

# 冬季养生保健酒成市场新宠



格相比较低的小瓶装保健酒卖得最好。”

## 医生：肝功能障碍人群应慎喝

在某酒水专卖店外，老板杨先生正在搬运成箱的保健酒。“年关将近，买酒的消费者也多了起来，保健酒销量是最好的。”杨老板说，由于买酒的市民多数是以送长辈为主，他就会为顾客推荐冬季养生首选的保健酒，价格上也比较适中，进店的消费者多数都会购买2瓶以上。

随后，记者随机采访了几位买酒的市民。市民王女士表示，每次回家都会为父母准备几瓶白酒，现在他们年纪越来越大，出于对健康方面的考虑，她更愿意带一些绿色健康的礼品回家。“父亲喜欢喝酒，特意给他们带了几瓶好的保健酒。”

说到底，保健酒也是酒，为了身体健康，也要慎喝才行，不然会出问题。中医院消化肝病科陈东主任建议，保健酒虽然有保健功能，但对肝脏还是有损害性，患有肝功能障碍的市民要慎喝。

## 提醒：购买保健酒 认准“蓝帽子”

据悉，我国保健酒属于《保健食品管理办法》管理范畴。按规定，没有“蓝帽子”标识的保健酒都属于未通过认证的产品。临近年末，保健酒销量较大，消费者在选购时一定要谨慎，避免买到假酒。

对此，业内人士表示，保健食品产品外包装上有蓝色草帽样标志，标志下方为批准文号 and 批准部门。每个保健食品批准文号只能对应一个产品，若发现一个批准文号对应多个产品，就应注意是否为劣质保健酒。

此外，如果对产品的信息有疑虑，消费者还可以登陆国家食品药品监督管理局网站“数据查询”栏目查询产品的真实情况。若需购买保健食品，最好还是前往信誉好、证照齐全的正规销售场所购买，更不要购买无保健食品标识的非法保健食品。

## 小瓶保健酒成市民就餐新选择

自天气转冷后，以黄金酒、玛咖酒等保健酒为代表的中低端白酒便成为市民餐桌上的“贵宾”。记者在走访中了解到，目前，保健酒经销商在宣传方式上，多以强调适量饮用保健酒有助于人体延缓衰老、抗疲劳、提神、增强免疫力等保健功效来吸引市民目光。

“冬天就要喝健康的保健酒！”市民李强在就餐时点了两瓶劲酒。他告诉记者，和朋友一起聚餐吃饭，不喝酒确实说不过去，保健酒酒精度数相对要低，“既然要喝就要选择喝健康暖身的保健酒了。”

近日，保健酒销量出现了明显增长。“主要消费人群还是中年男性居多，因为他们注重健康养生，而且有一定的购买力。”某餐饮店老板告诉记者，劲酒、玛咖酒等保健酒点单的顾客较多，“现在的消费者都知道喝酒不宜过量，价

# 寒冷冬日 让自制热饮温暖你

天气逐渐冷起来了，热饮也开始走俏。在这个季节，喝一杯自制的热饮，无疑是人生一件惬意舒心的事儿。简单方便又营养美味的热饮怎么做？别着急，记者给你出主意。

## 推荐一：蜂蜜核桃

**原料：**核桃10粒左右、牛奶1袋(约200ml)、水与牛奶同等份量、适量冰糖或蜂蜜

**做法：**将核桃去壳后，放进热水里泡一下去皮；将去皮的核桃放入搅拌机，加入水搅打成汁，并用滤网过滤；将核桃汁、牛奶、冰糖或蜂蜜加入锅中烧开，再略煮一下即可。

## 推荐二：香甜玉米汁

**原料：**甜玉米两根、炼乳(或者蜂蜜)20ml、清水适量

**做法：**两根甜玉米放入锅中，加水煮10分钟左右至熟。稍凉后，把甜玉米取出，用刀贴着玉米芯子取下玉米粒。取下的玉米粒放入食物搅拌机中，把刚才煮玉米的水倒入，水量至少要等于玉米粒的体积等量。速搅打三分钟左右至玉米汁细腻，即可倒出饮用。

## 推荐三：香蕉奶茶

**原料：**香蕉1支、奶油、巧克力奶茶

**做法：**将香蕉切片，并把巧克力奶茶及香蕉切片放进锅中冲泡，注意不要沸腾过度。然后淋上奶油、放入装饰用的香蕉，切成薄片的香蕉便会浮在红茶上。

## 推荐四：珍珠奶茶

**原料：**红茶、奶精、蜂蜜、珍珠、冰块

**做法：**用500g水烧开后加入糖，边加边搅拌，火烧30分钟，熄火焖20分钟后捞出用冷水冲凉后放入蜂蜜中保存。在摇杯中放入3-4块冰块，30g奶精，一汤匙糖浆，加入红茶，盖紧杯盖，摇晃至杯内冰块全部溶化即可。最后，加入珍珠即可调成一杯完美的珍珠奶茶

# 酒与文化 支那“小锅酒”

在我国云南支那乡住着一群热情好客、勤劳朴实的人民，该地以一种用小锅酿造的“小锅酒”而闻名。支那乡有着悠久的酿酒历史传统，乡辖区内居住着傣族、景颇族、傈僳族和汉族。首先，支那乡有着得天独厚的天然优质水源，这里的水都是山里流出来的泉水，无需经过任何的加工就可以饮用，富含丰富的矿物质，符合人体的正常需要。其次，这里酿酒都是选用纯优质大米酿造，不加任何成份，而且酿酒所采用的都是小锅，这样酿出来的酒，虽然比大锅酿出来的酒数量要少很多，但是其纯度好，口感纯正，喝后不上头。

据悉，支那“小锅酒”以其独特的酿酒工艺技术，优质的水源、大米，其纯正的口感吸引着越来越多的人慕名远道而来品尝。去了那里回程时再带上一壶“小锅酒”，当亲朋好友聚在一起时，斟上一杯，对月举杯，畅谈人生理想，世间风情，无疑是人生的一大快事。

目前，支那“小锅酒”已小有名气，但由于地方经济困难，至今还没有形成产业结构。

# 太原现首个纯冰酒吧

据报道，近日，山西省首个纯冰打造的酒吧落户太原市，为市民带来“极地生活”般的别样体验。该酒吧无论是墙体、门窗，还是室内的吧台吧椅，均是由纯冰打造而成，进入冰吧，端起冰块制成的酒杯，在灯光的掩映下，欣赏着冰的世界，听着轻柔的音乐，喝着色彩缤纷的鸡尾酒，宛如身处极地世界一般，因此冰酒吧也常被称作“地面的极光”。

消费者在该酒吧内，既可以享用醇香的美酒，感受入喉那一瞬间的“火”与周围环境的“冰”，十足的“冰火两重天”；也可以沉入冰雪世界中，溜冰滑梯，来一场冰制保龄球、冰制台球的小竞赛；还可在纯冰打造的钢琴架上与纯美三角钢琴来个亲密接触，享受一曲曼妙的钢琴曲，在零度以下的空气中，执着于自己的白色呼吸，感受“极地世界”的别样浪漫。

# 自酿葡萄酒最好加热后再喝

自酿葡萄酒易出现甲醇超标的情况，那么如何降低酒里的甲醇呢？业内人士表示，从化学的角度来说，无论是自酿葡萄酒还是别的酒，只要是自酿酒想要降低其甲醇都可以选择加热的方式。因为甲醇的沸点接近30℃，所以只要加热到30-40℃，甲醇就会随着温度的升高而挥发。

这里的加热并不是将酒放到炉子上直接加热，那样虽然甲醇会随着加热挥发，但是也会因为高温影响了口感。建议市民在喝自酿葡萄酒前将需喝的酒倒入一个器皿里，然后将这个器皿放入保温杯或保温桶里，再将开水倒入保温杯或保温桶里进行加热。从物理的角度来说，开水一般在90℃左右，在保温杯里将其热量传导到装酒的器皿里需要一个过程，这一操作其实酒的温度不会很高，也不会像直接加热那样影响口感。

业内人士建议，市民在操作时要将装酒的器皿及保温杯(保温桶)的盖子都打开，便于甲醇挥发，在喝酒前的20分钟操作为佳。

# 喝葡萄酒应该如何醒酒?

醒酒，字面意思就是让酒醒过来。然而并不是所有的酒都需要醒，普通的酒打开喝就可以了，而对于品质好的葡萄酒和老酒就需要醒酒了。

一般说来，需要醒酒的酒一般分为三类。

第一类是体态重的酒，复杂且单宁重。如果在它没有完全成熟的时候喝，如果不醒酒，它迷人的果香和多种风味是很难散发出来的。

第二类是陈年的老酒。醒酒时间不宜太长，一个小时足够了。老酒醒酒主要是为了将酒中陈年的木塞味和轻微的氧化味去除，但老酒还需要换瓶去渣。在换瓶的过程中它会更多地接触到氧气，增进清醒，所以醒酒时间不要太长。在喝老酒的时候，一定要提前一到两天将酒瓶直立起来，使酒渣充分沉淀到瓶底，喝前一小时以内，点一支蜡烛，将酒瓶里的酒倒入另一只玻璃或者水晶的醒酒器中，有条件的话可以在醒酒器口加个滤网，用蜡烛照亮瓶口，看到酒渣时停止倒酒。如果在高档酒店，会有服务生专门负责换瓶醒酒。对于真正十年以上的老酒，建议最好跟行家一起喝，现场辅导最实用。因为对于稀少而昂贵的老酒，换瓶和饮用的时间需要把握好，时间超过一点，老酒里难得的香气就会损失掉。

第三类是甜酒和浓郁的白葡萄酒。它们的醒酒时间，一般需要一个小时以上，如法国和匈牙利的贵腐酒，德国和加拿大的冰酒。浓郁的白葡萄酒，世界各地的葡萄酒产区基本上都有，这也正是葡萄酒的复杂之处。不过，人的

嘴巴是最直接的，你觉得酒的香气不够浓，就可以多晃几次杯子。

要分辨一瓶酒的变化，最好的方式是开瓶后第一次倒2杯，而先饮用一杯，另一杯则放置至最后才饮用，就能很清楚的感觉出来。每一瓶酒的变化时间并不一样，也许在10分钟，也许半个小时，也许在两个小时后。

普通的葡萄酒，有的可能会有酿造味或者合理的抗氧化化的二氧化硫味。倒在酒杯里几分钟后，这些味道基本就消失了，并不影响酒的品质。总之酒越浓郁，醒酒的时间越长，清淡的酒甚至不需要醒酒。



# 酒后呕吐会增加患食道癌几率

几乎人人都知道喝酒伤身，然而，却很少有人知道酒后呕吐会增加患食道癌的几率。记者在网看到，酒后呕吐患食道癌的消息流传甚广。

针对常喝酒后呕吐会令患食道癌几率增加的问题，记者随机采访了一些市民，多数受访者表示未听说过，“只知道喝多酒会伤及肝脏，增加患癌症几率的说法还是头一次听说”。市民王先生告诉记者，每到公司聚餐都会喝很多酒，喝多了便去厕所吐完回来接着再喝。对于喝酒呕吐致食道癌几率增加，王先生也是头一次听说。记者来到我市犀牛堤附近一家名烟名酒店，该老板也说，只知道喝酒过多会伤身，但是酒后呕吐会增加患食道癌几率却不曾知道。

记者了解到，不少市民在朋友聚会、同事聚餐时，本来在餐厅已经喝过很多酒之后，还会再去酒吧、KTV等娱乐

场所再次“拼酒”，喝酒过量导致呕吐的人并不少见，且以年轻人居多。记者也时常看到不少酒友醉酒后蹲在街边狂吐。

## 喝酒呕吐会使患食道癌几率提高的说法是否靠谱?

市中医院消化科医生介绍说：“喝酒呕吐真的会增加患食道癌的几率。”因为呕吐物会带出胃酸，而食道本身不耐酸，如果长期呕吐，胃酸会刺激及损坏食道，引起细胞变性。食道遭胃酸刺激后，令患食道癌的几率大大提高。但是，并不是说经常酒后呕吐就一定会患上食道癌，只不过患的几率会高一些。因此，建议广大市民要养成良好的喝酒习惯，不拼酒、不酗酒，同时，养成良好的生活饮食习惯，少吃致癌的食物，同时定期检查身体，如身体不适及早就医。

