

喝酒的藝術

酒 精1公克，產生7大卡，喝酒是肥胖的原因。有許多人都說喝啤酒會大肚子，喝威士忌較不會，這要看喝多少量，假如酒精量一樣，那啤酒達到人類血中酒精量時，會吃進所含的醣類及蛋白質，但蒸餾過的酒不含酒精之外的熱量物質，所以熱量會較低。但不要忘了只要3杯威士忌，熱量也有560大卡。

喝酒易吃下酒菜，而這些菜的熱量又不低，喝酒又會不知不覺吃下大量東西。

酒 量	1800cc 啤酒3瓶	200cc 威士忌3杯份
酒精濃度	5%	40%
含 醣 量	65公克	0公克
含 酒 量	90公克	80公克
總 熱 量	$90 \times 7 + 65 \times 4$ $= 630 + 260$ $= 890$	$80 \times 7 = 560$

減肥者不要喝酒，一般人也
不能常喝酒，喝酒也要吃水果及
蔬菜，以均衡營養。

德國啤酒

話 說二千多年前的羅馬時代，北方邊疆，在今天德國地方，生活了一堆人（germen），他們被羅馬人稱『一堆人』是有鄙視的味道，當時的羅馬人眼中除了希臘人之外，所有講非羅馬語言的非我族類都稱為『巴巴利』人（Barbarian），現在我們翻譯德國民族『日耳曼』就是『一堆人』的意思，而巴伐利

亞（Bavaria）就是『非我族類的野蠻人』的意思。

時代在變，二千年後的今天，風水倒轉，德國人看不起義大利人，羅馬人的後裔流落在北疆德國當看護工，10年前在德國區院留學時最容易感覺。可是在我人文的眼中，他們只是喝著不同酒的歐洲人，德國人喝啤酒是國人婦孺皆知的事，但就是許多人不知真正的實情，常以訛傳訛。

在二千多年前，現在的捷克，人們發現小麥居然久置後能釀出啤酒，這個技術很快就傳到歐洲各地。你問我德國有多少種啤酒，我只能說數以萬計，因為德國有幾百家酒廠（還有無數的個人或團體自己釀造），每家生產各種不同的啤酒。

德國啤酒大部分是『清』啤酒，國人心中德國人喝黑啤酒是錯誤的，只杜塞爾多夫及威斯特發利亞區南部喝黑啤酒。以國人口味而言，可能慕尼黑啤酒比較適合一般人的口味，因為當年日本人在台灣建酒廠，用的技術及酵母菌是來自於慕尼黑。慕尼黑是巴伐利亞自由邦首都，歷史最悠久，領土最大，工業、農業皆發達，人們多喝啤酒，雖不至於一早就喝，但是有一種汽水加啤酒的喝法，就是工人在工作時的飲料（比較不易醉），他們稱為『小輪子』（Radle），這也是我剛去德國時所認識的。

慕尼黑啤酒大多是上層發酵

，較清澈、較清香、甘味較重，與北方的科隆啤酒有異曲同工之妙，但是香味較醇，同是巴伐利亞人種的奧地利人，他們喝啤酒就沒有那麼講究的文化了，啤酒最好喝的是新上市的桶裝，充滿酵母香，每次從桶壓出要等泡沫消失，再壓下一次，然後靜置2分鐘，大約300cc需壓3~4次，才能倒滿，直到泡沫消失了才拿到客人面前，不似奧地利人及其它國家人把泡沫倒掉。

柏林人在白啤酒加上野莓糖漿，非常的甜，可能台灣女孩會喜歡。我個人則喜歡白啤酒再加片檸檬，因為它的小麥香醇、酵母有勁、味中甘甜，朋友試一下，解渴又放鬆。

葡萄酒與肝硬化

在 萊茵河地區70%的成年人有脂肪肝，其中極大部份的原因，是由於喝太多的酒所引起的。19世紀有太多太多的法國人，他們由於喝酒而有脂肪肝，脂肪肝接著肝腫大，肝腫大接下來就變成酒精性的肝硬化。這就是Laenec's醫生在19世紀所做的研究，這也是歐洲肝炎跟東方肝炎不一樣的原因；東方人的肝炎，主要還是因病毒所引起來的。

傳統中國人的眼光，「酒」在家庭教育裡面，被認為是一個非常不好的一個東西，喝酒是一種非常不好的行為。中國人常說：酒後亂性、酒後吐真言、藉酒

澆愁、藉酒裝瘋。酒是人類歷史上最廣的藥物，也是社交上最廣泛的一種飲料。酒它能夠使人的抑制力減少，所以失去抑制性的活動會出現，這就是所謂酒後亂性。它也能夠使大家在酒酣耳熱之際，能夠快樂、能夠相談甚歡、能夠解決很多的煩惱，好像兄弟打成一片；可是現代化的社會，當酒酣耳熱之際，酒後開車是許多車禍的原因。

喝酒對身體有什麼影響呢？
第一：酒含有非常高的熱量，容易造成肥胖，也容易使身體的三酸甘油酯（俗稱血脂）過高、尿酸過高。但酒也並不是全無好處，可能對於一部份的人而言，酒是一個非常好的、幫助循環的處方。另一方面酒可以增加高密度脂蛋白的功能、高密度脂蛋白的量，高密度脂蛋白就是幫助把血中膽固醇代謝排出體外的一個重要成分；但是到現在的醫學界、營養學界並不主張喝酒。我們允許喝酒不過量的人；但當他血壓過高，剛開始還不穩定的時候，則不被允許。

說到喝酒，很多人有各種保護身體的特殊見解，譬如說：他認為『喝洋酒比較不傷身體』、『喝較貴的酒比較不傷身體』、『喝威士忌比喝白蘭地不傷身體』。事實上，這些都是無稽之談。喝酒對身體的傷害，主要是看酒精喝進去多少而定。所以當你喝愈多的酒，喝酒精濃度愈高的酒時，對身體的傷害愈大。不好的酒，只是它的香醇度較少，因為它所含的醇比較少。假酒則是酒裡面用人體有毒的甲醛取代酒精，喝含甲醛的假酒會引起視神

經的急性傷害，甚至失明或者死亡，所以不能喝假酒的原因就在這裡。

喝酒文化在台灣逐漸流行起來，當然是歐風東進的現象，公賣局大概抵擋不住酒商及民營化的大衝擊，接著的幾年內洋酒將若洪水一般湧入國內市場。



我們需要飲酒文化

在法國的飲食文化中，除了如何烹調之外，他們更注重主食與主菜的配合，滴汁與主菜、盤子的配合，飯前酒、前菜、飯後甜點、水果、起司，以及飯中、飯後酒的調度，甚至於主人與侍者之間的點菜，都有點戲劇性的用語，肢體的誇張與服裝的考究，使整個的一切稱之為法國菜，是浪漫文化，更貼切中文應為『羅馬文化』（romantic culture）的一種表現。二千年前歐洲天下最強大的帝國就是羅馬，他們的富足也孕育了很多很多的文明及文化，相對地其它北歐未開發之地就不是文明人，他們的吃、喝也不浪漫（羅馬），所以又稱野蠻人。

500年前東西方開始現代接觸，尤其近100年來的接觸更是令人不愉快，東方霸主的『華夏

民族』，一下子從自傲降為自卑，這個心態加速了傳統優良文化的消失，而接受西方物質文化表現『暴發戶式』。就以喝酒為例，本來是飯後放在鬱金香酒杯中在手熱揮發後，慢慢品嚐，在酒酣耳熱之際從酒的味道，談到產地、年份，可是這些學問太『文化了』，我們就是知道XO是較貴的，到底怎樣製作，對中國人是不重要的，反正有個『叉圈酒』就好了，在國人經濟生活改善之後，文化生活竟然低靡不振，有如當年北歐日耳曼人一樣不浪漫，讓羅馬人見笑。一瓶失去了文化的XO，就有如珍禽異獸失去了生態，再也顯不出火花。

我有個病人，他在酒店服務，由於心態不平衡，曾經撒尿在XO酒內，大口大口灌腸子的客人也因此沒有發現。其實XO酒是白蘭地的一種，所謂白蘭地就是『葡萄酒干』或『燒葡萄酒』之意，這是葡萄酒蒸餾而成，由於年份較高，『特別老』的稱Extra old。台灣常喝的是來自康尼亞克的香檳區，這是世界最有名的白蘭地產地，有天王之家大酒廠，近年來，又有阿馬尼克，以及西班牙、義大利的白蘭地來促銷。在美好的時光，喝過飯前、飯中酒之後，與朋友在燭光下，品嚐一下XO，未嘗不是人生的一大樂事。

同胞們不必在太在意洋人給你的等級V.O., V.S.O.P., XO, OX special, extra……，相信自己的感覺，買自己的酒，不必充闊，喝酒之前，先要檢查身體，作好疾病的治療計畫，就能享受人人的樂趣。