

# 用黄酒来养生



绍兴黄酒含总固形物3.5—240克/升,含氮物1.6—2.8克/升,碳水化合物28—200克/升,氨基酸254.82—564.76毫克/100毫升。值得一提的是绍兴黄酒中含量丰富的氨基酸,共有18种之多,包括人体必需而自身又不能合成的8种氨基酸。

## 含有功能性低聚糖

绍兴黄酒中的功能性低聚糖是酿造过程中在微生物酶的作用下产生的。检测表明,绍兴黄酒中已检出的功能性低聚糖主要是异麦芽低聚糖,主要成分为异麦芽糖、潘糖、异麦芽三糖等,作为国际上公认的第三代功能因子,异麦芽低聚糖能有效促进肠道双歧杆菌增殖,改善肠道微生态环境,降低血清中胆固醇及血脂水平,提高机体免疫力,预防各种慢性疾病的发生。

## 美容养颜

绍兴黄酒酒性温和,适量常饮可促进血液循环,加速新陈代谢,此外绍兴黄酒中含有丰富的B族维生素,如维生素B1、B2、尼克酸、维生素E等,适量饮用可补血养颜。

## 含有种类丰富的有机酸

绍兴黄酒中的有机酸含量十分丰富,主要有乳酸、乙酸、琥珀酸、丁酸、磷酸等十多种。大多数在发酵过程中由细菌和酵母代谢产生。这些有机酸中,乙酸具有杀菌、抗病毒的功效,并具有促进胃液分泌、助消化、降血脂,降低胆固醇,延缓血管硬化等功能。乳酸不但能抑制酚、

键因子,酒中以配合物态有机锌存在,具有极高的生物利用率,发挥重要的保健作用;铜、铁等是造血、活血和补血功能的关键成分;锰对调节中枢神经、内分泌和促进性功能有重要作用,还是抗衰老的关键因子,据研究测定,长寿老人血液中含有量均高于一般人;钾、钙、镁对于保护心血管系统,预防心脏病具有重要意义。

## 良好的药用价值

绍兴黄酒素和医药有关,据《汉书·食货志》中记载:“绍兴黄酒,百药之长”。对绍兴黄酒祛病养生的良好作用古人早有认识。《本草纲目》上说“唯米酒入药用”。米酒即绍兴黄酒,它能“通血脉、厚肠胃、润皮肤、散湿气、养脾、扶肝、除风下气、热饮甚良、能活血、味淡者利小便”。在中医处方中常用绍兴黄酒浸泡、炒煮、蒸炙各种药材,借以提高药效。如绍兴黄酒泡制中药,能使药性移行于酒液中,服后有助于胃肠血液对药物的吸收,迅速地把中药成份运行至全身,使药的作用发挥得更好、更有效。《本草纲目》详载六十九种药酒可治疾病,这六十九种药酒均以绍兴黄酒制成。

北京著名的同仁堂药铺曾专门向绍兴章东明酒坊订购制药用酒,章东明酒坊为同仁堂酿制了一种名为“石八六桶”的专用酒,并存放3年以上再运至北京,这种特别酿制的专用酒也称为“同仁堂酒”。

## 延缓衰老

最近,日本有科学家研究指出,适量饮用绍兴黄酒对延缓人脑细胞的衰老具有重要作用。

## 优良的烹饪价值

除了具有丰富的营养和药用价值之外,绍兴黄酒还可用作烹调佐料——它具有祛腥、去膻、解腻、增香、添味等功效,是一种非常理想的烹饪调味用酒。特别是用黄酒烹制鱼、肉、禽、蛋等菜肴,其菜的风味较用一般黄酒烹制更为鲜美醇香,这与绍兴黄酒所采用的原料和特殊酿造工艺所形成的丰富营养成分有着密切的关系。

一般的宾馆、饭店烹制食物都采用黄酒,一般的家庭也大都采用黄酒来调味,它的料酒作用被大众认可,目前着重需要开发的黄酒在饮用上的习惯。让身边的朋友们充分利用黄酒养生。

吡啶等有害物质,还能防止细胞老化,并对很多致病菌有极强的抑制作用,其浓度为100ml/L时,即使营养条件良好,大肠杆菌、霍乱弧菌、伤寒杆菌也将在3小时内全部死亡。

检测表明,每升绍兴黄酒中含有4500mg以上的有机酸,其中乳酸占60%左右,乙酸占20%左右,焦谷氨酸占10%左右,琥珀酸占6%左右,酒石酸占4%左右,柠檬酸占1—2%。所以,每饮用100ml黄酒,即摄入了500mg左右的低分子有机酸,这些有机酸进入人体后,可有效防止多种疾病的发生。

## 镇静降压、提高记忆

最近科研人员利用现代高科技手段从绍兴黄酒中检测到多种活性物质和降胆固醇的生物活性物质。他们从黄酒中检测出一种GABA(γ-氨基丁酸),这是一种非常好的生理活性物质,具有降血压、改善脑功能、增加记忆、镇静神经、高效减肥及提高肝、肾功能等多种生理活性,非常有益于人体健康。

## 保护心脏

研究表明:黄酒中含有丰富的微量元素,微量元素虽不是衡量营养价值高低的指标,但现代医学研究证实:微量元素对于调节机体生理活动功能,预防各类心脑血管疾病的发生具有十分重要的意义。据检测:绍兴黄酒中含有硒、锌、铁、铜、镁、锶、钼等10多种人体所必需的微量元素。硒是一种天然的肿瘤抑制剂,锌是人体中204种酶的活性成分,是维持正常生命活动的关

(1品脱约合0.586升)啤酒,能有效降低心脏病发作的危险。而美国的科学家们宣称,用来酿制啤酒的蛇麻子中,含有对抗低密度脂蛋白(俗称坏胆固醇)的物质,因此,喝适量的啤酒,将能减低患心脏病的可能性。另外,啤酒中含有丰富的维生素B6,能够有效防止身体产生引发心脏病的高半胱氨酸。从而降低心脏病的发病几率。

## 误解三:啤酒导致糖尿病

很多糖尿病患者因为害怕血糖升高,对啤酒碰都不碰,然而适量地饮用啤酒还能起到预防糖尿病并发症的作用。

美国一项以47000名男性

为对象的调查发现,喝适量啤酒的人,患上糖尿病的概率比完全不沾啤酒的人低40%到45%。日本的秋田县的一家啤酒研究会的研究也发现,让啤酒花产生苦味的成分是阿尔法酸,具有预防糖尿病并发症的效果。如果饮啤酒过多,患者就可能出现低血糖反应。

啤酒中含有丰富的维生素B1、B2和B6,也有少量的蛋白质、钙质、镁、磷、钾和叶酸,因此,许多医学研究显示,若懂得节制,喝适量的啤酒对健康不但没有害处,还有一定的保健作用。那么,喝多少才算适量呢?科学家们建议,每天喝啤酒不超过3罐,也就是900毫升。



# 大闸蟹与红酒的美丽邂逅



持蟹赏菊,是中国传统的风雅之事。不少老饕在食蟹方面花样翻新,蟹八件更是扬名中外。食蟹饮黄酒,是中国传统的风俗,但是随着时代的变化,不断在吃上花样翻新的中国人开始将曾经只供皇宫贵族的西域葡萄酒搭配上大闸蟹,又别有一番滋味。

第一次和朋友一起来尝大闸蟹。也许是太过有名,阳澄湖一带吃蟹的饭庄可以说是星罗棋布,不知从何选起。一个朋友带路,说是要尝尝一家他新发现的吃蟹好去处。从巴解路拐进去,就是它——“品蒸舫蟹庄”。名字倒还有些诗意。

大闸蟹、红烧肉,配上炒螺丝,抓上一只农家自养的土鸡煲汤,钓起一条扁鱼尝尝鲜,或者拔几丛地里的新鲜蔬菜,记忆中的儿时,家里似乎在每年的中秋之后,总要准备上这么一桌。只是现在生活节奏快了,和父母吃饭的时间也少了。山珍海味,似乎都及不上这样的一桌上海农家本帮菜。

来自香港的老贾第一次吃上海本帮菜,最喜欢的是那盘蟹粉豆腐。金色的蟹黄油铺在四方的豆腐上,点缀着蒸过的蟹肉和从蟹壳里剔出的蟹黄。浓浓的蟹味配上清淡爽口的豆腐,很有菊黄蟹肥的味道。宁波的小冯最喜欢那盘炒螺丝,螺肉里透着汁味,甜中带辣,颇有嚼劲。宿州的小扬最好的还是那口土鸡靓汤,嫩黄色的汤液逸出的是真正的鸡味,连汤里的鸡毛菜也熬进了浓浓的鸡香。令人惊讶的是,鸡肉“娇嫩”无比。

当然,大多数人觉得味道最好的,还是最后的“压轴”——阳澄湖大闸蟹。橙黄油亮的大闸蟹隔着竹笼一起入水蒸,上桌时还冒着热气。掰开蟹身,一口咬下雌黄雄膏,满口是浓郁的膏黄和蟹肉的甘甜。听老板说,这里的大闸蟹是用地下井水饲养的,所以齿间总有回甘。个人感觉,不蘸醋更能品出其中的鲜味。平常这个时候,上海人家总会端上两盅温过的黄酒。可惜,虽然过年时也喝黄酒,凑个年氛,但却从来对这种糯米酒没甚好感。最近工作上接触葡萄酒多了,尝过一些半干型的白葡萄酒。酒中的微许甘甜正好中和了姜葱的味道,清冽的水果酸味更能凸显出蟹味。喝来,倒是与这个时节、口味颇相称。如果不像我这样有偏甜的口味,可以尝试一下闻起来果甜味重的干型葡萄酒,像莫斯卡托(Muscato)或者长相思(Sauvignon Blanc)都是不错的。而且白葡萄酒酸酸的味道还能使原本浓油赤酱上海菜变得清爽许多。

吃过陪红酒的大闸蟹后,你就自然能发现,虽然黄酒持蟹是风雅的情态,但是葡萄酒配蟹,也自有多情的回味。

典型的東西极品的碰撞,烹饪之下,口腹之欲之外更强烈的幸福感。

# 每天半杯葡萄酒让男人多活5年

一项新研究显示,每天喝半杯葡萄酒可使男性寿命延长5年,但如果多于半杯,其预期寿命就会下降。

以前的研究已经发现,喝葡萄酒可明显降低由心脑血管疾病或其他疾病引起的死亡风险。荷兰瓦赫宁根大学的研究人员发现,与不喝酒的男性相比,每天喝20克酒的男性寿命会延长两年。如果每天喝半杯葡萄酒,寿命要比每天喝啤酒或其他酒精饮料的男性多2.5年,比从不喝酒的男性多5年。

发表在《英国流行病学和公共卫生》杂志上的这项研究,是在1960年~2000年间,对1373名男性进行研究后得出的,但该研究结果不适用于女性。研究人员对这些男性喝酒的数量和种类进行了调查,分析了喝酒习惯对患心脑血管疾病以及其他疾病的影响,还对这些男性的体重、饮食以及是否吸烟等情况进行了跟踪研究。结果发现,不管男性的社会经济地位、饮食结构和生活习惯如何,“每天半杯葡萄酒让男人多活5年”的结论都成立。

# 烟民喝红酒有效预防肺癌

每天少量喝点红葡萄酒的好处很多,但最近有研究发现,喝红酒还能减少人们罹患肺癌的风险。

美国研究人员分析了7万多名中年男性的数据,4年间,210人被诊断患肺癌。研究发现,喝啤酒、白葡萄酒或含酒精饮料与肺癌的发病无关,但随着这些人消费的红葡萄酒的增加,患肺癌的风险逐渐减少,每增加一杯酒一个月相应下降约2%的患病风险。

这对于男性烟民来说,应该算个好消息,每天喝一杯红葡萄酒可能会减少60%的患肺癌风险(相比那些不喝红葡萄酒的男性烟民)。

# 对啤酒的三个误解

## 误解一:啤酒导致“啤酒肚”

一说到啤酒,人们自然而然地就会联想到“啤酒肚”,所以很多人为了减肥或者保持体形,对啤酒一滴都不沾。其实,“啤酒肚”的出现,可能是营养不良的一个信号,并不是啤酒导致的发胖,啤酒的材料中其实不含使人发胖的成分。一杯啤酒的热量,只有150卡路里,一杯啤酒的脂肪也只有0.3克。调查发现:啤酒中的啤酒花,使啤酒具有苦味和香味,同时也具有健胃和利尿作用。

喝啤酒导致大肚的误解,其实是来自高热量、高脂肪的下酒菜(如:花生、薯片、炸鸡翅膀等)。

如果爱喝酒,却不想有大肚,喝酒时就得减少食用高热量和高脂肪的下酒菜,并且常做运动,就不会有“啤酒肚”了。

## 误解二:啤酒引发心脏病

医学家们发现,每天适量饮用啤酒,不但不会引发心脏病,还可以降低血压,减少胆固醇,减少心脏病发作的危险。

英国伦敦大学的马丁·波巴教授对啤酒大国捷克的男子饮酒情况进行了调查,结果发现,成年男子每天饮用不超过2品脱