄酒的定义是新鲜葡萄或新鲜葡萄汁经过全部或部分发酵后所得到的产品。发酵的过程将糖分解为酒精与二氧化碳，即成为含酒精的饮料。于是，葡萄从一串青涩的果实，经过岁月的磨砺，变成一杯香醇的陈酿。经历了时间的沉淀，它被赋予了生命的气息。红酒的神奇，也许正是由于它饱含了鲜活的生命原汁、蕴藏了深厚的历史内涵、绵延了高尚的文化积累。

起初，我们的祖先在生活和劳动中，偶然发现了在大自然中繁衍着的野生葡萄，自己酿造出这最原始的饮

料。这种原始的饮料，自人类文明的初期就一直扮演着重要的角色。在某些宗教仪式中，人们使用葡萄酒去表达心意或净化身心，由于宗教的势力与葡萄酒本身的魅力，使它成为传播最广的国际通商产品，而地域、年份和酿造技术又使之身价倍增，有“生命之水”的美誉。如今，红酒正以其高贵的品质、纯净的色泽及优雅的气息，而受到越来越多的人的喜爱。它不仅占据了酒鉴赏家、拍卖行和收藏家的储藏间，也受到许多时尚人士的青睐。



世界各国的红酒种类繁多，酿造历史也都相当悠久，红酒作为人类文明的产物，已成为一种世界性的语言。品酒的人可能不同，感情却已息息相通。除信仰伊斯兰教和佛教的国家外，红酒已悄悄地深入世界的每一个角落。

葡萄酒在欧洲最为流行，欧洲人将葡萄酒视为生命中不可缺少的饮料，其葡萄酒的产量占世界葡萄酒总产量的80%以上。法国、意大利、西班牙成为当今世界葡萄酒的“湖泊”。

法国的葡萄酒历史最为悠久，阳光、土壤及精湛的葡萄酒酿造技术，使之当之无愧地成为世界葡萄酒中最具权威的老大，其葡萄酒产量居世界之首。法国人对红酒有着特殊的喜好，在他们看来，红酒有时甚至比食物更为重要。在大小饭店里，餐桌上摆放的菜单也许只有两三百页，而酒谱却是洋洋洒洒一大本。许多家庭都备有酒窖。在生活比较讲究的家庭里，有大小、颜色和度数不同的众多瓶装酒作为陈设品，令人眼花缭乱。法国人对红酒的喜爱由此可见一斑。

意大利是欧洲最早掌握葡萄酒酿造技术的国家之一，早在两千多年前，古罗马人就掌握了葡萄酒的酿造方法。在这个神秘而典雅的国度，除了有着令人叹为观止

的艺术文化外，葡萄酒的产量也占世界的1/4。虽然在国际声誉上，意大利酒落后于法国酒，但它酿酒的历史绝不输于法国。在意大利，葡萄酒与面包、橄榄并称为餐桌上的三要素，如果一顿正餐缺了葡萄酒，纵使满桌美味佳肴，也会被看作一顿“便餐”。他们认为，葡萄酒不仅是日常生活必不可少的饮料，更能激发对生活的灵感和激情。意大利人把高超的技艺和饱满的热情融入葡萄培育、采摘和加工酿造的各个环节，赋予葡萄酒鲜明的个性和旺盛的生命力。在意大利的街头，到处都可以见到豪放地喝着葡萄酒的人。

西班牙也是生产葡萄酒的大国，其葡萄种植面积居世界第一，产酒量仅次于意大利和法国，居世界第三。全国各地几乎都生产葡萄酒，以里奥哈、安达鲁西亚、加泰隆尼亚三地最为有名。

葡萄酒在中国的兴起大约是魏晋、南北朝时期，当时的葡萄酒成为王公大臣、社会名流宴席上常饮的美酒。而到了唐朝，则出现了许多对葡萄酒的赞美诗篇，足见葡萄酒在当时受欢迎的程度是极高的。葡萄酒也因此从一种饮品上升为一种优雅生活艺术和精神文化的代名词。如今，传统文化和西方文明的交融，为中国的葡萄酒增添了更多神秘的色彩。20世纪80年代，我国的葡萄酒业进入了较快的发展阶段，现有的葡萄酒厂总数在500家左右，主要企业有长城、张裕、王朝、威龙等，均引进了国际著名葡萄品种提高质量。不仅如此，而且许多企业开始打造属于自己的红酒文化，从葡萄来源、酿造工艺等各方面用世界标准进行规范，开始建造属于自己的酒庄。

红酒是一种文化，也是一种时尚，一杯红酒使我们的生活更加悠闲、更加美丽、更加精彩。



红酒是男人的尤物，男人喜爱红酒，因为红色代表着健康与热情，是激情和忠诚的颜色，喝红酒的男人是深沉而富有魅力的。

红酒也是女人的宠物，女人喜爱红酒，因为那琥珀色的酒液里散发着法兰西的浪漫，赏心悦目，高雅纯净，幽香醇厚，令人回味无穷，品红酒的女人分外迷人。

姹紫嫣红妃子笑 | Red Wine



从广义上讲，葡萄酒是以新鲜葡萄或葡萄汁为原料，经酵母发酵酿制而成的酒精度不低于7%（v/v）的各类酒的总称。按酒的色泽，葡萄酒分为红葡萄酒、白葡萄酒、桃红葡萄酒三大类，红葡萄酒与白葡萄酒的主要区别在于，白葡萄酒是用澄清葡萄汁发酵的，而红葡萄酒则是用皮渣（包括果皮、种子和果梗）与葡萄汁混合发酵的。本书介绍的主要是红酒，即红葡萄酒。在红葡萄酒的发酵过程中，酒精发酵作用和固体物质的浸渍作用同时存在。前者将糖转化为酒精，后者将固体物质中的单宁、色素等酚类物质，溶解在葡萄酒中。因此，红葡萄酒的颜色、气味、口感等与酚类物质密切相关。

用于酿酒的葡萄和我们平时食用的葡萄是有区别的，食用葡萄的特点是皮薄、肉多、汁少，而酿酒葡萄的特点是皮厚、汁多、肉少且颗粒很小，这种葡萄放在嘴里不一定好吃，酿出酒来却是美味醇厚。

红葡萄酒是选用皮红肉白或皮肉皆红的酿酒葡萄，经过皮汁短时间混合发酵，然后进行分离陈酿而成的葡萄酒。这类酒的色泽呈天然红宝石色。英国著名品酒家 Jancis Robinson 说过：“葡萄酒90%的风味决定于葡萄品种。对于不同的品种，因为它们自身的特性、产量丰寡、果粒大小、果皮厚薄、糖分高低和累积的芳香物质的不同，而使其具有不同的品质特点。”



几种较为流行的葡萄品种

*嘉本纳·沙威浓 *Cabernet Sauvignon*

这是高贵的红酒葡萄品种之王，在全世界广为种植。它皮厚而果实细小，酿成的酒色泽较深，能抵抗一般霉菌和疾病；浅嫩时单宁酸味激烈，其酒体结构丰厚结实而酒力强劲。上佳者犹如脱缰的烈马，在“新世界酒区”，通常加入梅乐葡萄来降低其烈性。传统产地在法国波尔多，很多一等庄园都使用比例相当的该品种混合酿造，有经验的酿酒师会视该年的天气来调整品种的比例。嘉本纳·沙威浓本身带有黑加仑子、黑莓子等香味，经橡木桶培养后，又添加了香草、杉木、烟熏等味道，香气和口感变得更为复杂。法国波尔多盛产嘉本纳·沙威浓，很多有名的葡萄酒都是在此酿制而成的。现在法国南部兰格多克、胡西雍地区，也有很多酒农以它来替换旧有的常规品种。“新世界酒区”大都引进此品种大力栽培，尤以美国加州那帕山谷酿出的嘉本纳·沙威浓最受推崇。

重要产地：法国波尔多地区、法国南部，美国加利福尼亚州、华盛顿州，澳大利亚，南非，智利，阿根廷，意大利，罗马尼亚，保加利亚。

*黑比诺 *Pinot Noir*

黑比诺是名贵的葡萄皇后，口味温柔雅致、果味充盈。是法国勃艮第产区红酒的唯一品种，全世界没有其他品种比黑比诺更难侍候，它要不是大丰收就是严重歉收。丰收年的葡萄果汁稀薄，酿成的酒毫无价值；歉收年果农更是损失惨重。黑比诺酿出来的酒最能反映土质特色和矿物特点，酒色不深，但细致圆润，变化丰富，适宜久存。黑比诺酿的酒有一种水果



的甜香味，但大致说来它的单宁和辛辣的口感，都不及其他著名的葡萄品种，如嘉本纳·沙威浓和西拉等。黑比诺适合种植于偏寒的气候、含石灰质的黏土山坡地。由于果农的经验丰富，法国勃艮第能产出最优质的黑比诺葡萄酒。

重要产地：法国勃艮第地区、阿尔萨斯地区，德国南部，意大利东北部，瑞士，美国加利福尼亚州。

*梅乐 *Merlot*

梅乐是波尔多最受欢迎的红葡萄品种，它与嘉本纳·沙威浓和嘉本纳·弗兰卡共称为波尔多地区的红葡萄三剑客。其种植面积超过嘉本纳·沙威浓和嘉本纳·弗兰卡的总和。该品种受欢迎是因为它早熟、鲜嫩且多产，可以用来大量酿造美味而柔滑的酒，富有浓郁的黑加仑子、薄荷、黑枣等标准香味，口感滑顺。它收成期比嘉本纳·沙威浓来得早。碰到多雨的夏季，这个特点就显得格外重要。

重要产地：法国波尔多地区、法国南部和西南部，美国加利福尼亚州、华盛顿州，阿根廷，智利。

*西拉 *Shiraz*

法国罗纳河谷的北部地区是用西拉葡萄酿造葡萄酒的故乡。以赫米塔奇和科特·罗蒂埃最为著名。

由西拉葡萄酿造的红葡萄酒，色泽幽深，单宁酸含量高，酒体丰满，气味和味道层次丰富，如水果味、蔬菜味、肉味、调料味等。

重要产地：法国罗纳地区、法国南部，澳大利亚，瑞士，南非，美国加利福尼亚州。



*津芳德尔 *Zinfandel*

津芳德尔在美国加利福尼亚州是最古老的葡萄品种之一，在那里它享有较高的声誉，其光环因它的神秘历史而更加灿烂。津芳德尔是一种酿酒用的葡萄，却不是美国本地产的葡萄品种，几十年来权威人士们也搞不清楚它是来自于何方。最后，他们证实津芳德尔是一种不太有名的克罗地亚葡萄。

用津芳德尔酿造的红葡萄酒色泽深，酒精含量高，单宁酸的含量适中或稍稍偏高。这种葡萄酒具有黑莓或悬钩子的味道，或带有香料甚至果酱的香气。

*奈比奥罗 *Nebbiolo*

奈比奥罗葡萄主要分布在意大利西北部地区，巴罗洛酒和巴巴莱斯科酒——这两种酒是奈比奥罗酿造的酒的代表。

奈比奥罗葡萄的单宁酸、核酸的含量都很高，因而可以酿造较为黏稠的葡萄酒。但它同时也可以产生足够的酒精来稀释这种黏稠的酒。在酿造之初，酒的颜色会很深，但是几年之内就会变为淡淡的橙色。它的味道层次丰富，具有果香味、泥土味和木本味，以及花香味等。味道较为清淡的奈比奥罗葡萄酒要在酿造之初享用；而巴罗洛酒和巴巴莱斯科酒在饮用之前，则最好陈化至少8年。

*桑吉奥维兹 *Sangiovese*

这种葡萄主要分布在意大利的托斯卡纳地区。布鲁内罗迪蒙塔尔西诺葡萄酒和勤地葡萄酒产区以这种葡萄最为有名。而在美国加利福尼亚州，它也受到越来越多的欢迎。

由桑吉奥维兹葡萄所酿造的葡萄酒酸度适中或偏高，单宁酸的强度亦高，有些酒的酒体清淡，而有些酒的酒体丰满。它们随酿酒的工艺或产地的不同而不同。所酿造的葡萄酒常常带有果香味或紫罗兰的香气，有时还有一种淡淡的坚果味道。