

百酒百科 Encyclopedia



红酒与健康

■ 李志延

葡萄酒与健康的话题并没有像二十多年前那样备受媒体关注。这一波媒体的关注推动了内陆和香港两岸葡萄酒行业第一次短暂繁荣；遗憾的是，1997年的金融危境灭了二十世纪九十年代亚洲葡萄酒市场正规化的势头。

每年我都会在法国逗留至少月余（通常是一个月或更长时间）。因而，面包、奶油、黄油和肥肉等日常饮食，会让我摄入大量脂肪和碳水化合物。虽然美国三十年前风靡一时的阿特金斯饮食法（Atkins）已不再流行，但许多因之衍生而来的无低碳水化合物节食法仍不绝于耳。

法国人的膳食可谓是“反”阿特金斯饮食。尽管他们日常摄入大量脂肪，但冠心病发病率和肥胖比率却远低于同龄的美国人。二十世纪九十年代初，亚洲人对葡萄酒突然间产生浓厚的兴趣，部分归因于美国哥伦比亚广播公司在1991年11月播出的一档名为《法国悖论》的节目。这部60分钟纪录片的前提是：尽管法国人膳食中脂肪含量很高，但葡萄酒是降低心血管患病风险的一个主要因素。

这部纪录片引发了大量的研究，试图驳斥或支持这一论点。近30年后，大量研究反驳了这一理论，声称有益健康的不仅仅是葡萄酒本身，还有适量饮酒。也有证据表明，葡萄酒不是该悖论的唯一支撑，诸如生活方式、脂肪摄入类型等因素，也都同样重要。

然而，最有力的证据仍来自红葡萄酒阵营。日本、中国、澳大利亚、美国、英国和法国等国家进行的大量研究和科学调查表明，适度饮用红葡萄酒有益于心血管健康和人体代谢。每天喝几杯红葡萄酒可以降低罹患心脏病的风险，甚至可能让人更加快乐！

近年来，红葡萄酒中的特殊抗氧化成分如白藜芦醇和原花青素已经被检测出，甚至被制药公司包装成保持年轻健康的即食药丸。最佳效果所需分量仍在研究中，且效果也存在巨大个体差异。享用红酒有很多非出于健康的原因：仅是因为它味道不错，能提升用餐体验。

随着科学研究的深入，生活方式和饮食类书籍开始以新的视角剖析葡萄酒。在《法国悖论》节目播出几年后，一本探索人与葡萄酒的畅销书出版发售——《法国女人不会胖：快乐饮食的秘诀》。该书作者米雷雷·吉利亚诺（Mireille Giuliano）曾任凯歌香槟（Veuve Clicquot）首席执行官。书的前提是：法国女性与食物的关系更为和谐（她们酷爱美食但不极端），她们饮用葡萄酒，因而生活方式更为积极健康。这本书暗含的一个重要思想则是：饮食份量的控制比食物的脂肪含量或卡路里高低更加重要。享用（适度的）葡萄酒是吉利亚诺解锁的“秘诀”之一。

美酒佳肴让人尽兴的原因之一，正是慢下来享受此刻。我在法国时，晚饭的用餐时间比在香港至少长两倍——因为在用餐时是服务速度较慢，而在家里准备饭菜，选用市场上新鲜美味的时令食材，则让人享受。可口的食物，它在精神、情感和身体上都令人满足，就像周日市场上的优质西红柿，甜美多汁的哈密瓜和爽脆可口的青豆。

《实用酒度换算全书》
出版发行

国家白酒评委刘军先生编著的《实用酒度换算全书》是您从事白酒业的得力助手，是白酒生产、勾兑的必备之书！尤其在酒度、质量、体积、密度间的换算及实验室小样勾兑、原酒销售、有关生产白酒国家标准等方面均作出了充分诠释，从而使该书更具有方便、实用性等特点。

价格 86 元/本（含邮资）
联系电话：13305585398
联系人：刘先生

江山专栏
每周酒歌

出版有诗集《与梅对视》、《五十年》。
充市嘉陵区作家协会会员，在各级媒体发表文章多篇。
江山，本名蒋川龙，现供职于四川省南充市嘉陵区供销社。

毛泽东诞辰125周年
看那些年他与酒的故事

■ 凤凰

2018年12月26日，值此毛主席诞辰125周年之际，细数几件关于毛主席喝酒的小事，看看毛主席与酒的那些事儿……

1949年：
会见斯大林使米高扬，
请客人吃红烧鱼

1949年1月31日，农历正月初三，斯大林特使、苏共中央政治局委员米高扬一行四人来到了西柏坡，为毛泽东访苏等事宜举行会谈。

午后，毛泽东在门口迎接米高扬。一见面，米高扬就表示：“我们是受斯大林同志委派，来听取毛泽东同志意见的，回去向斯大林汇报。我们只是带着两个耳朵来听的，不参加讨论决定性意见，希望大家谅解。”毛泽东握着米高扬的手说：“欢迎！欢迎！”

2月1日到3日，毛泽东同米高扬正式会谈，周恩来、任弼时也参加了。毛泽东围绕夺取全国胜利和建立新中国等主题，系统地发表了看法。在中国的对外政策上，毛泽东说：“我们这个国家，如果形象地把她比作一个家庭来讲，她的屋内太脏了，柴草、垃圾、尘土、跳蚤、臭虫、虱子什么都有。解放后，我们必须好好加以整顿。等屋内打扫清洁，干净了，有



了秩序，陈设好了，再请客人进来。我们真正的朋友可以早点进屋子来，也可以帮助我们做点清理工作，但别的客人得等一等，暂时还不能让他们进门。”几天下来，主要是毛泽东在谈。

为了表达对苏联代表的热情欢迎，有关方面早已备好了丰盛的酒菜，由于苏联人爱喝酒，还特意从石家庄买来了上等的汾酒和葡萄酒。

据毛泽东警卫李银桥回忆：苏联人带来许多罐头食品，还有酒，拿出来摆了一桌子，挺洋气，挺花哨。米高扬穿戴也很好，圆领皮大衣，圆筒皮帽子，威风得很，而毛泽东的衣袖上赫然补了块补丁。西柏坡当时除了养的猪和鸡，没有其他高级食品，随后从滹沱河里捕了鱼，做了红烧鱼、溜鱼片款待客人。

苏联人酒量惊人，米高扬用玻璃杯喝汾酒，就像喝凉水一样，大半杯子一口气就能灌

下去。毛泽东沾酒就脸红，朱德当时有喉炎不能喝酒，任弼时高血压严重不能喝酒，刘少奇只能用小盅喝一点白酒。周恩来算是能喝酒的了，也没像米高扬一样端起杯子咕咚咕咚地灌。

饭桌上的气氛是愉快的。但在李银桥看来，毛泽东不喜欢看苏联人大出风头，哪怕是在喝酒的问题上。工夫不大，毛泽东就招呼盛饭：“吃饭了，吃饭了，尝尝我们滹沱河里的鱼。”他还笑着说：“我相信，一个中药，一个中餐，这将是中国对世界的两大贡献。”

苏联翻译指着红烧鱼问：“这是新捞的活鱼吗？”他们得到肯定的答复后才肯动筷。一年后，毛泽东出访莫斯科，吩咐随行的厨师：“你们只能给我做活鱼吃。他们（苏联方面）要送来死鱼，就给他们扔回去。”

2月6日中午，毛泽东来到米高扬的住处，为他送行，米高扬后来对担任翻译的师哲说：“毛主席有远大的眼光，高明的策略，是很了不起的领袖人物。”

1962年：
开国元首宴请末代皇帝溥仪

毛泽东春节宴请溥仪的故事广为流传，柯云在《开国元首毛泽东宴请末代皇帝溥仪》一文对此曾有详细记录。

1962年新春佳节，毛泽东宴请末代

皇帝溥仪，特请章士钊、程潜、仇鳌和王孝范四位名流乡友作陪。家宴设在颐年堂。

上午8时许，毛泽东待章士钊等人入席后，一本正经地说：“今天请你们来，要陪一位客人。”章士钊环顾四座，觉得有些莫名其妙，急切地问道：“主席，客人是谁呢？”

毛泽东吸了一口香烟，环顾大家一眼，故意神秘地说：“这个客人嘛，非同一般，你们都认识他，来了就知道了。不过也可以事先透一点风，他是你们的顶头上司呢！”

正在大家猜想之时，一位高个儿、50多岁的清瘦男人在工作人员的引导下，面带微笑步入客厅。毛泽东迎上去握手，并拉他在自己身边坐下，同时向章士钊等人打招呼，用他那浓重的韶山口音微笑着说：“你们不认识吧，他就是宣统皇帝嘛！我们都曾经是他的臣民，难道不是顶头上司？”章士钊等人这才恍然大悟。

毛泽东指着在座的几位老者向溥仪作了介绍，溥仪态度极为谦虚，每介绍一位，他都站起来鞠躬致意，看不出半点皇帝的“架子”。毛泽东对他说：“你不必客气，他们都是我的老朋友，常常来往的，不算客人，只有你才是真正的客人嘛。”

当时国家正值困难时期，一切从简。虽说是家宴，桌面上只有几碟湘味儿的辣椒、苦瓜、豆豉等小菜和大米饭加馒头，喝的是葡萄酒。

1976年9月9日，毛泽东与世长辞，一代伟人就此退出政治舞台，留给后人无尽感慨。

2019年葡萄酒友必打卡的五件事

2019年来了，新的一年常有美酒相伴！在葡萄酒的世界里，每年都会发生许多精彩有趣的事情。想要知道葡萄酒爱好者在一年内不容错过的事情都有哪些？快来看看2019年的必打卡清单吧。

1. 酒展打卡：参加葡萄酒展览

无论是对于专业人士还是业余爱好者来说，参加葡萄酒展览都是一大美事。琳琅满目的酒款、专业性十足的大师班，更有与庄主或酿酒师面对面交谈的机会，相信一场美酒展会让你收获颇丰。

2019年，国际葡萄酒及烈酒展览会（Vin-expo）将于10月23日-25日首次在上海举办；中国（广州）国际名酒展览会已敲定6月3日-5日；而亚洲国际葡萄酒与烈酒贸易展览会（ProWine Asia）也将于5月7日-10日再次来到香港会展中心与大家见面（更多相关信息，请持续关注红酒世界）。

参加酒展时想要不虚此行，提前做好功课很有必要，了解参展的酒庄和酒款，优先品鉴最心仪的葡萄酒，再尝试各种葡萄酒，抑或是参与现场讲座，汲取葡萄酒知识，合理安排时间，你就能游刃有余，收获多多。

2. 美酒打卡：每个月尝试一种葡萄酒

大部分酒友在日常生活中接触最多的是干型红葡萄酒，但在葡萄酒这个大千世界里，还有许多奇妙的“旅途”在等待着你。2019年，快为自己列一个酒单，每个月打卡一种葡萄酒来丰富自己的味蕾吧！

春暖花开，挑选一瓶雷司令（Riesling）、长相思（Sauvignon Blanc）等芳香浓郁的白葡萄酒或者轻柔易饮的黑皮诺（Pinot Noir）与家人和朋友聚餐共享；炎炎夏日，清新爽口的阿斯蒂（Asti）、普洛赛克（Prosecco）起泡酒或是酸度爽脆的霞多丽（Chardonnay）将给你带来丝丝清凉；让味蕾在金秋享受香槟（Champagne）、夏布利（Chablis）干白与大闸蟹的相遇以及甜美的贵腐（Noble Rot）葡萄酒与糕点的碰撞；而内比奥罗（Nebbiolo）、桑娇维塞（Sangiovese）和波尔多混酿（Bordeaux Blend）等风格强劲的红葡萄酒或是酒波特（Port）、雪莉（Sherry）等加强酒是寒冷冬日的暖身之选。

目睹一个新年份葡萄酒的诞生总是一件令人激动的事情，2019年4月初的期酒（En Primeur）周便是探索波尔多的又一个绝佳的机会。2018年起初天气充满挑战，多雨且潮湿，但从6月中旬开始转为炎热干燥，为葡萄生长创造了理想的条件。而9月初的两场及时雨又缓解了葡萄树的干涸情况。随后，温暖干燥的天气一直持续至采收季。

波尔多特级酒庄联合会（Union Des Grands Crus De Bordeaux）的主席奥利维尔·贝尔纳（Olivier Bernard）称2018年有着2009和2010年份的潜力，所以在今年的期酒周前往波尔多，旅游观光的同时还可以一睹2018年份葡萄酒的风采。

3. 产区打卡：探索波尔多的魅力

古老的城堡建筑、浓郁的酒香、旖旎的风光、令人垂涎的美酒好食，波尔多（Bordeaux）无疑是法国的一大瑰宝。还在考虑2019年休假出行目的地？那就来波尔多打卡吧！



亲自到酒庄参观对于许多葡萄酒爱好者来说都是一件令人兴奋的美事，而位于波尔多的大部分酒庄都拥有或宏伟或精致的城堡，这些哥特式或巴洛克式建筑呈现出其丰厚的历史底蕴，参观酒庄的同时也像是在欣赏一件艺术品。

此外，9月7日，一年一度的波尔多葡萄酒马拉松（Le Marathon des Chateaux du Medoc）将在梅多克（Medoc）开跑，途经59个葡萄园，参加马拉松的同时还能一览各大名庄的风采。当然除了葡萄酒，波尔多还洋溢着浓厚的艺术气息。当代艺术巴士（Bus of Contemporary Art）将带您游览博物馆、画廊、景点，感受其中的各式艺术特色。

目睹一个新年份葡萄酒的诞生总是一件令人激动的事情，2019年4月初的期酒（En Primeur）周便是探索波尔多的又一个绝佳的机会。2018年起初天气充满挑战，多雨且潮湿，但从6月中旬开始转为炎热干燥，为葡萄生长创造了理想的条件。而9月初的两场及时雨又缓解了葡萄树的干涸情况。随后，温暖干燥的天气一直持续至采收季。

波尔多特级酒庄联合会（Union Des Grands Crus De Bordeaux）的主席奥利维尔·贝尔纳（Olivier Bernard）称2018年有着2009和2010年份的潜力，所以在今年的期酒周前往波尔多，旅游观光的同时还可以一睹2018年份葡萄酒的风采。

4. 餐酒打卡：精心准备一次晚宴

生活，需要仪式感来提升品质，而一次精心准备的晚宴便是很好的体现。无论是选择在家中宴请宾客还是在餐厅里摆席，从菜品

的选择和准备、场地的布置和所提供的酒款等方面都体现出主人的品味，看着家人或朋友饱腹后的愉悦，相信作为主人的您也会有极大的满足感。

而说到晚宴就要聊一聊餐酒搭配这一话题，有的朋友可能会问，葡萄酒通常出现在西餐厅里，那中国传统的菜肴可以搭配葡萄酒吗？当然可以，只要做到食物与葡萄酒相辅相成，带来愉悦的感受，便是一次成功的搭配。

餐酒搭配小贴士：注重味觉协调，不过分突出某一种元素。当餐桌上的菜品以海鲜为主时，一款起泡酒、口感脆爽的干白葡萄酒可以和食物中的鲜味达到很好的平衡。酒体饱满、单宁丰富的西拉（Syrah）、赤霞珠（Cabernet Sauvignon）等红葡萄酒适合与口感丰富的红肉（如牛肉、羊肉等）进行搭配，肉质中丰富的脂肪和蛋白质可以弱化单宁带来的干涩感，同时突出葡萄酒中的水果风味。但是川渝菜

系中的麻辣美食不适合与高单宁和高酒精度的红葡萄酒搭配享用，此时，一瓶酸度脆爽的白葡萄酒或单宁较低的黑皮诺为较佳选择。至于餐后的甜品，应当选择甜度与之相当的莫斯卡托（Moscat）或雷司令甜白或来自苏玳（Sauternes）的贵腐葡萄酒作为餐后酒享用。

5. 知识打卡：观看葡萄酒主题电影

相比阅读葡萄酒书籍，通过观看电影来学习葡萄酒知识是一个更轻松便捷的方式，也能够对复杂的葡萄酒术语有更清晰的理解。虽然以葡萄酒为主题的电影并不多，但是其中仍不乏经典作品。下面笔者将为您推荐几部值得打卡的电影，边喝葡萄酒，边观看电影，学习起来也许会事半功倍哦。

2012年上映的《侍酒师》（Somm）讲述的是四名侍酒师为了通过侍酒师大师协会（Court of Master Sommeliers）的考试而陷入疯狂备考状态的故事。侍酒师是一个怎样的行业？盲品的要点有哪些？通过观看这部电影，或许你会找到答案。

根据真实故事改编的《酒业风云》（Bottle Shock）讲述的是1976年的巴黎盲品会（the Judgment of Paris）。当年，来自美国纳帕谷（Napa Valley）的葡萄酒打败了历来被人们膜拜的法国酒，从此葡萄酒世界开始了新的篇章。

《在勃艮第的一年》（A Year in Burgundy）是一部2013年上映的葡萄酒纪录片，从气候、种植、采收、酿造以及历史文化等方面，为观众描绘了2011年的勃艮第全貌。

如果你觉得纪录片稍显乏味，那么这部电影爱情喜剧《杯酒人生》（Sideways）将给你带来不一样的观影体验。通过四位主演对葡萄酒的独特见解，相信你也可以从中感受到不同酒款的魅力。

（据红酒世界网）

正和专栏
酒中书味 48
The taste of book in liquor

黄正和
中国电视艺术家协会会
员、四川省电视台编导等工
作中心主任，曾任攀枝花市、都江堰
电视台从事记者、编导等工
作，1986年担任四川省电视艺术制
作中心主任，1990年担任攀枝花市电视台
副台长，1992年担任四川省电视台副台长，
1994年担任四川省电视台副台长，1996年担任
四川省电视台副台长，1998年担任四川省电视台副台长，
2000年担任四川省电视台副台长，2002年担任四川省电视台副台长，
2004年担任四川省电视台副台长，2006年担任四川省电视台副台长，
2008年担任四川省电视台副台长，2010年担任四川省电视台副台长，
2012年担任四川省电视台副台长，2014年担任四川省电视台副台长，
2016年担任四川省电视台副台长，2018年担任四川省电视台副台长，
2020年担任四川省电视台副台长，2022年担任四川省电视台副台长，
2024年担任四川省电视台副台长，2026年担任四川省电视台副台长，
2028年担任四川省电视台副台长，2030年担任四川省电视台副台长，
2032年担任四川省电视台副台长，2034年担任四川省电视台副台长，
2036年担任四川省电视台副台长，2038年担任四川省电视台副台长，
2040年担任四川省电视台副台长，2042年担任四川省电视台副台长，
2044年担任四川省电视台副台长，2046年担任四川省电视台副台长，
2048年担任四川省电视台副台长，2050年担任四川省电视台副台长，
2052年担任四川省电视台副台长，2054年担任四川省电视台副台长，
2056年担任四川省电视台副台长，2058年担任四川省电视台副台长，
2060年担任四川省电视台副台长，2062年担任四川省电视台副台长，
2064年担任四川省电视台副台长，2066年担任四川省电视台副台长，
2068年担任四川省电视台副台长，2070年担任四川省电视台副台长，
2072年担任四川省电视台副台长，2074年担任四川省电视台副台长，
2076年担任四川省电视台副台长，2078年担任四川省电视台副台长，
2080年担任四川省电视台副台长，2082年担任四川省电视台副台长，
2084年担任四川省电视台副台长，2086年担任四川省电视台副台长，
2088年担任四川省电视台副台长，2090年担任四川省电视台副台长，
2092年担任四川省电视台副台长，2094年担任四川省电视台副台长，
2096年担任四川省电视台副台长，2098年担任四川省电视台副台长，
2100年担任四川省电视台副台长，2102年担任四川省电视台副台长，
2104年担任四川省电视台副台长，2106年担任四川省电视台副台长，
2108年担任四川省电视台副台长，2110年担任四川省电视台副台长，
2112年担任四川省电视台副台长，2114年担任四川省电视台副台长，
2116年担任四川省电视台副台长，2118年担任四川省电视台副台长，
2120年担任四川省电视台副台长，2122年担任四川省电视台副台长，
2124年担任四川省电视台副台长，2126年担任四川省电视台副台长，
2128年担任四川省电视台副台长，2130年担任四川省电视台副台长，
2132年担任四川省电视台副台长，2134年担任四川省电视台副台长，
2136年担任四川省电视台副台长，2138年担任四川省电视台副台长，
2140年担任四川省电视台副台长，2142年担任四川省电视台副台