

BAIKE HUICUI

# 百科荟萃

生活(一)

科普、教育精选  
青苹果电子图书系列

# 百科荟萃 生活卷(上)

# 目 录

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 衣 .....                      | 1  |
| 二十一世纪服装的十大特性 .....           | 1  |
| 世界时装大师荟萃 .....               | 3  |
| 巴黎的高级时装店 .....               | 8  |
| 伦敦著名的“服装街” .....             | 9  |
| 意大利米兰的时装 .....               | 9  |
| 纽约第七街——服装中心的象征 .....         | 10 |
| 巴黎时装的开山鼻祖 .....              | 11 |
| 服装探趣 .....                   | 11 |
| 流行的诱惑性和牵制力 .....             | 13 |
| 什么是“OXVH” .....              | 15 |
| 中国古代服装的演变 .....              | 15 |
| 闲谈旗袍 .....                   | 17 |
| 旗袍史话 .....                   | 18 |
| 中山装的来历 .....                 | 20 |
| 是谁做出我国第一件中山装 .....           | 21 |
| 领带史话 .....                   | 22 |
| 背心史话 .....                   | 23 |
| 西装的来历 .....                  | 24 |
| “三点式”泳装和比基尼健美服为何称“比基尼” ..... | 25 |
| 夜礼服的来历 .....                 | 26 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 风雨衣的来历 .....        | 27 |
| 牛仔裤小史 .....         | 28 |
| 牛仔裤的始创人 .....       | 29 |
| 西方牛仔裤趣闻 .....       | 30 |
| 新娘结婚礼服的来历 .....     | 31 |
| 胸罩趣史 .....          | 32 |
| 漫话外套 .....          | 33 |
| 西裤挺缝起源的传说 .....     | 34 |
| “迷你裙”小传 .....       | 34 |
| 睡衣的来历 .....         | 35 |
| 服装的祖先——裙子 .....     | 36 |
| 飘飘欲仙话彩裙 .....       | 37 |
| 裙 裤 .....           | 38 |
| 绚丽多彩的“腿部时装” .....   | 39 |
| 漫话燕尾服 .....         | 40 |
| 改变妇女体型的紧身衣 .....    | 41 |
| 国外时装的演变史 .....      | 42 |
| 美国人穿着习惯及特点 .....    | 44 |
| 电影明星的服装设计师 .....    | 47 |
| 服装设计师与电影明星浪漫史 ..... | 47 |
| 丝绸服装之谜 .....        | 48 |
| 中国传统礼服——袍 .....     | 49 |
| 古代袍服上的十二饰物 .....    | 50 |
| 鞋的趣话 .....          | 51 |
| 木屐趣话 .....          | 52 |
| 新奇独特的鞋子 .....       | 52 |
| 舒适——未来鞋款的主流 .....   | 53 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 奇异的衣服 .....        | 54 |
| 新奇的伞 .....         | 56 |
| 眼镜之奇 .....         | 57 |
| 戴帽与美观 .....        | 60 |
| 西方发型小史 .....       | 60 |
| 假发趣谈 .....         | 62 |
| 世界六大时装中心 .....     | 63 |
| 世界西装三大流派 .....     | 64 |
| 什么叫《服装号型系列》 .....  | 64 |
| 服饰的优雅与合谐 .....     | 65 |
| 穿出自己的个性与色彩 .....   | 67 |
| 组合服装的配色 .....      | 69 |
| 色彩的联想 .....        | 70 |
| 服装色彩和皮肤、发色 .....   | 72 |
| 服装颜色与年龄、体态 .....   | 72 |
| 羊毛衫与西装配穿的艺术 .....  | 73 |
| 领结和飘带的作用 .....     | 74 |
| 礼服知识 .....         | 77 |
| 体胖女性服饰打扮的技巧 .....  | 78 |
| 判断女装是否合体 ABC ..... | 81 |
| 新型西服点滴 .....       | 82 |
| 掩饰体型缺陷的着装艺术 .....  | 83 |
| 饰物与服装如何搭配 .....    | 85 |
| 衣服领子颜色的含义 .....    | 86 |
| 古代表示衣服颜色的常用词 ..... | 87 |
| 服装色彩与民俗 .....      | 88 |
| 军服色彩史话 .....       | 89 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 中国新式军服 .....          | 91  |
| 苏格兰男子和裙子结缘 .....      | 92  |
| 话说不对称服装 .....         | 93  |
| 长盛不衰的衬衫裙 .....        | 94  |
| 服装开叉是军人的创造 .....      | 94  |
| 怎样打领带 .....           | 95  |
| 穿高跟鞋需知 .....          | 95  |
| 特种手套 .....            | 97  |
| 怎样选购西装 .....          | 98  |
| 领带的选购 .....           | 98  |
| 帽子的选购 .....           | 100 |
| 围巾的选购 .....           | 101 |
| 鞋子的选购 .....           | 102 |
| 鞋油的选购 .....           | 105 |
| 袜子的选购 .....           | 105 |
| 怎样选购羽绒服 .....         | 107 |
| 怎样选购茄克衫 .....         | 108 |
| 怎样选购汗衫和背心 .....       | 109 |
| 怎样选购裙装 .....          | 109 |
| 如何选择新娘礼服 .....        | 110 |
| 少女如何选购乳罩 .....        | 112 |
| 乳罩的种类及型号 .....        | 114 |
| 怎样选购绒线衫 .....         | 115 |
| 怎样选购呢绒织品 .....        | 116 |
| 怎样选购毛料织品 .....        | 117 |
| 怎样区分不同类别的化纤织品 .....   | 117 |
| 被面、床单、枕巾、毛巾被的选购 ..... | 118 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 毛线的选购 .....            | 120 |
| 商品标记介绍 .....           | 121 |
| 常见的纺织品缩水率 .....        | 122 |
| 买衣料的简便算法 .....         | 123 |
| 呢绒衣料的选用 .....          | 123 |
| 丝绸衣料的选用 .....          | 124 |
| 化纤衣料的选用 .....          | 126 |
| 麻织品面料的选用 .....         | 128 |
| 裘皮衣料的选用 .....          | 129 |
| 棉织品衣料的选用 .....         | 130 |
| 怎样选购中山服 .....          | 132 |
| 怎样选购皮装 .....           | 134 |
| 怎样挑选风衣 .....           | 135 |
| 怎样挑选丝绸服装 .....         | 136 |
| 怎样选择睡衣 .....           | 137 |
| 怎样选购羊毛衫 .....          | 137 |
| 怎样选购连衣裙 .....          | 138 |
| 怎样选购新裤 .....           | 139 |
| 怎样选购旗袍 .....           | 139 |
| 怎样选择牛仔装 .....          | 140 |
| 怎样选购女裙 .....           | 140 |
| 怎样选购领带 .....           | 141 |
| 怎样选购童鞋 .....           | 142 |
| 老年人的服装选择 .....         | 142 |
| 女性怎样根据体型来选择合适的服装 ..... | 144 |
| 怎样收藏衣物 .....           | 145 |
| 怎样收藏毛皮、皮革类制品 .....     | 146 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 怎样收藏皮、棉、毛料衣物 ..... | 147 |
| 怎样收藏丝棉袄 .....      | 147 |
| 怎样保养皮大衣 .....      | 148 |
| 怎样保养真丝绣衣 .....     | 148 |
| 皮鞋的挑选 .....        | 149 |
| 皮鞋的保养 .....        | 150 |
| 洗衣粉泡沫减少法 .....     | 150 |
| 衣领、袖口清洗三法 .....    | 151 |
| 蛋壳在洗涤中的妙用 .....    | 151 |
| 巧防白衣发黄 .....       | 151 |
| 防衣物退色二法 .....      | 152 |
| 防毛衣缩水 .....        | 152 |
| 使松大的毛衣缩小法 .....    | 152 |
| 洗毛线衣二法 .....       | 153 |
| 毛衣除尘 .....         | 153 |
| 熨烫可去呢服尘土 .....     | 153 |
| 洗皮衣四法 .....        | 154 |
| 皮革制品去污二法 .....     | 154 |
| 毛皮走硝变硬复原法 .....    | 155 |
| 洗毛巾的方法 .....       | 155 |
| 洗尿片布的方法 .....      | 156 |
| 巧洗蚊帐 .....         | 156 |
| 经济、实用洗衣法 .....     | 156 |
| 巧洗衣服 .....         | 157 |
| 洗牛仔裤不退色方法 .....    | 157 |
| 巧使松大毛衣缩小 .....     | 157 |
| 巧去衣服上的烟油 .....     | 157 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 巧洗绣花织物 .....      | 158 |
| 巧洗内衣内裤 .....      | 158 |
| 清洗衣物需知 .....      | 158 |
| 怎样洗涤衣物 .....      | 159 |
| 怎样除掉衣服上的污斑 .....  | 161 |
| 毛料服装的去污 .....     | 162 |
| 化纤衣服晾晒法 .....     | 162 |
| 巧洗腈纶绒线 .....      | 163 |
| 精纺呢绒干洗法 .....     | 163 |
| 巧防羊毛衫缩水 .....     | 163 |
| 衣服浸泡的时间 .....     | 163 |
| 纯羊毛的鉴别 .....      | 164 |
| 羽绒服的洗涤 .....      | 164 |
| 怎样熨烫服装 .....      | 165 |
| 如何熨褶裥裙 .....      | 166 |
| 衣服烫黄怎么办 .....     | 167 |
| 西装的保养 .....       | 167 |
| 巧洗拉毛围巾 .....      | 167 |
| 选被套布料 .....       | 168 |
| 棉袄巧保暖 .....       | 168 |
| 怎样才能使衣服常用常新 ..... | 168 |
| 家庭物品去皱方法 .....    | 170 |
| 衣服烫黄怎样去掉焦痕 .....  | 171 |
| 真丝服装的洗涤与保养 .....  | 172 |
| 绒线衫的洗涤与保养 .....   | 173 |
| 西装的洗涤与保养 .....    | 174 |
| 羽绒服装的洗涤 .....     | 174 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 泡泡纱衣服的洗涤 .....          | 175 |
| 领带的干洗及保护方法 .....        | 175 |
| 皮鞋的保养 .....             | 177 |
| 用洗衣机洗衣服应注意的事项 .....     | 177 |
| 正确选用洗涤剂 .....           | 178 |
| 发硬绒布复原 .....            | 179 |
| <b>食</b> .....          | 180 |
| 现代食品五大讲究 .....          | 180 |
| “金字塔”——科学、营养的膳食结构 ..... | 181 |
| “请吃”在国外 .....           | 181 |
| 《楚辞·招魂》与古代饮食结构 .....    | 182 |
| 亚洲人爱吃中国菜 .....          | 183 |
| 中国与日本膳食构成比较 .....       | 184 |
| 一些国家请客注重民间特色 .....      | 187 |
| 日本宴会不着意于吃喝 .....        | 188 |
| 英国宴会只有两道菜 .....         | 189 |
| 德国人怎样请客 .....           | 190 |
| 美国朋友请吃饭 .....           | 191 |
| 瑞士人的“小气” .....          | 192 |
| 美国的就餐方式 .....           | 193 |
| 未来的世界性食品 .....          | 194 |
| 中国八大菜系 .....            | 195 |
| 西餐菜系 .....              | 196 |
| 西餐桌上的学问 .....           | 198 |
| 风格各异的海外餐馆 .....         | 199 |
| 世界各国饮食差异 .....          | 201 |
| 中美饮食习惯的优劣 .....         | 202 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 美国和日本的吃 .....     | 204 |
| 外国人如何吃早餐 .....    | 206 |
| 怎样鉴别鲜肉 .....      | 207 |
| 怎样鉴别家禽 .....      | 207 |
| 怎样鉴别鸡蛋 .....      | 208 |
| 怎样鉴别鲜鱼 .....      | 208 |
| 怎样鉴别虾、蟹 .....     | 208 |
| 怎样鉴别蔬菜 .....      | 209 |
| 海味干品的质量鉴别 .....   | 209 |
| 怎样选购皮蛋 .....      | 211 |
| 怎样选购鲜鱼 .....      | 211 |
| 怎样选购月饼 .....      | 212 |
| 罐头食品的选购 .....     | 213 |
| 罐头食品的保管 .....     | 214 |
| 哪几种食品不能混合存放 ..... | 215 |
| 五花八门的罐头 .....     | 215 |
| 我国稀贵名稻米 .....     | 217 |
| 豆腐杂谈 .....        | 219 |
| 明代宫廷的豆腐 .....     | 220 |
| 豆腐史·豆腐诗·豆腐热 ..... | 220 |
| 中国豆腐走向世界 .....    | 221 |
| 奇味佳肴 .....        | 223 |
| 几种饮食的起源 .....     | 223 |
| “榨菜”何以谓“榨” .....  | 226 |
| 蜂蜜是荤还是素 .....     | 227 |
| 虾皮是虾的皮吗 .....     | 227 |
| 吃苹果请削皮 .....      | 228 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 削皮苹果为何变色 .....    | 228 |
| 吃水果为何易产生饥饿感 ..... | 229 |
| 吃大蒜的五大好处 .....    | 229 |
| 生姜妙用有绝招 .....     | 230 |
| 食醋的多种用途 .....     | 230 |
| 巧用食醋贮食物 .....     | 231 |
| 食用醋泡黄豆减肥 .....    | 232 |
| 舌辨五味之谜 .....      | 232 |
| 米饭夹生不用愁 .....     | 233 |
| 为白糖“申诉” .....     | 233 |
| 不吃早餐不能减肥 .....    | 234 |
| 世界蔬菜之奇 .....      | 235 |
| 冷饮的起源在中国 .....    | 239 |
| “冰淇淋”史话 .....     | 240 |
| 多品种多风味的冰淇淋 .....  | 242 |
| 蛋卷冰淇淋的由来 .....    | 242 |
| 冰棍的来历 .....       | 243 |
| 汽水的来历 .....       | 243 |
| 盛夏话保健冷饮 .....     | 243 |
| 常人盛夏饮料 .....      | 244 |
| 脾胃虚弱者的冷饮 .....    | 244 |
| 阴液虚亏者的冷饮 .....    | 245 |
| 冷饮的宜忌 .....       | 245 |
| 汽水不宜喝太多 .....     | 246 |
| 巧克力外传 .....       | 246 |
| 巧克力趣闻 .....       | 248 |
| 古人与酒 .....        | 250 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 古代文人饮酒的诸种讲究 .....  | 251 |
| 古代名人的嗜酒与戒酒 .....   | 251 |
| 酒的发明权归谁 .....      | 253 |
| 我国烧酒起源于何时 .....    | 254 |
| 饮酒习惯五花八门 .....     | 256 |
| 为什么会饮酒的人总爱贪杯 ..... | 257 |
| 戒酒新法 .....         | 257 |
| 酒的称谓种种 .....       | 258 |
| 酒量大小之迷 .....       | 259 |
| 饮酒不能驱寒 .....       | 261 |
| 美酒不可加咖啡 .....      | 262 |
| 国家名酒是怎样评出来的 .....  | 262 |
| 白酒是如何分类的 .....     | 263 |
| 酒的香型 .....         | 264 |
| 我国的黄酒 .....        | 264 |
| 香槟酒的分类 .....       | 265 |
| 干杯 .....           | 266 |
| 侍酒须知 .....         | 267 |
| 酒的妙用 .....         | 268 |
| 醒酒十法 .....         | 269 |
| 世界七大鸡尾酒 .....      | 269 |
| 茅台何以称国酒 .....      | 270 |
| “烂醉”为什么如“泥” .....  | 271 |
| 酒后为何胡言乱语 .....     | 272 |
| 饮酒为什么脸红 .....      | 273 |
| 漫话划拳的呼词 .....      | 273 |
| 酒的功过 .....         | 276 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 啤酒功过谈 .....       | 281 |
| 世界啤酒之最 .....      | 282 |
| 啤酒的度数 .....       | 284 |
| 漫话啤酒 .....        | 284 |
| 啤酒大观 .....        | 287 |
| 啤酒小史 .....        | 288 |
| 新酒好，还是陈酒好？ .....  | 291 |
| 如何鉴别啤酒的优劣？ .....  | 293 |
| 浓茶解酒火上添油 .....    | 293 |
| 茶叶小史 .....        | 294 |
| 我国古代的吃茶 .....     | 297 |
| 名茶与茶名 .....       | 298 |
| 名茶趣谈 .....        | 300 |
| 朝鲜和印度的饮茶 .....    | 301 |
| 欧洲的饮茶 .....       | 302 |
| 美洲大陆的饮茶 .....     | 303 |
| 不同国家不同的饮茶风格 ..... | 304 |
| 我国江南的“功夫茶” .....  | 305 |
| 我国古代的茶会和茶宴 .....  | 306 |
| 饮茶的学问 .....       | 307 |
| 我国少数民族吃茶 .....    | 308 |
| 《红楼梦》里的茶道 .....   | 309 |
| “和敬清寂”的茶道艺术 ..... | 310 |
| 宋代的分茶 .....       | 311 |
| 乌龙茶风靡日本的原因 .....  | 313 |
| 茶是营养宝库 .....      | 313 |
| 茶是药 .....         | 314 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 茶冲泡方便并毫无副作用 .....              | 315 |
| 饮茶对人体的好处 .....                 | 317 |
| 中国茶叶的分类及对人体健康的作用 .....         | 319 |
| 正常人一天宜饮多少茶？ .....              | 321 |
| 如何根据季节变化饮茶？ .....              | 321 |
| 什么是新茶？什么是陈茶？饮新茶好，还是饮陈茶好？ ..... | 322 |
| 饮浓茶好，还是饮淡茶好？ .....             | 323 |
| 酒后饮茶好不好？浓茶能解酒吗？ .....          | 324 |
| 用沸水泡茶好不好？ .....                | 325 |
| 什么样的水质泡茶好？ .....               | 327 |
| 泡茶用什么茶具好？ .....                | 328 |
| 什么是“茶醉”？遇到“茶醉”怎么办？ .....       | 329 |
| 如何选购茶叶？ .....                  | 329 |
| 如何保存茶叶？ .....                  | 330 |
| 什么茶叶不能饮用？ .....                | 332 |
| 七大茶类珍品的鉴别 .....                | 332 |
| 选购茶叶须知 .....                   | 334 |
| 中国年节食俗的特点 .....                | 336 |
| 吃在除夕话“年夜饭” .....               | 338 |
| 杂话“年糕” .....                   | 339 |
| 春节话汤 .....                     | 341 |
| 春节话饺子 .....                    | 342 |
| 端午话粽 .....                     | 343 |
| 火锅史话 .....                     | 345 |
| 奇特的锅 .....                     | 346 |
| 西方国家的快餐业 .....                 | 348 |
| 西方五大快餐食品 .....                 | 350 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 面包拾趣 .....            | 353 |
| 形形色色食品博物馆 .....       | 356 |
| 形形色色的面包 .....         | 358 |
| 形形色色的罐头 .....         | 359 |
| “炸”制食品的要点 .....       | 360 |
| 什么是“溜” .....          | 361 |
| “烹”的特点 .....          | 361 |
| “爆”的方法 .....          | 361 |
| 怎样“炒”菜 .....          | 362 |
| 如何区分“煎”、“贴”、“ ” ..... | 362 |
| “熬”和“烩”的不同点 .....     | 363 |
| “焖”和“烧”的区分 .....      | 363 |
| “扒”和“ ”要注意些什么 .....   | 363 |
| 何谓氽、涮、煮、炖、煨、焐 .....   | 363 |
| “蒸”的特点 .....          | 364 |
| 什么叫“卤” .....          | 364 |
| “酱”制食品的方法 .....       | 364 |
| “熏”鱼的方法 .....         | 365 |
| 怎样“烤”食物 .....         | 365 |
| 如何“拌”菜 .....          | 365 |
| “炆”的窍门 .....          | 365 |
| “腌”的方法 .....          | 366 |
| 食品的“糟”制 .....         | 366 |
| 如何“醉”制食品 .....        | 366 |
| 什么是“风”制食品 .....       | 366 |
| 什么叫“拔丝” .....         | 367 |
| “蜜汁”的运用 .....         | 367 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 如何“挂霜” .....     | 367 |
| “羹”的制作 .....     | 367 |
| 怎样烧“糊”菜 .....    | 368 |
| 鱼的合理食用 .....     | 368 |
| 牛肉的合理食用 .....    | 369 |
| 鸡的合理食用 .....     | 370 |
| 烧羊肉除膻味方法 .....   | 371 |
| 巧吃肥肉 .....       | 371 |
| 煮饺子的妙方 .....     | 372 |
| 蒸馒头窍门 .....      | 373 |
| 什么是大酵面 .....     | 373 |
| 嫩酵面的特点 .....     | 374 |
| 如何制作烫酵面 .....    | 374 |
| 怎样制作油酥面团 .....   | 374 |
| 酱油防霉方法种种 .....   | 375 |
| 菜肴调味 .....       | 375 |
| 大葱的用法 .....      | 376 |
| 怎样使用花椒 .....     | 376 |
| 巧用大料 .....       | 377 |
| 料酒在烹调中的功用 .....  | 377 |
| 干货的涨发 .....      | 377 |
| 调味诀窍 .....       | 380 |
| 怎样掌握好烹调的油温 ..... | 382 |
| 做好凉拌菜的要领 .....   | 383 |
| 怎样烧鱼鱼不碎 .....    | 384 |
| 切肉的学问 .....      | 385 |
| 怎样炒肉更鲜嫩 .....    | 385 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 烧肉的技巧 .....     | 386 |
| 怎样烧骨头汤更鲜美 ..... | 386 |
| 巧做肉皮 .....      | 386 |
| 怎样熬制拔丝糖浆 .....  | 387 |
| 怎样烹制白切鸡 .....   | 387 |
| 怎样做腊八粥 .....    | 387 |
| 怎样煮水饺不沾连 .....  | 388 |
| 怎样快速熬绿豆汤 .....  | 388 |
| 烧菜怎样用酒 .....    | 389 |
| 做鱼加酒和醋好处大 ..... | 389 |
| 做菜何时放酱油好 .....  | 389 |
| 盐的妙用 .....      | 390 |
| 醋的妙用 .....      | 390 |
| 食碱的妙用 .....     | 390 |
| 高压锅煮饺子的窍门 ..... | 391 |
| 怎样制做凉粉 .....    | 391 |
| 怎样制作清凉饮料 .....  | 392 |
| 怎样制做西餐肉饼 .....  | 393 |
| 食物加工与致癌 .....   | 394 |
| 天然食品与抑癌 .....   | 397 |
| 餐叉的史话 .....     | 400 |

# 衣

## 二十一世纪服装的十大特性

21 世纪纺织工业的主攻目标之一是开发高新技术服装材料，以适应人们对各种各样特种服装的需要。科学家们预测，下个世纪的许多服装与现在的服装相比将呈现以下十大特性。

**绝对免熨。**这种服装用特殊织物加工而成，不论放在衣箱里或其他地方，也不管上边压多少衣服，只要穿到身上皱纹将会立即消失，省去熨衣的麻烦。

**不需洗涤。**这种衣服具有良好和持久的特殊化学反应去污能力，它可以使从事石油化工、修理以及金属机械等特殊行业的人员免去洗涤脏衣之苦。

**可大可小。**这种服装是用具有很大的伸缩性面料制作的，适合不同体型、不同年龄的人穿着。选购这种衣服可免去试衣的烦恼，而且不管以后身体变胖或变瘦均可穿着。

**冷热可调。**这类服装分两种，一种是在衣服内配有一个小型的空气调节系统，温度可以任意调节。另一种是服装用

的衣料可随环境温度的高低，改变衣料的密度，从而改变衣服的通风和保暖性，使衣服具有冷热的调节功能。这两类衣服可以大大减少人们因气候变化而需要换衣服的麻烦，给出门者特别是出远门的旅行者带来很大的方便。

**兼作雨衣。**这种衣服兼有防雨功能，制作这种衣服的纤维具有拒水性能，雨水滴在衣服上便顺衣流下，不会被衣服吸收，也不会出现渗漏现象。

**久穿如新。**这种服装以比棉纤维强度高数十倍的高强度纤维为材料，同时采用新的染色技术，使服装经久耐穿，色彩保真度也好，穿几十年不破不旧。

**色彩多变。**这种衣服在强弱不同的光线照射下，或在不同温度的地方，可以变换出不同的色彩。还有一种衣服，今天是黑色，明天可以让它变成其他颜色，其简单方法是把衣服放在一种特别的染色灯光下，灯光释放出染料，将衣服染成所需要的色彩。这两种衣服色彩的多变，一是可使人们增添情趣，二是使同一件衣服常穿常新。

**属性可变。**这种衣服用特殊纤维制作，当穿者在无食品供应的情况下，可将它当作食品食用；或者觉得这件衣服不需要再穿了，也可把它当作饲料，用它喂狗等；还可把它当作养花的肥料。

**防病治病。**这种服装具有医疗保健功能，可预防和治疗内外科、骨科等疾病。

**防止伤害。**这种服装以特种纤维为材料，柔中有刚，薄中有韧，能抵挡犬类动物的噬咬和枪、刃器的伤害，是一种很好的防护用品。

## 世界时装大师荟萃

**沃斯**（Charles Frederick Worth 1826—1895）。英国人，因家道中落，11岁开始做工。20岁只身到巴黎，后在他人资助下开设时装店。他的设计风格高贵、典雅，用料奢侈、铺张，装饰华丽，开创了由设计师主宰时装舞台的历史。他是第一个开设时装店的人，第一个使用时装模特儿，第一个在巴黎建立高级时装设计师组织——“时装联合会”。因而被誉为“时装之父”。

**保罗·波烈**（Paul Poiret 1879—1944）。出生在巴黎的布商家庭，从小就表现出艺术才能。受到名师的指导后，1903年开设自己的设计室。在东方艺术的影响下，他改变了矫揉造作的曲线特点，开创松腰的直线造型。他的风格具有浓郁的东方情调，色彩艳丽，面料华贵。独具魅力的波烈风格曾风行一时，成为本世纪初时尚的典范，史学家们称其为时装史上的一场革命。

**维奥内**（Madeleine Vionnet 1876—1975）。法国人，她的青年时代是清贫和不幸的，婚姻破裂以后，到伦敦、巴黎制衣店和时装公司工作。1912年自开时装店，并赢得了声誉。她的设计潇洒、自然、高雅，能极为巧妙地利用面料的特性表现人体，她的斜纹裁剪法闻名遐迩。维奥内为本世纪最重要的服装专家之一。

**夏奈尔**（Gabrielle Chanel 1883—1971）。法国人，曾被称为二三十年代的时装“女皇”。她以独立不羁、自由自在的强

烈个性，创造出那个时代流行的简洁、朴素的现代女性形象。夏奈尔还是时装大师中为数不多能走完全程而永获成功的天才，她的美貌和传奇式的个人生活经历更具魅力。

夏帕瑞丽 (Elsa Schiaparelli 1890—1973)。出身于罗马书香门第，家境富裕，从小受到良好的艺术教育。1928 年开始设计服装，成名作是一件针织运动衫。她的设计注重服装的艺术趣味和女性的曲线魅力，是第一个将垫肩、拉链、化学纤维用于时装的人。用色大胆泼辣，喜用鲜艳明快的色彩，最著名的是“惊人的粉红”。她的设计常常加入当时兴起的超现实主义流派的俏皮，这使她在 30 年代后期声誉达到了顶峰。

迪奥 (Christian Dior 1905—1957)。出身于法国商人家庭，自幼生活优越，教育良好。家庭破产后，他以出卖时装插图为生。1941 年到时装公司工作。在纺织巨头的资助下，1947 年迪奥首次展示了他的设计“新造型”系列，一举成名。以后他又不断推出新的设计，每次都大获成功，尤其是 1953 年“郁金香型”，1954 年的“H 型”，1955 年的“A 型”、“Y 型”。迪奥的风格符合战后人们的审美心理需求，圆润柔和的曲线造型是和平美好的体现，使他成功地统治时装世界长达 10 年，成为战后时尚的精神领袖。

巴伦夏卡 (Cristobal Balenciaga 1895—1972)。生于西班牙，早年从母学习缝纫。1916 年开设时装店，1937 年进军巴黎，很快得到时装界的重视。巴伦夏卡的风格始终保持女性化的柔美和精致，色彩上具有西班牙画家的特点（阴郁的黑色与棕黄色）。50 年代，他已成为时装泰斗，是大师中少有的全才，他能尽善尽美地完成从设计稿到样衣的全过程，后代

设计家们从他的设计中得到无穷的后迪。

伊夫·圣·洛朗（Yves Saint Laurent 1936— ）。当今活跃在世界时装舞台上最重要的设计大师之一。他出生于阿尔及利亚的法裔家庭，从小表现出对时装的热情和才能，1954 年在国际羊毛局的设计大赛中夺魁。不久成为时装大师迪奥的助手。迪奥去世后，他被任命为该公司的首席设计师，1958 年首次展示“梯型”系列，大获成功。1961 年独立开设公司，他不断以崭新的设计征服世界。如“蒙德里安”、“非洲”、“俄罗斯”、“中国”、“毕加索”等系列都是他的力作。1985 年他在北京举办了 25 年作品回顾展。

玛丽·奎恩特（Mary Quant 1934— ）。出生于英国教师家庭，16 岁到伦敦金饰学院学习绘画。1955 年与丈夫在伦敦开设“巴萨”百货店，玛丽·奎恩特就在那里设计出“迷你裙”，开创了服装史上裙子下摆最短的时代。她的设计风格清新、可爱、充满青春朝气，她的口号是：“剪短你的裙子。”60 年代“迷你裙”风靡全球。1963 年活力集团公司成立后，玛丽·奎恩特又成为精明的企业家。

皮埃尔·卡丹（Pierre Cardin 1922— ）。出生于意大利，年幼时随家迁居法国。二次大战后，卡丹才步入时装界。先后曾在帕奎、夏帕瑞丽和迪奥公司工作。50 年代初，独立开店，经营男、女装。60 年代，设计了“宇宙服”等大量女装，从此声名鹊起。他的风格抽象夸张，擅长用各种几何造型。对肩部、领型、褶裥的处理都有独到之处。他以特有的造型线条和艳丽的色彩，被誉为时装界的“先锋派”，曾三次荣获时装界最高荣誉奖“金顶针奖”。他还是一位多智多能的

企业家。正是从他的访华开始了中国与世界时装界的接触。

卡尔·拉格菲尔 (Karl Lagerfeld 1939— )。生于德国富有家庭，从小酷爱艺术。14岁到巴黎，1954年参加国际羊毛局设计大赛获奖。以后在两家著名时装公司工作。拉格菲尔是个非凡的设计师，当他以自由设计师身份正式闯入时装界后，几乎是同时，为意大利名牌“芬蒂”设计裘皮装、针织装；为法国名牌“柯劳耶”设计女装；1983年他为著名的“夏奈尔”公司设计女装。他的设计使这些名牌焕发了青春，同时，也使他成为巴黎引人注目的设计大师。他的设计风格多样，形式多变，富有幽默感。

瓦伦蒂诺 (Valentino 1932— )。杰出的意大利时装大师。中学毕业后到米兰学习时装设计和法文。17岁到巴黎，就读于服装学校，毕业后曾任绘图员。进入时装界曾是著名设计师纪·拉罗什的助手。1959年回到罗马并开设第一家精品店。1962年参加佛罗伦萨时装节展示作品，得到了美国客商的高度赞赏，从此奠定了他未来的地位。瓦伦蒂诺的设计风格代表了高级时装的传统、华丽、性感。到70年代末，他的牌子的男女服装已遍布世界各大都市。直至今日，他仍是领导潮流的一位重要人物。

高田贤三 (Kenzo Takada 1940— )。高田贤三是最早打入巴黎的日本时装先驱之一。他的父母是旅馆业主，但他从小爱好艺术，曾在就读艺术学院时获最高奖学金。毕业后到欧洲旅游，立志要在巴黎从事服装事业。为谋生曾各处兜售服装设计稿，受到法国著名时装杂志极大的帮助和栽培。1970年，他在巴黎开时装店，经过十余年的艰苦奋斗，已世



界闻名。高田贤三的设计风格简洁、单纯，灵感来自日本和其他民族服装，他是一个多产而永远年轻的创造者。

阿玛尼（Giorgio Armani 1935— ）。70年代具有代表性的设计大师。他生于意大利，曾是一名军医。退伍后在意大利大百货商店布置橱窗，偶然的机遇受到了纺织巨头塞洛蒂的赏识，进入其公司从事服装设计。最初是设计男装，8年后，阿玛尼独立创牌子，很快得到了人们的赞誉，使其在米兰时装界脱颖而出。阿玛尼的女装特点是提高和夸张肩部，具有含而不露、庄重洒脱的特点，既富有男子气，但又绝对具有现代女性的魅力。另外，他的设计风格始终是随便自如，轻松舒适，不仅仅适合于舞台，更适合这合于生活中的各种场合，因此深受人们的喜爱。阿玛尼的时装成为光彩夺目的世界名牌。

三宅一生（Issey Miyake 1938— ）。日本人，是现在左右世界时装潮流的重要设计师之一。他将日本的文化精神融化到现代服装中，创造出具有东方色彩的质朴、粗犷美，并强烈地影响了欧洲的传统风格。他的时装具有强烈的艺术魔力。

蒙塔那（Claude Montana 1949— ）。父亲是德国人，母亲是西班牙人，他生于法国。中学毕业后开始去伦敦设计首饰，并获得成功。回法国后，为一些公司设计皮革装和成衣服装。1973年他开始确立自己的风格，1979年创办公司，并很快成为具有影响力的设计师。他的创作灵感来自于男装、军队制服和“朋克”装，风格为坚强有力，舒适实用，追求完美的功能性与审美性的结合。蒙塔那被公认是最杰出的新

一代设计大师。

让—保罗·戈蒂埃 (Jean—Paul Gaultier 1952— )。出生于法国，母亲是富裕的中产阶级，父亲却是劳工阶层。他对服装的兴趣是受祖母的影响。17 岁时他将自己的服装设计稿邮寄给一些著名的设计师，受到了卡丹的赏识。1976 年戈蒂埃作为自由设计师首次展示了自己的设计系列。他的作品从一开始就显示出对欧洲传统习俗的嘲弄，他擅长从街头青年的穿着中获得灵感，风格特点为轻松随便、诙谐幽默。尤其是最不可思议的内外衣搭配，前所未有的材料组合，从而形成独特而具有现代感的设计流派，被誉为“前卫设计师”。1987 年他荣获全法最佳设计师桂冠，获得奥斯卡奖。

## 巴黎的高级时装店

巴黎时装业誉满全球，在巴黎有上千家服装店，但高级时装店不过 20 余家。根据巴黎时装行会的规定，它们每年要推出春夏、秋冬两套时装，每套至少包括 75 种不同样式，而且必须在各自的裁剪车间制作。高级时装店的产品又分两个档次，第一档次高级时装，充分代表各店的风格，原作只有一件，主顾多为当今世界上约 2000 名最富有的贵妇和好莱坞明星；第二档次的称为时装成衣，挂有高级时装店商标的成衣，又分为两种，一种是该店生产的，称为店制时装成衣；另一种是在生产成本较为低廉的厂家制作的，称为厂制时装成衣，即使如此，也要比普通厂家的同样产品贵 3~4 倍。尽管千余家时装店令人眼花缭乱地遍布巴黎，但只有 20 余家高级

时装店每年两度推出的高级时装真正引导着当年服装款式的潮流，为整个巴黎乃至世界的服装热起着推波助澜的作用。

## 伦敦著名的“服装街”

在繁华的伦敦西区，有一条叫做萨维尔·罗的道路，这条街道虽然并不宽阔，却是名闻世界的服装街。历史上的著名人物如拿破仑三世、英国前首相邱吉尔，以及当今的苏联领导人戈尔巴乔夫等等，都曾在这里定制过衣服。据说，目前这条街的年营业额高达 5000 万美元。

这条街的形成，可追溯到 150 多年前的 1835 年。开始有一批杰出的裁缝师傅在这里设摊制衣，以后逐渐发展起来，成为英国著名的制衣中心。

做衣服要量体裁衣，这是常识。但在这里做衣服，对“量体”要求之高令人瞠目结舌，裁缝师傅必须精确量出每位顾客的 40 种尺寸数据，做出来的衣服当然是再贴身也没有了。其制作程序也是极其严格、细致和复杂的，一般情况，一套服装要经过 90 道工序才能完成，所以即使是一个熟练的裁缝师傅也要用五六十个小时才能做成一套服装。要想在“服装一条街”里充当一名合格的裁缝至少要 5 年时间。所以凡是从“服装一条街”出来的裁缝，总是身价百倍，受人欢迎。

## 意大利米兰的时装

世界时装中心之一的意大利米兰，是一座古老而繁华的

商业城。这里时装店林立，虽然铺面和橱窗没有法国和德国那样豪华，但其展出的款式之多，变化之快，却是世界上数一数二的。

与巴黎不同，米兰人似乎较为开明，欢迎游人参观他们的商店，甚至允许人们拍摄橱窗里的时装。也许他们认为，时装店里的服装并不代表米兰的水平，真正高水准的是每年3月和10月的当地举办的“意大利女装”、“时装大展”和“米兰珍品”等时装博览会上展示的服装，那才是米兰人引以为荣的真正时装。

米兰有专业时装设计公司近百家，较著名的有33家，享有国际声誉的有8家。时装设计公司一般不开工厂，将新设计款式及自己的商标以利润的20%~30%的高价转让给工厂。各个设计公司各有分工与专长，有的以轻薄女装为主，有的以男西装为主。就女装而言，也细致地按年龄分为5个档次，各有所好，各尽所长。

最能代表意大利时装活跃多变风格的，要算是米兰的牛仔装，连天字第一号时装设计大师瓦伦蒂诺也加入到牛仔装的行列，为不同年龄的成年人设计出一组组新款式。

米兰是一个为时装而繁忙的城市，大有与法国巴黎抗衡之势。

## 纽约第七街——服装中心的象征

美国约有3万家服装工厂，年批发量500亿美元以上，纽约的服装厂占全美国的22%左右，批发量占全美的30%左

右。纽约第七街则是服装中心的象征，这里有许多享有盛名的女装店、著名的时装设计公司 and 服装厂商。

## 巴黎时装的开山鼻祖

一百多年前，在巴黎裁缝铺街有个叫沃特的青年裁缝，他虽然没有超群的技艺但脑中却常常闪现出一些大胆而浪漫的设想。他首次设计没有宽大裙撑的长裙，上流社会妇女开始认为很荒唐，但没有多少时间，便纷纷接受。一年之后，他在四个季节来临之前各推出一组服装，并且别出心裁地找人着装以代替木制模特。从此，他在巴黎声誉鹊起，并在百年之后被奉为巴黎时装的开山鼻祖。

## 服装探趣

“在气候和温度还不到必需穿衣服的时候，衣服就是象装饰品那样被穿戴的”。美学家马克斯·德索曾这样评价衣服。

装饰性服装的最早形象资料，是新石器时代马家窑文化期青海出土的舞蹈人物装饰陶盆，上面画有三组舞蹈者，每组五人，舞姿与装饰相同，头部垂着发辫，腿部有在动态中飘起的装饰物。古人把这种服装称之为“”。

史料证明，服装的产生，裤子早于上衣，三角裤早于长裤，古人所说的上衣下裳，裳不过是一种裙子式样的“罩”。古代服装从春秋战国就已进入服装的完善时期，并以其峨冠博带、大袖宽袍的形式在历史上持续了两千多年。

服装随着历史变迁不断发展。现在，女裤不仅品种多，而且非常时髦。但它能闯出一条路子也并非容易，里沃夫的《加利恰亨报》在 1911 年这样写灯笼裤，只有在舞台上逗笑时才可以看到。但在巴黎，有两位时髦的太太，竟敢穿着肥大的灯笼裤，出现在绕着大型街心公园散步的人们中间。这两位穿裤子的太太，立刻成了谴责的对象。

不过，时髦是很倔强和固执的。过了一些时间，那家报纸又写道：“仿效伦敦和巴黎的样子，太太们开始穿着肥大的灯笼裤出现在大街和其他大小城市。”

有关新时装的问题，甚至还闹到法院去审理。报纸报道说，在法兰克福市，地方法院对一个饭馆的老板判了罪，因为他穿着象裙子一样的肥大裤子。愤怒的饭馆老板上诉到上一级法院。经过长时间的辩论和审理，法院作出判决：“时装绝不侮辱社会道德。”

在中外服装史上，流行服饰都是从宫廷发起的，最后推广到平民百姓。比如，欧洲文艺复兴时期，英国女王伊丽莎白一世喜欢穿扇形鬃领，当时就被称为“伊丽莎白领”而流行一时；路易十六的王妃自己设计了很多新的服装样式，在服装史上曾轰动一时。

每一种时装都有它所适合的时期。一些服装专家和艺术家认为，同样属性的服装：

在适合期前 10 年是不道德的。

在适合期前三年是挑衅性的。

在适合期前一年是不合规矩的。

在时髦的时期是漂亮的。

过年后一年是不入时的。

过年后 10 年是很难看的。

过年后 20 年是令人发笑的。

过年后 30 年是滑稽的。

过年后 50 年是独出心裁的。

过年后 70 年是令人喜爱的。

过年后 100 年是浪漫主义的。

过年后 150 年是非常好看的。

服装的流行演变大概都循着这条“规律”。

## 流行的诱惑性和牵制力

在服装领域里，流行款式是最富有性格和魅力的。如果从发展的意义上说，没有流行就没有服装设计，它给设计者带来灵感，具有很大的诱惑力，同时对设计意识具有引导和牵制的作用。

促成流行的诱因是多方面的，同时这些诱因又是流行所具有的最大特点——诱惑性和牵制力。这些特点左右着时髦服装的设计者、消费者和经营商。一种服装款式的流行。和服装中某些感受的流行，最主要的来源不外乎两大方面的途径：一种是根据预测得出的流行趋势，由国际上时装的权威中心发布；一种是由于偶发事件所引出的流行。

对于一个服装设计师来说，他要使所设计的服装在市场上流行，获得商人和消费者的青睐，把握流行趋势，敏感地先人一步地获取流行信息，是最有效的。流行是具有普遍性

意义的，是获得众多消费者所喜爱的。从这方面来看，似乎又使设计师丧失掉了能表现自己创作的个性，使得个性的表现同流行产生了矛盾，冲击了个性。然而，作为一个好的设计师，接受这种冲击，并很快地适应其流行发展个性，则需要设计师具有很高的适应和理解的能力。流行，通俗地讲，就是你有，我有，他也有，甚至在形式上都一样。一个高级的设计师需要的不是形式，而是从流行当中获得一种感受，比如：宽松、质朴、复古、性感等，都是一种意念，其表现的方法，则是通过设计师个性的体现。所以说，流行对设计师来说具有极大的牵制力。单发挥个性，会受到流行的冲击；单追求于流行的形式，则会失去自身的特点。顺大流，把握逆动的个性，在流行中创造新鲜感，才可以在流行中成功。

流行包括创造者和接受者。作为接受者当中最大部分的是那些赶时髦的消费者和商人，他们对流行的感受是一种心理上的作用，是流行所具有的强大的诱惑性所引起的。新鲜感在人类生活当中永远是一种充满魅力的愿望。新鲜感本身的特点就是稀有的，占有绝对优势的，因为这一特点才使人们越加强烈地追求这种新鲜感，从而造成流行，它使人感到优越和自豪。

流行的起发，有时往往是由于一些偶发事件而引起的。例如，当一部电影上映之后，其中一些象主人公的服装或饰物，则由于观众对主人公的崇拜，特别受到一些青年人的青睐和效仿。新鲜感是流行的动因，从新鲜开始，以广为流行告终。

在流行当中，商品是实现流行的手段，商人利用流行来提高商品的价格，把握流行信息，广告引导消费是他们的手



段。所以说，流行的诱惑性在很大程度上是由商品性广告引导而发出的。

1989 年推出的流行趋势，在国际上已经被一些时装发达的国家广泛接受，在国内这一流行趋势只是刚刚发布，它将唤起新的感觉，创造新的意念，引发出新诱惑，刺激着设计者和消费者。

## 什么是“OXVH”

OXVH 是目前国际上通用的一种对服装造型的概括办法，它借助于字母形象表现出服装轮廓。

O 型，又称圆形、蛋形，国际上叫做“逢逢”。它以扩张肩部，收缩下摆，线条柔和为外形特征，造型以浑圆、蛋圆或近圆为主。

V 型，指茄克衫和牛仔服为主的服装系列，其特点以上宽下窄为主，重点突出肩、袖部。

X 型与 V 型同样是宽肩，但采用了吸腰手法，以高背缝，开山工艺来表现，下摆大。

H 型线条垂直，不贴身，无明显曲线，整齐、干净、利落，突出这样一些特点。

## 中国古代服装的演变

我们的祖先发明了栽桑、养蚕、织绸之后，才有“服装”之说。

春秋战国时期，盛行“深衣式”服装，男女均穿上衣下裙（男裙稍短）。有时男子穿一种以丝绦束腰、齐膝曲裾的短大衣。到了秦代，男人服饰尚黑，衣着多是绕襟盘旋而下，腰带边沿织着装饰物；女服衣袖紧下，长裙飘逸，配上银锭式发髻，显得婀娜多姿。汉朝男人身着短衣披肩，冠巾束发，但不遮额头，有时穿窄袖宽领的拂地长衣，再配下垂腰带，显出精悍而又潇洒的风度；女人则襦裙合一，衬出体态的窈窕，轻盈。晋代，男人一般戴“帽带”，后转戴尖顶毡帽，服装多沿袭汉潮；女人追求“上俭下丰”，即上身紧小，下身宽肥的服饰打扮。唐朝由于社会经济的繁荣，服饰造型也发展到一个高峰，讲究袒（胸）、长（裙）、宽（衣）、窄（袖），名目繁多，色彩绚丽，对制服的规定也极为详尽。

值得一提的是，唐代后期风行“胡服”。这种传自“西域”的“胡服”，其主要特征是：头戴浑脱帽，身穿圆领或翻领小袖衬衫和条纹卷口裤，脚蹬透空软底靴，出行上马时，必换上帷帽。到了宋朝，男子朝服大袖宽衫，官服仍是唐代圆领服式，不同之处是，宋代圆领内须有衬领；女子盛行来自契丹的“吊塾服”，又称“解马装”，上穿宋式对襟加领抹花边旋袄，下着长统袜裤而不着裙，头戴以罗帛制的花冠。宋服突破了隋唐服装只有红、蓝、紫、绿四色的框框，变得更加丰富多彩。

元朝时期，由于民族的融合，我国服装起了较大的变化。据杨荫深的《衣冠服饰》记载，元服承袭了历代服式的长处。又吸取一些少数民族服式的优点，形成了自己的特色。象圆领和圆领衫等，便是当时最有代表性的款式。元代，男女贵

族多着四合如意云肩，每年朝廷还要举行盛大的万人“只孙燕”（燕同“宴”），交流当时一种高级服装——“只孙服”的制作技艺。

到了清朝，由于满族占统治地位，满族服饰在全国流行。当时女衣的领子一般有一寸高，上缀一或二个纽扣，衣上显眼的地方，普遍绣有花卉、蝴蝶之类的图案，便装外面多罩柳叶式小云肩。

清朝后期的旗袍，可以说是中国服装的一个骄傲。特别到了辛亥革命时期受新思想浪潮冲击，旗袍款式进一步更新，衬托出含蓄、庄重、雍容、华贵而又落落大方的女性美。一些西方人士曾把身着旗袍、典雅娴淑的中国女性称为“东方的维纳斯”。

## 闲谈旗袍

有位国际友人盛赞中国旗袍是“东方女性消夏理想服装”。

袍服在我国服装史上，是历史比较悠久而又普遍的衣着。而旗袍则为满洲旗人妇女所喜穿的一种传统民族服装。

在很久以前，满族的先民女真人都喜欢穿肥而大的袍子，当时只是筒式。后来妇女们缀以绣花，领襟、袖口镶花边，右开大襟，两侧开叉。据说这样便于骑马、上山，下河劳动。只要把下摆撩起，卷系腰间，动作灵便自如，平时又可以将长列的扣绊扣到腿部当裙，不失妇女们的绰约风姿。

辛亥革命后，汉族妇女也普遍穿旗袍，经过不断改进，一

般式样成为直领，紧腰、长短袖，长者下摆曳地，短者仅过膝踝。20年代，旗袍在我国妇女中逐渐普及，到了30年代则蔚为妇女们的时髦盛装。40年代的女学生夏天多穿旗袍，其形式是领口减低，短袖，过膝，轻便合体，臀部加肥，胸廓加宽，穿在身上显得雅致娟好，衬托出女性曲线身段的自然之美。

50年代，妇女旗袍曾被制服袄、西裤逐步代替，但王光美同志随同刘少奇主席出国访问时，身穿旗袍，高雅大方，被誉为“东方女装的代表”。

近年旗袍又回到人民生活中来了。而且现代的旗袍式样、色料，更加考究，有的还和裙子、马甲、毛线外衣等服装款式组配，特别是夏秋两季，旗袍轻爽适体，质朴大方，绰约健美，富有时代的青春气息。颇受国际友人的青睐。马来西亚驻华大使的夫人在北京“双顺”便服店一次就订做了旗袍等中式服装十二件。美国总统里根的夫人访华时，也在中国订做了织锦缎旗袍，备受中外宾客赞誉。

## 旗袍史话

妇女的旗袍，也是袍子的一种。这本来是满族女子服装，慢慢却演变为中华民族女性的常服了。在“袍”上加一“旗”字，正好说明了这一服装的来源。

原来满人也称旗人。满清时代，以黄、红、蓝、白、镶黄、镶红、镶蓝、镶白等八种颜色，来区分、统驭所属军民，称做“八旗”。八旗所属臣民的妇女，习穿长袍，因而对旗妇

（满族妇女）的袍叫“旗袍”，好跟汉族的袄裙有所分别。

旗袍是清宫相沿的服制，演变到后来，大多是直领，右开大襟，紧腰身，衣长至膝下，两侧开衩，并有长短袖之分。袖端及衣襟、衣裙镶上各色边缘，非常讲究。

旗袍自清室逊位后，始由宫廷流入民间。北京、天津一带妇女，竞相穿着。以后南方妇女也渐渐开始流行。国民革命军北伐前后时旗袍样式仍十分保守，腰身宽松，袖长至腕，衣长至踝。

1929年，当时的国民政府颁布服制条例，妇女服饰有甲乙两款，甲式是袍，其规定为“齐领，前襟右掩，长至膝与踝中点，与裤下端齐，袖长至肘与手脉之中点，色蓝、纽扣六”，这是典型的旗袍式样。自颁布服制条例后，全国妇女遂开始穿着旗袍。

1931年至1941年间，时兴的旗袍先短后长，竟有长至掩盖整个足背，而袖子却越来越短、乃至露出肩胛，左右衣衩也越开越高，领子也日渐加高。在这几年间，旗袍的样式尽在衣长、袖长、衩高、领高几处地方求变，时髦的妇女更缀以滚边花扣等。学校女生都以阴丹士林布缝制旗袍。

抗日战争期间，灰色白色爱国布代替了原来的白阳丹士林，为求行动方便，衣衩提高至膝上10厘米左右。抗战胜利后，旗袍又长至踝上，领也低了。而一些富有及时髦妇女，衣长曳地，领也很高，滚、镶花边及花扣大为流行。在质料方面，已改用丝与毛织品等。

在海外华人社会，随着妇女的穿着日益华丽，精益求精，旗袍款式也推陈出新，使人目不暇接。如1953年至1961年

间，旗袍以离地 20 厘米为标准；设计亦趋向曲线化，下摆略小如花瓶，颇为美观，深受国内外女士们的喜爱。屡次参加国际服装展览，为国际服装设计家所赞赏，多次获殊荣或冠军。自此以后，欧美的服装设计，都深受中国旗袍式样或图案色彩的影响，掀起了东方热的服装潮流。

反过来讲，旗袍的式样也一度受到欧美流行趋势的冲击，从而产生了莫大的变化。如衣长渐短，曾有所谓“迷你旗袍”的出现。最短的曾到膝上 20 多厘米，令人咋舌。另有一种作礼服用的旗袍则长至足背，下幅很窄，也是昔日未有的现象。

旗袍由于受到欧美服装界的赏识和赞扬，因此好些欧美知名度甚高的女影星每到中国、港台，一定不会忘记光顾裁缝店订做旗袍。旗袍优点甚多，理应广被寰宇。可惜由于制作方法必须度身缝制，无法交由成衣厂大量制售。因此缝制一件合身适体的旗袍，手工较西服为贵，其费时也较多。因此，年轻一代的妇女除了作为出大场面的礼服穿着外，已少有人以它为日常衣服。

## 中山装的来历

中山装在国际上被称为中国男式礼服的代表性服装。

孙中山先生在日本居住期间，看到日本学生所穿的服装不但简单朴素，而且方便、灵巧、大方。于是，他就将这种学生装的领子和口袋等部位加以改革，改成单立领，前身门襟九个扣子，左右、上下四个明袋，袋褶向外露，后身有背

带缝，中腰处有一腰带。这就是最早的中山装。孙中山穿着以后，很快便在男学生中时兴起来。

辛亥革命后，关于革命党人应该穿什么服装的问题曾展开争论：有的主张戴瓜皮帽，穿长袍马褂。孙中山不赞成，认为既不方便，也不经济。也有的主张穿西装，孙中山哈哈大笑说：“这么一来那就无异是抵制国货了！”孙中山主张穿广东便服，把直领改为翻领。服装师就根据孙中山的建议，设计了一种四个口袋的翻领上装。孙中山自己带头穿。于是人们就把这种服装称为“中山装”，它至今已有了近70年的历史。

## 是谁做出我国第一件中山装

中山装为我国赢得了荣誉。你可知我国第一件中山装的设计者和制作者是谁吗？他就是浙江奉化县的王财荣。

清末，上海南京路还是一条偏僻的马路。在近西藏路口处开有一家西服店——荣昌祥呢绒西服号。店主王财荣，曾一度被选为南京路商会会长。“荣昌祥”工艺精湛，生意兴旺。辛亥革命后，孙中山曾多次到“荣昌祥”做西服，颇为满意。有一次，他刚从日本访问回国，带回一件当时日本陆军穿的士官服，示意店主王财荣改革此装，为吾所用。孙中山先生要求店主以此装为基样，再按他的旨意，专门设计一件服装，即按中国传统把该装的领子改成直翻领，胸、腹前各做两大两小有袋盖的四只贴袋，两只小贴袋盖做成倒山形笔架式，称为笔架盖，意指革命要重用知识分子。店主将这一款式成样

后，经孙中山先生一穿，果然合适美观，立即在上海、南京一带风行起来。孙中山先生见此十分欣慰，又指示店主将原来七粒钮扣改为五粒，含指当时的五权宪法的意思。因为服装是孙中山先生设计的，人们就称这一款式为“中山装”一直流行到现在。

“荣昌祥”老板王财荣自从参与设计制作“中山装”后，大做广告，加上他的优质服务，生意更加兴隆，不久发了大财。

## 领带史话

严格地说，领带始于罗马帝国时代。那时，士兵们在脖子上戴着一种类似围巾和领带的东西。直到1668年，领带在法国才开始变为今天这种样式，并发展成男子服装的重要组成部分。不过，那时候的领带在脖子上要绕两圈，两端随便地耷拉着。而领带下面还有三或四个花结的波形缘带。

1692年，在比利时的斯腾哥尔克城郊，英军偷袭了法国兵营。慌乱之中法军军官无暇按礼节系扎领带，只是顺手往脖子上一绕。结果法军击溃了英军。于是贵族时装中又增加了斯腾哥尔克式领带：它用镶花边的细麻布制成，一端从坎肩的扣眼中穿过。斯腾哥尔克的英雄们名噪一时，连妇女们也竞相系起斯腾哥尔克式领带。其实，在十世纪末已经流行起一种叫“克莱蒙”的花边领带。

进入十八世纪后，领带交了厄运。取而代之的是白洋纱“脖套”（它折三下，两端穿过系在后面的假发上的黑花结）。



但从 1750 年起，这种男子服装的装饰就被淘汰了。

这时，“浪漫”式领带出现了：这是一种方形白洋纱，它先对角折，然后再折几下在胸前打结。领带的系法十分讲究，被誉为真正的艺术。

1795 年到 1799 年在法国又兴起了新的领带浪潮。人们系起白色和黑色的领带，甚至在盥洗时也系着马德拉斯布领带。领结比以前系的更紧了。

十九世纪的领带高高地遮掩了脖子。后来出现了“硬胸”式领带，是用大头针别着的。它由各种料子制成，如绸缎、天鹅绒等。黑色的和五颜六色的领带都时兴起来了。到七十年代，首次推出和自结花结领带。第二帝国时代（1852—1870）素有领带的发明时代之称。

本世纪二十年代出现了领带夹子，三十年代出现了编结领带；但最主要的变化是领带的大众化，它已成为各种年龄、各行各业的男子服装不可缺少的组成部分。

## 背心史话

背心，泛指穿着以蔽护胸背的无袖上衣，亦称马甲、坎肩，可有多种用途，在服装中具有独特风格。背心在中国源远流长，宋代曹勋在《北狩闻见录》中记载：“徽庙出御衣衣衬一领”。自注云：“俗呼背心”。

背心的原始形制可能源于周代的胸甲。人们又从秦兵马俑的武士衣甲发现：“甲片较大，式如后来的两当”。两当在《辞海》中注释为：“同柄档。背心”在《释名·释衣服》中写

道：“裆，其一当胸，其一当背也”。在《释名疏证补》中也写道：“今俗谓之背心，当背当心，亦两当之义也”。古代说的两当，有军用两当铠和民用两当衫两种，前后两片构成，经系缀而穿于身。民用两当不断发展变化，各朝代的称呼也不一样。汉朝末年称绣褙；魏晋南北朝称两当，也有称帕腹者；隋唐时名之半臂（短袖和无袖上衣的统称）；宋代称背子，俗称背心、搭护；元代称背褡；明代称比甲，清代称马甲、坎肩或背心，延续至今。

欧洲在 1450~1630 年时出现并流行一种剪接肩翼的无袖外衣，称杰肯背心。16 世纪时发展成无袖、皮制等紧身外衣。现在演变成泛指无袖、衣长不过臀的短上衣。

背心发展到今天，品种之多，枚不胜数。背心的发展呈现出国际共性趋向，目前在世界范围内，穿用最多的当数针织背心和西装背心。随着科技的发展。现代相继出现一些特殊功能和用途的背心，如防弹背心、救生背心、医疗背心和电热背心等。

## 西装的来历

西装和世界上许多的民族服装一样，有其适应生活需要的发展史，而且它的“出身”，还是出乎意料的“贫寒”呢！

西装中最为庄重的礼服，首推在背扣开岔的黑色燕尾服了。然而，谁会想到它是起源于中世纪欧洲马车夫的衣服。在衣服后面开岔的目的，不是马车夫讲究时髦，而是为了骑马方便。西服的领带，始于北欧渔民系在脖子上防寒的布巾。衬

衣上的硬领，是古代军人甲冑演化而来的。西裤则是沿用海军水手服的式样。

西服在清朝时期传入我国，很快地被激进青年所接受。一时，西服成了新思想的象征，而象征保守思想的长袍、马褂则日趋没落。目前世界各地西装的款式，虽变化无穷，但它始终保持着自己的基本造型。

## “三点式”泳装和比基尼健美服为何称“比基尼”

1986年10月，国家体委决定，我国女子健美运动员参加比赛时，按照国际健美比赛规定身穿比基尼健美服装。这是我国女子健美运动员第一次允许着此服装。11月底在深圳举行的我国第四届健美比赛首次穿出。比基尼原是美国的一个核试验场，为何健美运动服装用这个名称呢？

比基尼是太平洋马绍尔群岛北端的一个珊瑚岛，以往是美国核武器试验基地。美国曾在这里进行一系列震惊世界的大当量高威力的核聚变试验，即氢弹试验。因此，比基尼岛在世界上广为人知。有的人提起比基尼，伴随产生一种威力巨大、震撼大地、令人生畏的心理状态。于是“比基尼”成了一个含义为令人吃惊的词。

30多年前，法国巴黎的一位名叫路易斯·里尔德的游泳服装设计师，为女子设计出一种仅有短裤和胸罩的游泳服装，即“三点式”游泳装。这种新式游泳装对身体覆盖的面积甚小，对当时保守的泳服业是一次极大的冲击。当首次被穿上表演时，使观念大吃一惊，象原子弹爆炸，立刻引起了轰动。

这种令人吃惊的场面使人们想起比基尼，为了吸引顾客，里尔德把这种泳装称为“比基尼”。以后“三点式”健美服也以比基尼为名。现在，西方一些人常用“比基尼”形容威力巨大。如美国有叫做比基尼号的大型战舰；夸赞某拳击运动员勇猛有力，称之为比基尼的拳头。

不过国际上健美比赛，女运动员穿比基尼服装上台表演已有一段历史，人们已视为习惯，再无当年比基尼服装刚出现时的震动了。

## 夜礼服的来历

在西方国家，男装夜礼服已成为高雅和富贵的象征，穿上它，就显得光彩照人，魅力无比。然而，你知道夜礼服是怎样诞生的吗？为什么在美国的词汇中，夜礼服被称作“熊的故乡”，而在欧洲大部分国家，人们又称它为“吸烟服”。

夜礼服起源于一个叫作罗里拉尔的大种植园主。他早年从法国移居美国，因做烟草生意变成了声名显赫的富豪。他的财富多得无法计算，是第一个被用“百万富翁”这个词来形容的人。罗里拉尔的后代们继承了他在纽约和纽波特的豪华住宅。他在纽约市西北郊外的一块 60 万公顷的大种植园，则由一个叫皮埃尔·罗里拉尔的后代继承。这块地原属于阿尔冈昆印第安人所有，后来成了他的大种植园，取名为“熊的故乡”（阿尔冈昆语）。

皮埃尔·罗里拉尔决定把自己的全部资产都用以改造“熊的故乡”，把它建成一个专供富人们享乐的游乐园。为此，

他雇用 1800 个劳工耗资 150 万美元，建造了一个大型乐园，有 22 幢小别墅，100 间客房和各种俱乐部，还有草坪、游泳池、马厩和一个鱒鱼池。

游乐园的巨大工程于 1866 年 5 月竣工，隆重的开园典礼是在当年的 10 月 10 日，也就是一年一度的秋季舞会日那天举行的。当时，其他所有到会的男宾都是清一色的燕尾服，而皮埃尔·罗里拉尔的儿子格利斯沃德出现时却穿着黑色、大翻领短礼服，因此而得名“熊的故乡”，其实，这种服装是平时男士们出入吸烟室时才穿的“吸烟服”。人们怎么也想不到，格利斯沃德的举动竟给男士礼服带来了历史性的转变。从此，昔日的“吸烟服”以其穿着舒适的特点很快被美国人所接受，成为男士们的夜礼服，传统燕尾服的统治地位从此动摇了。

然而在英国，人们还一时难以接受这种“吸烟服”，仅把它称作“黑领带”、“晚宴服”。直至 20 世纪 20 年代，这一服装变革才由于英国三位显赫权贵人物的推动而开始实现。当时的威尔士亲王（即温莎公爵）和他的弟弟（伊利莎白女王的父亲）以及蒙特巴顿勋爵，曾身着仍被英国人称为“吸烟服”的晚宴服出现在公众场合。从此，“吸烟服”作为夜礼服在欧洲普遍出现，它的“吸烟服”之意也就随烟飘散了。

## 风雨衣的来历

风雨衣的出现距今已有近百年的历史。在第一次世界大战中，英国陆军时常在雨中进行艰苦的堑壕战。为了使部队的军服适应于战争环境，英国衣料商托马斯·巴尔巴尼研究

开发了堑壕用防水大衣。款式为双襟双排扣，有腰带，领子能开能关，插肩袖，有肩章，在胸上与背上有遮盖布，以防雨衣渗透，下摆较大，便于动作。当时，这种防水大衣称为堑壕大衣，于 1918 年被英军正式采用。

托马斯·巴尔巴尼年轻时就经营服装面料，并积极开发新品种。他在同行的协助下，经过反复试验，终于试制出了防水轧别丁（一种细密的棉织物），使棉织品用于风雨衣获得了成功。

随着时代的变迁，当年军人穿用的堑壕大衣逐步演变成生活服装，但堑壕大衣的款式一直是设计现代风雨衣的基础，多少年过去了，风雨衣由单纯的男式发展到男、女两种式样并存，款式也是丰富多彩。

## 牛仔裤小史

牛仔裤的故乡在美国，它最初是美国西部盛行的牧童服装。由于我国广东人把牧童称为“牛仔”，因此，牧童装便成了“牛仔裤”。而初期美国的华人又以广东人为多数，因此“牛仔裤”一词，曾在美国华人当中非常流行。

牛仔裤在美国还有一个美称，叫做“琼”（意即“美玉”）。由于牛仔裤一般都是蓝色的，所以它又被称之为“蓝色的琼”。

牛仔裤具有悠久的历史，它诞生距今已有 100 多年了。早在 1873 年，17 岁的巴伐利亚青年利瓦依·施特劳斯，最先创制了“琼”，用料是粗厚的靛蓝色斜纹布。当时的“琼”有 5

只口袋，口袋上有铜制的图钉，是专给美国西部的矿工、农民、牧童等作为工作裤穿的。到了 19 世纪 70 年代，牛仔裤才被时装设计师所看中，很快风靡全球。

## 牛仔裤的始创人

利瓦依·施特劳斯是个 17 岁的德籍职员。这位犹太人感到在自己的国土上前程渺茫，便远涉重洋到了美国。

利瓦伊没一技之长，也无人和他合伙，又只会讲几句简单的英语，他只好当一名小贩。不久他积蓄了一笔钱，听说加利福尼亚州发现了金矿，他取出存款，带上了自己所有的货物，驾驶一条三帆快速船，绕着南美洲来到了旧金山。

旧金山的物品供应奇缺，他带去的各种货物几乎一售而光，他因此赚了三百美元。有几卷粗帆布被他留了下来，打算给矿工们做帐篷用，但当他听到一位矿工无意间流露出的一句话，使他突然萌生一念。在旧金山的采矿者日夜来往于这些崎岖不平的山路上，无法买到足以抵挡岩石的磨损和撕裂的结实衣裤。利瓦伊拿出那几卷粗帆布，让裁缝缝制不同尺码的长裤子。裤子做好了，仅一天工夫就全部售完。当他听说裤子的口袋常因装有沉甸甸的石块和天然金砂而被撕裂下来，他就想法在上口袋的地方铜铆钉把它们固定。随着岁月的流逝，利瓦依制作的裤子成了美国西部销路稳定的大众商品。他建立了如今闻名于世的牛仔裤生产公司，他的名字成了这种裤子的商标名。

## 西方牛仔裤趣闻

走在德国慕尼黑大街上，看到的是一幅“触目惊心的画像”：人群像是达成了默契一样，大多数人的腿上套上了牛仔裤。尽管当代人的穿着意识已朝个性化迈进，可还是有那么多人不约而同地选择了牛仔裤。

牛仔裤是在世界上传播得最广的美国文化之一。它的雏形是工装裤，之所以设计成紧身式样，是为了方便人们野外穿着。自从好莱坞“叛逆者”马龙·白兰度在银幕上穿着牛仔裤成功地表现“野蛮人”以来，人们为这种服装所体现的自由风格所折服。自那时起，牛仔裤走进了世界各国人民的日常生活，其中蓝色牛仔裤尤为受人青睐。

1973年，意大利一家名为耶稣牛仔的公司推出一则广告，画面上，耶稣颁布了他的第11条戒律：“你不该穿其他牌子的牛仔裤站在我身边。”此广告一问世，舆论顿时哗然，尤其是宗教界的抗议声最激烈，此事甚至闹到法院。该广告的错并不在于将公司生产的耶稣牛仔裤奉为裤中之上品，而在于扯到了宗教，误入禁区。

牛仔裤耐穿是受消费者青睐的一个重要原因，不过人们更感兴趣的是它体现出的自由性，恰恰是这一点被某些道貌岸然者斥之为“西方世界堕落的根源”。1973年，马斯哈·麦克卢汉在接受美国《新闻周刊》采访时称：“牛仔裤代表了愤怒的呼声，是对社会上层的一记耳光。”3年后，吉米·卡特出任美国总统，作为一国之首的卡特最爱穿着牛仔裤在记者



面前亮相。

类似的判断错误层出不穷。批评家们曾经幸灾乐祸地预言：“80年代牛仔裤将走下坡路，在西方大城市，牛仔裤极可能会销声匿迹。”事实是，牛仔裤的销售旺势一直不减，甚至还在增长。美国影坛后起之秀波姬·小丝为紧身牛仔裤做的广告尽人皆知。石磨蓝牛仔裤在消费者中间是有口皆碑，这点恐怕连时装设计大师瓦伦丁诺和伊夫·圣洛朗也自叹不如。

与人们熟知的牛仔裤诞生史相反，在意大利热那亚举办的展览会，将牛仔裤说成是意、法人民联合创造的。意大利利古里亚的海员们穿着用蓝色纯棉布制成的裤子时，美国人还未穿牛仔裤！不过有一点，意大利人自己也解释不清牛仔裤上铜钉的来历。

许多时装设计师也从牛仔裤的流行受到启迪，如卡尔·拉格费尔德利用牛仔面料设计了几款高级时装，颇得赞赏。英国明星设计师们戏称牛仔裤是永恒的时装。

## 新娘结婚礼服的来历

有些新婚的伴侣，喜欢照张结婚照，新娘穿上白纱礼服，十分漂亮。有的还把新娘的礼服做成粉红或浅蓝的颜色，以示艳丽。若按西方的风俗，这种作法是会闹出笑话的。

结婚的礼服是源于欧洲的服装习惯。新娘所穿的连衣裙款式，下摆拖地的白纱礼服，原是天主教徒的典礼服。由于古代欧洲一些国家是政教合一的国体，新娘穿上白色的典礼

服向主表示真诚与纯洁，才能算正式的合法婚姻。若是再婚，礼服可以穿粉红或湖蓝色等浅颜色的，以示区别。后来这种服装便传统地成为妇女结婚时的礼服了。

## 胸罩趣史

胸罩，已是现代女性必不可少的生活用品，它能更加鲜明地突出女性的健美线条，更好地体现和保持人体美。

早在古埃及时代，胸就是女性美的主要标志，因此，当时的女性，均以裸露丰满的乳房来展示自己的美丽。古希腊时代也以丰胸为美，妇女用毛织的窄带紧束前胸，用以美化乳房的造型。今天，人们还可以从意大利西西里岛残存的古罗马时代的镶嵌画中发现当时的女战士都是身穿“比基尼”式的服装，胸前用一条带子束紧乳房，借以体现人体线条。中国古代女性也多用绸布条子束胸，或穿紧身小袄，以衬托胸部的健美。

16 世纪以后的几百年，欧洲流行的是紧腰衣和钟型裙，但这种服装行走极不方便。到了 19 世纪，上流社会女性与绅士一样进行体育活动，如骑马、爬山、打网球等。为了适应这种需要，时装设计师设法将紧腰衣分开，下身为裙，上身则用花边装饰的胸带束住乳房，甚至用赛璐璐或金属丝做成乳房形状，外面蒙上布，戴在前胸，这样就形成了胸罩的雏形。

胸罩诞生的时间，有人说是 1902 年。当时英国报纸曾刊登过一则“女性专用胸衣，颜色与肤色一样，每副价格 7 先

令6便士”的广告。现在，人们公认的乳罩诞生的年代为1914年，第一个取得胸罩发明专利的是美国人玛丽·菲利浦·雅各布。她的产品是用两块手帕和粉红色缎带合起来制成的，这就是胸罩的原型，取名为“露背式胸罩”。这种胸罩问世之初，并没有受到重视和欢迎。随着第一次世界大战的延续，它才逐渐普及起来。其时，大批成年男子开赴前线，农村妇女不得不代替男子从事农业劳动，城市工厂则招收大批女工。妇女感到戴上胸罩后更便于劳动，于是胸罩便大为流行。

胸罩开始采用时，曾遭到过医生们的反对。他们认为胸罩给予人体以压力，对健康不利。为此，购买玛丽专利的奥纳兄弟公司，专门请专家进行了研究，结果表明只要尺寸合适，对身体无害。

尽管现在胸罩已成为每个女性的必需用品，但在法国碧尼茵的地方，竟明文规定禁止女性戴乳罩，其罪状是违反天然发展。在人类文明高度发达的今天，还有禁止戴胸罩法律，这不能不说是咄咄怪事。

## 漫话外套

外套是人们穿在所有衣服外面的户外用衣的总称。在19世纪以前，凡穿在最外面的衣服都叫外套，即使在今天，人们有时也将大礼服、套装那样的上装称做外套。不过，在这里只能把西服式上装称短外衣，而将具有防风、防寒、防尘等功能的穿在上衣外面的户外用衣称作外套。此外，人们有时也将外套称做大衣，一般大衣是冬季穿用的防寒外套之总

称。

在古代波斯帝国遗址的壁画上，人们可以看到历史上非常早的外套。及至 14~15 世纪，外套就已经是欧洲人普遍穿着的服装了。一般认为，到 19 世纪初期，外套的款式基本定形，但演变成今天这种样式则是第一次世界大战以后的事。当时服装形式变得简单，套装也已普及。这些年来，外套时装性不断增强，人们更偏重美的效果，使外套服装不断变化出多种风格的式样。

## 西裤挺缝起源的传说

西裤前后挺缝线，使裤子造型挺括、美观，给西裤增添了无穷的魅力。传说 19 世纪末，英国爱德华王子到裁缝店里试穿一条西裤，由于裤子做好后叠放了较长时间，因此在裤管的前后中间部位留下了折痕，由于这条折痕使西裤显得更加笔直挺括，倍受爱德华王子喜爱，于是就穿上了这条带挺缝线的裤子。

当时欧洲国家的时装已相当流行，特别是男式服装比女式服装的变化更为显著。在这种形势下，爱德华王子这条带挺缝线的裤子造型很为男士们所推崇，并竞相仿效。广泛流行，一直流传到今天。

## “迷你裙”小传

“迷你裙”又称超短裙，它最早由玛丽·昆特在伦敦推出。

1962年由巴黎加里斯公司进行推广并使之风靡全世界。起初，裙子只是微露膝盖，但在以后的8年时间里，变得越来越短。到了60年代末，竟短到整个服装史上前所未有的程度。但随后，“迷你裙”的身价便江河日下。70年代初期，裙子的下摆开始放长。到了80年代初，裙子下摆已经放长到小腿中间。尽管如此，一些服装设计师仍对迷你裙抱有偏爱，认为它更能体现女性的魅力。

## 睡衣的来历

欧美研究服装史的专家认为，“睡衣”一词在希腊语和乌尔都语里，指的是晚上房内穿的一种肥而宽的裤子。后来侨居印度的英法服装设计师，又在这种款式裤子的基础上加以发展改进，产生了专供夜晚房内穿着的睡衣，到十九世纪后半期，睡衣已普及欧洲各国。

睡衣一般由穿着宽舒的上衣和裤子组成。据欧洲古代名医伊博·萨卡里的著作介绍，伊斯兰世界早在公元九世纪就有这类睡衣了。然而，当时的欧洲，即使是王公贵族还不知道“睡衣”是何许物呢！直到十六世纪，意大利才普及睡衣，因为当时意大利已同其邻国土耳其建立不少通商口岸。

在罗马时代，睡衣是专供上层富有阶级使用的，有的学者认为，睡衣是十字军东征时代（公元11世纪末至13世纪末）欧洲人从伊斯兰世界传入的。

## 服装的祖先——裙子

裙子，是人类最早的服装。远古时，原始人就知道用兽皮、树叶制成围裙遮体。古时上曰衣，下曰裳。裳指的是裙子，男女同用。《庄子·外物》：“未解裙襦”，并不是专指妇女说的。《南史·张讥传》记载梁武帝以裙襦赐给大臣张讥，可见男人也穿裙襦。古代的“裳”也写作“常”。《说文》释“常”之意即为“裙”。《释名》：“裳”，障也，所以自障蔽也。”“障”是保护的意思，“蔽”是遮盖的意思，这里说明了裳的作用。到后来衣裳才泛指衣服。并且男女的衣裳有了区别，裙子被妇女专用，男子以衫、袍为常服。唐以后就以“裙钗”来代称妇女，把通过妻女、姐妹关系而谋得的官称为“裙带官”。古诗中也有了很多描写妇女穿裙的诗句。如“红裙妒杀石榴花”，“血色罗裙翻酒污”，“白妆素面碧纱裙”等。

我国古代时裙子就花色琳琅满目，式样千姿百态。有绛纱复裙、丹碧纱纹双裙、鱼鳞百褶裙、荷花裙、凤尾裙等。一般贵妇人多穿长裙，裙裾曳地；劳动妇女多穿短裙或围裙。古时最珍奇的裙子莫过百鸟毛裙。据《旧唐书》载：唐中宗之女安乐公主，合百鸟之毛织成毛裙，四面看，色彩都不相同，白天和夜晚看也不一样。

我国少数民族的裙子更是五彩缤纷。苗族姑娘穿的是百褶花裙，佤族姑娘爱穿筒裙，壮族姑娘却爱穿百褶黑裙。还有傣族的五色筒裙，朝鲜族的白色长裙，纳西族的百褶花裙，维吾尔族的艾蒂丝长裙等。各族姑娘都有自己爱穿的富有民

族特色的裙子。

裙子，在国外也是人们爱穿的服装。如新西兰毛利族人，腰系草裙，赤膊光足，面画脸谱来迎宾客。在荷兰，中年妇女以头戴白帽，身穿花长裙时髦。老挝妇女爱穿下垂至膝的褐色围裙，阿曼妇女常穿肥大过膝的鲜艳长裙等，各国都有各国特色的裙子。

## 飘飘欲仙话彩裙

多姿多彩，飘飘欲仙的裙子，是广大妇女特别是青春少女喜爱的夏装。那么，彩裙源于何时？又是怎样演变的呢？

相传 4000 多年前，便有了“上衣下裳”的制度，人们根据地位高低穿各色衣裳。那时的“下裳”，就是裙子的雏形。裙在古代，男女通用，《晋书》有“男女通用服长裙”的记载。后来，男子逐渐穿起裤、袍来，裙才逐步成为妇女的专用服装。汉末，据《西京杂记·赵飞燕外传》载，皇后赵飞燕身穿云英紫裙，与汉成帝同游太液池。鼓声中赵飞燕翩翩起舞，突然一阵大风，把她像燕子一样吹了起来，幸亏宫女拉住裙子才救了她，而裙子却拉出了许多绉褶，比原先更好看。从此，宫女嫔妃都仿照有纹的样子做裙穿，还给它起了个漂亮的名字——留仙裙。这大概就是打褶裙的起源吧。

古代的裙子，色泽及款式丰富多彩。晋代，皇妃爱穿绛纱复裙；唐代，妇女一般穿红色裙子。到了天宝年间，由于贵妃杨玉环喜穿“黄罗银泥裙”，黄色罗裙曾经风行一时。宋代盛行“褶裯裙”，形如扇状，上细下宽，多用质地透明的细

罗制作。元朝后期，妇女兴素淡色裙子；明代又流行百褶长裙，以红色为主；清代的品种更多，有凤尾裙、月华裙、叮当裙等。月华裙用料十幅，每折各一色，轻描淡绘，色极清淡，微风吹动色如月华，因此得名。凤尾裙是用绸缎特定规格的条，每条上各绣花鸟图案，并在边上镶金钱，形如凤尾。

裙子发展到今天，服装工人和设计工作者设计了许多新款式裙装。如青年妇女穿的西装裙、贴身裙、打褶裙、折裥裙、环口喇叭裙、打裥喇叭裙、小学生裙、中学生裙、连衣裙、戏剧舞台专用裙等；用料有罗、纱、缎、绢、呢、绒、化纤、棉布许多种类。这些彩裙畅销国际国内市场，深受广大青年妇女的青睐。

## 裙 裤

亭亭玉立时，是飘逸的长裙；款款移步时，又成潇洒的长裤——这就是目前正在香港、深圳特区风行的、爱美的姑娘们穿着的“裙裤”，它都以最轻最薄的面料缝制。有人以为它是香港的洋服装设计师的创作。其实不然，它是我国地道的古已有之的服饰。

这种裙裤除了轻盈奔放的动感外，更主要的韵致是在于似裤非裤、似裙非裙。特点就是它具有裤裆的裙子。对于裤子的“裆”的设计，也能算是我国服装史上的一个颇有考证的门类。根据今人尚秉和所著“裤裆考”里，根据“释名”的“释衣服”所述：“裤，贯也，贯两脚，上系腰中也。”认为古时的裤“为一直筒，贯两脚直上，系腰下垂，以护其私，而



两股则承之以绦。”就象今之套裤。又可从“阮籍传”中考证出汉魏时裤尚无裆，到晋代方始有之。这个“裆”还牵涉到古代妇女的所谓贞节问题。在汉宫里，皇后可以假爱惜皇帝身体为名，令宫女都穿上一种有前后“裆”而不得交通的“穷裤”……可见我国对“裤裆”的研究已有二千多年的历史，自不必认为只有洋设计师才会设计出这种“裙裤”也。

## 绚丽多彩的“腿部时装”

一对修长的大腿，是青年女性窈窕身段不可缺少的一部分，如用一双艺术化的长筒袜装扮起来，那可算是锦上添花。

现在，长筒袜——这一“腿部的时装”，正在向多元化趋势转变。

1. 织物组织向多样化发展。原来肉色长筒丝袜由单一平纹组织结构编织而成。而“腿部时装”，目前正朝着交织、网眼、提花、多色织花、印花方向发展。

2. 长袜颜色向多彩化发展。原来的长筒袜大多数为肉色。而“腿部时装”，则朝着赤、白、深、蓝、咖啡、大红、绛紫、中灰、雪青等多种色彩方向发展，并有逐步跟随国内及国际流行色发展的趋向。

3. 织物原料向多规格发展。原来长筒袜常用 70D 的锦纶弹力丝织成。而“腿部时装”为满足不同地区、民族、季节及审美要求，织物原料由单一的 70D 锦纶弹力丝向 50D、30D 薄型、超薄型和 100D 以上的厚型、超厚型多种方向发展。

薄型、超薄型，适用于夏季及炎热地区；厚型适用于春、

秋季节及北方天气较冷地区；超厚型还可供冬季及新疆少数民族穿着。

织物原料也由原来的单一锦纶弹力丝向锦纶丝或弹力更大的纯氨纶发展。

“腿部时装”的发展前景是迷人的，但选择穿着却有讲究。只有得当，才能“锦上添花”，否则会“弄巧成拙”。

一般说来，身材修长，而腿部较细的女性，宜选穿浅色长筒袜，它可以扩大人们的视觉，使双腿显得较为丰满。

身材较为短胖，腿部较粗的女性，宜选穿黑、深蓝等深身长筒袜，深色可以缩小人们的视觉使双腿显得较为苗条。

高大而又过于肥胖的女性，选用深身则会适得其反。因肥胖的双腿把长筒袜绷得过紧，显得双腿各处颜色不一，小腿肚、大腿外色泽变浅，反而使一些部位显得更粗。所以，高大而又过于肥胖的女性应选穿略深于皮肤的肉色袜子为好。

## 漫话燕尾服

燕尾服是一种用呢料制成的，前襟齐腹，后襟至膝关节的常礼服。因后身下端开叉象燕尾而得名。

燕尾服起源于英国，是从18世纪骑兵服演变而来。当时，骑兵骑马时，将长衣前下摆向后卷起，并把它别住，露出其彩色衬里，显得十分漂亮。这就使得其他兵种仿效起来。在18世纪中叶，平民和官吏纷纷穿起剪短的前摆的骑兵服装成为时尚，这样燕尾服就产生了，并流行于英国和其殖民地。到了18世纪末，燕尾服已成为风靡欧美的流行时装。

燕尾服最初是硬翻领，领下是披肩，到了 18 世纪末发展为两种式样：英国式和法国式。英国式是对称三角形宽折高翻领，燕尾服在扣上扣时成对襟形状。它与有白护套的短外裤配套穿，如穿皮裤或紧身裤时就要与黄翻口或不翻口的黑皮靴配套穿。法国式的燕尾服带有长前摆，在拿破仑帝国初期时的隆重场合下，它与黑天鹅绒短裤配套穿。

在 19 世纪 30 年代，各种配色的黑燕尾服独占欧洲男子时装鳌头。此时的燕尾服式样是单排扣和不剪下摆，它不再与靴子配套。从 50 年代起，燕尾服仅在隆重的场合穿着。

制式燕尾服的兴起，促使燕尾服的再次流行。制式燕尾服的颜色取决于所穿的人所属的阶层和部门。教育部的官员着蓝黑天鹅绒领子的蓝色燕尾服；贵族、富人的仆人们穿镶金银边饰的燕尾服；黑燕尾服则成为大饭店服务员的制服，并配带黑蝴蝶结。

燕尾服发展至今已有两个世纪，其基本式样没有变，只是改变了后襟、折领的长度、宽度和袖口样式，并以齐胸的宽腰带替代了以往的白坎肩。但当今的燕尾服只出现在乐队指挥和演员在音乐会上演出时等少数场合。

## 改变妇女体型的紧身衣

紧身衣用有伸缩性的材料制成。发胖的妇女可借助它来调整自己的体型。

紧身衣集乳罩、腹带、裤衩的功能于一体，美观而实用，能改观胸部和臀部脂肪过多的妇女的体型。它可把乳房托高，

使两乳头之间的距离缩短 3—4 厘米，从而使乳房形状美观，乳部曲线更为优美。紧身衣还可缩小腰围，使腰部外观曲线变细，同时还能抬高臀部曲线，从而使胸、腰、腹、臀的整体曲线得到改善。

## 国外时装的演变史

20 世纪初叶，服装冲破了欧洲富豪式的格局，开始向大众化方向发展，特别是巴黎时装生产和美国在成衣业的发展使国外流行时装形成了最初阶段。

19 世纪末期的服装明显保留旧贵族那种典雅、华丽、富贵和夸张的痕迹。其款式主要特征为：特别紧身的上衣，加上装缀；细腰身，臀部明显向外突出；裙下摆拖地，且特别宽大，服装一般称 S 形线条。

到了 1900 年，交通迅速发展，社会结构发生变革，服装款式也有所变化。1902 年在英国流行一种玛丝寇林妇女服装，后来被美国画家西·弟·吉本森大加渲染地画出来，取名“吉本森少女”。款式为：短上衣，前胸部位呈 V 型，灯笼袖，裙幅比以前小多了，有一种新的生活气息。“吉本森少女”的生命是短暂的，只有一两年的生命期，又被古老的贵族式服装所吞没。因此 1905~1910 年服装款式没什么大的变化。

1910 年美国舞蹈家爱莲素从纽约到巴黎，她的装束成为当时优雅、简洁的青春派时装缩影，西方时装界都紧跟这一潮流。服装外形逐步接近人体的自然曲线。长裙虽还拖地，但

下摆处可以看到鞋子。同时还出现奇特紧身裙，下摆窄小。这段青春派时装大体经历了4~5年的时间。

1914年第一次世界大战爆发，促使男女服装有了明显的变化。1914~1918年在这5年的战争期间，服装趋于简单化，造型质朴，裙子变短，裙下摆处已开始露出足踝部分。1919~1925年是大战后的恢复和建设时期，人们追求和平安静的环境，大众化的新颖时装陆续出现，特别是1925年，款式趋向革新，衣裙越来越短，裙摆上升到膝盖部位。这种短裙一直流行到1929年前后。接着裙子又向较长的方向发展，但流行期很短。

本世纪20年代末至30年代初，国际电影艺术的蓬勃发展，以及国际奥林匹克运动热的形成，冲击着当时的服装界。影星服被效仿，低腰身、夜礼服和各式运动服脱颖而出。1930年至二次世界大战前，原为画家的法国人奥迪改行搞时装设计，并设计出大量新款式，象H、A、Y形时装，被当时称为“鬼才式时装”。这时流行较长的裙子。1933年以后，最具影响力的服装设计家是薛巴莉，她的设计风格是以最简单的结构构成最新最美的款式，受到女士们的欢迎，这个时期是国外流行时装的发展时期。1940~1946年正值第二次世界大战，时装空前繁荣的景象突然变得萧条，人们衣着简单而方便。

1947~1957年奥迪的时装创造可算登峰造极，他以独特的艺术才能和超群的设计方法，设计出各式各样的时装。有人把这段时期的时装称为“奥迪时装”。

60年代是人造卫星上天的时代，是人类向宇宙探索的时

代。法国年轻设计师皮尔·卡丹设计的新颖宇宙服、太空装和飘云裙风靡欧洲。他所设计的服装具有现实的想象力和丰富恰当的色彩组合，裙长一般在膝盖以上，这一阶段是国外流行时装健康发展的阶段。1968年以后服装界出现性感追求之风，超短裙、迷你装出现，1969年又出现奇特的喇叭裤。到70年代初期，美观大方的直筒裤又完全取代喇叭裤。

20世纪以来，欧洲形成以巴黎为中心的时装新体系，引导国际时装新潮流。在西方，象米兰、西柏林都是70年代形成的欧洲时装中心。在东方，日本东京时装、香港和台湾的绸装都已纳入国际流行时装发展轨道。1976年以后，中国式手绘手绣丝绸旗袍、衬衫和连衣裙，在欧洲、港台地区、日本也很流行。

1980年以来，服装轮廓的优美、原料色彩的新颖，带有民间神话传说等的设计层出不穷。蝙蝠装的出现又彻底改变了以往曲线轮廓。

## 美国人穿着习惯及特点

一般说来，美国人民的服装给人的突出印象，是他们穿着很随便。因为美国这个民族是一个好动的民族，他们对服装就自然形成一种心理要求和随之而产生的风格，那就是对衣服要求方便第一，便于行动，要耐洗耐磨，普遍要求衣服易洗、快干、免烫，既美观又实用。

美国人民是爱美的，任何一个有朝气的民族都是爱美的，他们很注意色彩的鲜艳，式样的时代感。于是不仅猎装，就

是工作服，家常穿的便服等等，都要求一种动作感，而且形成了一种独具的美看来不沉闷，不滞板。

在当地有人告诉我说，在美国，穿衣服是最自由最随便的。你即便一只脚穿白鞋，一只脚穿黑鞋，也没有人去注意你。美国人都在忙自己的事，不去管别人的闲事。甚至当你左脚的黑鞋闪过，又在他眼前露出你的右脚时，你左脚穿的什么他早已忘了，还以为你两只脚的鞋颜色都是一样的呢！当然这象是一句夸张的玩笑话了。不过他们有一种心理却是实在的，那就是穿着衣服的样式不强求一律，甚至越能和大家有所不同，越能体现自己的爱好、特点越好。在去美国途中的飞机上，我就亲眼见到有位美国白人穿了一身由中国带去的蓝色的中山装，而且在走来走去时露出洋洋自得的神气。他们的衣服也不怕破，在美国我就见到有人的衣服是加了补钉的。不怕标新立异，不怕破旧，但却很讲究不能穿得低级和下流。虽然在他们的某些剧场中有人跳裸体舞，但若偶然有女人穿上过短的超短裙上街，不仅露出挎袜包的臀部来，而且露出里边的小三角裤来那也会被人侧目而视和耻笑的。

在美国穿着随便，但也因职业不同和场合不同而有一定不同的习惯要求。美国大学生的服装是随便朴实的了，一般都是易洗耐磨价格便宜的牛仔裤，上身夏天是件短袖衫，秋天是件毛衣，到冬天冷了穿上件茄克或大衣。女大学生还有的为了方便，在冷了时就只顺手披上一条墨西哥披肩，实际上那只是方方的一块毯子，中间开了个洞，周围都是穗子，往头上一套，就披在了肩上，省事、方便、耐寒，这曾是在美国女大学生中流行一时的装束。

家庭妇女穿着朴素，不实用不方便的衣服很少有人选用。一条长裤一件羊毛衫一双平底鞋或半高跟鞋，在家如此，上街也如此。

上班的职员，公司对他们的服装有一定的要求，要求让顾客看了端庄，但不要求太奢侈。即便是有职业的妇女，在上班时穿着也只以适度为宜，如太奢侈了也会使人感到失体的。

美国人民的衣服注意美，平时有一种行动方便的美，一种潇洒的美，在舞会或宴会上却往往就讲究考究的美了。所以没钱买考究衣服的人，是不敢去参加也没有资格去参加高级人士举行的宴会的。

平时穿衣服只要自己认为舒适方便美观就好，美国人穿衣服不去格外注意别人的审美要求，大家在穿着方面不必过多用心。除了实用外，美国人的心理还追求新奇。有钱人有的到纽约第五街高档服装店去买件全美国独一无二不重样的时装，经济力量不允许的，也有的在百忙中抽空自己设计，自己做件既大方又不同于一般人的服装。这样他们的服装看来就既从实用出发，又不断在花样翻新。若谁设计的好，被大多数人喜欢了，也能流行一阵子。

美国人穿衣服不怕破不怕怪，但却不许穿错。例如不能穿睡衣出门上街，不能穿着运动衣在办公室办公，不能穿晚礼服在白天逛商店等等。如犯了这些无形忌讳的习惯，不仅被人认为是疯狂，而且是很失礼的了。



## 电影明星的服装设计师

为了搞好 1953 年奥斯卡评奖仪式电视转播这项活动，美国电影艺术与科学学院，专门聘请著名服装设计师伊迪丝·哈特当顾问。身负重任的哈特每年要送一份备忘录给荣获奥斯卡奖提名的候选人，为他们的服装提供参考。这常常使哈特大为头痛，因为最新的服装潮流经常与传统的好莱坞审美观念发生冲突，不新奇的衣服，观众不会欢迎，而过分新奇的又会使评委们难堪。他设计的服装曾几度败北，但也数获成功。如 1968 年他为山姆·大卫设计了一件乳白色的高领绒衣，使大卫以演员《对动物说的话》这支歌一举荣获本届奥斯卡最佳歌曲奖；1969 年为最佳女主角候选人芭芭拉·央翠珊设计了一套轩色真丝套房，并点缀上几十片五彩的圆点，结果芭芭拉如愿以偿，捧走金像。

## 服装设计师与电影明星浪漫史

美国有一个电影明星叫赫本，她因成功地饰演了电影《罗马假日》中的公主而名声大振。当初，赫本瘦高的个子，理着短发，显得很单薄，为了塑公主的形象，导演请法国宫廷派设计师薛方辛为她设计服装。薛方辛初见赫本时几乎晕倒，觉得她瘦得简直象根竹竿，任务接下后他深感不安。为了利于自己的设计构思，他在自己的工作室和卧室中树起了许多戴着礼帽的竹竿，日夜围着它们苦思冥想，终于以后，终

于将“竹竿”塑成了一个美丽、有教养的公主。

电影公演后，赫本在人们的心目中就此成了真正的公主，30多年来在各国都受到了公主般的礼遇。薛方辛也因倾心为赫本设计服装而爱上了她，至今未婚。8年前，薛方辛在纽约举行服装设计30年回顾展，展出的模特头型竟然全是赫本的形象，这一情景使观众大为惊讶。当赫本为展览剪彩时，记者问她：“薛方辛如此爱你，你为何没有嫁给他？（赫本已结婚2次）”赫本回答：“他把我当做天仙似的公主了，可我不是呀！”

## 丝绸服装之谜

丝绸服装的由来耐人寻味。大约4000多年前，中国人就发现蚕茧的秘密，可是是谁、在什么地方、怎样发现的？至今无人能确切回答。但有一个传说是这样叙述的：一位妙龄公主在花园中饮茶，边饮边看上边的蚕儿作茧。偶然间一个茧子掉在她的茶杯里，杯里的热茶把茧儿泡软了。当公主把蚕茧从茶杯中取出时，茧就散开了，并且抽出了长长的细丝。

往后2000年间只有中国人知道怎样把丝做成绸，中国商人沿着古老的丝绸之路把丝绸从亚洲贩运到欧洲，发了大财。由于丝绸价格的昂贵，故而有“王宫之布”之称。外国人为了搞到丝变成绸的秘密费尽了心机，但是中国人始终守口如瓶，不肯吐露半字。

到后来，绝密终于泄露了。公元6世纪有两个和尚利用在中国的几年时间，仔细地研究了蚕和茧，并找到一个把蚕

子带出中国的办法。一次，他们把蚕子藏在空心的竹杖里，由于和尚是随身带一根竹杖的，所以丝毫没有引起任何人的注意，他们就这样把蚕子带出了中国。据说丝绸服装之所以能在别国大量兴起，就是这两个和尚把蚕子偷出中国的功劳。

## 中国传统礼服——袍

袍是一种长型的中国式上衣，男女共用。习惯上，袍的长度，是上起于肩，下达足背。比这短的，叫做短袍。以前中国男性是长袍和马褂同时穿着，简称“袍褂”，这是中国男子传统的礼服。

袍的原始造型是方领、右襟；大体上说，像现在的僧衣道士衣的形状。隋唐两代的帝国起于北朝，北部边疆的土俗是圆形的“盘领”衣与旧有的方领衣同用。但隆重的祭服，仍用方领。五代及宋、元、明都是如此。清朝建国后，弃去方领，只有“盘领”。僧、道衣仍用方领。清朝被推翻后，继续通用圆领不改。

袍在东汉以前不作为礼服，只是贵人居家或作衬衣之用。若是外出或接见贵客，必在袍外加上衣下裳成套的“弁服”。但是平民倒不一定非这样不可。

直到东汉光武帝的第二代，汉明帝永平元年（公元59年），下诏规定衣冠制度，准许以袍作为朝服。这时期，长袍才得以进入常用礼服之列。但是遇有隆重大典，还不能穿袍，要穿弁服才成。历代都是如此。直到清代，全部废革前代的衣冠制度，袍便成为唯一的礼服造型。

## 古代袍服上的十二饰物

据《书经》记载，早在公元前 2000 多年以前的遥远时代，舜就提到“十二饰物”。舜说：“我希望看到古人象征的图形：太阳、月亮、星辰、山脉、龙和漂亮的禽，这些都是描在上层官员的袍上的；祭品、水草、火焰、稻谷、斧和表示级别的符号，这些都是绣在下层官员的袍上。我希望看到所有这些用五彩展示的东西，并用它们组成袍上的图案。你们须将它们区分明白”。“他把臣子看成是自己的手脚，热切希望他的命令的执行人应该是忠诚得力的。为了提醒臣属的职责，他给他们指定其袍上的象征图案，让有些袍绣上太阳、月亮和星辰。他说，这样就给我们点明了治理好国家所具备的学识。山，指示我们需要站立稳固和坚定；龙，意味着我们应该运用一切手段在道德上激发人民；雉的黑。汉属土德，汉灭秦是土德战胜水德，应由尚黑变为尚黄。汉初沿用秦制黑色，汉文帝时，贾谊上表奏请改服色为黄，汉文帝的龙袍第一次采用黄色，后来长期以黄色为最高贵，象征中央，尚黄风气一直延续下来。据考证与四百年强大的汉王朝统治有关，也与我们民族一直奉汉为正宗有关。后来虽有异族统治，但其思想意识和文化心理，汉文化仍占主导地位。这样，汉朝虽然灭亡，但代表汉朝的意识一直延续到明、清。从汉代一直到清代的黄色龙袍作为最高权力的象征也就不难理解了。

## 鞋的趣话

鞋的历史，已相当久远。古称鞋为（音楊）、（音洒）或履。大约在5000多年前的仰韶文化时期，就出现了兽皮缝制的最原始的鞋。3000多年前的《周易》已有履字。《诗经》上“纠纠葛屨，可以履霜”里的“屨”，就是一种比较简陋的用麻、葛编成的鞋。

在外国，人们常用脱鞋子的方式来表示对上帝的尊敬。据《圣经》载，上帝出现在摩西面前时，摩西就脱下鞋子，赤足走路，表示自己在上帝面前的谦卑和虔诚的心。后来，信徒们必须脱下鞋子进圣殿朝拜。尼泊尔人有种奇特的“鞋子告别”。每当送亲友上路远行时，都要赠送一双精制的鞋子，表示前程似锦。在古代西方的一些国家，鞋子代表权力。结婚那天，新娘的父亲要把他的鞋子向新婚女丢过去，表示父权已转移为夫权。

古代穿鞋还成为一种等级标志。在奴隶社会，草鞋是奴隶主贵族穿的，奴隶只能赤脚；天冷了，才允许用棕榈叶裹脚。古时的官员穿夫子履。贵妇人穿珠履老百姓穿木屐或布鞋。

每一种鞋，都有自己的历史沿革。

皮鞋是战国时孙臧发明的。孙臧被庞涓敲碎了膝盖骨后，不能行走，就用硬皮革裁成“底”和“帮”，然后缝成高皮靴。孙臧就穿着这种皮靴乘车指挥作战，打败了庞涓。中国历史博物馆里珍藏着一双2000多年前的皮靴。

尖头鞋发源于法国。据说，是一个伯爵为了掩饰他那双畸形脚而做的。后来人们觉得它的式样新鲜奇特，争相仿效。

## 木屐趣话

木屐在我国是很习见的东西，历史也很悠久，据传最早始于战国。其实世界上除我国外，朝鲜、日本、印度、中东非洲等地也流行木屐，且因风俗人情不同而造型各异：有凉鞋式、皮鞋式、高底式、木凳式、水桶式等，不但式样奇特，情趣横生，且各有实用价值。凉鞋式不仅可作屐用，还可赶远路；高底式在荒路行走不易被蛇咬虫叮；木凳式休息时可代椅用等。

## 新奇独特的鞋子

科学的发展，使鞋子家族发生了日新月异的变化。

夏凉冬暖鞋。日本科学家，于1987年3月研制生产了一种夏凉冬暖、带有冷暖调节装置的鞋。这种鞋的鞋底和后跟，分别装有微型液压泵和气泵。当人穿上它行走时，鞋内的装置便把鞋外的新鲜空气压入鞋内，从而使鞋内获得良好的通风，夏天穿上不闷热，具有凉爽舒适的感觉。此外，鞋背上有一个很薄的“怀炉”，供冬天取暖用，加一次油可连续使用24小时。通过供风和热，使脚始终处于温暖状态。这种鞋老少适宜，四季可穿，投放市场后很受欢迎。

电子音乐鞋。英国伯明翰大学威森教授，研制了一种能

放音乐、具有计算功能、备有微型电扇的电子音乐凉皮鞋。这种皮鞋的根部，置有一个微型电脑和两把袖珍电扇，鞋旁安有四个电钮。每当你走得疲惫不堪时，将音乐电钮一按，便可收听到悦耳动听的音乐和宛转悠扬的歌声。你想知道今天步行了多远，一按电钮，微电脑就会告诉你。尤其特别的是，当你行走时，电风扇会给你送风，还发出股股沁入心脾的薄荷香味，为你消除疲劳。

除疲止痛鞋。美国前不久问世的除疲止痛鞋，能够消除疲劳和起到止痛的效果。这种鞋底上放有四五百高斯的磁片，与人的脚底的“涌泉”“安眠”等穴位相对应，所以对头痛失眠具有一定疗效。此外，穿上这种鞋爬山、旅游，可以避免中暑晕倒。

高速气垫鞋。德国生产的高速气垫鞋，是由充气的鞋底制作而成，鞋跟上安有微型发动机。穿上这种鞋子，能减少人体能量的消耗，可节省体能的百分之二十至四十。一启动开关，微型发动机驱动装在鞋上的压气机和鞋底上的胶轮，便可快步如飞，时速可达 26 里，宛如“神行太保”。

## 舒适——未来鞋款的主流

鞋，是时装的主要配件，目前，它已进入了一个称之为“Reehok”的革命时代。

这是香港英昌洋行老资格的技术顾问沃伦先生下的断言。沃伦先生是美国人，在制鞋这个行业里干了大半辈子——30 多年，长期从事产品开发与生产技术工作。谈论世界鞋款

的发展潮流，他自然是一位权威人士。

据沃伦先生介绍，“Reehok”是一种美国名牌运动鞋，近年不仅在美国而且在世界各地包括香港都十分流行。许多美国职业妇女都喜欢穿这种运动鞋上班。到了办公室再换上尖头的中高跟皮鞋。这种情况向人们传递了一个信息——人们已开始了对舒适的追求，这意味着鞋子将会朝后跟较低、脚趾空间较多的方向发展。

根据这一情况，沃伦先生预测，未来的设计焦点将会集中在鞋跟上，在鞋跟上会有各种花样。形状各异的“Queen Ann”式及沙漏式鞋将会流行。这些鞋跟与地接触面积较大，舒适而宜于步行。中低跟鞋子将会越来越多，当然高跟鞋仍然会是时代潮流之一，但会比以前逊色。

在其它方面，沃伦先生认为，来年鞋款前帮将会较长，并有较多的金属装饰。光滑的小羊皮或小牛皮将会与粗糙的鹿皮结合使用。春天鞋款的颜色将是鲜艳而活泼，如大红、紫色。秋天的颜色将会变得较柔和，尤以棕色、绿色为主。

沃伦先生认为，“舒适”将是未来民办制鞋业的主题思想。

## 奇异的衣服

防污衣服。前苏联制成一种以硅、锌、铜等衍生物为基础原料的混合物，将其加入布料中，用这种布料制成的衣服，具有不沾附灰尘和油腻的性能，可供饭馆服务员使用。

自行消毒服。这是一种专供医院、食堂工作人员穿用的衣服。它上面有一道道含化学制剂的蓝条，用水洗涤时，化



学制剂渗透到纤维中去，可起灭菌消毒的作用。

**可食衣服。**日本以优质的偏碱性蛋白质、氨基酸、果酱等，辅以适量的铁、镁、钙等多种微量元素，合成一种可食的衣服。它专供远洋航海、野外勘测、登山探险人员穿用。一旦遇到断粮情况，衣服就可供人们暂时食用。

**调温衣服。**这种衣服能自动调温，夏天穿着凉爽，冬天穿着暖和。衣料是含有一种溶剂和气体的空芯管状纤维织成的。当气温降低时，溶剂遇冷凝固，体积增大，纤维随之膨胀，衣服自动变厚，从而提高了保暖性能。一旦气温上升，溶剂融化，纤维恢复原状，衣服变薄，穿起来又感觉凉爽了。

**防火衣服。**一种能防火的衣服。其布料在磷酸盐和明矾溶液中浸过后，表面附上一层氢氧化铝薄层。由于氢氧化铝遇水能分解成熔点极高的氧化铝和水，因此，该衣服具有防火的性能。

**发光衣服。**这是一种表面光亮似镜的登山服和救生衣。它能发射出较强的光线，即使在暗淡的月光下，也很容易被人发现。

**反光衣服。**为了保证摩托车的夜间行车安全，英国研制成一种反光衣服。它由羊皮和一种特制的织物缝制而成。织物上有许多小玻璃珠，每平方米内约有六千万个。织物固定在金属薄膜反射器上。夜间行车时穿上它，它能把三百米外射来的光线反射出去，从而把骑摩托车者的外形全部勾划出来。

**防电衣服。**这是一种供电工进行高压电路检修时穿用的衣服。穿上它，人可以触摸带三万伏特电压的物体。这种衣

服会使周围空间离子化。在人触摸带电物体之前，衣服周围已架起了离子“桥”，使带电体上的电荷沿着离子“桥”转移，这样检修工人就可以安全地进行操作了。

变色衣服。日本研制一种用光敏变色化纤物织成，能够随环境不同而改变颜色的衣服。士兵们穿上这种衣服，在森林里军装就能变成绿色，在黄滩上就会变成黄色。

晴雨两用服。这种衣服是用膨润性纤维制成的，晴天象普通衣服一样透气。下雨时，纤维沾水会膨胀增粗，把衣服纱线的空隙胀满，加上水的表面张力，雨水便透不过去了。

杀菌衣服。美国研制成一种将吡硫酮和四环素等抗菌药剂粘结到棉织物上的杀菌衣服，供伤员和医务人员使用，可长期起到抑制病菌繁衍生长的作用。

灭虫衣服。为了避免蚊虫叮咬，法国试制出一种将二氯苯醚酯和除虫菊配以固着剂加以处理，在其表面形成一层能毒死蚊虫的药剂薄膜的衣服。

按摩衣服。美国的健身学家卡德尔根据推拿的原理，设计了一种紧身按摩服。这种衣服和一般的衣服没什么两样，不同的只是衣服的衬里上粘有许多突起的乳状橡胶颗粒。当人们穿着这种紧身按摩服走路或运动时，橡胶粒就会自动按摩全身的肌肉，从而疏通经络，减轻肌肉的疲劳感。

## 新奇的伞

香味伞。这种伞分为内外两层，内层含有芳香物，打开伞时，一股浓郁的芳香会扑鼻而来。

**夜光伞。**美国有一种夜光伞，顶端装有灯泡，电池装在伞把内。雨夜里打着夜光伞走进闹市区或穿越马路时，只要按动开关，伞上的鸣响器便会“呜呜”作响，提醒行人和司机注意。

**音乐伞。**法国生产的这种“音乐伞”，在它的塑料伞柄内装有微型录音机。雨天撑伞行走时，便可“雨中听乐。”

**催泪伞。**这是西方生产的一种新型防暴器。当人们遇到暴徒时，只要按动伞柄上的开关，伞尖马上就喷射出阵阵催泪瓦斯。

## 眼镜之奇

随着科学技术的不断发展，眼镜的种类越来越多，除了用于矫正视力的凹凸镜，即近视镜和老花镜外，还有各种特殊作用的眼镜。

**摄影眼镜。**苏联发明了一种小巧的摄影眼镜。这种眼镜利用双眼镜片取像，摄影机安装在鼻梁中央，快门装在镜架上，很受人喜欢。

**提神眼镜。**日本三菱电机公司试制出一种提神眼镜，镜架上装有极为敏感的小型传感器，驾驶员脸上贴一片极薄的金属片。当驾驶员开车时因困倦而打瞌睡时，由于眼睑下垂打乱了金属片与传感器的距离，警铃便发出信号，把司机惊醒。

**催眠眼镜。**通常人们都是白天戴眼镜，睡觉时摘下来。英国制成一种专为睡觉前戴的催眠眼镜。这种眼镜不仅可以挡

住灯光，而且由于安装在镜框内的特殊电子仪器会发出有节奏的信号，从而催人入睡；此外，还有助于治疗神经系统的疾病。

**盲人眼镜。**德国科学家发明了一种盲人戴的声音眼镜。眼镜能收到各种物体发出的声音，然后把声音传给装在眼镜架上微小的耳机。戴上眼镜后，盲人能分辨出汽车、街道，以至小到放在桌上的东西，便于他们自由地行动。

**色盲眼镜。**美国华盛顿海军研究实验室发明并制造出一种特殊的色盲眼镜。这种眼镜上装有三个专用过滤器，色盲人戴上这种眼镜可以清楚、安全地分清各种颜色。

**晴雨眼镜。**戴眼镜最怕遇上阴雨天气。为了适应天气变化，德国已研制出一种晴雨眼镜。这种眼镜的镜框镶嵌入一种特殊的偏光滤光镜片，戴上它即使在大雨中，看上去也是光明的，并不感到暗淡。

**防汽眼镜。**奥地利的科学家为运动员研制出一种永不“出汗”的防汽眼镜。由于在其镜片两层玻璃中间夹一层零点五微米的透明合金，并有半导体装置在不断进行调节，使镜片总是保持在  $36^{\circ}\text{C}$  恒温下，避免了水汽“迷眼”的发生。

**三色眼镜。**日本流行一种变幻自如的三色眼镜。只要拉动一下挂在镜框上的细丝，分为红、黄、蓝三色的镜片便会自动旋转。如果说戴单色眼镜看世界会产生偏见，那么戴上三色眼镜则会看到一个五彩缤纷的世界。

**显像眼镜。**为了使利用读唇术交谈的聋者看清对方的口形，美国最近发明了一种会显像的读唇眼镜当镜架上的超微型麦克风拾得三至四米距离的人声时，随身微电脑就会使编

入镜片的方形微型发光二极管变换信号。这时，聋人通过眼镜就能见到对方口部附近的影像。

**助听眼镜。**日本松下电器公司创制了一种助听眼镜。它的秘密在镜腿内，里边的微型助听器，能通过耳后的耳骨，把放大的声音讯号以机械震动的方式，传给耳内的听觉器官。

**视控眼镜。**美国一大学教授发明了一种视控眼镜、它的作用除了具有增加视力的清晰度外，还能帮助人解决开关家用电器、门窗等工作。这是由于眼镜能接受眸子转动时发出的电脉冲，然后把这些电信号输入计算机，再由计算机根据人的需要进行操纵。

**话筒眼镜。**日本一家电器公司最近将通话筒装在眼镜架上，制成一种新奇的话筒眼镜。人们讲话时，镜架上的话筒就能贴在鼻梁骨上，头骨由于随着话音不断振动，话筒就随即通过鼻骨直接地拾取这种振动波，迅速传递讲话人的语声。话筒眼镜不受干扰，声音传递清晰，并可供秘密通讯联络使用。

**变质眼镜。**在日本和欧美市场出现一种价廉物美的变质眼镜。这种眼镜取下时就变硬，戴上时由于人的体温影响可变轻软，使人面无所适之感。

**薄膜眼镜。**最近国外研制成一种能长期使用的薄膜眼镜。它可以使用半年至一年才取下来洗一下。因为在这层非常薄的镜片里有许多小孔，透气性强，因此不致引起眼膜感染。

**无线电眼镜。**匈牙利发明的无线电眼镜中间凸起部位装有一只微型收音机。耳塞听筒装在眼镜腿上，音量调节器及刻度盘并排安装在镜片边缘可供调节。

抗激光眼镜。在激光束照射的环境中工作，对身体是有害的，尤其当光线直射人的瞳孔时，对眼睛的危害更大。美国一家公司最近根据全息照相技术原理，发明了一种特制抗激光眼镜，它可以把某些波长的光线大部分都反射回去，而对其他波长的光线则可完全透过，从而保证使用者的可见度。

## 戴帽与美观

戴帽既可起到保暖和防护作用，也有装饰作用，所以在选择时还应该从美学的角度考虑，能使衣着增添光彩。一般来说，帽子的选择要根据戴帽人的性别、年龄、职业、爱好以及流行趋势，同时还要注意与脸型相配，长瘦脸型戴鸭舌帽会显得脸部上大下小，而胖圆脸戴鸭舌帽比较合适。矮个子女同志不宜戴平顶宽沿帽，高个子女同志不要戴高筒帽，年轻的姑娘不要形状复杂的帽子，而宜戴小运动帽或帽沿朝后卷的帽子，这样显得活泼、富有朝气，年纪大的女同志适合戴深色帽或帽沿向下的帽子，这样显得稳重、大方。

## 西方发型小史

从远古时代到现代文明社会，世界各民族曾流行过许多种头发型式，人类文化史学者将发型的演变作为文化变迁的一项证据加以解释。历代发型资料能帮助人们对某些艺术品进行断代，可供文艺家在塑造人物形象时参考；理发师或许会从千百年前的发型中得到启迪，设计出为今日男女所喜爱

的新发型；对一般人而言，这方面略有趣味的知识，亦可资谈助。

在古代希腊、罗马、大多数人习惯用一根狭长的束发带箍着头，把头发固定住，时髦男人则常常卷发，有的还要撒上金粉、妇女梳辮或卷发。古代欧洲盛行染发。盎格罗·撒克逊人爱把头发染成蓝色、绿色和桔红色，而高卢人大多数染成红色。

中世纪的欧洲人发型变化很少。男人头发一般长不过肩，教士、修道士们都剃成圆顶平头。女孩和未婚女子头发任其松散，已婚妇女则用面纱、头巾之类的东西将头发包裹起来。有时，她们拔掉或剃去一些头发，使前额显得高一点。

文艺复兴时期、欧洲妇女的发式多了起来。如有些人头发长及双膝、有些人将头发在后脑拢成一个卷状发髻，还有些人喜欢“维纳斯式”——在稠密的长发上涂上金漆，使头发呈现出一种从头上直泻下来的样子，金黄色的头发最让人羡慕，妇女们愿意花很多时间去晒太阳，她们以为，阳光会将头发晒成金黄色。

男性大多理短发，或者理成齐肩长，额前留着刘海。英王亨利八世诏令全国男人仿效法国贵族理短发。

十七世纪的欧洲男人一般都留着垂至肩膀以下的长发，有些人还在一侧的卷发上系根缎质饰带，这种式样被称为“爱情卷发”。

英国资产阶级革命期间，反对英王查理一世的清教徒集团被称作“圆颅党”，他们把头发剪得很短，以这种发式使自己在外貌上有别于王权的支持者——留长发、佩长剑的“骑

士党”。

这一时期的欧洲妇女大多将头发梳得高高的，不过，披肩卷发也曾一度成为时尚。

到了十八世纪，有钱人家妇女的头发梳得更高，因而需要衬垫或金属线的网架支撑住，不少式样竟然高过六十厘米，还撒上了彩色粉末，并且用鲜花、羽毛、宝石、缨绶等加以装饰。人们形容这种高耸的发式有花一样的情趣、歌剧的旋律或诗的韵味。那些妇女每每一连几个星期不梳不洗头，因为这些发型的制作起来实在太复杂了。

## 假发趣谈

外国人戴假发的习俗可追溯到很久远的年代，在埃及木乃伊的头上就发现过假发。据考证，在古埃及，不论男女都剪去头发，以求清洁凉爽；但为了好看，又经常戴上假发，假发用人发、棕榈树叶纤维或羊毛制成。这种假发在公元前的古埃及延续了好几个世纪。

古代希腊、罗马人也戴假发。爱斯基摩人的先辈偶而使用假髻，算作假发的一种。

十七、十八世纪欧洲男子戴假发成风，这与法兰西国王路易十三密切相关。据说路易十三在脱发之后，就大力提倡法国男人戴假发。那时候的假发套是又大又重，通常还扑了一点白粉。这种假发价格昂贵，戴假发的都是所谓“上流社会”的人物。法式假发不久便流传到英国。英文中假发一词源于法文。英国的法官和律师在十八世纪初开始戴假发出庭，



至今依然如此，十八世纪欧洲男子戴的假发，大多比上一世纪的要小一些，假发上往往附有装饰性的缎带，有的还在发尾套上一只丝质小袋。

**脖子和脖子的装饰** 脖子前面为颈，后面叫项，它是头颅与躯干的交通要道，食道、气管、进出头面部的动静脉的血管，以及脑与全身的通讯联络线路——脊髓和某些神经，都要经过脖子。脖子还有支撑头颅的作用。七节颈椎骨、几许韧带、若干肌肉，不仅使人昂首挺立，而且还能使头前仰后合，左顾右盼。

脖子也是人们展现美的重点部位。项链、项圈等贵重华丽的装饰品，只有套在脖子上才能实现其美的价值。

至于在服装上环绕脖子所展示的美，那就太多了。各式各样的衣领、领圈、领带、围巾、脖套等，其款式、花色、品种真是层出不穷。

西装衣领主要为平驳领和枪驳领，领口敞开，给人一种豪放、潇洒之感。西装衣领变化虽不很大，但由于衬衣衣领的显露而增添不少姿色，更借助领带花色、款式、系法的各种变化，翻出无穷无尽的花样。女性衣领在翻领、竖领、驳领三大类别下，演绎出无数新颖的衣领式样，倘在衣领处缝上带子，便构成别具风韵的飘带领。打上结，又成为扎结领，女性夏季衣领以领圈代领。

## 世界六大时装中心

法国巴黎——雄居世界时装中心之首。

意大利米兰——仅次于巴黎的时装著名产地。

英国伦敦——以设计思想活跃、追求时髦的时装而闻名。

日本东京——以具有东方色彩和风格的时装而著称。

德国慕尼黑——以每年举办春秋两季时装展销会而闻名。

中国香港——为当代公认的著名世界时装橱窗。

## 世界西装三大流派

世界上影响较大的西装三大流派是：

美国型。其特点是线条流畅，明快，随合。大多采用伸缩自如、带有弹性的针织或梭织等比较薄的面料，色彩花纹以明朗、华丽为主，制作上不做过高的垫肩，胸部不过份收紧，能保持人体自然状态，较符合年轻人特点。

欧洲型。它与美国型相反，特别讲究服装的优雅性、庄严性。多采用全毛面料，色彩以深色为主，垫肩要高，胸衬要丰满，基本上是全夹精做，一般适宜在重要场合穿着。

英国型。它类似欧洲型，但款色上更符合人体自然状态，其色彩的选择幅度大。有垫肩胸衬，但不过份“做作”。由于它优点较多，适合多数人穿用，故处于世界男式西服首位。

## 什么叫《服装号型系列》

号型系列包含两层意思：消费者在市场看到成衣；标签标记的是号型。“号”指人的体高，标志服装的长短；“型”指

人的胸围或腰围，标志服装的肥瘦。如“170/92”，“170”是号，“92”是型。

通俗地讲，系列就是分档，它规定服装的号与号、型与型之间每隔多少厘米分一档。国家标准中，上装规定有五点四、五点三两种系列。“五”就是“号”（体高）的分档数值，从150厘米开始，每隔5厘米分一档；“四”是型（胸围或腰围）的分档数值，从80厘米开始每隔4厘米分一档。五点三系列也是这个意思。下装规定有五点二、五点三、三点二3种系列，含义同上。

我国幅员辽阔，气候差异较大，穿着习惯也各有不同，仅有一种系列，不能适应各地的实际需要。据了解，我国多数地区男上装采用五点四系列，女上装采用五点三系列。

## 服饰的优雅与和谐

美是感生的，不加思索的。当你看到一套美的服装时，就会能上能马上被它吸引，在心理上产生一种快感。当然，服装的美与不美与穿衣人的身材、相貌、年龄、职业、气质等都有密切关系，但就服装本身而言，可从以下几方面来考虑。

色彩和谐。当你漫步街头观察人们的衣着时，首先引起你注意的是服装的颜色。色彩是有感情的，和谐的色彩往往给人一种舒适愉快和优雅的感觉。

服装色彩的和谐表现在颜色上要有主调，它尤如乐曲中的主旋律，通过它来统一整体。然后再配其它对比色（包括饰物），从而获得和谐的调子。色彩的和谐有两种，一种是不

带刺激感的，通常指类似色的组合。由于色相差异小，明暗对比弱，给人稳定、优雅的感觉。它适合于成熟、稳定、内向的人。另一种是带刺激感的色彩和谐，如红对紫，米黄对紫红等的组合，其之间较鲜明的对比，给人兴奋、愉快的感觉，它适合于年轻、活跃，外向的人。一般来说，色彩和谐优雅的服装颜色不应超过二、三种。

线条畅快。服装线条流畅得当，穿上就能直接反映出人体的动态和静态的美。服装的轮廓线条当以具体人为依据，力求表现身体处于柔和状态时的生动优美流转自如的轮廓。局部的线条如装饰线、衣纹、绉褶等除用以丰富、点缀服装外，还可以藉此扬长避短，如胸部平扁的女性，在胸前增加一些线条畅快的绉褶，既可增强胸部的体积感，又可表现出其曲线的流畅。

比例协调。凡是美的造型都是比例协调的。正确的比例是服装造型美的基础，通过它能协调其它部分的尺寸。它是以服装功能、人的身材、款式、质料及时代特征和人们的审美因素的协调一致，局部与整体的互相联系，达到统一匀称的效果。

服装的比例关系随着人们的审美观念、欣赏爱好的变化而变化，但只要比例是协调的就是美的。如时兴的女中裤一反传统长短裤的比例，它兼有短裤的凉快又有长裤的整体感，且能体现女性脚部的优美曲线。服装比例得当还能掩盖人体比例上的弱点。

对比统一。服装在色彩、线条、比例都协调的情况下，欲求丰富生动，就要借助对比的艺术手法，通过对比、互相衬

托，求得更加新颖动人的美感。服装应首先统一造型风格和色彩调子，在对比中突出共性，减弱差异性，从而获得对比统一的效果。线条的对比是指线条的粗细、长短、方向、曲线的对比，色彩的对比是指不同色相、明暗、冷暖的对比。

符合上述原则的服装是富于生命力的，而美的服装是永远受欢迎的，不论现在流行什么。

## 穿出自己的个性与色彩

街头常常笼罩在流行色的旋风里，人人都跟着“流行”跑，而常常忽视了适合自己的色彩，穿出自己的色彩来，创造出自己独特的美，那才是真正的美。

怎样选择属于自己的色彩呢？应注意以下几点：

1. 体型与肤色：由于冷色和明度低的色彩有收缩感觉，所以肥胖的女性最适宜穿深蓝墨绿、深黑色服装。相反，由于暖色和明度高的色彩有膨胀的感觉，所以瘦长苗条的姑娘宜穿红色、黄色、橙色等暖色调的衣服。身材瘦小的姑娘不宜穿直线条纹或冷暖对比强烈的大红大绿衣服，否则会显得小气和俗气。体型健美的姑娘，夏天最适合穿各种浅色的连衣裙，并以适量的饰物加以点缀。两肩过宽的女性，夏天不宜穿紧身服装，而应穿宽大的长褶裙，肤色较深者不宜穿黑色的衣服，只有穿浅色的衣服才会获得健美的色彩效果。

2. 个性与色彩：性格不同，很自然地会对服装色调有不同的爱好。例如个性很强，活泼好动的姑娘会选择色彩鲜艳，色彩对比强烈的服装。但在掌握关于色调的知识以后，也可

以有意识地变换一下，使服装与个性相调配。性格过于好动的女性，可以借助蓝色调和茶色调的服装，使自己增加文静的感觉。过于沉静的姑娘，也可以借助多种条纹的衣服，增加其活泼的动的感觉。而沉默寡言，不善社交的女性，适宜穿浅色服装，如果色彩明度较低（深蓝、灰黑）会更加显得沉重和不可亲近。

3. 各种活动环境的色彩选择：在不同的场合选择不同的色彩，会有适逢时势的感觉。参加各种野外的娱乐活动或体育活动，宜穿色彩鲜艳的服装。家常便服，家里休息，宜穿素色调的服装。

4. 饰物和装饰品：使用得当，可以对服装的色彩起到画龙点睛的作用。从大的范围来说，它分为实用和装饰两种，鞋子、袜子、帽子、围巾、腰带、手袋、手帕等，属于实用一类，项链、戒指、胸饰、头花、丝带、花结等属于装饰一类。饰品的色彩一定要与服装协调统一，使整个打扮，从头到脚的色彩有主次，色彩视觉感觉的次序有先有后。

服装色彩怎样搭配？下面介绍上衣和裙（裤）的配色供参考：

| 上衣色 | 下装色 |
|-----|-----|
| 淡琥珀 | 暗紫  |
| 淡红  | 浅紫  |
| 暗橙  | 靛青  |
| 灰黄  | 淡灰青 |
| 淡红  | 深青  |
| 暗绿  | 棕   |

|     |              |
|-----|--------------|
| 中灰  | 润红           |
| 橄榄绿 | 褐            |
| 黄绿  | 润红           |
| 琥珀黄 | 紫            |
| 灰黄  | 暗绿           |
| 淡灰青 | 暗绿           |
| 浅灰  | 暗红           |
| 咖啡  | 绿            |
| 白   | 任何灰色、任何高明度的。 |

## 组合服装的配色

组合服装，亦称“套装”。组合服装有衣裙、衣裤的二件套装，亦有衣裙内衣、衣裤背心的三件套装，还有从帽子，围巾、手套、衣、裤、裙以及首饰、包等整体套装。因此怎样使这些服装配合得美观、舒适、和谐，不仅要在服装的造型款式上力求统一，而且要在服装的色调上追求协调。

相同色彩组合的套装。就是整套组合服装配色，采用相同的面料和色彩。这种色彩配套是最简便的配色方法，它的效果，给人以素雅、整体的感觉。

相似色彩组合的套装。彩用某一色彩作为基调，与此基调色彩所相同色系的，由浅至深的色彩，都是此色调的相似色，这类色彩相互配套，就是相似色配套。这种配套方法比较容易掌握，相似色组成的同色调，具有协调、柔和之感。如：浅蓝色的上装，配上深蓝色的裤裙，给人以舒适之感；浅红

色的上装，配上大红色的裤裙，给人以活泼之感。

相套色彩组合的套装。在服装面料的多种色彩中，把握其中一种色彩，运用套色的方法，称之为“相套色配套”。比如：蓝色条子衬衫，配上蓝色的裤子；黑底红花的衬衣，配上黑色的裙子，会给你带来活跃和整体之感。

对比色彩组合的套装。指应用对比色彩，在组合服装中配合运用。黑白配合的明暗对比，红绿配合的冷暖对比等都给人以丰富感。相对色配套较其他色彩配合难度高，不易把握。因此，在应用对比色配套时，先可按照大协调小对比的方法来掌握套装的色调调和，这种方法可起到“画龙点睛”和丰富色彩的作用。

组合服装的配色，应掌握“整体、和谐、统一、舒适”的原则。相同和相似色彩的配套，有明快、活跃、鲜艳的感觉，更受青年人的喜爱，组合服装色彩的选择可反映人们的性格。

## 色彩的联想

你知道世界上有多少种色彩吧？迄今为止的“最高纪录”是画家梯钦纳根据三原色（红、黄、青）配制组合成的“色彩金字塔”，这个金字塔共有 32, 800 种不同的色彩！塔的四边是红、绿、蓝、黄，底部是黑，顶部是白。正是这些色彩把我们生活的世界打扮得彩色缤纷，绚丽多姿，令人目不暇接，美不胜收。

绚丽的色彩不仅美化了我们的生活环境，同时对人的心理、情绪都会产生影响，引起联想。蓝色，或淡如轻烟，或



深如碧海，使人想起天空和海洋，给人以苍穹无垠之感，使人的心灵得到净化，故而蓝色具有高贵的特点。绿色象征着自然、生命。黄色使人想到夕阳的光辉，令人感到温暖；红色，大胆、热烈、奔放。

不同的色彩投入我们的眼睛，会使我们联想起和生活环境或生活经验有关的事物、情景，这就是“色彩的联想”。种种联想与我们的生活经验、文化素养、性格气质有关，因此不同民族、年龄、性别、文化观念的人，他们对色彩的联想是有差别的。

下面是色彩学家总结出来的色彩联想：

#### 色相具体的联想

#### 抽象的联想

红：火、血、太阳、苹果

热情、温暖、革命、危险

橙：晚霞、橘子、柿子、琉璃瓦

积极、温和、快乐、活力

黄：黄金、晚霞、月亮、黄花、香蕉

光明、希望、活泼、明快

绿：树叶、草、山、公园

春天、新鲜、安全、理想

青：海洋、蓝天、湖泊、水

沉静、理智、清爽、开朗

紫：紫罗兰、葡萄、茄子

高贵、神秘、优美、权威

白：雪、云、白兔

纯洁、真诚、柔弱、虚无

灰：阴天、砂石、水泥

消极、失望、孤独、空虚

黑：夜晚、墨、头发、煤

深沉、悲哀、恐怖、不吉

了解一些关于色彩的知识，在生活中合理、巧妙地加以利用，可使你的生活增添情趣。

## 服装色彩和皮肤、发色

皮肤黑黄的人，如果穿上灰调子颜色的衣服，皮肤会显得更黑黄，因而适合穿以纯黑为主，以红、绿、紫色为陪衬色的服装；穿黄、橙一类暖色调的衣服也好，能使脸部亮一些；若穿绿色中性色调的衣服，脸会显得红一些，更精神。

有些脸色苍白的人，若穿蓝绿、蓝紫一类中性冷色调子的衣服，或是鲜艳的蓝色衣服，会显得病态而无生气。最好穿淡紫色、黄色、浅橙色、淡玫瑰红色、浅绿色和白色的衣服，这样会使人增添雅气和精神。

皮肤粗糙的人，不适宜穿着、使用粉红、鹅黄这类娇嫩色彩的衣服和围巾，免得对比之下，更加突出了皮肤的粗糙性。

至于服装的色彩和头发的颜色有关系，一般来说，头发灰白的人，适合穿蓝绿色、蓝色或蓝紫色这类深色冷色调的服装，也适合穿红紫色和黑色这类深色暖色调的服装；在接近脸部的地方，也可采用淡奶油色，这样能够提高脸部的亮度。黑头发的人，穿哪种色彩的衣服都好看，不必多作考虑。

## 服装颜色与年龄、体态

女青年体态轻盈，举止灵巧，肤色柔润，服装的色彩可以鲜明活泼一些。开朗的女性可穿明快色彩的衣服，文静的女性可穿雅致色彩的衣服，这样，服装色彩与性格协调，会

相得益彰。个性孤僻、沉默寡言的女性，最好穿色彩明朗些的服装，这样能够调节气氛，增添美感。

中年妇女的服装，一般可选用文静、素雅的颜色；老年人的服装，应选用庄重、大方的颜色。此外，中、老年人穿着在身的大衣、上装、下装，最好不要采用几种不同调子的色彩，如大衣是暖色调，上、下装就不要用冷色不然会显得不协调。正确的配色方法是：先选择一种适合自己年龄和仪态的色彩作为主色调，然后再配辅助色；主色和辅色通常采用同一种颜色，只是深浅不同而已。

儿童服装的色彩和配色，比较花哨自由，色彩要鲜艳浓重，对比要强烈、明快、热闹一些，这样，才适合儿童天真烂漫、活泼好动的特点。

男装的色彩应比女装庄重、含蓄，这样既符合男性性格和举止的特点，又能够和女装起到相互衬托的作用。

## 羊毛衫与西装配穿的艺术

在阵阵寒意的季节里，单件西装再加一件西装马夹也有点抵挡不住。最好在里面穿上一件羊毛衫御寒。但要相配得当，应注意以下几点。

1. 原料相配：羊毛衫的原料与西装面料应该“门当户对”。西装有高低档之分，羊毛衫也是如此。高级的全毛西装里应该配一件羊绒衫或驼毛衫，婚礼、宴会等重要场合尤其应该这样。毛涤西装、中长仿毛西装是比较实惠的普及型西装，一般只需配上牛仔毛衫、兔毛衫、雪兰毛衫等中等价格

的羊毛衫即可，当然，配较高档一点的羊毛衫也未尝不可。

2. 颜色相配：西装的颜色是穿着者的主体色彩，羊毛衫的色彩应与之协调，起到衬托作用。一般有这么几种基本配色法：①同类色的配色法。如深咖啡西装配驼色羊毛衫，深藏青西装配浅蓝色羊毛衫，黑色西装配花色羊毛衫，大红西装配奶黄色羊毛衫等。这种调和配色，给人的感觉是稳重、大方，体现出一定的风度。②邻近色的配色法。如红色的西装配黄色的羊毛衫，黄色的西装配绿色的羊毛衫等。这种配色能给人带来兴奋感。③对比色的配色方法。如黑色西装配白色羊毛衫，浅灰色西装配枣红色羊毛衫，白色西装配大红色羊毛衫等，这种对比的配色法较引人注目。

3. 款式相配：①面料比较厚或颜色较深的西装一般是天气较冷时穿的，因此羊毛衫的款式应配以圆高领、二翻领、三翻领、环领等。②面料比较薄、颜色比较浅的西装所配羊毛衫的款式以低圆领、一字领为宜。③如系领带则必须配 V 领或 U 领羊毛衫。④现在较流行的西装穿法是敞开式，因此套衫比开衫要好看和舒服。由于西装一般是紧身细袖，所以羊毛衫的尺寸也宜比平时所穿的小一档为好。

另外，目前西装面料的花型多是素色、素色影条、直条、细格、人字形等素静花纹，羊毛衫的花型则以横条，绣花或几何图案花型为佳。

## 领结和飘带的作用

领结和飘带的装饰，开始被人们所重视和采用。它不仅

能防风避寒，而且在时装的造型、色彩和点缀，以及衬托肤色、修饰脸型等方面都起一定的作用。

**领结、飘带与时装领型和脸型的关系：**一般情况下，领结宜系在驳领内，飘带宜系在翻领、立领或无领的时装外。为了强调领型的效果，大领结配窄驳领，小领结配宽驳领，细长飘带配小翻领，宽短飘带配大翻领。脸型小的人宜选用小领结和窄飘带修饰；脸型大的人宜选用大领结和宽飘带修饰。造型协调相称才能起到修饰、和谐、美观的作用。

**领结、飘带与时装色彩和肤色的关系：**采用对比色和邻近色的领结和飘带衬托时装色彩，会显得清新明亮。黑脸者宜选用浅色和亮度高的领结、飘带；白者宜选用中性色和偏红色调的领结、飘带；黄脸者宜选用深色（忌用偏黄色调）的领结、飘带。色彩搭配适当的领结和飘带往往胜过涂脂抹粉的美容化妆效果。

以下介绍各具形态的领结、飘带 18 例，供您参考选用。

1. 领结或飘带，适宜各种脸型和领型者系带的，其色彩设计以中性明亮的色彩为佳。

2. 斜尖角飘带，适宜系在衬衣外或大衣和风衣里，系带自然随便。

3. 偏领结长飘带，适宜系在泡泡袖造型的礼服外，显得潇洒和富有魅力。

4. 大领结短飘带，适宜人体单薄者系带，领结丰满，有一种热烈感。

5. 琵琶型飘带，适宜系在小方领外，能充分体现飘带的典雅。

6. 荷叶边飘带，适宜系在无领外，系带时只许绕绕一道垂下飘带，不宜打领结。

7. 特宽的短飘带，适宜系在袒胸领和驳领里面，这种飘带款式简洁明朗。

8. 前后披搭的飘带，适宜系在长袖无领连衣裙外，显得畅快奔放。

9. 领结式双飘带，将同样造型而不同花型、色彩的飘带系结在一起，显得活泼大方。

10. 连领飘带：和衣领相连的飘带比较普遍，此类服装宜采用真丝等质地薄型柔和的原料。

11. 蝴蝶领结：该领结可以利用衣服本身的边角零料制作，也可以用花边或缎带制作。用按扣、钮扣或线缝的工艺，将领结附在衣服上，可装拆，简易方便。

12. 竹叶式领结飘带：选用质地较硬挺而富有弹性的原料，具有一定光泽亮度更佳。

13. 波浪边领结：适宜系在无领连衣裙外，显得华丽多姿。

14. 特大领结：适宜系在花边衬衣领外，系带效果富丽堂皇。

15. 三角领结飘带：适宜系在小型衬衣领外，充满希望和朝气。

16. 大型瀑布型领结：适宜系在大衣里，即防风寒又漂亮。

17. 小型瀑布型领结：适宜系在风衣里，显得雅致文静。

18. 领带型飘带：飘带尖角交错系带，显得错落有致，别

具风格。

## 礼服知识

外国人，尤其是欧美人，由于传统的习惯在不同的社交场合，往往要穿不同的服装。礼服，就是在规定的社交场合穿着的服装。礼服穿着是否得体，体现着一个人的修养，也关系到别人是否对你尊重以及你对别人尊重等问题。

礼服一艘分为大礼服和小礼服。大礼服一般指参加晚间正式宴会、舞会或赴大型歌剧院时穿的服装。它的特点是衣长到脚跟，越隆重的场合，衣服的暴露面越多。小礼服是指参加喜筵、晚宴、音乐会时穿的服装。它的特点是衣长到脚踝，或者与正装相同。但在花边修饰上，比大礼服要朴素些。如参加鸡尾酒会，其服装就应选择介于午礼服和晚礼服之间的式样。其特点是轻松、活跃、式样可长可短，袖子的设计比较自由而富于装饰。

在国外，礼服还可分为结婚礼服、午礼服、晚礼服、丧服等。

结婚礼服。指在举行婚礼时穿的服装。新郎可穿晨礼服或夜小礼服。晨礼服近年来也可用黑色套装代替，传统的晨礼服多是指白天穿的黑色西装。夜小礼服指燕尾服。新娘的礼服通常制成连衣裙式样。窄领、长袖、长裙（有的还有拖在身后的长裙），配上披纱和花朵。为了体现新娘的纯洁之美，习惯上整个服饰都统一在白色的基调里。再婚女子的礼服一般为淡色的。

**午礼服。**这是白天参加会议的正式礼服。妇女午礼服的特点是上身较为宽松，多采用蝴蝶结、泡泡袖等花样淡雅的设计，裙子亦常用百褶裙。男子则穿晨礼服。

**晚礼服。**一般指参加晚间举行的招待会或晚会时穿的礼服。男子穿燕尾服。女子晚礼服的特点是较多地暴露胸、背和手臂以体现女性的形体美。晚礼服多为长连衣裙式样。并配合外衣（披肩等）穿用。晚礼服通常选用较为华丽的衣料制作，如蕾丝纱、珠罗纱、丝绒、金银丝料、织锦缎、素面缎、丝绸等。穿晚礼服应注意不戴帽（除非是小型花式帽）。发型要讲究，同时要配合服装佩戴饰物。首饰、手镯、手提包、高跟鞋也要讲究，颜色要与服装协调，不可用挂式手提包。

**丧服。**丧礼服多用黑色或藏青色、素色无花的衣料制作。女子服装式样应大方、朴实，男子则穿晨礼服或黑色套装。

## 体胖女性服饰打扮的技巧

人过中年，开始发福，乃是一种生理现象。但也给人们、特别是女性带来一些烦恼，似乎“美”已不再属于自己了。如能巧妙地运用服饰打扮，就可以抑“胖”扬美。

**利用发型。**在圆脸型人的颈部设计浓密的头发，对方脸型的人则设计前发斜遮着一方额角，会转移别人对圆度或角形边旁的注意视线。

**巧妙化妆。**每天早晨起洗罢。轻抹淡描，虽增不了美色，也能平添几许生动。化妆时要掌握眉毛的长短和脸型的长短成反比的规律。敷设胭脂时，不要偏向脸颊的两个外侧，而



是敷设在颧骨的上方。

佩饰得当。选择眼镜时，方脸、圆脸要注意镜框外缘与脸颊线条相符。眼镜大致有透明框底（无框底）和有色镜框架二种。前者可“缩短”脸型，后者则“拉长”脸型。

在首饰的选择上应注意，大耳环、短项链会使自己脸显得更大、颈更粗。应选用长耳环、长项链。

此外，大些的背（提）包、高些的帽子等饰物，也是您“胖”的一个因素呢！使用一条长围巾垂在胸前和背后，可产生修长的错觉，是胖体女性的最佳使用方法，也可在颈部绕一周后，在胸前作里长外短之状。体胖且鼻短的女性，则应避免使用色彩鲜艳的围巾。已经为胸部或臀部过大而发愁的女性，只得忍痛割爱，不要在胸部和臀部设置突出的胸花或醒目的、尤其是闪光的饰物。过于鲜艳的鞋袜会吸引人们向下的目光，即胖又偏矮的女性应尽量使用色彩相接近的鞋袜。还要注意不要将袜子的上端暴露在裙裤外面，以免增加一根大煞风景的横线条。体胖但体格小的女性，身上可装扮的面积较之有限，应以简洁为原则进行装扮。

色彩的冷（深）和暖（浅）给人以收缩与扩张之感。选用冷色时，要注意浅、淡色（浅蓝、淡蓝……）的扩张感。也可选用深色的暖色，如暗红、深红、深黄、土黄等。也不必对其它较鲜艳的色彩退避三舍，亦可选择适合“抑胖”扬美的款式（形）和图案。

“形”除了抑丑扬美的特性和功能之处，还存在着如上所述的“视（觉）错（觉）”。我们可用以下简单的一些方法，作为我们掌握美学之前的权宜之计，并且举一反三，触类旁通。

尽量设计低领或胸部微露的款式或腰胸连省的做法。太厚的面料空间占有感强，丝绸之类的面料悬垂度大，面料紧贴胴体，易暴露体胖女性的不美之处，应尽量避免使用。胖体者多为身材矮、手臂粗、腿部短，我们在设计和选用款式时可用以下方法解决之：长袖略短；短袖则略长；裙长在膝盖以下可产生小腿增长的错觉。水平线具有极强的吸引目光的力量，不要让它出现在胖体最不健美的部位——肥大的臀部、突出的腹部、较粗的腰部、过大的胸部上。任何质料花型的蝙蝠衫胖人都不要涉足，这种蝙蝠衫瘦人穿上潇洒，而胖子穿之则适得其反——臃肿；穿西服，上衣长度将至臀部为佳，以掩饰胖人臀腹部位的突出；泡泡袖衫裙有夸张肩部的效果，体胖者实属不宜。

“线”是服装上的“精灵”，色彩离不开“线”，款式也离不开“线”。掌握线的特性也是抑“胖”扬美的一个重要因素。多数人可能都以为要掌握直线条使人“瘦”、横线条使人“胖”的法则。殊不知并列的横线条可增加其高度，胖体人可大胆使用；并列的竖线条可增加其宽度，胖体人却不宜穿着呢！

胖体女性要避免大格、大花、大圆点、多线条和紊乱线条的面料，因这些面料都具有“膨胀”体形的特性或“视错”。宜用小格、小花、小点之类的面料。当今流行的马海毛毛衣色彩高雅、漂亮时髦，但由于它们纤维柔长蓬松，胖人穿上不仅不美，反而会胖上加肿，不如转向选择款式典雅的羊毛衫，即端庄又华丽。

有些体胖的女性具有一种不可多得“富态美”，可大

胆选择格调高雅、富丽、华贵、闲适的面料，以及前文所述的浅、淡色彩（扩张感）的面料。

## 判断女装是否合体 ABC

一件女装穿在身上合体就美，就精神，但是否合体有时众说不一。下面仅就几种女便装的做法分别做点介绍。

裙子。1. 裙子的腰部、臀部贴身、松紧适度。

2. 侧缝直顺，不前后倾斜，前后身长短一致。

裤子。1. 前后裤线垂直、不往里外倾斜，不弯曲、不起皱。

2. 腰围、臀围服贴，不松不紧，没有皱褶。

3. 裤子挺拨合体、舒适美观、符合身体活动的要求。

4. 侧缝直顺、袋口服贴、不裂不翘，拉锁不露出来。上裆不能太长，长了会使臀下起皱也不能太短，短了会有顶住的感觉。

5. 前身小裆不能挖深挖弯，不然会出褶，挖得太弯太浅引起松弛。同时注意小裆不能拉开，拉开也会起皱褶。

6. 后身大裆弯度要符合臀部的要求，后裆弯度不能挖深挖弯，否则会使后臀部出褶，裤子与臀部不符；挖得太浅，臀部成为两半形裤子兜裆，穿着不舒用。

7. 后裆裁得过斜，臀部部位会鼓起，后裆太直兜裆，就不能蹲下。

8. 裤腰、臀部、裆位不能过宽过窄，蹲和坐时，臀部、裆部要舒适。不能过于绷紧，起立行走时，要给人美的感觉，

不要使人感到臃肿、累赘。

女西服、大衣。1. 女西服脖口不烫死，驳头要平顺服贴不能往上翘。领角穿口要不裂、不歪、整齐对称。

2. 扣眼扣好后，驳头不松不紧，自然美观，两端宽窄一致。

3. 面、衬、里三者相符一致，平顺、服贴、止口不裂开，不弯曲。

4. 肩膀平服，肩膀不裂，宽窄适度合体。

5. 胸、腰、臀各部位符合人体要求，肥瘦合适。

6. 袖子前后合适，不前倾后斜，袖子吃头圆顺，袖长适度。

7. 衣长要符合人体比例，袋口部位合适，扣眼整齐。

8. 前后肩省不起鼓包，省缝不拧、不歪，省尖直顺不斜。

## 新型西服点滴

新型西服外观造型线条流畅、挺括大方，符合国际西服造型流行趋势，结构合理、准确度高；穿着舒适轻便，并能适应各种体型，深受广大消费者的欢迎。那么新型西服与传统西服有何区别？这里作一简单介绍。

1. 腰节长：传统西服后腰节过长，易出现后背不平整，新型西服对此作了调整。

2. 前胸宽与背宽：传统西服背宽较窄，前后差数为1厘米。由于余量不足，活动不便，使其造型拘谨。新型西服调整了前后背宽的比例，增大了背部余量，达到了外观造型美

观的效果。

3. 胸围与腰围差：制定了一套符合我国人体结构的体型系列标准，以胸围与腰围差作为基本差参数，根据不同的差数确定不同的西服适体范围。

4. 袖子：根据人体结构、人体运动及西服特点，确定袖周山长分段大于袖窿周长的比例关系。

5. 领子：采用挖领角新技术，使领子与颈部完全吻合，并可让衬衫领露出 1.5—2 厘米，达到国外同等水平。

6. 肩部：通过增加前后小肩的差数，增加了后肩的聚合量，使肩背部在肩胛骨有一定的凸势，肩端点抬起并增大了肩部的活动余量，既与人体相符，又使肩部造型美观。

## 掩饰体型缺陷的着装艺术

人世间没有十全十美的人，就内在的素质来说是如此，就外在的容貌与全形来说也是如此。但是你大不必因此而自卑、烦恼，内在的素质可以靠学习、修美来改善提高，外貌体形可以借助服饰，在一定程度得到弥补。

用服饰弥补外形不足的原则是：借直线条使人产生延伸感；借横线条使人产生收缩感；借紧束的衣服使形体某些部位挺起；借宽松的衣服使形体某些部位后收。深颜色有缩拢的效果；浅颜色则有膨胀的功能；绉褶的装束可使某些部位看起来丰满，平面的装束可引开人们的视线；单一颜色的衣裤会使身材显得高些，杂色的衣裤则可使高度减低。

高瘦或高胖宜穿色采鲜明的上装，再配上一条阔裙，外

束一条腰带。这种装束可使高人“变矮”。浅色印花、格子布之类也有同样的作用。横条衣衫，给人以缩短感。厚粗的布料给人以丰满感。全身浅色调给人以“胖”感。此外，宽大的领口、灯笼袖，则会增加人们的肥胖感。

矮瘦或矮胖的，如果穿上颜色明快的衣衫切不要将衣下部束在裤子里，以致给人以身段分为两截的感觉。还要尽量把裤子做得长些，让裤管遮住脚后跟，盖住皮鞋的脚面。站立或行走时要挺直腰身，这会给人以高大的感觉。天冷时不妨戴上织面尖帽，同样可使你显得高些。太瘦者应穿稍为硬朗的布料衣服与打着密褶的裙子，不宜穿贴身的丝绸衣裙。

脖子短粗者，应穿无领、敞领、翻领，低领口或 V 字领上装，再戴一条细长的项链，以突出肌肤的美，借以分散人们对你短脖子注意力。如果在发型上再下些工夫，剪成较短的发式，相对地会增长脖子的长度。

胸部狭小的，可穿水平条纹的上衣、开细长缝的领口，在衣服门襟处多装饰波浪边或荷叶边，以增加胸部体积，弥补扁平的缺陷。此外，还可把肩部放宽。

胸部过于丰满的，要选用设计简单、宽松合适的上装，不要穿过于贴身的毛织服装，也不要穿宽腰带。

手臂较短者，衣袖不宜宽也不宜长，尽量将袖口边制作得狭些、短些，通常袖长的四分之三即可。平时不妨将袖口卷起，这样可给人臂长的感觉。

手臂较长者，袖子宜短而宽。

肩膀窄小（包括斜肩）者，可在肩部衬上“假肩”。如在夏天不妨在衬衫的肩头打皱裥，可获得较理想的效果。不宜

穿着无肩缝的毛衣或大衣。窄而深的 V 形领口而不合适。

肩膀过宽者，最好选用 V 字领上衣，可使肩部看来小一些。

腰部粗大者，宜穿过于狭窄的或绷紧腰身的衣服。

腰部肥大者，要采用宽腰带。

臀部肥大者，可选用深色的西装裤或西装裙，不要穿浅色带光泽的面料做的裤子或裙子。因为它闪射出来的光会使臀部更加突出。

臀部过小者，宜穿浅颜色，光泽亮、打褶的裤子，宽松的袋状裤子，亦可以起到掩饰臀部过小的作用。

腿部较短者，宜穿短上衣或横间条上衣、高腰节外衣、直间条裙裤。不要把上衣穿在裤子或裙子里面，也不要穿长至足踝的裙子，脚上应穿高跟或半高跟的鞋子。

## 饰物与服装如何搭配

一件入时得体的服装，如果再搭配些美好的饰物，会收到相得益彰的效果。如若不与服装搭配妥贴，则适得其反。

一般说来，耳环、眼镜、胸针、腰带、皮包、鞋子、袜子、项链、手镯、围巾、帽子等等。这些“小玩意”属于饰物。那么怎样搭配颜色更美呢？下面提几个方案供参考：

同色系：饰物与服装的颜色相同或相近。如黄色可以配上橙色、奶油色、棕色、浅咖啡色、黑色、白色等；红色可以配上黑色、紫色，粉红色；白色等。这样搭配能给人以柔和的感觉。

对比系：饰物与服装的颜色相对。如桃红色服装可配以灰色的配件，草绿色服装可以配上酱紫色配件。两种相对的颜色配在一起，可产生一种强烈的对比效果。这种搭配方式需有较高明的审美力才能处理得恰到好处。

清一色的搭配法是最不理想的。譬如全身是咖啡色衣服，咖啡色帽子、鞋子、袜子、手提包、耳环、胸针等，会使人看了觉得非常俗气和呆板，当然谈不上美。

服装式样的简单与否，与饰物颜色搭配也应讲究。穿素色或式样简单衣裳时，不妨戴色泽鲜明、图案夸大的饰物或配件。而当衣服已经很花、式样复杂时，则配件宜选颜色单纯的。应该记住衣裳是主，配件是副，配件的目的在于衬托衣裳的美，因而不可过分强调配件，喧宾夺主。

今年的时装崇尚自然轻松、款式简单，颜色则以鲜明为主。如服装是以红黄为主色的艳丽色彩组合，那么就应用同色系的饰物搭配；如果服装颜色是强烈相反的色彩，相互冲闯反映，那么最好不用饰物；如果服装是柔和浅淡的颜色，则可用对比色的饰物来搭配。

另外，爱使用耳环者，要尽量避免上身配用太多的其他首饰，如项链、丝巾、胸针等。

愿大家注意饰物与服装颜色的搭配，把自己打扮得更美！

## 衣服领子颜色的含义

“白领工人”是指资本主义国家企业内从事脑力劳动为主的雇员和掌握复杂技术的工人。由于他们工作时穿着整齐，衣



领洁白，故得此称。

“蓝领工人”指资本主义企业内以从事体力劳动为主的直接生产人员，因其常穿蓝领工装而得名。

“灰领工人”是西方资本主义国家 20 世纪 80 年代开始流行的新词，指从事维修的工人，因其工作服为灰色，而被称为“灰领工人”。

“粉领工人”指从业人员为妇女的职业者，如教员、售货员、会计、秘书和打字员等。因一般妇女穿粉红色衣服而得名。

“金领工人”指发达资本主义国家 20 世纪 60 年代以来出现的高度熟练工人，因其金钱收入多，在生产中起作用大而得名。

“新领工人”是指 21 到 40 岁之间的中青年职工。这些人包括除从事高级专业的人员和粗工以外的技工、教师、店员、会计师、警察、广告推销员等。他们具有较高的文化程度，工作虽不紧张但很劳累，生活既不穷也不富，被人认为是传统的蓝领工人的后备军和继承者。

“钢领工人”指机器人。因机器人外加钢制成的衣服，因此“钢领工人”便成了机器人的代名词。

## 古代表示衣服颜色的常用词

苍：青色或深蓝色。碧：浅蓝或青绿色。缃：浅黄色。缥：青白色。玄：黑色。殷：红黑色。缁：黑色。赭：土红色。翠：青绿色。黼：黄黑色。素：白色。赤：红色。绛：深红色。赫：

红色。彤：红色。丹：红色。黛：青黑色。

## 服装色彩与民俗

世界各国及其民族对于服装颜色的爱好和忌讳不尽相同。在我国，汉族一般用红色表示喜庆、热烈，婚礼时新娘多穿红衣服，而丧事多用黑、白两色。蒙古族一般喜爱桔黄、蓝、绿、紫红，忌用黑白。回族喜爱黑、白、蓝、红、绿，丧事用白。藏族以白为尊贵的色彩，喜爱黑、红、桔、黄、紫、深褐，忌用淡黄绿。维吾尔族喜爱红、绿、粉红、玫瑰红、紫红、青、白，忌用黄。朝鲜族喜爱白、粉红、粉红、淡黄。苗族喜爱青、深蓝、墨绿、黑、褐，忌用白、黄、朱红。彝族喜爱红、黄、蓝黑。满族喜爱黄、紫、红、蓝，忌用白。傣族喜爱白。黎族喜爱红、褐、深蓝、黑等等。

在外国，日本、新加坡、马来西亚喜欢红、绿，不用白。土耳其喜用绯红、白、绿等鲜明的色彩。叙利亚喜用青、蓝、深红，忌用白。多哥认为红色消极悲观，用之将是不祥之兆。伊拉克丧事用黑色。巴基斯坦喜用翠绿等鲜明色彩，忌用黄。意大利、奥地利喜用绿色。伊斯兰国家的阿拉伯民族，多在沙漠地带终日面对漫漫黄沙，常视绿色为生命的象征。德国喜用黑、灰。西班牙喜用黑色。法国喜用灰色。埃及忌用蓝色。希腊喜用白、蓝。墨西哥喜用红、白、绿。荷兰喜用橙色。非洲、挪威、古巴、厄瓜多尔喜用鲜明的色彩。摩洛哥喜用稍暗的色彩。保加利亚喜欢灰绿、茶色，不喜欢鲜明的色彩。秘鲁忌用紫色。委内瑞拉出于政治原因，对红色也是

避而不用。

中国人自古以来就懂得服装色彩的重要性。如中国人世代都重视蓝色，这主要因为我们是黄种人，经蓝色彩对黄色色彩的衬托，黄肤色的明度就必然提高一个档次，使原来的黄色皮肤产生白皙之感；加上蓝色属冷色，经光折射，又会将黄肤色“推向”比原肤色更为暖和的橙红一类色相，以此显示出红润和健美。

欧洲人很喜欢各种接近白色的浅色调，因浅色容易和白种人的肤色相调和，调和中又有微微对比。而非洲人往往喜欢用大块强烈的原色与他们的黑色皮肤相映衬。黑色和原色在浓度上是协调的，故形成了对比中的调和。

但间，随着时代风尚的变迁，服装色彩也有很大的变化。过去我国服装多用比较深暗的色极，曾被国外称为“蓝色的蚂蚁”。而近年来，鲜艳的色彩已开始普遍流行。青年男子外套也有大红、桔黄，女性穿艳丽色彩服装比比皆是。过去白、黑多用于丧事，现在流行着一身白、一身黑的套装，这说明民俗风尚的变迁与服色有着非常密切的关系。

## 军服色彩史话

目前，世界上军服的色彩已发展到 800 多种，其中绿色占的比重最大，如深绿、浅绿、墨绿、草绿等。古今中外的军事学家，对军服色彩的选择一向非常讲究，因为它与军队兵种和地理气候环境有着密切的联系，其中尤其要估计到军服色彩对人的视觉、错觉所产生的特殊作用。

军服的颜色，最早的作用主要是为了在战场上便于识别敌我，于是各国都规定了各军队兵种的服装颜色。15 世纪时，欧洲的英、法等国规定了骑兵穿红色军服，步兵穿灰色军服。我国古代有“上下皆知一”的规定，也就是说，将领和士兵的装束都用一种颜色，其用意：一是可以严肃军纪，军容整齐划一；二是有利于战争中识别敌我；三是可以在战场上保护自己的指挥官，不致成为敌人的“众矢之的。”

战争的教训，使人们认识到军服的颜色在军事上的特殊功能，特别在某些特殊环境中，更有它的奇妙作用。在第一次世界大战中，单色的橄榄绿色的保护色军服已被广泛采用，这种颜色因接近于草地和泥土的色彩，所以作战时很容易隐蔽自己。到了第二次世界大战时，又出现多色变形色块组成的伪装迷彩服，这种军服适合在多种山野草地中伪装。当时欧美等十多个国家曾在世界许多地区派驻远征军，在实战中用六种颜色组成的伪装迷彩服，替代了橄榄绿军服。此后，他们又在六种颜色的染料里掺进了一些特殊的化学物，可以使这些颜色反射的红外光波与周围自然景物的反射能力大致相似，这样军服颜色就更接近于大自然的色彩环境，以此迷惑敌人的视线。这种特殊的迷彩军服，在现代的野战军中已普遍应用。

在某些特殊环境下工作的部队，军服颜色更为讲究。例如美国航空母舰上的官兵为了有效地发挥指挥机能，对担负不同工种的人员就选择不同颜色的服装。象负责救生打捞和消防的士兵一律穿红色军服，负责给飞机垫轮及给飞机进气孔加盖的士兵穿蓝色服装，而担负潜水捕捞的人员则穿桔红

色的衣服，这有防止鲨鱼袭击的作用。

现代侦察技术已进入高度发展的光电时代，近几年，国外一些军事机构已研究出可以对抗可见光和近、中红外线侦察技术的涂料和伪装色。例如人们从石化龙（变色龙）会自动改变颜色的自然防御手段得到启发，研制出一种能自动变色的伪装军服，在这方面，美、日等国已取得成果。这是一种由光敏变色物质处理过的化纤布制成的服装，也有用光色染料染在一般织物上制成的。它能随着周围环境的光色变化而自动改变颜色，因此无论在黄色的沙漠里，在绿色的丛林、大雪覆盖的原野以及蓝色的海洋中，都能随时随地改变服装的颜色。这样可以在任何环境中，都不必担心暴露目标。这种变化织物再经过特殊处理，可以制成伪装的雨衣、避弹衣、三防衣等服装，从而使单兵负荷量大大降低。由此可见军服色彩的功能。

## 中国新式军服

中国新式军服的风格被称为“美观而大方，威武而庄重。”这种“八七式”系列服装的新式军服与军队以往军服最大的不同是设置了军礼服、常服和作训服三大类。

“八七式”系列新军服的军官礼服，在用料、式样上均很考究，分为冬夏两种，均为毛料。夏礼服的上装是两排扣的西服式，系领带，下装是西服裤。海、陆、空军种不同，服装的颜色亦有区别，陆军为米黄色、海军为白色、空军为天蓝色。将、校官的礼服大沿帽的帽沿上还第一次出现了金色

的装饰性图案。冬礼服则是双排六扣的西服式上装。

这种新军装的特点之一是将人民解放军军服封闭了数十年的领口开放了，礼服、常服、作训服大都由立领改成了翻领，军人们再不用时刻紧扣着风纪扣了。

“八七式”军服把作训服作为军服中一个重要系列是前所未有的。在这之前，大部分军人并无专门的作训服。“八七式”军服增加了常规作训服和迷彩作训服，而迷彩作训服又根据季节不同、大地背景的变化而分为冬夏两种迷彩图案。

新式军服不是用金属星来表示军衔，军官的软肩章上是用电子绣花机绣出的星花表示军衔的，士兵、士官则是人造丝机织带。这种肩章佩带方便，易卸易洗，标志清晰，无碍活动，利于隐蔽。新式军装采用了一些新材料，减轻了服装的重量，提高了服装的防寒、风雨和防侦视等综合防护性能。

## 苏格兰男子和裙子结缘

男人穿裤子，女人穿裙子，这是世界上许多国家的共同习惯。但是居住在不列颠岛北部的苏格兰男子，却爱穿裙子，这并不是追求时髦或标新立异，而是他们的民族传统。

苏格兰男人穿的裙子叫基尔特服，一般用方格呢子做成，裙子较短，只到膝盖，沿腰部折褶缝制而成，有点象我国妇女夏天穿的“百褶裙”，短裙前面还带有一小块椭圆形的垂巾和很宽的腰带。

当苏格兰还是独立的王国时，基尔特就是他们的民族服装。1707年，苏格兰被并入英格兰，但作为民族特色的裙服，

他们始终没有放弃。在同英格兰统治者进行斗争的同时，他们以穿自己的民族服装来表示渴望独立的民族意识。1745年苏格兰爆发了反英格兰统治的武装起义，次年，起义失败。英国汉诺威王朝企图彻底消灭苏格兰人民的民族意识，以维持其暴虐统治，竟下了一道命令，禁止苏格兰人穿花格呢裙子，违者要处以6个月的监禁。如果同一个人被第二次发现触犯“禁裙令”，就予放逐7年。苏格兰人同英格兰统治者进行了30多年的斗争。到1872年，汉诺威王朝不得不取消禁令，苏格兰男人终于争得了穿裙子的权力和自由。直到今天，在苏格兰高地的居民中，还流行着一个叫做“辛特鲁勃哈斯”的舞蹈。每当他们喜庆聚会时，就穿起基尔特，在民族乐器的伴奏下，跳起这个舞来，以铭记他们历史上反抗禁裙令的胜利事迹。

## 话说不对称服装

不对称服装的造型前后左右各异，以它的新颖取胜，成为新潮时装。实际不对称服装并非新创，我国少数民族穿用不对称服装的历史已很悠久。一只袖子的藏袍，垂在身后的袖子随人体摆动，富于变化，显的潇洒活泼。纳西族妇女，将裙一侧提高至前腰用宽带固定，打破了对称格式，使完整中有变化，产生了韵律感、优雅感。大襟、偏襟服装，以不对称之美倍受人们喜爱才流传至今。瑶族的不对称围裙，具有立体感的几何图形给服装增添了动感和层次。另外仡佬族的长袍前短后长；独龙族的斜背坎肩；撒尼人的斜背小披肩和

斜下襟坎肩，都显得新奇，显示出不对称服装自然的动态美。

## 长盛不衰的衬衫裙

衬衫裙就是上穿衬衫下配裙子，带有浓厚的美国风味，于1893年在纽约第七街首次向公众推荐。当时欧美流行“鼓起裙”，半个世纪以来被人们视作正统女装。然而衬衫裙却异军突起，以其朴素大方、华而不俗、线条明洁、舒适轻盈的风格问世。这种服装头角刚露，就遍传全美并逐步走向世界，到了1905年已成为一大流派。到本世纪60年代，衬衫裙已不仅仅是办公室的衣着，而且适用于工厂、商店、运动、宴会、访友等各种场合。迄今，衬衫裙犹风华正茂，专家们预测，其势头将走入21世纪而不衰。

## 服装开叉是军人的创造

军人也常常创造出新颖的服装款式。就拿服装开叉来说，它最早兴起于15世纪，是由瑞士军人创造发明的。当时，瑞士军队大败敌军，士兵们扯下敌军的战旗，缝制成衬衣穿在身上，衣服从他们破烂外套的裂口中显露出来，煞是好看。于是诞生了开叉服装式样，并风靡欧洲各地，一直延续至今，如西装上衣、马甲等等。

僧尼的法衣——袈裟 袈裟是梵文音译，意译“坏的颜色”。佛教僧尼的法衣避免用“正色”，而用似黑之色，故称缁衣。法衣的种类有三种，总称“支伐罗”。一种称“僧伽



梨”，即大衣，用 9~25 条布片缝成；另一种称“郁多罗僧”，即上衣，用 7 条布片缝成；还有一种称“安陀会”，即内衣，用 5 条布片缝成。合称“三衣”。

## 怎样打领带

目前最常见的领带国际标准结法有四种：

第一种名叫蝴蝶结，打蝴蝶结与穿复古的企身小三角领的衬衫最相配。一般在比较庄重、高贵的场合打上蝴蝶结才显露出它的优雅之处。

第二种名叫标准完全结，这是领带中最稳重平均的一种。好的完全结要求技术很高，要看起来饱满圆滑，能完全表现出领带的光泽（宜用于高级的真丝领带而不宜用于质地厚的领带）。

第三种名叫半完全结。它是一种简化的结法，没有完全结的繁复，但也不如完全结那么完美，半完全结可以适合更多种质地的领带。

第四种名叫“猪肠”，它是五十年代的“飞仔”最爱用的一种结法。它的样子是松松的吊在衣领下，歪歪扭扭的一副吊儿郎当的样子，结起来比较简单，也颇受人欢迎。

## 穿高跟鞋需知

穿高跟鞋不仅能增加女子身材的高度，而且还可以增加青春的健和美。因为穿上高跟鞋身体的重心就落在前脚掌上，

使人自然而然地收腹、挺胸、昂首、直腰，从而收到步履优美的效果。穿高跟鞋对克服驼背、低头走路等不良习惯有好处，还可以使脑颅少受震动，有防止脑组织和脊髓受损伤的作用。

### **穿高跟鞋的女子要注意：**

1. 后跟高度要合适：一般认为，穿跟高三厘米以下的高跟鞋是最适宜的。如果鞋跟过高对身体是有害的。跟高超过七厘米时，人体重心过分前移，脚趾被紧紧地挤到鞋尖的狭窄处，时间长了就会造成足趾损害（如大足趾球部形成粘液囊炎肿，小趾、前脚常生鸡眼和茧子，引起踝关节扭伤等）。

2. 要考虑年龄：年纪过大或过小都不适合穿高跟鞋，二十岁以前的姑娘骨质较柔软，穿高跟鞋时因身体重力传递负荷受到干扰，可使骨盆负担加重，骨盆侧壁被迫内收，使骨盆入口变得狭窄，导致成年期分娩困难。年纪过大的妇女，骨头脆，身体不灵活，穿高跟鞋会增加不安全因素。据测定，20～40岁是穿高跟鞋的最适宜年龄。

3. 要考虑身高和职业：身材太高的女子，再穿高跟鞋会重心不稳，还会给人以上重下轻、很不协调的感觉。身材中等或矮小的女子穿上高跟鞋能增加身高，显得修长。身体过胖，体重过大的女子穿高跟鞋会加重双脚的负担，容易得“高跟鞋病”。从职业看，长期站立着工作的、经常走路的女子不宜穿高跟鞋。

## 特种手套

为了适应双手操作仪器仪表、劳动作业、演奏乐器等各种特殊需要，近年来，国外一些国家研制了形形色色的特种手套。

**发光手套。**这种手套的十个指套尖在黑暗中发出微光，戴上它车辆驾驶员在黑暗中能辨认地图或修理机件；战士在黑暗中能操纵雷达；外科医生在动手术时能清楚地分辨体内的器官。

**无汗手套。**这是一种医疗专用手套。这种手套里装有五根特制的细小软塑料导管，分别通向各个指头套。由于空气的对流，手上的汗水得以不断蒸发。即使医生的手术时间较长，手上也不会有汗水，从而保证手术顺利进行。

**挤奶手套。**这种挤奶手套专供奶牛场挤奶之用。它有两根特制塑料气管，里面分别注有消毒剂和清洁剂。挤奶时，只要手一用力，手套上的这两种溶剂就射向奶牛的乳房和乳头，从而保证了清洁卫生。

**隐形手套。**这是一种看不见的手套，其实它是一种特别的护肤脂。在双手劳作之前，把这种名为“快洁”的护肤脂均匀地抹在手上，一分钟后便会结成一层透明的薄膜，这就是“隐形手套”。这种手套可避免皮肤与脏物直接接触，且无毒。劳作后用冷水浸洗便可迅速将薄膜除去。这种手套是一种很好的护肤用品。

## 怎样选购西装

西服有英国型、美国型和欧洲型三大流派。从实用角度看，正式西服一般以黑色、深蓝、深灰等冷色调的全毛面料制作。西服的下装分裤子和裙子两种，作为正式西服，上下装面料、色彩要一致，配以马甲、白衬衫和黑领结，出入于正式场合，显得庄重沉稳。便式西服则较随便，面料多样，色彩活泼，上下装面料及色不必一致，甚至可采用两种颜色一明一暗，镶拼而成，对比明显，给人一种清新悦目的感觉。也可配合色衬衫或高领针织衣或编织绒衣，不系领带，显得自由爽便，明快潇洒，在一切半正式和非正式场合均可穿用，尤为青年人所喜爱。

西服在搭配上，女式比男式更自由开放、丰富多彩，例如，既可配与上装同色或对比色的各种浪漫花饰的衫衣，也可配一件漂亮的潜水衫，或一件紧身的针织上衣，或丝质、毛绒的编织物等。

西服有自己的习惯穿法，如穿单排扣西服，上装不把全部钮扣扣上，马甲也往往不扣最下面的一颗钮扣。如系领带，则衬衫领须扣好。无论男女，穿西装时，都不要忽视鞋、袜的配色。以保持整体的和谐美。

## 领带的选购

领带是男式西装的正式构件，也是西服中最重要的饰品。

领带的基本款式没有什么变化，只是宽窄随潮流演变而呈周期性变化。现在流行的是较窄的款式。领带的花型也有传统花型和流行花型之分。传统花型有素色的、斜条的、小河条纹的、点子花的、火腿花纹等十多种。流行花型则不断变化。现在不规则的或图案的条纹型已取代小花型和规则条纹花型而流行于世。

从质地上看，领带有丝质、棉质、毛质、化纤、合纤、混纺等，以丝质为高贵。国外产品以意大利为优，国产以上海为好。

选购领带，要注意与西装颜色的配合。领带的着色有两种，为冷色调，使全身的收缩感进一步增强；二为暖色调，可缓冲全身冷调的收缩印象。按习惯，一般蓝色套装配黄色领带；驼色套装配金茶色领带；灰色套装配红色领带；褐色套装配黑色领带。但是，人们在正规场合还是喜欢保留传统的服装配色，即蓝色西装配白色衬衫，系胭脂色领带，这是无懈可击的；藏蓝色，中灰到深灰色套装配白色衬衫，系红色领带，这种配色目前几乎畅行世界；而藏蓝色套装，配蛋青色衬衫，系青绿色领带，或者茶色套装配灰色衬衫，系青色领带，则为大众化的服装配色。

领带的花色品种很多，其中使用最多的是斜条图案领带，分英式、美式两种。区别在于斜条图案的走向：英式从右上斜到左下；美式从左上斜到右下。在系戴时，应注意讲究，穿英、法式西服，须配系英式领带；穿美、意式西服，则应配系美式领带，不能相互错用。

妇女领带是仿男式而来的，比男士窄。宽的一片下端改

成平头，有素色和各种花型。

## 帽子的选购

帽子既有遮阳御寒的实用作用，又有装点美化人体外观的作用。帽子的种类可分为男帽、女帽、中童帽、童帽；有西式帽、中式帽；运动帽、太阳帽和夏天用的草帽等。

帽子的号型分四种：大号为 56—60 厘米；中号为 53—55 厘米；小号为 50—52 厘米；婴儿帽为 47—49 厘米；其中大人帽为 55—60 厘米；中人帽为 51—55 厘米；女帽为 1、2、3 号（分别为 60、61、62 厘米）；童帽为 46—54 厘米；运动帽为 51—54 厘米；太阳帽为 1、2、3 号等。

选购帽子时，可以从以下几个方面加以注意：

1. 要挑选与自己头部尺寸适合的帽子。一般以量头部最大部位尺寸，加 0.5—1 厘米为准。

2. 帽子的外观要完好，作为装饰用的，要求颜色要鲜艳，款式要多变以适应不同场合配戴。

3. 帽子的裁接缝要求不脱线，无污渍。针织帽子要求无漏针，断线、跳线等现象。

4. 选购童帽时，还要根据儿童皮肤细等特点，选择面料柔软、花色艳丽、款式新颖、美观大方的帽子，以衬出儿童活泼可爱的个性。夏季，儿童戴白色荷叶边布帽、白衬绸印花太阳帽较适宜。因为白色能折射太阳，降低头部的热度，对儿童身体有好处，而帽沿、帽舌宜用天蓝色或绿色布，以便更好的保护儿童的眼睛免受烈日强光的刺激。

## 围巾的选购

围巾大都披绕在人的脸庞和脖颈周围，处于引人注目的位置，在服饰整体中起着“锦上添花”的点缀作用。

早在古代，“巾”被作为妇女飒爽英姿的象征，“巾帼英雄”便由此而来。宋代文学家苏轼词《念奴娇·赤壁怀古》中，以“羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭”，生动地刻画了周瑜的勃发英姿和从容自得。足见古人对围巾的妙用。那么今天，我们该怎么选择满意的围巾来装扮自己呢？

有些围巾看起来花色图案都非常漂亮，但与服装相配效果却不理想。因此，选择围巾的首要一点是围巾的质料、色彩、图案是否与所着服装搭配，给人以统一而不单调、变化而不凌乱的整体美感。最好的办法是抓住围巾的中心成束状或结状，察看折迭起来的图案效果是否与服装协调统一。在一般情况下，如果穿着细柔的丝绸服装，饰品宜轻巧而淡雅；如果穿着粗厚的毛呢服装，饰品宜深厚而浓艳。反之则不相称。所以，春秋季节，你可选用质地轻柔，色泽雅丽的尼龙丝绸类围巾，易与多种服装相配。冬季自然环境单调灰暗，厚料大衣素色较多，选用保暖性好，质地松软，鲜艳美观的毛织类围巾协调映衬。

围巾的颜色，一般可比服装鲜艳些，如在素色衣裙外面配一条鲜艳的围巾，可衬托出面庞的秀美，给人清新明快之感。但在身着艳丽服装时，则应用素雅柔和的围巾来装饰。

披戴围巾还要适合自己的肤色。这里并非指要与自己的

肤色完全相同，而是要互相协调。据经验，肤色较黄的人宜戴浅黄、粉红、中灰、浅灰蓝等浅色柔和的围巾，不宜选用深红、深紫、黄色、墨绿等色；肤色较黑的，不宜选用深红、深紫、深灰、黑色等深暗色调的围巾，而以选用淡灰、湖蓝、玫瑰红等颜色为佳；皮肤白晰的，选用色彩的范围较广，深灰、大红等深色会使肤色显得更加白净，淡黄、粉红等浅色又能使你格外谐调柔和。

另外，身材高大魁梧者，选用宽长一点的围巾较美观大方；身材矮小纤细者，选用长宽适中的围巾显得匀称利落。性格活泼的青年，可用色彩艳丽或与服装形成补色的围巾；性格文静者以及中年人，最好用素雅的中性色彩。

总之，根据“美是和谐”“美是在变化中表示统一”的原则，按照“大协调、小对比”的要点，使你披戴的围巾与所着服装整体配套，与自己的身材、肤色、脸型、气质以及环境相协调，并讲究结扎方法，就能产生统一和谐的美感。

## 鞋子的选购

对于大脚的人来说，穿黑暗色的中跟鞋比穿鲜艳的平跟更漂亮。一天中最适于买鞋的时间是中午。

选购鞋子的学问：

买鞋的第一件事要注意鞋号和型号及式样的选择。一般脚长每隔 10 毫米为一个鞋号，全国统一鞋号范围（12—27）。用来区分鞋子的宽窄标准是鞋子的型号；全国统一的鞋子型号分为四种：五型为最宽大型；四型渐次；三型适中；一型



为最瘦长型。鞋的种类可分正规鞋、轻便鞋、和运动鞋；不同种类都有许多款式，人们要从其性能和美观角度选择式样。

一般的人穿布鞋、皮鞋要比凉鞋大些。另外，外国生产的鞋一般都比国内的鞋长些，国内北方与南方生产的鞋大小上也稍有区别。

当你开始试鞋时，先察看一下鞋的外观，其外观质量应达到如下要求：

鞋面应平滑细致，无皱纹、暗伤、槽口整齐，整个鞋帮色彩鲜艳，光泽适中，无深浅不同的现象；手感柔软有弹性，用手折按，褶皱均匀，还原力强，不留褶痕；皮革的厚薄均匀适度。两只鞋底长短、肥瘦完全相等，前帮长短及后帮高矮要适合脚型；如是粘胶皮鞋，还须察看是否有脱胶现象，但不要用力拉扯。如是线缝皮鞋，必须注意针码是否均匀一致，一般是每 20 毫米为 5 针，太密容易断裂，太稀则影响美观；确信无任何疵点后，穿上试试，脚趾要感觉自在，舒适，不受压挤。

一天中最适于买鞋的时间是中午。早上买鞋，会挤鞋；下午或晚上买鞋，第二天您会发现您买的鞋太大了。

如果您的工作是整天长时间站立的话，那么您最好穿中跟（1—1.5 寸）的鞋，千万不要穿平鞋和拖鞋，以免腿部肌肉劳损；如果您的工作是常在光滑的地面上行走，就要选购有较好防滑性能的鞋。

脚掌较肥大的人，最好穿深色的中跟鞋，总比穿那些色彩鲜艳的或平跟的鞋更合适。也可选购些方头的、圆头的、或稍圆锥头的鞋，这些式样能使肥大的脚看上去变小，同时鞋

尖头也可使您的脚显得修长；脚背上凸的人，选穿 V 形开口或开口较大的鞋比较合适。如果您想使上凸的脚背趋于健美，请您经常穿运动鞋和旅游鞋，它们能满足您的愿望；脚小的人买鞋容易，但在买鞋时，也要注意，有些小号的鞋会被大脚的人试穿而撑大。

给孩子买鞋，不应太大。有些父母怕孩子脚长得快，常买比孩子脚长许多的鞋，这样不好。一般给孩子试穿后能插入一指为宜。

为避免磨脚，您最好买有衬垫的鞋子。另外，也可替换着穿鞋子，不要连续一个星期都是穿一双；替换着穿可减轻鞋子老是对脚某一部位的压力；在冬天可防止冻疮发生；换季时，应将不穿的鞋洗净晒干避光保存。皮鞋的保存前应擦一次油，布鞋和凉鞋应有鞋架格开，避免压挤变形；鞋子的穿用，最好是各种跟的鞋替换着穿。人们知道，长期固定地吃一样的东西，会使人生厌，其实穿鞋亦如此。将高跟中跟依次到平跟的鞋轮换着穿，别有一番趣味，您不妨试试。

过去大家习惯于用码来衡量鞋子的尺寸，统一鞋号于旧鞋码的换算式如下：

$$(\text{旧鞋码} + 10) \div 2 = \text{统一鞋号}$$

鞋是人们生活的必需品，也是体现人们服饰美的重要一环。现代生活中的鞋，已大大超出护足范围，加入到美化生活的行列。

## 鞋油的选购

1. 你要使皮鞋光亮，增加防水性能，可用溶剂型鞋油。

这是一种用蜡等原料制成的光亮剂，溶于有机溶剂的油性鞋油。市面出售的溶剂型鞋油，一般是铁盒包装。

2. 人造革皮鞋、绒面革以及浅色、白色革等，可用目前流行的液体鞋油。

这种瓶装的液体鞋油，使用瓶口上的海绵涂在鞋面上就可形成一薄薄的光亮保护层。

3. 单纯为保护皮革，尤其在不穿暂放时，可擦拭保革油。

过去的保革油使用植物性油脂。缺点是皮鞋易沾污发霉。现已使用合成树脂等。

保革油能滋润皮革，故可保护皮革。

4. 目前使用最广泛的鞋油，是水乳性鞋油。

这是一种利用蜡等原料和水经乳化剂组成的水性鞋油。它保护皮革好，有一定光亮度。由于水乳性能调匀染料或颜料，可制备各种颜色鞋油。

这种鞋油突出的优点是着色性好，所以对鞋面残伤斑迹有一定复盖作用。

缺点是，保护皮革期短，光亮度较差，故需经常擦拭。

## 袜子的选购

袜子的选用，应尽可能与鞋子和服装的色彩、款式相协

调。袜子的色彩与鞋子相近为最佳。袜子的花色、规格、品种繁多，季节性强，变化大。按袜型结构可分为：短筒袜（其中有单套罗纹口、双套罗纹口和双套单罗纹口几种），中筒袜和长筒袜三种。按原料又可分为羊毛线袜、丝袜、化纤袜和化纤混纺袜等。

在选购袜子时，主要通过眼看、手摸来鉴别，在外观上，要求丝光度要强，针纹组织要清晰，花纺要大方，配色要调和，无洞口线球等毛病，并注意选择相宜的尺码。袜子的号码可用自己拳头来量，一般来说，每个人拳头的大小，便是自己袜子尺码的大小。

此外，在选购锦纶丝袜时，还应注意其质量是否符合两紧（口紧、统紧），一松（底松），一大（大后跟），两定型的工艺要求。在选购弹力锦纶丝袜时，除同样要符合以上工艺要求外，还要注意如果是双系统、三系统的花色组织，袜子反面的虚线，袜底部位不应超过三针，袜面提花不超过三针，两边侧花不超过五针，这样才能有效地保证袜子的质量。

近两年，市场上新推出一种丙纶毛巾袜，色泽鲜艳，手感柔软，质地厚密。丙纶纤维是纺织纤维中比重最轻的品种，耐摩擦，不起球，弹性良好并坚固耐穿，在冬季穿着后保暖程度很好。但它有一个明显的弱点，就是吸湿性极差，在最潮湿的环境中，涤纶的吸湿能力比它高六倍，锦纶比它高 80 倍，棉花比它高 140 倍，羊毛更高它 270 倍，所以甚至可以说：它几乎不具备吸湿能力。而人的双脚经常运动，不断地散发着热汽，特别是许多易出脚汗的人，更是一活动便要散热发汗。所以对易出脚汗的人来说，穿了缺少吸湿能力的丙

纶袜，常常会很快地使鞋内发湿，让双脚冰冷难熬，甚至由此受冻得病。

但是，对一些在冬季干裂脚的人来说，穿这种不吸湿的丙纶袜却有独特的好处。因为这样可以使脚上发出有限的湿气不被袜子吸收去，从而在鞋与脚之间形成一个相对较湿润的环境，结果就能有效地减少脚上皮肤的干燥、粗糙、发硬程度，使人感到既保暖又舒适。和羊毛袜、棉丝袜相比，尼龙袜的吸湿性也较差，因此也较适宜干裂脚的人选穿，总之，干裂脚的人不宜穿着吸湿性好的袜子。

## 怎样选购羽绒服

羽绒服装是指絮进羽绒的服装。我国羽绒服装选用经过水洗、消毒、防腐、提纯加工制成的优质鸭鹅毛作填充料，纯度在70%以上，并用进口的防绒、防水绒布以及棉布、绸缎、化学纤维织物作面料制做的服装，具有保暖御寒，柔软舒适、携带方便等优点，在市场上的销路甚广。消费者要购买一件称心如意的羽绒服，需要以下几个方面加以注意。

1. 鉴别羽绒绒毛的真伪：把防寒服平放在桌子上，用双手轻轻地拍打。如果蓬松不起，则里边可能含有晴纶棉。伪羽绒服往往在靠面料的部位絮有一层心绒，贴里子的部位是晴纶棉。买时用手仔细摸摸。如果里外手感不一样，例如一边摸出毛梗，而另一面非常柔软；则有可能是伪品。有些消费者在选购羽绒服时，总以为手感越软越好，毛梗越少越好，这是片面的。因为羽绒中或多或少含有一定比例的羽梗。如

果用手一摸，一点梗也没有，便是伪羽绒制品。

2. 清洁度。拍打羽绒服，观察空气中的灰尘度。灰尘较多，说明在洗涤处理时工序不完整，而洁净度低可能影响羽绒服的使用寿命。如有异味飘出，则说明羽绒的化学处理不当，也将影响羽绒服的使用寿命。

3. 面料在选购羽绒服时，应在注意面料不要有明显的疵点和跳纱，以防止漏绒。并要求其面料即有防水、透气、有光泽等优点。

4. 款式。选择羽绒服款式，要根据消费者的性别、年龄、体型及地区气候等因素来决定。一般在北方地区生活的人，选购羽绒服时，宜选择羽绒填充较薄，颜色浅淡，样式窄小些，以显出穿着者的自然曲线美。

## 怎样选购茄克衫

选购茄克衫时，首先要根据自己的体型来选择不同款式茄克衫。如下体型的人不宜穿茄克衫：①身体发福过度，走路气喘吁吁者，最好不要穿茄克衫。因为茄克衫下身过紧，穿后会感不便，使人觉得不舒服，不自在；②过度瘦弱者，不宜穿茄克衫，这种人穿茄克衫会给人一种“空落落”的失重感，显得不协调；③身长腿短者，不宜穿茄克衫，这种人穿茄克衫会使下身相形见绌，比例失调；④肩窄的人，不宜穿茄克衫，这种人穿茄克衫会显得“晃晃荡荡”，头轻脚重，破坏整体形象。

总之，要根据自己的身材，肤色来选择不同颜色的茄克

衫。如果身材粗胖，宜选择一件冷色调的茄克衫，给人以结实、充满青春活力的感觉。如果身材较小或较瘦高，选择一件暖色调的茄克，则能使穿着者显得高大健壮些。

此外，选购茄克如同选购其他服装一样，应注意其尺码和质量。茄克的衣长要略短于中山装或西装，一般是以人体站定，双手自然下垂，手腕所及之处为准。试衣时，胸部要略宽，背宽要适宜，向前伸手时无拘束感为准。同时还得注意，衣服的车缝要平舒，不应有起皱、跳线等现象。

## 怎样选购汗衫和背心

汗衫和背心的质量可从支数多少看。支数越多，纱就越细，对棉花纤维的要求就越高。支数有 21、32、38、42、46、60S/2、64S/2、84S/2、100S/2 支等（S/2 是双股线的标记，60 支以上都是用双股线织成，46 支以下的，则都用单股线织成）。支数越多，质量越好。

选购汗衫、背心时，要求各有不同。汗衫的尺寸应比自己的身材尺寸大一档（5 厘米为 1 档），这样，出汗不易粘身。背心的尺寸，则应比身材尺寸小 1 档，这样穿着起来下肩紧扣着两腋，才显得美观。

## 怎样选购裙装

裙装中，连衣裙、连衫裙是广大妇女喜爱的服装，式样优美、穿着凉快、缝制省便、朴素大方、华而不俗，是美观

与实用结合。

选购连衣裙除要注意自己的脸型和肤色外，还要根据本人的体型考虑到个性、爱好、场合等诸因素。高而瘦的体型忌穿窄腰的连衣裙。肥胖体型忌穿有皱褶的连衣裙或宽大的钟口裙。窄肩和溜肩体型宜穿一字领带过肩的衣裙，忌穿无袖或连袖的连衣裙。臀大腰细的体型不宜穿紧身连衣裙。低腰短腿者宜穿高腰连衣裙，或系一条高于腰围部位的腰带，穿高跟鞋，不穿中腰和断腰裙。短裙或普通长度的裙子可以突出女子腿部的线条美，因此大腿肚和腿上有赘肉者不穿为好。中年妇女多数有点“发福”，要避免穿二截式的和无袖的裙装，尽量穿直线条、少褶子的衣裙可掩饰肚子大没腰身的缺点，若穿裙子配上衣，上衣最好放在外面。

## 如何选择新娘礼服

如何选择适合自己的新娘礼服，是新娘们最关注的事。

现代人对时装的选择，首先要考虑符合人们的心理要求，然后还要考虑符合人们的生理要求，当然，同时还要考虑各人的经济条件。这三点，就是新娘礼服的美观性、经济性和实用性。

这里主要谈新娘礼服的美观性。

如何使新娘礼服满足审美者的心理需要呢？

这就是根据新娘的气质、性格、爱好、职业、身份等各种因素加以判定。

造型结构明朗，气氛奔放热烈的新娘礼服十分适宜外向



型性格的新娘穿着，符合从事文艺体育、公关工作等人员的身份。具有东方淑女高贵典雅腼腆的内向型新娘穿着，符合教育工作者、医务工作者及科室办公人员等的职业与身份。

新娘礼服的款式，除了满足人们的审美心理的需求外，还要有助于掩盖人体外型上的缺点。因此，新娘对自己体型上的缺陷，要有充分的认识，以便巧妙地利用礼服的结构款式以及色彩的变化规律，以装饰美化自己。

体态秀美的新娘不论穿哪种款式的礼服，都会显得漂亮。最犯忌的是那些体型矮小或者肥胖的新娘。那么，这样的新娘，应该如何选择自己的新娘礼服呢？

个子矮小的新娘，宜穿同一颜色的衣服与鞋袜，这样做，可以借色彩的妙用以显示出较实际为高的身长。礼服通过对腰节的适当提高最大限度地增加了裙长，使人体显得修长、丰满、匀称。

个子肥胖的新娘，可选择色彩亮度低的深色调礼服，因为深色调具有后退感和收缩感。礼服宽大豪华，均能分散人们的注意力，掩盖新娘肥胖的缺点。肥胖者切忌穿紧身衣，那会更加暴露自己原有的缺点。

总之，新娘礼服要根据各人的心理素质 and 生理素质、气质、性格、职业、爱好、体态、脸型、肤色等来选择和设计。既要突出隆重热烈的“喜”字，又要避免繁琐的俗气。此外，在礼服之外，如能适当选几件闪光饰物如耳环、戒指、项链、领花佩戴，则可以收锦上添花之效那就更加理想了。

## 少女如何选购乳罩

进入青春期的少女,随着内分泌的改变和身体的发育,乳房也逐步增大。但有些少女由于羞怯,喜欢穿又瘦又紧的内衣,把胸部箍得紧紧的,也有的直接用布把胸部缠起来,其实,这样做是非常危险的。

乳房发育是女性青春期发育极重要的一环,假如在青春期,把正在发育的乳房用紧身衣或不合适的乳罩箍得很紧,那就必然会影响乳房的正常发育,使得本来应向外突出的乳头被挤压埋入乳房组织内,而形成凹陷“异常”,即人们通常说的“瞎乳头”。这种发育不好或完全凹陷的乳头,将来哺乳婴儿就会有許多困难,使婴儿得不到充足的母乳哺养。所以少女一进入发育期,就要准备选用合适的乳罩了。

乳罩的种类很多,仅质地而言,就可分为棉布、尼龙、的确良三大类。目前我国大量应市的多属于简便型乳罩,是用棉布或锦纶弹力丝针织坯布缝制的。这些花色品种花色比较单调,因此装饰机能较差。现在市面上又出现一种仿国外的乳罩,广泛采用柔软轻薄而又有收紧能力的针织坯布缝制,中间还加上各种轻软的衬垫,富有立体感。乳罩式样繁多,如“腰带型、裹绑型、无带型、前钩型、离肩型、露背型等,其中背心式的乳罩肩带很宽,不勒肩膀,穿上去就象穿了件小马甲一样,很舒适,文雅不俗,很受女学生们的欢迎。

吊带式的肩带是两根稍窄一些的布带。吊带式的乳罩分为背扣和旁扣两种。背扣的开口在背后,穿上显得活泼大方。

市场上还流行各种化纤乳罩。它吸收了国内外乳罩的优点，由设计师精心设计，用很多块小料制成。它的设计符合女性乳房形状特点。在前胸用一根强拉力的宽紧带，构成一个三角带，根据科学的计算，这个三角形正好将乳房托起来而不使下滑。戴这样的乳罩，无论运动或者操持家务都感到舒适，是很理想的新型胸罩。

另一种新型仿真丝乳罩，也是设计师研究吸收了国外乳罩的特点之后，进行改进而制作出来的。它的胸围、背部和吊带都是有弹力的宽紧带，用的面料轻薄如丝绸一般滑爽，夏季使用，给人一种凉爽滑溜的感觉。

由于人的胸形各有差别，因此乳罩的规格比较复杂，选购时不仅要根据胸围尺寸，而要选择合适的型号才好。

选购乳罩前最好先测量一下自己的底胸围（乳房下的紧身的胸围）和顶胸围（乳房最高处的紧身胸围）。这两个胸围尺寸之差称为“胸围差”。底胸围是乳罩的基本规格，胸围差是选择乳罩型号的依据。

对于简便型乳罩一般只需测量底胸围尺寸可以了。因为它不考虑乳房的高度，只起固定乳房的作用。

选择乳罩除了要大小合适外，质地以棉布类及针织品为好。因为棉布乳罩具有质地柔软、吸汗性强、通透性能好等优点，有利于保护乳房，避免擦伤，而且不易患局部皮肤疾病。背带应该较宽，不宜小于2—3厘米，带子也不宜过紧。针对棉布乳罩缺乏弹性的缺点，要选择具有可以调节松紧的钮扣和吊带的乳罩，有的棉布胸罩在前胸边缘处，加上一道松紧带，这样即变得有弹性和富有时代感了。

佩戴柔软合适的乳罩，即增加曲线美，又起缓冲防震保护乳房的作用。勤洗澡，常按摩胸肌群的弹性，都是乳房健美的有益措施。

## 乳罩的种类及型号

合适的乳罩不仅能保护乳房，还能使女性曲线美更加突出。

乳罩的种类很多，按制作原料可分成府绸、树脂胶、单尼龙及海绵等几种。式样上又有无带式、前扣式、后钩式、旁开式、露背式、前开背心式之别。各人可根据自己乳房的形状、年龄和习惯选用。

弹性乳罩 5 厘米一档，适应性较强，应选择比胸围稍小一些的；无弹性乳罩 2 厘米一档，选择时一定要量好尺寸，力求合体。

选择乳罩前先要测量自己的底胸围（即乳房下的紧身胸围）和顶胸围（即乳房最突出部分的紧身胸围），二者之差为胸围差。底胸围是乳罩的基本尺码，胸围差是选择尺码的依据。胸围差 6—8.5 厘米为 AA 型，8.5—11 厘米为 A 型，11—13.5 厘米为 B 型，13.5—16 厘米为 C 型，16—18.5 厘米为 D 型。

选择大小合适、颜色适中的乳罩能给人以美感，是自然美与个性的结合。

## 怎样选购绒线衫

绒线衫是用各种质地不同的绒线编织而成的，它不仅是人们春、秋季理想的外衣，也是冬季御寒不可缺少的服装。

绒线衫的品种繁多，款式各异，选购时，除要考虑对不同原料自身质量、加工方式的要求外，还应在用途、款式、花型、尺寸做工等方面因人制宜地加以选择。

一件质量好的绒线衫，必须满足三个基本条件：即织物的条干均匀无断头；色泽和谐无色差，花纹对称无漏针。

绒线衫按用途不同，可分为春秋内外衣和冬季内外衣两种。作为春、秋穿用的内衣，宜选购全毛细绒或全毛开司米，外衣宜选用兔、羊毛衫或晴纶细绒、晴纶开司米。作为冬季穿用的内衣，宜选用全毛细绒、中粗绒套衫，外衣宜选用全毛、混纺、晴纶粗绒开衫。

绒线衫花型的选择，往往体现穿者的年龄、身分和性格。如老年人喜欢素色或本色绣花、提花来显示自己的庄重；中年人喜欢选择绒绣、丝绣、珠绣等花型，把自己打扮得华丽典雅；青年人喜欢选择色彩艳丽的花型，使自己充满青春的活力。

选择绒线衫的尺寸也有讲究，既不宜过小，也不宜过大。过小了穿着不适，而且容易断线脱裂，影响穿用寿命。一般可选择比本人所穿棉毛衫的尺寸大 5—10 厘米为宜。但也不宜过大，过大了显示不了身段之美，人也显得不那么精干了。

绒线衫的做工也应注意，它直接关系到美观和使用寿命。

选购时，要看看衣领正不正，门襟直不直，开衫两边的口袋是否平整。还可将绒线衫轻轻拉开，看针脚间隔是否均匀，回弹是否迅速，拼接处是否缝紧等。

## 怎样选购呢绒织品

1. 呢面。一般要求是呢面平整，色泽均匀，无曲边，无疵点。精纺呢绒呢面光洁匀净，织纹清晰，色泽鲜明，粗纺呢绒面丰满，以素色为主，颜色较深，表面有毛茸或绒毛覆盖，织纹不显露。

2. 手感。将呢绒织品放在手中揉搓，精纺呢绒手感光滑挺爽，粗纺呢绒则手感丰满厚实、柔软，有一种温暖感。用手攥紧织品，然后迅速放开，折皱很快消失，显示出很好的回弹性的是好纯毛呢绒，如果折皱不能很快消失，说明是混纺呢绒或原料不纯。

3. 光泽。精纺呢绒光泽自然柔和（膘光足），无极光，织品落水后光泽仍然鲜艳而无陈旧感（色彩中带青色的比带红、黄色的质量好）。粗纺呢绒色泽比精纺呢绒差，但也应光泽自然而无陈旧感。

4. 布边。精、混纺呢绒的布边，都应该平直、整齐，无破边或弯曲边，配色亦应美观协调。

纯毛呢绒同混纺呢绒、化纤呢绒可以从以下方面判别：

1. 纯毛的光泽柔和光亮，手感柔软且弹性好。化纤的光泽较暗，手感硬挺，弹性较差；

2. 纯毛呢绒单纱用火烧时徐徐冒烟，发出烧毛发的臭

味，有黑色脆块状的灰烬，化纤的无上述现象；

3. 呢绒编号中，左起第一位数字为“0”或“2”的，是纯毛粗纺呢绒或纯毛精呢绒，“1”和“3”则代表混纺呢绒。“4”是代表化纤呢绒。

按上述方法选购，就可以买到自己所需要的、质量较好的呢绒织品了。

## 怎样选购毛料织品

选购毛料时，先选择自己喜爱的花型和颜色，再将料子用手托起，看表面上是否有长毛和毛绒，若表面平整，无长毛和疵点，光泽自然、柔和，既是好料子。然后，用手摸一下，感觉比较红腻滑溜、挺括而又不觉得硬，无粗糙感，将料子抓起来又放开，能很快恢复原状的，就是好料子，根据上述方法挑选，就可以选到质量较好的毛料或毛料服装。

## 怎样区分不同类别的化纤织品

化纤织品是指天然或合成的高分子物质经过化学加工制成的化学纤维织品，有人造纤维和合成纤维两大类。

人造纤维统一命名为“纤”，主要有粘纤和富纤两类织品，特点是质地柔软，布面细洁均匀，手感滑爽，穿着舒适。缺点是强度差，纤维脆而硬，缺乏韧性，易折断，受潮后缩水率达10%，强力则下降5%，下水后织物发硬而不好洗涤。

合成纤维是统一命名为“纶”，如涤纶、锦纶、腈纶等织

品，还有一些合成纤维用棉、毛等混纺织品，兔棉涤纶、毛涤纶等。它的优点是挺括、易洗快干、免烫、不皱不缩、不蛀不霉、耐酸碱、结实耐穿。缺点是吸湿性、透气性差。适宜做衣裤料、沙发面料以及装饰用。

区别人造纤维和合成纤维的方法，除了从名称上判断以外，主要是通过眼看、手摸。

合成纤维面光泽亮、色泽鲜艳、手感挺爽光滑、平整，用手攥紧后迅速放开，折皱能迅速恢复。人造纤维则不同，光泽较暗，色泽不匀且反光较差；手感柔较，攥紧后放开折皱明显，且留有痕迹。

同一品种的质量优劣，可从织物组织上鉴别。平纹组织应是交织点丰满整齐；斜纹组织应纹路清晰，凸凹明显。以华达呢、哔叽为例，如果布面光泽闪亮活泼，色彩鲜艳，组织点均匀明显，手感滑爽的，是优质品；如果光泽呆板且颜色不匀，组织点不明显、并伴有起毛现象，质量就差。

## 被面、床单、枕巾、毛巾被的选购

被面。目前，我国常见的被面有七种：

1. 真丝被面——织物是平纹组织、起亮光，光彩悦目，花纹是大提花组织，花纹图案大多是一条被面为一组。绸身细密柔滑。它是用生货蚕丝织成的。

2. 人丝被面——组织结构与真丝被面相同，外观也与真丝被面相似。不同的是，手感较硬，但光泽强，鲜亮眩目。它的经丝与纬丝全都是用光泽的人造丝织成的。



3. 软缎被面——织物地是缎纹组织，花纹是大提花组织，花型大多是整幅图案。它是用生货蚕丝与人造比交织的，可以染成双色，使花纹更生动突出。

4. 织锦被面和古香缎被面——采用八锦缎纹地大提花组织。织锦被面图案一般为中央大型主花，四周配以散花；古香缎被面图案一般选用人物、花卉、鱼鸟、风景等，景象栩栩如生而又古色古香。这两种被面都是熟货蚕丝与人造丝交织而成，平挺、光滑、手感柔软、质地坚牢、是被面中的高档商品。

5. 线绉被面——用人造丝与棉线交织而成，坚实耐用。它分为丝光线与蜡线两种，丝光线的线绉被面，绸面光泽较鲜亮，手感柔软；蜡线的线绉被面，无论外观和手感都比丝光线的要差一些。这是最大众化的被面。

6. 印花缎被面——花形图案是印上去的，色彩鲜艳、绸身细洁、光滑度好、手感厚实、光滑，它是用蚕丝与人造丝交织的缎纹织物。

7. 绣花被面——是在素色软缎上绣花制成的一种高级被面，分为手工绣和机器绣两种。若按绣工特点来分，有苏绣、湘绣、蜀绣、粤绣等种。

床单。是床上的一种主要铺饰品。市场上销售的有床单布和缝制好的床单两种。床单布的幅宽一般有 90~112 厘米和 204~230 厘米两种。缝制好的床单有 3×6、4×6、5×7、6×8 等多种规格。床单的色泽分为白色和有色两种，花型分为条、格花型和各种花、鸟、动物、风景等图案。按织品组织又可分为平纹、斜纹、缎纹、锦地、提花等多种。

枕巾。也是铺饰的床上用品。枕巾分为双人枕巾和单人枕巾两种。双人枕巾长 82~84 厘米，宽 48~52 厘米；单人枕巾长 78~80 厘米，宽 45~47 厘米。按花色可分为提花和印花两种。选购枕巾既要注意美观大方，又要考虑适用。可挑选色泽鲜艳，图案新颖，质地紧密，毛圈短匀的枕巾。

毛巾被。是夏秋两季的床上用品，要求保暖性能好，吸湿性强。市场上销售的有大号、小号两种规格，大号长 186~202 厘米，宽 100~157 厘米，成年人一般是用大号，选购时要特别注意看毛圈结构是否长而密，表面是否丰满，手感是否厚实，至于色泽和花式图案，则可根据各人的喜爱来选择了。

## 毛线的选购

您在购买毛线时请注意如下两点：

毛线商标上的数字。毛线商标上一般有 3 位阿拉伯数字。最前边的一个数字表示毛线的原料，后两个数字表示毛线的纱支，数字越大，线越细。如毛线商标上有“824”字样，就说明这种毛线是纯晴纶 24 支纱的。因为“8”表示纯晴纶。其它如“7”表示国产羊毛和晴纶混纺；“6”表示进口羊毛与晴纶混纺；“5”表示国产羊毛与粘胶纤维混纺；“4”表示新产品；“3”表示进口羊毛和粘胶纤维混纺；“2”表示进口羊毛；“1”表示国产羊毛。假如毛线商标上有“113”字样，就表示这种毛线是用国产羊毛 13 支纱纺成的。还有一种情况，就是有的商标有 4 个阿拉伯数字。如“4113”，这里最前边的

“4”字，则表示新产品。

**毛线量。**市场上出售的各种毛线在卖给消费者时，是不称分量的，一般顾客买 500 克，营业员你给你两捆，每捆五小绞，就是 500 克毛线，这是为什么呢？

因为制造毛线的工厂，在一定湿度，温度的条件下，以统一的长度理制成一绞毛线后出厂的。其统一规格大致如下：

①粗毛线，每绞（重 50 克）有 50—52 圈，每圈长度为 180 厘米。②高级毛线，每绞有 50—58 圈，每圈长度也是 180 厘米。③细毛线，每绞 138 圈，每圈长度 173 厘米。

当你选购毛线时，想要知道分量是否准足，只要数一下每绞毛线的圈数及长度就可以了。

## 商品标记介绍

商店里的商品种类繁多，令人眼花缭乱。在选购商品时，商品的产地、厂家以及质量顾客最为关心，因此许多商品除有商品的商标外，很多商品还有等级标记，在此为大家介绍几种商品标记：

**布匹的等级标记。**成匹的布上经常会挂有印着彩色字的小标签，标签上不同颜色的字，表示着布料的等次。印红字的是一等品，印绿字的为二等品，蓝字代表三等品，黑字则是等外品。

**丝棉的等级标记。**等次是以商标颜色的不同来区分的。红牌商标为一等品，绿牌商标为二等品，白牌商标为三等品。

**毛线的标记。**标牌上有三个数字，第一个数字表示原料，

后两个数字表示粗细的支数。第一个数是 1，表示是以国产羊毛为原料；2 表示是以进口羊毛为原料；3 表示是用进口羊毛和粘胶纤维混纺；4 表示是新产品；5 表示是用国产羊毛和粘胶纤维混纺；6 表示进口羊毛和晴纶混纺；7 表示国产羊毛和晴纶混纺；8 表示纯晴纶。例如“124”，表示国产羊毛 24 支纱。

衬衫的标记。男女衬衫都是按一定型号制作的，其标志一般都在衣领上，统一是以厘米为单位。如：女衬衫领上印有 36—66—100 的字样，前一组数字代表衣领长度为 36 厘米，中间一组数字表示衣长为 66 厘米，最后一组数字表示胸围为 100 厘米。由此可得女衬衫衣领上印有的字样分别代表：衣领长—衣长—胸围。男衬衫上也同样印有三组数字，前两组与女衬衫上的数字相同，最后一组数字则表示袖长的长度。即衣领长—衣长—衣袖长。

## 常见的纺织品缩水率

一般新的织物经水洗后都要缩水，但程度各不相同，如果了解了不同织物的缩水率会给您的生活带来方便。常见织物的缩水率为：

本色白布 3%

印花布 3—3.5%

哗叽布 3—4%

灯芯绒 3—6.5%

人造棉 10%

府绸布 3—4.5%

斜纹面 4%

劳动布 10%

卡其花达呢 4—5.5%

的确良 2%

毛华达呢  $2-3.5\%$ 毛的确良  $1-2\%$ 平纹的确良  $1-2\%$ 海军呢  $2-3.5\%$ 大衣呢  $2-3.5\%$ 

## 买衣料的简便算法

幅宽为 2.7 尺的化纤布可按下例方法计算：男上衣长  $\times 3 + 0.3$  的所得数，就是你要买衣料的长度。例如：上衣长 2.2 尺，就是  $2.2 \times 3 + 0.3 = 6.9$  尺，即买 7 尺布就行了。女上衣料的算法是衣长  $\times 3$ 。如衣长 1.9 尺，就是  $1.9 \times 3 = 5.7$  尺。男裤用料是裤长  $\times 2 + 0.3$ ，女裤亦同。幅宽为 4.3 尺的双幅呢料制男便服用料为：衣长 + 袖长 + 0.3，如衣长 2.2 尺，袖长 1.8 尺，则用料为  $2.2 + 1.8 + 0.3 = 4.3$  尺。如做毛料大衣，用料为衣长  $\times 2 + 0.3$  即可。

## 呢绒衣料的选用

呢绒衣料是秋冬季比较理想的服装面料。从外观形态上看，可分为精纺、粗纺、长毛绒和驼绒。从原料上看，可分为纯毛、混纺、和化纤等。由于它具有细密柔软，平整光洁，回弹性好，保温性强，不易变形，牢固耐用以及富有份量感等特点，因此是外出服、制服、正式礼服的上等衣料。

1. 精纺呢绒是用优质的细毛，经过精心加工后织造的。其主要品种和用途是：毛哔叽和毛华达呢，宜做男、女春秋三季服装和大衣面料；毛花呢宜做两用衫、上衣、裤子、套

装等；礼服呢，宜做秋冬大衣、礼服等；马裤呢，宜做马裤、军大衣、夹大衣等；板丝呢，宜做裤子；凡立丁和派立司，宜做夏季服装。

2. 粗纺呢绒是用一般羊毛加工织造的。其主要品种和用途是：海力司，适宜做男上衣等；雪花呢，适宜做冬令服装；大衣呢，适宜做大衣；女衣呢，适宜做妇女四季西装；法兰绒，适宜做男女秋装；麦尔登、海军呢、制服呢、大众呢等质地相近，适宜做秋、冬两季两用衫、套装和长短大衣等。

3. 长毛绒其背面是布底，正面为丛立平整的长毛的纺织品，适宜做冬季大衣、衣领等。

4. 骆驼绒是用粗纺毛纱做绒面纱、棉纱做地布，正面的毛纱经过拉绒成为浓密、松软的毛线织成的纺织品，适宜做冬季棉衣里、帽子等。

## 丝绸衣料的选用

丝绸是以蚕丝为原料织成的，它的种类繁多，特点各异，是人们用来制作各种高级服装的上等面料。

丝绸按原料不同，又分为真丝绸、绢丝绸、柞蚕丝绸、化纤丝绸、交织绸、被面绸等；按外观特征不同，又分为纺、绉、绸、缎、绢、绫、罗、葛、纱、绡、绉、呢、绒、哔叽等。下面介绍一些主要四类，供选购时参考。

乔其纱。乔其纱是真丝绸的一种。特点是绸面有细匀的绉纹和纱孔。面料薄透轻逸，富有弹性，没有正反面之分。宜做围巾，舞裙、戏装等，但缩水率较大，约达 11% 左右。以

涤纶丝织成的涤纶乔其纱，缩水率较小，耐皱，易洗，可做各式衣衫、连衣裙等。

**双绉。**双绉是薄型真丝绸。绸身比乔其纱重，绸面有隐约可见的细绉纹，但没有乔其纱明晰。双绉质地轻柔滑爽，有弹性，无正反面之别，缩水率8—10%，可广泛用于男女服装。

**塔夫绸。**塔夫绸是一种高档丝织品。绸身比一般绸类紧密，绸面光滑细洁，平挺光亮，抗污性好，缩水率小，适于做各种女装、节日服装、礼服、鸭绒服装等。

**绉缎。**绉缎的特点是正反面不同。一面是绉纹；一面是缎纹。缎纹的一面有明亮的光泽。绉缎分素绉缎和花绉缎两种，其质地紧密柔韧，手感润滑，比双绉绚丽光华，宜做女装。但不宜水洗。

**电力纺。**电力纺是真丝织物，无正反面之分，质地轻薄，绸身细密柔软，绸面洁白滑爽，光泽柔和，飘逸透凉。较厚的电力纺宜做夏令男女衬衫、内外衣、女裙，也可做棉袄面、头巾、窗帘等。较薄的电力纺可作服装里子用。

**九霞缎。**九霞缎是真丝提花织品。缎身柔软，质地坚韧，花色鲜艳，富有民族传统色彩，适于做秋季各类女装，但不宜多洗。

**大伟呢。**这是一种仿毛丝织品。质地厚实，有毛料风格，绸身紧密，正面光泽柔和，美观大方，又结实耐穿，宜做秋冬季各式男女服装，也可做棉袄面。但牢度差，不宜多洗。

**软缎。**软缎是真丝与人造丝的交织品，有素织和花织两种。特点绸面光滑平整，光亮鲜艳，绸身非常柔软，可做各种男女服装、戏剧服装。缺点是不耐磨，易起毛，不可常洗。

**美丽绸。**美丽绸是人造丝绸。外观同软缎相似，绸面光亮，绸身柔软，手感平滑，可做各种服装里子。

**织锦缎和古香缎。**是真丝和人造丝织品中实用性和艺术性完美结合的高档品种，主要用于制作高档时装、礼服、睡衣等。

选购丝绸面料，除应根据各人需要选择适当品种外，还应进行质量的鉴别。一般来说，真丝面料手感柔软，富有弹性，柔之有丝鸣声，人造丝织品则手感稍粗硬，且有湿冷的感觉；真丝光泽文雅，不刺眼，人造丝则有类似金属的光泽；真丝织品用手紧握后放开皱纹少而不显，人造丝织物则皱纹较多，不易复原。

缝制丝绸衣服要注意以下三点：一是缝边稍留宽些。因为丝绸表面较光滑，缝口处的绸边容易脱丝、开缝；二是锁边要细致，防止起皱；三是缝制要精细。缝针要细，缝线宜选用涤纶丝，针脚不能太密线脚要平直。

洗涤丝织物品最好用合成洗衣粉，不用肥皂。洗时不能用力搓揉，洗后宜将织品反面朝上，置于阴凉处晾干。

## 化纤衣料的选用

化纤衣料一般分为三类：一类是人造纤维织品；一类是合成纤维织品；一类是混纺、交织织品。

1. 人造纤维织品主要是粘胶纤维织品和富强纤维织品。粘胶纤维织品光洁柔软，有较好的吸湿性和良好的染色性、透气性，做衣服穿起来舒适，但不挺括，不耐磨，容易起毛，缩



水率高。人造纤维中的短纤维叫做“纤”，如粘纤、醋纤、富纤等；长纤维叫做“纤丝”，如粘纤等丝。人造纤维织品，一般适于做不需经常洗涤或使用摩擦机会比较少的衣服，如棉衣裤等。富强纤维织品是粘胶纤维织品的改良品种，与粘胶相比，具有强度高、伸缩率小的特点，柔软挺括，耐穿耐用，适宜做四季服装。

2. 合成纤维织品的特点是强力高，弹性好，织成的各种衣料耐穿耐皱，易洗快干，不霉不蛀。其中海纶织物的抗皱性和保型性特别好，做成的长服挺括不皱、平整美观，裤子能保持裤线；但吸湿性差，穿时气闷，易污染，易起球，易产生静电，易燃。在合成纤维中，一般把短纤维称为“纶”，如棉纶、涤纶、晴纶等；把长纤维称之为“纶丝”，如锦纶丝、涤纶丝等。合成纤维织品适宜做春秋服装。

3. 混纺与交织品的特点是将不同纤维的优点结合起来，缺点得以弥补，从而进一步改善和提高织物的使用性能。混纺是指用两种或两种以上不同的纤维混合纺成后织成物。交织是指不同的纤维作经纱和纬纱交织成的织物。市场上混纺和交织的织物品种很多，例如涤棉府绸，是65%的涤纶与35%的棉花混纺的平纹布，轻薄滑爽又挺括，宜做夏季服装。毛涤花呢是涤纶与羊毛各占50%的混纺织品，挺括，光泽好，耐穿不皱，外观具有毛织品的风格，是做春秋季节外衣与裤子的好材料。

选购化纤衣料，可采取看、摸、试的方法。

看，就是观察布面的光泽和颜色。在光亮的照射下，涤棉布光泽明亮，色彩鲜艳，很象棉府绸；人造棉布、富纤布

色泽鲜艳，光泽柔和，象是绸漂布；维绵布光泽较差，色泽不均匀，反光也不亮。

摸，就是用手紧握布料，看折皱恢复的快慢。涤棉布挺括，平整、滑爽，用手紧握后有折皱，但很少，能较快地消失，或只能隐约地看出一点儿；人棉布，富纤布平整柔软，不挺括，用手紧握稍有粗糙感，紧握后折皱比粘纤布少，但折皱不能全部复原。

试，就是取下织物丝，通过燃烧试验来鉴别不同质地的织物。合成纤维燃烧缓慢，纤维先收缩熔融，有辛酸味，多数纤维的灰烬成黑色硬块，用手指力便能压碎；人造纤维极易燃烧，产生黄色火焰，有烧纸的气味，灰烬很少，呈深灰色或浅灰色。

## 麻织品面料的选用

麻织品面料是以亚麻、萱麻、黄麻及漫布麻等软质麻纤维原料纺织而成的织品，麻织品的特点是比棉布耐磨、耐穿、吸湿性良好，散热快，适于作夏令服装的面料。又抗水性好，因此不霉烂。缺点是缩水大，染色性差。

各种麻织品中，以萱麻和亚麻织品应用最广。

萱麻布有手织和机织两种。手织的萱麻也叫夏布，布面一般不够光洁，色泽不够白净，手感较差，染色和印花的多带疵病，易褪色，因此多用于作蚊帐、窗帘、台布、服装衬布及工业用布。质量较高的如细洁的漂白夏布也可作为夏季衣料。机织萱麻布质量和外观都比手织的好，有漂白杂色和

印花三种，适于做各种服装面料。也用于作台布、窗帘及抽纱制品等。

亚麻布质地坚实，布面平滑光洁，手感较软，富有光泽，易于洗涤，比机织黄麻布更适于作内外衣、衬衫、工作服等。也可作被单、椅套、沙发套、窗帘和抽纱制品。

亚麻帆布布身紧密、防水性好，多染成绿色，主要用作毡布、篷布、旅行包袋、炮衣、子弹袋及帐幕等。

麻织品除了全麻的以外，还有麻纤维同其他纤维混纺或交织而成的麻棉、麻涤、麻毛、麻丝及棉麻涤等织品。这些织品大大丰富了麻织品的花色种，也改善了它的品质，做成的服装，尤其是时装，几年来风靡美国、西欧和日本等地，形成世界性的“麻织物热”。在混纺和交织的麻织品中，单纱织品宜作夏季衣料，股线织品可做春秋外衣和裤料。

## 裘皮衣料的选用

裘皮是一种非纺织纤维。它不仅具有兽类毛皮富丽美观的天然效果，还有很强的抗风保暖性能，是冬季御寒的理想衣料，也是服装面料中的高档产品。

紫貂皮。其毛棕黑色，掺有白色稀疏针毛，毛被细致柔软，底绒丰厚，是著名“东北三宝”之一，适宜做高级翻皮大衣、披肩、围巾、帽子等。

灰鼠皮。其毛灰色或灰褐色，毛细密，质轻软，色光亮，适宜做中式皮袄、女式翻皮大衣、围脖、披肩、帽子等，其尾毛可做画笔及精密玻璃仪器刷子。

**黄狼皮。**其毛棕色，细绒厚，色鲜艳。春秋季节捕获的，毛皮稀薄，价值不高；冬季捕的，皮板厚实，毛绒丰富，有光泽，价值较高，若染成貂色，可与貂皮大衣媲美。适宜做翻皮大衣、披肩、围巾和帽子等。

**水獭皮。**其毛黑褐或黄褐色，针毛光亮绒毛密厚，不易透水，多利用原有色泽，拨针或不拨针使用。拨针皮可做翻皮大衣、披肩、围巾、皮领等，带针皮可做领、帽以及民族服装的滚边。

**兔皮。**其毛大部分为白色，毛绒丰足。兔毛适宜做女式大衣、童大衣、皮领及服装镶边等。

**滩羊皮。**其毛弯曲，呈波浪形花穗，毛纤维柔软光洁，板薄质轻。适宜做各式长短皮统，中西式皮袄和风雪大衣里子。

**寒羊皮。**其毛纤维质量较好，毛弯曲，皮板厚，分量重，保暖性强。适于做皮褥子及风雪大衣里子。

## 棉织品衣料的选用

棉织品面料是以棉纤维为原料纺纱织成。由于它品种繁多，手感良好，吸水性强、穿着舒适，价格低廉，是大众化的一种织物。

根据各种棉织品面料的特点，在选购时要注意物尽其用，扬长避短，如白市布，本白色，耐磨、价廉，可用作夹里、被里、袋布等。床单、被单布，常见的有平纹、斜纹、提花三种。平纹的被单布质地平整、织纹紧密、耐磨性好，是比较经济的一种，而斜纹的被单布，手感较柔软、厚实，保暖性

比平纹布好。这两种均为家庭常用的被单、床单布。提花被单布较美观，布面图案在凹凸的立体感，宜作结婚喜庆或节日的床上用品，缺点是不够牢固，特别是图案的地方容易起毛断纱。

灯芯绒布可谓棉织品中的佼佼者，它耐穿保暖、绒毛丰满、富有光泽，宜作各种男、女服装、童装、鞋帽及装饰用布，还有沙发和窗帘布等专用布。

中、小学时代孩子，均处在生长发育阶段，好动、长得快，采用经济、坚固的纱卡或线卡作服装面料较为适宜。

选购棉织品时，一般要着重注意手感，布面的纹路紧密情况，有无疵点等。棉织品多半会缩水，尺寸上应留有余地。棉织品的不足之处是不够挺括，而且固着性较差，耐磨性不强。

棉织品穿着舒适、卫生性较好，最宜做内衣、内裤。目前，在国外服装中，棉织品面料还占有一定的比例，如风靡全球的牛仔裤，夏季里宽大舒适的衣服、短裤、裙裤等均以棉织品为面料的。随着时装的广泛流行，周期性短、经济实惠的棉织面料的用途会越来越广。

服装面料中，棉织品占有相当比例，夏装面料有府绸布、漂布、玻璃纱、泡泡纱、花布、麻纱布等。府绸布质地好、细洁、光泽好、比较挺括。玻璃纱纱支细、织物薄、宜作幼儿服装和窗帘。泡泡纱以其质地细薄、凉爽、独具凹凸起伏的泡泡风格，深受女同志的喜爱。麻纱布，布面有细小的孔隙，风凉透气，是夏令理想的衣料，特别深受中、老年人的喜爱。

## 怎样选购中山服

中山服、在我国有着较长的发展历史。它的外观、工艺、也经过了多次改进。工艺已经从传统的手附衬发展到目前国际流行的热封压粘合制作工艺，从而，服装受气候干湿变化影响小得多了，外观不易变形了，能长时间保持平挺，美观的效果。

面料。中山服的面料有华达呢、哔叽、啥味呢、凡尔丁、纯毛花呢、毛涤花呢、马裤呢等，而料以素为主体。一般情况下，条格面料不适于做中山服。

其中，华达呢做中山服，有很好的外观效果。其纱支细，呢面平整、光滑，手感滑润、丰厚而有弹性，保暖性能较好，适于冬、春、秋季穿着。用它做面料能给人以庄重、饱满的外观效果，但要注意用这种面料做服装时，易磨擦部位易起极光即亮光，以深颜色更为明显。这就是华达呢的唯一缺点。

作为夏季也喜好穿中山服的同志，可选购用毛或毛涤派力司做面料的中山服。派力司颜色以浅灰为主，也有中灰或米色，是做夏季中山服的好面料。它光泽柔和，弹性好，手爽滑，轻、薄、透气性较好。

在选购中山装时要考虑到着装季节。如果只需秋季穿，亦可考虑毛涤花呢中山服。毛涤花呢质地较厚实，手感丰满，强度高，牢度好，抗皱性比华达呢和派力司及其它纯毛料都强。它还具有免烫的性能，但只是在档次上要比纯毛料低些。

当您确定了所要购买的服装面料后，还必须进行制做挑

选，以购买到质量上可心的产品。

首先，要看中山服是否平服。所谓平服，就是衣服的面、衬、里是否服贴，不要出现面、衬、里三层皮。如面、里、衬的松紧明显不合适，就会出现起皱、起“包”、不平挺的现象。这些现象属于毛料服装的缺陷，不对产品进行检验是解决不了问题的，即使在产品上盖有合格验章，这也是不合格品。再有观察是否有翻领领面起皱或领面紧绷或使用粘合衬的部位有脱胶、殍胶现象，如有上述情况也属于不合格产品。

其次，再将两前身片让出所撒的门襟部位后比齐对贴在一起检查左右是否对称，如两处的大、小及高低前后差 0.5cm 以上；门襟长于 0.7cm 以上或里襟长于门襟 0.4cm 以上，属于不合格产品。

再次，再比一下两袖长短以不超过 0.8cm 为合格产品；两袖口对比以不超过 0.5cm 为合格产品，中山装兜盖，大小兜，止子扣翻领都有显线，检查明线是否直顺、宽窄是否一致，明线弯曲宽窄以不超过 0.2cm 为合格产品。

关于疵点、粗纱，在中山装第一明显位置，腰部以上前后身、及大袖不能出现。如有疵点、粗纱（大肚纱）即不是一级合格品。在服装第二部位腰以下前后身仍不允许出现，但轻微抓痕和直径不大于 0.3cm 的油、锈、色斑或毛粒，也可以认定为一级合格品。在第三部位——袖子里侧及腋下出现的粗纱、折痕和直径不大于 0.5cm 的油、锈、色斑，属于一级合格品。

此外，要注意中山装着装效果，体现庄重、大方，尺寸不可过小。若是纯毛料，要考虑裤子在下水后会有缩率（上

衣一般禁水洗)。因此,一般应稍长 1—3cm 为合格。

## 怎样选购皮装

皮装,包括羊皮、猪皮制品,表面光亮,质地柔软,颜色自然,保温性好,经磨耐穿,是人们冬季的理想服装。有皮夹克、皮短大衣、皮裤等。产品质量分为一、二、三等品。

假劣品特点。一是以假充真,如,用仿羊皮制品,冒充真羊皮制品;二是以次充好,用次品谎称合格产品,以二、三等品充当一等品。产品质地硬板,制作粗糙,寿命周期短,有破口、破皮现象。

鉴定方法:

1. 鉴定质地。真羊皮、猪皮,富有弹性,皮面有自然纤维纹路,而且带有兽皮味。相比之下,仿皮制品的表面纹路是机器压制出来的,较宽、较浅、不自然,且纹路中带亮光;其味道是人造革味,或伴以涂染料味,质地也不如真皮那样有弹性。

2. 选择品级。一般情况下,一级品比较光亮、柔软且有弹性,选配皮料比较一致。相比之下,二级品比较粗糙,硬板;三级品皮路混杂。

3. 选择表面处理。优质皮装的特点,是油板光亮而且较柔软,表面平整,无皱。而次品皮装则表层油板不光亮,有破口。

4. 选择拼、缝质量。优质皮装选料考究,皮面拼得自然、美观。而次品皮面则拼凑而成,用料混杂、没有过滤感。合



格缝纫紧密，用线结实，针距均匀。而次品缝纫粗糙，针距不一，用线糟杂，容易破损、开线。

## 怎样挑选风衣

风衣是当今秋冬春三季比较流行的服装，它在色彩、款式的选择和设计上，颇有些讲究。

**色彩。**男子风衣的色彩应以中国素有的男性常用色为基本色调。淡灰、绿灰、青灰最为适宜。高而瘦的男子穿青紫色的风衣效果也不错。皮肤黝黑者适用中灰、灰米色、深或稍深的咖啡色。

女子的风衣色彩的花色可以绚丽些。若以深色底、点缀大小不等的浅色圆点或彩色点的面料制做风衣，会使人感到一种华贵的美，一种象冬天里雪花飘飘的清幽的美，具有独特的风格。此外，穿着风衣，要考虑与裤子的配色。一般来说，以色彩鲜明度强与弱相配为佳。如米色、豆沙色风衣可以配咖啡色裤子。帽子、围巾、手套、提包等配件既可采用调和色，又可采用对比色。

**款式。**基本属于对称型。等量的平衡设计，它给人的感觉是活泼、优美。为弥补体型不足，可利用视错觉规律设计，矮个子、胖身材的人，衣服前后身最好采用直线型的剪接线，这样可显得瘦而高些。高而瘦者则相反。在风衣领子的设计上，脸孔大的人不能用小尺寸的领子，脸小的人则不可用大领。圆脸型者宜用尖领、方领、开门领；长脸型宜用大圆领、圆角领等关门领。

另外，风衣采用吸腰式，方能显得苗条。下摆略微放大些，或用波浪型，能衬托出上身的轻盈。一条恰到好处的腰带也是必不可少的。

## 怎样挑选丝绸服装

在选择丝绸服装时应注意：

衣服各部位不能有色差，即衣领、袖子、前后片的颜色应完全一致。薄型丝绸衬衫的领子和前门襟必须用衬头，衬头最好采用薄型化纤粘合衬，使整件衣服穿着挺括、精神。

穿上衬衫，扣上第一个钮扣。要求前襟止口重叠平行，前后片下摆一样长短，但前片的开钮洞片应比钉钮子片长。人立正时，后衣片没有斜连现象或 V 字型 and 倒 V 字型等现象。

领角大小高低对称，领子挺括，并略往里卷，领围大小适合于颈部粗细，不宜过大过小。两衣袖对称，不过前过后，或一前一后。短袖衬衫的袖口不卡住手臂，长袖袖口不卡住手腕，袖头圆顺，收细袖均匀。另外，缝纫线除非工艺需要，都应采用原同色真丝线缝制。

丝绸衬衫的花色千变万化，选择哪一种花色，要因人而异。它的款式应略大于一般衬衫的款式，以松身、宽腰为宜。选择哪种式样，应以各人的具体身材、年龄、性格、爱好而定，肥胖者不宜做灯笼袖，体型高大者不宜太短的衣服。

## 怎样选择睡衣

睡衣的特点轻薄柔软，宽松舒适，通常分为睡衣裤和睡袍两种，可根据自己的喜好进行选择。不过无论是睡衣还是睡袍，在选择时都要注意以下几点：

**面料。**最好选择全棉织物，或以棉为主的合成纤维。这样的面料细软贴身，透气性好，既穿着舒适，又可避免化纤织物粘贴皮肤。

**色彩。**要力求淡雅，以选择花型小巧细密为好。这样可以使睡衣色彩和卧室环境、气氛相协调，给人以轻松、宁静之感。

**规格。**最好选择比自己平时所穿衣服的规格稍大一点的型号，这样穿上后行动自如，既不影响做事，也不影响休息。

## 怎样选购羊毛衫

一件质量好的羊毛衫，应当是织物条干均匀无断头，色泽和谐无色差，花纹对称无漏针。选购时可用手指将织物轻轻拉起，如露出的针脚大小间隔均匀，手感轻盈柔软，且有一定弹力，质量就较好。

有些羊毛衫由于采用低等羊毛编结加工，因此外观粗糙，纤维僵毛多，手感僵硬，光泽灰暗，虽然价格低廉，但不实用。至于有些织物上的色差，则是由于绒线染色不均或是机器编织时沾染油污所造成的。前者一般不影响穿着，后者可

用中性皂粉轻洗一、二次即除去。

选购羊毛衫还要注意尺寸不宜太小。因为尺寸小了穿着不适，而且还容易断线脱裂，影响穿用寿命。一般选比本人所穿棉毛衫的尺寸长 5 厘米为宜。由于目前市场上出售的羊毛衫都是按正常人的身材规格编织的，因此有些特殊身材的顾客最好还是按体定制。

## 怎样选购连衣裙

连衣裙式样优雅，穿着凉爽，朴素大方，华而不俗，为大众化的女性夏装。

选购连衣裙，除了应根据自己的脸型和肤色来选择合式的面料、式样外，还必须考虑自己的体型。一般而言，高而瘦的姑娘，可选择泡泡袖或灯笼袖的环形褶裙，不宜穿窄腰的连衣裙；体型肥胖的姑娘可挑选整料连衣裙，不宜穿有褶皱的或宽大的缺口裙；窄肩或溜肩体型者，宜穿一字领、带过肩的连衣裙，忌穿无袖或边袖的连衣裙；臂大腰粗者，可选喇叭裙，不宜穿紧身连衣裙；低腰短腿者，宜选高腰连衣裙，或系一条高于腰围部位的腰带，同时穿高跟鞋，不宜穿短中腰和断腰裙。短裙和普通长度的裙子，可突出女子腿部的线条美，因此，大腿和小腿上有赘肉的女子以不穿为好。中年妇子已开始“发福”，应避免穿两截式的和无袖的裙服，可选择直线条，小褶子的裙子，来掩饰肚子大，没腰身的缺点。

连衣裙对面料的要求并不十分严格，选购时除不宜选择太薄和透明的面料外，通常以选用色布、花布、涤棉布、中

长纤维、府绸、卡叽华达呢以及各种化纤、丝绸、毛料等制作的为宜。

## 怎样选购新裤

买裤子首先要看看裤线直不直，一般折线向内侧的为上品，折线向外侧的为下品，再看看直腰部和臀部、大腿是不是适度。如果有条件，最好是穿上，再坐在椅子上，看看是不是紧。因为，最吃力的地方是腿上的缝线。如果穿着合适，腿部的线缝得好，就可以买下。

## 怎样选购旗袍

旗袍是我国的民族服装，它华丽大方，实用性强，且老少皆宜，四季均可穿着。

选购旗袍，首先要注意其面料质量，不同的面料，在旗袍制作上会表现出不同的格调和风韵。深色的高级丝绒、平绒旗袍，风格庄重雅致，适合于迎宾，参加晚会等正式场合穿着；名贵的织锦旗袍，显得雍容华贵，也可做迎客、赴宴时的服装；优质的丝绸旗袍，显得温文尔雅，内容丰富；素雅的棉布旗袍，显得朴素大方，居家、外出均可穿用。

选购旗袍时，还应注意不应太紧。旗袍的苗条，美在中腰。但中腰若过紧，既不舒服，也影响美观。胸部不宜太宽也不可太紧。两侧的叉不宜开得太高，以免大腿显露太多，有碍雅观。旗袍的衣领也不宜太高，尤其对脖子细长的女性过

高的衣领会突出脖子的缺陷，而对脖子较短的人，衣领过高更会令人难堪。

旗袍是最能体现女性线条美的服装，因而穿着必须合身，挑选时一定要仔细试穿，不仅长短肥瘦要合适，领围、肩宽、胸围、腰围、臀围也都要合身才行，甚至腰节长、乳距以及腰到臀部的距离等都要合适，才能充分展现女性的形体美。

## 怎样选择牛仔装

牛仔装质感粗犷，耐穿耐磨，经济实惠，给人以强悍、洒脱之感。在选择牛仔装时，要看花色、款式、面料、做工和价格，其中最主要的是看款式和做工。做工方面，应注意钮门、拉链是否缝牢，有无皱折，拉链是否拉动自如，口袋是否平贴。因为牛仔装多缉明线，故一定要检查针线是否齐整，有无断线和跳针。还要注意装饰性的配件，如钮扣是否坚固，口袋上标牌是否平正等。

至于款式，只要新颖，赶上潮流即可。

另外，选择牛仔裤时，必须注意臀围尺寸和准确性，因为大多数牛仔裤是中腰的，腰围尺寸不能作数。

## 怎样选购女裙

要选购一条称心如意的裙子，在色彩款式满意之后，还要看裙料是否合适。裙料应经得起洗涤，不易起皱，不起毛，选购时可抓一段在手中捏几秒钟，看放开后是否迅速平展，若

放开后不能马上恢复平展，则裙料质量值得考虑。

裙子穿在身上，要显示出女性的曲线美，腰身、臀部的尺寸必须特别合体。一般人的腰围常有改变，饭前饭后大约可相差 3 厘米。所以，饭后买裙子的一般要小 1 厘米左右，而在空腹时一般要大 1 厘米。试穿裙子时，要看臀部是否平滑，如起皱，则表明大了一点；看裙带是否紧贴腰部，有无不适之处；看前后缝裥是否平滑，后摆是否过于摇晃，前后摆离地面的距离是否相等。

## 怎样选购领带

领带是西装的配套饰物。由于西装的式样多种多样，领带的花色品种也极其繁多。

选择领带时，要根据本人的脸型、肤色、服装和配戴场合，尽量做到和谐一致。通常说来，肤色较黑的人，应选择浅色领带；肤色较白的人，应选择深色或色彩艳丽的领带。年轻人，可选择花型活泼、色彩强烈的领带，如红黑相间的斜条花纹型，以增加青春活力，给人以朝气蓬勃的感觉；中、老年人，宜选庄重大方的花型，如黑白相间的斜条式，兰色凹凸花纹式、棕色斜条式等。学者、领导人在正式场合可以兰色为基调进行服饰配搭，这样给人以整洁、严肃、认真、有能力的感觉，如配上以兰色为基调，有红、白、黄色条纹或花点的领带，就会使人在严肃之中觉得亲切。

领带质量的优劣，对于其美观和使用寿命有至关重要的影响。领带有丝质、棉质、毛质、化纤和混纺等多种质地，以

丝质量为高贵。选择与西装配套的领带，最好是真丝或薄花呢、派力司的，而且内衬应是双层衬布。有的领带内衬为单层，面料又以人造丝或其它料子冒充真丝制品，这样的领带虽看上去挺括，价格似乎也很低廉，但很不耐用，打的结鼓不起来，十分难看，并且使用一两次就会起皱，失去原来的外观。因此，挑选领带要注意仔细鉴别。

## 怎样选购童鞋

儿童正处于快速发育阶段，不同年龄的儿童鞋有不同的要求。

一般而言，1~6个月的婴儿，需穿柔软宽松的鞋，宜选用两层新布贴起来的软底鞋，鞋头肥宽，鞋口微高；6个月至2岁的幼儿，正在学爬、学走，需要保护足腕，鞋底应仍以软底为宜；2~5岁的儿童，已能独立行走、奔跑，比较费鞋，此时鞋底可稍硬一些、厚一些，但不宜太硬，最好穿嵌底童鞋，鞋底用不太厚的牛、猪皮制成。如果鞋里加上皮垫或布垫，则更好；5岁以上的儿童，尤其是男孩，最为费鞋，这时除鞋面不宜太硬之外，应选鞋面、鞋底均较结实、耐穿的童鞋，一般穿胶鞋或皮鞋较好。另外，5岁以上的儿童发育迅速，穿鞋宜松不宜紧，试鞋时，以能在后跟处插下一个食指为宜。

## 老年人的服装选择

有的人老来“发福”，背部隆起，肚腹肥胖，脖梗自然前



伸，手臂下垂，以取得身体中心平衡，整个躯干象个S形。裁剪这种体型老人的上衣，就要把“背体”的特点结合起来处置。肥胖体形，其脖颈粗短，有所谓“两个、三个下巴”若穿中山服，其衣领需要往下开，领座要低，实际是贴在颈胸部位。有些妇女中年发胖，腹部增大，不宜穿紧身衣裙；若穿直筒式的，就会好些。如果再适时罩一件松身短外衣或坎肩，便会收到掩饰体形而增美感的效果。盛夏或初秋，这种体形的妇女穿上不收腰的旗袍或直身连衣裙，会显得美观大方，别有风韵。

老年人肌肉松弛，动作幅度小，而且行动缓慢，衣服稍有不适就会感到脱穿不便，所以上衣的袖子、袖笼宜稍大些，裤子的立裆、横裆，也宜稍长、稍宽。

老年人对天气冷暖非常敏感，需要随时增减衣服，因此最好备有方便脱穿的外衣、背心等。

多数老年人肤色苍老，衣服的颜色宜淡雅、深重，以衬托肤色，显得健康稳重。

老年人的服装，不仅要穿起来舒适、方便，而且也要讲究美观。

人到老年，一般变得沉着、持重，所以大都乐意着落落大方，并不那么显眼的衣服。

老年人的体态，比起青年时期，往往发生很大变化。有的人“老来瘦”，筋骨嶙峋，这就需要用衣服帮助“藏拙”裤管不宜长过鞋面，以防走路不便，乃至踩着裤管，绊倒跌跤。

## 女性怎样根据体型来选择合适的服装

人的体型各种各样，哪种体型应穿哪种衣服，无一定标准。但若挑选合适的服装，确能使体型达到扬长避短的作用，不可小视。

通常可将体型分为下面几种：

**瘦小型。**即胸部、臀部小。这种体型穿上轻便的服装，可使动作显得爽快敏捷，给人以年轻活泼的感觉。可穿显得柔软丰满，宽裕的衬衣，或双排钮的式样，以遮掩枯瘦的身材。衣料以柔软而富有弹性的乔其纱、柞蚕丝等为宜。颜色以清淡或显得富足的为好。

**宽肩型。**较缺乏女性气质，布料宜选轻便的苏格兰呢等布料及宽裕或纵向较长的衣领，以使脖颈和肩部线条显得柔和。

**肥胖型。**胸部、腰部、臀部都胖粗，给人一种健壮的母性感。此种体型不易用松懈的布料，要用普通的轻便、浓色、不起绒毛的布料，有收敛作用。领子宜用敞领且有纵向线条的式样。从整体看、最好穿细线条、合身的服装，颜色以华贵的为好，衣服要合体，不可宽大。

**A 字型。**即溜肩膀、臀部大，显得下体较重。这种体型最适宜穿用丝绸衣料，可突出身材的美感，并使人感到亲切安详。为使从腰到臀显得装束整洁，可在上身穿外褂，或穿上衣、肥大的罩衫加以遮掩，腹部就不会显眼。由于后身较粗胖，所以不宜穿太肥的裙子，也不要穿使腰、臀显眼的衣

服。

**丰满型。**即胸部和臀部突出，腰身较细。此体型穿西装最为理想。但若装束过分，会显得性感和俗气，此点必须注意。选择服装时要避免浅淡的皮肤色，宜选用花纹素净的颜色和图案，不宜用有光泽、薄的衣料和太惹眼的式样。

**大个子。**宜选用深色或粗犷条纹的衣服，可显得不太高大。

**小个子。**此型的女性往往下身较短。选择衣服时应避免小、碎、细的图案，颜色宜明快活泼。衣服适当短些会显得优美而有魅力。

## 怎样收藏衣物

1. 衣服在存放前要洗刷干净，晾干，有条件的最好熨烫一次，以便杀虫灭菌。

2. 存放衣服的箱柜要清洁、干燥，衣服要摊凉后再放入箱柜中。箱柜四周和底部要衬好纸。放入的樟脑丸或樟脑精片要用白的薄纸包好，不要让衣物直接接触箱子和樟脑丸。

3. 丝绸、毛皮、呢制等各种衣物要分别存放。浅色、丝绸、化纤等衣料最好用白纸包好再放入箱柜。

4. 染过的衣服和新布要洗过后再收藏，以防脆化。

5. 素色丝绸和合成纤维织物切勿放樟脑丸。樟脑（萘）会损害织物牢度，甚至会把织物溶成小孔。

6. 衣服晒过后，一定要凉透后再放樟脑丸，否则，衣物温度过高，会使樟脑丸熔化，损坏衣物。

7. 过冬衣物要“梅季”前洗晒洁净，黄梅季过后再晾晒一次，以便去掉潮气，保持干燥。

8. 毛皮服装要及时晾晒收藏，不要一直挂在衣橱及壁柜上，要保持干燥，切勿受潮受热。一般粗毛皮可在立春之后霉季之前将毛朝太阳晒二至四小时，待阴凉后抖掉灰尘，放入樟脑精块，用布包好，放进箱柜。细毛皮货则不宜直接曝晒，可在皮毛上盖一层白布，晒一、二小时，阴凉后再收藏。

9. 毛线织物易遭虫蛀，要及时收藏，并放入用薄纸包好的樟脑丸。混纺和纯化纤的毛线及其织物不要直接接触樟脑丸，最好用樟脑精块。毛线织物存放时不宜重压。

## 怎样收藏毛皮、皮革类制品

春临大地，人们将要把冬装收藏起来。现分别介绍一下毛皮及皮革冬令制品的收藏保管方法：

1. 毛皮大衣（袄、裤、褥）：在阴凉通风的地方晾放若干小时以后，轻轻掸掉尘土，收入干燥的箱柜里。在梅雨季节要勤晾几次，以免发霉。

2. 皮帽：将帽衬取下洗净汗污，拂去落尘装盒，隔两个月阴晾一次。

3. 皮夹克、皮手套、皮棉鞋：用毛刷刷净革面上的尘土污痕，均匀地抹上薄薄一层油放衣柜或鞋盒。一个月后，将革面用软布或毛刷打出光亮来，再抹油存放，每月一次。

4. 泡沫人造革夹克、手套等制品：宜用清水擦净表面，阴凉风干后收放在温度适中的地方。

5. 除人造革制品外，其他毛皮、皮革制品皆宜放些卫生球，以防虫蛀。

## 怎样收藏皮、棉、毛料衣物

冬去春来，天气较暖，御寒的皮、棉、毛料衣物该收藏起来了，收藏时应注意些什么呢？

皮、毛料衣物都应用笞帚、软刷轻轻刷扫一遍，或把衣服挂起来轻轻拍打，除掉尘土，不使尘土里的蛀虫卵潜伏下来，否则，天热后虫卵便会生成虫子咬坏衣物。

棉衣一般应拆洗后再存放，尤其是棉衣的领口、袖口等处，一定要洗净油污。否则，夏季空气潮湿，会使这些地方发霉、长毛。棉絮最好在日光下晒一晒，然后放起来。

存放皮、棉、毛料衣物时，应放一些卫生球或樟脑块。注意不要把卫生球直接放在毛料服装上，要用纸包好，或装在小纸袋里，用针在纸上扎些小洞，防止因挥发而弄脏衣物。

夏季天气炎热，应该拿出来通几次风，将衣物挂在干燥、阴凉的地方即可，千万不要在日光下曝晒，以免皮板变硬干裂，毛料褪色，影响穿用和寿命。

## 怎样收藏丝棉袄

丝棉、绸缎面制做的棉袄在保存时，必须保持干燥，防止受潮；颜色浅的丝绸棉袄，保存时切勿放樟脑丸或精奈粉，否则浅颜色容易变黄。另外，在保存时不宜长期挂放，由于

原料中有的使用了加拈丝，有的其质地较重，久挂会使衣服走样。习惯上在保存衣服之前，都要将衣物晾晒后收藏。要特别注意晾晒时不能在阳光下久晒，晒久了会影响衣服光泽，晾后须待热量散发后再放入衣箱内。同时要注意，丝棉袄不要与毛料服装放在一起，因为毛料服装在收藏后要放防虫剂。而防虫剂散发出的气味会影响丝绸的色泽。

## 怎样保养皮大衣

皮衣除比较柔软外，它细密的毛孔在纤维中呈斜势状，风不易吹进，因此既透气，又保暖，穿着也舒适。

皮衣的保养方法：穿着时要保护皮面，防止摩擦、划破。切忌接触油污、酸性和碱性物质，严禁擦皮鞋油。如淋雨、受潮或发霉，可用细布擦去，在阴凉处晾干，不宜在烈日下曝晒。

## 怎样保养真丝绣衣

真丝绣衣保养很重要，洗涤时，水温不宜太高，以不超过 30℃ 为佳，最好用高级洗衣粉加温水溶化后，用手轻揉轻搓，不可用板刷洗刷绣衣部位。洗完后切忌拧绞，应带水挂在衣架上，放置荫凉通风处晾干，避免阳光下曝晒。熨斗熨烫时不能喷水，否则绸面有水渍痕，一般在衫衣表面盖一层潮湿的白布，轻轻熨熨即可，熨斗的温度不宜过高。

## 皮鞋的挑选

区别皮鞋的皮质。猪皮鞋、粒面毛孔圆而粗大，较斜地伸入革内，毛孔在粒面上排列是三根一组，构成三角形的图案，粒面凹凸不平，有特殊花纹；黄牛皮鞋，粒面上毛孔呈圆形，并较直地伸入革内，毛孔紧密而均匀地分布在革面上，革质丰满，粒面较光滑、细致；水牛皮鞋，粒面毛孔圆而粗大，并较直地伸入革内，毛孔数较黄牛革稀少，但较均匀地分布在革面上，粒面凹凸不平，较粗糙；马皮鞋，粒面毛孔呈椭圆形，比黄牛皮毛孔稍大，较斜地伸入革内，毛孔较有规律地排列，构成山脉状；羊皮鞋，粒面毛孔扁圆，较斜地伸入革内，毛孔几根一组，排列得很象鳞片或锯齿形状，绵羊革粒面细致光滑，但山羊革比绵羊革的毛孔较清楚，革质有弹性。

质量好的皮鞋要求。鞋面无明暗伤痕，整个鞋帮色泽鲜艳，无裂面、掉浆、脱色等现象。鞋底表面要光亮、无裂面和伤痕，槽口整齐，无破裂露线和底心发软的缺点。两只鞋底长短、肥瘦完全相等，前帮的长短及后帮的高矮要适合脚型。鞋帮、鞋底平整无歪斜变形的现象。主跟和内包头下部坚硬，以手指平压无发软现象，上部柔软有弹性，无坚硬卡脚的现象。鞋眼距离相等，后跟平整，缝纫针码均匀，钉钉整齐，沿条平整。鞋帮、鞋里、鞋底洁净，无胶水、浆糊、油蜡等污点。

## 皮鞋的保养

1. 要常擦油，易折处要多擦一些。擦上油后，稍放片刻再打光亮。

2. 要注意防水，皮鞋脏了，不要用水刷，可用软布将鞋面上的泥水擦净，干后再擦油打光亮。

3. 要经常保持干燥，但切不要在阳光下曝晒或用火烘烤，以免皮革面开裂。如果发现霉点，先于阳光下稍晒，再刷干净，切勿用湿布揩拭。

4. 不要常年放置不穿，否则皮面容易老化损坏。

5. 防止掉色。可取纯度 30% 的甲醛 1 份溶化在 3 份水里，然后用这种水溶液涂刷鞋面，干后再涂刷虫胶液（1 份虫胶、10 份酒精），这可以减少掉色现象。

6. 不穿时要用报纸将鞋楦紧，把鞋底泥土弄干净，再用纸或单层布（不要用塑料布）包好，放在阴凉通风处。

## 洗衣粉泡沫减少法

在用普通洗衣粉洗衣时，若放多了洗衣粉，液体中就会产生大量泡沫，对去污很有作用，但泡沫过多也会给漂洗带来困难。此时，可往洗涤液中加入少量肥皂粉或肥皂沫，泡沫就会显著减少。若用洗衣机洗衣，只要在洗衣缸里放一杯醋，洗衣粉泡沫就会消失，不会溢出机外。



## 衣领、袖口清洗三法

1. 夏季，衬衣领子、袖口特别容易脏。洗涤时先将衣服充分浸湿，在衣领、袖口处均匀涂上一层牙膏，用毛刷轻轻刷洗一两分钟；或在衣领、袖口上搓一些盐末，轻轻揉洗，然后用清水冲洗一下，再按常规洗衣，领子和袖口就会分外干净。

2. 在洗净晾干的衬衫领口、袖口上，用粉扑沾上婴儿爽身粉扑打几下，然后用电熨斗轻轻地压一压，接着再扑打几下爽身粉。下次洗涤时，便会很容易地清洗干净。

3. 新买的或新做的的确良衬衫，在未穿之前，在领子、袖口上用棉花球蘸上汽油（最好用白汽油）轻轻擦洗一二遍，汽油挥发后，再用清水洗净。经过这样处理，穿脏了很容易洗净。

## 蛋壳在洗涤中的妙用

把蛋壳捣碎装在小布袋里，放入热水中浸泡 5 分钟捞出，用泡蛋壳的水洗脏衣服，格外干净（一个鸡蛋壳泡的水，可洗 1~2 件衣服）。

## 巧防白衣发黄

白色衬衣经过多次穿用、洗涤，容易发黄，如果经常用

淘米水浸洗，就不易发黄了。衣服洗净后，再放入滴有蓝墨水的水中漂洗，对防止白衣发黄也很有效。

## 防衣物退色二法

1. 凡红色或紫色棉织物，若用醋配以清水洗涤，可使光泽如新。
2. 新购的有色花布，第一次下水时，加盐浸泡 10 分钟，可以防止布料退色。

## 防毛衣缩水

洗涤毛线衣时，若要防止缩水，水温不要超过  $30^{\circ}\text{C}$ ，并用中性肥皂片或洗涤剂洗涤。涮最后一遍水时，加少许食醋，能有效保持毛衣的弹性和光泽，也可中和残留的皂碱。

## 使松大的毛衣缩小法

毛线衣穿久了会变得宽松肥大，很不合体，且影响美观。为使其恢复原状，可用热水把毛线衣烫一下，水温最好在  $70\sim 80^{\circ}\text{C}$  之间。水过热，毛线衣会缩得过小。如毛衣的袖口或下摆失去了伸缩性，可将该部位浸泡在  $40\sim 50^{\circ}\text{C}$  的热水中，1~2 小时捞出晾干，其伸缩性便可复原。

## 洗毛线衣二法

1. 毛线衣在洗涤前，拍去灰尘放在冷水中浸泡 10~20 分钟，拿出后挤干水分，放入洗衣粉溶液或肥皂片溶液中轻轻搓洗，再用清水漂洗。为了保证毛线的色泽，可在水中滴入 2% 的醋酸（食用醋亦可）来中和残留的肥皂。洗净后，挤去水分，抖散，装入网兜，挂在通风处晾干，切忌绞拧或曝晒。

2. 用茶水洗涤毛衣（线），不仅能把灰尘洗净，还能使毛线不褪色，延长使用寿命。洗涤方法是：用 1 盆开水，放适量茶叶，待茶叶泡透，水凉之后，滤出茶叶，把毛衣（线）放在茶水中浸泡 15 分钟，然后轻轻搓几次后，再用清水漂洗干净，挤出水分，抖散，毛线可直接挂在阴凉处晾干；毛衣为防止变形，应装入网兜再挂阴凉处晾干。

## 毛衣除尘

白色毛衣穿久了会逐渐发黑。如果将毛衣清洗后置入冰箱冷冻 1 小时，再取出晾干，即可洁白如新。若是深色毛衣沾了灰尘，可用海绵蘸水后挤干，轻轻地擦拭。

## 熨烫可去呢服尘土

呢子衣服穿的时间长了，表面上附着一层尘迹，显得很

脏，越拍打表面的附尘越多。对此，可先将衣服稍稍拍打一遍，然后用一块干净的湿布蒙在衣服上，用烧热的熨斗把衣服烫一遍，这样衣服表面的尘土就没有了。

## 洗皮衣四法

1. 羊毛皮衣若有灰尘，可先用酒精喷一遍，再用干面粉（或炒热的麦麸）撒在皮毛上，把皮衣展平，轻轻搓揉绒毛，再将面粉拍净即可。

2. 皮毛衣服脏了，可用新鲜白萝卜汁擦拭。擦拭的时间要长些，到清除污物为止。

3. 毛皮衣最怕水，水洗后会使得皮板走硝，变硬断裂。洗皮衣时，先将皮衣晒透，拍去灰尘，然后用冷水和小米粉，遍擦皮毛，直至皮毛根部，用手反复搓擦。待污物沾在小米粉上，用力抖动皮衣，将小米粉抖掉。晒干后，拍去粉末，即可穿用。

4. 洗皮夹克时，先用温水洗污垢处，再用刷子蘸肥皂水轻轻擦洗，然后用清水刷洗干净，放在阴凉处晾干，涂少许夹克油即可。注意，皮夹克不宜用汽油洗擦，严禁曝晒、火烤。

## 皮革制品去污二法

1. 皮革制品（如皮夹克、皮手套、皮沙发面等）如果脏了，可用一块干净绒布蘸上蛋白液擦拭，既可去污，又可使

皮面发亮。

2. 皮革制品沾上污迹后，最好是先用布或软毛刷轻轻擦拭，然后涂上一层凡士林，再用软布反复擦拭。最后，擦上同色鞋油，用软毛刷一遍，即可光亮如新。

## 毛皮走硝变硬复原法

皮大衣、皮帽等毛皮制品，水湿或受潮后，皮板往往变硬，甚至折裂掉毛，这叫“走硝”。这是因皮板中的硝被水溶去，或泄出皮面，于是皮纤维又粘结起来了。出现此种情况，可用硝 1 公斤，粳米粉 500 克，加冷水 1.5 公斤，化开制成溶液。把毛皮皮板向上平铺在案子上，先喷洒冷水，使皮板湿润，然后用刷子蘸取上述配好的溶液，均匀地涂刷在皮板上，刷好静置 2~3 小时，再作第二次涂刷，如此重复 3~5 次，至溶液浸透皮板为止。晾干以后，再均匀搓揉，皮板就会重新变得柔软而富有弹性。

## 洗毛巾的方法

夏季，毛巾擦汗的次数多，即使天天洗涤，也难免粘乎乎的，并有汗臭味。对这样的毛巾，可先用食盐搓洗，再用清水漂净。用优质洗涤剂溶液或洗洁净溶液，烧沸，把毛巾放入煮 10 分钟，效果也很好。

## 洗尿片布的方法

幼儿尿布洗过后，往往还残留有肉眼看不到的氨和洗衣粉。这些残留物会刺激幼儿娇嫩的皮肤，甚至会引起红肿、痛痒的尿布皮炎。漂洗尿布时，若在水中滴几滴食醋，可清除这些残留物。

## 巧洗蚊帐

蚊帐用久后，会变得陈旧、发黄，用肥皂、洗衣粉洗也很难洗好。若用生姜 100 克切片放入水中，煮 3 分钟，然后将蚊帐浸泡在姜水中，另加草酸数粒和纯蓝墨水数滴，用水重压几次，然后在水中按常规搓洗、漂净。这样，陈旧发黄的蚊帐就会变得透亮如新。

## 经济、实用洗衣法

用肥皂取代洗衣粉，省钱，洁衣，有意外的效果，且易漂洗。具体方法是：在洗衣机的洗衣桶内同时放入肥皂、衣物，加足水。随着洗衣机波轮的转动，衣物和肥皂不断旋转摩擦，即可渐渐去污。桶内肥皂水达到一定浓度，即可把肥皂取出。若要立即见效，一次可放进 3~5 块肥皂，经旋转摩擦两分种后取出，也可视皂液浓度决定取出的时机或增加肥皂的数量。

## 巧洗衣服

用洗衣粉或肥皂洗过的衣服需要漂洗。在漂洗最后一遍时，往水中加一点醋，这样可以用醋中和掉残留在衣服上的碱性物质，衣服会更干净。

## 洗牛仔裤不退色方法

牛仔裤穿脏了洗时易退色。当需要洗刷时，将牛仔裤放在浓盐水冷水盆中浸泡 2 小时后，再用肥皂洗刷就不易退色了。

## 巧使松大毛衣缩小

毛衣穿时间久了会变得宽松而不合体。您可用  $70\sim 80^{\circ}\text{C}$  的热水把毛线衣烫一下，晾干后，毛线衣便会恢复原来的大小了。

## 巧去衣服上的烟油

衣服上沾上了烟油，要赶快将衣服泡在水里，避免与空气接触，防止产生氧化作用。然后将草酸撒在污迹处反复搓洗。在除去大量烟油之后，再用肥皂或洗衣粉搓洗，最后用清水漂洗干净。

## 巧洗绣花织物

先将绣花织物一角浸湿，再把浸湿过的绣花线在一块白料子上擦几下，如果白料子被染上色，说明绣花线是褪色的，洗涤要小心，免得染上一大片。洗涤时，先在温盐水里洗（1升水放一汤匙盐），再用普通洗衣粉洗，1升水加半汤匙洗衣粉和半汤匙食醋。洗时不能拧，洗几次后稍稍压挤出水分，在通风阴凉处晾干。

## 巧洗内衣内裤

内衣、内裤直接接触皮肤，脏得快，需勤洗勤换，用冷水洗内衣内裤效果最好。这是因为内衣、内裤含有水溶性的蛋白质，蛋白质受热时会发生凝固，成为变性蛋白，它在水里是不能溶解的。如果用热水泡煮就会加快蛋白质的变性，凝固的蛋白质积存在纤维之间，会使衣服发黄变硬，同时缩短寿命。

## 清洗衣物需知

1. 白色、黑色、鲜艳颜色、布料粗厚（如牛仔裤）及纤细的衣物，应分开洗涤。
2. 较肮脏衣物，应在洗涤前浸泡一段时间。
3. 洗涤前应检查衣物，把衣袋中物件取出，拉上拉链，缝



补破洞。

4. 依照产品标签指示，或根据以往经验，使用适当的洗衣粉分量，过多难以漂清，过少则不能达到理想的清洗效果。要先让洗衣粉溶于水中，然后放进衣服，可免洗衣粉积聚衣物上。

5. 使用洗衣机，每次洗涤衣物分量要适中。

6. 如衣物上附有洗涤方法及温度注明，应照办。

7. 过水必须彻底。

## 怎样洗涤衣物

**棉织品的洗涤。**先将衣服放在温水中浸泡 1~2 小时，揉去灰尘，再涂肥皂或浸在洗涤剂溶液中。薄的织物可用手轻搓、厚的织物可用软板刷轻刷。洗涤时要特别注意领口、袖口、下摆、裤脚等易脏的部位。皂液搓洗后放置半小时再过水。有色衣服可在水中加半匙盐，使衣服不易褪色。

**丝绸衣服的洗涤。**不要用开水冲泡，不要用力搓擦或用板刷刷，宜大把轻搓，洗一般真丝或人造丝衣服时，要用高级洗衣皂或中性皂片泡成皂液，把衣服浸入，大把搓洗，然后再用清水漂清。过清水时，不要用力拧绞，浸泡在水里的时间不宜过长。为了保持丝织物的鲜艳色泽，可在最后一次过清的水中加 2~3 滴醋，再把衣物放入浸 5 分钟，取出后阴干。洗涤深色调裤不宜用肥皂、皂片和皂粉，否则会出现皂渍和发花。

**毛织衣服的洗涤。**贵重的毛织衣服最好是干洗，去掉衣

服上的个别污斑，因为用皂液洗涤会损坏衣料，使衣服走样、泛色。一般的毛织品可用中性皂片，高级洗涤剂或洗衣皂泡成的溶液浸洗，洗时不要用力搓擦、绞拧。皂液温度不宜过高，以  $40\sim 50^{\circ}\text{C}$  为宜。过水时最好先用  $40^{\circ}\text{C}$  左右温水过几次，再用冷水过清。为了避免碱性残留在衣物上，可以在最后过清用的水中加  $2\sim 3$  滴醋，使毛织品颜色鲜明、质地柔软。

化纤织品的洗涤。洗锦纶和涤纶时，水温不应超过  $50^{\circ}\text{C}$ ；洗腈纶不应超过  $40^{\circ}\text{C}$ ；洗维纶、氯纶、丙纶织品宜用冷水。薄织物宜勤换勤洗，穿久不易洗净。洗时用双手轻轻搓洗，厚织物可用双手在盆内搓揉或用软刷轻刷。衣服过清后不要用力拧绞，挂起来滴干就可以了。

衣服领口的洗涤。领口一般比较脏，不容易洗净，可在领口先撒上一些盐来轻轻揉搓，然后再洗。或者用“洗领净”洗，先在干领脏处倒一汤匙“洗领净”，待  $3\sim 5$  分钟药液渗入纤维后，搓洗或刷洗，待污垢除去后用水过清。

印花布的洗涤。最好用冷水或温水，不要用沸水，也不要使用纯碱或碱性重的肥皂，更不要将织物擦过肥皂后放置过夜，否则会剥蚀印花的光泽和影响织物的坚牢度。水过清后要反晒。要保持印花布色泽鲜艳，必须勤换勤洗，长期不洗会使织物上的脏污不易洗净而影响花色的鲜艳。

洗涤用水的选择。水有软水和硬水之分。洗衣服一定要用软水。因为硬水中含有石灰质盐类，洗涤时和肥皂化合会生成不溶于水的沉淀物和脏东西一起留在衣服上，不但白白浪费肥皂，而且使衣服变黄发灰、发粘变脆。区别软水和硬水的方法是取少量碎肥皂投入盛有热水的玻璃杯中，如果肥

皂完全溶解，水冷却后成透明液体，说明这水是软水，如果水面结了一层未溶解的肥皂薄腊则说明这水是硬水。洗涤时硬水要先软化。软化水的简单办法是把水煮沸，凉后再用，但最好是加些小苏打，或用草木灰取代小苏打。

衣服洗涤后的晾晒。白棉织物可以在阳光下稍晒，一般衣服都不宜在烈日下曝晒。有色和印花棉织物在烈日下曝晒易褪色。丝、毛、化纤织物曝晒后会使得纤维发脆老化。最好在通风干燥处晾干。晾晒的衣服要拉挺，汗衫等针织品要趁湿用手拉扯成原形。绒线织物要摊在平板上晾干，以免变形。

## 怎样除掉衣服上的污斑

1. 衣服上有墨迹，如果沾污时间不超过半小时，可用新鲜的“烂粬饭”或面灰糊涂在墨迹上，反复搓洗，即可除掉。如果墨迹已陈旧，可用酒精和肥皂溶液浸泡一会，然后搓擦，便能去掉墨迹。

2. 衣服被红、蓝墨水弄脏，先用氨水和肥皂的混合液擦洗，然后用灰锰氧溶液涂擦，再用硫酸氢钠除去灰锰氧，最后放入清水漂一漂，色素才能去尽。如果是丝绸衣服被红、蓝黑水弄污，用酒精和肥皂的溶液擦洗可除掉。

3. 一般的油迹，先在油迹处垫上吸水性较强的干净纸或布，再用汽油或香蕉水涂擦。擦净后，又用纸或布压一压，让汽油挥发干后，再放入清水中冲洗。

4. 衣服上沾有油漆，要尽早把污染的地方摊在草纸或粗布上，先用汽油或松节油湿透，再用草纸粗布反复涂擦，污

迹洗淡后再用稀醋酸涂上，然后入水冲洗。如果油漆已干，则用松节油（一份）、氨水（二份）混合擦洗，然后再用肥皂揉擦。

5. 衣服上的血迹，如果是新鲜的，只要用冷水浸泡，再用肥皂一搓，全可除掉。如果是陈旧的血斑，要用硼砂（二份）、氨水（一份）加在一起搓擦，然后放入清水漂洗。

6. 衣服上的黄汗斑，可用食盐溶液（一斤水加半两食盐）将衣服浸泡半小时，然后慢慢揉洗，再用肥皂搓净。

7. 一般的污迹，可用冷盐水（一斤水加半两食盐浸泡三、五个小时，再入清水洗涤，大致也就能洗掉。

## 毛料服装的去污

买一瓶干洗剂或溶剂汽油，先将尘土用刷子刷去，再用棉球或布沾干洗剂或洗油，在油污处涂擦，最后用一块湿布放在衣服上用熨斗慢慢烫干即可。

## 化纤衣服晾晒法

化纤衣服洗后，不宜在日光下曝晒，因为腈纶纤维经曝晒后容易变色。涤纶、丙纶和人造纤维在日光曝晒下还会影响织物的牢度，所以，这一类的化纤衣服，都不宜曝晒，而应在凉阴处让其自然阴干。这样，既不会起皱，又保护了衣服。

## 巧洗腈纶绒线

首先用皂片或高级洗涤剂把腈纶绒线上的污垢洗净、阴干。然后将开水倒入盆中，再将洗净的绒线浸入（每盆浸 2—3 两绒线），然后将每反绒线上下拎动 3—5 次，使绒线在水中伸直，待水冷却后，再将绒线取出凉干。

## 精纺呢绒干洗法

干洗精纺呢绒，可用小块布头滴上汽油或乙醚轻轻揩拭毛料衣服。把衣服上的油腻擦干净后，用湿布平铺在衣服上，用熨斗烫。这样多次反复，衣服就干净了。

## 巧防羊毛衫缩水

将水温调到 35 度左右，把高级中性洗衣粉或洗涤剂浸入溶化（洗衣粉或洗涤剂放足），将羊毛衫洗净后，在阴凉处晾干。

## 衣服浸泡的时间

要洗的衣服究竟在水中泡多久比较合适？经有关方面研究证实，衣服纤维中的污垢在 14 分钟内就会渗透到水中。在这个时候洗衣服比较容易洗干净，如果衣服在水中浸泡过久，

水中的污垢又会被纤维吸收。因此，衣服不宜浸泡得太久。

## 纯羊毛的鉴别

拿一小段毛线在火焰边燃烧。纯羊毛在燃烧中冒蓝灰色烟并会起包；离开火焰能继续燃烧。在燃烧过程中，纯羊毛有一种臭味并会形成有光泽的黑色块状，用手指一压即碎。

## 羽绒服的洗涤

洗涤羽绒制品，应先用冷水浸透，洗去浮尘，然后轻轻挤净水分，不要用力猛拧，以免于后出现皱纹。如果沾上脏渍，可用冷水浸湿，再用软毛刷蘸洗衣粉水或洗净剂溶液轻轻地刷，刷完再用冷水漂净。如果溅上油污，则应先用优质汽油将油渍洗掉，再按上述方法进行洗涤。千万不要用沸水和碱性较重的肥皂洗涤，宜用清水漂洗 3 遍，在漂洗第 2 遍时，可向清水中滴 2 至 3 滴醋，以中和残留的洗衣粉，避免洗后留下皂垢。

漂洗干净后，要用揪、挤、压的办法挤压出水分和气体，不宜用手绞干，也不要直接在太阳光下暴晒或烘烤或用熨斗熨烫，可放在阴凉通风处晾干后，用小木棒轻轻拍打，使羽绒恢复自然的蓬松状态。收藏保管时，可在箱、柜内放两包防潮粉（不要用樟脑丸），并经常拿出来通风晾晾。这样不仅避免潮湿影响绒质，而且可延长其使用寿命。

## 怎样熨烫服装

1. 熨烫的案板要光滑、平整。事先准备好干、湿衬布，熨烫时垫在服装上，以免衣料熨后泛色或发亮。

2. 熨烫前要掌握所烫织物的特性及其耐烫温度。比如，维棉细布、府绸等维纶织品的衣服要干烫，不宜湿烫；丝绸织物要反面熨；烫薄料宜垫上湿衬布，边喷水边移动熨；烫普通衣服可在半干时垫上衬布熨烫；熨烫色泽鲜艳的涤棉、涤毛织品更要掌握温度，以免烫焦。

3. 正确掌握织物所需温度和鉴别熨斗的温度。比如：丙纶、维棉、尼龙织物所需熨斗温度以  $100^{\circ}\text{C}$  左右为宜，把水滴在熨斗上无声、水滴不易散开即可。真丝、腈纶织物，精纺毛织薄料所需熨斗温度以  $100\sim 120^{\circ}\text{C}$  为宜，把水滴在熨斗上，发出“吱——”声，水滴散开，周围起小水珠即可。涤腈中长纤维、纯涤纶织物、混纺交织丝绸所需熨斗温度以  $120\sim 140^{\circ}\text{C}$  为宜，把水滴在熨斗上，发出“吱——”的声音，水滴转换成水泡向周围溅起小珠即可。纯棉、涤棉、全毛织物所需熨斗温度以  $140\sim 160^{\circ}\text{C}$  为宜，将水滴在熨斗上，发出“吱！”的声音，水滴迅速变为滚动的水珠即可。粗纺厚呢织物以及卡其、劳动布的需熨斗温度为  $160\sim 180^{\circ}\text{C}$ ，将水滴在熨斗上，发出“扑吱”的声音，水滴变成水珠迅速流去，熨斗底面很少存留水珠即可。亚麻织物所需熨斗温度最高，大约要  $180\sim 200^{\circ}\text{C}$ ，把水滴在熨斗上，有短促的“扑吱”声音，水滴迅速散开，直接蒸发成水汽，熨斗底面完全不沾湿即可。

4. 熨烫的具体要求是：上衣要领平挺，并缝烫开压服贴，袖子和衣肩烫服贴，门襟挺括，袋口平服，整件衣服挺括平服。熨毛料上衣要先烫贴边，再烫正身，后熨袖、肩、领。裤子要上腰平服，小裱挺直，小裱到插袋口平服，四缝对齐，烫迹线挺直平服。熨裤子的顺序一般是先熨上腰，后烫裤缝，最后正面对准四缝烫直。

5. 购买电熨斗要挑选外型美观、操作方便、电镀光亮、底板平直的。电熨斗分普通型、调温型、蒸汽型和喷雾型四种，普通型最便宜实用。从功率方面考虑，家用电熨斗以 300W 或 500W 为宜。300W 的适且于熨烫薄料织物，如果经常熨烫厚料织物，则应选购 500W 的。

## 如何熨褶裱裙

用一块长约三尺、宽七寸的木板，裹上几层棉花，两头用细绳扎紧。然后将洗净凉干的褶裱裙套入木板、裙子的腰头放在靠身的左面，下摆放在靠身的右面，再用大头针将腰头固定。木板的两端分别搭在台子或凳子上均可，使套上裙子的部位悬空。从裙腰开叉处开始，在每个裱子靠边的一端钉上一个大头针。反板面上的褶裱理直后，用湿布履盖裙裱，然后反复熨烫。烫完后，将大头针拔去，再在大头针部位盖湿布烫几下，此法简便，熨烫的褶裱整齐挺括，效果较好。



## 衣服烫黄怎么办

如果熨斗过热将衣服烫黄了，可用牙膏蘸凉水轻轻刷洗，然后拿到太阳光下晒，可减轻黄色。黄渍严重的毛料或布料衣服，用牙刷刷洗后，再用锅炉水烧开时的热气熏蒸，色重变轻，色轻则无。

## 西装的保养

把西装挂在通风处阴干。用一根木棒轻轻敲打，使灰尘落尽，再用刷子刷净。然后用一盆温水，加入少量洗涤剂，用湿毛巾，由上到下慢慢擦拭。然后盖上一层布，用熨斗熨平，熨两肩时要格外小心，否则会变形。西装要用专挂西装的衣架，挂在柜中。

## 巧洗拉毛围巾

先将围巾在冷水中浸泡 3—5 分钟，然后用冷水清洗，这样可使毛绒松软，毛纤维膨胀，还可以去掉大部分尘土。清洗后用手拧干，再用热水冲开中性洗涤剂 2—3 汤匙，晾凉到 35—40℃。把浸泡过的围巾放到溶液中揉洗，切忌用搓板洗和用力搓，揉洗时上下提拎多次，然后用手攥一攥，看看是否还有污斑未洗干净，洗完后放到同样温度的干净水中漂洗 3—4 次，温度不能过高，更不能用开水冲烫，那样易使毛巾

收缩变硬。

最后在冷水中放一点醋泡 1 分钟左右，使酸碱中和，恢复围巾原有的柔软和光泽。泡完后用手攥攥，再用大毛巾包好拧去水分晾到荫凉处，搭到竹杆或衣架上，待晾干后，用软刷顺毛绒轻轻刷一刷，使毛绒松软膨起。

## 选被套布料

冬天宜用斜纹布做被套。这是因为斜纹布做的被套比平纹布冷的感觉小得多。其道理是，平纹布交织点多，质地较紧，手感较硬，而斜纹布交织点少，布面不但柔软，而且起绒毛，所以比平纹布更能发挥棉纤维多孔隙保暖的特点，因此冷感自然就小了。

## 棉袄巧保暖

一般人认为，棉袄用全新棉絮做的暖和，其实不然。应该是先在靠面处放一层旧棉絮，在贴身面放一层新棉絮。这样做的棉袄不仅十分暖和，而且使人觉得舒适。这是因为旧棉絮纤维紧密，在外层能阻挡风寒。而新棉絮纤维松蓬而多空隙，放在里层既可防止人体热量散失，又富有柔软性。

## 怎样才能使衣服常用常新

洗涤。1. 衣物不很脏的时候就清洗，这是使衣物常用常

新的重要秘诀。否则，再好的衣服也会使外观变差，寿命缩短。

2. 在用手工或洗衣机洗涤衣物时都应注意，不同织物的洗涤要求不同。有些可以用洗衣机洗涤，有的则只能用手洗；有的可以搓洗，有的则只能轻压慢揉。

洗涤前还要把衣物按颜色的浅深、花纹的有无、染色力的强弱（褪色程度大小）及玷污程度的轻重来安排洗涤顺序。如果把很脏的和不太脏的衣物同时下水洗涤，则洗涤液被污染就会殃及不太脏的那些衣物了。

3. 洗涤剂用量要适当，并应先溶解，再使用。并不是洗涤剂用量越大，去污力越强。相反，过量的洗涤液会使衣物“折寿”。

用清水涮洗衣物时要注意，清水的水温应尽量保持与原洗涤液的水温一致，这样可以保证最大可能地洗除衣物上的污垢及洗涤剂残渍。

4. 脱水时应视衣物的纤维种类和编织结构的不同，采用不同的脱水方法。

① 洗衣机甩干和手工绞拧——这是最易损伤织物纤维的做法，且易起褶，故只适用棉布类衣料。

② 压拧——即手工挤压脱水，适用于毛、绢、麻、绸、化纤类及其他损伤纤维的衣物。

③ 包拧——把衣物包裹在毛巾等包布内去除水分，适用于刺绣口及花边饰物。

④ 握拧——握在手中挤去水分，适用于质地轻薄及小件的物品。

**除垢。**衣物沾上污垢后应尽快采取措施。大多数是可以除掉的。

一旦沾上污垢，不要慌乱地搓揉，这会扩大污染面，在衣料上留下渍痕。正确的应急措施是，用手绢或薄纸把污垢尽可能地吸除掉。吸除不掉的渍垢再使用除垢剂处理。

**保管。**外出回家后不要怕麻烦，应先用刷子刷去衣服上的灰尘，再检查是否有被玷污的地方，一经发现污点，应即采取措施。夏天被汗浸渍后要在汗渍处下面铺垫毛巾后用湿后拧干的布拍打，令汗液被下面的毛巾吸除掉。浸湿处的周围要喷水，使轮痕模糊、淡化。领口和袖口则应经常用轻质汽油等擦拭除垢。衣服宜常熨烫，使之保持平整如新。

## 家庭物品去皱方法

在日常生活中，有些物品使用以后，往往在物品的表面上多少要有些皱纹，使用起来既不方便，又不美观，现在介绍几种去除皱纹的方法：

1. **皮革服装：**在皮革服装出现皱纹时，可用低温熨斗轻轻烫平。在熨烫过程中，应该用包装用的厚油纸垫在衣服上，还要不停地移动熨斗，促使皱纹展散、消失。

2. **皮鞋：**当皮鞋表面出现了较小的皱纹时，可先用干净布或者刷子等用具清除皱纹里的灰尘，然后，再涂上少许蛋清，晾干以后，再涂上鞋油，如果皮鞋的皱纹较深较大时，可把石蜡填在裂缝的地方，再用低温熨斗烫平。

3. **塑料雨衣：**塑料雨衣出现皱纹时，可将其放在 70℃ 热

水里，浸泡 3 分钟后，拿出来放在桌面上展开即可。

4. 衬衫领：衬衫穿过几次后，领子就有皱纹而变软，可在洗净的衬衫领子后面，要均匀地涂上无色透明的胶水，使其均匀湿透，一小时以后，再用电熨斗熨平即可。

5. 领带：把领带出现皱折的面拉紧卷在干净的酒瓶上面，经过一天以后，皱纹就可以消除。

6. 晴纶服装：把衣服展平，用稍热点（以不烫手为度）的水浸泡一下，然后，取出来再稍稍用手拉平，较轻的皱折就会展平。

7. 涤纶、丝绸、的确良等服装，可放在温水里，然后，放入少量的醋（一件衣衫应以 25 克为宜），再加几滴大蒜汁（把大蒜捣烂用茶水泡取），等待 1~2 小时以后，抖去水，晾干即可。

8. 录音磁带：可把它平铺在橡胶垫或者毡垫上，然后，再用盛有热水的热水杯的杯底，在皱折的地方来回移动进行熨烫，经过几个来回以后，磁带就会变软，皱折的痕迹就会逐渐消失，使用起来如同新的一样。

## 衣服烫黄怎样去掉焦痕

人们在烫熨衣物时，不小心有时会把衣服烫黄，一件很新或半新不旧的衣服因有一块焦痕，不得不丢弃，这样确实是一种浪费，这里介绍几种对不同衣料的衣服去焦痕的方法。

棉织品衣服被熨斗烫黄后，可撒些油盐，然后用手轻揉，再放太阳下面晒片刻，用清水洗，焦痕可消失或减轻。

丝绸衣服烫黄，可用少许苏打粉掺水调成糊状，涂在焦痕处，待水蒸发后，再垫上湿布烫熨，可消除焦黄斑痕。

呢绒毛料衣服烫黄后，可先刷洗，让烫焦处露出底纱，然后用针轻轻摩挑无绒毛处，直至挑起新的绒毛，再垫上湿布，用熨斗顺着织物绒毛的倒向熨数遍，即可复原。

化纤衣服熨黄后，立即垫上湿毛巾再熨一下，轻者可恢复原样。

## 真丝服装的洗涤与保养

真丝服装以其外观高贵优雅、穿着柔软舒适而受到人们的青睐。但如果不了解真丝面料的特性，洗涤不好，就会出现掉色、搯色、破损等现象。实际上，如果一件真丝服装料理得当，可以穿上几年也不失其艳丽的色彩和完美的图案。

一般说来，中国丝、印度丝、双绉绸、提花绸、生丝等可以用手洗；真丝雪纺、塔夫绸缎等，或衣服上缀有各种花边、绣花、衬里则以干洗为宜。

手洗时绝对不能用热水，应用冷水或温水。洗时不能刷、擦，也不能拧，而是快速用肥皂水洗后，用清水过干净，然后用一干毛巾把真丝衣物包起来吸去过多水份。如果用洗衣机洗真丝织物，应用慢转速度洗两分钟即可。

用塑料衣架将真丝衣物挂起来凉干。不能用金属衣架，防止锈斑玷污，也不能用阳光晒干，防止褪色。另外，真丝衣物应在半干时烫平。烫衣服时注意要烫反面。

收藏丝绸衣服，丝绸衣服不宜与柞蚕丝衣物放在一起，因

柞蚕丝原料大都经过硫磺熏蒸而使真丝织物变色；收藏白色绸衣时，最好用蓝色薄纸包裹，这样可保白绸不变色。

## 绒线衫的洗涤与保养

绒线衫穿脏后进行洗涤，最好不要用热水，兔羊毛衫可用温水。洗涤时，先将衣服在冷水中浸透，再放入中性洗涤剂中轻轻拍揉，即可洗净。以防织物发毛、纤维互相并织。不宜用沸水或碱性较重的肥皂浸泡，以免使衣服褪色，洗好后不宜拧干，可用网兜兜着将水沥净，或用干浴巾将绒线衫卷起来挤出部分水分，然后铺平晾干，晒凉时，不宜在阳光下曝晒，以防变色、褪色。熨烫时，须在绒线衫上加盖湿布。晴纶衫不宜熨烫。收藏时要在阳光下晒过，待冷却后叠好，放些樟脑丸，以防虫蛀，但注意不应同化学药品和潮湿物放在一起，存放时不宜重压。

绒线衫的使用和保养也很重要。现在，购买高档兔、羊毛衫的人越来越多。兔、羊毛衫价格较贵，为了保持它的美观耐用，应尽量当外衣穿着。因为兔、羊毛衫表面的毛绒较多，如作为内衣穿着，外加晴纶、涤纶外套，就会与化纤摩擦产生静电，过不了几天就会起满小球。当外衣穿着时，为延长使用寿命，应注意保护，减少掉毛。伏案工作时，最好戴上袖套。

## 西装的洗涤与保养

西装的洗涤宜干洗不宜湿洗。干洗可使服装不变型、不走样、不脱色。

干洗西装方法如下：首先用毛刷把西服上的灰尘尽量扫掉，再把领子、袖口或其他沾有油泥的地方擦上汽油；然后用三分汽油七分清水倒在盆中搅匀，把干净毛巾放入盆中浸湿后拧干，把西服的一面铺在桌面上再把拧干的毛巾铺在西服上，然后用电熨斗均匀推压，一片一片地如此往复，干洗一面后再干洗另一面，一般连续烫洗 2—3 次即可。因为湿毛巾上含有汽油，用电熨斗一烫，污物就能迅速随之蒸发而消失。干洗完后，要把西服再熨平整。

西装的保养十分重要，不穿时要用衣架挂起来，吊进衣柜，切莫摺作一堆，以防变形或皱纹，注意不让西服沾上油腻或污物沾染，如沾染上污物或油腻，要立即清洗（在油污处擦汽油），防止发霉或虫蛀，在洗净晾干的西装口袋里装些臭球或樟脑（宜用旧布头包住）可起防虫蛀作用。

## 羽绒服装的洗涤

先把衣服放在冷水中浸泡 2—3 分钟；再用冷水漂洗 2 次；然后放入洗涤剂水中浸泡；泡足 3 分钟后将衣服平铺在板子上，按衣服的经纬丝方向，用软刷轻轻地刷洗。刷完后，再放入洗涤液中提起数次，最后拧干洗涤液，放入温水中漂



洗。

漂洗时，把衣服从水中提起数次（水温40℃左右），用手反复拧一拧，把脏水挤出来，以防干后发黄起圈。衣服洗净后，用手拧去大部分水，再用毛巾裹起来继续拧干（用力不可太猛），然后晾在阴凉通风处。衣服晾干后，用小棍在衣服上轻轻敲打，使羽绒或花絮膨起，最后用软刷轻轻刷一遍，就可以穿了。

## 泡泡纱衣服的洗涤

泡泡纱衣服上的泡泡，是根据棉花在浓烧碱溶液中浸渍以后发生纵向收缩和横向膨胀的原理，在印染时加工制成的。用泡泡纱做的衣服，穿起来比其它布衣凉快些，这是因为波浪形的泡泡与人体之间有一定空隙，便于空气流通。

洗涤泡泡纱衣服应注意以下几点：

1. 最好用温水，不能用碱水、草木灰水，以免泡泡收缩。
2. 不要用搓衣板搓，洗净后不能手拧，应把衣服折平采用压水的办法，把水份挤出来，这样可以防止泡泡纱伸长。
3. 湿衣服晾晒时只要晾到八、九成干，就要将衣服收回，收下来要将衣服折好压平（不要用熨斗烫），这样才能保持泡泡纱经久不变。

## 领带的干洗及保护方法

穿着西装，少不了佩领带，以增加西装的色彩和美观。生

产领带是由厂家选用精心纺织印染的专门领带织物缝制，一般以纯真丝或人造真丝交织丝绸为面料。能否正确使用和保护领带，将直接影响到领带的使用寿命及外观。怎样保护领带呢？

丝绸领带装饰性强，为保护鲜艳的色彩，一般不宜洗涤。佩带时，手指要清洁，最好根据西装和衬衫的颜色多备几条领带，以便经常调换。

领带用后，不要随意丢放，可把领带拦腰垂挂于衣架中，以保持平挺，不要折叠，以免起皱，影响外观。

任何质地领带只能干洗，不能水洗。因为领带的面里不一样，下水后会褪色和缩水，失去原有花色的光泽和平挺。从而引起整条领带变形。

不宜在阳光下曝晒，否则会造成丝质泛黄，影响美观。

如果长期不用，在存放前最好将领带熨烫一次，以达到灭菌的目的。存放领带要保护干燥，不要放樟脑丸防蛀，最好用樟脑精块。存放时，将熨烫好的领带拦腰平折，套上专放领带的尼龙袋，平放在箱、柜或纸匣里。

干洗领带要注意方法。轻度的污渍可用药棉蘸酒精在污渍处顺着织物的势流轻轻揩拭，然后喷一些水，垫好衬布熨烫。熨烫的温度应该根据织物的不同而掌握。纯真丝为  $120^{\circ}\text{C}$  左右，混纺交织丝绸为  $130^{\circ}\text{C}$  左右。

如果领带较脏，可用 120 号以上汽油干洗。方法是：先将领带放到汽油里浸泡，用手轻轻擦洗领带的脏处；擦洗后用清水上下淋洗干净然后用手轻轻地拧一下，用衣架挂起，待汽油挥发完以后，再检查是否还有污渍。如果有的话，可把

领带放在铺布的桌子上，用软行刷蘸温水轻轻的顺着丝纹刷，然后在上面喷一些清水，要喷得均匀，防止起水渍，再用白色毛巾吸干便可熨烫了。

丝绸的领带如果烫黄了怎么办？加用少许苏打粉掺水调成糊状，涂在焦痕处，待水蒸发后，再垫上湿布熨烫，焦黄斑即可消除。

## 皮鞋的保养

皮鞋的保存。暂时不穿的皮鞋，人们总喜欢打上厚厚的一层鞋油保存起来，其实这并不是好办法。因为，鞋油一般是燥性油脂，涂得过多，时间长了反而会造成皮面裂损，最好的办法是涂上一点生猪油、生鸡油或其它动物油脂，然后放在阴干处保存。

擦皮鞋。先用布将皮鞋上的灰尘擦净，然后挤上鞋油。将食用醋滴在鞋油上（约二、三滴），再用鞋刷擦鞋。用醋和鞋油混合后擦出的皮鞋不仅色彩鲜艳、明亮，而且能保持较长的时间。

## 用洗衣机洗衣服应注意的事项

使用洗衣机洗涤衣物时，要将衣物分类洗涤。白色衣服分一类，有颜色的衣服分一类，污染程度大致相同的衣物分一类。化学纤维和合成纤维做成的服装，很容易在洗涤过程中再次被污染，应尽量同比较干净的衣物放在一起洗涤。

衬衣领子和袖口以及袜子等比较难于洗净，所以，在放入洗衣机之前，可撒点洗衣粉先用手洗一洗。也可以涂上肥皂用刷子刷一刷，然后再放到洗衣机清洗，这样可以收到较好的洗涤效果。

漂洗衣服时，要多用清水、漂衣二、三次，直到无泡沫为止。

## 正确选用洗涤剂

洗涤剂可分为皂类和合成洗涤剂。合成洗涤剂的主要有效成分是烷基苯磺酸钠，它是以石油中的正构烷烃或烯烃为原料，经过一系列有机合成过程制造出来的。它可以和其它辅助原料配合在一起制成粉状、膏状、块状和液体状的洗涤剂，成为深受人们喜欢的洗涤佳品。

从使用的角度看，洗涤剂可分为弱碱性洗涤剂和中性洗涤剂。弱碱性洗涤剂去污力强，适用于棉、麻和化纤织品；中性洗涤剂对纺织品纤维损伤较小，主要用于丝绸、毛织品的洗涤。

普通的洗衣粉泡沫越多，去污能力越强。但如用洗衣机时，泡沫过多会溢出。为了解决这个问题，现在有一种低泡沫去污能力很强的洗衣粉，在用量相同的情况下，比通常洗衣粉容易洗净。

合成洗衣粉的使用方法：

1. 用洗衣粉两汤匙，溶于约小半盆温水或冷水中，一般可洗单衣 2—3 件。

2. 洗涤前，先把衣服浸湿后拧干，放入已溶化洗衣粉的水内，浸湿 20—30 分钟后洗。
3. 在洗涤过程中，如领口、袖口太脏，可撒干粉少许轻轻揉搓。
4. 洗净后用清水反复漂洗。

## 发硬绒布复原

将绒布放在肥皂水内煮沸，然后倒去污水，加硼砂溶液两汤匙、甘油一汤匙，再加 200 倍的清水，将绒布浸泡在里面。约 12 小时后，将绒布取出晾干，最后用毛刷轻轻刷一刷，绒布就会柔软如初。

# 食

## 现代食品五大讲究

目前在世界食品消费中，人们越来越讲究低糖、低盐、冷冻、不使用化学成分、保持食品自然成分等五大类型。

**低糖。**食用过量的糖能使身体肥胖，增加心脏的负担，儿童多食对牙齿不利。

**低盐。**食用过量的盐能使血管硬化，弹性降低，使心脏负担加重。

**冷冻。**冷冻食品既不破坏食品的营养，又能较长时间储存。

**不使用化学成分。**据研究，某些化学食品染色剂中可能有致癌成分，在给食品染色时，不使用化学染料，而使用从天然果品中提炼出的染料，这样制成的食品不仅色泽鲜艳、味道美，而且对人体有益无害。

**保持食品中的自然成分。**在制作食品时，要尽量保持食品本身的营养成分不被破坏。

## “金字塔”——科学、营养的膳食结构

一般认为，营养不足会降低人体抵抗力，引起各种疾病。同时人们也应懂得，膳食结构不合理，营养过剩，同样会危害健康。鉴此，中国营养学会制定了“金字塔”式的膳食结构并向全国推荐。

按“金字塔”式膳食结构，成人依次为蔬菜 12 公斤、水果 1 公斤、奶制品 2 公斤、鱼 0.5 公斤、肉 1.5 公斤、豆类 1 公斤，顶端为脂肪（每人每天 2 两瘦肉）、植物油（每人每天四钱）、糖（每人每天不超过 50 克）。这种新结构的特点是，大大降低脂肪、蛋白质和糖的比重，增加碳水化合物及各种维生素的摄取量。也就是说，各类食物约占膳食总热量的 60%至 75%；蔬菜和薯类约占 15%至 30%；鱼、肉、蛋及豆类占 10%至 15%。平均每人每日摄入的总热量为 2400 千卡左右，其中碳水化合物摄入量为 400—500 克，它可提供的热量占 75%；蛋白质摄入量为 70 克左右，由蛋白质提供的热量占 10%—15%；脂肪摄入量较低，一般在 40 克至 60 克之间，主要为富含不饱和脂肪酸的植物性脂肪，由脂肪提供的热量占 15%—18%，这样可以达到膳食营养的基本平衡。

## “请吃”在国外

在西方国家，为招待外宾而大讲排场的宴会是很少见的，经济发达的国家也并不热衷于“大宴宾客”。外国人请客吃饭

很讲究一对一、小范围，追求亲切、自然的气氛。主人为表示对客人的尊敬，总是让客人自己点菜、点饮料，席间也从不劝菜劝酒，边吃边谈，无拘无束。

在请客吃饭方面，外国人是注意节约、避免浪费的。例如，法国总统密特朗为来访的外国元首举行的国宴中，主菜只有两道，外加一个生菜沙拉。每道菜都放在大盘中，由服务员端到客人左方，客人用刀叉自行择取。在悠扬的乐曲声中，宴会圆满结束，却不见桌子上杯盘狼藉的现象。这种客人自行择菜的好处是，吃多少拿多少，不想吃你就不必拿，这样的国宴，气氛热烈却又杜绝了浪费。

目前在国外，越来越时兴自助餐，有的国家甚至连国宴也采取这种形式。在长桌上摆着各式各样的菜肴，宾主自取自食，可以坐着吃，也可以站着吃，边吃边谈，活跃自然。还有一种在国外经常举行的招待会，不摆长桌，由服务员擎着盘子在客人中间来回穿行，人们用牙签插食物吃，方式更加随便。人们不图吃多少，只为了更有利于客人相互间的思想沟通和自由交谈。总之，外国人对于“请吃”的想法是十分单纯的，只是认为这是一项礼节性的活动，是交际手段的一种。这些方法我们不妨借鉴一下。

## 《楚辞·招魂》与古代饮食结构

我国古代的饮食结构究竟是怎样的？在古文献中，记载较早、较完整、较有价值的应推《楚辞·招魂》里有关饮食分为食和饮的两大类了，如据《周礼》、《礼记》等，可知在



正式的场所饮食却是分为四个部类的：饭、膳、羞、饮。《楚辞·招魂》中写的饮食，便是严格按照上述四部类依次排列的，更可看出这种饮食部类的划分法已经突破了中原文化的范围。用百谷做的饭，也是古代的主食，故《楚辞·招魂》把它列在了首位。膳是六畜为主的牲肉做成的菜肴。羞又有百羞之称，是粮食为主精制的滋味至美的多样化食品，如单说其中不带汤水的那部分，即后世所称的点心。饮是古代饮料的总称。

从随县曾侯乙墓出土器物，可证《楚辞》这段描写的确是源于当时生活的。如要了解我国古代的饮食文化，《楚辞·招魂》的这段描写是不容忽视的。它篇幅不长，却如此丰富、如此完整，确实堪称是既有价值又有趣味的古食谱。

## 亚洲人爱吃中国菜

中国菜在世界上久负盛名，据了解，亚洲将近 40 个国家里，约有 15 亿以上的人口喜欢吃中国菜。中国烹饪以煎、炒、爆、炸、烧、蒸、煮、炆、烩等多种工艺构成，以酸、甜、苦、辣、咸五味调制，以雕刻、花摆、冷拼组合成的色、味、形俱佳而见长。许多亚洲人到宾馆就餐，喜欢品尝我国各地的地方风味菜肴，他们除赞赏中国菜色、形、味俱佳的烹饪技术之外，还认为中国的膳食可作为一种文化艺术得以享受。

来华的泰国宾客很喜欢中国的“火锅”。他们称火锅为“边炉”。在我国，火锅通常要到秋天之后才吃，而泰国人吃火锅不分季节，尽管天气炎热，他们也希望到宾馆吃一顿涮

羊肉片。青菜、豆腐、粉丝送上来，人们围着火锅，蘸着很辣的辣酱大嚼，吃得津津有味。新加坡人特别喜爱吃我国广东口味的菜肴，所有新加坡人非常喜欢天津包子和水饺。印尼的宾客中国血统人较多。他们更喜欢吃中国菜。印尼是咖喱的故乡，他们喜爱吃中国的咖喱牛肉、咖喱鸡，甚至喜爱吃宫保鸡、鸭肝、糖醋桂鱼、干烧明虾、青椒鸡丝、烤嫩鸡外加咖喱粉，每菜不离咖喱。朝鲜客人特别喜食中国菜中的四川菜，他们通常爱吃以烤、蒸、煎、炸、炒烹制的菜肴，也习惯在菜肴中以辣椒、胡椒、大蒜和芝麻等作调味品。

此外，中国的筵席组合也倍受亚洲人青睐，他们称赞中国筵席隆重、典雅、精美、热烈，是艺术与营养学智慧的结晶。

## 中国与日本膳食构成比较

科学家们将当今世界膳食构成分为 3 种类型，即东西结合型，以日本为代表；西方型，以欧美发达国家为代表；温饱型，以发展中国家为代表，并认为日本的膳食构成比较科学合理。那么，我国的膳食构成与日本相比有哪些不同呢，我们不妨做一下比较。

从表一可以看出，我国的粮食类人均年消耗量比日本高出约 100 公斤，蔬菜类大致相同，而动物性食品则与日本相差甚多，存在着几倍乃至几十倍的差距。

表一：中国与日本人均年食物消耗量（公斤）

|     | 中国       | 日本         |
|-----|----------|------------|
|     | (1982 年) | (1983 年)   |
| 谷类  | 187      | 110. 2     |
| 豆类  | 6        | 6          |
| 薯类  | 58       | 31. 6（含淀粉） |
| 肉类  | 14       | 23. 8      |
| 乳   | 3        | 67. 1      |
| 蛋   | 3        | 14. 6      |
| 鱼贝  | 4        | 34. 2      |
| 蔬菜  | 113      | 107. 6     |
| 水果  | 10       | 39. 2      |
| 油脂类 | 4        | 15. 1      |

表二反映出日本的膳食构成较为接近世界卫生组织建议的标准，而我国的膳食构成蛋白质与脂肪比例偏低，碳水化合物比例偏高。

表二：世界卫生组织(WHO)建议标准与中国、日本膳食构成比较

| 热量来源分配(%) | 蛋白质   | 脂肪    | 碳水化合物       |
|-----------|-------|-------|-------------|
| WHO 建议标准  | 12    | 30    | 58(食糖占 10%) |
| 日本        | 12—13 | 20—30 | 57—68       |
| 中国        | 10.8  | 18.4  | 70.8(食糖<2%) |

让我们再重点分析一下蛋白质摄入情况。表三告诉我们，就蛋白质摄入总量来说，我国已接近世界平均水平。但来源于动物性蛋白质的比例仅为 11.4%，比发展中国家以及亚洲的平均水平还要低很多；与动物来源的蛋白质应占蛋白质总摄入量 30% 的一般说法相比，可以看到我国的膳食质量是较差的。之所以表面上看我国蛋白质摄入量并不低，是由于粮食类摄入量较高，植物蛋白相应增加的缘故；而各类蛋白质营养价值较低，其所含钙铁锌等微量元素吸收利用率较差。所以应适当增加动物食品在我国膳食中的比例。但这并非片面强调增加肉类食品特别是猪肉的摄入。日本膳食中动物性食品比重很大，但其中肉类并不很多，若与我国相比，为 1.7 倍；而鱼贝类是我国的 8 倍，乳类是我国的 22 倍。科学研究表明，鱼肉蛋白是全价蛋白，易于为人体吸收利用，而鱼油内含有各种特殊的不饱和脂肪酸，它对降低甘油三酯效果显著；另外，适当增加乳制品的摄入量对儿童及老年人的健康也是十分有益的。

表三：世界各国与我国蛋白质摄入情况比较

|      |         | 摄入量(克) | 动物来源蛋白质占蛋白质总量比例(%) |
|------|---------|--------|--------------------|
| 1979 | 全世界平均   | 68.5   | 36.0               |
| —    | 发达国家平均  | 98.9   | 56.8               |
| —    | 亚洲平均    | 57.5   | 20.5               |
| 1981 | 发展中国家平均 | 57.5   | 22.4               |
| 1982 | 我国平均    | 66.8   | 11.4               |

## 一些国家请客注重民间特色

许多国家的宴会注重突出民族文化传统特色，也会给来宾留下难忘的记忆。在墨西哥，宴请宾客一般都是两菜一汤，一道甜食，即使总统的国宴也不例外。墨西哥有一种玉米饼，是当地人民的家常便饭，但这种民间食品也常常作为一道菜，登上宴会的大雅之堂。宴会的菜肴虽简单，但餐具很讲究，一般都是白银制作，十分精致美观，实际上也是传统工艺品，为宴会增色不少。在北非阿拉伯国家的宴会上，常常可以尝到一种叫做“古斯，古斯”的传统食品，类似小米的一种粮食被蒸或煮成糊状，再浇上一层汤汁。这在当地是大众化食品，所费不多，却能使客人尝到地方风味。用当地出产的美酒和水果招待客人，会给客人留下回味无穷的印象。

## 日本宴会不着意于吃喝

日本人举办的宴会注重参加者情感上的交流而不着意于吃喝；追求场面的气氛热烈而不铺陈“实质内容”；讲究餐具的式样与洁净而不顾及菜肴的色香味。

日本人的招待会、酒会多是站式。这种方式有很多好处，参加宴会的人端着一杯饮料，自由地去各处寻找老相识或新朋友交谈。宽敞的宴会厅任你走动，中间是长长的宽桌子，上面摆着各类菜肴，每隔一定距离就有方便筷子和碟子，你可随意取你可吃的东西。比起我们这种 10 个人围坐一桌的方式来，交往的范围要大得多，谈话也方便得多。客人通过这样的活动广交朋友，主人也能节省开支。

日本人举办宴会喜欢气氛热烈。数十人，几百人的宴会，往往宾主都要即兴讲话，然后，主人要高声致词敬酒，开始和结束，即客人入场和辞别时，主人和服务人员都在门口列队欢迎或送行。但是，日本宴会的菜肴并不多，事前摆好的，由客人自己酌量取食。在有的大型招待会上，牛排、日本荞麦面和日本饭团等食品甚至要由客人自己排队领取。这样，当然不会浪费。

还有值得一提的是，日本人对餐具、酒具的式样和清洁很重视。如是日本式宴会（宾主相对盘腿而坐），一道菜一种器皿；酒不同，杯也不同。无论什么用具都洁净如新，给人印象深刻。

## 英国宴会只有两道菜

路透社是西方四大通讯社之一，每年都要举行一次盛大的午餐会，以酬谢它在全世界的客户。这一宴会通常都在古色古香、举世闻名的伦敦市政厅举行。参加者除了路透社董事长、社长和各部门负责人之外，不少人是世界金融界巨子，有的人是专程坐飞机赶来参加的。

宴会按照典型的英国方式进行。

客人手持不得转让的请帖进入前厅，取到一份出席者名单和桌次图表，查找到自己的席次和座位。入席之前，照例是大约半小时的酒会。宾主举杯致意，寒暄谈天，穿梭于熙熙攘攘的大厅之间。饮料品种不少，从果汁到浓烈的苏格兰威士忌，随意饮用。但茶几上摆的佐酒小吃，也就是炸土豆片和花生米之类而已。

英国在餐桌上很讲礼貌。这是正式宴会，宾主入席之后，更有专门的司仪主持仪式。全体起立，先做感恩祷告，再谢女王，然后才能坐下启动刀叉。在最后喝咖啡之前，瘾君子是不能吸烟的。咖啡端上来后，服务员接着捧来甜酒和白兰地，任君择一，递上盛着哈瓦那大雪茄的盒子，任爱好者吞云吐雾。此刻，主宾便开始发表演说了。

英国人宴会的饭菜“少而精”。如果用我们中国的眼光来看，未免太简单了：菜，只有一道开胃菜和一道正菜；酒，只有红、白葡萄酒。烈性酒是不上午餐桌的。

1988年4月28日路透社在伦敦市政厅内举行的午餐会

的请柬和菜单是：宴开 31 席，宾主约 240 人。菜单如下：奶油大虾和鲑鱼（即马哈鱼）冻，小牛肉片（浇肉汁并配蔬菜、土豆），甜食（草莓、芒果条），咖啡（同时上甜酒和白兰地）。

一份开胃菜（或汤），一份正菜，再加甜食和咖啡，这便是富裕的英国人正式招待客人的东西。上两道正菜的也有，但很少。

## 德国人怎样请客

在德国这样一个经济高度发达的国家，不论在偏僻的小乡镇，还是在繁华的大都市；不论是私人宴请，还是官方招待，主人待客的饭菜都极其简单：一道主菜，外加色拉、面包或油炸土豆条；饭前开胃汤，饭后咖啡茶加甜点。虽不能说千篇一律，但从程序到内容，大致相仿。烹饪作为一种文化，德国显然不如中国发达，但德国请客吃饭的做法确值得我们中国人效法。

第一，不摆阔气。德国是众所公认的“经济巨人”，人均国民收入比我们要高出几十倍。但人们不讲排场，不摆阔气。

第二，不浪费。德国的官方招待会或宴会，经常采用自助餐的形式：菜、面包、点心、饮料、酒类，放在桌子上，客人爱吃什么取什么，能吃多少拿多少。有些场合由服务人员拿着东西送到客人面前任凭取舍。有时是吃份饭，每人一份，吃完拉倒。

第三，不劝酒。德国人请客时，饮料和酒类是必备的，主



人会向客人介绍各种酒，希望你喝，还会陪你喝，但绝不硬劝，硬灌。在家宴请时，主人做了饭菜，总希望你多吃，但也不硬劝。

第四，不拖长宴会时间。德国的官宴、私宴，历时都不长，边吃边聊，一般不超过一个小时。

第五，陪吃者不能吃完就走。有些社会团体和官方的宴会，客人自然不用掏钱，但陪吃者必须自掏腰包。波恩大学曾宴请我国去的一位客座教授，宴请作陪的有一些系主任和名教授，宴罢除客人和校长外，其他每人交付 40 马克。

## 美国朋友请吃饭

美国朋友请吃饭，大约在一周前写信或打电话相邀，有时还具体问你爱吃什么。如果你接受邀请，那就写封回信，届时，必须准时赴约，不可失信。同时随身带去一点小礼物，如带鲜花、酒、绸巾、景泰蓝戒指等，送给女主人。

晚宴的“序幕”是餐前小吃：精美的小点心、饼干、奶酪、一杯开胃酒、少许饮料。这些小吃在超级市场都可以买到。小吃就是小吃，一是随意，二是只吃一点儿，意思意思足矣！

晚宴以凉菜沙拉和饮料打头。美国人不喝烈性酒，爱喝白葡萄酒、香槟、啤酒等。

喝酒是随意，也有祝酒词之类，“干杯”多是礼貌性、象征性的。在中产以上的知识分子阶层中，没有人劝酒，从未见过“划拳”之类，当然也没见到过醉得不省人事的。宾主

边吃边喝边聊，话题广泛，气氛轻松自然。

晚宴的主菜一般只有一二道，如烤乳猪、烧牛肉等。菜盛在一个大盘子中，放在桌子中间或从主人开始依次往下传，各取所需，不够吃再取第二、第三次。上菜之后，拿出面包来，切成薄片，同时摆上黄油、奶酪等任客自取。

之后，主人会殷勤地为客人换一套餐具，摆上甜点、水果沙拉、冰激凌之类。市场上出售的多是作蛋糕的半成品，主人可以把它烤成香喷喷的点心，加进去果料和佐料，使甜点十分诱人。晚宴最后是喝些清淡的饮料，茶或可乐。当客人告别时，主人或许会把晚宴中剩下的菜装入饭盒、养料袋中，请客人带回家里品尝。

我曾对美国朋友的“爱请客”表示惊讶，但他们请客又十分简单大方，主随客意，让你吃饱吃好，挑你爱吃的准备，省时省力省钱。最后盘光碗净，恰到好处。

## 瑞士人的“小气”

瑞士是世界上最富有的国家之一。但瑞士人在花钱上却“小气”得很。

瑞士有家公司举办一次由几十个国家参加的高层次的学术交流会，处处精打细算，周详地编制会议经费的最佳预算方案。比如，由于要担负与会者往返飞机票费用，主办单位在购买机票时不仅挑选最便宜的，而且优先考虑本国航空公司的班机。在选择开会地点时，既要考虑会议厅租金低廉、交通方便，还要看是否代办午餐，以节约伙食费开支。开会期

间，一日三餐都是固定的：早餐每人一份，午餐每人可在普通菜谱上任选一种，晚餐发给个人但数额不大。至于饮料，东道主每天仅向与会者免费提供一杯茶。开会期间，每人仅发一只铅笔和一个笔记本。

瑞士人这样的“小气”，被国际上赞誉为“可贵的理财精神”。

## 美国的就餐方式

美国家庭坐在一起吃饭的越来越少见。家庭成员不但吃的不一样，而且就餐时间也各不相同。父母和子女都有各自的作息时间表，各吃各的饭，各出各的门。

造成这种趋势的因素很多。微波灶的普及是重要原因。1985年，美国总共销出1,050万只微波灶，创世界最高纪录。

妇女就业的增加也是重要原因。1970年，美国就业妇女为2,100万。今天已达到4,900万。至1990年，预计将达5,650万。就业妇女偏爱高质量的方便食品。10年前，90%的顾客首先考虑食品的价格：现已降为75%，并有继续下降的趋势。人们现在更注重食品的卫生和可口。

家庭就餐方式的改变反映出家庭本身的变化。虽然多数美国人仍然以为父母加两个孩子是典型的美国家庭，事实数字表明单人家庭已达两千万。到1990年，单人家庭将成为最典型的美国家庭。

由于人均寿命的延长，老年人的数目超过了青少年。因此，对快餐的需求在90年代将保持稳定。但餐馆将继续增加，

因为人们在家中越寂寞，就越倾向于到外面去就餐。今日美国人，在餐馆就餐的数量已占 40%。人们到餐馆去不仅是为了填饥，也是为了寻求安慰和舒适。人们想在餐馆得到在家里所得不到的。因此快餐不是人们所希冀的。那种传统美味餐馆将代表时代的新潮流。

## 未来的世界性食品

**健康食品。**健康食品是基于人们对健康的日益重视，而在近年迅速发展起来的。健康食品的基本要求是自然食品和新鲜食品。健康食品的定义是：低卡路里、无胆固醇、无添加剂、高蛋白或纤维。饮食原则是：多样化和合理搭配。每餐必食蛋白，多食新鲜水果、蔬菜和沙拉；每餐必食纤维——吃黑面包，减脂肪，少盐，少糖、节食。

**美容食品。**美容食品包括胚芽面包，含微量玛珈琳的乳油，脂肪含量百分之二十五的乳酪、酵母乳及杀菌完全的减糖果汁。还有一切不含化学原料和防腐剂的天然食品，用草药提炼的成药。

**带走食品。**带走食品（快速食品）是人们经过简单加工即可食用的半成品或成品。这样，传统的家庭正餐正在逐步转向快餐。这样的食品在下班回家的路上可以买到，因此被称为“带走食品”。

带走食品的种类很多，新品种不断出现。既有冷冻食品，也有热餐。热快餐最初以面条为主体，继而发展到以米饭为主体，现在又出现了以土豆为主体的热快餐。

清凉饮料。清凉饮料一直在食品市场占有相当的地位，尤其是受到了年轻人的欢迎。美国低热能清凉饮料在过去五年中增长很快，日本以新鲜的果冻取代过浓的咖啡，吸引着广大顾客。它的果粒饮料加钙汽水销路越来越广。有人预测，二十一世纪的餐桌，将不再是油腻的名菜，而是以脂肪不多的牛排、松脆的面包为主食，冰淇淋和果冻为副食，所有主菜的成分都将以植物蛋白为基础。

## 中国八大菜系

山东菜。黄河、黄海为它准备了丰富的原料，使它成为北方菜的代表。它分济南、胶东两派，以清香、鲜嫩，味纯见长，名菜有油爆大蛤，红烧海螺、荷花大虾等。

四川菜。天府之国是其雄厚的物质基础。它具有成都、重庆两种特色，又有“一菜一格，百味百菜”的佳话，尤其以麻、辣为独特之点，如宫保鸡丁、麻婆豆腐、怪味鸡、回锅肉等。

江苏菜。它以纵横的河流、星罗棋布的湖泊为原料来源，创造了银菜鸡丝、清蒸鲥鱼、清炖蟹粉狮子头、百花酒焖肉等名菜；注重原汁原汤、浓淡适口，甜咸适中，其中又分扬州、杭州、南京三大派别。

浙江菜。包括抗州、宁波、绍兴三个支系。牡蛎羹海瓜子等鲜脆软滑，香酥绵糯，清爽不腻。

安徽菜。有山珍海味齐全的皖中，皖南作后盾，有葫芦鸭子、符离集烧鸡、沙地马蹄鳖、雪天牛狐狸等历史名菜等。

菜肴重油、重色、重火功。

湖南菜。由湘江、洞庭湖、湘西山区三种地方菜组成，以长沙菜为代表，口味重酸辣，香鲜、软嫩。名菜有腊味合蒸、红煨鱼翅、冰糖湘莲等。

福建菜。起于闽候，由福州、泉州、厦门等地方菜荟萃而成，以海味为主要原料，长于炒溜煎煨，注重甜酸咸香。

广东菜。包括广州、潮州、东江三派，以海味为主，兼取猪、羊、鸡鸭、蛇、猴、猫等，清淡、生脆、爽口，得到“吃在广州”的赞誉。

除八大菜系外，京、沪、豫、鄂……也各有盛名，清真菜、素菜等也风味诱人。据统计我国各式名菜不下万种，而且色、香、味、形不断创新，风格各异。

## 西餐菜系

英国菜。以清淡、油少、不腻著称。它采料单纯，烹调简便。多以蔬菜为主，烹调时极少用香料和调味品，也不常用酒。各种调味品，诸如盐、胡椒粉、醋、色拉油、辣酱、沙司等置于餐桌上，进餐时随客人任意选用。有特色的菜肴有：牛尾汤、烧鹅苹果沙司、英式烤素菜、英式纸包鸡排等。

法国菜。以其广泛的选料、考究的烹调法，以及用料的新鲜，一直被视为西菜之上乘。在法国菜中，除选用一般调料外，诸如蜗牛、洋百合、珍蘑、椰树芯等均列为烹调的原料。在烹调时普遍用酒，不同菜肴用不同的酒做调料。法式菜还极其讲究原汁原味，追求口味的浓香，花色品种的多彩

多样。较突出的菜肴有：法式煮牛肉、海鲜汤、鹅肝冻、黄汁烤海鲜等。

俄国菜。它吸收了西欧各国菜肴的优点，以油大、味浓、咸、酸、甜、辣等皆具而享有盛誉。俄式菜在烹调上喜欢用酸奶油、奶渣、柠檬辣椒、酸黄瓜、洋葱、小茴香等做调味品。俄式小吃也颇富名气，冷吃“黑鱼子”闻名于世。冷酸鱼、红菜汤、黄油鸡卷、莫斯科烤鱼等，为俄式菜中较有代表性的菜肴。

美国菜。它是以英国菜为基础加以发展的，因此美式菜在烹调上同英式菜十分接近，追求口味的清淡，但又不乏自己的独特风格。很突出的一点是，美国菜常用水果制作菜肴或饭点，咸里带甜。色拉是美国人喜欢的菜肴，通常以各式水果制作。较有代表性的美国菜有苹果色拉、菠萝火腿、丁香烤火腿、苹果烧鹅鸭、煎牛肉扒等等。

意大利菜。以口味浓重、讲究原汁原味而著名。其独具风格的是，将各类面食制作成菜肴，各种面片、面条、面花、面疙瘩都能制成美味的席上佳肴。它不同于其它西菜的另一点是，一般菜只烤六、七成熟便食用。有代表性的菜有：意式炸鸡排、菠菜面条、罗马式鸡、意式通心粉、通心粉素菜汤等。

德国菜。它经济实惠，食用生菜较多，多以啤酒为调味料，许多菜带酸味，颇有独自的风格。较著名的菜肴有：德式牛腰汤，红焖牛肉卷，酸菜煮猪肉，酸焖牛肉等。

## 西餐桌上的学问

西餐入席的时候，客人应该由椅子的左方就位，离席的时候，亦应从椅子的左方退出。

吃西餐一般要铺餐巾，有的餐厅是把餐巾叠成四方形摆在桌子右边，有的把餐巾叠成帽子形状，摆在餐具面前。入席以后，不要马上摆开餐巾，显示出迫不急待的样子。你可以视主人的举动行事，等主人摆开餐巾，你就可以跟着摆开了。铺餐巾不能把餐巾全部摊开铺在腿上，更不能将餐巾领带似地挂脖子上，最标准的方法是将餐巾对折后平铺在腿上。

西餐具的用法，对习惯摆弄筷子的人而言不大习惯。刀、叉、匙是西晚必须具备的。正式西餐有四副刀叉分别用于吃冷菜、肉、鱼和干点，但一般只需一副刀叉就可以了。正规的用法是，左手拿叉，右手持刀，用叉进食。大块的食物无法进口，先用叉子把食物按住，然后拿刀切成小块，用叉子送入嘴里。

吃西菜不同于吃中国菜，不必等主人先动手。吃的时候，不要把整个手臂都高高抬起，两肘部也不可伸得太宽，以免显得不文雅。吃同类西菜要注重其不同规矩。吃面包时，把面包撕开，涂上奶油，一小块一小块撕着吃，不可用面包蘸汤吃，也不可一整块咬着吃。喝汤时，切不可汤就口，必须用汤匙舀着喝，并且不要发出声响。舀汤的方法要从里往外，相反会被人笑话。

如果你想在进西餐中间少憩片刻，须将刀叉摆成一种



“休息”状态，即把叉子交叉地放在刀或匙上面，置于你面前的食盘中，同时注意又把朝下，餐刀的刀刃向着左面。如果你把刀、叉、匙并排放在一起，则表示你已吃完了。服务员就会来收拾了。总之，吃西餐有不少规矩，掌握了它们，将使你在餐桌上显得举止端庄、温柔文雅、颇具风度。

## 风格各异的海外餐馆

钓鱼餐馆。在美国的格林贝城，有一家叫奥斯特的餐馆，当地人叫它“钓鱼餐馆”。餐馆里有数十个座位，供应各种肉类、蛋类、禽类、乳类食品和各种饮料，就是没有一条现成的鱼供应。不过，餐馆的后面有个鱼池，想吃鱼的顾客可以向餐馆租一根钓鱼杆，到后院鱼池自己去钓，钓上的鱼，交给餐馆，要怎样煮吃，顾客可以提出，由餐馆的厨师代为加工。该餐馆经营的名菜，就是由顾客钓上来的鱼煮成的鱼菜。

聋人餐馆。菲律宾马尼拉的黎刹公园内，有一家最具特色的聋人餐馆。该餐馆有一百五十名职员，包括经理本人在内，全都是聋人。

这家聋人餐馆职工之间，都是用手语交谈，光顾的人自然并非聋人，他们不懂得手语，因此用餐点菜时，便在特备的表格上记上一个“×”符号；其他有关食物的特别问题，则要写在纸上。顾客们对这种服务很感兴趣，他们进餐时，也喜欢用自己的手语比划，与餐馆的职员打成一片。

沸泉餐馆。印度尼西亚的爪哇岛上的土隆加贡市，有一家没有炉灶的餐馆，这个餐馆就便利用温泉的热作能源为旅

客烹制食物。原来，这家餐馆有一只常年喷射沸泉的水井，水温高达一百七十摄氏度，餐馆便利用它来作能源，烹制食物。

“当面烧菜”的餐馆。丹麦有一间专门供应“当面菜”的维利麦餐馆。这家餐馆没有厨房，厨师烧煮菜肴，可以当着顾客的面，用电锅烧煮，煮好了就当场装盘上餐桌。这种当面菜的好处是，顾客可以当场检查菜肴原料的质量、数量，可以看到菜肴是否卫生，而且还可以学到烹饪菜肴的方法。

“最糟饭菜”餐馆。在美国的俄勒冈州有一家取名为“最糟饭菜”的餐馆。在这家餐馆的外面竖着几块广告牌“请来跟苍蝇同坐”，“食物奇差，服务则更坏”。墙上贴出的即日特别菜谱上写着“隔夜菜”。别看这家的餐馆主人将自己的餐馆贬得一无是处，但开业十五年来却顾客盈门，生意兴隆。到这里光顾的有当地人，也有游客，他们都想看看这家餐馆是否名符其实，因而游客也很多。有人问餐馆经理为何在起这个古怪的名字，他回答说：“我是一个糟糕的厨师，我父亲一直教育我要说实话。不论是好是坏，一定要讲真话，因此就起了这个名字。”

高雅“百灵鸟”餐馆。在美国和德国的一些城市里，有一种称之为“百灵鸟”的高级餐馆。这种餐馆专门雇请各种专业知识的女大学生为雅的侍者。这些女大学生能诗能文，上知天文，下识地理，她们专门陪顾客谈诗论画，作诗赋词，还可以陪客跳优雅的古典舞，而不跳激情的迪斯科和霹雳舞。

餐馆里装饰着名诗名画，播放的是高雅的音乐。来这里就餐，不仅能与漂亮的女侍者倾谈，还可尽情享受各种艺术之美，并能增加许多高深知识。“百灵鸟”餐馆一扫低级趣

味和不文明行为，因此很得有识之士的欢迎。

电视塔上的旋转餐馆。加拿大的安大略湖畔，有一座目前世界上最高的预应力钢筋混凝土建筑物——多伦多市国立电视塔。该电视塔高五百五十三点三米，在离地三百三十五米处有一个可供五百人同时进餐的旋转餐馆。餐馆直径四十五点三米，每六十五分钟旋转一周。用膳客人乘上电梯后，不到一分钟的时间，就被送到餐馆里。随着餐馆的旋转，人们可以一边进餐，一边眺望安大略湖和多伦多市的秀丽风光。为了吸引更多的观光游览者，餐馆精心烹制各种珍膳佳肴和世界名酒名菜。每年到这里观光的游客都在一百万人以上。

## 世界各国饮食差异

在日本饮酒限于喜庆的日子，现在的宴会便是这种习俗的遗风。西方人古时候也聚集在神前饮酒，即便是弥撒时也要喝掉供奉神的葡萄酒。把啤酒和葡萄酒作为代水饮料的西欧，似乎自然养成了不过量饮用的习惯。

欧洲人在圣诞节不吃节日蛋糕，吃节日蛋糕实际上是日本特有的习俗，是由一家生产西式蛋糕的公司所提倡，并在战后逐渐盛行起来的，这大概是因为日本人不了解圣诞节的来历吧。

关于饮食的方法，日本和西欧具有共同点，吃饭时每人把菜分别盛放。如果在中国和南朝鲜，则用大盘盛菜，大家一起吃。美国和中东地区等共用食器的情况也很多。用筷子是日本等东亚人的习惯，但朝鲜半岛人吃菜时用筷子，而吃

饭时用匙。西欧人进餐使用刀、叉、匙等。流行用手吃饭的是在非洲、中东、印度、中南美的土著民族，信仰伊斯兰教和印度教的人，认为左手不干净，必须用右手抓着吃。

作为吃饭时的礼貌，各国情况也不同。东方人常常把面类和热汤等带着“嘶嘶”声送到嘴里，这在欧美被看成是粗鲁的行为；中国和许多国家都认为美国人喜欢边走边吃是有失体统的。由于宗教和民族的不同，也决定了们饮食方面的差异。印度教徒把牛作为神圣的动物不吃，伊斯兰教徒和犹太人都不要吃猪肉。

## 中美饮食习惯的优劣

美国营养学家赫尔曼教授在对中美两大民族完全不同的饮食习惯作了长达一年的深入研究后指出：中美饮食习惯都有其长处和短处。他认为：

中国饮食习惯的十大优点在于：

1. 中国人每天进食的新鲜蔬菜要比美国人多得多，而美国人虽每天摄入大量蛋白质，但肠胃功能却因进食纤维素太少而受到影响，因此消化系统的患病率及患癌率均大大超过中国。

2. 中国人喜食粗粮，而美国人偏爱精白粉等细粮。而实际上，粗粮所含营养物质要比细粮多。

3. 中国人爱吃植物油，而美国人做菜喜用含胆固醇较高的动物油，此外每天还摄入大量黄油。怪不得美国人心血管发病率特别高。

4. 中国城乡居民都喜豆浆、豆腐、豆芽等豆制品，而美国人却往往“敬而远之”。

5. 中国人饭后、迎客都沏一杯热茶。喝茶能减低血中胆固醇含量，相反，美国人喜喝的咖啡，却有可能提高血脂并刺激心脏。

6. 餐毕，中国人爱吃点瓜果，而美国人往往再加一份甜食。瓜果自然要比甜食更利健康。

7. 中国人大部分家庭习惯于每天买新鲜食品，而美国人喜从超级市场一次性大量购回，然后每天食用冷冻的食品。美国人食用的罐头食品（含种种不利健康的化学添加剂）及腌腊食品（含有多多种可能致癌的物质）分别为中国人的 15 倍和 6 倍。

8. 中国菜名多富吉利色彩，席间互说祝福话，餐毕往往心情愉快、心弦放松。

9. 中国人用筷时需动用数十条肌肉和 10 余根关节，因而称之为“健身活动”并不夸张。

10. 中国人用餐时爱加醋、姜、蒜、葱、辣椒等佐料，能起杀菌、消脂、增进食欲、帮助消化等作用。

美国人的饮食习惯也有十大优点：

1. 美国人做菜放盐量只及中国人的一半，而摄入太多食盐有可能在中老年期引发种种疾病。

2. 美国人做菜不爱放味精——味精含钠，摄入过量有损健康。

3. 美国人做菜放的食油比中国人少。

4. 美国人的分餐制比中国人的合餐制卫生。

5. 美国人不吃猪肝、腰子等内脏，因为动物内脏无一例外地含有高量胆固醇。

6. 美国主妇不爱用大火炆锅，厨房通风条件也较好，因而避免了吸入大量易致肺癌的油烟。

7. 美国人喜一日多餐，这比中国人的一日仅二三餐科学。

8. 美国人喜清蒸食品（营养物破坏较少），而中国则偏爱热炒（营养物破坏较多）。

9. 美国人过节或请客不喜暴饮暴食，这与中国人的大吃大喝形成了鲜明对比。

10. 要是把吸烟列入广义的饮食习惯，那么，美国人中的戒烟者与日俱增，相反中国人却仍把吸烟当作一种“时髦”。

## 美国和日本的吃

美国的吃。美国人吃得特别单调，从总统到普通老百姓，成年到头，翻来复去，吃的总不过是一二十种饭菜，如咖啡、牛奶、可口可乐、面包、热狗、三明治、汉堡包、煎牛排之类。

美国人一般吃饭时，有的先喝一杯冰水，有的先喝一小碗汤，之后往往先嚼一盘倒上点带酸味调料的生菜，接着就是一道主菜，主菜不是带血的生煎牛排，就是半熟的牛肉饼，接着吃冰镇西瓜或水果，不饱的话，再吃块甜点心。一般说来，这就够“奢侈”的了。平时在家里，食用十分简单，早上喝些牛奶煮麦片，吃些面包果酱，中午一般不休息，在工

作之间用 10 分钟吃个夹肉的三明治或夹香肠的热狗，喝杯咖啡就算了事。晚上回到家里，才谈得上除了生菜之外，再加一道主菜的享受。美国时兴聚餐会，有的聚餐会两三周举行一次，这次在这家，下一次在另一家。大家多是借此机会碰碰头，谈谈和谋生有关的事情，增加一些交往。即便逢到这样的日子，也往往是每人各自带一个菜，放在厨房里。早餐时，按年龄长幼排了队到厨房领取食品。食品按个人所喜欢所需要选择，吃多少取多少。常常也总不过四五个菜。在富裕的美国，人们吃得竟这么简单！同时使人感到，美国人饮食从不浪费，需要多少就准备多少，或买多少。不少饭店会把顾客吃剩下的饭菜装在塑料袋里，让顾客带走。

日本的吃。日本人饮食比较朴实而简单。许多有工作的日本职员的早餐多是面包夹香肠或奶油、果酱、一块鸡蛋饼、一杯牛奶。午饭在单位吃盒饭。这种盒饭装在一个一次性软塑料饭盒里，里面有许多小格，每个小格里分别放着大米饭、鱼、肉、咸菜和西红柿，饭盒外还有一小纸杯菜汤。日本人晚餐都回家吃，多数是一饭一菜一汤，男人们大都晚饭时才喝酒。至于日本有名的生鱼片，老百姓平时很少吃，因为价钱贵，做起来又费事。有人因工作忙，有时坐车在途中，拿出用塑料袋装的饭团子，边坐汽车边吃。日本人吃饭时，很讲究各种食品的配色，红黄粉绿，简直象工艺品一样好看，有的东西即使不能吃，但为了配颜色，也要摆在饭菜中间，食品商店里的品种很多，又很新鲜，但是价钱很贵。商店的东西都论个、论袋、论箱，不论斤。例如，一个西红柿 100 日元，一只螃蟹 3000 至 5000 日元，一只烤玉米 250 日元，一

碗面条 800 日元，而一瓶中国茅台酒则需 1 万日元。如果要到饭店喝一瓶汽水需要 100 日元，加上服务费就要 350 日元。日本人生活一般节俭，饮食也很节省，一般不大吃大喝，从不剩饭剩菜。

## 外国人如何吃早餐

美国人也许是最讲究吃早餐的民族，常吃的食品有奶制品、熏肉、鸡蛋、蜂蜜、面包等，比午餐和晚餐都丰盛得多。据统计，美国人在早餐中摄取的蛋白质、脂肪、碳水化合物等都占一日三餐的一半以上。

奥地利人热衷于吃“甜味早餐”，主食为各种形状、甜度不一的面包卷。饮料为橙汁和甜咖啡，此外果酱也吃得不少。有的平时因上班匆忙早餐吃不上足够的甜食，他们便在周末早晨大吃甜面包以作“补偿”。

英国人的传统早餐较为简单，只吃面包和加奶咖啡；但近年来逐步向美国人“看齐”，早餐吃的食品也日趋丰盛。

法国人吃早餐以五花八门色香味俱佳的法式面包为主食，同时还吃牛油、巧克力和咖啡。

意大利人早餐多吃各种风味的面条，如鸡汁面、烤肉面、牛排面等，也有人吃的早餐与英、美、法等国人相似。

巴西人早餐大饮咖啡，还吃大量法式面包和牛肉。

朝鲜人吃的早餐与中国人相似，但还喜欢吃大量泡菜。

蒙古人吃早餐往往喝羊骨汤再加面食。



## 怎样鉴别鲜肉

**鲜猪肉。**肉质坚实而富有弹性，皮薄膘肥且洁白，肌肉呈粉红色，有光泽，外表微干或微湿润，不粘手，并有正常的鲜猪肉味。

**鲜牛肉。**肉质坚实而富有弹性，有光泽，用刀插入肌肉，拔出时有弹性，刀口能立即收缩，并有一股牛膻香味。

**鲜羊肉。**应挑选肉色浅红，肉质坚细，脂肪均匀有弹性，骨头关节处松软，略湿润，有牛肉膻香味的。

## 怎样鉴别家禽

**活鸡。**羽毛光华，体态丰润，冠发红，眼睛青亮有神，叫声清晰，行动敏捷者。如选新鸡，则应胸骨发软，羽毛整齐紧密，羽毛管薄软，尾部羽毛尚未长全，鸡冠抵矮，脚趾光滑无茧角。老鸡则胸骨坚硬，脚上鳞片多而密，脚趾长茧角硬而坚，鸡冠厚而粗糙，呈紫红色，羽毛管发硬。

**活鸭。**羽毛丰满滑润，色泽发亮，肉坚实，两眼有神，行动活泼，翼下及脚部的皮肤柔软，手摸胸骨并不显著突出，肉质丰满肥嫩者。

**宰杀后的光禽。**应选胸脯丰满、坚实而有弹性、眼珠突出并有光泽，背部和腿部均有脂肪，外表微干或微湿，翼下及脚部皮肤柔软的。

## 怎样鉴别鸡蛋

新鲜的蛋，壳较毛糙，气孔明显，壳上附有一层白霜，没有裂纹，拿在手中有压手的感觉，蛋与蛋之间相碰声音坚实，没有空洞或咣啦声。如将蛋对着日光或灯光照时，呈透明状，蛋黄的轮廓清晰，无斑点。反之，不新鲜的蛋，壳光滑发亮，用手摇时会发出震荡声，照光时可见内部混浊，蛋黄轮廓不清，有斑点。打碎后，蛋白稀薄，蛋黄松弛或已散黄，甚至有异味。

## 怎样鉴别鲜鱼

鲜鱼应口内清洁，不发糊，眼珠饱满略凸，黑白分明，眼面发亮无白蒙，鳃盖紧闭，不易抠开，鳃色鲜红带血，鳃色清晰无粘液和臭味；鳞片紧贴鱼身，完整而不易剥落；鱼体粘液清洁透明，略有正常腥味，肉紧且有弹性，手感坚实。如是活鱼，应能在水中游动自如，体表无残缺，无病伤。如鱼翻背不能直立的，就是将死的象征，并非生猛活鱼。

## 怎样鉴别虾、蟹

鲜虾。体态完整，须、足无损，甲壳透明发亮，肉质鲜嫩而有韧性，切面半透明，内脏完整。如头部壳易脱落，肉质软烂，色暗白或暗红，内脏懈散者，则为不新鲜的虾。

活蟹。新鲜肥壮者，必壳青，腹白，体重，用手捏其大腿，感觉坚实，如将其背朝下放置，能很快翻转过来。蟹腹部有圆脐的是雌蟹，有黄长脐的是雄蟹，有油。河、湖蟹一般以农历“九月雌、十月雄”为佳，河、湖蟹已死者，易感染细菌毒素，不宜食用。

## 怎样鉴别蔬菜

选购蔬菜主要应考虑各种蔬菜的生产季节，才能最鲜嫩肥壮。一般叶菜类以色泽鲜明，有润泽光亮，叶身肥壮，饱满，无伤痕，质地脆嫩为好。茎根类以生脆、不干缩、表皮光亮滑润、水分充足的为佳；果菜类以色泽鲜艳、壮大、无斑点，各有其清香气味者为好；另外豆制品应是质地细嫩，均匀，厚薄一致，水分适当为好。

## 海味干品的质量鉴别

海味干品，往往因产地，种类不同等常有差异，现将几种常用的海味干品，鉴别质量的基本要求分别介绍如下，供参考：

墨鱼干。是用鲜乌贼（墨斗鱼）加工制成的淡干品。上品体形完整，色泽光亮洁净，肉体平展，肉厚，呈棕红色半透明状，有清香味，身干，淡口；如体形基本完整，局部有黑斑，表面带粉白色，背部暗红的品质为次。

鲍鱼干。是用鲜鲍鱼洗净煮熟晒干的干制品。上品体形

完整，大小均匀，干燥、结实，色泽淡黄、柿红或粉红色，呈半透明状，微有香气；如果体形基本完整，够干，色泽柿红，背部略带灰暗，黑色，不透明，或者外表具有一层白粉的则质较差。

**鱿鱼干。**市场常见鱿鱼干有长形和椭圆形两种。长形的系柔鱼淡干品，椭圆形是枪乌贼干品，品质前者优于后者。上品身干，体形完整，坚实，光亮洁净，肉肥厚，呈鲜艳的干虾肉似的浅粉色，体表略现白霜、淡口，体形部分蜷曲，尾部，背部红中透暗，两侧有微红点的为质次品。

**章鱼干。**章鱼干是用真蛸、短蛸和长蛸加工制成的干品。上品体形完整，肉体坚实，肥大，爪粗壮，体色柿红或棕红而鲜艳，表面浮有白霜，有清香味，身干，淡口，如色泽紫红带暗的品质次之。

**蚝豉。**蚝豉是用牡蛎加工制成的，有生、熟两种干品。牡蛎肉直接晒干的叫生蚝豉。上品体形完整、结实，表面无沙和碎壳，色泽金黄（熟蚝豉深黄色），有光泽，肉质肥壮，饱满、身干、淡口；如体形基本完整，较瘦小，色赤略带黑的为质次。

**对虾干。**用鲜对虾加工制成干品。上品虾体大小均匀，体形完整，插对整齐，虾身肥壮，虾体亮白透红有光泽，盐度轻，身干，反之，质次。

**干贝。**主要是用贝类中的扇贝、江瑶贝和明贝，经煮熟将其闭壳肌剥下洗净晒干而成的干品。上品色泽黄而有光泽，表面有白霜，颗粒整齐，不碎，无杂质，肉坚实饱满，肉丝清晰粗实，身干，有特殊香气，味鲜，盐轻；反之，质次。

**淡菜。**是用贻贝经煮至两壳张开时，去壳剥取肉，用水洗去肉上的粘液，沥去水分晒干而成的干品。上品浅紫色或棕红色，有光泽，无杂质，肉肥厚坚实，身干，反之，质次。

## 怎样选购皮蛋

皮蛋又名松花蛋，可分为硬心皮蛋和软心蛋。皮蛋的营养丰富，具有清凉、明目、平肝的功能。选购皮蛋的简易方法是“一看、二掂、三摇、四尝”。

**一看：**皮蛋外壳看上去完整无破损，以蛋壳整体呈灰白色、无黑斑者为上品，裂纹皮蛋味道不好，也易变质。将皮蛋对着灯光，看上去呈玳瑁色，小头较黑，内容物凝固不动。

**二掂：**将皮蛋放在手掌中轻轻一掂，好皮蛋颤动大，不颤动的质量差；若从手中向上抛，落到手中时有沉重感，亦有大的颤动的，是好皮蛋。

**三摇：**将蛋放在耳边摇动，好蛋无声，声音越大则说明质量愈差，甚至是坏蛋。

**四尝：**将皮蛋剥去蛋壳，蛋白为半透明棕黑色，凝固完整，柔软而有弹性，光滑清洁，不粘壳，蛋黄为淡褐色，口感细嫩、风味纯佳的是上品；如果蛋黄和蛋白色暗枯涩，口感粗梗，且有不适味道的皮蛋均是次品。

## 怎样选购鲜鱼

选购鲜鱼，主要是观察鱼的嘴、鳃、眼、体面粘液和鱼

体、鱼质的状况。

新鲜鱼的鱼体发硬、肉实，用手指压鱼肚有弹性，不留指印。用手抓头，鱼体挺而不软，富有弹性，鳞片有光泽，且紧附在鱼体上不易脱落。鱼体表面上有一层清洁、透明而带有腥味的粘液；鱼嘴紧闭，口腔清洁，鳃盖紧闭，鳃丝如梳且色鲜红，无粘液也无异味；鱼膜部坚实破裂，腹内无胀气，腹色正常，肛门紧缩；鱼眼珠凸起不下陷，黑白分明，洁净而无白蒙。

质量差的鱼体软肉松而无弹性，体表面粘液减少，腹部发软而且膨胀，腹色变化，肛门突起且呈红色，嘴发糊，鳃盖松弛，鳃色暗紫或灰白；眼球下陷，黑眼珠上起白蒙，鳞片松弛易脱落。

## 怎样选购月饼

月饼是用粮食、油脂、糖等经精加工、烘焙而成的中秋佳节应时节令性食品，有广、苏、潮、京、宁波、绍兴等各种月饼。广式月饼皮薄馅多、糖重油轻、不易破碎、便于携带。苏式月饼状似扁鼓，平正饱满，色泽金黄油润，酥皮层次分明，油而不腻，甜而爽口。潮式月饼饼皮酥脆，馅心肥软。京式月饼为清真月饼，外形精美，口味清甜。宁、绍式月饼与苏式月饼相接近。

选购月饼，在确定了品种后，应从三个方面来鉴别月饼质量：

一看外形：要求形态大小均匀，平整饱满，饼皮酥松完

整，酥层清脆，无僵皮、硬皮、脱皮等现象。

二看光泽：要求表面色泽金黄油润，图案纹印清晰，饼皮新鲜而不皱缩，底部圆周无焦斑。如果表面下凹，不起酥，有裂口或漏馅等现象，则质量较差。

三尝：好月饼一般是口味正，甜而爽口，肥而不腻，香而不俗，有月饼的香气和滋味以及各种花色的特有风味。馅料切块均匀，大小适当。若有杂味、苦味、果皮苦涩味等异味，说明质量不好。

## 罐头食品的选购

选购罐头一般可通过感观鉴定质量。质量良好的罐头，罐身表面清洁、光泽、无锈斑、接缝焊锡完整，底面两端不能有膨胀鼓凸，不应有穿孔、漏气、变形现象。瓶装罐头盖不能膨胀，封口应完整，罐口橡皮圈不得有熔化或撕裂现象。罐内壁应无锈斑、黑点和变色现象。里面装的食物应具有它所特有的正常色、香、味，无其它异味和沉淀。

“胖听”现象的识别。胖听现象（当罐头内部压力大于空气压力时，罐头的两底端出现膨胀凸出现象）通常分为三种：腐败性胖听、化学性胖听、物理性胖听。前两种胖听已证实罐头内食物已腐败变质，不可食用，后一种胖听罐头内食物没有变质可食用。怎样分辨胖听的种类呢？可用手指按压，若按压不下或按压下后仍膨胀起来，则说明是腐败或化学性胖听；如按下后形成凹陷，不再膨胀，则是物理胖听。还可用两端带球状的小木棒敲击罐头盖，如发出清脆的声音，则为

良好产品；如声音混浊，或有空虚的感觉，则为变质现象。

购买罐头时还可以从商标纸、硬码批号上鉴别罐头的质量。若罐盖上没有硬码批号，商标标签纸上没有出厂日期和厂址名称，这样罐头的质量难保，不宜购买。如果商标上没有“注册”二字，说明是没经过工商部门批准的食品厂所生产，最好不买。硬批号是 9011121 即表示该罐头是 90 年 11 月 12 日 1 班组生产，照此就可推算出各个流通环节中停留的时间。这段时间不可超过该罐头的保存期限。

国家对各类罐头都有规定的保存期限。八个月的有鲜柑桔、糖水杨梅、清蒸对虾等；一年的有蕃茄酱、糖水荔枝、酸黄瓜等；一年半的有午餐肉、糖水山楂等；二年的有糖水桔子、原汁猪肉、红烧猪肉、红烧鸡、咸羊肉等。

## 罐头食品的保管

罐头虽经密封杀菌处理，但如果保管条件不适宜，也会影响罐内食品的质量。保管室温度过高，罐内残留的好热性细菌芽孢就会繁殖发育，尤其水果罐头，易产生“氢胀”；并且也易使罐内的维生素和营养物质受到破坏，保管室温度过低，能引起罐内容物冰冻，影响食品的组织结构，甚至冻胀。故对大多数罐头来讲，最好的温度、湿度条件如下：

| 罐头种类  | 气温 (°C) | 相对湿度 (%) |
|-------|---------|----------|
| 肉禽类罐类 | 0~15    | 70~75    |
| 水产类罐头 | 0~15    | 70~75    |
| 水果类罐头 | 0~15    | 70~75    |



**蔬菜类罐头**

0~4

70~75

罐头的保存期限：马口铁罐头为 2 年，玻璃瓶罐头为 1 年，软包装罐头为半年。

## 哪几种食品不能混合存放

**粮食与水果。**粮食易发热，水果受热后会变干瘪，而粮食吸收水分后易霉烂。

**蛋和生姜、洋葱。**蛋壳上有许多小气孔，生姜、洋葱有强烈的气味，易透进小气孔使蛋变质。

**面包与饼干。**面包含水分较多，而饼干一般是干而脆；两者存放在一起，面包变硬，饼干却失去了酥脆。

**红薯与马铃薯。**红薯喜温，存放的最佳温度是 15℃ 以上，若 9℃ 以下就会僵心；而马铃薯喜凉，存放的最佳温度为 2—4℃，两者存放在一起，不是红薯僵心便是马铃薯发芽。

**茶叶与香烟。**茶叶对气味的吸附作用特别强，如与香烟混放在一起，会把烟叶中的辛辣味吸收，使冲出的茶水风味不正。

## 五花八门的罐头

**树叶罐头。**日本生产一种树叶罐头，一打开就会漂出树叶的清香，使人暂时忘记疲劳，缓解紧张情绪。这种取名为“森林浴”的罐头，据说效果可持续三个月。

**花卉罐头。**国外花卉市场上出售一种仙人掌花卉罐头。当

你把盖子打开，浇上 300 毫升清水，罐内仙人掌便会复苏。仙人掌已进行了脱水烘干、消毒和根部整切等加工，使它仍保存着生命。

**活鱼罐头。**日本北海道惠庭市有一家养鱼公司，专门出售一种新奇的活鱼罐头。该公司人员把活的金鱼、热带鱼、食用鱼等装入透明的塑料罐头内，注入水，加以密封，然后运往各地销售。据说鱼儿在罐头内可存活 15~20 天。

**宠物罐头。**由于那些狗、猫等宠物的胃口变化无常，美国最大的宠物食品供应商拉斯顿，专门养了八百多只猫狗“食物品尝师”，用它们的口感制出更适合宠物口味的罐头食品。

**人乳罐头。**意大利的本贝德人乳市场上，出售一种罐装的人乳罐头，供应给顾客带回家饮用。在国外这种罕见而又受欢迎的人乳罐头，除了给婴儿饮用外，一些病患者也把它作为滋补饮料。

**婴儿罐头。**近年，日本试制了三十多种婴儿罐头。其中有桃、苹果、混合水果、胡萝卜等，这些罐头是根据婴儿所需要的营养成份，经过高温消毒加工而成，口味清淡，适合婴儿食用。

**疗效罐头。**目前，西方国家市场上的疗效罐头名目繁多。如供糖尿病人用的低碳水化合物罐头；供高血压、心脏病或肾脏病人用的低钠罐头；治疗肥胖症用的低热量罐头等等。

**自热罐头。**瑞士发明一种双层包装罐头。在两层包装材料中间放着二氧化锰和硅铜的混合物。使用时，只要拉一下盖上的绳索，混合物便与空气接触，就能将食物加热，直接

供人食用。若吃不完，剩余的食品可用同样的方法再次加热。

**自冷罐头。**美国小约翰·赖依发明了一种能把室温下的饮料立即冷冻到接近结冰温度的自行速冻饮料罐头。罐中的冷冻装置含有少量的高压液体，把罐头一打开，液体就自动蒸发，而化学物质丝毫不会接触饮料，因此饮料味道始终不变。90 秒钟后，饮料温度就下降到零度。

**蒸煮罐头**瑞士的莱特帕公司研究制成了可蒸煮的塑料罐头。它的罐体材料能隔绝水汽和气体，同时还能有效地遮避阳光。这种不会生锈、不易变形的罐头，便于贮存和携带，而且还可直接放在锅中蒸煮加热。

## 我国稀贵名稻米

**陕西黑米。**原产于汉中地区洋县胥水河畔，是世界名贵稻种，栽培历史悠久，历代作为贡品，献与皇室享用。相传，此米于公元前一百四十年发现育成。

黑米外表墨黑，蛋白质比一般大米高 6.8%，脂肪比一般大米高 20%，还含有十五种氨基酸和人体必需的精氨酸，以及多种维生素成分，有“黑珍珠”、“世界米中之王”的美称，不但做为主食受人喜爱，而且具有良好的医用价值。据明代李时珍在《本草纲目》中记载。黑米具有“滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血”之功效；长期食用黑米，或配以红枣、枸杞等做成稀饭食之，可延年益寿；特别是老人、病人、体弱者和小孩食用后，能起健体强身的作用，对头昏、目眩、贫血、白发等病都有一定的疗效。

**云南紫米。**元明时期在墨江一带普遍种植。紫米表面呈紫红色，味道鲜美，赖氨酸的含量高，比一般大米高 40%；其蛋白质、粗纤维等营养成分也超过一般大米。其米质细密，色素溶于水，熬成的粥晶莹透亮，食用对人体能起补血益气的作用，是一种天然的滋补佳品。

**血糯米。**产于江苏省熟市，已有百多年的栽培历史，它含有生物吡咯素和 13.6% 的粗蛋白，营养价值极高，曾被列入清朝“皇宫内膳御米”之一。民间向来把血糯米用作产妇、体弱多病者的营养保健食品。一九二二年血糯米夺得全国评选大奖。

**八宝香米。**产于云南省广南县八宝乡八宝河，这种独特的香米仅产于河边的两个苗族寨子。

八宝香米，是一种珍贵的以香味著称的稻米。它以香味浓厚、味甜、油重、颗粒粗大、滑感强、形色美、成熟快八大优点闻名于世，所以冠以“八宝”的称呼。因其香味浓郁，一家煮饭，可香飘数家。八宝香米由来已久，明清已是专供皇室享用的贡米。

**河南香米。**产于息县硬店一带，此米形似珍珠，奇香扑鼻，当地称“香稻丸”。

“香稻丸”具有滋补药用。古药书记载的“三米汤”就是由香米、莲米、红枣混合煮成，可滋阴补虚，降火生津，健脾养胃，是历代地方官献给朝廷的贡米，穷奢极欲的慈禧太后就喜欢吃用香米煮成的稀饭，并给它取名为“珍珠汤”，宫廷里称这种米酿制的米酒为“珍珠液”。

**四川香米。**产于德昌县，属香 稻珍稀品种，清乾隆年

间就成为贡米。

德昌香米，齐头白圆，呈半透明状，作成的饭滋润可口，清香四溢，沁人心脾，食后口留余香，回味无穷。就连香稻的茎叶也随风送来阵阵清香，令人陶醉。

## 豆腐杂谈

豆腐是中国人发明的。明李时珍在《本草纲目》中写道：“豆腐之法，始于汉淮南刘安。”刘安是刘邦之孙，封淮南王。如此算来，那是 2000 多年前的事了。据学者考古，更有事实证明：东汉时我国已有了豆腐作坊。但有一些日本人说制豆腐的方法，源于北方游牧民的奶酪制作技术。就算此说有道理，豆腐的发明仍是中国人。因为，北方游牧民族也是中华民族的组成部分。

日本人之所以热衷于研究豆腐，实在与西方世界目前掀起的“豆腐热”有关。不少西方人士减肥心切，谈癌色变，因此低脂肪高蛋白的食品大受青睐，难怪美国的《经济展望》载文宣称：“未来十年最成功、最有市场潜力的并非汽车、电视机和其他电子产品，而是中国的豆腐！”

然而遗憾的是，我们如今生产的豆腐，与发达国家生产的豆腐相比，已经落后了。据《中国食品报》报道，我国的豆腐存在三大不足：一是花色品种单调，当今国际市场应市的豆腐品种有水果、水产、蔬菜等近 10 个大类上百个品种，而我国豆腐品种几乎均是白色、方形的传统模式。二是保鲜期限过短。国际市场现推出的经高温杀菌后的耐贮豆腐，在

常温下可保存半年，而我国豆腐目前只能保存一天。三是买后携带不便。国际市场上已推出脱水豆腐，日本人更是利用电脑来控制生产了。

## 明代宫廷的豆腐

清代吴騫《拜经楼诗话》引用《日观山人文集》讲了一个明代宫廷豆腐的故事。明太祖朱元璋出身布衣，后历尽艰辛，建立明朝。为了子孙后代的千秋基业，他要求子孙生活尚节俭，不能忘却稼穡之艰辛。他自己身体力体，每天早晚两餐都要上一味豆腐，这成了明代皇帝宫廷御膳的定制。

后来的皇帝，每餐虽然照样上“豆腐”，但是原料却改用百鸟脑，一次要用1000多只鸟的脑子。

京城各官署中，只有翰林院是清水衙门。皇帝如到别的地方赴宴，翰林们可向光禄寺索要剩下的御膳。有一天，皇帝去赴宴，众翰林纷纷去打“秋风”。一个年轻的翰林去晚了，只端回一盘豆腐，大为懊恼，放在桌子上生闷气。一个后来的老翰林知道了，十分高兴，连喊“拿酒来”，一阵吃喝以后，只留下一点儿，兴高采烈而去。年轻的翰林十分奇怪，一尝，味道鲜美，才知道是百鸟脑做的“豆腐”，后悔莫及。

## 豆腐史·豆腐诗·豆腐热

在我国，无论是家常便饭，还是宴席佳肴，都少不了豆腐这盘菜。追溯豆腐的起源，李时珍在《本草纲目·豆腐》中

称之制作“始于汉淮南刘安”。有人根据五代陶谷的《清异录》推断其创造者为五代。总之，我国是世界上最早制作豆腐的国家。

历代文人学士，曾留下许多赞美豆腐的诗篇。宋代朱熹写了《豆腐诗》：“种豆苗稀，力竭心已苦，早知淮南术，安作获帛布。”元代郑久写道：“磨砢流玉乳，蒸煮结清泉，色比土酥净，香逾石髓坚……味之有余美，玉食勿与传。”明初苏平对豆腐的发明、制法、特点作了精湛的描写：“传得淮南术最佳，皮肤褪尽见精华。一轮磨上流琼液，百沸汤中滚雪花。瓦罐浸来蟾有影，舍刀剖破玉无瑕。个中滋味谁知得，多在僧家与道家。”

我国有许多制作精美的豆腐佳品，如创始于清同治初年的成都陈麻婆豆腐店，制作的麻婆豆腐，以其麻、辣、鲜、香、酥、嫩、烫的特色闻名国内外。由于豆腐营养价值高，国外对之越来越感兴趣，有些国家已出现“豆腐热”。

## 中国豆腐走向世界

豆腐又叫“菽乳”、“来其”、“黎祁”，发明于 2000 多年前汉代淮南王刘安时期。自古以来，我国人民非常喜欢吃豆腐，由于饮食习惯及烹调方法的不同，各地厨师用煎炒煮烧蒸炸炖等传统烹调方法，创制了数以千计的、闻名中外的豆腐菜肴。

作为药用，豆腐同样具有悠久的历史 and 优异的价值。《本草纲目》说豆腐有“宽中益气 and 脾胃，消胀满，下大肠浊

气”以及“清热散血”功效；豆腐含有对人体有益的多种元素，近年来，乙酰胆碱的缺乏是老年性痴呆的主要原因，而豆腐中的卵磷脂能使乙酰胆碱增加，老年人常食用豆腐，可以预防痴呆。因此，俗话说“青菜豆腐保健康”。

现在，豆腐也在外国风行起来了。早在唐代鉴真高僧东渡时，便将中国豆腐的制法传入日本。日本豆腐制作者至今视鉴真为鼻祖。四川名菜“麻婆豆腐”却是在1952年才正式传入日本的，那是只身从香港到日本的陈建民，几经磨难，才让日本人开始尝到了四川菜，爱上了麻婆豆腐。陈建民也因此成了日本家喻户晓的“麻婆豆腐王”和富翁。

近几年，美国人已逐渐知道中国传统食品豆腐对保健的好处，而掀起了吃豆腐的热潮。目前美国制造豆腐的大公司又达200家左右，年销量为3万吨，金额达8000万美元。美国政府还建议在学校的午餐中，用豆腐作为蛋白质来源的主要食品，因而使中国豆腐一度成为美国人的中心话题。

中国豆腐已走向世界，但是我国传统的豆腐制作方法，已远远落后于外国。几年前，日本采用了“葡萄糖酸台尔塔内酯”新式凝固剂，使豆腐定型迅速，蛋白质损失极微。

日本的豆腐产品名目繁多，除了一般的豆腐外，还有豆腐“烤鸭”、豆腐“冰淇淋”、“豆腐松糕”等等。现在，日本的豆腐不但每年在国内销售52亿块之多，而且向世界各地大量出口。



## 奇味佳肴

你知道吗？臭虫、蝇卵、蚂蚁竟是一些国家的上等名菜哩。在墨西哥，可供食用的昆虫达六十多种。据分析，昆虫含有丰富的蛋白质、维生素。如，蟋蟀含蛋白质百分之六十五，臭虫则含百分之三十二，龙舌兰蠕虫含百分之四十五，蝉含有更高的蛋白质，达百分之七十二。

一般昆虫菜的制作方法是油炸或烤制。龙舌兰蠕虫、蚱蜢、蚂蚁的味道与炸火腿相似，既脆又香。在墨西哥，有一道名菜称为“墨西哥鱼子酱”，就是以蝇卵为原料烹制的。蚂蚁则往往用来作夹馅小吃。但普遍食用的昆虫是龙舌兰蠕虫，这种虫寄生在仙人掌上，长四至五厘米。蚱蜢也是常吃的一道菜，但最吸引人的则是用活臭虫作佐料烹制而成的虫菜。

在墨西哥的瓦哈卡州一带的印地安部落里，款待尊贵的客人会上一盆蚂蚁。

墨西哥国立自治大学生物研究所的胡列塔·拉莫斯博士曾兴致勃勃地说：她第一次吃蠕虫菜时，是勉强下咽。但现在，她不但常和家人一起大捕昆虫，而且还能烹制出精美的昆虫菜，尝到了昆虫菜的美味奇香。

## 几种饮食的起源

啤酒。各种谷物及植物，都可以酿成啤酒一类的酒。有人类历史就有这种酒的纪录。公元前三四〇〇年，埃及尼罗

河畔的曼非斯城对一种最流行的酒——大麦芽酒征税。罗马人从希腊人那里学到这种酿造技术，凯撒的军队以啤酒为主要饮料。随着他的大军所至，这种技术又传到各地。啤酒是用麦芽发酵，另加蛇麻子花或其他苦味材料制成。

红烩鸡。一八〇〇年拿破仑在意大利皮得蒙马伦哥战役中，战胜奥地利人后，肚子饿，要东西吃。法军军需辎重队还未赶上前线军队，只好派出一个粮秣队替皇上寻找食物。他们弄到了一只小母鸡，三只蛋，四个蕃茄，六只大斗虾，用少许大蒜和油烹制好了，和面包加一点点白兰地，一起端上。拿破仑吃得非常高兴，于是下令每打一次仗之后就进这一种餐。现在世界各地都有这一道菜，做法仍然不变。

可口可乐。这种世界闻名的饮料，肇源于一八八六年美国佐治亚洲亚特兰大城一家药品店的后厨房。店里的药剂师约翰·彭伯敦，大家都叫他彭伯敦医生。由于喜欢调制混合饮料补品，一直在试做一种不含酒精的可口饮料。终于配制成功了。他死前的四年把发明权出售。在其后四十年内，世界上无人不知可口可乐。可口可乐的名字，原来是“可口”——南美洲的一种果汁，或可乐树的果汁——可乐合成。详细的配方是严防外泄的秘密。

鸡尾酒。这个代表酒水混合饮料的名字，起源于何时，有许多传说。最有趣的一种说法认为，那是从前斗鸡时代向斗后剩下鸡尾毛最多的雄鸡举杯祝饮的一杯酒。另外有一种传说，说它是依照一种酒杯的名字而命名，这种酒杯是法国人移民到新奥尔良的早期时代所用的，酒杯里所盛的就是这种酒。又有人说，这酒名字起源于英国，是曾经一度用以保持

雄鸡战斗状态的一种烈酒。

可是，鸡尾酒起源于一七七六纽约州埃尔姆斯福一家用鸡尾羽毛作装饰的酒吧，可能性最大。有个醉鬼要一杯“那些鸡尾”酒，有个吧女很伶俐地替他斟一杯混合酒，并插上一条鸡毛。

油炸圈饼。这种世界闻名的炸饼是用油炸面团做成后，外撒一层白糖。发明人是新英格兰的学童格雷戈里。年纪轻轻的格雷戈里吃厌了妈妈做的炸饼，觉得那些炸饼当中太厚了，请求母亲把中间的面团去掉再炸。他的方法很好，立刻便传遍四邻，最后传到世界各地，成为喝咖啡时受人欢迎的点心。

梅尔芭桃子。本世纪初，法国厨师艾斯戈菲非常倾心于著名澳大利亚女高音梅尔芭，却怕羞不敢送花给她。等到梅尔芭小姐在伦敦萨伏爱饭店一个人前来吃饭时，艾斯戈菲特别替她调制了一份甜点，一碟香草冰淇淋，加香草糖浆调和的桃子，撒上切碎的木莓。她表示十分欣赏这味甜点，问他甜点叫什么名字。艾斯戈菲说，如果可以叫作梅尔芭桃子那他就感觉很荣幸了。这味甜点在伦敦风行一时，后来更流行全世界。

三明治。第四代的三明治（Sandwich）伯爵（一七一八至一七九二）因为嗜赌如命，不愿离开牌桌去吃一顿正式的饭，宁可要几片熟肉夹在两片面包中，一面赌，一面吃。虽然三明治因这位伯爵而得名，但是这样吃肉的方法，据说原是罗马军队征服英国时传入英国的。

辣酱油。这一种国际闻名的调味汁，差不多是意外制成的。约在一八三五年前后，桑兹勋爵在印度孟加拉殖民地政

府服务一段时期后返回英国，带回调制一种印度酱汁的方子，请伍斯特郡的化学师利和佩林斯两人替他配制。两人自己也配了一些，但觉得太不好吃，便把罐子放在一边不理了。隔了一些日子后，他们又在地窖中找到这些罐子，再尝一下，味汁这时已成熟，其味鲜美。两人于是请准把这种汁制成商品出售，命名为伍斯特郡味汁。

这种几乎失传的味汁，今天仍以原方配制。各种原料先储在大木桶里，每桶每次盛五十四加仑，然后把上千个大桶，放置几个月，等候成熟。每星期把桶滚动一下，使桶内材料得以混和；然后倒出液汁，提炼后装瓶出售。

## “榨菜”何以谓“榨”

“榨菜”以四川省涪陵地区出产称著各地。它本是一种腌菜名称，当地叫青菜头，是一种大芥种根茎菜的变种，又叫菱角菜、牛角菜、疙疸菜。其为何以榨菜为名呢？究其原因，是青菜头经过盐渍，榨去水分，拌以红辣椒面、陈醋、小磨香油以及花椒、八角、甘草等香料，再经复腌而制成。因为在腌制过程中需要榨去水分，故名“榨菜”。

这种腌菜以脆、嫩、香、麻、辣、鲜之独特风味驰名中外，与德国甜酸甘兰、欧洲酸黄瓜相媲美，成为世界三大著名咸菜之一。它的生长，主要是靠长江三峡河谷的强劲风力，采取“风脱水”加工。经过腌制、发酵、配以天然调味料，其特点为锅炒不软，麻味绵长，嫩脆适口，荤素咸宜，且耐储存。

## 蜂蜜是荤还是素

蜂蜜属荤属素，难以定论，但就蜜蜂酿蜜的生化过程看，蜂蜜应属动物性食品，即属荤。

蜜蜂是以采集植物花蜜酿蜜而营生的动物，属膜翅目昆虫。花蜜变成蜂蜜，并非蜜蜂将花蜜移入蜂巢的机械过程，而是经过蜜蜂的酿造作用，把唾液中的酶等活性物质混在蜜之中，使花蜜中的蔗糖转化为葡萄糖和果糖，这就是蜜蜂酿蜜的生化过程。近代研究表明，蜂蜜内含有很丰富的营养物质，其中葡萄糖和果糖两者含量约占 70%，蔗糖为 5% 左右，糊精、树胶、矿物质和有机酸等约 5%。此外，还含有少量芳香物质及人体必要的维生素等。据分析，蜂蜜中还含有 47 种微量元素，致使蜂蜜具有多种多样的神奇功效。

## 虾皮是虾的皮吗

市场出售的虾皮，其实并不是虾的皮，而是我国所产“中国毛虾”的干制品。由于这种小虾肉很少，干制后很容易使人感到只剩一层皮，虾皮的名称就由此而来。

我国辽宁、河北、山东、浙江、福建等地均出产虾皮，用盐轻、味鲜、不牙碜。按季节来说以春产虾皮为最好。

虾皮有生、熟之分。内销以熟虾皮为主，外销以生虾皮为主。

## 吃苹果请削皮

有些人吃苹果不削皮，理由是果皮中的某些营养物质比果肉的含量高。其实，这种吃法是不卫生的。目前，我国防治果树害虫，大都以喷洒农药为主，农药喷洒过的苹果皮中常常会积存较多的农药残留物。据有关人员测定：“666”在苹果中的残留物有80%集中在果皮上，“敌敌畏”的残留物则有99.5%以上集中在果皮里，而其它的有毒农药一般都高达80%以上。如果吃水果连皮吃下去，一次、两次对身体危害当然不会很大，但是，时间一长就会使身体里的毒物大量增加，轻则会出现呕吐、腹泻、厌食、胸闷、皮肤过敏等反应，重则会损伤胃肠，危害人体健康。因此，在吃苹果、梨子等水果时，一定要把果皮削干净。

## 削皮苹果为何变色

削过皮的苹果，放置一段时间后，就变成了暗褐色。这是什么原因呢？

因为苹果里含有单宁、色素等酚类物质，这些酚类物质在多酚氧化酶作用下，跟空气中的氧气反应生成了有颜色的醌类物质。但在苹果表皮里不含有这种酶，没有削皮前，这酶与单宁等物质在细胞中是分开存在的，不能相遇，从而不会出现酚类化合物的氧化。当把苹果皮削掉后，苹果里面细胞受到损伤，使得多酚氧化酶同单宁等酚类化合物相遇，所

以这些酚类化合物就会发生氧化反应生成有颜色的醌类物质。所以削过皮的苹果会变色。

这种变色不仅仅是削了皮的苹果会出现，在削过皮或受损伤的马铃薯块茎、桃、梨、香蕉、茄子上也会出现。

从削了皮的苹果变色原因来看，与空气中的氧气存在有关。如果把削过皮的苹果放到淡盐开水中，隔绝空气，使多酚氧化酶活动能力削弱，这样既可以使削过皮的苹果色泽如初，味道也不会有影响。

## 吃水果为何易产生饥饿感

水果能供给人体必需的维生素和无机盐类，对维持人体的酸碱平衡和保证人体正常新陈代谢具有重要作用。

同时，水果内含有许多消化酶，它能配合体内各种各样的消化酶，把人们所吃的蛋白质、脂肪和糖类，很快分解成简单物质被肠壁吸收。同时，人体消化食物的强弱与胃液分泌的多少有关，胃液分泌越快，消化力就越强。由于水果内含有各种果酸（苹果酸、葡萄酸、柠檬酸）、单宁和芳香物质，它们能刺激胃粘膜，促使胃液分泌增多，从而使消化力增强。人们在吃过脂肪性的食品后常要吃些水果，道理也在这里。

## 吃大蒜的五大好处

1. 大蒜可以治疗高血压，减少血液中胆固醇的含量和防止血栓形成。还可溶解血液中低密度脂肪和维持高密度脂肪

的正常含量。

2. 大蒜可促进机体对维生素 B 族的吸收,从而起到保护神经系统和冠状动脉的作用。

3. 大蒜中含有两种天然抗生素,可杀灭十多种有害细菌。因此,食用大蒜可防治多种急、慢性感染性疾病。

4. 大蒜具有刺激脑垂体,控制内分泌腺的功能,并可调节人体脂肪和碳水化合物的消化和吸收。

5. 大蒜中含有谷胱甘肽和硒、锗多种抗癌物质。因此,食用大蒜对某些癌症(尤其是胃癌、食道癌)有预防作用。

## 生姜妙用有绝招

生姜作为调料,辛辣芳香,溶解到菜肴中,可使原料更加鲜美,素有“植物味精”之称。炖鸡、鸭、鱼、肉用些姜片,肉味醇香;做糖醋鱼时,用姜末对汁,可尝到一种特殊甜醋味;将姜末与酸相对,用来蘸食清蒸螃蟹不仅可去腥尝鲜,而且可借助姜的热性平衡螃蟹的寒凉伤胃的副作用。除此种种,在饮食中,生姜还有一种妙用:就是将冷冻的肉类、禽类和海味河鲜在加热前,先用姜汁浸渍,可起“返鲜”的作用,恢复肉类固有的新鲜滋味。

## 食醋的多种用途

夏秋两季多吃一点醋,可以预防肠道传染病。

醋炒马齿苋,可治疗红、白痢疾。



煮甜粥时加点醋，会使甜粥更甜。

炖肉或排骨放点醋，可使其易熟。

炒茄子时，在锅里放点醋，可使炒出的茄子颜色不变黑。

衣服上污染了果汁斑点或颜色，用醋搓搓可去掉污迹。

玻璃上有油漆点，涂些醋便容易擦掉。

生锈的铜器上涂一醋，干后用水洗刷，光亮如新。

煤油灯芯先用醋泡 10 至 20 分钟，干后再用，可减少耗油量。

洗头时在水中加适量的醋，可去屑止痒，使头发有光泽。

鼻出血，用棉花浸醋塞鼻，可止血；吃饭打呃，喝点醋便能止住。

煮肉骨头汤和鱼汤，可在水开后加少许醋，使骨头中的磷、钙溶解在汤内，既味道鲜美，又便于肠胃吸收。

刮鱼鳞时，如把鱼放在加醋的冷水里泡两小时，鱼鳞容易刮干净。炒青菜时，加少许醋，可减少维生素 C 的损失。

## 巧用食醋贮食物

剩饭保鲜。煮饭时按 3 斤米加 2~3 毫升醋，煮出的饭就容易保存，并无酸味。

菜返青。将放久了的菜放到加有 1 汤匙醋的冷水里浸泡 1 小时，可返青变绿。

蘑菇防黑。将洗后的鲜菇放入加有少量醋的水里浸泡，就不会变黑发暗。

肉类保鲜。用浸过醋的湿布包鲜猪肉或其它肉类，在 1 昼

夜内可保持新鲜。

熟鱼防馊。夏天，煮熟的鱼易变质发馊，如在烹调时放点醋，就容易保存。

## 食用醋泡黄豆减肥

肥胖者每日早晚分别食用 5—6 粒醋泡黄豆，并注意饮食和锻炼，减肥效果更好。可将黄豆洗净沥干，倒入锅内炒 20—25 分钟，起锅待凉后装入玻璃瓶中，装至半瓶，另半瓶装醋，然后密封避光存放 5—6 天即可食用。

## 舌辨五味之谜

我们平时吃不同的食物，会品出酸、甜、苦、辣、咸五味。舌头为什么能分辨五味呢？原来，在舌头上，布满了各种味细胞，叫味蕾。有人统计，人舌上有九千个味蕾。女子比男子多，儿童又比成年人多。味蕾是个卵圆形的小体，里面是味细胞，每个味细胞里都生着一根很细的纤毛，从味蕾孔中伸向表面。当我们吃东西时，溶解在唾液中的食物碰到味细胞的纤毛时，它会把感受到的刺激通过味神经，迅速向大脑味觉中枢报告，引起大脑皮层的兴奋，于是便产生了不同的味觉，分辨出是甜还是咸。

在五味中，基本味觉只有酸、甜、苦、咸四种。辣是一种混合味觉。我们平时吃的辣椒、葱、大蒜、生姜等，感到是辣的，其实是热觉、痛觉和基本味觉混合的感觉。有的食

物却能使味觉发生改变，如非洲热带森林中有一种叫神秘果的植物，吃了以后，在几个钟头内不管你吃哪种东西，总感到是甜的；还有一种叫森林匙羹藤的植物，只要尝一下它的叶子，二十四小时之内你就是吃糖，也品不出甜。在舌头上，味蕾也有分工，舌尖部的味蕾对甜味最敏感；舌根部对苦味敏感；舌的两侧和中部对酸味敏感；舌的周围边缘对咸味敏感。人到老年后，舌上味蕾萎缩，品味就差了。

## 米饭夹生不用愁

大米饭烧夹生了，这是常有的事，也是令人头痛的，因为再怎么烧也难熟透。特别是有时刚好碰到家里有客人，好菜配不上好饭，怎不扫兴？其实，处理夹生饭并不麻烦，只要不翻动夹生饭，按 1 斤米 1 两黄酒的比例，把黄酒倒入饭锅内，用文火焖煮，待酒挥发后，饭就不夹生了，且吃起来毫无酒味。

## 为白糖“申诉”

近年来，白糖被越来越多的人视为世界上的一种祸害。据说，白糖可引起肥胖病、糖尿病等多种疾病。美国政府也支持这种观念。这种顾虑大多来自两种流行的误解：一是认为美国餐桌上消耗的白糖比过去更多了；二是认为白糖的消费与健康失调有关。

一般人对白糖的误解是很深的，普遍认为白糖对人体有

损无益。让我们看看下列各症：

**肥胖证：**不论来自何处的过多热量都是致胖的因素。脂肪所含热量较包括白糖在内的碳水化合物多一倍以上。**糖尿病：**它是受体内血糖过高的影响的，尤其是人体所摄取的糖。**低血糖症：**一般认为食物中糖精过多，会刺激胰腺产生过多胰岛素，因而导致低血糖。**龋齿：**白糖显然与龋齿有关。甜食的粘性越大，与牙齿接触的机会越多，对牙齿的损害也越大。唯一的办法是取消两餐之间的粘性大甜食，并经常洗刷牙齿。**心脏病：**1964年一位英国医生约翰·尤德公开指责白糖是导致心脏病的一种因素。耗糖量较高的国家，心脏病的比例也应该较高，而事实上在委内瑞拉、古巴、巴西等国中，心脏病患者的比例却较低。**智力迟钝：**不少人说，白糖会产生智力困难。也曾有过关于白糖和白糖制品能导致举止异常的说法。但这些看法都还没有经过精密的研究和鉴定。“空”热量：有人说白糖的热量是空的。这完全是无稽之谈。一切热量都是“实”的——富有能量。人们如果完全用其它营养品来代替白糖，就会造成营养不良。

总之，已经很清楚，白糖是甜美的，这并不意味它对你有害，只是某些病人应该减少过多的白糖摄取量而已。

## 不吃早餐不能减肥

营养学家认为营养分配应有比例：早餐占25—30%；午餐40%；晚餐30—50%。小学生早餐热量至少应在500—574；中学生至少为625—650卡。但根据国内14城市营养调

查表明：目前中学生热量仅为 370 卡，不足正常需要量的 2/3。而且还有资料表明青少年的贫血发生率较高，城市为 50.48%；农村为 32.7%；女生为 56.46%；男生为 43.45%。这与早餐的品种单调、质量不高、吃得少、偏食多都有关系。这就导致了部分青少年热量入不敷出。上课时出现饥饿、心慌、头晕、眼花、精力不集中、理解能力降低、记忆力不牢等一系列“能源短缺”表现。

不吃早餐恰恰是引起肥胖的原因之一。因为早上和晚上人体的激素分泌不尽相同。晚餐（或夜餐）吃得过多，胰岛素就不断分泌，所吸收的糖很容易形成脂肪，造成脂肪堆积。英国学者还发现胆结石与长期不食早餐有关。因为空腹过久可致胆酸含量减少，而胆固醇含量不变，形成高胆固醇胆汁，当胆汁中的胆固醇含量过大时，它就会在胆囊内沉淀，形成结石的核心物质。

## 世界蔬菜之奇

**冬瓜。**1984 年 9 月，浙江温岭县青屿乡半山村村民刘贤林，在海涂上摘下了一个高 80 厘米、宽 45 厘米、重 38.7 公斤的冬瓜。1981 年，海南文昌县重兴公社电影放映队员吴淑权，种的 21 株冬瓜，共产瓜 1000 公斤，其中最大的一个长 82 厘米、直径约 45 厘米，重 52 公斤。1982 年，江西金溪县浒湾公社闻名全国的“冬瓜大王”黄富民，收获了一个重 115 公斤的大冬瓜。

**南瓜。**1986 年 10 月，美国新泽西州杰克斯道的农民罗伯

**特·甘卡兹**，培育出一个周长 3.64 米、重 304.37 公斤的南瓜，他因此获得了 4000 美元奖金。英国威尔斯兰海里的农民**伯纳**。曾种出一个重 323 公斤的大南瓜。目前，已知世界上最大的南瓜是一位名叫**加拉格尔**的美国人培育的，那个南瓜重 554 公斤。1986 年，美国宾夕法尼亚州一所中学的学生，培育出一个仅重 11 克的南瓜，是世界上最小的一个成熟南瓜。

**蕃茄**。1983 年，驻湘解放军某部安装连种的 1 亩多蕃茄，到当年 7 月 16 日就收获了 2840 公斤，其中最大的一个蕃茄重 0.625 公斤。山东单县城关镇的“西红柿大王”**任忠宽**，曾收获过一个最大的蕃茄，重 0.925 公斤。1968 年，美国威斯康星州的**德莱**，培育出一个重 2.951 公斤的蕃茄。1976 年 8 月，美国**葛瑞斯**果园，收获到一个重 3.17 公斤的蕃茄。1986 年，美国**俄克拉何马州埃德蒙德的 G·格莱汉姆**，培育出一个重 3.515 公斤的蕃茄。

**辣椒**。1990 年，黑龙江省桦南县石头河子镇华阳村农民**刘喜山**，种的一棵青椒单果重 521 克，被省青椒会评为一等奖，获奖一台 56 厘米的维迪牌彩电。美国北卡罗莱纳州的**卢瑟福**培育的一个辣椒长 34.3 厘米。

**豆角**。1986 年，湖南资兴矿务局宇字煤矿五村退休工人**陈志修**，在住房后种了些蔬菜，其中一株普通的豆角藤上结了一根长 1.3 米、腰围粗 6 厘米、重 0.6 公斤的豆角。

**萝卜**。早先国外曾报道过一个 33.113 公斤的大萝卜。英国最大的一个萝卜是英格兰亨伯赛得郡内弗顿的**C·W·波特**种植的，重 15.99 公斤。美国最大的一个萝卜于 1981 年产于阿拉斯加州，重 23.134 公斤。1983 年 12 月 19 日，湖南新

化县崇山乡农民刘道利收获了 5 个大萝卜，共重 100.5 公斤，其中最大的一个重 26 公斤。目前已知的最大萝卜产于埃及尼罗河谷。那里种的德国品种的萝卜，每个可达 36 公斤，因而那里有“巨萝卜谷”的美誉。

白菜。山东胶县出产的白菜简称“胶白”，是山东著名特产。这种白菜，一般每棵约重 10 多公斤，量重的一棵达 30 多公斤。

黄瓜。1988 年，澳大利亚昆士兰 75 岁的女园艺师 E·查普尔，培育出一个重 22 公斤的黄瓜。第二年她在布里斯班市的私人菜园里，种出一个重 29 公斤的黄瓜，从而在《吉尼斯世界纪录大全》中第四次更新了她创造的这项纪录。其实，在她之前已有人超过她的纪录。如巴西圣加特丽娜州的农民德拉大扎斯，曾培育了一条长 1.32 米、重 30 公斤的黄瓜；1987 年，我国河南沁阳县邮电局职工周天功，种出过一条黄瓜，长 1.05 米，围粗 0.95 米，重 31 公斤。1990 年，巴西巴拉那州一位名叫费尔南多的农民，收获了一个长 1.07 米、重 40 公斤的黄瓜。

茄子。1984 年 9 月，美国南卡罗莱纳州萨默维尔的查尔斯兄弟共同培育出一个重 2.42 公斤的茄子。

胡萝卜。1967 年，澳大利亚维多利亚州一位名叫麦克埃文的人，培育出一个重 4994 克的胡萝卜。他创造的这一世界纪录，11 年后才被新西兰的一位小姐打破。1978 年 10 月，新西兰纳尔逊的 I·G·斯科特小姐收获了一个重 7 公斤的胡萝卜，刷新了麦克埃文创造的纪录。

芹菜。1986 年，英国东伍德盖特郡的 E·斯通，培育出

一棵重 16.10 公斤的芹菜，被列入《吉尼斯世界纪录大全》。

**卷心菜。**1981 年，墨西哥人乔斯·卜门，培育出一棵直径约 1 米、重 22 公斤的卷心菜。1987 年，英国威尔特郡伍德梯斯的 E·斯通，培育出近代世界上最重的一棵卷心菜，重 53.52 公斤。英国德汉郡的斯托委尔·W·科宁伍德培育的一棵卷心菜周长 657.86 厘米，重 55.8 公斤。卷心菜，亦称“结球甘蓝”，俗称“包菜”、“洋白菜”、“莲花白”。

**洋葱。**1990 年，英国一男子收获了一个重 0.56 公斤的洋葱，并为它投保 5000 英镑。1981 年，墨西哥有位名叫乔斯·卡门的农民，培育出一个重 2.3 公斤、直径 30 厘米的大洋葱而创世界纪录。1987 年，英国威尔士格拉摩根的 I·梅司，培育出一个重 4.01 公斤的巨型洋葱，打破了卡门创造的世界纪录。

**西葫芦。**1971 年，加拿大曼尼托巴村有位名叫范威克的人，培育出一个重 160.26 公斤的西葫芦，创世界纪录。1986 年 10 月，美国新泽西州杰克斯道的 E·甘卡兹培育了一个周长 3.35 米、重 270.12 公斤的西葫芦，刷新了这项世界纪录。1989 年 10 月 9 日在美国纽约州科林斯举行的一年一度的世界最大西葫芦评比会上，来自加拿大魁北克的戈尔东·汤姆森，以一个周长 3.79 米、重 340 公斤的西葫芦荣获冠军。汤姆森是一名退休的农业部门公务员。

**大蒜。**1985 年，美国加利福尼亚州厄拉克的 R·柯克帕特里克培育的一头象蒜，周长 46.99 厘米，重 1.25 公斤。四川石柱县龙沙乡中台村土家族农民何大繁，讲究科学种蒜，他在 1984 年 8 月播下的 50 棵蒜种，到次年 7 月收获时，50 个



大蒜共重 56 公斤，每个平均重 1.1 公斤，其中最大的一个重 1.4 公斤。

笋。1987 年，法国的蔬菜培育专家安德雷·韦伯，培育出世界上一棵最大的笋，长 1.22 米，重 6.48 公斤。世界上许多国家虽很早以前就开始栽种笋这种蔬菜，但这么大的笋实属罕见。

## 冷饮的起源在中国

吃冷饮在我国由来已久。早在 3000 多年前，我国就开始用最原始的办法制冰了，将冬日之冰藏于冰窖之中，至夏日盛暑时取用。

远在周代，宫廷就已设有“凌人”，专事藏冰之务。《诗经—七月》中有“二之月凿冰冲冲，三之月纳于阴凌”的记述，“凌”即指冰，“阴凌”即指冰窖，在《周礼·天官·凌人》中有云：“祭祀供冰鉴”。这就是将冬日之冰，盛在冰鉴内以供夏日宴请宾客和祭祀时用。“冰鉴”即冰箱的雏形，可谓世界上最早的冰箱。

春秋末期，已开始在诸侯的宴席上出现了冰镇米酒。可见，战国时的冷饮制作已达到相当水平。

三国时藏冰更盛。到了唐代，市场上开始出现卖冰的商人（《唐摭言》载：“蒯人为商，卖冰于市”）。当时藏冰不易，价格昂贵。古籍中有“长安冰雪，至夏则价等金璧”的记载。

宋时冷饮更为发展。人们把果汁、牛奶、药菊、冰块混合调制成冰冻的饮品，名叫“冰酪”。其性状竟与今天的冰淇

淋大体相似。

元代商人们在冰中加蜜糖和珍珠粉，使冷饮提高了质量。元世祖忽必烈更用牛奶和冰水制成冰雪状食品，实际就是“冰淇淋”。

我们现在经常食用的雪糕，其实源于我国元代。意大利旅行家马可·波罗在《东方见闻录》一书里记述：“在东方黄金国（即中国）里，居民们喜欢吃奶冻。”而意大利人到1550年才根据此法，将其改制成雪糕。

明清时，冷饮花样更为繁多，当时北京的“冰镇酸梅汤”最负名气。北方卖冰者以铜盏相碰，作响。招来顾客。清代诗人王渔洋曾吟诗赞道：“樱桃已过茶香减，铜碗声声唤卖冰。可见当时的冷饮已经比较普遍。

## “冰淇淋”史话

冰淇淋，是人们在盛夏季节理想的消暑食品之一，至今已有2000余年的历史了。

公元62年，人们就已经懂得了冰淇淋的简单制作工艺，当时古罗马的暴君尼禄为此就曾下令，让长跑运动员到附近的高山上取回白雪，然后用蜂蜜和果汁相拌，制成最初的冰淇淋。

1200年前后，著名的意大利探险家马可·波罗来到中国，在元朝做客卿时，曾品尝过牛奶和冰块制作的“冰酪”，他称它为“奶冻”。他回国后，将原始的操作方法加以改进，呈献给意大利皇室。这种冰冻奶酪就是冰淇淋。

1500年，法国的一位国王与意大利皇室的一位成员结婚时，这种牛奶冻又由意大利传入法国。不过，精明的法国人又增加了许多新的配料。

1630年一位法国公主下嫁英国国王查理一世，并带了一名专做冰淇淋的厨师。英王品尝冰淇淋后大加赞美，给厨师以优厚奖励，要他对冰淇淋的配方严加保密。然而，这位厨师并没有遵守自己的诺言，将配方透露了出去。

1700年，冰淇淋传入美洲大陆。美国首任总统乔治·华盛顿对这种新工艺痴爱有加。当时，冰淇淋的制作还很不容易。人们为能在夏天吃到这种食品，就不得不在冬天到河边取冰块。把它们贮放在锯沫里。冰淇淋仍只是富贵人家的食品。

1846年，一位名叫南希·约翰逊的女士，对复杂的工艺进行了改进，成功地制造了一种手动曲柄式冷冻机。使冰淇淋的制作工艺简易化。

1851年，美国人扎卡布·费斯赛尔在美国马里兰州的巴尔的摩，开办了美国有史以来的第一家冰淇淋制作工厂。

1904年，在圣路易斯城举行的博览会上展出了一台制冰淇淋的机器，操作者还当场做出冰淇淋让大家品尝。此后，由于电力和制冷学的广泛应用，使冰淇淋的制作过程加快，价格下降，从而使冰淇淋畅销于全世界。

1920年，出现了专售冰淇淋和饮料的冷饮店。那里成了人们约会、消暑的理想场所。

1950年，那些专售冰淇淋和饮料的冷饮店生意日趋冷落，取而代之的是超级市场。因为人们可以在超级市场内选

购到自己所喜欢的各种冰淇淋和饮料。

## 多品种多风味的冰淇淋

冰淇淋又称冰乳酪，含有乳脂肪 16—18%，蛋白质 4—5%，糖分 16—17%，维生素含量也比较丰富；加上它色泽美观，香味浓郁，组织细腻，是一种冷饮佳品。

冰淇淋品种繁多，各有风味。根据成份、形状、花色和所用原辅材料可分两大类，20 多个品种。按其成份分的有：奶油冰淇淋、果味冰淇淋等，按其形状分为：块状冰淇淋（俗称冰砖）、纸杯冰淇淋、膨体冰淇淋和蛋卷冰淇淋等。按其花色分的有：多色冰淇淋、巧克力冰淇淋（即紫雪糕）、蛋糕冰淇淋（又称冰点心）等。按其原料和加入辅助材料分主要有：果仁冰淇淋，果脯蜜饯冰淇淋。营养素品种有：儿童钙奶雪糕、多维冰淇淋，还有茶中冰砖等。

随着人民生活的不断提高和对冷饮品日益增长的需求，生产厂家在发展，新的冰淇淋品种还在继续增多。

## 蛋卷冰淇淋的由来

1904 年，就是在圣路易斯城举行博览会，展出制造冻淇淋机器的那一年，又创制出一个冰淇淋的新品种——蛋卷冰淇淋。是夏日的一天，大马士革的糕饼商哈姆威，在这个博览会上出售一种很薄的波斯蛋奶烘饼。在他附近的一个滩子上，有一个用小碟子盛卖冰淇淋的。由于这一天生意特别好，

冰淇淋卖主的碟子用完了。哈姆威看到这种情况，就拿出一块热乎乎的蛋奶饼，卷成锥形。待锥形蛋奶饼凉了以后，哈姆就舀起一勺冰淇淋啪地扣在锥饼里，还美其名曰：世界博览会三角包——后人称之为“蛋卷冰淇淋”。人们食后既解渴又充饥，因此，立刻获得了成功，成为人们争相购买的热门货。

## 冰棍的来历

相传公元 250 年以前，我们的祖先已知道用冰来冷藏食物。后来随白砂糖的出现，宫廷的御厨就别出心裁地将沥上香精的大米和牛奶、白砂糖冰冻成“雪条”，献给皇上消暑，这便是世界上最早的冰棍。

## 汽水的来历

1768 年英国化学家普里斯特列从化学实验中发现，将碳酸气直接溶于水中，能获得和矿泉水一样的水溶液。1820 年德国药剂师史屈鲁夫首次建厂，生产人造矿泉水，从而制成了真正的汽水供应市场。

## 盛夏话保健冷饮

夏季烈日酷暑，暑气当令腠理开泄，出汗很多，所以适当用些冷饮，有助于机体散发热量，补充体内丢失的水分，盐

类和维生素。如何用冷饮才有利于摄生保健呢？根据“天人相应”的自然法则，在盛夏，应顺应阳气升发的特点，要护养阳气，面仅从摄生保健角度出发，提出同种传统的冷饮保健方法。

## 常人盛夏饮料

1. 五豆汤饮料：取绿豆、赤白小豆、黑豆、白扁豆各适量，生甘草 10 克，煮沸凉后代茶饮。本汤营养丰富，味道甜美，既可补充盐分，又能消暑解渴。

2. “天然白虎汤”：中医称西瓜为“天然白虎汤”，是一种天然防暑保健佳品。《本草纲目》对其记述云：西瓜性味甘凉，具消烦，止渴、解暑热、疗喉痹、治血便、利小便，解酒毒之功效。

## 脾胃虚弱者的冷饮

1. 山楂焦大麦汤：取山楂和焦大麦等量加白糖适量煎煮，冷后饮用，有消食除胀之功，又可消暑增强食欲，适用于脾胃功能虚弱，肉食积滞者饮用，

2. 乌梅汤：取乌梅二三两，去核，加白糖适量煎煮，冷后饮服。乌梅味酸而涩，有生津开胃、除烦涩肠之效，最适用于夏季腹泻及苦夏者服用。

3. 香藿藿佩汤：取香薷、鲜藿草、鲜佩兰各适量，煎汤凉却备用。本汤有芳香化浊，祛湿辟秽之功，可除胸闷恶心、

口淡粘腻无味、口臭等症，能健脾开胃，改进食欲。及适用于体胖湿盛之人服用，又可防治夏月感冒，被视为酷夏之保健佳品。

## 阴液虚亏者的冷饮

百合绿豆汤：取百合和绿豆适量煎汤，凉后代茶饮，有清热祛暑、滋阴增液、润肺止咳之功，适用于阴虚内热之人饮用，又可防治干咳久咳。此外，可根据自己的爱好选用一些果质饮料，如猕猴桃汁、草莓汁、刺梨汁等，这些果品之汁，味甘酸寒凉，营养丰富，清香可口，有健胃消食、补偏救弊之功，又有和阴调阳、滋补强壮之效，故可选用。

## 冷饮的宜忌

不论是传统的保健饮料，还是当代的新型饮料，虽然都有良好的消暑解渴之功，但作为饮料，必须知其宜忌，才能收到保健的效果。

1. 切忌暴食冷饮：特别在十分炎热的时候，或劳动之后非常干渴之际，切不可贪凉暴吃冷饮。如果过量，轻则胃胀难受，重则还以引起消化不良、胃肠炎、腹泻，或引起旧病复发，故有谚语说：“天时中热，不可贪凉；瓜果虽美，不可多食。”

2. 冷饮的种类不宜太杂：择用饮料时，必须根据自己的体质特点和身体状况选用，饮用时不宜种类太多，否则，饮

料相互交叉，对身体非但无益，反而有害。

3. 大汗之后不可过用冷饮：大汗之后，腠理开泄，胃液量少。暴饮冷饮，皮窍骤闭，可引起“汗闭”。冷饮过多，不仅不能尽快地补充调节体内水分和盐类的丢失，反而冲淡了胃液，降低了胃液的杀菌力，而易患胃肠道疾病。

4. 慢性病患者冷饮宜选择和节制：体质虚弱，尤其是某些慢性病患者，夏季冷饮要格外注意。例如慢性支气管炎、哮喘、冠心病等患者，不宜多吃冰冻的冷饮，又不可过量，以免加重病情或诱发旧病。胃溃疡病、胃酸过多的疾病，不宜饮用含酸味的冷饮，避免加重病情。糖尿病患者，不宜饮用含糖较多的冷饮等。一般情况下，对正常人的冷饮，加糖也不宜量过多，否则饮后会感到口中甜腻或胃部不适。

## 汽水不宜喝太多

汽水是用柠檬酸或橙汁加小苏打冲水制成的。小苏打与柠檬酸或橙汁起反应，产生大量二氧化碳，二氧化碳经口腔入胃肠，有助清热解暑。但汽水喝得多，大量的二氧化碳与胃液中的胃酸中和，使胃液失效，影响消化作用和杀菌能力，则降低食欲，甚至会产生心慌、乏力、尿频等症。

## 巧克力外传

巧克力自问世以来，一直是世界上最上乘的食品，尤为欧美各国人民所喜爱。据 1992 年统计，英国、丹麦、比利时、



挪威、瑞士等国，每人每年要吃 19 磅以上巧克力；而美国的人均消费量虽然略低于这些国家，但它是巧克力原料——可可豆的最大的卖主，是最大的巧克力产国。可可的世界贸易中心就设在美国纽约。在宾夕法尼亚州的哈希城，有一家美国最大的巧克力制造厂。你一走进这座城市，就会闻到巧克力的香味。单是吉士牌巧克力，这家厂每天就要生产 2 千到 2 千 5 百万块。

今天，爱吃巧克力的人都应该向瑞典植物学家林奈致敬。在 18 世纪，他以严谨态度为世界上的植物重新命名，而当他面对可可树时，却激情突发，冠以极为美妙的名称——上帝赐予的食物。据说约 4 千年前，亚马逊河流域的人就开始种植可可豆了。1502 年，哥伦布第四次向美洲挺进时，曾跨过这块出产可可豆的宝地，可惜哥伦布当时却没有“发现”它。20 年后，一个西班牙人才发现阿兹台克的国王（当时亚马逊河岸的一个王国）一杯接一杯地喝着装在金酒杯中的饮料。它是由可可豆制作的。当时这位西班牙人品尝了一下这种又苦又香的饮料。1958 年当他回西班牙时，就带了一些这种奇妙的豆料植物献给查理五世国王。当时他还更为惊奇地发现，可可竟可以当货币来用，大约一百粒可可豆可换取一个奴隶。

此后就有人在特立尼达和海地，以及西非的岛上种植了这种能赚钱的植物，而后其中一颗豆荚又从岛上被带到大陆种植，正是由于它的繁殖延伸，而形成如今主要有四个西非国家控制的大宗可可贸易。

后来西班牙人又在可可中加入水和蔗糖，并加热这种调制饮料，这样巧克力就成为西班牙贵族所喜爱的饮料，不久

这种饮料的美名也传遍了欧洲。

1828年，一名荷兰化学家试着从可可豆中榨出一些灰白的可可脂，并制成可可粉。1875年，瑞士人发现了一种制成固体牛奶巧克力的新方法。

如今有人提出，吃巧克力会导致生蛀牙，长粉刺，使人发胖。大西洋两岸的巧克力协会否定了以上观点。他们说，粉刺主要不是与饮食有关。营养测试也推翻了以上的论点。早在人们开始关心蛀牙时，不止一个研究团发现，巧克力粉含有一种物质，而这种物质事实上能阻止产生蛀洞。

那么巧克力会不会使人发胖呢？如果你过着案牍生活，又暴食巧克力，这当然是有可能的。但巧克力同量还是一种极好的高能量食物。

## 巧克力趣闻

**巧克力城。**美国宾夕法尼亚的赫尔希城中的“赫尔布”原是本世纪美国一位“巧克力鼻祖”的大名。当你一走进这座城市，就会闻到巧克力的香味儿，儿童商店在出售五花八门的“巧克力玩具”，甚至该城一条大街的全部街灯都仿制成巧克力糖的形状。

**巧克力博物馆。**瑞士苏黎士一家生产巧克力工厂的董事长，在家中办了一座巧克力博物馆，陈列着上百个十六世纪来的古式巧克力蒸锅，还有十九世纪晚期发明的巧克力搅拌器原物。

**巧克力杂志。**美国纽约市的《巧克力消息》杂志，由巧

克力爱好者主办，该杂志印刷用的油墨具有巧克力色泽，并散发出巧克力的香味，刊登的也是有关巧克力知识的文章。

**巧克力照片。**美国纽约一位叫施密斯的医生，别出心裁的开设一家专门制作“巧克力照片”邮购公司，任何人只要将一张半身照片寄往该公司，公司就可做出一块块 1 英寸正方的印有你照片的巧克力。两年来，承接的订单，已超过十万张，顾客中不乏名人。

**巧克力神像。**美国一位著名雕塑师曾用一百零四公斤甜巧克力，雕塑成一座高达二米六的自由女神像。消息传出，不少巧克力爱好者、自由女神崇拜者纷纷前来观赏并拍照留影。

**巧克力浴。**美国迈阿密的枫丹白露旅馆，为了庆祝为期四天的“巧克力节”，特邀了两位电视男明星，当众进行了一次“巧克力浴”表演，他俩轮流跳进一个装满巧克力浆的大桶中，登踏着桶底下的弹簧垫板，上窜下跳。与此同时，一群年轻姑娘则以巧克力桶为目标打棒球，打中一球赏给三美元，一人打中三球就可获得巧克力奖励。

**巧克力地球仪。**日本东京一家著名百货公司最近在主厅内陈列着一个用巧克力制成的直径约二米的巨型地球仪。这是由多名厨师花了一星期才制作出这一“甜蜜地球”，借此为“情人节”推销糖果。

**巧克力打火机。**国外市上出售一种可以装进巧克力糖的戒烟打火机。凡想吸烟点火时，按动一下就会出来一粒巧克力糖，再按才能点烟。其目的在使吸烟者吃糖后不再吸烟。

## 古人与酒

酒在古人生活中占有重要地位。杜康是传说中最早造酒的人，曹操《短歌行》中便有“何以解忧？唯有杜康”的诗句，对此，李白的看法稍有不同，他说“抽刀断水水更流，举杯消愁更愁”（《宣州谢 楼饯别校书叔云》）。仪狄是夏禹时代善于造酒的人，禹喝了他的酒觉得甘美异常，反而疏远了他，并戒了酒，认为：“后世必有以酒亡其国者。”事见《战国策·魏策二》，可能系杜撰。

纯粹因酒亡国的君主，史不见载，但因酒误事者却有不少。曹操曾一度发布禁酒令，尚书郎徐邈没有遵守，虽免于刑罚，却留下了“酒清者为圣，浊者为贤人”的说法（见《三国志》本传）。

文学作品中言酒误事者有很多，《三国演义》八十一回写张飞醉酒后被受辱的部将所杀，已增饰了《三国志》的记述。《醒世恒言·蔡瑞虹忍辱报仇》写蔡武因好酒贪杯，致令家破人亡，很有警戒世人之意。

酒有时也能起正面作用。刘邦年轻时“好酒及色”，在抗秦斗争中，酈食其打扮成读书人的模样求见刘邦，遭到拒绝。酈食其瞪眼按剑大呼“吾高阳酒徒也”，才得到刘邦的接见。

在古代文学作品中，常可寻觅到酒的踪影，这很值得研究。

## 古代文人饮酒的诸种讲究

古代文人雅士在饮酒时，很讲究饮人、饮地、饮候、饮趣、饮禁、饮阑。饮人，指的是相饮者应当是风度高雅、性情豪侠、直率的知己故交。饮地，指饮酒场所，以花下、竹林、高阁、画舫（彩船）、幽馆曲石间、平畴、荷亭等地为佳。饮候，指选择与饮地谐和的春郭、清秋、新绿、雨霁（雨过天晴），积雪、新月、晚凉等最富诗情画意之时饮酒。选择好饮人饮地和饮候之后，可以清谈、联吟、焚香、传花、度曲、返棹（划船）、围炉等形式烘托气氛，提高兴致，是为饮趣。饮禁，主要包括“华诞”（过分辅张）、“连宵”（通宵达旦）、苦劝、争执、避酒（该饮不饮），恶谑（言行污秽以至斗殴）、“喷啐”（呕吐）、佯醉等，以避免饮酒时发生不愉快的事情。饮阑，是指酒之将尽。宴饮临近结束时，可以去散步，或“欹枕”（闭目养神）、“踞石”（蹲或坐于石上），或“分韵”（相约韵诗，规定用某字为韵，各人分拈韵字，依韵而赋）、垂钓，或“岸工”（沿岸登高），还有“煮泉”、“投壶”等。

## 古代名人的嗜酒与戒酒

古代名人，大多嗜酒。不过，关于酒的利与害和他们对于酒的态度，并没有较为系统的记载，只能从古诗词家们的作品中管窥一斑。

晋代刘伶，与阮籍、嵇康为好友，而同享世誉。他曾著

有《酒德颂》，把酒推崇备至，为此而自称“唯酒是务，焉知其余”。他纵酒无度，乘车外出时，都要携带一坛酒，且饮且行。更为奇者，车后还有仆人荷锄相随，因为他吩咐过，若他饮酒致死，即可埋掉。以致后来因酒致病，垂危中仍央求服侍他的女人给他一点酒“解渴”。真可谓嗜酒如命的典型了。

北魏李元忠在未发之时，家中穷极，曾将仅有的两床褥子去换酒；三国时的孙济，在屡欠店家酒钱时，曾打算以身穿的棉袍还债而并不罢饮；唐代的贺知章，曾以身佩之金龟换酒，与李白畅饮；至于晋时的阮遥集，在以帽上的装饰物“金貂”易酒店，更是急不可待，“饮如长鲸吸百川”般地将酒喝下。

清朝爱新觉罗家族中的敦敏、敦诚两兄弟，算是乾隆盛世的才子能人。他们分别担任过锦州和山海关的税务官，分别有《懋斋诗钞》和《四松堂集》传世。但到了后来，或家道贫落，或罢职降官，郁郁不舒亦常以酒为伴。他们与《红楼梦》作者曹雪芹交往甚笃，常同酣共饮。敦敏在《赠芹圃》一诗中，曾写曹雪芹“寻诗人去留僧舍，卖画钱来付酒家”的窘困生活。敦诚的《佩刀质酒歌》，写得更是动人，为了与雪芹共同打发凄风苦雨之晨，索性解下新磨的佩刀，拿去换来许多酒，无论其酒质如何，权与友人共醉。

在古代名人的诗文中，写酒时并非都是劝豪饮而抒胸臆。更有先前嗜酒者，在认识到酒对身体的危害而后写出“戒酒”作品，甚至终至戒酒。苏东坡和辛弃疾应是此举的代表人物了。东坡早年，才华横溢。“且将新火试新茶，诗酒趁年华”、“使君能得几回来，便使樽前醉倒更徘徊”等，都足以

说明他曾与酒过从甚密。他的戒酒，是在谪调广东惠州后的一次疾病开始。那时，他痔疾复发，诸医束手而百药无效。在听信友人戒酒的劝告后，每日以素食、茯苓粥、黑芝麻为餐。清茶淡饭使之痔疾不药而愈并精神倍增，更使他坚定了戒酒的信心，及到后来再贬海南儋县，其弟苏辙赶到雷州置酒席为之饯行时，他婉言谢绝同胞的厚意，以“从今东坡室，不立杜康祀”的诗句，表明戒酒的决心。辛弃疾亦是嗜酒之人。然而，在他晚年曾有 20 多年的闲居日子里，一首《沁园春·将止酒，戒酒杯使勿近》的词，一反其“激昂排宕”的基调，成了人情味极浓的劝世文。他填此词，责己悔过，寓意劝人，其“戒酒杯使勿近”已是有相当毅力和其用心良苦了。

## 酒的发明权归谁

我国酿酒技术的发明权究竟应该谁？在科学史上至今仍是一桩众说不一的悬案。杜康是制酒的始祖 在我国民间，有一种流传很广的说法，认为夏朝的杜康是我国制酒的始祖，距今大约有 4000 年的历史，他是今河南省当阳县人。由于杜康对人类的这一杰出贡献，千百年来他的大名几乎成了酒的代名词。有的论者则认为，称杜康为我国酿酒的始祖，这不过是一种民间传说而已，并没有可靠的科学依据，历史上是否实有杜康其人，尚且是个待解之谜。连《事物纪原》的作者，也曾表示过怀疑：“不知杜康何世人”。有人说他是传说中的黄帝时代的宰人，有人说他是周朝人，也有的说他其实就是曾举兵攻杀寒浞，恢复夏代统治，颇有一番政绩的夏国

王少康，将这样一位传说中的人物，奉为酿酒技术的发明者，显然根据不足。仪狄造酒 一种意见认为，我国酿酒技术的发明权，应属夏禹时代的仪狄，是他成功地酿成了第一杯美酒，并献给了禹，首先记载此事的是战国后期成书的《吕氏春秋》和《世本》等历史典籍。

另一种意见认为，仪狄造酒说，也不过是一种民间传说，并不可信。我国酿酒的历史可追溯到 5000 多年前，即龙山文化的早期。据考古发现，我国新石器时代仰韶文化遗址出土的文物中，已有不少小型容器，专家们猜测，这些容器就是饮酒时使用的，至于龙山文化遗址中出土的樽、小壶、高脚杯等陶器，基本可以断定是专门用于酿酒和饮酒的器具。足见，早在仪狄之前千余年，我国已发明了酿酒技术。

集体智慧的结晶 一种意见认为，酿酒技术的发明，不是一个人的功劳，而是经历了一个较长的阶段，可以说是集体智慧的结晶。

## 我国烧酒起源于何时

酿酒必须经过发酵，让淀粉先转化为糖，然后再转化为酒。而要得到浓度较高的烧酒（即白酒），还须将发酵所得的醪液蒸馏。我国烧酒起源于何时呢？

长期以来，在中国酒史研究中，虽然有人根据唐代诗文中出现“烧酒”、“烧春”的字样，推断唐代已有烧酒，但由于证据不足，大多数人仍旧相信李时珍“烧酒，非古法也，自元时始创”（《本草纲目》卷二十五）的说法。



1975年，河北青龙县出土一套烧酒锅，其铸造年代不晚于金世宗大定年间，相当于南宋高宗绍兴三十一年至孝宗淳熙十六年，即公元一一六一至一一八九年。于是又有人提出南宋已有烧酒的新说。（参看万国光《酒话》）。

其实，从文献记载看，北宋初期已有烧酒，《宋史·食货志》：“太平兴国七年，罢（榷酤之制），仍旧（由官府）卖曲。自是，唯夔、达、开、施、泸、黔、涪、黎、威州、梁山、云安军不禁（民间酿酒）。自春至秋，酤成即鬻，谓之小酒……腊酿蒸鬻，候夏而出，谓之大酒，自八钱至四十三钱，有二十三等。”这里所谓的“小酒”，当是酒精含量低的压榨酒。因其酒精含量低，长期贮存，必然酸败，故只能当年酿制，“酤成即鬻”。这里所谓的“大酒”，当是酒精含量高的蒸馏酒，即烧酒。烧酒必经酿、蒸才能得到，得到后，还要贮存半年，使其自然醇化老熟，方可食用，所以要“腊酿蒸鬻，候夏而出”。从工艺上说，大酒已开今日泸州大典的先河。宋太宗太平兴国七年，即公元九八二年。由此可见，北宋初期我国已有烧酒是无庸置疑的。

另外，据上述记载，北宋初期四川酿制的烧酒有二十三个档次之多，这说明，当时四川酿制烧酒已到了相当发达的阶段。联系唐代有关烧酒的诗文如白居易在忠州作的“荔枝新熟鸡冠色，烧酒初闻琥珀香”，雍陶的“自到成都烧酒熟，不思身更入长安”等诗句和李肇《国史补》：“酒则有剑南之烧春”的记载，讲的都是四川的烧酒。因此，关于唐代我国已有烧酒的推断，可能性在增大。

## 饮酒习惯五花八门

每逢佳节，酒就成了喜庆宴会助兴添乐必不可少的饮料，世界各国，莫不如此，但饮酒习惯，却五花八门。

法国人可说是世界饮酒总量的冠军。法国人口仅占全世界的百分之一·三，而喝掉的酒精饮料却占全世界的百分之三十。欧美人在社交中喜以葡萄酒为主要饮料，再按各人爱好配以其他酒共饮。如餐前吃冷盘时，爱喝少量饭前开胃酒。对酒温的掌握也别有一番研究。高贵的香槟、娇嫩的啤酒、酒度较高的巴德和雪利等酒，宜冰冻后饮才够味；红葡萄酒宜与室温一致，白葡萄酒、鸡尾等酒，则需降温后饮；威士忌酒中可加冰块，但白兰地却千万不能加冰。

德国人喜以啤酒解渴。德国啤酒产量占世界第二，品种特多，每年九月底前后还在慕尼黑举行传统的啤酒节，届时人们狂饮欢乐，盛况空前。

比利时人爱喝由野生酵母发酵的啤酒，味酸苦，风味别致。

非洲卢旺达人爱喝香蕉、芭蕉啤酒，并用细竹管插入瓶内轮流吸饮，表示亲昵。

老挝人常三五成群围在酒坛四周，以长竹管插入瓶内轮流吸饮，表示亲昵。

希腊人把能在风光明媚的爱琴海岛屿上面对沙滩，沐浴日光，以冰冻白葡萄酒相伴作为人生一乐，苏联人喜欢不掺水的烈性伏特加，饮时还要“不醉非好汉”，常常醉得狂歌乱

舞。

日本人仍保持着在樱花盛开的季节，在樱花树下喝清酒赏花的习俗。

## 为什么会饮酒的人总爱贪杯

“须会一饮三百杯”。会饮酒的人为什么总爱贪杯？这是因为饮酒之后会产生一种飘飘然的欣快感，这种欣快感正是贪杯的人所神往的。大脑血管对酒精相当敏感。饮入一定量的酒后，大脑血管就开始出现收缩反应。随体内酒精浓度的不断增高，大脑血管收缩程度越来越严重，致使大脑血流量也越来越少，其结果脑组织缺氧，神经元因此发生功能障碍，饮入的酒越多，受影响的脑神经元越多，其功能障碍程度也越严重。所以饮入一定量的酒后，大脑皮层的功能就很快产生功能障碍，出现飘飘然的欣快感。越感到“欣快”越要饮，“自我陶醉”，忘乎所以，对“杯中物”爱不释手。最终“福兮祸所依”，或伤或死于“酒祸”。

## 戒酒新法

“您想戒酒吗？您想变成一个正常的人吗？您想重新学会生活吗？那么请您加入‘匿名嗜酒者’自助组织吧！”——这是该组织宣传广告。当前，酗酒已成为西欧一些国家的社会问题。失业人数急剧增加，离婚增多，家庭解体，使不少人感到孤独、彷徨，借酒浇愁，酗酒就成了一些人解脱苦闷的

出路。也有些人，以饮酒为享受，久而久之，饮酒成癖，也成了酒鬼。于是“匿名嗜酒者”自助组织应运而生。它企图通过互相督促和帮助，打掉嗜酒的恶习。“酒鬼”是个并不光彩的称号，所以这一组织叫“匿名嗜酒者”自助组织。它对有意戒酒的人不采用药物治疗。他们把参加者分成小组，定期聚会、聊天，或组织旅游，观看电影、戏剧和体育表演，使他们在精神上有正当的爱好、兴趣和寄托。还规定每当你想抓起酒杯时，可以在任何地点，任何时间给同一组织中的成员打电话，谈天说地，以打消喝酒的念头。这个组织的成员有义务热情相待。这种办法对某些酗酒者很见效。

## 酒的称谓种种

逢年过节，亲来客往，人们往往借酒助兴。可是当你举杯饮时，是否知道酒还有不少的异称？

古代，称酒曰“酤”、“酝”；陈酒曰“酋”，美酒曰“醕”，黍酒曰“酥”、“醑”，重酿之酒曰“酎”，味浓之酒曰“醇”，“醖”，味薄之酒曰：“ ”、“醪”；甜酒曰“醴”，苦酒曰“ ”；白酒曰“醖”、“ ”、“ ”，红酒曰“醞”等等。

传说最早造酒的人叫杜康，因以“杜康”称酒。曹操《短歌行》：“何以解忧，唯有杜康。”曹操主政时，禁酒甚严，时人讳言“酒”字，把清酒叫“圣人”，浊酒叫“贤人”。后因称醉酒为“中圣人”，省称“中圣”。李白《赠孟浩然》诗：“醉月频中圣，迷花不事君。”以清酒为“圣人”，省称作“圣”。李适之《罢相作》诗：“避贤初罢相，乐圣且衔杯。”以

浊酒为“贤人”。柳宗元《从崔中丞过卢少府郊居》诗：“蒔药闲庭延国老，开樽虚室值贤人。”

美酒如琼浆玉液，因以之指酒。《楚辞·招魂》：“华酌既陈，有琼浆些。”白居易《效陶潜体》诗之三：“开瓶泻尊中，玉液黄金卮。”酒面上的泡沫，叫“玉蛆”、“浮蚁”、“绿蚁”或“绿蚁”亦因之指代酒，谢玄晖《在郡卧病》诗：“嘉鲂聊可荐，绿蚁方独持。”白居易《问刘十九》诗：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。”

酒常盛于杯中饮，因以“杯中物”指酒，陶潜《责子》诗：“天运苟如此，且进杯中物。”《醒世恒言·蔡瑞虹忍辱报仇》：“平昔别无所好，偏爱的是杯中之物。”饮者认为酒能排遣忧愁，激发诗兴，故又称之为“忘忧物”、“扫愁帚”或“钓诗钩”。陶潜《饮酒》诗：“泛此忘忧物，远我遗世情。”苏轼《洞庭春色（美酒名）》诗“应呼钓诗钩，亦号扫愁帚。”

唐代的酒多以“春”为名，如竹叶春、梨花春、瓮头春之类，因以“春”为酒的代称。司空图《诗品·典雅》：“玉壶买春，赏雨茆屋。”张耒《和无咎》诗之二：“爱酒苦无阿堵物，寻春乃有主人家。”黄庭坚《明远庵》诗：“多方挈取瓮头春，大白梨花十分注。”

但饮酒要适可而止。相传大禹饮仪狄所作之酒，因味美而疏之，曰：“后世必有以酒亡其国者。”

## 酒量大小之迷

在酒席桌上经常遇到这样的情况：不同的人，即使喝同

样的酒，他们的表现却大不一样。有些人酒量如海，喝几斤黄酒绝无问题，即使醉了，也是脸色发青；而有些人酒量极小，即使嘴唇沾一沾，也会满脸通红，甚至心跳、气喘、头晕。为啥酒量相差如此悬殊？这个谜新近被医学家揭开了。

原来，这与人体内的醇脱氢酶和醛脱氢酶有关。能饮酒的人，机体酶系统中含有足量的醇脱氢酶和醛脱氢酶，当酒精进入机体后，醇脱氢酶把酒精中的两个氢原子脱掉变成乙醛；接着乙醛脱氢酶又把乙醛中的两个氢原子脱掉，使它变成水和二氧化碳。这种人尽管多饮了一些酒也不会醉倒，因为其转化分解能力较强。分解出来的乙醛，其药理作用要超过酒精的几百倍。乙醛被醛脱氢酶进一步酸化，使 90% 左右的酒精分解代谢成水和二氧化碳并排出体外。因而醛脱氢酶决定了人的酒量大小，进而决定了人的脸色变化等表现。喝酒过量，导致血压下降，为使血压回升，以保证主要脏器的血液供应，身体就依靠收缩毛细血管使血压回升，这样一来，末梢血管中血流受阻，血量减少，就出现了脸色发青。

而另外一部分人，即酒量很小或不喜欢饮酒的人，由于他们体内醛脱氢酶功能不全，缺乏能迅速而充分地分解乙醛的Ⅰ型醛脱氢酶，乙醛的分解只靠Ⅱ型醛脱氢酶。而这种酶，只有当乙醛达到一定浓度后，才能缓慢地进行分解。这些人与正常人喝一样容量酒的情况下，血液中乙醛浓度要超过后者 15 倍。在体内大量积蓄的乙醛，首先使脸部和其他部位的末梢血管扩张；出现脸色发红，甚至全身皮肤发红。为了使末梢血管扩张后下降的血压能迅速回升，身体被迫分泌肾上腺素，使中枢血管收缩，从而心跳加快，血压回升。因此酒

量小的人，喝酒后就会了现脸红、心跳、头晕、呼吸加快等现象，若过量饮酒的话，往往因酒精在体内蓄积而出现酒精中毒的临床症状，通常人们称之为酒醉。

在汉族人中，乙醛脱氢酶缺陷型大约占 44%，这种人一般都不善于饮酒，就是偶尔饮一点酒，也会出现颜面潮红、心率加快，有的甚至迅速头晕醉倒。可是爱好饮酒的人，如果在短时间内饮酒量超过了这两种酶系统中的分解能力，同样也会醉倒。所以，在节日举杯同庆或亲朋相聚日子里，希望喜欢饮酒的人，不管酒量大小都要节制，以适量为度，不可暴饮。

## 饮酒不能驱寒

我国民间一直认为饮酒可以驱寒。于是冷天里人们出门作业要喝点酒，在外面淋雨或受冻回家也要喝点酒。

但是，美国南加州大学的科学家最近的研究证明：饮酒驱寒寒更寒。他们发现，当身体在发高烧时饮酒，其体温会进一步升高；相反，在体温下降时饮酒，其体温则进一步下降。个中原因，是酒精进入血液循环到达脑部后，会直接干扰调节机体温度的中枢神经系统，使机体对酒精的敏感性增加。这一发现是通过鼠的实验研究获得的。

如果这种现象也适用于人体的话，那么，人们的传统观念和习惯可得改一改了。

## 美酒不可加咖啡

有一首通俗歌曲叫《美酒加咖啡》，且不说歌曲的格调，只说美酒可否加咖啡？

过去人们的传统生活方式，喝酒者酒后大都饮茶，如今则有不少人，特别是一些青年人酒后经常饮咖啡。其实，酒不可与咖啡同饮。同饮会加重酒精对人体的损害。

酒精能毒害人体的一切细胞。一个人饮用 75—80 毫升的酒精便会发生中毒，饮用 250—500 毫升的酒精就能致死，而咖啡的主要成分是咖啡因，适当的饮用，具有兴奋、提神和健胃作用，过量同样可以造成中毒。如果酒与咖啡同饮，有如火上浇油，使大脑由极度兴奋转入极度抑制，并刺激血管扩张加快血液循环，极大地增加心血管负担，这样做对人体造成的损害，超过单独喝酒的许多倍，甚至更容易危及生命。所以，不要听那首歌所唱的“美酒加咖啡，一杯接一杯……”，一杯接一杯，那还了得！

## 国家名酒是怎样评出来的

全国有酒成千上万种，可是被称为“国家名酒”的却并不多。拿白酒来说，不过十三种；别的酒就更少了。根据什么才能把某种酒叫“国家名酒”呢？这就要通过全国的酒的评比会来评比了。

在全国评酒会上，由全国评酒委员会评比。而要取得评



酒委员这一资格，并非易事，他们必须具备较强的感官判断能力，同时还要对酒具备应有理论知识。评委在评酒期间，如患感冒、牙疼、胃病等病，也不宜参加评酒。

评比时，各种类型的酒是分开评的，例如专评黄酒，专评白酒等。所有评委每人一张桌子，上有清水一杯，有时也备有新鲜黄瓜一条或淡味面包一片。工作人员端来样品酒，所有酒杯上都编号，评委只知道评的是一号酒、二号酒……。评定一种，再评一种，其间可用清水漱口，必要时也可咬一口黄瓜或面包，消除口中某种酒的余味。在整个评酒过程中，不许交谈商讨，要求各人集中精力。一轮评完不许互看评的分数和评语，不准吸烟或将化妆品等带入评酒室。有的嗜酒的同志很羡慕评酒委员，说评酒时可以喝遍全国各地的好酒。其实，评委在评酒时是不能将那一杯杯样品酒都喝下肚去的，因为如果每天都混喝大量的酒，还能保持清醒的头脑吗！事实上仅让各种酒在嘴里品咂品咂再吐掉，有的评酒委员口粘膜还会被燎起泡来哩。

最后，根据总分多少，参看评语，就可排出名次了。

## 白酒是如何分类的

白酒是我国传统酒种，就制作方法区分大概有：

大曲酒。是用大曲和糖化发酵剂酿成酒醅，蒸馏而制的酒。多以大麦、小麦、豌豆等为原料，采用自然繁殖微生物的方法而制成，酿成的酒液具有馥郁的曲香和醇厚的口味。

小曲酒。是用小曲和糖化发酵剂酿成酒醅，蒸馏而制的

酒。小曲用大米、小麦、米糠为制曲原料，由于在原料中加入各种药材，故又名“药曲”或“酒药”，小曲酿成的酒具有清雅的香气和比较醇甜的口味，但不如大曲那样香气馥郁。

麴曲酒。是以川麴曲为糖化剂加酵母菌酿成的酒。麴曲因以麴皮为制曲原料而得名。酒质不及大曲馥郁多香。

## 酒的香型

清香型。酒气清香，芬芳，醇厚绵软，甘润爽口，酒味纯净，以山西省汾阳县杏花村的汾酒为代表；

浓香型。酒气芳香浓郁，绵柔甘冽，入口甜，落口绵，尾子净，以四川省宜宾县的五粮液、泸州老窖酒为代表；

酱香型。酒气香而不绝，低而不淡，香气幽雅，入杯隔夜香气不失，饮后空杯香气留存，以贵州省仁怀县茅台镇茅台酒为代表；

米香型。蜜香清柔、幽雅、纯净，入口绵、口味怡畅，以桂林的三花酒为代表；

馥香型。又称兼香型，即有二种以上主体香的白酒，有一酒多香的风味，以凌川的白酒为代表。

## 我国的黄酒

据古籍记载，黄酒已有四千多年的历史。《战国策》中就有“昔者，旁女令仪狄作酒而善，进之禹，禹饮而甘之”的描述。不过那时的酒属于初级的黄酒。这种初级黄酒逐步演

变为今天的黄酒，即以江米为原料（也有用大米作原料），经蒸馏冷却、加酒药糖化发酵、压榨过滤和煎酒着色等过程。

黄酒的营养成份丰富和超群绝伦，是近些年才发现的。黄酒作为压滤酒，几乎保留了发酵产生的全部有益成份，如糖份、糊精、有机酸、氨基酸、酯类和维生素等等，并易被人体消化吸收，是理想的营养食品。

黄酒的热量是啤酒的二点八五至五点六五倍，是红葡萄酒的一点一九至二点三七倍。黄酒的特殊营养价值，是它含有十八种氨基酸，其中人体必需而又不能合成的八种氨基酸的含量很全，居各种酿造酒的首位，尤其是助长人体发育的赖氨酸，每升总含量比啤酒、葡萄酒多一至数倍，这在世界营养酒类中是绝无仅有的。因此，应把黄酒推举为我国的第一饮料酒。

## 香槟酒的分类

香槟酒，也叫泡沫葡萄酒，是一种含有二氧化碳的高级葡萄酒，因原产于法国香槟省而得名。

香槟酒的种类很多，一般是按酒瓶内气体压力的大小把它分为大香槟、中香槟、小香槟三个品种。大香槟酒的生产过程大致是：用优质葡萄榨汁，再加入香槟酵母和白砂糖，让其发酵并贮存两年以上。尔后，利用发酵产生二氧化碳或压入二氧化碳，把酒液灌入特制的耐压酒瓶中。大香槟酒就瓶内的压力应为 4.5~5 大气压。由于二氧化碳含量较多，瓶内压力很大，因此在开启大香槟时往往会随着“嘭”的一声响，

瓶塞夺瓶而飞。大香槟含有葡萄的芳香和发酵产生的香脂，香味浓郁诱人，酒液金黄透明，甜中带酸，不仅富有营养，而且能通气消食。它的酒度约 $12\sim 13$ 度，外交活动中多有此酒。小香槟实际上是一种葡萄汽酒，它以普通的葡萄酒为原料，再压入二氧化碳而成。小香槟瓶内气体压力在4个大气压以下，开启瓶盖时，会象啤酒那样发出“丝丝”的声音。它的酒度只有4度，价廉物美，是理想的家庭饮料。中香槟酒瓶内压力为 $4\sim 5$ 个大气压，其质地介于大香槟与小香槟之间，亦是家庭和旅游中的佳品。

开启大香槟酒时，为避免开启瓶盖时泡沫和酒液喷溢出来，可于饮用前两小时将香槟酒放置在冰箱或冰水内，使二氧化碳稳定地溶于酒中，这样处理，酒将更能清凉爽口。

## 干杯

世界各地，饮酒干杯的说法是各式样的，挪威和瑞典人干杯时说“斯科尔”。同是北欧，芬兰则说：“基匹斯”。英国和加拿大的酒吧间“哈兹”嚷声震耳。朝鲜“干杯”的音为“昆杯”。日本说“干派（杯）”。土耳其人说“歇勒菲”。希腊说一句“钦钦”。各国的说法各不相同，但都是干杯时表示祝福和友谊的固定用语，有意思的是，祝人长寿干杯时却出口不尽雅听。如爱尔兰人说：“在地狱的使者到来之前。赶紧上天堂。”这其实是为对方祝福呢！至于赞美妇女的祝酒词，真是数不清。他们对独生男子祝酒时会说：“希望在下一个秋天来临前，在桌子底下能有比你的脚还美丽的脚。”

在波·迪克松的一本叫“干杯”的书中介绍了许多有趣的故事，从中可以了解干杯的历史，据说，英国最早出现干杯的记载是五世纪中叶，撒克逊族首领的女儿罗维娜拿起杯子来祝福英王说：“平安无恙，我们的大君主！”

干杯时的动作也很讲究。西欧人右臂平直伸举杯，然后再干杯时，当啷悦耳，颇有风韵。据波·迪克松说，碰杯是来源于用钟声驱赶恶魔。

## 侍酒须知

侍酒也是一门学问。要博得顾客的欢心，除了有良好的服务态度外，还得熟练地掌握服务技巧。

侍奉葡萄酒及香槟酒颇有讲究，当客人点了一瓶酒后，应该把所点的酒拿到客人面前，让他鉴定一下标签，如若所点的酒无存货，就应该立即推荐品质与价值差不多的酒让其选择。一旦客人点定后，使用刀子把酒瓶口铝盖或塑料盖的上部划掉，尔后用餐巾把瓶口抹干净，再用起子的螺丝在软木塞中部钻进去，并通过杠杆原理把塞子缓缓拔出。最好把塞子拿给主人鉴定，同时把刚启的瓶口再抹干净，先倒少许酒给主人品尝一下，待主人认可后，才从主人右面的第一位女士开始斟酒，然后以反时针的方向斟第二位，第三位女士。女士斟毕后，才循次给男士斟，最后给主人添。在斟酒时，酒瓶的标签应向着客人，以使每位客人都知道主人准备佳酿的牌子。斟酒不可斟得太满，一般半杯多点为宜。斟酒快完时，要把瓶子轻转一小圈，以防酒从瓶口滴下。

除红葡萄酒外，白葡萄酒、玫瑰葡萄酒、香槟酒及汽酒等均要冷饮，为了保持冷冻，斟酒后应把它们放回到主人右手一旁的冰桶内。

香槟酒亦称带气的餐桌酒，因为带有足够的气，所以开瓶方法与葡萄酒不同，当香槟酒从冰桶内取出时，应用餐巾抹干瓶外的水，奉给主人认可，然后把瓶子朝外倾斜 45 度，小心地把瓶口的封盖撕下，再把瓶塞的铁环除掉。请记住去铁环时要用大拇指按住瓶塞，以防瓶塞突然射出。去掉铁环后，一只手握住用餐巾包裹的瓶塞，另一只手慢慢转动瓶子，让塞子松动后冲出瓶口。如不用餐巾裹包，瓶塞冲出后可能伤人，叫客人扫兴。开瓶后，把瓶口抹干净，按斟葡萄酒的顺序给客人斟酒。侍奉香槟，无需用餐巾包裹瓶子，因为高贵的香槟应该让每位客人欣赏。由于香槟酒有泡沫，所以一般斟半杯就可以了。

## 酒的妙用

酱油瓶内加一点酒可防酱油发霉变质。

醋中加一点酒和盐能使醋变香，而且久放不坏。

杀鸡前给鸡灌一点酒，拔毛又快又干净。

新胶鞋未穿之前倒一点酒，晒干穿可防脚臭。

炒鸡、鸭蛋时加一点酒，能使蛋松软味香。

塑料袋装豆类，如将豆拌点酒能防止生虫。

干笋发好后用少量白酒揉搓更加清香脆嫩。

用白酒泡制中药可降低毒性、增强疗效。

## 醒酒十法

1. 鲜橙一个，榨汁饮之，或食鲜柑桔亦可。
2. 柑皮焙干为末，加盐一点五克，煮汤服用。
3. 橄榄果肉十枚，煎汤饮之。
4. 松花蛋一个，蘸醋徐徐吃下。
5. 生甘薯绞碎，拌适量白糖服食。
6. 鲜藕洗净，捣碎，绞汁饮用。
7. 白萝卜一斤，捣取汁一次服下。
8. 吃梨和梨汁。
9. 绿茶沏浓，晾冷后多饮之。
10. 醋一小杯，徐徐饮下。

## 世界七大鸡尾酒

在外交和社交场合，常举行鸡尾酒会，以示隆重。你知道世界七大传统鸡尾酒吗？它们是：

**亚历山大酒。**将适量的冰块、二厘升的可可糊、鲜奶油和法国白兰地酒，搅拌好后过滤即可饮用。

**阿美里卡诺酒。**将二块冰块、康巴丽苦酒和意大利苦艾酒各半放进一个大玻璃杯里，兑上苏打水，再配上一片柠檬酸即可饮用。

**血玛丽酒。**将适量冰块、辣椒汁、少许盐和胡椒粉、半个柠檬的汁、四厘升伏特加酒和适量番茄一起搅拌，即可饮

用。

**菲斯杜松子酒。**将一汤匙糖咖啡，七成数量的杜松子酒，一个柠檬的汁，放在一起搅拌片刻后兑上苏打水即可饮用。

**牙买加甜酸鸡尾酒。**把适量冰块，糖浆，一个柠檬的汁与五厘升香朗姆酒搅拌后，况入苏打水即可饮用。

**曼哈顿酒。**将适量冰块与布尔崩威士忌酒、意大利苦艾酒混合，再放一甜酸樱桃即成。

**内格罗尼酒。**将适量冰块与康巴丽苦酒、杜松子酒混合，配一片柠檬即成。

## 茅台何以称国酒

有谁不知道茅台酒呢？茅台酒与英国苏格兰威士忌和法国科涅克白兰地齐名被称为世界三大名蒸馏酒。茅台酒自1915年在巴拿马万国博览会上获金质奖章后，便驰名中外，外国人称它是“中国的火”，是中国白酒的象征。

茅台酒经过几十年的风风雨雨，在改革的时代勃发了生机。从三中全会后的1978年始，茅台酒厂结束了十几年的亏损局面，开始盈利。1978年至1987年共向国家上交税收6800万元，产量翻了一番。继1915年获国际金奖后，1985年在巴黎荣获金桂叶奖，1986年获第十二届国际食品博览会金奖，同年又获“亚洲之星”包装奖，1987年荣获第三世界亚洲广告一等奖。茅台酒外销也从建国初的11个国家发展到38个国家。从1985年开始，每年为国家创汇300多万美元，在我驻外的135个使馆里均有茅台酒作为友谊的使者。



茅台酒作为“国酒”，不单是产品，更是贵重礼品和友谊的使者，因此，酒厂总是先保证外事活动和出口创汇的需要。茅台酒厂的工人们在保证质量的前提下，努力使产量再翻番，目前正在建设的年产 800 吨的设备厂房，将于 1990 年投产，到那时，年产量会达到 2100 吨。

正因为茅台酒的工艺独特，全部酿造过程需要 6 年，酿出的酒酒体丰满，烈而不燥，低而不淡，醉而有醒，所以发展也将是稳步的，酒厂职工们努力使茅台酒几十年、几百年保持风格不变，为国家和人民作出越来越大的贡献。

## “烂醉”为什么如“泥”

人们常用“烂醉如泥”来形容人饮酒过量，醉得扶都扶不住，瘫成一团的样子。如《水浒传》第一百零一回：“王庆一日吃得烂醉如泥。”又如《聊斋志异·黄英》云：“曾（姓曾的书生）烂醉如泥，沉醉座间。”

那么，何以用“烂醉如泥”来形容醉得瘫成一团的样子呢？“泥”是什么呢？

明代陈继儒回答了这个问题。他在《屈公群碎录》中说：“醉如泥，南海有虫无骨，名曰泥，在水中则活，失则如一堆泥。”又《中华大字典》引《五色线》一书云：“南海有虫，无骨，名曰泥。在水中则活，失水则醉，如一堆泥然。”二书所言相同。

原来“泥”是一种虫，它没有骨头，离开水象一堆泥，故名“泥”。人“烂醉”时一与虫样子相似。所以说“烂醉如

泥”。

宋代陆放翁《剑南诗稿·自咏》云：“泥醉醒常少，贪眠起独迟。”泥醉，就是象“泥”一样“醉”，也就是“烂醉如泥”。

## 酒后为何胡言乱语

人们喝了酒，何以会又哭又笑，或胡言乱语，或沉沉大睡？不久前，科学家利用分子生物学方法，揭开了这个奥秘。

原来酒精对人体发生作用，是要通过脑神经细胞。数以亿计的神经细胞把讯号不断输送到大脑中枢，然后反射至身体各部分，指挥它们作出反应。

信息如何在神经细胞之间传递呢？原来正常的神经细胞会分泌出一种神经传导素，由它们输送信息。在高倍显微镜下，可以看见神经细胞的外膜是由漂浮在脂肪上的蛋白质所组成。这层脂肪像一片海洋，蛋白质则像海上的浮冰。神经传导素一旦把信息带到正确的位置时，便会释放出离子，离子会通过“脂肪海”上的“浮冰”，信息便可穿过细胞外膜，一个一个地穿过时，最终便会把信息传至中枢神经，或作相反方向，送至语言中枢、行动中枢。在正常情况下，脂肪液上的蛋白质可以略为流动，如果脂肪中增加了酒精，蛋白质的可流动性便会减弱，传导素所携带的信息，也要作若干程度的滞留或紊乱，信息传送或迟或错。

此外，酒精又会使神经细胞外膜变厚，影响了信息的穿透。一旦传导素习惯了穿透厚膜，而酒精量不足时，细胞膜

变薄，人便出现了“犯酒癮”的不适感觉。

## 饮酒为什么脸红

这种脸红是饮酒后的一系列化学反应造成的。原来，人体内有两种生物酶与酒精的代谢有关。一种是醇脱氢酶（ADH），它可使酒精（乙醇）分解为乙醛。另一种是醛脱氢酶（ALDH），此种酶又分Ⅰ型与Ⅱ型两种，Ⅰ型能迅速而充分地将乙醛酸化，再分解为水与二氧化碳，Ⅱ型则必须待血液中的乙醛浓度很高时，才发生作用使乙醛酸化。

现代科学研究发现，有的人体内缺乏Ⅰ型醛脱氢酶，因而酒量不大，而乙醛可引起身体末梢血管尤其是面部毛细血管扩张，故饮少量酒后很快即出现脸红。

## 漫话划拳的呼词

划拳，古称拇战、豁拳、猜拳。《胜饮篇》引唐皇甫嵩手势酒令之阐释，可知豁拳之戏，其来已久。明李日华《六研斋笔记》载：“俗饮以手指屈伸相博，谓之酒。敬济道：‘你们休猜枚，大惊小怪的，惹后边听见。’”清代流行的《列侧酒牌》，是大画家任渭长所绘，共48张，每张绘一位神仙，其中汉钟离这张牌上写道：“举座拇战，好武者大觥。”《红楼梦》第六十二回写史湘云和贾宝玉“三五乱叫，猜起拳来”。南社才子胡朴安所著《中华全国风俗志》中，更提到了猜拳的呼词：“他处行酒猜拳，必曰五魁、四喜、三星、七巧，而

济南每际灯火初明之际，商埠中之繁盛街市，恒闻极简单之数目呼声，自餐馆中传出。”这些呼词和现今使用的词语是一样的。

考察划拳的呼词，从零到十，多含有典故，且均有吉祥祝福之意，说来饶有趣味。今人划拳，多以“二好”开局。哥俩好，爷俩好，乃至姐俩好，娘俩好。“好”过之后，便攘臂挥掌，成串呼词随着指掌屈伸连珠炮般地传出。

宝。零在古今均呼“宝”，即“元宝”。元宝初为钱币名，因唐时“开元通宝”被人误读作“开通元宝”而得名。我们通常所说的元宝马蹄形的金银锭。中国人主张财不外露，故划拳行令时，握一大拳头，似将财宝死死攥住，口呼“宝不出！宝不露！”

一心。杜甫《高都护骢马行》有“与人一心成大功”句，表同心；《古诗十九首》：“一心抱区区，惧君不识察。”表专心。猜拳时，用来表示同心者饮，诚意者敬。

二郎担山。古代太平歌词《二郎劈山救母》：“二郎爷爷本姓杨，身穿道袍鹅蛋黄，手执金弓银弹子，梧桐树上打凤凰。打了一只不成对，要打两个配成双，有心打它三五个，怕误担山赶太阳。十三个太阳压十二，留下一个照下方。”至今四川灌县民间尚流传二郎神杨戩担山压日的故事。该县城南有一狭长地带似扁担，另有大小两座山，传说即二郎当年遗物。

三星。划拳呼词三星高照，一为福星，即开官，所谓天官赐福者也；二为禄星，管人间钱财；三为南极老寿星。被三星高照者，福禄寿皆至。

三元。古代读书人会考，乡试头名解元，会试头名会元，殿试头名状元，合称“三元”。殿试的前三名状元、榜眼、探花，亦称三元。

三桃园。东汉末，刘备、关羽、张飞在桃园结拜兄弟，共闯天下。

四喜。“久旱逢甘霖，他乡遇故知。洞房花烛夜，金榜题名时。”此四件事历来被看作人生得意之喜事。古书上有此四句。

四美。“良辰、美景、赏心、乐事”（南朝诗人谢灵运语）。

五魁。古时学子苦读《诗》、《书》、《礼》、《易》、《春秋》五种儒家经典著作，以求取功名，更希冀夺得魁首。明代以此五经取士，每经头一名即为该经魁首，故曰五经魁首。今人因不详其典而呼成“五斤魁首”，就不对了。

五子登科。五代窦禹钧教子有方，五个儿子仪、俨、侃、僖相继名列高第。时人赠诗曰：“燕山窦十郎，教子有议方。灵椿一株老，丹桂五枝芳。”

五福。《尚书·洪范》说，人有五福，要格外珍惜。“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德（发扬美德而福至），五曰考终命（行善而命善终）。 ”

六顺。“君义、臣行、父慈、子孝、兄爱、弟敬，所谓六顺也。”（《左传·隐三年》）

七巧。夏历七月初七夜，天上银河灿灿，牛郎织女相会。人间妇女或对月穿针，或呈食品、献女红，以争奇斗巧，心中祝祷取胜，并希望天上织女暗中相助。故叫七巧。

八匹马。周穆王有八匹骏马。他是不恤国事、肆意远游的浪荡天子，常驾八骏到处游玩。相传他驾此八马至昆仑山与西王母相会，二人在瑶池上诗酒温唱合。唐诗人李商隐曾赋诗《瑶池》以记其事：“瑶池阿母绮窗开，《黄竹》歌声动地哀。八骏日行三万里，穆王何事不重来？”

八仙。八仙事迹，古书《八仙庆寿》、《四游记》等皆有记载。还有“醉中八仙”，是杜甫《饮中八仙歌》所述的贺知章、汝阳王（李）璿、李适之、崔宗之、苏晋、李白、张旭和焦遂，皆是唐时嗜酒豪放的诗坛名人。

八抬。“八抬你坐”，是今人划拳常用的呼词。古代的八个人抬的大桥，乃极显贵之人所乘，平民不得僭越。

九州。我国古代将中原划为九个行政区，九州一统。

久长（酒常）。《史记》：“建久安之势，成长治之业。”酒友借此表人常聚，酒不尽。

十全。清乾隆帝自诩文治武功福祿寿俱备，于是自称“十全老人”。“十”划拳时更多的人呼“全来到”。

中国酒文化源远流长，绚丽多彩，划拳是这文化大花园里的一朵，它形式明快豪爽而内涵丰富，因而长久受到一些人的喜爱。但切不可划拳不休，饮酒无度。

## 酒的功过

酒是大家熟悉的饮料，但对酒的功过却看法不一。

酒之功。古人认为：酒能舒筋活血，祛风健胃，使神经兴奋，消除疲劳，等等。之所以如此，是因为酒中含有酒精

的缘故。

酒精学名乙醇，是酒的主体成分。酒精能使血管扩张，加快血液循环，可刺激中枢神经，引起人体兴奋。当人劳累困乏后喝一点酒，能驱除疲劳，恢复精神；少量的酒精还能促进胃液分泌，增进食欲。

除酒精外，酒中还含有一些营养成分。如啤酒、黄酒、葡萄酒等酒类，都含有若干营养物质。据测定，啤酒中含 17 种氨基酸，其中包括 8 种人体“必需氨基酸”。啤酒的发热量较高，1 升 12 度啤酒产热量 425 大卡，相当于 250 克面包。啤酒中还富含 B 族维生素，如 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、PP 泛酸、叶酸等。这些营养物极易被人体吸收，所以啤酒又有“液体面包”之称。1922 年 7 月 1 日，在墨西哥召开的世界营养食品会议上，啤酒被正式列为营养食品。因此常饮适量啤酒对体健康有益。

黄酒是我国古老的饮料酒之一，含有糖、氨基酸、维生素等养分，尤以氨基酸的种类和含量较多，具有较高的营养价值。在民间，妇女分娩后常饮黄酒或用其炖煮鸡和其他肉类食之，以补养身体。

葡萄酒含糖量较高（甜型酒），每升酒含葡萄糖和果糖约 40～220 克，并可为人体直接吸收。葡萄酒中的维生素含量十分可观，特别是含有一定量的维生素 B<sub>12</sub>，有治疗恶性贫血的作用，所以常饮葡萄酒能养血补气。我国明代医学家李时珍早就指出，葡萄酒有“暖腰肾，驻颜色，而寒”等作用。“驻颜色”即补血之意，恶性贫血患者适量饮用热葡萄酒有益。在欧洲一些国家，人们常给孩子饮用热葡萄酒来治感冒，美国《科学》杂志曾报道，葡萄酒对精力不足、身体虚弱及失眠患

者来说，是一种良好的补药。每日少量饮用，对慢性胃炎亦有疗效。

其他各种果酒大多含有原料果实的营养成分，所以均有一定的营养价值。

烈性酒（白酒、威士忌、白兰地等）一般不含或极少含营养成分，因此营养价值很低。

在医疗方面，酒还具有多种功效。

近年来国外有人发现，果酒对心脏有保护作用。据美国《科学文摘》报道，英国政府的医学研究机构对 18 个西方国家的人口死亡原因及饮食因素等进行分析后，发现爱喝果酒的意大利人和法国人的心脏病死亡率最低。统计表明，喝果酒越少的地方，心脏病的死亡率越高。美国和芬兰的果酒消费量较低，心脏病患者就较多。

另据美国哈佛医学院的研究证明：适量饮酒能减少冠心病的死亡率。因为酒精能增加血液中的高密度脂蛋白和降低密度脂蛋白，从而减少由于脂类沉积而引起的冠状动脉血管阻塞，使患者的存活时间大大延长。

在我国，人们早就知道用中药材来泡制各种药酒，用于治疗多种疾病和滋补身体。

酒之过。元代饮膳太医忽思慧在《饮膳正要》中说，酒“少饮尤佳，多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚也。醉饮过度，丧生之源”。

看来酒喝多了对人有害。因为人体耐受酒精的程度是十分有限的，倘若狂喝滥饮，很容易引起急性酒精中毒。酒精进入人体后，首先作用于大脑皮层，饮酒过多会使大脑皮层



处于不正常的兴奋或麻痹状态，人将失去控制。当血液中酒精浓度达到 0.1% 左右时，大脑的抑制功能减弱，记忆力、辨别力等明显下降。浓度达 0.2% 时，就会酩酊大醉。增加到 0.4% 时，便失去知觉，昏迷不醒。若酒精浓度继续增高，就会丧生。

长期大量饮酒，会导致慢性酒精中毒，对人体造成多方面的损害。

少量的酒精能促进胃液分泌，帮助消化，但稍一过量，就会抑制胃液分泌，降低胃蛋白酶活性，使消化功能减弱。同时，大量酒精对胃粘膜的强烈刺激，易使人罹患急、慢性胃炎为胃溃疡等病。

从生理上说，饮酒的不是嘴而是肝。人喝下的酒最终要送到肝脏进行分解，如果大量饮酒，势必增加肝脏负荷，时间一长，肝细胞会发生疲劳，活力下降，不能及时将送来的酒精分解掉，酒精在肝脏中积累产生毒害，使肝细胞受损，引起急性或慢性酒精性肝炎。如果继续大量饮酒，肝细胞将不断坏死，形成大大小小的结蒂，逐渐演变为肝硬化。这种病在嗜酒者中最普遍，死亡率极高。

长期酗酒会影响心脏，使心肌变性，失去正常的弹力以及心肌组织出血或局部组织缺血，严重时会使心脏麻痹，造成死亡。

大量的酒精可使人的生殖功能遭到破坏。对于男性，表现为血中睾丸酮水平下降，24 小时后方能复原。大量饮酒的男性的生殖细胞均有程度不等的损害，其精子少，死精子和畸形精子增多，精子活动能力减弱。受害最严重的是青年。对

于女性，表现为性欲减退，绝经期提早，35岁左右发生月经紊乱，40岁左右可能停经。

酒精对人体生殖细胞的毒害，其结果无疑会贻害后代。在国外，医学界把在你母周末或礼拜天纵酒后受孕所生的孩子称为“礼拜日儿童”。这种孩子智力发育不良，体质孱弱。我国历史上的大诗人陶渊明、李白，给后世留下了许多不朽之作，由于两人长期酗酒，却给他们的后代遗留下可悲的灾难。陶渊明酷爱饮酒，常常连日大醉，他所生的五个儿子个个低能、平庸。号称“酒仙”的李白终日以酒为伴，其所生四子皆呆傻无能。

孕妇饮酒对后代影响更甚。如果孕妇在产前三个月饮酒，酒精通过胎盘，会严重损害胎儿大脑。这类胎儿约有93%为小头畸形，存活儿44%智力低下。嗜酒孕妇还经常发生早产、流产或死产。

青少年嗜酒是非常有害的。青少年时期人体各个器官、组织尚未发育成熟，比较脆弱，易受酒精的伤害。若一次饮酒过量，会造成严重的脑损伤。

此外，酒中还含有一些对人体有害的成分，如杂醇油、醛类、四醇、氢氰酸、铅等。这些有害物对人体都有不同程度的毒害作用，超过一定量时会引起慢性或急性中毒，甚至死亡。当然，酒中的有害成分是极其少的，且都有国家标准严加限制，一般不对人体构成威胁。但是，质量低劣的酒中有害成分含量较高。

功过在于量。酒之功过与其饮量有关，少量或适量饮用则有功，大量或过量饮用则为过。对于不能饮酒者（如孕妇、

病人等）则另当别论。

至于饮多少酒才算适量，无一定的标准，要视各人的身体状况而定，一般以饮后不感醉意为度。

低度酒虽然酒精含量较少，但也不能纵饮无度。即便是酒精含量最低的啤酒（含乙醇 3—6%），如果长期大量饮用，也会影响心脏，使心肌肥大，心脏功能减弱。医学上称之为“啤酒心”症。所以说，不论饮什么酒，都要注意适量。

## 啤酒功过谈

啤酒是用大麦芽及啤酒花为主要原料，经酵母发酵而制成的一种含二氧化碳的低浓度酒精饮料，也有用大米或玉米为辅助原料的。通常含乙醇（即酒精）量只有 3—6%，味甘清爽，营养丰富，是消暑解渴、兴奋精神的佳品。

啤酒含有大量维生素 B 和一些酵素、糖类、蛋白质、磷酸盐及酒花等营养成分。啤酒还含有 17 种氨基酸，人体所必须的 8 种都在其内。每升啤酒热量可达 425 千卡，营养物质又极易被人体吸收。有人做过分析，1 升 6 度的啤酒相当 4 两面包，因此，它素有“液体面包”之称。1972 年 7 月在墨西哥召开的营养食品会议上，正式把啤酒定为“营养食品”。

啤酒的苦味来自啤酒花，酒花中的鞣质和树脂是使啤酒具有爽口苦味的主要成分，能加强杀菌防腐作用，还可刺激食欲，给人以柔和爽快之感。酒花的浸出物还有健胃、利尿、且消化等功能。按中医的说法，啤酒有益气、活血的作用。

啤酒所含营养物高于其它各类含酒精饮料，适量饮用对

身体是有益的。外国有家大医院提倡产妇喝啤酒，因为啤酒不但能增加产妇的营养，而且可以促进乳汁的分泌，有利于哺乳婴儿。啤酒对高血压、肺结核、心脏病等还有防治作用。加拿大酿酒协会对 1.7 万名饮酒者的调查表明，有规律并适量饮用啤酒的人比饮用其它含酒精饮料的人要健康。每日少饮一次或一次以上的人，其得病率要低于 25%，而饮用啤酒过量的人，即每周饮 16.5 升以上的，其得病率高于 1%。

啤酒的酒精浓度较低，容易多饮，而致发胖。酒每单位重量所含的热量是糖类的 2 倍。啤酒原料中的淀粉，大部分变成可以直接为人吸收的葡萄糖和麦芽糖。据科学家鉴定，一瓶啤酒经人体消化后产生的热能相当于 5 个鸡蛋或一斤瘦肉产生的热量。长期大量饮用会造成体内脂肪堆积，变得大腹便便。如果每天暴饮势必增加心脏的负担，特别是可引起心脏扩大，医学上称为“啤酒心”，使心功能受到影响。常饮啤酒者，为防止造成“啤酒肚子”应减少饭量，每次喝两杯啤酒，应减少一两粮食。因此，喝啤酒也要有节制，尤其是肥胖者更不宜多饮。

## 世界啤酒之最

最古老的啤酒厂。德国慕尼黑的威亨斯蒂芬啤酒厂是世界上最古老的啤酒厂。该厂自 1040 年获得酿造和贩卖啤酒的特权以来，至今生产从未中断。

最大的啤酒厂。世界上最大的啤酒厂是美国圣路易斯市的安赫森—布施啤酒康采恩。该厂建于 1852 年，年产啤酒 64

亿公升。

**最小的啤酒厂。**英国有一座世界上最小的啤酒厂，它只需一人管理，年产啤酒 100 万公升。这个小啤酒厂实际上是一套联合生产装置，一次投料就可制出 1600 公升优质啤酒。

**最大的啤酒馆。**最大的啤酒馆是德国慕尼黑的马尔蒂泽啤酒馆。它有 5500 个座位，一天卖 4.8 万公升啤酒。它是 1829 年开办的，二次大战时被烧毁，1955 年重建。

**最小的啤酒馆。**东京的“野边酒吧间”是世界上最小的啤酒馆，面积只有 4.5 平方米，其中柜台和洗手间占去大半，剩下的面积只能放几个座位，如果把座位拆走，大概可以站七个人。

**最大的啤酒杯。**马来西亚一家锡器公司，为了庆祝该公司成立 100 周年，用锡制成了一个啤酒杯，重 1.8 吨、高 6.6 英尺，可装 4000 公升啤酒，是世界上最大的啤酒杯。

**最古老的啤酒瓶。**至今发现的最古老的啤酒瓶，是一个产于 1720 年的圆肚形玻璃啤酒瓶。

**最大的啤酒市场。**德国的达姆施塔特—埃伯曼施塔特的布鲁诺·马鲁恩啤酒市场，是世界上最大的啤酒市场。这里出售 48 个国家的 249 家啤酒厂生产的 975 种啤酒。

**最大的啤酒消耗国。**德国是世界上消耗啤酒最多的国家，每人每年平均饮啤酒 150 公升，居世界之冠。这个国家有啤酒厂 1300 多家，啤酒厂家之多也在世界上首屈一指。

**收集酒标最多的人。**象收集邮票、火花、糖纸一样，近二三十年内，欧美许多国家又兴起了啤酒商标收集热。他们有自己的组织，有交换商标的商场，而收集啤酒商标最多者，

是美国纽约人欧艾斯特，他收藏世界各国的 12.5 万多枚啤酒商标。

## 啤酒的度数

啤酒是用大米、大麦、啤酒花为主要原料制成。啤酒商标上注明的“度”，不是指酒度，而是指糖化后麦汁浓度。如 12 度熟啤酒是用含糖量 12% 的麦汁发酵制成的。同时也和酒精含量有关，就是讲 12 度的啤酒，其酒精含量不低于 3.5%。

啤酒分类方法有三种：

1. 根据麦汁度分为：1. 低浓度啤酒。麦汁浓度在 7~8 度左右，酒精含量为 2%。2. 中浓度啤酒。麦汁浓度在 11~12 度左右，酒精含量 3.1~3.5%。3. 高浓度啤酒，麦汁浓度在 14~20 度左右，酒精含量 4~5%。
2. 根据颜色可分为黄啤与黑啤。
3. 根据是否杀菌分为鲜啤酒（又称生啤）与熟啤酒。

## 漫话啤酒

啤酒的起源可追溯到 8000 年以前。当时在人类文明摇篮之一的两河流域（底格里斯河和幼发拉底河）南部，有一支叫苏美尔人的吉卜赛游牧民族。苏美尔人每当打了胜仗，都喜欢饮一种用发芽的大麦酿制而成的饮料，这就是最早的啤酒。后来，啤酒酿制技术又传到了古埃及。古埃及人改进了啤酒的酿造技术，并酿出了多种不同类型的啤酒，有甜也有

酸，风味各异。随着战争征服以及贸易往来，罗马人、希腊人、犹太人又从埃及学会了啤酒酿造技术，并把它传播到欧洲。啤酒从埃及传入欧洲还有一段神奇而美丽的故事。

公元前 48 年，埃及托勒密王朝发生王位之争，当时的罗马统治者凯撒亲自统率大军来到埃及亚历山大城进行干预。埃及公主克娄巴特拉的国色天香使凯撒倾倒，并拜倒在其石榴裙下。于是乎凯撒帮助克娄巴特拉打败了她的兄弟，当上了埃及女王。克娄巴特拉的魅力使凯撒“乐不思蜀”，沉溺于埃及深宫达大半年之久。此时埃及正盛行啤酒。当凯撒大军进驻时，恰逢当地热闹的庙会，为表示罗马帝国统帅对埃及民俗的尊重，凯撒不仅亲自参加了庙会，并买了一罐啤酒一饮而尽。凯撒当即对这种不知名的清凉饮料大加赞赏，决定用这种饮料犒赏三军。包括日耳曼雇佣兵在内的罗马士兵都被这种妙不可言的饮料陶醉了。留驻埃及期间很多罗马士兵学会了酿造此酒的技术。等凯撒班师回朝，埃及的酿酒技术也随之传到了民间。

啤酒为什么受到人们青睐呢？原来，这种酒精含量很低的饮料不仅甘冽爽口，而且还含有丰富的营养。科学研究表明，啤酒内含有 17 种氨基酸 10 种维生素，堪称“液体面包”。1971 年国际营养学会正式将其列为营养食品。

今天，啤酒的品种已有上百种之多。根据色泽及麦芽汁浓度的高低，啤酒可分为黄啤、白啤、红啤、黑啤，营养啤酒、佐餐啤酒、贮藏啤酒和高浓度啤酒等等。根据酒精含量多少，啤酒又可分为麦酒、贮藏啤酒、黑啤酒、烈性黑啤酒等。根据生产方式可分为鲜啤酒（扎啤）、熟啤酒、纯鲜啤酒。

此外，世界各地还有自己的风味啤酒。例如，英国人最喜欢喝苦啤酒，非洲人善于用香蕉酿制啤酒，比利时人爱喝酸啤酒，而俄罗斯人的饭桌则离不开用黑面包酿制的格瓦斯。在美国，人们还喜欢在啤酒中兑蕃茄汁，制成另一种颇有特色的鸡尾酒。

历史上，关于啤酒的故事不胜枚举。据说，在设计美国国旗时，有一次，设计师在酒馆喝酒，看到啤酒的气泡像星星一样飞溅而出，从而触发灵感，设计出星条旗。大作家安东尼·格尔格斯写了一本关于东南亚人民生活方式的书，但苦于找不到书名。有一次，在马来西亚街头饮酒，忽然被虎牌啤酒上的广告所吸引，遂以上面的广告用语“虎的时代”为自己的书名，拿破仑在远征俄国失败后，逃跑途中把帅旗遗落在捷克的一家名为“乌·富莱克”的啤酒馆内，于是小酒馆的知名度大为提高。那在帅旗成为老板招揽生意的最好的酒幌。

作为一种啤酒文化，其中最富有代表性的要算是慕尼黑的啤酒节。每年9月底10月初，那里都要举行以啤酒为中心的庆祝活动。相传，这个节日起源于1810年巴伐利亚王子的结婚庆典活动；也有人说每年这个时候，是巴伐利亚啤酒花收获季节，农民们常常欢聚一堂，喜庆丰收，并以啤酒助兴，以后相沿成习，成为当地传统节日。

在我国，随着人们生活水平的提高，啤酒已成为一种大众化饮料。近两年，市场上又出现了一种“扎啤”，它是一种鲜啤酒，是香港人对英语“draught beer”的音译，有“麦杆吸饮的啤酒”和“生鲜啤酒”之意。由于“扎啤”未经高温



杀菌，酵母菌仍存活于酒液中，所以饮用鲜啤酒能帮助消化，且具味道鲜美、泡沫足、酒液清澈等特点，深受广大消费者欢迎。

## 啤酒大观

啤酒由大麦芽和啤酒花酿造而成。啤酒的苦味来自啤酒花。一般说来，美国啤酒的苦味比较低，而欧洲啤酒的苦味度则比较高。德国啤酒之所以闻名全球，即以苦味取胜。

欧洲啤酒以德国啤酒叫得最响；德国人喝啤酒称雄天下，德国各大城市如慕尼黑、汉堡、法兰克福等，到处啤酒屋林立。这些啤酒屋不论大小，家家座无虚席。以啤酒牌子为店名的啤酒屋（如 Hacker Keller）。基本上由啤酒厂直接经营，收费便宜，酒客喝得过瘾。

慕尼黑啤酒品牌甚多，如“荷夫堡”（Hofbrau）酒质一流；“劳化堡”（Lowenbrau）的金狮标志有型有款，味道苦中透甘。“亚当堡”（Adambrau）牌啤酒，口味比较特殊，酒劲与口感介乎德国啤酒与美国啤酒之间。

在欧洲啤酒中，数荷兰啤酒性柔和，回味长久。所以，荷兰名牌“海尼根”（Heineken）在美国备受欢迎。

英国人嗜喝生啤酒，尤其嗜喝一种黑啤酒。这种黑啤酒入口带有焦味，泡沫持久，口感有点涩，其口味之重非熟啤酒可比，一般人不易接受，但这正是其风味独特之处，英国名牌“健力士”在国际上做广告，特别强调它是“男子汉大丈夫的啤酒”。

伦敦有各类不同的酒吧。有的是二三百年的老店，装璜古色古香，充满怀旧气氛；有的酒吧新潮入流，音乐奔放，烟雾弥漫。酒吧供应的啤酒品牌，会鲜明地标在店外的招牌上，使人一目了然。

澳大利亚啤酒属欧美混合口味。昆士兰州出产的一种牌子为“XXXX”的啤酒很有个性。4个叉叉取名特别，它的广告词是“我们的啤酒”，亲切，简洁，令人过目难忘。

美国啤酒入口舒适柔和，“百威”（Budweiser）和“米勒”（Miller）美国畅销名牌，二者都强调“品质真纯”。美国市场上还有一大名牌“科罗纳”，又叫“墨西哥尿”，说起这个名字还有一段故事：“科罗纳”本是地道的墨西哥啤酒，它最先在洛杉矶赢得口碑，后来畅销全美。美国啤酒商不甘心市场为强敌入侵，一度散播流言，反倒挑起了人们好奇心，人们都想尝尝“墨西哥尿”的滋味，这样，“科罗纳”一下子成了明星啤酒。

## 啤酒小史

啤酒的历史是最古老的。古代啤酒在八世纪以前不叫啤酒，各国都有它不同的名称。如埃及叫惹提模，法国人的祖先古哥尔人叫塞尔瓦士等。自八世纪以后德国人才把啤酒的名称统一了起来。

啤酒开始时是不上税的。当时统治者想了一个征收酒税的办法，就是啤酒加香的原料必须到封建主指定的代理人那里去买，这样，封建主可以从中获得高利。

啤酒质量的提高是与科学发展有关的。比如荷兰人发明了显微镜，第一件事就是用它从啤酒的沉淀中发现了酵母菌。又如路易·巴斯德，他对啤酒的研究，证明了啤酒发混浊的原因是微生物的作用而引的。所以他采用加温的方法将微生物杀死。这个经验后来也在医学上加以应用，这就是中巴氏杀菌法。后来又有冷冻机的发明，延长了啤酒的酿造期，过去没有冷冻设备，只能利用冬季的低温酿造啤酒用夏季出卖，有了冷冻机全年都可生产。

啤酒生产大发展是从二十世纪三十年代开始的。三十年代全世界啤酒生产量不过三千万吨，到了八十年代已增加到一亿吨。

在啤酒发展中，美国、德国发展速度最快，美国 1863 年年产 201,600 吨，到 1983 年已生产为二千多万吨，120 年增加将近 100 倍。除此以外还从外国进口 60 万吨。现在美国是世界上产啤酒最多的国家。

世界上喝啤酒最多的国家是德国，它约有六千万人口，每年喝了 950 万吨，每人每年平均喝 150 公升。

啤酒所以发展快的原因是啤酒为营养丰富的饮料，它含有十七种氨基酸，其中有八种不是人体所能合成的，有丰富的维生素， $B_1$ 、 $B_2$ 、 $B_{12}$ ，维生素 E 和烟酸。在伦敦各大医院啤酒是作为治疗肺病不可缺少的辅助物。妇产科医院把啤酒做为产妇必须喝的饮料。

世界上有禁酒派（美国叫做干派），他们反对饮用烈性酒，但是不反对啤酒。

啤酒对中国来说是一个新产品，就拿啤酒的“啤”字来

说，中国过去的字典是不存在的。后来，有人根据英文 Beer 的 Be 字头的发音，译成中文“啤”字，创造了这个外来语的文字，开始时有很多人不认识“啤”字，把它误读为“卑”，所以有一个时期把啤酒读成“卑酒”。

啤酒在中国的发展是先有啤酒后有啤酒厂。许多外国人来中国后喝不到啤酒，于是就从外国引入，后来外国人到中国的越来越多，特别是沙皇俄国在东方为了侵略军的需要，1900 年在哈尔滨建立一个啤酒厂。德国侵占胶东后，在 1903 年时德国与英国合营创办了英德啤酒公司（青岛啤酒厂前身）。自 1903 年以后到 1949 年英国人，法国人，美国人，日本人先后在上海，天津、沈阳等地建立了啤酒厂。

中国人在北京、烟台、广州先后建立起自己的啤酒厂。由于 1903 年—1949 年 47 年啤酒发展速度不快，到解放前夕啤酒年生产仅七千吨。解放前中国啤酒发展慢的原因是价格太贵，很多人不认识、不习惯。只有外国人和少数高级知识分子喝，当然更谈不到出口了，啤酒当时只在沿海大中城市销售。

解放后 35 年人民生活水平提高，工人农民都喜爱啤酒，而且啤酒厂遍及各地，所以啤酒厂数量增加一百倍以上，产量增加 230 倍。

青岛啤酒是在 1954 的第一次出口，在那年香港进口啤酒 13 个国家中青岛啤酒占末位。到了 1959 年它便一跃而为第一位，不但压倒了号称“黄啤酒之王”的比尔森，还压倒了占第一位的荷兰三马啤酒。荷兰三马啤酒被退到第六位以后，三马的经理甚为吃惊，因为这里的外国人是看不起中国人的，

他不相信中国的啤酒会超过三马牌，他亲自乘飞机到香港来调查。当他品尝青岛啤酒以后，他就不能不承认青岛啤酒是比三马牌的好。

青岛啤酒不仅畅销港澳，还畅销美国和欧洲二十几个国家，尤其是美国供不应求。青岛啤酒具有德国啤酒浓厚的优点，又具有美国啤酒清爽可口的优点。

## 新酒好，还是陈酒好？

中国自古有“陈酒飘香”之说，酒贮存时间长，不仅增香，而且增甜。酒的贮存是提高酒质的重要一环。我国有关部门规定普通散装白酒贮存期10—20天。瓶装优质酒内销一般均在半年以上，出口最少贮存一年，多者三年。可见陈酒比新酒好。为什么陈酒好于新酒呢？这是因为新酒酒味暴烈，不但香味小，邪杂味和刺激性也大，有冲辣感，易上头也易醉，因此要有一段贮存期。白酒的主要成分是酒精和水，其他成分不足1%，酒只有经过一定时间的合理贮存，才能促进酒精和水两者之间的亲和（缔结），以达到柔软不冲辣的目的。曾有人品尝过贮存30—40年的陈酒，其酒精度虽在40度以上，但在味觉上只相当于20度左右的酒所引起的刺激味。这被认为是由于在长期贮存中改变了酒精分子和水分子的重新排列缔结所致。

但是，并非所有的酒都是“越陈越香”。啤酒和葡萄酒就不宜久存。我国有关部门规定甜白葡萄酒：保存期限为3个月。啤酒：桶装和瓶装新鲜啤酒为7天，瓶装熟啤酒为2个

月。这是因为啤酒和葡萄酒所含的酒精成分少，而营养成分都很丰富。啤酒和葡萄酒久存之后，既容易变质，又会失去营养成分。

国内啤酒一般为棕色和绿色玻璃瓶装。每瓶啤酒容量一般为  $640 \pm 10$  毫升，约等于 0.65 公斤/瓶 11 度，但也有  $350 \pm 10$  毫升的。根据品种的区别，贴上不同标志的（浓度、鲜、熟）商标，一般不注明的均为熟啤酒；散装的为桶装鲜啤酒。熟啤酒是通过巴氏杀菌法，进行  $65^{\circ}\text{C}$  灭菌处理，使之保存期延长。熟啤酒都是瓶装的，没有散装。不杀菌的即为生（鲜）啤酒。

在保管贮藏中，鲜啤酒保存温度为  $0-15^{\circ}\text{C}$ ，保存期瓶酒为 7 天，桶装（散）为 3 天；熟酒保存温度为  $5-25^{\circ}\text{C}$ ，保存期为 10 度酒 40 天，11 度一级 60 天，12 度优级 120 天。在有效的保存期内，产品不混浊，不沉淀，不发生酸败和其他异臭味，不然，将是保管不当或产品质量不佳之故。另外，啤酒不要保存在温度高的地方，特别是不能放在直射阳光下。也不可将啤酒直接放入冰箱的冷冻柜，否则会因骤冷而爆炸。

葡萄酒与白兰地和其它蒸馏酒的最大区别之处，是装瓶后仍继续成熟、变化。葡萄酒在装瓶后，酒中的原料微粒以及酵母还会发生改变，使酒逐渐成熟、老化，继而变质。因此，葡萄酒装瓶后即可饮用，而且越新鲜，味越美。

葡萄酒是一种很娇嫩的酒。贮存时，要特别小心，避免阳光直射、放在通风阴凉（ $12^{\circ}\text{C}-16^{\circ}\text{C}$ ）的地方；灯光光线、机器声都会引起酒的变质；大蒜、韭菜和洋葱等浓烈气味，会引起窜味而影响酒质。

## 如何鉴别啤酒的优劣？

鉴别啤酒优劣的方法是：一看，二闻，三尝。

一看。购买啤酒，首先应取酒瓶在日光下照视，质量好的啤酒应清亮透明，有光泽、无沉淀物。其次要选棕色和绿色酒瓶，白色酒瓶因不避光，啤酒容易受光老化，而使啤酒口味异变，储藏期缩短。再次，看泡沫：①倒酒时酒瓶口与杯口的距离应保持3—5厘米。泡沫颜色洁白、细腻，似奶油状为优，反之，色暗且泡沫松散为次；②泡沫升起越高，质量越好；③泡沫从升起到完全破灭所持续的时间越长越好；④在酒饮完后，盛酒的杯子内壁及底部残留的泡沫越多，说明啤酒质量越好。

二闻。用鼻子轻轻地细闻刚倒入杯中之啤酒，凡有明显的酒花和麦芽之清香和酯香者为好，有生酒味、老化味者为差。有强烈的酸味则变质了。

三尝。饮一口酒含在嘴里，用舌细品啤酒之滋味，上品之啤酒，皆有酒花和麦芽之香味，落口愉快而清爽有舒适、醇厚、纯正和碳酸气刺激之感；如果回味涩口、味苦，则是质差啤酒，尝之有明显的酸味，或有酵母之臭味，表明啤酒已变质，不能饮用。

## 浓茶解酒火上添油

醉酒喝浓茶，非但不能解酒，如果心脏功能欠佳的话，反

而会引起相反的效果。

酒中的酒精成份，对心血管的刺激性本来就很大，而浓茶同样具有兴奋心脏的作用，两者合二为一，双管齐下，更增加了对心脏的刺激。这对于心脏功能欠佳的人来说，其后果是可想而知。

醉酒后饮浓茶，对肾脏也是不利的。因为酒精的绝大部分，均已在肝脏中转化为乙醛之后再变成乙酸，乙酸又分解成二氧化碳和水，经肾脏排出体外。浓茶中的茶碱，可以迅速地对肾脏发挥利尿作用。这就会促进尚未分解的乙醛过早进入肾脏。由于乙醛对肾脏有较大的刺激性，从而对肾功能造成损害。

## 茶叶小史

茶，原产于中国，古有苦茶、茗及皋芦等名称。它曾经有悠久而又不平凡的发展历史。

传说神农氏有水晶般透明的肚子。他在尝百草时，曾尝到一种开乳白色花的杂树的嫩叶，吃到肚里，见到嫩叶在腹中上下左右流动，洗净肠胃。他就称这种嫩叶叫“查”，即是今天的“茶”。《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶（古茶字）而解之。”

茶，最早产于云南、四川。我们常见的茶树都是灌木，高仅一二尺，最高不过数尺。而云南、四川当时的茶树都是乔木，可以长到两人合抱那么粗，树高达10余米。传说周武王代蜀，巴蜀少数民族以茶叶进贡，曾有“园有芳 香茗的记



载。”说明当时已有人工栽培的茶。战国时的《神农本草经》说：“茶生益州，三月三采。”当时茶已开始移种至安徽，山东。汉代，茶逐渐向陕南及河南南部种植。扬雄《法言》中说到“蜀西南人谓茶曰 ”。唐时，文成公主入藏，带去湖南岳州名茶“澧湖含膏。”从此，饮茶习俗传入西藏。唐以后，茶树种植扩大到闽、浙、江苏一带。宋范仲淹曾说：“溪边奇茗冠天下，武夷仙人自古栽。”南宋福州的长乐茶场，专门生产“贡茶”。明郑和下西洋，将茶籽带到了台湾。清代，茶叶外销激增，闽、浙一带，几乎县县产茶。咸丰年间，大力开荒种茶，茶产量创历史最高纪录。

茶的最早功用是解毒。周成王元年（公元前1115年），茶即作为岁时祭祀的祭品。《礼记·地官》说：“‘掌茶’和‘聚茶’，以供丧事之用。”说明茶叶生产至少始于周代，已有3000多年的历史了。

茶还会作过菜食。春秋齐景公（公元前547——489年）“食脱粟之食，炙三弋卵茗菜耳”（《晏子春秋》）。茗菜即茶叶，曾作为菜食。

随着茶叶生产的扩大，茶从祭品、菜食发展成为药品。东汉华佗《食论》说：“苦茶久食，以益意思。”诸葛亮出兵南征，士兵水土不服，感染眼疾，他命士兵采茗饮用，关用茶洗眼，居然普遍治愈眼疾，人称茶树为“孔明树”。唐玄宗时，泰山灵岩寺和尚坐禅时，常打瞌睡。寺中住持允许饮茶成为习俗。明李时珍《本草纲目》将茶列入可茹草木类，并说茶“苦寒无毒，为性冷……有驱逐五脏之邪气、镇神经、强壮精神，使人忍饥寒，防衰老诸效能。”

由于茶在各地移植的年代不同，茶作为饮料在不同地区，不同历史时期，也有先后之别。

西汉宣帝神爵三年（公元前 59 年），王褒在成都会写过《僮约》，其中有一款是要求家僮去“武阳”（四川彭山东）买茶，说明当时茶叶产量不少，家庭中要烹茶作饮料。三国两晋，饮茶的风俗传入宫廷和贵族之间。东吴孙皓昏庸无能，常常以酒灌醉大臣为乐。大臣韦昭酒量小，孙皓允许他以茶代酒，开创了文人之间以茶待客的风气。

东晋训诂学家郭璞校订《尔雅》，说茶是一种煎叶而成的饮料，并说：“早采为茶，晚采为茗。”晋代诗人张益扬《登成都楼》说：“芳茶冠六情，香味播九区。”这都说明在晋代茶已作为饮料。

茶普遍作为饮料，是从唐代开始。当时的茶叶专家陆羽写了一部《茶经》。他从采茶、制茶、包装到饮茶，都作了详细描写。皇帝将他召进宫廷，现身说法，烧茶给皇帝喝。皇帝称他为茶博士，后世奉他为茶圣。唐肃宗时，边疆的一些少数民族也普遍饮茶，边疆上以马易茶。当时国内的茶叶销售激增，即开始对茶叶课税。此后，大江南北，凡气候适宜，遍种茶树，饮茶之风，遍及全国。

宋代饮茶是上流社会不可缺少的交际方式。明代许次纾《茶疏》中谈到女子受聘，男方须以茶为聘礼。到清代，则一般人家都早晚饮茶，到处可见茶楼茶馆，饮茶成为人们普遍交际方式。

中国的茶，因制茶技术不同，即烧炒和发酵的时间长短不一，可分成 6 类，即绿茶（包括加工类茶，如花茶、砖茶

等）、黄茶、黑茶、红茶、青茶和白茶（大白茶树的叶制成，叶梗均披白毛）。其名茶分别为龙井，碧螺春、安化黑茶，祁门红茶、福建乌龙茶及湖北安远白茶等。

饮茶方式各个历史时期也不相同。《广雅》载：秦汉时将“茶捣末，汤浇覆之。用葱姜、桔子调味， 之，其饮醒酒，令人不眠。”当时是连茶叶都吃下去的。唐代泡茶除加葱姜，再加枣子、薄荷调味，并认为山泉最好，江水次之，井水太差。宋时重视茶的原的香味，将全叶冲泡。明清以后饮茶更为讲究，从选茶到器具、水温及冲泡次数都有要求。《广阳杂记》说：“古时之茶日煮、日烹、日煎，顺汤如蟹眼，茶叶方中。”

当今的饮茶，各地均不相同，但最讲究的是闽南的漳州、厦门和广东汕头的“功夫茶”。他们对茶炊、茶炉、茶壶、茶杯、茶叶、茶量、冲泡次数以及喝饮方式，都有严格规定，形成一种民间风俗，已成为人们的一种生活享受。

茶叶流传国外，最早到日本。公元 805 年，日本高僧最澄到中国研究佛学，回国时带去了茶籽。之后，茶传入阿拉伯、威尼斯、英国、俄国、荷兰等地。这样就成为人类三大饮料（茶、咖啡、可可）中历史最悠久、最普遍，对人类健康作用最大，消费量最多的饮料了。

## 我国古代的吃茶

《诗经》时代，有“伐而掇之”（《诗经》）的吃茶方法，即砍倒茶树摘鲜叶煮熟吃，你别认为它苦，《诗经》说此种吃

法还“其甘如荠”呢！

三国两晋时期，茶既可作餐食用，也可以和米一起煮食。

魏晋时期，有两种吃茶方法。一种是社会上以一种茶和大米混合做成的“茗粥”；另一种是在寺院里流行的把几种中药材和茶混合先熬成糊状，再以糯米搅拌煮熟用以充饥的“茶苏”。

唐宋时期，则盛行吃“饼茶”。吃法是将一块或多块饼置放在瓶中，用水浸泡，待吃时，将茶倒到陶器中放到文火上慢慢烹煮；有时掺以一定量的葱、姜、桔皮等香料，煮熟后，连汤带香料一块吃掉，既能充饥，又能提神。

## 名茶与茶名

据史载，名茶起源于贡茶，最早见于东晋常璩的《华阳国志·巴志》：周武王伐纣时，巴蜀人民以“丹漆茶密……皆纳贡之。”是为贡茶原始，但无茶名。到了唐代，陆羽在《茶经》中已经把茶叶分为：上、次、下、又下4个等级。较陆羽稍晚几十年的委肇，在《国史补》一书中说：“风俗贵茶，茶之名品益众”，并列举了“蒙顶石花”、“顾渚之紫笋”、“方山之露芽”、“西山之白露”等14种名茶和茶名。至此，名茶和茶名才交相辉映。

茶，又称为茗，它离不开优越的自然条件。良好的品种选择，合理的摘采时机和精妙的加工技术，最终成为“色、香、味、形”俱佳的名茶。就以西湖龙井茶来说：此茶向以“色绿、香郁、味甘、形美”四绝为名茶之冠。唐时陆羽在《茶

经》中就已指出杭州有“天竺”、“灵隐”二寺庙产茶，宋时杭州又以“宝云茶”、“香林茶”、“白云茶”称著于世。明时才得以“老龙井茶品，武林第一”而名扬各地，但外观仍欠光滑。后经茶农的几代努力，才形成今天的龙井茶。

一般来讲，名茶大都有文雅、贴切的名称，使人听此名，想此茶，饮此茶，再忆此茶，如此无穷回味，给人以美的享受。

名茶，或以产地命名，如唐朝名茶“顾渚紫笋”，就是以今浙江湖州长兴县西北的顾渚山而定名。或以其色而定名，如“祁红”，是产于安徽祁门县，以其汤色红艳明亮、浸叶红匀而称誉。又如安徽另一种历史名茶“敬亭绿雪”，芽叶色绿，白毫似雪，开泡后嫩芽成朵，形如雀舌，香似兰花，汤清色绿，犹似绿雪飘拂而成名。或以其形状而得，如四川一种珠茶名谓“蟹目香珠”，此茶浑圆大小似蟹目，晶莹黝墨如蟹目，灯光下冷丁望去，恰似成千上万的“横行大将军”，此时此刻，此茶的鲜活爽适，早已如蟹，跃然口腹！或以民间传说而取名，如驰名海内外的乌龙极品“铁观音”，相传是清乾隆年间，福建安溪一位魏姓茶农，家中供奉一尊观音佛像，每日晨昏都要供三杯香茶于观音前，以示虔诚，几十年如一日。一天，梦见观音赐给他一株茶树，枝壮叶茂，活象一把撑开的凉伞，叶片滴翠，叶边镶金，形如锯齿，幽香袭人。茶农大喜而醒，见屋外果然有如此一棵茶树，精摘细制，成品叶质厚实，沉重如铁。又为观音所赐，遂名“铁观音”。

当然，要确切完整地给名茶赋予名副其实的名称，不是一件轻而易举的事。相传“碧螺春”茶，因其香气浓郁袭人，

被俗人称为“吓煞人香茶”。“吓煞人”是吴语方言，突出对事物惊奇性的惊叹口语。“吓煞人香茶”，正是茶农对该茶的高度评价。虽无不可，但终究过俗欠雅。清帝康熙下江南，一啜称绝，题之曰“碧螺春”。这一改名，囊括了此茶芽叶柔嫩绿翠，汤色似碧玉，外形卷曲成螺状，宛如江南水中细螺，并且以一“春”字，含蓄地表明这是摘自早春的嫩茶。如此充满诗情画意，颇为难得！

## 名茶趣谈

龙井茶始栽于宋代，名于元代，产于杭州西湖畔的西南丘陵。那里自然条件得天独厚，温暖湿润，土壤酸性。清明前采制的叫“明前”，谷雨前采制的叫“雨前”，为历代贡品。其所以珍贵，是因为每片叶均是未开放的嫩芽，且局限于茶树顶端，为数甚少。据说炒制一斤“特级龙井”，采茶姑娘要采摘 35000 多个幼芽，一亩茶园的产量不过 3 斤。1957 年 4 月，周总理陪同外宾在杭州梅家坞品尝刚加工完的“明前”，虎跑之水刚入杯，香四溢，色青翠，形似雀舌，芽芽直立，外宾赞不绝口，啜之甘美无穷，齿颊留芳。周总理舍不得杯中的嫩芽，风趣地说：“剩下的茶叶弃之可惜，还是把它全部消灭掉！”随即端起茶杯将茶芽全部吃掉。

碧螺春产于太湖中的东、西洞庭山，为高级绿茶，蜚声中外。碧螺春孕育于太湖之水，生长于洞庭之山岚。天时、地理、“人和”造就了它的美名。特级碧螺春，是谷雨前三、四天从茶树上刚生长出的第一片嫩芽采制的，据说一斤干制的

碧螺有 65000 个嫩芽。这种茶嫩绿带翠，清香鲜嫩，悦人耳目，沁人心脾，未饮而先“醉”。据说康熙皇帝下江南时，到江苏吴县太湖游览，巡抚宋荦进献香茗数斤，康熙如获至宝，遂命随从拆开细看，一股幽香扑鼻，瞧着那茶尖卷曲如螺，边缘上有一层均匀的细白绒毛，叶底嫩绿的香芽，他喜形于色，喃喃自语：此乃如“碧螺”也。于是，“碧螺春”的芳名垂于史册，弘扬世界。

## 朝鲜和印度的饮茶

朝鲜。历来人们都认为朝鲜没有茶，所谓“朝鲜茶”，就是“开水泡锅巴”。实际上朝鲜比日本还早，在公元 640 年左右就已开始饮茶。

朝鲜的“茶礼”和日本茶道属于同一系统，二者都是吸取中国的茶礼或茶的精神养成的。

朝鲜的茶礼与日常生活关系密切，民间的春节、元旦、中秋等几个重大节日都以茶礼为其基本内容。婚葬祭礼里，茶是不可缺少的。订婚必需用茶，新娘到婆家的第一件事是到婆家祖灵位前献茶，新郎家也以茶作礼接待；茶礼的好坏往往是婚事成否的一个尺度。这一习俗到李朝时便消失了。于是，朝鲜人以后乃以“锅巴”代茶，还喝其原产的“人参茶”，近年也流行饮红茶。

印度。全世界所饮的茶，80%以上是红茶，其中 50%是印度生产的。

印度早在沦为英国殖民地以前就已开始了饮茶，譬如他

们都称茶为“恰”或“恰依”，和中国“茶”的读音十分接近，却绝没有按英语说成“替”的。他们的大部分民族都将红茶作成奶茶饮用，克什米尔地区则有很多饮绿茶的民族。有趣的是，印度各民族的饮茶大体上可按住地标高区分，即山地越高饮绿茶越多，山地越低及至平原则饮红茶越多。克什米尔人将葡萄干放入茶中煮出味饮用，大概是来自中亚的习惯；以薄荷作香料放入茶中也是自中近东方面传入的。除奶茶外，所有克什米尔人又都喝绿茶，并在茶内添加各种香料和调料，这又是中国式的了。

## 欧洲的饮茶

自中国传入欧洲的是红茶还是绿茶，历来有过各种臆测。一般认为，船装绿茶自中国开出，途经印度洋受酷热而发酵，及抵英国时已完全成为红茶了。其实，中国当时输出商品，以广州港为中心的广东、福建港口，因而输出的茶也是这些地区的茶，其中有代表性的是福建武夷茶。武夷茶不是绿茶，而是种近似茶的半发酵茶，因而可以认为自中国输往英国的本来就是红茶。

英国人做任何事都得饮茶，一面饮茶一面商洽工作、交换行情。英国的“茶室”，是模仿中国茶馆形成的，“茶室”的习惯就是中国茶馆的习惯。

对于英国人来说，一杯好茶是在感到寒冷时、刺激后等所最需要的东西。不论老幼、健康人或病人，在陆地或在海洋，茶对于英国人都是极好的兴奋剂、解渴的饮料。



一贯重视传统的英国人，唯一不遵循的就是下午 5 点以后不饮茶，英国人饮茶的时间，即所谓“茶时”，是早晨醒来首先饮一杯，早餐时饮一杯，11 时一边饮茶一边工作或交谈，午餐时当然要饮一杯，1 到 4 点钟即使工作没有做完也要停下来饮一杯，并借此机会检查一下一天的工作，谈谈明天的工作准备，最后临睡前还要喝一杯。这样一天饮茶 6~7 次，成了“日常茶饭”，因而英国人可以称得上世界饮茶冠军。

## 美洲大陆的饮茶

北美。北美大陆饮茶最多的，是居住在加拿大冰地里的爱斯基摩人。他们靠渔猎生活，主食驯鹿生肉。肉食生活使血液逐渐变为酸性。因而可作血液中和剂的茶，对于他们就是不可缺少的了。美国和加拿大的皮毛商人，就拿着红茶去换他们唯一的财产——皮毛。爱斯基摩人生活中最大的快乐是饮茶，有茶喝是幸运，有茶才能互通情报。他们终年住在帐篷里，每天早晨都要呼喊“替——兹——替”，意思是“茶已准备好了，请大家来随便喝吧。”不一会便从邻近帐篷里来了饮茶人。不放糖，不放牛奶、纯粹的红茶，从早到晚在帐篷里呼哧呼哧地煮。早晨一起来就饮，朋友来了饮，商谈事情饮；在漫长的白夜下，一面眺望极光一面无休无止地饮茶。普通一天一人要喝掉三、四公升茶汁。亚洲生产的茶带着它的文化和精神在爱斯基摩冰天雪地里扎了根，成为他们的生命和精神的食粮。

南美。巴西是世界上主要的咖啡生产国。由于咖啡的大

敌——锈病的蔓延，近年人们对茶的关怀日益加强，他们如能有效地掌握到制茶技术，所产的茶叶将能完全供应美国、加拿大及南美各国。

南美在着手开发茶业以前，本地有一种马蒂茶，主要成分是咖啡因，在人们不断地寻求安慰与陶醉中，非洲出现了咖啡，亚洲出现了茶，而南美则出现了马蒂。早晨喝上一杯马蒂茶，可使后半天精神焕发。据研究，马蒂茶可以促进大脑皮层活动、消除疲劳和激起适当的兴奋力，南美洲人每天早晨饮一杯马蒂茶的习惯极为普遍，秘鲁、智利等国还有人自称“马蒂党”的。

## 不同国家不同的饮茶风格

美国人的速溶茶。讲求效率的美国人，喜欢喝速溶茶，这种茶是将茶叶加工成粉末，再加入柠檬汁、白糖制成的，加开水即可饮用，可节省泡茶的时间，很方便。

土耳其的热茶。土耳其人饮茶时，习惯用一只特大的玻璃杯，倒入半杯刚煮开的滚茶，然后慢慢品尝热茶。男人通常聚在一起，边饮茶边聊天。

泰国的冰茶。泰国人饮茶的习惯更为奇特。他们常在一杯滚热的茶里放些小冰块，这样，高热的茶很快就冰冻了。在气候炎热的泰国，饮这种茶使人感到爽快、舒适、亦能解渴。

埃及的甜茶。埃及人招待宾客，常端上一杯热茶，里面放许多白糖，只要喝二三杯这种甜茶，嘴里就会感到粘糊糊的，连饭也不想吃了。

北非的薄荷茶。北非人喝茶喜欢在绿茶里加几片新鲜的薄荷叶和一些冰糖，饮时清凉可口。有客来访，主人得向他敬上三杯，客人也得将茶喝完，才算有礼貌。

英国的午后茶。英国人爱饮茶，尤其注重下午二点半后的一次午茶，哪怕是正在办公室或开会，也得停下来饮午后茶。

## 我国江南的“功夫茶”

宋代以后，流行于闽南和潮汕一带的功夫茶，把饮茶的艺术推向更科学更丰富多彩的境界。苏辙诗中曾说“闽中茶品天下高，倾身事茶不知劳”，对闽人饮茶评价甚高，说明功夫茶由来已久。据《清朝史大观》所记：“粤之潮州府，功夫茶为最，用长方磁盘，盛壶一杯四，壶以铜制，或用宜兴壶，小才如拳，杯小如胡桃，茶必用武夷。”今天潮汕一带还普遍冲功茶。不过茶盘已改用下面能盛洗盏水的“茶船”，茶壶用紫砂陶罐，称为冲罐，有二杯至四杯之分，茶杯则仍“小如胡桃”，洁白晶亮。煎茶用小红炉，木炭用榄炭，榄炭燃烧时能散发幽香而不污染环境。精美的品茶器皿给功夫茶创造了幽雅的气氛。功夫茶的“功夫”全在于冲茶过程。热水初沸，先将冲罐和杯淋透淋热，这一步骤既合乎古人“凡欲点茶，先须 盏令热”的法式，又很适合现代卫生的要求。在冲罐里装入茶叶，茶叶多用福建产乌龙茶或铁观音。然后、将煎开了的水从小砂锅里“高冲”直注入小茶罐，仿佛“分茶”中注水动。盖上茶壶盖，再淋水，倾出含杂质的不能饮用的第

一次茶汤，重新注水，这次茶就可以饮用了。把茶壶嘴贴近茶杯将茶斟出，这叫做“高冲低洒”。斟茶时不可斟满一杯再斟一杯，而须要按杯的多少轮番斟满，使杯中茶色均匀一致，此谓“关公巡城”，又有“韩信点兵”之称。即把茶壶中的茶汁全部滴尽，表示对所有来客一样亲切，躬尽情谊。第二轮茶仍须把茶杯用滚水烫热。这时，“茶船”就起到蓄洗盏水的作用，再按上面“功夫”冲出。茶色浓，香味醇，两三知己，斗室品茗，海阔天空，无所不谈，既能消除疲劳，又能增进友谊。由于饮用了“功夫”，在清香馥郁之中提高了主客艺术修养，陶冶了同志性情，何乐而不为。

“功夫茶”虽然流行未逾江北，却是中原文化的真传，且被移居的侨民带到海外世界。近代著名的台湾籍诗人丘逢甲有一首诗咏功夫茶，对功夫茶的生活情趣和艺术美作了生动的描绘，诗曰：“曲院春风啜茗天，竹炉榄炭手亲煎，小砂壶沦新鹧嘴，来试湖山处女泉。”诗中“处女泉”为潮州西湖山名泉。这样，“功夫茶”又与山色湖光结合在一起，格外隽永诱人。

## 我国古代的茶会和茶宴

茶进入宫廷和官宦人家，有时举行茶会或茶宴，并弄出许多讲究来，黄金鼎、白玉杯，十分隆重和豪华。以大宴群臣或招待上宾。烧茶的水，是从老远的山野用盘龙的银壶盛来的泉水，快马加鞭运来的。烹茶共二十四件茶具，如风炉、烹锅、交床、碾槽、水方、纸袋、碗盂等，也十分讲究。那

只古鼎下的风炉，镌刻着称为火禽的野鸡、称为风兽的彪等等。

这种以茶聚会，一直延续到清代，茶宴仍盛行，当时西藏喇嘛寺的一次茶会，参加的喇嘛就有好几千人，并延续好多天。茶会、茶宴已有几千年的历史，这是崇拜恬淡、静谧的象征，并升华到美德的境界，表明高僧、帝王和文人雅士高洁的情怀。

## 喝茶的学问

茶叶是一种有益健康的饮料，但饮用不当也会有副作用。下面简单介绍一下喝茶泡茶的学问。一般讲正常人每天饮中等浓度的茶 2—3 杯，每杯放三克茶是有益的，每杯冲泡三次即可，多泡会将茶叶中的有害成分泡出（茶中的微量有害元素一般在最后泡出）。茶叶宜常饮而不宜多饮，失眠者晚上不宜饮茶，无常饮茶习惯者空腹不宜饮茶。身体强壮者，吸烟饮酒者可经常饮浓茶，以利消食去腻。

泡茶用水因茶叶品种而异。中档茶应水开后立即冲泡，乌龙茶要用热水先泡其杯壶，使杯壶加热，再放茶叶趁沸冲之，这样味浓而全。高档茶和各种名茶冲泡时，要把开水放至 70℃—80℃ 时冲泡。若用 100℃ 的水冲泡会把茶烫“熟”，头泡苦涩，二、三泡则无味。用壶泡茶时要高冲低斟，高冲茶易展，茶味易出，低斟则以保持热度，保持香气。

喝何种茶好呢？一般讲北方喜欢饮花茶，南方喜欢饮绿茶，牧区少数民族喜欢煮饮砖茶。但从营养和医疗价值来说，

喝绿茶优于其他茶类，因为绿茶在加工中能最大限度地保留茶叶中所含的有效成分。一年四季，夏季宜饮绿茶，冬季宜饮红茶，春秋宜饮花茶。因为绿茶清汤绿叶，给人以清凉之感，同时绿茶收敛性强和氨基酸含量较多，故能消暑降温。红茶红汤红叶，给人以暖的感觉，同时红茶的蛋白质和糖分较多，红茶又宜加奶放糖，故有生热暖肚之效。春秋不冷不热，饮汤色黄亮、香气馥郁的花茶最好，如果加班熬夜，泡一杯乌龙茶或沱茶效果更好，因为它浓度大，耐冲泡，连冲几次味道不减，饮后头脑清醒精力充沛，会彻夜不眠而无倦意。

## 我国少数民族吃茶

茶，不仅是我国汉族人民的传统饮料，也为很多少数民族喜爱，许多少数民族视茶叶为生活必需品。有人说：“宁可三日无粮，不可一日无茶。”

各少数民族都有着自己独特的饮茶方式，蒙古族的奶茶，是用砖茶熬茶汁，然后加上鲜奶和盐制成的；有的地方还在奶茶中加一点小米。西北一带回族的盖碗茶，在茶里加放桂元、杏干和冰糖。藏族的酥油茶，是用砖茶熬成茶汁，再加酥油和盐制成。侗族的油茶，用菜油加茶叶、糯米同炒，待糯米焦后加入清水煎熬，冲茶时再加放米花、黄豆、花生、核桃仁、蒜叶、肉末。白族的烤茶，是将茶叶置入一个陶制小罐中，待茶叶烤黄后，冲以沸水。苗族的油茶汤，是将茶叶放入熬好的油中煎片刻即放入冷水烧开而成。

有些少数民族还十分讲究饮茶礼仪，如在基诺族人家，

主人一边为你斟茶，一边为你唱热情洋溢的祝福歌。在哈萨克人家里，往往是女人跪在一旁为客人斟茶，使不了解这一习俗的人感到不安。在侗族人家里喝茶，如果你喝够了，就把主人给你的筷子架在碗上，否则主人会一直陪你喝下去。

## 《红楼梦》里的茶道

献茶不只是表示对客人的尊敬，有时也作为一种赔礼道歉的形式。如旧社会以献茶代赔礼磕头。还可引伸到受茶、茶礼，用来向姑娘行聘订亲。

《红楼梦》第25回中凤姐与黛玉说笑道：“你既吃了我们的家的茶，怎么还不给我们家作媳妇？”这里就是指受茶的意思。

中国的“茶道”包括色、香、味、形、水、具、时、温、烹和礼十大要领，它是一门饮食的艺术。这十字真经在曹雪芹笔下都有所叙述。如25回中，凤姐给宝钗、黛玉吃暹罗（今泰国一带）进贡来的茶，宝钗道：“味倒轻，只是颜色不大好些。”第41回中，“宝玉细细吃了，果觉轻浮无比，赏赞不绝。”

品茶的优劣可以从茶的颜色、香气、形态和味道四个方面来进行。而且得细细品赏，岂不闻“一杯为品，二杯即是解渴的蠢物，三杯是饮牛饮骡了。”

品茶除了用名茶之外，水质也很重要。妙玉道：“这是五年前我在玄墓蟠香寺住着时收的梅花上的雪，共得了那一鬼脸青的花瓮一瓮，总舍不得吃，埋在地下，今年夏天才开。”

(第 41 回) 在那 110 回中, 也提及: “惜春欣幸异常, 便命彩屏去开上年的雨水, 预备好茶, 那妙玉自有茶具。” 第 23 回中有“却喜侍儿知试茗, 扫将新雪及时烹”的诗句, 其实水质中以泉水为上品; 雪水、雨水等天落水次之; 河水、自来水更差一等。

常言道“美食还得配美食器”, 饮茶之道亦然, 应配有杯、茶和茶盘成套的茶具。“妙玉亲自捧了一个海棠花雕漆填金云龙献寿的小茶盘, 里面放了一个成窑五彩小盖式钟, 捧与贾母……然后众人都是一色官窑脱胎填白盖碗。”单饮赏这些精雕细琢茶具, 就足以引起人们的饮欲。

怎样烹煮茶水也有艺术, 且看“妙玉自向风炉上扇滚了水, 另泡一壶茶,” 虽未写明用什么作燃料, 一般用橄榄核或炭来烧水去泡茶最佳。而且不能把刚滚的沸水去沏, 需用 80~90 度左右的开水, 才不至于使茶太熟、太烂。象妙玉这样的品茶名家, 当然不会不知。

在《红楼梦》这本巨著中, 竟把茶道艺术里“十字真经”, 一字不漏地说得头头是道, 这是中外小说书上所罕见的。

## “和敬清寂”的茶道艺术

日本的茶道艺术已有 400 多年的历史了。茶道有十几个流派, 这次到广州来表演茶道的茶师是属于里千家流派的。

茶道有一整套繁缛的清规戒律。茶师做茶时的一招一式都按着严格的规范, 喝茶者的服饰、语言、动作、神态等也有一定的要求。据说培养出一名茶师须花费十年的工夫呢。里



千家茶道所使用的陶器皿，竹漆工艺品、诗词挂轴、水墨画、茶室建筑、庭园等，都是日本传统的文化珍品。“今日庵”茶室本身就被日本政府列为国宝，今天的日本茶道艺术已经变成一种包括有宗教、哲学、道德等方面内容的综合文化艺术。人们以此作为修心养性、陶冶品性之“道”，妇女尤其看重。

茶道的宗旨在于提倡和平、信任、友谊，里千家将其概括为“和敬清寂”四个字。所谓“和”就是人类和睦相处，友善；“敬”就是人类互敬互爱；“清”就是纯洁、幽静；“寂”就是凝神沉思，摈弃欲念，心满意足。

## 宋代的分茶

陆游在《临安春雨初霁》一诗中写道：“矮纸斜行闲作草，晴窗细乳戏分茶。”这“分茶”，不是寻常的品茗、别茶，也不同于斗茶、茗战，而是一种独特的烹茶游艺。放翁在诗中又把“戏分茶”与“闲作草”并提的，可见这绝非一般的耍。宋词人向子湮有《浣溪沙》一首，题云：“赵总持以扇头来乞词，戏有此赠。赵能著棋、写字、分茶、弹琴”词人把分茶与琴、棋、书等艺并列，说明此亦为当时文人喜爱与习尚的一种文化活动。

分茶在宋代是玩得比较普遍的，宋人诗词中吟咏到“分茶”的颇多。王之道有《西江月·和董令升燕宴分茶》词；史浩《临江仙》词有“春笋惯分茶”之句；陈与义有《与周绍祖分茶》诗。杨万里有一道《澹菴坐上观显上人分茶》诗，描述他观看显上人玩分茶时的情景，十分详尽，诗云：“分茶何

似煮茶好，煎茶不似分茶巧。蒸水老禅弄泉声，隆兴元春新玉抓。二者相遭兔瓯面，怪怪奇奇真幻变。纷如劈絮行太空，影落寒江能万变，银瓶首下仍尻高，注汤作势字嫖姚。”茶水相遭，在兔毫盏的盏面上呈现出怪怪奇奇的幻变来，有如悠远的景色，或是劲疾的草书。显上人玩分茶是心手相应，善幻能变。然要象他那样娴熟是很不容易的。难怪陆游在记述自己分茶时要着一“戏”字，以示并非内行，不过试着玩玩而已。分茶这种游艺大约始于北宋初年。北宋初年人陶谷《茗录》中说到一种叫“茶百戏”的游艺。他说：“茶至唐始盛，近世有下汤云匕，别施妙诀，使汤纹水脉成物象者。禽兽虫鱼花草之属，纤巧如画，但须臾即就散灭。此茶之变也，时人谓茶百戏。”陶谷记述的“茶百戏”便是后来称的“分茶”，玩法是一样的。宋代把茶制成团饼，称为“龙团”、“凤饼”。冲泡时“碾茶为末，注之以汤，以筯击拂”，此时，盏面上的汤纹水脉会幻变出各式图样来，若山水云雾，状花鸟虫鱼，却如一幅幅画图，称为“水丹青”。据说，当时有个佛门弟子叫福全的，精于分茶，有“通神之艺”。他能注汤幻茶成一句诗，若同时点四瓯，可幻成一经句。至于变幻一些花鸟鱼虫之类，垂手可得，因此常有施主上门求观，福全颇有点自负，曾自咏曰：“生成盏里水丹青，巧尽工夫学不成。却笑当时陆鸿渐，煎茶赢得好名声。”

蔡京在《延福宫曲宴记》里还记述了这样一件事：北宋宣和2年12月癸巳，有“通百艺”之称的徽宗皇帝，召宰相亲目等曲宴于延福宫，徽宗兴来命近侍取茶具，亲手注汤击拂，少顷，白乳浮盏面，如疏星朗月。徽宗所玩的也是分茶。

可惜的是，分茶这朵茶叶品饮艺术中的奇葩早已失传了。

## 乌龙茶风靡日本的原因

日本近年出现了一股“乌龙茶热”，特别是乌龙茶中的珍贵品种“铁观音”，被推崇为“保健茶”、“美容茶”，成为抢手货。

日本人爱饮乌龙茶，除了因为它品质优良之外，还因为它可以保健和防止肥胖。据近代科学工作者研究指出，茶叶中的儿茶素浓缩物和多脂醣类，能中和锶等放射性元素，使它不被吸收而排出体外，甚至可将深入骨髓的放射性元素排出。

1977 年日本新光贸易和楼兰株式会社委托慈惠医科大学中村博士，用福建乌龙茶作防治肥胖病的临床试验，发现每人日饮乌龙茶五六杯，四周后，胆固醇和体重均有所下降。近 20 年来日本肥胖症、心肌梗塞等病患者日增，而妇女多喜体态苗条，故此对有益于健美的乌龙茶趋之若鹜。

## 茶是营养宝库

第一是茶的儿茶素，它是使茶产生涩味的唯一成分。如果有的人不知道儿茶素，提到单宁酸也许会知道。

茶的许多功效来源于儿茶素，它有抑制癌的发生、降低血脂、防止老化、抑制血压和降血糖、抗癌、防龋齿和口臭等很多作用。

第二是咖啡因。众所周知它是咖啡中的主要成分，无须过多说明。由于能驱除睡意，解除疲劳，所以几乎所有的饮料中都加咖啡因。

第三是维生素 C。蔬菜和水果中都含有维生素 C，但茶中含量更多，而且由于维生素 C 易溶于水，所以茶的维生素 C 能被全部吸收。

茶中除含有维生素 C 以外，还含有很多其他维生素，其中最多的是机体内能转化为维生素 A 的胡萝卜素和维生素 E。胡萝卜素在黄绿色蔬菜中含量很多，有预防癌等成人病的作用，是近年很受重视的一种营养成分。维生素 E 可防止老化，与胡萝卜素一样价值很高。

但胡萝卜素和维生素 E 都不溶于水，作为茶饮用时，这些成分仍留在茶叶内。因此，按普通喝茶方法则难以吸收这些营养成分，只有将叶全部吃下去，才能摄取到这部分营养。

茶的重要成分还有氨基酸、钾、磷、镁、钙等矿物质。茶中还有体内不可缺少的微量元素铁、锌、锰、氟等，茶叶中还含有食物纤维，而我们最近才了解到，其对人体健康同样具有不可低估的作用。

茶的香味有松弛神经和解除疲劳的作用，据说有类似最近被人们关注的“森林浴”的作用。

## 茶是药

茶叶中含有各种各样对人体有益的营养成分。实际上，人们最早发现的是茶叶的药用功效，当作药来使用。现在一说

茶就会想到是“吃饭时喝的”一种嗜好品。可是大概不少人也知道，茶从中国传入日本的，并非嗜好品，而是药品。

远在平安时代，公元 805 年，僧人永忠从唐朝留学回国时把茶当作药带回日本。在日本最早关于茶的书是临济宗的《开祖》，荣西在镰仓时代所著的《吃茶养生记》将在宋朝所见到的关于茶叶的药用进行了归纳整理，正象该书的开头所写的“茶是养生仙药，延年的妙术。生长茶树的山谷，地能显灵，采茶叶的人们个个长寿……古今奇特的仙药。”

所谓养生仙药即能使人长生不老的仙人之药，如果人们喝茶就能益寿延年、长生不老。所以自古至今都把茶作为珍贵的药品。

在欧洲饮茶者多饮红茶，红茶是从相同茶树上摘下的茶叶经不同的方法制作的。从 1657 年英国开始销售茶时的宣传用的小册子中可以看到，他们已了解它的药用价值。书中大致列举了以下作用：活动筋骨，止头痛，健脾，防结石，调节呼吸，明目，净化体液，增进食欲，防止肥胖，保持头脑清醒，提神，降温（防寒），健肠止泻，预防感冒，预防水肿，预防坏血病，预防感染，减轻腹痛，净化胆汁等。

## 茶冲泡方便并毫无副作用

茶有药用价值，但与药又不同，多吃也没有像药那样的副作用。

无论西医还是中医，都是根据年龄、体质、症状，使用不同的药物治疗，比如市面上的感冒药，大人 1 次 3 片，而

小孩 1~2 片，并且注明身体不适时中止服用。此外，还按药的性质决定饭前、饭后等不同服用时间。如果我们不考虑这些，任意决定药的用量和服用时间，不仅无效，还可能出现副作用。茶叶则不存在这些方面的问题，可尽管随时随意饮用。而且由于茶不含热量，也不用担心引起肥胖。可以说茶和水一样是非常安全的饮料。

茶儿茶素和维生素 C 是水溶性的，过量摄入时，即随尿排出。因此，即使在体内滞留也无害。有人认为脂溶性胡萝卜素和维生素 E 摄入过量的在体内滞留可能会有毒性。由于饮茶既不可能像吃饭那样大量摄入，也不会像吃药那样有较高的浓度，所以茶的摄入量无论如何也达不到对机体有害的程度。其实人们的自然饮食，不会过量，如果过量机体会用排泄的方式将其排出体外。

唯一让人担心的是咖啡因。咖啡因有明显的醒觉作用和强心作用，能产生很强的生理刺激。因此，不宜摄入过量。但茶中咖啡因与纯咖啡因作用不同，特别温和。其原因在于茶中有儿茶素。茶儿茶素在茶溶液中与咖啡因呈松散的结合，能削弱其刺激作用。因此，如果饮用茶和咖啡，虽然两者的咖啡因含量相等但反应不同，茶比咖啡刺激性要小。

日常咖啡因 1 次用量为 500 毫克，咖啡所含咖啡因则是茶的 2 倍，而且在咖啡里不含儿茶素，在胃内可直接吸收。茶则相当温和，大量饮用也不会产生有害作用。

## 饮茶对人体的好处

世界卫生组织调查了许多国家的饮料优劣情况，最终认为：茶为中老年人的最佳饮料。它不仅方便、经济、卫生，还能吸收排泄放射性元素，补充人所需要的营养，收到延年益寿的奇效。据科学测定，茶叶含有蛋白质、脂肪、10多种维生素，还有茶多酚、咖啡碱和脂多糖等近300种成分，具有营养、调节生理功能，发挥多方面的保健作用和药理作用。

饮茶之所以能长寿，是因为茶叶中含有维生素C、E、D、菸草酸及碘等。茶叶中含酚类物质，能吸收放射性物质锶<sup>90</sup>，甚至当锶<sup>90</sup>已经深入动物的骨髓中时，也能把它吸出来，因而被誉为“原子时代的饮料”。茶叶中咖啡碱是一种血管扩张剂，它能加快呼吸，提高肌肉的工作量，而又不加快脉搏，也不增加血压。它还能促进发汗，刺激肾脏，有强心、健胃及利尿解毒作用。咖啡碱和茶多酚协同作用，可防止人体内胆固醇的升高，有防治心肌梗塞的作用；茶多酚还可以使血管通透，有类似维生素D的药物作用。

茶叶的这些功效，对人体造血、强筋壮骨和维持甲状腺机能等起着很好的作用。特别是中年人，饮茶后的效果会更好。这是由于人到中年易于“发福”，而肥胖是导致一些心血管病、糖尿病以及肠癌的罪魁祸首。茶中的咖啡碱等对上述疾病起着一种非常重要的预防功效。所以中年人应多饮茶。此外，茶还有提神、消除疲劳、抗菌等作用，这对中年人来说也是需要的。茶还可以净化水质，减少放射性物质对人体的

损害。有报告证明：在胃肠中如有 1—3% 的茶单宁，就可以将镉<sup>90</sup>的 30%—40% 由粪中排出体外。因此，当前自然环境污染严重，生态失衡，特别是在城市居住的人们，更应经常喝点茶。

饮茶的好处很多，概括起来有 15 条：

- (1) 茶能使人振奋精神，增强思维和记忆能力。
- (2) 茶能消除疲劳，促进新陈代谢，并有维持心脏、血管、胃肠等正常机能的作用。
- (3) 饮茶对预防龋齿有很大好处。据英国的一次调查表明，儿童经常饮茶龋齿可减少 60%。
- (4) 茶中含有不少对人体有益的微量元素。
- (5) 茶叶有抑制恶性肿瘤的作用，饮茶能明显地抑制癌细胞的突变。
- (6) 茶叶含有妊娠妇女不可缺少的微量元素锌。
- (7) 饮茶能抑制细胞衰老，使人延年益寿。茶叶的抗老化作用是维生素 E 的 18 倍以上。
- (8) 饮茶有延缓和防止血管内膜脂质斑块形成，防止动脉硬化、高血压和脑血栓。
- (9) 饮茶能兴奋中枢神经，增强运动能力。
- (10) 饮茶有良好的减肥和美容效果，特别是乌龙茶效果尤为明显。
- (11) 饮茶可以预防严重影响老年人视力的白内障。
- (12) 茶叶所含鞣酸能杀灭多种细菌，故能防治口腔炎、咽喉炎，以及夏季易发生的肠炎、痢疾等。
- (13) 饮茶能保护人的造血机能。茶叶中含有防辐射物质，



边看电视边喝茶，能减少电视辐射的危害，并能保护视力。

(14) 饮茶能维持血液的正常酸碱平衡。茶叶含咖啡碱、茶碱、可可碱、黄嘌呤等生物碱物质，是一种优良的碱性饮料。茶水能在体内迅速吸收并氧化，产生浓度较高的碱性代谢产物，从而能及时中和血液中的酸性代谢废物。

(15) 防暑降温。饮热茶 9 分钟后，皮肤温度下降 1—2℃，感到凉快、清爽和干燥，而饮冷饮后皮肤温度下降不明显。

## 中国茶叶的分类及对人体健康的作用

中国素有“茶叶王国”之称。经过不断培育，已有茶树 350 多类，生产茶叶 1000 余种。近年来新品种仍在不断增加。

中国茶叶以制作方法来划分，有发酵过的红茶，名品有工夫红茶、祁红、滇红等；半发酵的乌龙茶，又叫青茶，由于其干燥度高、耐贮藏，一般以陈茶为贵，这和其它茶类以新为贵有所不同，名品有武夷岩茶、安溪铁观音等；未发酵的绿茶，名品有珍眉、龙井、碧螺春等；未经揉捻而保持嫩芽的白茶，为福建独特产品，其制法独特，采制初春气温低的嫩梢，芽叶肥壮，摊放于通风阴凉的自然环境中直接凉干，不经烘炒，珍品有白毫银针、白云雪芽等；蒸软后压成砖形或其他形状的紧压茶，又叫黑茶，是将制成的粗老毛茶经过再加工，用蒸馏和压制的方法制成各种形状的块茶，有砖形、碗形、圆饼形等，这主要是为了便于长途运输和储藏，供应边远地区而制造的，如：普洱茶、茯砖、湘尖等；花茶是用含苞待放的香花窰制而成，它既保持了浓郁的茶味，又兼蓄

鲜花的芬芳，名品有茉莉花茶、玉兰花茶等。

中国茶种类的划分，在茶叶界并不完全一致，以上则是一般分法。其它有以茶树品种分的，如瓜片、大方、毛尖、毛峰等，有以茶叶形态分的，如长炒青、圆炒、扁炒青、珠茶等，有以产地分的，如西湖龙井、都匀毛尖、武夷岩茶等。

人们对茶的喜好也因地域不同而异，一般讲中国北方喜欢饮花茶，南方喜欢饮绿茶，牧区少数民族喜欢煮饮砖茶。茶叶不同，所含营养成分和药效也不同。绿茶含维生素C和茶多酚量比红茶多得多。从对疾病的疗效来看，无论抑菌、抗辐射、防止血管硬化、降血脂，还是升血白细胞，都是绿茶疗效高。据研究，绿茶能有效阻断人体内亚硝胺的形成，抗癌作用优于红茶。因此，从保健功效来看，饮绿茶比饮红茶好。花茶一般以绿茶窰花制成，因此具有绿茶的同等功效。但是，老年人，尤其有习惯性便秘的老人，饮绿茶往往会加重便秘，因而不宜饮用。红茶能强胃、利尿、其抗衰老的作用也优于绿茶。空军医学科学学校等在利用寿命试验筛选抗衰老药物的研究中发现，红茶延寿最为显著。

由于茶种、产地不同，茶质也有所区别。从饮茶对象来看，有男女老少、体质强弱之别，工作性质、生活习惯、个人嗜好的不同，所以饮哪种茶最合适，也要具体分析。一般来说，青少年儿童宜茶水嗽口，或饮淡茶；青春期发育旺盛宜饮绿茶为主，红茶偏温饮时不可太浓；少女经期前后及更年期女性，情绪往往烦躁不安，饮花茶有助于疏肝解毒，理气调经；有前列腺炎或前列腺肥大者宜用花茶；体力劳动过程中红茶首选；文字工作者，绿茶更宜；若要减肥去脂，以

乌龙茶、普洱茶效果最佳。日本人称乌龙茶为“美貌和健康的妙药”。法国妇女，特别是年轻女郎很讲究形体美，她们把云南的普洱茶称为“刮油茶”、“消瘦茶”，说“你要外形美吗？那就得饮普洱茶。”另外，普洱茶不伤胃肠，乌龙茶有利尿作用，含咖啡因少，男女老幼都适合。

总之，茶品种繁多，功效各异，各人应视需要选用，这样，才能更好地发挥茶的保健作用。

## 正常人一天宜饮多少茶？

喝茶好处颇多，但也必须适量，切忌贪多贪浓。饮茶过多，会使体内水份增多，加重心肾负担。饮浓茶会使大脑兴奋，使心跳加速，尿频，失眠。茶叶中含有咖啡因。近几年医学科学研究指出，咖啡因和某些疾病有关。可见饮茶需要把握“度”。一般地说，正常人，特别是中老年人每天饮4—5杯淡茶为好。有的人由于口味关系觉得“茶淡而无味”，喜欢饮浓一些。因经常饮浓茶对身体有害，可每天限制饮中等浓度的茶2—3杯，每杯放3克茶叶，每天用量5—10克。茶宜常饮而不宜多饮，应随饮随泡，不要搁置太久。另外，早起和睡前不宜饮茶，中年人此时可饮些白开水（最好是新鲜凉开水），有益于健康。

## 如何根据季节变化饮茶？

茶叶的功效与季节变化密切关系，不同的季节宜饮不同

的茶，对人体更有益。

春季。饮香气浓郁的花茶，可助散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发。

夏季。宜饮绿茶，因为绿茶清汤绿叶，给人以清凉之感。而且，绿茶收敛性强，氨基酸含量较多，故能消暑降温。

秋季。饮用青茶最理想，此茶性味介于绿、红茶之间，不寒不热，既能清除余热，又能恢复津液。还可用绿茶、红茶混合一起饮用，取其两种功效。

冬季。饮味甘性温的红茶，可养人体的阳气。红茶红汤红叶，给人以暖的感觉，红茶又宜加奶加糖，故有生热暖腹之功；同时红茶含有较丰富的蛋白质和糖，并可助消化，去油腻。

## 什么是新茶？什么是陈茶？饮新茶好，还是饮陈茶好？

当年采制的茶叶，一般称为新茶，但消费者习惯只把4—5月上市的春茶当作新茶。陈茶是指隔年的茶叶，俗话说：“酒越陈越香，茶越存越次”。刚上市的新茶，色泽油润，香气清高、爽口，饮用确是一种享受。所以我国人都喜爱饮新茶。但是新茶多饮会“醉人”。因刚摘下制成的茶中，含有活性较强的鞣酸、咖啡因、生物碱等生物物。人们如大量饮浓茶，新茶中的咖啡碱及多种芳香能使人的神经系统极度兴奋，似酒醉一般地出现血液循环加快、心率加快，使人心慌。此外，新茶中的活性生物碱对人亦有较强的生理作用，大剂量的饮用，生物碱随量的积聚，也会象酒醉一样使人体温增加、

头晕脑胀，四肢无力、冷汗淋漓、失眠，甚至出现肌肉颤动等症状。此外，新茶如果存放时间短其所含的未经氧化的多酚类、醛类和醇类都比较多，这些物质对人的胃、肠粘膜有较强的刺激作用。因此，胃肠功能较差，尤其是慢性胃炎患者，饮了这种茶水就容易引起胃痛、腹胀，为了确保健康，对于新茶存放不足半月的应忌饮。茶叶随着存放日久，其所含刺激物的量逐渐降低，饮之为佳。

## 饮浓茶好，还是饮淡茶好？

从健身养生，防治疾病的角度看，喝淡茶为好。淡茶内茶碱含量较少，能提神醒脑，恢复体力，使人保持清醒，而且不会影响睡眠。

太浓的茶汤里咖啡碱含量相应较高，可导致精神过度兴奋，引起神经正常功能失调。特别是在晚上，对于不常饮茶或神经衰弱的人来说，饮用太浓的茶往往影响睡眠。经常饮过浓的茶，茶叶中的鞣酸还可能与食物中的蛋白质结合成鞣酸蛋白而凝固沉淀，从而影响食欲、消化和吸收，还可能引起便秘。浓茶可促使心跳过快，胃酸分泌增多，这对于患有心动过速、早搏和房颤的冠心病患者以及胃溃疡、十二指肠溃疡患者都是极为不利的。由于茶碱可以提高人体的温度，因而发烧的病人饮了浓茶可使退烧药物的作用大为减弱或完全失效。我国民间广泛流传的《饮茶诀》也明确指出“淡茶温饮最养人”，“喝茶过浓犯茶瘾”。

另据专家研究，一杯浓茶含咖啡因约 100 毫克左右，相

当于医生临床治疗量。有 10% 的嗜茶者在每天喝 2 杯浓茶（约 200 毫克咖啡因）情况下，会出现神经过敏、焦虑不安和气短等现象；倘若每日饮浓茶（1000 毫克），则 10% 的人可出现耳鸣、轻度谵妄、眼前闪光、心跳加快、呼吸急促、肌肉紧张和震颤等中毒症状。咖啡因的致死剂量，大约是 10 克。达到这样大的剂量需要在几分钟内快速喝下 200 杯浓茶。事实上这是不可能的，无须担心。但是，咖啡因具有使人上瘾的弊端，50% 的嗜茶者都会陷入“圈套”——成为不同程度的咖啡因瘾君子，严重损害身心健康。

当然，话又得说回来，浓茶在治病上也是有它特殊作用的。如在因中毒而引起抑制中枢神经系统或在心跳减慢和呼吸减弱时，给病人饮浓茶来进行抢救是很有效果的。浓茶制成的敷布对被日光灼伤可以起到止痛和退热的作用，等等。因此，在治病时需要用浓茶还得用浓茶，平时，则不要饮用浓茶。每日几杯清茶，经年不辍，可收到“淡温茶清香养人”之效。

## 酒后饮茶好不好？浓茶能解酒吗？

有人喜欢酒后饮茶，认为有利解酒，从中医阴阳学来看，酒味辛，先入肺，肺主皮毛，与大肠相表里。饮酒应取其升阳发散之性，使阳气上升，促进血液循环。茶素味苦，属阴，主降。若酒后饮茶必将酒性驱肾，肾主水，水生温，于是形成寒滞则导致小便频浊、阳痿、大便燥结等症状。李时珍在《本草纲目》中就做较详细的记载：“酒后饮茶伤肾脏，腰腿

坠重，膀胱冷痛，兼患痰饮水肿”。

现代医学研究表明，酒中含有酒精成分，对心血管的刺激性很大，而浓茶同样具有兴奋心脏的作用。两者合而为一，双管齐下，更增加了对心脏的刺激。这对于心脏功能欠佳的人来说，其后果是可想而知的。

醉酒后饮浓茶，对肾脏也是不利的。因为酒精的绝大部分，均已在肝脏中转化为乙醛之后再变成乙酸，乙酸又可分解成二氧化碳和水，经肾脏排出体外。浓茶中的茶碱，可以迅速地对肾脏发挥利尿作用。这就会促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏。由于乙醛对肾脏有较大的刺激性，从而对肾功能造成损害。严重者可危及生命。

因此，酒后不宜饮茶，尤其是浓茶。为了解酒。可进食些柑桔、梨、苹果之类的水果，有西瓜汁更好。如无水果，冲杯果汁或糖水喝都有助于解酒，中药则可用葛花煎水代茶饮，或以葛根加绿豆熬汁喝，也可解酒。对于酒醉后出现昏睡、呼吸缓慢、脉搏细弱、皮肤湿冷等症状的人，可能有生命危险，则应尽早送医院抢救。

## 用沸水泡茶好不好？

社会上流传一种观点，认为维生素C遇高温易被破坏，所以不能用沸水泡茶。但科学证实，这种说法缺乏科学依据。日本学者津志田藤二郎等人的试验表明：沸水泡茶对维生素C的破坏并不大。当溶于茶水中的维生素C置于100℃的恒温时，放置15分钟后，维生素C只分解30%，60分钟后几

乎全部消失；而溶于水中的维生素 C 置于 100℃ 的恒温时，仅 10 分钟就已消失 83%。这说明用沸水泡茶其茶水里的维生素 C 是较稳定的，原因是由于茶水里的茶多酚类等物质可以与促进维生素 C 分解的铁离子，铜离子等相互作用，从而大大抑制了维生素 C 的分解。

沸水泡茶可以使茶中水溶性物质较快、较多地溶解出来，也就是使茶的香味更快、更多地散发出来。有关试验表明，在相同的时间内，用煮沸的开水泡茶，其有效成分的浸出量几乎是低温开水泡茶的 2 倍。茶多酚、氨基酸、咖啡碱以及糖类是构成茶叶品质尤其是茶汤滋味的主要物质成分。我国学者的试验表明：随着冲泡水温的提高，茶叶中茶多酚、氨基酸、糖和咖啡碱的浸出率增大，且除糖类外，都是以 90℃ 升至 100℃ 时浸出率的增幅最大（见下表），说明冲泡水温的提高有利于生化成分的浸出，因而也有利于提高茶汤的浓度。

综上所述，还是沸水冲泡茶叶为好。那种“不能用沸水冲泡茶”的说法应该得到纠正。

龙井茶不同冲泡水温的化学成分浸出率比较表

| 冲 泡 水 温            |     | 70℃  | 80℃  | 90℃  | 100℃ |
|--------------------|-----|------|------|------|------|
| 成分浸出率<br>(%)       | 茶多酚 | 40   | 43   | 49   | 61   |
|                    | 氨基酸 | 56   | 61   | 61   | 69   |
|                    | 咖啡碱 | 47   | 51   | 54   | 61   |
|                    | 糖 类 | 21   | 67   | 80   | 95   |
| 茶多酚/氨基酸            |     | 3.76 | 3.74 | 4.30 | 4.64 |
| (氨基酸+咖啡碱)/(茶多酚+糖类) |     | 0.43 | 0.34 | 0.35 | 0.31 |



## 什么样的水质泡茶好？

在唐朝，宜兴金沙泉的泉水也成为贡茶时必须同时上贡的煎茶良泉。用金沙泉泡阳羡茶，汤清、色浓、茶香、回味甜。明朝学者周高起在他的《洞山芥茶系》中形容阳羡茶、泉时说：“淡黄不绿，叶径淡白而厚，制成便绝少，入汤色柔白如玉露，味甘，芳香藏味中；空蒙深水，啜之愈密，致在有无之外。”可见品质之佳。古人饮茶非常讲究水，提出：“山水为上，江水为中，井水为下”。曹雪匠在《红楼梦》第四十一回中，写了“贾宝玉品茶拢翠庵”，妙玉把水说得神乎其神。而杭州人，把龙井茶配上虎跑泉的水，称为“双绝”，是有道理的。

近几年来，有关科研单位试验结果也证明：泉水、溪水经过岩石、沙子的自然过滤后，水色清澄，其所含的矿物质和氧化物质等比较少，是为“软水”，泡茶色香味醇；天落水、自来水、江湖河水虽为“硬水”（它含碳酸氢钙和碳酸氢镁等矿物质较多），但经过沸煮沸，易把杂质分解、沉淀而变成“软水”，也能泡出较好的茶叶。不过，城镇常用的自来水，因用过量的漂白粉消毒，含有大量的氯离子，有股浓厚的氯气味或其它异味，也会影响到茶水的香气和味道。所以，如要用自来水泡茶，则宜用隔天的自来水以让氯气自然挥发掉，有条件的可用净水器先过滤；井水（特别是深井）最差，因为它含钙、磷等矿物质和氧化物质最多，用它煮水泡茶，茶水上会浮现一层薄薄的“彩油”，影响茶水的色和味。

## 泡茶用什么茶具好？

在我国，饮茶的器具——壶、杯、碗等，也有无穷的品色。古代茶具非常丰富，有金属的（金壶、银壶、铜壶、锡壶、合金壶）和陶瓷的（青瓷、白瓷、紫砂陶）茶具，还有漆器、玉器、水晶、玛瑙等茶具。

唐宋前系煎煮茶汁，茶壶为金属制器较多，且以“金银为优”。后因冲泡方法风行，茶壶主要采用陶瓷制品，并与煮水的壶分开使用。目前我们常用的茶具的陶瓷、瓷器、玻璃、搪瓷、保温杯等，种类虽多，但是仍以陶瓷茶具为最好。

有人喜欢用保温杯泡茶，认为可保持茶水不凉，特别是在冬天使用的人较多，但是，这种杯子往往会使茶叶闷热，颜色变黄，影响茶的香味；有的人爱用搪瓷缸泡茶，认为方便，必要时还可以加热把茶叶进一步煎、熬出来，这也不好。因为搪瓷透气性差，也影响茶味。同时，茶经过煎熬，茶中鞣酸煎出过多，当在消化道吸收后，常和食物中的蛋白质结合生成鞣酸蛋白而凝固，影响食欲和消化，甚至发生便秘，于健康不利。

据研究，用朱砂茶壶泡茶效果最好，因为这种茶具有较好的透气性，泡的茶有冬天能保温、夏天可防馊等优点，加之使用的年代越久，器身色泽就越发光润古雅，泡出来的茶也越醇郁芳馨，甚至空壶里注入的沸水都会有一股清淡的香味。而今国外许多有茶好的人，则称紫砂茶壶为“无毒餐具”，经常使用，会延年益寿。这就是古今中外讲究饮茶的人

特别喜爱紫砂壶的奥秘。其次，用陶瓷、青瓷或白瓷茶杯以及玻璃杯泡茶对茶味影响也不太大，故在日常生活中使用也较普遍。

## 什么是“茶醉”？遇到“茶醉”怎么办？

“茶醉”系饮茶特别饮浓茶过多以及饮茶方法不当所致，正象喝酒过量醉人伤身一样。空腹饮茶，素食充饥后饮浓茶或者不经常饮浓茶而突然饮大量浓茶，都会发生茶醉而出心慌、头晕、四肢乏力、胃里难受、站立不稳和饥饿等症状，而这些症状不如酒醉表现明显，所以易被人们忽视。就茶叶的品种而言，空腹喝浓茶或饮“功夫茶”比别的饮茶方式更能醉人。就身体素质来说，肾虚体弱者比身体强壮者更易致醉。“醉”茶后应马上吃些菜，或吃些糖果、水果，可起到缓解作用。

## 如何选购茶叶？

选购茶叶要识别新茶、陈茶、真茶、假茶。新茶外形新鲜，条索匀称而疏松；陈茶外形灰暗不润，条索杂乱而干硬。新茶手感干燥。若用手指一捏，或放在手心一捻，即成粉末；陈茶手感松软、潮湿，一般不易捏碎。经沸水冲泡后，新茶清香扑鼻，芽叶舒展，汤色澄清，刚泡时色泽碧绿，而后慢慢转微黄，饮后舌感醇和；陈茶气香气低沉，芽叶萎缩，汤色浑暗，刚冲泡时色泽有点闷黄。

真茶的边缘呈锯齿状，齿上有腺毛，叶的背面有绒毛，叶组织有星状草酸钙结晶体。假茶没有真茶特征。此外真茶含有茶素和芳香油，有明显茶香。而假茶不香并有青草味。

如仍无法鉴别其真假，可采用下面方法：抓取可疑茶叶和真茶叶各一小撮，分别用开水冲泡两次，每次泡 10 分钟，待叶子充分泡开后，分放在两个白瓷清水盘内，仔细观看叶形、叶脉、锯齿等特征。真茶具有明显的网状叶脉，主脉直接射顶端，侧脉伸展至叶缘三分之二的部位便向上方弯曲、呈弧形与上方支脉相联合，叶背面有白茸毛，叶的边缘锯齿显著，基部锯齿稀疏。假茶叶脉不明显，一般侧脉直射边缘，有的正、反面都有白毫；有些全无白毫、叶边缘锯齿一般不明显或锯齿粗大。

## 如何保存茶叶？

好茶叶如果存放不当则很容易吸收异味和湿气而导致变质。引起茶叶不良变化的原因很多，温度、湿度、异味、光线、空气和微生物等都会使茶叶色泽、香气的流失。

茶叶有很强的吸湿性、陈化性和吸收异味性。掌握了这些特性，才能保存好茶叶。茶叶结构疏松，又含有多种“亲水性”物质，吸湿性很强。而茶叶中水分超过 12% 即易发霉变质。因此茶叶必须存放在干燥通风处。茶叶不宜存放过久，买茶叶的量以一个月能喝完最好，茶叶存放久了，其芳香物逐渐挥发，叶绿素和鞣质被氧化，会使香味降低，汤色变灰暗或混浊。必须注意密封、避光、防止陈化。茶叶含萜类物

质，结构多孔，极易吸收异味。要严格将异味隔开。特别要与香皂、煤油、酒类、花椒等物隔离。不同等级、品种的茶葉，应分类保管，切忌混放。每天要饮用的茶，须与暂时不应用茶分开包装存放，这样可减少茶葉和空气接触，最好拿出少许用罐另装，等饮完后再装，以避免茶葉香气流失。装茶葉的罐以锡制为最好，尽量不用铁或木制茶罐，如果茶葉量多，一时用不完，为避免茶葉变质，可采用下列方法贮藏：

1. 生石灰贮藏法。先备干燥洁净而无异味的瓦坛或无锈无味的小口铁桶以及生石灰和盛装灰块的布袋。瓦坛最好是江苏宜兴出产的青砂坛。茶葉在放入贮藏前，先经文火炒焙，使之充分干燥，冷后用薄牛皮纸包好，并用细麻绳捆紧，分层环列于坛的四周，然后在坛中央放置一生石灰袋，再用一包茶葉覆放在灰袋上。装满后，以牛皮纸等堵塞坛口，并在坛口上加盖草垫，堆存于高燥的贮藏室内。一般新茶贮藏一月或二三月换一次。

2. 木炭贮藏法。用木炭 1 公斤，用洁净的布袋装好，放进瓦坛或小口的铁箱中，每隔一二月更换木炭一次，其它方法可参照石灰贮藏法。

3. 热水瓶贮藏法。即将茶葉装入热水瓶内，用白蜡封口，并裹于胶布。

4. 充气贮藏法。将茶葉装入铝箔内，再填充高纯度的惰性气体（ $N_2$  或  $CO_2$ ），常温下经 6 个月，可保持品质不变。

## 什么茶叶不能饮用？

有焦味的茶叶和霉变茶叶不能饮用。茶叶在烘过程中，由于火温太高或炭火烟太大，使茶叶烧焦和熏上浓烈烟味，也可能茶叶在烘焙时与煤、木炭燃烧所产生的3、4—苯并芘（3、4—苯并芘是一种多环芳烃类的致癌物质）。接触而受到污染，这样焦味茶叶含有较多的3、4—苯并芘，不能饮用。

茶叶若保管不善，尤其在温度较大的环境中会大大增加其含水量。当茶叶的含水量达8.8%时就有可能发霉；达12%时如果温度又适宜，霉菌就会迅速大量孳生，茶叶上出现霉花和菌丝，导致霉味产生。发霉变质的茶叶里含有多种不同结构的霉菌毒素，这些毒素对人体的危害极大，饮了发霉茶叶泡的茶水可发生腹痛、腹泻、头晕等症状，严重的还可影响人的脏器。

## 七大茶类珍品的鉴别

俗话说：“香茶喝到老，茶名记不了。”我国茶叶品种繁多，据不完全统计约五百余种。目前，一般以制法为基础，结合品质特点和外形差异进行分类。有绿茶、红茶、黄茶、黑茶、白茶、青茶、花茶七个大类。

绿茶。绿茶的特点是“绿叶绿汤”。制法经过杀青、揉捻、干燥三道工序。以龙井茶和碧螺春茶最负盛名。龙井茶产于杭州西湖的狮峰、五云山、虎跑山、龙井。茶的品质是形如

雀舌，色泽翠绿，香馥浓烈，滋味鲜爽。具有“形美色绿、香郁、味醇、四绝”，是茶中极品。碧螺春茶产于江苏太湖洞庭东山碧螺峰。茶叶外形象烫过的头发一样卷曲成螺，白嫩的绒毛遍布，叶厚嫩如雀舌，有人称碧螺春茶是铜丝条，螺旋形，浑身毛，花果香，鲜爽生津。

红茶。红茶的特点是“红叶红汤”。制法分为萎凋、揉捻、发酵、干燥四道工序。最出名的当推产于安徽祁门县“祁红”。它紧细秀长，汤色红艳清色。香气似果香，又似茶香。饮时入口醇和，清爽持久。回味隽厚，味中有香。英国人最爱喝祁红，称它为“群芳最。”

黄茶。黄茶的特点是“黄叶黄汤”。制法比绿茶制法多个闷堆工序。珍品是“君山银针”，产于洞庭湖中一个叫君山的小岛。茶叶芽头茁壮，芽身金黄，紧实挺直，茸毛密盖，长短大小均匀，誉称“金镶玉”。冲泡后，香气清新，汤色浅黄，滋味甜爽，叶底明亮。

黑茶。黑茶的特点是“叶色油黑或褐绿色，汤色橙黄或棕红色”。制法主要是渥堆变色，即茶叶揉捻后，渥堆二十多小时，使叶色变为油黑。黑茶中的佼佼者普洱茶和六堡茶。普洱茶产于云南省南部。茶性温和，具有药效，可以醒酒、消食、化痰。宋代诗人王禹偁曾写诗赞美了普洱茶的香味和茶形，诗曰：“香于九畹芳兰气，园如三秋皓月轮。爱惜不赏唯恐尽，除将供养白头亲。”六堡茶产于广西苍梧县。是一种外销茶叶，主要销售往港澳地区和南洋一带。茶的品质是：色彩黑褐有光泽，汤色红亮琥珀色，滋味醇厚，带有槟榔味和烟味。

白茶。白茶的特点是“汤色杏黄”。制法为萎凋，干燥两

道主要工序，传统的白茶不揉不捻，形态自然，茸毛不脱，白毫满身。福建北部出产的“白毫银针”堪称魁首。它形如尖针，色如白银，牙肥壮，茸毛厚，富光泽。茶叶香气清新，滋味醇和。有健胃提神之效，退热降火之功。

青茶。又称乌龙茶。特点是“汤色金黄”。制法经过萎凋、做青、炒青、揉捻、干燥五道工序，产于福建武夷山一带的武夷岩茶是乌龙茶中的上品。它外形肥壮均匀，紧结卷曲，色泽绿润宝光。内质馥郁质隽永。胜幽兰之香。茶叶甘醇爽口，鲜滑回甘，富有回味，具有特别的“岩韵”。

花茶。花茶是将香花熏入素茶而制成的香型茶，是我国特有的一种茶类。香花主要原料有茉莉、珠兰、玳玳、玉兰、桂花、玫瑰等。以“人间第一香”茉莉为最佳。新品种“茉莉大毫”一九七九年被评为最优花茶。花香茶气浓烈，香而不浮，清香绝色，爽而不浊，冲泡四五次后余味犹香。

## 选购茶叶须知

新茶上市，除了国营商店供应茶叶外，在城乡、乡集市贸易市场上也有茶叶出售。因此，学会一些鉴别茶叶“以假乱真，以次充好，以陈冒新”的办法，对于购茶叶时防止上当受骗，颇好处。

当心绿茶“以假乱真”。1. 真茶叶用鼻嗅或取少许入口嚼之，具有茶叶应有的明显香气和滋味。若取少许茶叶用火烧灼，真茶叶可以嗅到茶香（咖啡碱）；而假茶叶用火烧灼嗅不到茶香。



2. 假茶叶往往多是形似真茶，但没有茶叶香气且有奇异青气或青草气、怪气味。这是因为假茶多以鲜草叶经过蒸晒加工或烘炒加工制成的，也有的是用桑树、山楂树、柳树、槐树、枣树等幼嫩叶加工烘炒而成的。

3. 真茶叶的叶边，有显著的锯齿形，而叶的基部边缘平滑无锯齿；假茶叶的叶边缘锯齿一般不明显，或者锯齿粗大。

4. 真茶叶的叶片表面光滑，背面生有明显的绒毛，叶组织有星状草酸钙结晶体；假茶一般没有这些特征，即使是有绒毛，大多都是正反两面都有绒毛。

5. 真茶叶的色泽，一般呈翠绿、碧绿、黄绿等；假茶多呈深绿色、墨绿色，也有的是青绿或者是特别绿色的。

6. 真茶叶的主脉较粗大，在叶片正面呈陷下的凹痕，叶背面呈明显凸痕。支脉由主脉两侧先后交叉分展，与主脉成近 60 度的角；其尖端伸展至叶缘三分之一的部位便向上方弯曲，形与前面一条支脉连接成弧形，一般五至八对，支脉间细络互成网状。

警惕花茶“以次充好”。花茶，是用精制干燥、冷却后的烘青或炒青绿茶为茶坯和鲜花（如茉莉花，玳玳花，珠兰，玉兰等）经过窞、提制成的。制花茶时，利用茶叶本身具有吸附特性，让茶叶充分吸收鲜花香气，通过热处理使香气固定下来，这个过程称“窞”；为了补充窞花过程中失散的部分香气，让窞过的茶再吸收一次花香，称“提”。窞及提是制作花茶的主要工艺过程。鲜花经过窞茶后筛出来的称为“干花”，因为已经没有香气，所以茶厂作为废弃品处理。

高档花茶，用绿茶为坯要经过窞三五次以上（如三窞一

提，五窠一提等），所以窠制成的花茶，馨香馥郁，清雅幽香，花香伴茶香，饮后沁人肺腑，余味久久不绝。高档的花茶，茶中不掺干花，而香气浓郁，茶味醇正。低档花茶（如一窠一提等），里面掺有一些干花，目的是为了好看，并不能增加茶的香气。

在低档花茶叶中掺拌茶厂的废弃干花，以次充好冒高档花茶。只要取少许用鼻嗅其茶叶有无应具有香气，或者放在杯内泡饮一尝，就可以不难区别花茶的优、劣了。

谨防“以陈冒新”。刚上市的茶叶或是当年的茶叶称“新茶”，并且以最早上市的新茶品质鲜嫩为佳；经存放一两年以上的茶叶属“陈茶”。

新茶的色泽，香气和滋味，都会给人以新鲜，爽口的感觉；而陈茶的色泽呈暗绿或暗褐色，不仅香气低沉，而且还会有一股不愉快的老化味即陈味。新茶一般含水分较低，在正常的情况下含水分在百分之七以下，茶叶条索疏松质硬而脆，用手指轻轻一捏即成粉末状；而陈茶因存放时间长，久经吸湿一般含水分都比较高，茶叶湿软而重，用手捏不成粉末状，茶梗也不易折断。同时陈茶的含水分超过百分之十时，不但会失去茶叶原有的色、香、味，而且也很容易发霉变质，以致不能供饮用。

## 中国年节食俗的特点

年节食俗是风俗的内容之一，从历史的意义而言，它集中表现着一个民族的饮食文化传统，展示着一个民族的古老

文明，中国传统的年节食俗，大致有这样几个特点：

**历史性。**中国有灿烂辉煌的古代饮食文明。年节食俗有一个世代相袭、发展演变的历程。旧时，在河北、河南、陕西等地，每年农历腊月二十三，人们都有“祭灶”的风俗。这一天，人们要买糖果，烙灶馍，饮灶酒，以祭灶神。这一风俗显然是从先民利用火及发明厨灶的史实脱衍而来。

**全民性。**风俗是有着共同心理素质的多数人参与的场面壮观的社会活动。这一点在中国表现得尤为突出。在中国古籍中，有关历代节日食俗场面的记载不绝于书。

**节令性。**我国早在春秋时期，即有“四时八节”的说法。饮食讲究节令，符合人体的生理特点。夏季饮食，人喜清爽；冬令饮食，人喜醇香。古人主张饮食与节令相合颇有科学道理。

**多样性。**中国年节食俗的多样性，集中表现在应节食品上，如宋朝人庞元英的《文星杂录》记载说：“岁时节物，元日则有屠苏酒、五辛盘、咬牙饧，人日则有煎饼，上元则有丝笼，二月二日则有迎富贵果子，三月三日则有镂人，寒食则有假花鸡球、镂鸡子、子推蒸饼、饧粥，四月八日则有糕糜，五月五是则有百索粽子，夏至则有结杏子，七月七日则有金针织女台，乞巧果子……”

**传说性。**中国年节食俗中的每一个节俗或应节食品，大都有着内容新奇、趣味隽永的神话和传说，反映了年节食俗的由来和起源。例如每年农历七月十六，传说是三国时代诸葛亮的生日。在云南省西双版纳的古老茶区勐腊县，当地人每到这一天就要饮茶赏月，以纪念孔明教育士兵植茶的功勋。

## 吃在除夕话“年饭”

中华民族有着灿烂的饮食文明，这种饮食文化传统在新春佳节全国各地的“年夜饭”中得到充分体现。

年三十除夕夜，家家团聚吃“年夜饭”，一般地说，北方人包水饺，南方人做年糕。水饺形似“元宝”，年糕谐音“年高”，是吉祥如意的好兆头。同时“年夜饭”，吃法却各有讲究。比如，北京人包饺子吃得实惠，饺馅肉多菜少，进口一个“肉丸”；天津人喜欢拌水馅、香油、酱油、蛋液齐全，要吃个美味水灵劲；东北人独出心裁，将肉剁碎后，用好汤浸泡，待肉末吸足汤汁后再包，别有风味。吃年糕，各地也是花样纷呈。北方人习惯做白年糕，塞北城乡做的是黄米糕，江南一带有水磨年糕，西南少数民族吃糯粑粑，台湾同胞则吃红龟糕。年糕的形状不同称谓也不同，尺余见方的称“方头糕”，为元宝式者曰“糕元宝”，形狭而长叫“条头糕”，形阔者称“条半糕”。年夜菜肴，也随着各地的不同风俗而各异。苏州人喜爱选择起名吉利的蔬菜，象黄豆芽当地称如意菜，花生叫长生果，荠菜音似“聚财”。南京人过年少不了一个“寒素菜”，就是把菠菜、芹菜、胡萝卜丝、酸菜、金针、木耳等十种素菜以素油炒成，是一道既去油腻又爽口的菜。上海人年夜菜必上一盘“蛋角”，是用鸡蛋液吊皮，鲜肉制馅，又好看又好吃。绍兴除夕夜有一碗“鲞冻肉”，碗面上摆个白鲞头，寓意“有想头”。年夜菜各地大多都少不了一条“整鱼”，但是这条鱼是不能动筷子的，因为鱼、余同音，有的地方干脆

就用一条木雕的鱼配在菜盘里，真正成了一种摆设。北方一些人吃年夜饭还专门买生萝卜，每人咬一口，叫做“咬春”。福建晋江家家户户在厅堂的案桌上，摆一钵“年饭”，上插桧花、四季花，俗称“春枝”。此外，许多地方在准备年夜饭的时候，还要准备一些瓜果豆类，如吃枣（春来早）、吃柿饼（事如意）、吃杏仁（幸福来）、吃豆腐干（全家福）、吃人生果（长生不老）……。

## 杂话“年糕”

年糕是春节的应时食品。农历新年前的几天，许多人家就开始忙着蒸制各种“年糕”了。城镇的糕点馆子和作坊，就更加忙碌，制作各种精美的“年糕”和各种糕点，准备出售。有意思的是，吃年糕的习俗不光汉族有，我国几十个民族，几乎都有吃“年糕”的习俗。到得后来，又发展成了各种糕点，名目更为繁多。过年吃年糕的习俗，据传从周代开始，已有3000多年的历史。由于禾谷成熟一次称为一年，所以后世过年吃年糕，就含有祝贺五谷丰登的意思了。吃年糕还有取“年高”长寿之意。然而也有另一种说法：中国在农历九月九日。我国九月九日为“重阳节”。在汉代，人们是“重阳节”登高日吃糕，取吉祥如意之意。

根据各方面资料和文献来看，中国人吃糕，因逐渐变为主要是在过年时吃，故取名为“年糕”，或“年年糕”。这种风俗，到底始于何朝、何年？何人创制？已无从查考了。

有据可查的是唐代《南都左事》中载：“元宵夜，唐太祖

赏灯华，回元庆宫，宫人献糯米糕，太祖食而甘之，即传旨，着御厨连夜制一百块，分赐各勋旧，以示同乐。”在宋代已广泛普及于宫廷、官府与民间。到明清两代则更加盛行。明朝崇祯年间刊刻的《帝京景物略》一书记载，当时的北京人，每于正月元旦，就要吃“粘粘糕”，这是一种黄米糕”取“年年高”的谐音，讨个口彩，并有南北风味之别。北方年糕有蒸、炸二种，均为甜味，南方年糕以水磨年糕最为驰名。制法除蒸、炸之外，尚有片炒和汤煮诸法，味道则甜、咸都有。

年糕发展到现在名目之多，实在有点惊人。光上海年节供应的年糕，就有“定胜糕”、“龙凤糕桃”、“八仙对桃”、“万果松糕”等不下二三十种；还有北方城镇的白糖饅；塞北农家的黄米糕；江南渔乡的水磨年糕；山东的枣糕、黄面窝窝；河南的枣馍糕；广西的粉糕、米花糕；贵州的糯米糍糕；宝岛台湾的红龟糕等，各地的品种还有白糖桂花年糕、红糖年糕、油脂百果年糕、枣子年糕、会锦年糕等等，简直数也数不清。

年糕的吃法多种多样，蒸、煮、煎、炒、煨、烤、炸，各具特色。现介绍两种吃法。凡属糯米糖年糕类，可取适量，切成五分厚的块，另备鸡蛋清加少量料酒打搅均匀，用筷子夹起年糕块逐一放入蛋清液中滚煎，入热油锅炸至两面金黄起锅装盘，撒上白糖，即可食用。凡属水磨年糕（淡）类，可与瘦肉、冬笋、榨菜等共炒；亦可用菠菜、荠菜、韭黄等共炒。若加鲜汤或水煮食，即可为“汤年糕”其味更鲜美。

## 春节话汤

逢年过节，人们的餐桌上都少不了有一两个汤。许多吃过山珍海味的“美食家”在进餐中都有这样一个信条：“宁可食无菜，不能食无汤。”一桌丰盛的宴席或是一顿普通的晚餐，如果没有汤，会使人顿感失望。即使盘中菜肴十分丰盛，也会让人感到美中不足。

汤的分类方法有很多。从制汤的原料上分，有荤汤、素汤；从烹调上分，有清汤、奶汤；从口味上分，有咸鲜、酸辣、胡辣、甜等。

在喝汤的习惯上，南北不同。广东有的地方是饭前喝汤，我国北方大部分地区都习惯于饭后饮汤。家庭每日进餐应以饭前喝汤为好，它能滋润肠胃，帮助消化，促进食欲。一般宴会以三次上汤为宜，分为宴前、宴中、饭后。宴前的作用已作了介绍。菜吃一半，酒过三巡，上第二道汤，用于清前面酒菜之味，后边佳肴之美。当宾客酒足饭饱时，要上酸辣味较浓的汤，用以醒酒、解腻、消食。

各地有自己喜欢的地方风味汤。如东北的酸菜白肉粉汤，山东的醋椒汤，广东的蛇羹，宁波的黄鱼汤，淮扬的口蘑锅巴汤，安徽的罐汤等。

人们对汤的如此厚爱，不仅仅是汤可以刺激肠胃，增强食欲，促进消化，而且还有一定的食疗作用。有位医生研究了“鸡肉葱花汤”治疗感冒的科学依据。可以说，汤是人类“廉价的健康保险”。

## 春节话饺子

中国北方有句俗话，叫做“好吃不过饺子”，把饺子视为美食中的美食。一到春节期间，总要吃饺子。我国人民吃饺子的历史由来已久，但饺子成为春节美食，大约是在明代中期以后，其原因是饺子形如元宝，当时人们在一年之始的节日，吃它取“招财进宝”之意。

关于过年吃饺子，民间还有这样一种传说：从前有一个皇帝，整天不管朝里的大事，只顾自己吃喝玩乐，朝里的奸臣们受到重用和宠爱，忠良们反而处处受到迫害，结果闹得国家贫穷不堪，老百姓怨声载道，有一天，一个外号“潘毒水”的奸臣潘奇前来叩见皇上，说他有个好主意，能使皇上长生不老。皇上听后，满心欢喜。忙问：“潘爱卿，有何妙法，快快讲来！”潘奇谄媚地说道：“人要是能吃百样饭，就可以延年益寿成神仙，皇上可以下令在各地招选有名的厨师，让他一日三餐做新样，吃到百种饭，不就可以长生不老了吗？”皇上听后连连点头，立即派人贴出告示，举国招选。

不几天，全国各地好多有名的厨师陆续被选到京里，经过考试，手艺高的厨师苏巧生被选上了。从此，苏巧生凭着自己高超的技艺为皇上做了九十九个花样的饭菜，皇上十分满意。这一夜，苏巧生也很高兴。他想：明天就是三十了，明日早上再做一样饭就可以离开这可恨的昏君，回家与亲人团聚过新年了。但到了做饭的时候，竟不知该咋做这最后一顿饭了。他犯愁得想自杀、想逃跑，还想到毒死这个昏君。正



在悲伤的时候，突然看到菜案上有剩下的羊肉和菜，便拿起刀把羊肉和菜一起剁碎，胡乱搁上调料，用白面包了许多小角角，然后放在开水锅里煮熟，当做最后一顿饭给皇上端去。苏巧生正木呆呆地坐着等死。谁知皇上吃了这顿饭后，竟穿着睡衣跑进厨房说：“今日这顿饭最香，这叫什么名字？”苏巧生听罢，长长地叹了一口气，随后抬头看了看这种扁扁的东西。信口答道：“这是民间上等品——扁食。”皇上又留苏巧生继续给他做饭菜，巧生对这个贪得无厌的昏君气愤极了，就在这年三十的夜晚便偷偷地溜走了。后人为了纪念这位厨师，人们就在大年初一，全家团聚包扁食吃。这样，一代一代，一直流传到了今天。

## 端午话粽

端午吃粽，是千百年来中华民族的传统风俗。而早期的粽子，既没提到屈原，也没有固定在端午。据有关资料说明，可能与古人“尝黍和祭祖”以庆丰年活动有关，晋人周处在《风土记》注中曰：“俗，先以二节日用菰裹黍米，以淳浓汁灰煮之，令其烂熟，于五月五日，夏至啖之。黏蜀一名‘粽’，一名‘角黍’，羔取阴阳尚相裹，未分散之时象也。”南朝梁崇怀在《荆楚岁时记》中曰：“夏至日食粽。即粽可在端午吃，也可在夏至日吃。”宋《高承事物记原》记述：“粽一名角黍。”据《东京梦华录》记载：宋陈元靓《岁时广记》引吕原明《岁时杂记》云：京师人自五月初一日，家家以团粽、蜀葵、桃、柳枝、杏子、林禽、柰子（苹果的一种）、香或

作香印祭天者，以五日。古词云：“角黍门前祭天神，妆成异果。”到了明代，李时珍在《本草纲目》中曰：粽子“今俗五月五是以为节物相馈送，或言为祭屈原作此投江以饲蛟龙也”。表明对食粽之俗，保持审慎态度。

当然，后来的“粽子”能为天下食，流传至今，是和祭祀战国时爱国诗人屈原密切相关。南朝梁吴均在《续齐谐记》中曰：“屈原五月五日投汨罗水，楚人哀之。每至此日，以筒贮米为祭。今市俗置米于新竹筒中蒸食之，谓之装筒。其遗事，亦曰筒粽。”齐谐又记曰：“今世人五月五日作粽，汨罗之遗风也。”异苑特别说明此俗起源于：“粽屈原姊所作以恐屈原遗体被蛟龙所窃”，故在做筒粽时，“用拣 塞其上，以彩丝缠之。”还有种说法，做粽是为了“饲蛟龙”，喂饱蛟龙，可免吞食屈原遗体。

关于粽子的形状和制法，早有介绍。《岁时杂记》载：“端五粽子，名品甚多，形制不一，有角粽、锥粽、菱粽、筒粽、秤槌粽，又有九子粽”。又述“端午因古人筒米，而以菰叶裹黏米，名曰角。黍相遗俗作粽，或夹之以枣，或以糖，近年又加松、栗、胡桃、姜、麝香之类。近代多烧艾灰淋汁煮之，其色如金。古词云：“角黍包金，得蒲切玉。”宋《中馈录》记述粽子用料的改进曰：“用糯米淘净，夹枣、栗、柿干、根杏、赤豆、以茭叶或箬 ”（竹的一种，茎高中空，叶宽而大，可编制器物，还可包粽子）裹之一法以艾叶浸米裹，谓之艾香粽子。”清《随园食单》载：“取竹叶裹白糯米煮之，尖小如初生菱角”。以后粽馅还有火腿、杨梅等咸、甜、荤素之类。明高濂《饮馔服食笺》中，除对粽子的做法加以说明外，

还对煮法介绍得比较清楚。内云：“风煮粽子，必用稻柴灰淋汁煮，亦有用些许石灰煮者，欲其茭叶青而香也。”

## 火锅史话

火锅，是以陶或金属制作的炊食具，尤以铜质著称。它源于我国，有着悠久的历史。

相传，早在黄帝时期，就有炊与食合一的陶鼎。《三国志》曾记述魏文帝赐给相国钟县一口“五熟釜”，釜分数格，中置火，四周汤沸，可同时煮数种食物。此似为火锅雏形。

大约在 1400 多年前的南北朝时期，由铜鼎发展演变，出现一种同现代火锅相仿的“铜锅”，人们用以涮食或余食羊、鸡等肉，当为使用“火锅”的开始。唐代火锅已流行开来，用泥土筑炉，下盛炭火，上置砂锅，名曰“暖锅”。白居易的一首诗曾写道：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉，晚来天欲雪，能饮一杯无？”其中“红泥小火炉”句即描写了火锅小灶的特色。到宋朝，火锅的制作与使用有了新发展，吃法也更为讲究，涮肉火锅要求肉片薄，加以酱、酒、花椒等调味佐料，并按照不同的口味，用不同的佐料蘸食。在内蒙古一座古代墓葬中，发现绘有火锅的壁画，据考证，是辽代初期的涮肉火锅。清代，可以说是火锅史上的鼎盛时期。火锅由陶制砂锅发展为铜制。各种涮肉火锅从民间进入宫廷，并列于清宫膳单之首。清帝乾隆更酷嗜火锅，他巡视江南时，所到之处，地方官都以火锅迎驾接风，于是火锅又由北向南传播开来。另据史书记载，清嘉庆皇帝登基时，清宫特设“千叟宴”，除山珍海味

之外，并备有 1500 多个火锅，堪称历史上最大的火锅宴。

清末民初，火锅已传遍全国，而且品种繁多。由于地区不同，风味各异，如今的火锅更是花样翻新，异彩纷呈，出现许多名扬九州的火锅品种，如江南的三鲜火锅，东北的白肉火锅，华北的羊肉涮锅，各种各样的什锦火锅，还有荟萃各种去骨肉片的“四生”、“六生”、“八生”、“十二生”的诸类菊花火锅，等等，真是百味交集，各具特色。火锅按其做法和吃法，一般还可分为涮锅、清汤锅和码锅 3 种。涮锅以细嫩的薄肉片为原料，猪、羊、鸡、鱼以及海鲜均可，等锅中的汤滚沸后，用筷子夹肉片在汤中烫熟，然后蘸佐料吃；清汤锅，是将清（鲜）汤烧沸，再放入调料，将切好的肉片、蔬菜等边吃边下；码锅是将原料分层置于锅内，精料码面，加入佐料高汤，开锅煮熟而食。

火锅，尤其在秋冬季节，最得人们的偏爱。“围炉聚饮欢呼外，百味消融小釜中”，真是一种别有风趣的享受。

## 奇特的锅

三层金属锅。瑞典造出一种新型的家用锅——三层金属构成的锅。锅的最外层是由铜质，中间夹层是铝质，内层是由薄薄的一层不锈钢制成的。这种锅是利用三种金属所具有的特殊性能和优点设计制成的。铜是金属中良好的热导体，传热快，把它放在铝的外层，能顺利传热。铝具有传热均匀的特性，把它放在锅的中间，以便把热均匀地传到锅内，不锈钢不生锈，容易刷洗，光亮美观，放在锅的内层，使用方便。

**多用途组合锅。**一种兼具煮、炸、蒸等功能的“多用途组合锅”最近在台湾获得专利。

这种锅由锅盖、锅体护环、把手、承盘、煎盘、承架、半面架等组件构成。将锅体、护环和锅盖配合即可成蒸锅；在蒸锅中置以煎盘则可形成烘烤蛋糕用的烘锅；如置以蒸盘则可供同时蒸煮鸡蛋；如把承架、半圆架放进，可供烤烘煎食物之用。

这种组合锅还具有使冷的食物快速煮热的特点。在锅体侧缘上端斜向部位，加设若干呈圆周对称的热对流口，并在内边缘护圈与锅底间，形成环口，使得锅体外圈的热流，由环口经对流进入锅体内，从而使烹调时间缩短了许多。

**能自热的锅。**瑞士发明了一种不用外来热源就能把食物加热煮热的锅，这种锅的外壳和内层之间储有硅和二氧化锰，它们发生了化学反应，发出热能。夹层里的硅和氧化锰用完了，还可以填充。

**塑料涂层锅。**北京铝制品厂研制了一种比较理想的烹调饮具。他们在锅内喷涂上聚四氟乙烯涂料，经过 $360^{\circ}\text{C}$ 以上的温度烧缩的聚四氟乙烯涂层，形成了一层薄膜附着在炊具上。聚四氟乙烯耐摩擦，耐腐蚀，享有“塑料王”之称。这种锅使用后将锅里的水泼出而不留水滴和水迹。科研人员还专门做了各种仪器检查和化学分析，证明这种涂料无毒、无味，对身体没有任何危害。

用这种锅烹、炸、炖、炒均可（但不可空锅长时间爆烧），做菜时即使放油很少，也决不会将食物沾在锅上。

**里热外凉的锅。**这种锅叫“冷安锅”，用它做饭炒菜不用

火，即使里面的东西煮沸，锅底仍是凉的，连孩子也可放心的作用。它是利用锅内的电子刷感应器产生热辐射的。

透明的锅。利用透明塑料制成的锅，特点是透明，耐高温，使用十分方便。

旋转炒菜锅。美国纽约的华伯威尔公司，生产了一种旋转炒菜锅，使用方便，只要将一道菜的各种佐料放进它那旋转的玻璃圆筒中，就可以炒熟。玻璃圆筒的温度随意调节，火候恰到好处，这样，炸、蒸、煮、炒均可以，因此可做各种菜。

用纸做的锅。美国纽约发明了一种用特别阻燃纸做成的烧饭锅；在微波炉上加热，可节约热能百分之十至二十；在电炉、煤气炉上加热，可节约热能百分之十，只要温度不超过四百摄氏度，就不会烧坏。用这种炊具烧菜做饭，受热均匀，饭菜质量高，又节约时间，降低能源消耗，它是在纯白硫酸脂板上，复上一层抗热聚酸树脂，然后将这种纸压成锅。

打不破的锅。美国制成一种稀土锅，从三米高处掉到水泥地上也安然无损。

## 西方国家的快餐业

在现代西方工业发达国家里，人们的生活节奏明显加快，在快餐店就餐的人数越来越多。因为进入快餐店，平均不到3分钟就能吃上东西。

美国是快餐的发源地，从1957年麦克唐纳公司开设第一家快餐店以来，迄今全美国约有近万家快餐店，1990年快餐

销售额达 640 亿美元。在所有的快餐食品中，汉堡包是备受美国人青睐的食品，每年要吃掉 34 亿个。顾客既可在快餐店里进食，也可在家里或在上班时吃。日理万机的经理们，有时就坐在办公桌前吃上一两个汉堡包，便是一顿午餐了。当然，汉堡包并不是快餐店提供的唯一快餐食品。目前在有些餐馆，较为固定的快餐食品有鱼肉、鸡肉、各种各样的三明治或墨西哥式食品、意式烘馅饼、法式油炸土豆片、家常薄甜饼、电视快餐、泡沫奶、软饮料和速溶咖啡等。美国食品工业协会最近的调查显示，大约有  $4/5$  的工作人员每天至少有一餐是在外面吃的。

意大利是欧洲近几年快餐业发展最迅速的一个国家。据罗马饭馆业协会调查，1986—1990 年，意大利快餐销售额年均增长 9%。是其它食品销售额增长率的 2 倍，以快餐为主食的雇员占总数的 86%，常年在外出用餐者占总人口的  $3/4$  以上。

快餐业在法国的发展速度惊人，快餐店已由 1986 年的 131 家增加到目前的近 2000 家。1990 年，法国常年吃快餐的人占居民数的 67.5%，而 1986 年是 39.5%，用于购买快餐的费用占食物总支出的 29.8%。同年，法国快餐业营业额为 62 亿法郎。是 1986 年的 3 倍。随着快餐店的迅速增加，这一行业的竞争也日趋激烈。最受法国市民欢迎的除了传统的汉堡包外，还有法式面包、图形奶油蛋糕等。

此外，英国、荷兰、比利时、瑞士、瑞典和卢森堡等国也出现了快餐热。据欧洲食品工业协会统计，1986 年以来，共同体成员国快餐业的营业额增长了 62%，快餐店增加了 1

倍，在快餐业工作的人增加了 17 万人。

据调查，1990 年美国食品业的劳动力短缺 24 万人，其中快餐业占 1/2 以上。作为克服劳动力不足的一个对策，快餐业的老板开始将注意力投向机器人。

## 西方五大快餐食品

西方快餐食品花样百出，但万变不离其宗，实际上由面包、汉堡包、三明治、热狗、意大利肉饼五种为其“主帅”。

面包。有人问爱因斯坦：“世界上最伟大的发明是什么？”他毫不犹豫地回答：“面包！”

距今 1 万多年前的新石器时代，人类将舂碎的谷物粉末和水捏成面团，摊在烧热的石头上烤熟，成为“面包”。古埃及人，巴比伦人用小麦磨成面粉，和上水、盐做成的面包，由于面团未经发酵，吃起来又干又硬。过了很久很久，有位埃及人无意中将和好的面团搁在阳光底下，不多久，面团自行发胀，放在火上烤熟，变得松软可口。古埃及的自然发酵面包术传入希腊、罗马，公元前 5 世纪在欧洲的一些大城市出现了专业的面包作坊。公元 14 世纪，面包烤炉问世，大大减轻了制作面包的劳动强度。17 世纪，荷兰人雷文虎发现酵母菌，从此以菌发酵的面包制作法流行于世。18 世纪开始，随着机器和电力的出现，面包进入机械化、自动化的工业生产时代，一两家工厂生产的面包就够全城食用了。

面包为西方食品之母。人们为了好吃、好看，富有营养，而在面食品中添加各种物质或夹馅，大都脱离不了面包的原



型。后来流行的汉堡包、三明治、热狗，都是从面包派生出来的。许多国家视面包为圣物，以赠送面包为最高礼节。

**汉堡包。**原始的汉堡包是剁碎的牛肉末和面做成的肉饼，故称熟牛肉饼。古代鞑靼人有生吃牛肉末的习惯，随着鞑靼人的西迁，先传入巴尔干半岛，而后传到德意志，逐渐改生食为熟食。德国汉堡人加以改进，将剁碎的牛肉泥揉在面粉中，摊成饼煎烤来吃，遂以地名而称为“汉堡肉饼”。

1850年前后，德国移民将汉堡肉饼烹制技艺带到美国；后来花样翻新，逐渐与三明治合流，将牛肉饼夹在一剖为二的小面包当中，持之而食，遂称“汉堡包”，实际上就是夹牛肉饼的三明治。1885年，查理·纳格林在威斯康星州西摩镇设立作坊制造汉堡包，开创美国汉堡包商品经营之先河。1955年专营汉堡包的麦克唐纳（又译麦当劳）公司开业后，作料讲究，统一标准，销量日增，如今拥有国内外分支店1万多家，年销售汉堡包40亿只，包括其他食品年销售额100多亿美元，成为全球最大的快餐企业。

典型的美国汉堡包，是将烘出来的热面包横向切开，夹上刚煎好的一块牛肉饼，以及生菜、西红柿、酸黄瓜、色拉油，趁热吃下。标准的法国汉堡包，每只重114克，其中面包60克，牛肉45克，调料9克。

**三明治。**三明治是西方一种基本食品，以两片面包夹几片肉和奶酪、各种调料而成，吃法简便，其历史几乎与面包一样古老，但命名却是13世纪的事情。

三明治本是英国东南部一个不太出名的小镇，镇上有位桑威奇伯爵约翰·蒙塔古（1718—1792年），他吃喝玩乐，嗜

赌如命，整日废寝忘餐地玩桥牌。跟差很难服侍他的饮食，干脆将肉、蛋、菜夹在面包片中，让他拿在手上边赌边吃。蒙塔古伯爵大喜，顺口便将这种快餐叫作“三明治”，饿了就喊：“拿三明治来！”其他赌客也学伯爵的样子，省去进餐的工夫，保证赌事不间断进行。随后三明治名扬英伦三岛，传遍欧洲大陆。从此，夹馅面包片的食品，都被叫作“三明治”。

变化无穷的三明治，出现在今日西方所有食谱中，任何一种面包或面卷，任何一种便于食用的食品，都可制成三明治。在美国，小面包夹牛肉的“热三明治”，是市场最常见的营养快餐；夹花生酱和果冻的三明治，是小学生的主要食品；夹鸡或火鸡肉片、咸肉、莴苣、番茄的“夜总会三明治”，夹腌牛肉、瑞士奶酪、泡菜，并用俄式浇头盖在黑面包上烤热食用的“劳本三明治”。价格较贵，主要在高档饭店和舞厅出售。在英国，用鱼酱，黄瓜、水芹菜、西红柿夹在薄面片中的三明治，是饮茶专用的，在北欧斯堪的纳维亚诸国，三明治已无上面一层，而以精致的鱼、肉片和沙拉覆盖。在法国，制作三明治不用面包片，而用面包卷。

热狗。“热狗”并非煮热的狗，而是中文译音。

热狗原名“法兰克福香肠”是德国人创造的快餐食品，实际上是夹香肠的长面包。18世纪最早出现在德国法兰克福的啤酒店，作为下酒食品出售，故以产地得名。

1893年美国芝加哥举行世界博览会，一位德国移民出奇制胜，将滚热的熟香肠夹在长形面包内出售，不烫手不沾油，又好吃又方便，观众争购。后来美国某地举行马球赛，一小贩将形似哈巴狗的热香肠夹在小面包内出售，画家汤姆斯·

道便获得灵感，画了一幅题名《热狗》的漫画。报纸一登，“热狗”之名不胫而走。从此，“法兰克福香肠”变成“热狗”，“狗”又恰恰与中文的狗同音同义。

1916年，美国第一家标准热狗店在纽约康尼岛开业，从此热狗快餐风行全国。目前美国热狗所夹的香肠，有标明100%的牛肉、100%的猪肉、100%的家禽肉等几种大品种。按美国政府规定，标准的热狗香肠应含28—30%的脂肪，12—15%的蛋白质，55%的水份。据统计，美国每人一年平均消费100条热狗。英国人消费量更大，人均超过110条。

意大利肉饼。意大利肉饼又叫意大利薄饼，一称批莎饼，在西方快餐市场上可与汉堡包相匹敌。它发源于意大利那不勒斯，是意大利最普遍的快餐食油。典型的制法，是在煎盘底铺上一层发面皮，涂上食油、奶酪，加上肉、鱼、菜、香肠等作料，快速烘焙，趁热食用。罗马肉饼则以洋葱、鲤鱼、橄榄等为作料。立等可食，入口香脆，加上一杯饮料，便是一顿美妙的正餐，这种圆形薄饼一般直径20厘米左右，但它可大可小，大者一个饼可供一桌人吃饱。民间煎饼则依生产水平和口味而定，作料可多可少，可粗可细，甚至完全不下料，光是咸味煎饼，与中国北方的大饼一模一样。

意大利肉饼随着移民传到美国，1905年在纽约出现专售店，很快风行全国。

## 面包拾趣

面包是世界上大多数人口的主食。据不完全统计，近年

来，苏联每人每天平均食用面包为 622 克，法国为 182 克，英国为 152 克，日本为 36 克。在美国，目前有一万九千余家经营批发与零售的面包坊，雇员超过 35 万人。这些面包坊，每年大约要用一百一十亿磅面粉，一亿六千三百万磅奶粉，以及六亿一千六百万磅使面包松软可口的佐料。

面包的制作始于何时，如今已难于考究。瑞士苏黎世博物馆里收藏了一块面包的化石，是在该国的一个干涸的湖底发现的，经研究是 6000 年前的古物。在埃及法老王的古墓里有一幅古壁画上面绘画出当时人们制作面包的情景。这幅壁画是五千多年前绘制的。尽管最古老的面包化石在欧洲发现，但有的历史学家却认为，面包最初的制作技术并不始于欧洲，而是非洲的埃及，后来经过希腊人和古罗马人才传播到世界各国。罗马人认为他们的面包大师埃富里是古罗马面包制作技术最成功的代表，所以在他死后还专门为他建立了一座高达 30 米的塑像，并一直保存到现在。

就象每个国家都有自己的国旗一样，各国面包也具有各种不同的民族风格：墨西哥的“玉米饼”，印度酥松的“普利”和薄薄的“查巴蒂”，苏格兰的“烤饼”和“燕麦饼”，英国松软的“乡村面包”和爱尔兰的“苏打面包”等等，均别有风味。各国面包的形状和大小也多种多样，各不相同：意大利面包被精致地编盘成圆形，把这样的面包切成薄片，可以呈现出不同的花样。法国面包有的长一米，有的象炮弹一样大、一样圆，有的结成辫子，有的形同王冠，从 100 克的手指状，叫做“线”的面包，到两公斤重的“矮胖子”，各式各样，大小不等。早在 4000 年前，古埃及人就已经能够生产

50 多种面包，有圆的、方的、辫子形的、动物形的，等等。使科学家们感到吃惊的是，在 1936 年发掘出来的一些地下埋藏了 35 个世纪的埃及面包，其中有几只居然和现代的黑面包一模一样。

面包之所以会成为各国人民的主食，一是因为它有着美好的风味。有人研究过，发现面包含有 150 多种味道，其中有玫瑰味、蘑菇味和蔬菜味等。二是由于面包经过 200 多度高温的烘烤，杀菌彻底，能存放较长时间。而最重要的第三点，则是因为面包富有营养。研究结果表明，面包含有 50% 左右的碳水化合物，2% 的脂肪。与大米比较，面包含有 10.7% 的蛋白质，而大米的蛋白质量平均为 7.3%。面包发热量每百克为 250 千卡，而米饭只有 124 千卡，假如每天食用四两主食面包，那么每天因此可获得近 7 克蛋白质，对改善我们的营养状况，增进身体健康，显然很有好处。1972 年世界营养食品会议规定营养食品要具备三个条件——氨基酸丰富、发热量大和消化吸收率高，面包都具备了。

面包还能防止疾病。在美国，40 多年前许多人患有糙皮病和脚气病，后来在面包里适当地添加了营养强化剂，这两种病就不存在了。面包含有丰富的维生素 B<sub>2</sub> 和植物纤维素，具有预防消化器官癌变的作用。面包含有脱脂蛋白质可以减少胆固醇的危害，从而减少心血管系统的疾病。面包含有色氨酸，这种氨基酸具有催眠作用。如果你失眠，吃一点面包，它能使你镇静，催你入眠。

近年，世界各国时兴在面包配方中添加某些天然营养剂、强化剂、疗效药物等，制成疗效性营养面包，以满足儿童、老

人、病人、孕妇、哺乳妇女及特殊环境下工作的人员需要。如日本的海带面包，将海带磨成干粉末，每百克小麦粉加入海带粉末 0.1~5 克，制成的面包可减少胆固醇吸收，且能预防便秘诱发的大肠癌。匈牙利有一种高蛋白、低碳水化合物的豆粉面包，其中含 20% 用特种方法处理的大豆粉，它能促进人体新陈代谢，清除沉淀于血管壁的脂肪，降低血脂和胆固醇含量。有的国家还生产添加碳酸钙，氯化镁等成分的健胃面包。此外，还有高钙面包、药草面包、棉籽蛋白面包等等。在营养面包的研制和生产上，我国也有一定的发展。如上海的维生素 E 面包，赖氨酸面包，北京的谷维素面包，小麦胚芽面包等陆续推出市场。

## 形形色色食品博物馆

世界上有无数形形色色博物馆，但您听说过食品博物馆吗？

酒博物馆。意大利北部波尔萨诺省卡尔达洛市有一座迷人的酒博物馆。它陈列着阿迪杰流域各个世纪生产的酒及令人感兴趣的古代酒具。这里还有修复的古代酒窖和古代酒店的招牌及富有特色的装轮子的桶，它是用来装新葡萄酒的。令人惊奇的是那里还有一个象真人一样高的模特儿，原来是古代葡萄园的守卫，现在放在酒博物馆里充当卫士。

啤酒博物馆。波兰的伯利兹科别尔市一座别致的啤酒博物馆。这里陈列的啤酒种类有色度之异；浓度之分；有甜辣之别。有厂产的，也有家酿。更奇特的是，这里还有医生允

许糖尿病患者饮用、可以让司机和儿童饮用的不含酒精的啤酒。这里还陈列着从世界各地搜集起来的玻璃的、水晶的、木头的、陶瓷的、铅的和铜制成的啤酒杯，高脚杯和酒碗等器。

**葡萄酒博物馆。**在匈牙利的托奇伊地区，有一座闻名全球的葡萄酒博物馆。馆内陈列着这个地区历年生产的各个种类的葡萄酒。据资料介绍，该馆陈列的葡萄酒达20万瓶以上，真是别有一番情趣。

**牛奶博物馆。**在德意志民主共和国埃尔富特地区的维先兹城中，有一座奇特的牛奶博物馆。馆内摆着一排排各种形状的奶酪，大大小小发酵用的木桶、牛奶瓶、牛奶壶和各种制奶用的器具。若您有幸参观一下牛奶博物馆，则可以了解这里近百年来牛奶生产的发展过程，受益非浅。

**面包博物馆。**德国的乌尔姆市有一座奇妙的面包博物馆，它向参观者介绍烤制面包的历史和方法，以及制面包的配方和技术。博物馆还陈列着考古发掘出来的古老的烤炉和石磨，以及现代加工小麦的磨坊模型；还展出了世界各地有关制作和食用面包的习俗资料。

**饼干博物馆。**在德国的维新别尔格这个小镇上，有一座设计别出心裁的饼干博物馆。这里陈列着有关饼干和饼干加工业发展各个阶段的概况，以及一些制作饼干的模板，图象。更有趣的是，这个博物馆墙上所有的窗户都设计成各种精巧的饼干形状图案。

**马铃薯博物馆。**在比利时的布鲁塞尔有一座别具一格的马铃薯博物馆。在这里，人们不仅可以认识马铃薯育种栽培的全过程，更令人感到神奇的是还可以听到由著名学者依阿

加·谢巴斯奇杨·巴赫马写在马铃薯上面的悦耳歌曲。

小麦博物馆。在波兰的克拉索夫岭村，开办了一座独特的小麦博物馆。人们在这里可以看到考古学家发现的最早的一批小麦种子的化石；展品不仅向人们展示了小麦的历史和它的栽培法，而且还有与种植小麦有关的各种农具。

## 形形色色的面包

家具面包。西班牙有一位名叫萨尔瓦多·德利的画家，数年前在法国巴黎颇具名气的“波伊来恩面包店”订做了一整套全部用面作原料的卧室家具。心灵手巧的面包大师经过精心制作，终于完成了卧床、沙发、椅子以及画框等香味浓郁的“家具面包”，并顺利地托运到了这位西班牙画家的住宅。

冰冻面包。在南斯拉夫只要是出售食品的商店里，都有用塑料袋封装的一种处于冰冻状态的面包，当需要食用时，只要在烤箱里烤上一刻钟，就可以吃到新鲜而又可口的面包。

海带面包。日本的一家食品公司生产出海带面包正越来越受到人们的青睐。这种面包是将海带的干粉，加入到小麦面粉中，制成面包。由于海带含粗纤维多，可以促进胃肠蠕动。防止大便秘结，并有抑制胆固醇的作用。

棉籽面包。用棉籽做面包，是苏联专家通过多年研究而问世的面包“新星”；美国目前至少有两家公司销售用棉籽仁制作的白巧克力糖果串和高蛋白面包。它们的味道吃起来很合口味，很象坚果仁的味道，其营养价值可与猪肉面包相媲美。



**藻类面包。**藻类面包最先是由日本人发明的，现在已在英国市场上出现。这种含有藻类（海藻）的面包皮非常香脆，面包瓢微带绿色。据医学家鉴定，食用这种面包对促进血液循环大有补益。

**土豆面包。**秘鲁国立农业大学的科学家采用最新配方，生产出了一种土豆面包。这种面包是用 20% 的土豆粉和 80% 的小麦粉混合制成的。用它掺入面粉中制成的面包，营养丰富，色、香、味俱佳。

**大豆面包。**阿根廷的食品专家，将大豆粉和小麦粉按一定的比例拌和，制成了一种香甜可口的大豆面包。大豆粉蓄水性强，能防止面包硬化，有改善面包品质的效果。

## 形形色色的罐头

世界各国的食品商为了在食品行业的竞争中取胜，不断推出各种既实用又奇特的食品罐头。

**点心罐头。**日本人每天上下午都有用茶点的习惯。为了方便，他们根据日本的风俗，生产出羊羹，布丁、蛋乳冻羹等点心罐头，深受广大消费者的欢迎。

**饮料罐头。**饮料是人们日常生活中不可缺少的食品，目前，饮料罐已在罐头生产行列中占居了极其重的地位。市场上销售的各种各样的啤酒罐头，桔子汁罐头、果汁罐头等，体积小、重量轻，携带方便，受到了广大旅游者的普遍欢迎。

**冷气罐头。**这是一种“化学品”罐头。罐头内封有可以制冷的化学剂，成双出售。用时将两种化学品各倾出少许，混

和后加入冷水，即能发出冷气，用以冰冻饮料等食品。冷气的制冷温度可达零下  $15^{\circ}\text{C}$ 。

**透明罐头。**一般罐头都是看不到容物的。美国独辟蹊径，采用“双间位伸聚丙稀”塑料包装，制成一种透明罐头，不仅里面的食品可一目了然，还能耐  $190^{\circ}\text{C}$  的高温并能直接放在电炉上加热。

**婴儿罐头。**日本十分重视婴儿的生长。近年来，他们先后试制了 30 多种婴儿罐头。其中有桃、苹果、混合水果、胡萝卜、菠菜、肝糊等品种。这些罐头是根据婴儿所需要的营养成分经过综合高温消毒加工而成的，口味清淡，适合婴儿食用。

**保鲜罐头。**罐头内藏食品一般都是经过加工的，例如，凤尾菇、糖水桔子、香菇鸭等。但美国有一种保鲜罐头，是将所藏食品直接封入罐内，能保持较长时间不变质，开罐后不论质量，味道、颜色等都能与鲜品比美。

**疗效罐头。**目前，西方一些国家流行的低热量疗效罐头很热销，如供高血压、心脏病或肾脏病人用的低盐罐头；供糖尿病人用的低碳水化合物罐头；减肥用的低热量罐头，无纤维素罐头，高纤维素罐头等。

## “炸”制食品的要点

炸，也称氽，用多油旺火。食品下锅油炸的时间及方法，依原料性质和形状大小、厚薄而定。原料形状小而薄的，可在油沸时下锅，约八成熟取出，让其内部熟透；最后，油沸

时再下锅炸一炸。如果系较大的厚块，则在油烧到八成熟（冒青烟）时下锅。为了延长加热时间而使温度不致过高，可将油锅间断离火，以免焦枯。炸时，须不断翻动，使原料受热均匀。

## 什么是“溜”

溜，也作熘，是将已经烹制成熟的食物，放入具有特殊味觉的卤中滚包成菜，如糖醋黄鱼、松子鱼球等；炒溜，是把食物上浆滑油及拍粉炸后，用小甜、小酸的卤加以滚包；糟溜，是把食物上浆滑油成熟后，放入着好芡的鲜、咸、香、微甜卤中进行翻包；滑溜，是把食物上浆滑油，继生后再放入较多的鲜味突出的卤中着芡，由极多的卤汁滚包而成。

## “烹”的特点

烹，是在炸的基础上，再加调料汤汁烧煮。与溜不同的是，烹所用的调味汁一般是不加淀粉勾芡的清汁，溜则大都用加淀粉勾芡的混汁。烹制的菜常是外香脆、里软嫩，带有汤汁，如烹明虾等。

## “爆”的方法

爆有两种：一种是二次加热法。即把食物先放入开水中烫抖一下（约七成熟），再放入九成以上的热油锅中，随放随

捞出，然后用调料着芡快包而成。另一种是一次加热法。就是将食物切配、上浆后，放入油锅快煎，随即用调料着芡而成。爆的操作要求主要是，掌握油锅温度，断生捞出，速度要快，以保持食物的脆嫩。如酱爆鸡丁、蒜爆目鱼、葱爆羊肉等。

## 怎样“炒”菜

炒，原料多是小型的丁、丝、条、片等。炒时用小油锅，旺火热油，操作要敏捷，断生即起锅。成菜特点是脆、嫩、滑。操作方法有生炒、熟炒、干炒等。生炒又称煸，如炒肉丝；熟炒系用半熟或全熟原料，如炒回锅肉；原料经调料浸渍后，用蛋清、淀粉挂糊后再炒的，则更嫩软，称软炒，如炒腰花；不挂糊的小型原料，经调料浸渍后，加配料炒到焦黄时再加卤汁的，称干炒，如干炒牛肉丝。

## 如何区分“煎”、“贴”、“ ”

煎、贴、 主要用于片形原料，以少油温火，至原料呈黄色后，加调料稍翻颠匀透即成。两面均烧黄的称煎，如煎荷包蛋；挂糊后，只煎一面的称贴，如锅贴鱼；原料挂糊，两面煎黄，再加调味和卤汁用微火收干的称 ，如锅 鱼肚。

## “熬”和“烩”的不同点

熬和烩，都是用片、块、丁、丝、条等小型原料，先煸炒断生，然后加调料和汤汁煮熟。所不同的是，熬的原料单一，不勾芡，如熬白菜。而烩常是多种原料，出锅时须勾芡，如烩鸭四件等。

## “焖”和“烧”的区分

焖和烧，多用块形原料，先煸炒断生，然后再加汤和调味品。只是焖用微火焖烂收干，如黄焖鸡；烧则先用温火烧酥，再用旺火收汤，如红烧肉。

## “扒”和“ ” 要注意些什么

扒，对原料的切配、落锅、着芡、出锅、装盆，都要排列整齐，不散乱，在起锅前须勾芡，故汤汁稠厚，如扒三样。

，则多用带骨原料，一般先经酱油浸渍，稍炸后，再加汤汁，以温火 制，最后加辣酱油烹调起锅，如 山鸡。

## 何谓氽、涮、煮、炖、煨、煨

氽、涮、煮、炖、煨、煨，烹制全都是用水传热，菜肴多属汤菜或半汤菜。其中氽和涮相似，汤都宽而清鲜，主料

多切成薄片，口味鲜嫩，只是涮由食用者临时下锅，边涮边蘸调料，如涮羊肉、涮鱼片。煮和炖的汤均经旺火收浓，菜烂汤厚。煨和煨主要用于不易酥烂的原料，如脚爪之类，煨用宽汤旺火，煨则温火久热，以达到酥烂为度。

## “蒸” 的特点

蒸，就是把食物放在锅上的蒸笼中，利用锅水发出的高温把食物蒸熟。蒸的特点是：水气中储藏的红外线极少，不会使食物上色，原汁损失极少，又不混味、散乱，适用面宽。蒸的食物很多，如蒸三鲜、扣三丝、四喜肉等。

## 什么叫“卤”

卤，就是把食物放在卤汁中煮熟，色红亮；有的则要捞动，用老卤加糖稠浓后包粘表面。如卤鸭、卤肚、卤猪头等。

## “酱” 制食品的方法

酱有两种：一种是把食物放在酱油中浸成，如酱蚶（包括白煮成或熟后酱成）；另一种是先用盐擦，腌一定时间后洗干净，用卤烧成，烧稠至紫酱色，卤包粘食物上面，包光亮，吃口咸中带甜，如酱鸭、酱肉等。

## “熏”鱼的方法

油锅烧热，将鱼块炸至外脆里嫩捞出。在炸鱼的过程中，将另一锅在旺火上烧热，放入各种调料和汤料，烧至卤肥浓，出锅倒入盘中，趁热把炸好的鱼块放入，用筷翻动，便鱼吸收卤味后，取出斩块装盘。

## 怎样“烤”食物

烤，就是把食物出水，用调料擦涂周身（或拌腌一定时间），吊起来吹干后，放入烤炉，烤至皮脆，成熟为止，如烤鸭、叉烧肉等。

## 如何“拌”菜

拌，就是将生料或凉的熟料切成丝、丁、块等小料，加酱油、醋、香油等拌制而成，根据口味需要也可加蒜末、姜汁、芝麻酱、白糖或花椒面等，如拌藕丝、拌鸡丝等。

## “炆”的窍门

炆，就是将生料切成丝、块等小料，经稍烫或炸后，沥去水或油，趁热用花椒油为主的调料掺和即成，如炆黄瓜等。

## “腌”的方法

腌，就是将小型生料撒上精盐或放入盐水浸渍，然后把水分滗去，再取出加调料，如辣白菜、辣青笋等。

## 食品的“糟”制

糟，是将食物白煮成熟后放在容器中，加入糟油、盐、原卤封口，经一定时间后食用，突出糟香味。如糟脚瓜、糟鸡、糟蹄髈等。

## 如何“醉”制食品

醉，就是将食物放入酒中并加盐和调料醉制而成，有的要封牢容器，如醉蟹（要压牢）、醉蚶、醉肉（白煮后醉）、醉鸡（白煮后醉）等。

## 什么是“风”制食品

风，就是将食物擦上盐（或其他调味品），有的用酱油浸红，吊在风口，吹至肉质硬化后上笼蒸熟食用。如风鳗、风鸡、风青鱼、风精肉等。风制食物不宜太厚（太厚风不干）、太咸。



## 什么叫“拔丝”

拔丝，就是将小型原料先炸熟或煮熟，另将糖加水或油熬，熬到汁浓快起丝时，立即将原料投入即成，如拔丝山药、拔丝苹果等。

## “蜜汁”的运用

蜜汁，就是用糖和蜂蜜勾芡调溶，然后和煮熟或蒸熟的主料一同熬煮，使糖汁收浓即成，如蜜汁糖莲等。

## 如何“挂霜”

挂霜，一般用于不带汁的冷甜菜。其作法是主料先用油炸熟，另外加白糖和少量水或油熬溶收浓，再将炸熟的原料投入，拌匀取出，并在大白糖中滚拌，其表面即粘附一层白糖霜，如挂霜排骨、挂霜核桃仁等。

## “羹”的制作

羹，是在汤的基础上发展的，即在汤中拌入一定数量的湿淀粉，使之浓厚不游动。羹的品种较多，凡是软、鲜嫩的原料都可以制成羹。原料切配以丁为主，因丁易着芡均匀，但宜小不宜大。着芡后可以放入必要数量的熟油，推入芡内，使

之肥、热、香、亮。如水果羹、豆腐羹、黄鱼羹等。

## 怎样烧“糊”菜

糊菜是羹的一种发展，特点是依靠糊味佐餐，以提高食用价值。烧“糊”菜时，可将主料和配料一起混合烧熟，着芡打油；亦可先将主料烧熟，着芡打油后再盖上不同色泽、具有特殊风味的糊形配料（俗称戴帽），使之色彩鲜艳，风味突出。着好芡打油时，要使用沸热油脂或沸热葱油打，即不停地用手勺推打，一直推打至外面不见油，起无数的泡沫为止。油一般分 2~3 次放入，因一次放油太多不易打入芡内。

## 鱼的合理食用

**鲤鱼。**黄河上游所产的鲤鱼最著名，它肉质肥厚且嫩，用做“糖醋鲤鱼”，“红烧鲤鱼”，其味是再鲜不过了。

**鲫鱼。**初春和秋后捕获的鲫鱼最肥，其肉质细致，味道极鲜。用它汆一碗鱼汤，酥一锅鲫鱼，令人百食不厌，食后余香满口。

**鳊鱼。**人称胖头鱼，头大而肥，肉白红嫩。适用于清蒸、拆烩、砂锅一类的菜肴，例如“沙锅鱼头”、“豆腐烧鱼”是独具风味的菜品。

**链子鱼。**就是人们常说的白链鱼。它的肉丰腴。味清淡鲜美，但多刺。如做红烧、清蒸较适宜。

**草鱼。**此鱼肉白，质地细嫩，少刺，适用于各种烹调方

法。名菜“西湖醋鱼”、“油浸鱼”“五柳鱼”、“糟溜鱼片”等。都可用此鱼烹制。

**鳊鱼。**体长身圆的鳊鱼，肉质细嫩，味道清鲜，烧、炒、爆均宜。“红烧鳊段”、“炒鳊糊”，“油爆鳊片”是江浙一带风味菜。

**比目鱼。**是一种扁片形鱼，北京市场上多见的是舌鳎。此鱼质嫩、味佳、烧、烤、煎、蒸皆宜。“红烧目鱼块”、“生煎目鱼”等菜，会给家宴的餐桌增添美味。

**鲳鱼。**是咸水鱼类中较名贵者，食用价值较高。它肉细、味鲜、少刺，可用来做“果汁鲳鱼”、“干烧鲳鱼”、“辣子鲳鱼”等菜品。

**海鳗。**在咸水鱼类中，是一种上等食用鱼。它肉嫩，味美且营养价值高。用此鱼做的“煎烧鳗鱼片”、“糖醋鳗鱼”，可谓鱼类菜肴中的上乘品。

## 牛肉的合理食用

我们日常食用的牛肉多数是幼年菜牛肉，它的肉质软嫩、味纯正。宰杀后全身还可分14个老、嫩不同的部位（除头、蹄、尾巴、内脏）各有各的食用特点。

若做溜、炒、炸等菜肴，当然是瘦肉、嫩肉好，如：里脊、外脊、上脑、三岔、郎头肉、仔盖等六个部位的肉，都很适宜。制馅则宜选用短脑、脖头，哈力巴等三个部位的肉。这三个部位的肉质特点是肥瘦兼有、肉质干实、吃水量大，比嫩肉部位出馅率高15%。

底板尾根部位的肉质较老，纤维粗而紧密，挂糊时不易碎，油炸时焦酥而不易糊，是烹制“锅爆牛肉”、“糖醋牛肉片”的最好部位。

脑口、弓寇、肋条、牛腱子等四个部位的肉，则宜做“清炖牛肉”、“黄焖牛肉”、“扒胸口”等菜肴。牛脑肉熟后食之脆而嫩，肥而不腻，百食不厌。肋条肉是筋肉层生，肉熟后其质较松嫩。弓寇肉筋多肉少，肉熟后色泽透明，口感润滑无比。牛腱子肉，筋肉环包，层次分明，肉熟后脆嫩松软，素有“酱花腱”之美称。

## 鸡的合理食用

市场上供应的鸡大致有：小笋鸡、大笋鸡、大公鸡、雏母鸡、老母鸡等。

小笋鸡。一般重 5—6 两，肉质最嫩，但肉少，适宜带骨制作菜肴，如“炸八块鸡”、“油淋仔鸡”等菜肴，唯有用此料才能烹制。

大笋鸡。肉质也较嫩，是当年长成的鸡，1 斤多重。将这种鸡出骨剔肉，再烹制“辣子鸡丁”、“宫爆鸡丁”、“蒜苗鸡条”等菜十分合适。

大公鸡。肉质多，一般都有 2—3 斤重，是隔年的鸡，肉质较老。此鸡虽不适宜剔肉爆炒，但用来烧、扒、酱却是极好的原料，如“红烧鸡块”、“冬菜扒鸡”、“五香酱鸡”。

雏母鸡。此鸡肉质肥嫩，是当年长成的小母鸡，即适合剔肉用于爆炒，又宜用整鸡进行蒸、炸。用此鸡做的“口磨

蒸鸡”、“酒烤鸡”、“软炸鸡块”，味道十分鲜美。如用来煮汤却不适宜。

老母鸡。是多年的下蛋鸡，营养价值较高。用来煮汤，制做清蒸菜肴，其味道清香宜人，如“砂锅清炖鸡”、“清蒸鸡”。

肉鸡。此鸡体大，肉质肥嫩，一般重2—3斤，是工厂养殖的速成鸡，可替代小笋鸡、大笋鸡、雏母鸡，适合烹制各种菜肴。做“香酥鸡”、“葱油鸡”，质嫩味鲜，十分可口。

## 烧羊肉除膻味方法

羊肉营养丰富，味道鲜美，但吃起来有一股膻味。怎样去除羊肉的膻味呢？下面提供几种方法供选用：

1. 烧羊肉时放少许桔子皮或5—6粒绿豆，不但能去膻，还能使肉味更鲜美。
2. 烧羊肉时放2—3颗带壳核桃或几颗山楂，即能除味，又能使羊肉熟得快。
3. 烧羊肉时放几块萝卜，亦能有效地除去膻味。
4. 将羊肉切块后，放入开水锅煮，然后倒点醋（1000克羊肉放50克醋），水开后取出羊肉，膻味即除。
5. 用咖喱粉除膻，1000克羊肉放大半包咖喱粉即可。

## 巧吃肥肉

取五花肉一大块洗净，放入锅中煮熟，捞出，再入油锅

中炸，至金黄时，捞出，放入温水中浸片刻，取出改刀，再用酱油、糖等作料红烧，便成了走油肉。

走油肉的制法看去简单，但做得肉皮象绉纱一样，不规则地高高隆起，入口酥糯松软，却也小有讲究。

首先，要把肉皮煮酥，使肉皮的组织结构变得松懈，胶质溶解。一般煮到肉皮用筷子一戳就能穿透为宜。

其次，炸肉时要掌握好油温。煮后的肉皮很容易脱水，炸时油温要保持在 200℃ 左右（冒青烟）。由于高温，要当心炸溅的油伤人。此时可用锅盖挡一下。炸至肉皮脆硬即可捞出。

第三，把肉炸好后立即放温水中，使肉皮组织重又充进水，肉皮就皱了。浸 30—60 分钟，当肉皮全部起皱，即可改刀烹制。

走油肉经油炸去除了部分油脂，所以肥肉部分也没有油腻之感了。做此菜时，如用青菜填底，荤素搭配，其色红绿相衬，可谓色、味俱全了。

## 煮饺子的妙方

水煮饺子，有时会出饺子皮粘连或饺子粘锅的现象。怎样才能使饺子不粘连、不粘锅呢？

1. 饺子面加鸡蛋。和面时，每公斤面加两个鸡蛋，面里蛋白质增多，下水一煮，蛋白质收缩凝固，饺子皮较挺括，起锅后“收水”，饺子皮不易粘连了。

2. 盐水煮饺子。锅里的水烧开后稍放点食盐，待盐溶解后再下饺子。盖上锅盖，直到煮熟，不用点水，不用翻动。这

样煮出的饺子不粘锅，不粘皮。

如果想让饺子里的肉馅熟得快些，可以在水里加点醋。

## 蒸馒头窍门

馒头碱大处理方法。1. 碱稍多一点，可推迟一下再蒸，让其“缓醒”。如果缓醒时间来不及，可以增加温度到摄氏 28 度，因为里面的酵母菌在此温度下能迅速繁殖，分泌出大量酵素和乳酸，当与碱发生化学反应后，能生成一种中性盐。这就使面团既无酸味又无碱味。

2. 馒头黄了，可向锅里水中倒 150—200 克醋，再将蒸黄的馒头用慢火蒸 10 分钟，碱遇酸逐渐挥发后，馒头就会变白，而且没有酸味。

蒸馒头的面没发处理方法。蒸馒头的面没发，可将面坨上捺一个凹窝，倒入少量白酒，用湿布捂 10 分钟左右，一般情况下即可发起。

如还未发起，在死面馒头上屉时，往屉布中间放一小杯白酒，这样蒸出的馒头照样喧腾。

## 什么是大酵面

所谓大酵面，就是用老酵和面发足的酵面。它所需的发酵时间长，一般冬天要发 7 小时，夏天发 3 小时，春秋天发 5 小时。如内部空洞多而大、酸味重，则需加较多的碱水。大酵面较松软，适宜制体形大而松软的食品，如鲜肉大包、豆

沙大包、花卷等。

## 嫩酵面的特点

所谓嫩酵面，就是没有发足的酵面，一般发至四五成。这种酵面的发酵时间短（一般约为大酵面发酵时间的  $2/3$ ），且不用发酵粉，目的是使面团不过分疏松。由于发酵时间短，酵面尚未成熟，所以嫩酵面紧密、性韧，宜作皮薄卤多的小笼汤包等。

## 如何制作烫酵面

烫酵面，就是在拌面时掺入沸水，先将面粉烫熟，拌成“雪花形”，随后再放入老酵，揉成面团，让其发酵（一般发至五六成左右）。烫酵面组织紧密，性糯软，但色泽较差，制成的点心，皮子劲足有韧性，能包牢卤汁，宜制作生煎馒头或油包等。

## 怎样制作油酥面团

油酥面团，是用油脂、水和面粉调成而不经发酵的一种面团。油酥面团可分为水油酥和干油酥两种。水油酥是用猪油或植物油、面粉和水拌和揉搓而成。配料比例是制作的关键，一般用料比例为面粉 500 克，猪油 100 克，冷水 200 毫升。水油酥，一般用作油酥制品的外皮，干油酥是用油和面



粉推擦而成，一般用料比例为面粉 500 克，熟猪油 250 克，如用生油，用量应增加。干油酥主要用作油酥制品里面的芯子。

## 酱油防霉方法种种

酱油用的时间久了容易发霉，特别是夏天更是如此。这种现象是由于酱油被一种喜咸的微生物——产膜酵母菌所污染，并繁殖迅速，由于产膜酵母菌生长需要空气而酱油表面空气多，因此便在酱油表面形成一层白膜，也即发霉。食之有害身体。防止酱油发霉方法很多，这里介绍几则供您选用：

1. 可在酱油上滴一些植物油，使酱油与空气隔绝，不让产膜酵母菌生长。
2. 如果担忧出售之前酱油已有污染，可以把它烧开，或隔水炖开，以杀灭细菌，再密封起来，可以使保藏时间放长。
3. 装酱油的瓶子要经过消毒，切不可让生水滴入或沾上。
4. 在酱油瓶内放几个蒜瓣，或几段葱白，或加一点烧酒。均可防霉。
5. 不要把酱油放在炉火旁或气温高的地方，因为温度高，微生物便容易繁殖。

## 菜肴调味

菜肴调味分初步调味、正式调味和辅助调味。

初步调味。就是在原料下锅之前，先用调味品把原料浆

一下，使味汁渗透到原料里去，并能消除一些腥膻等气味。这种方法多用于鸡、鸭、鱼、肉、虾等。

**正式调味。**即在加热过程中进行调味。有的菜在加热前已经初步调味，但还需要在加热过程中，适量放入调味品进一步调味，才能达到口味的要求。

**辅助调味。**就是在加热后出锅时，再进行一次必要的调味。例如汤类和凉拌菜，上桌前加适量的味精；干炸丸子、软炸虾等要撒花椒盐或另盘蘸花椒盐吃。

## 大葱的用法

大葱有去腥膻、去油腻的效能。一般有三种用法：

1. 多在炒荤菜时使用，如炒肉时用适量的葱花或葱丝炝锅，做炖、煨、红烧肉菜和海味、鱼、鸭时用葱段。
2. 拌馅。汆丸子、包饺子、做馄饨时，可在馅中拌入葱。
3. 明用调味。如吃烤鸭时，在荷叶饼中夹上蘸了甜面酱的葱段和鸭片，格外利口好吃。

## 怎样使用花椒

花椒具有芳香通窍的作用。在调味时的用法有：

1. 炝锅。如炒白菜、芹菜时，投入几粒花椒，待炸至变黑时捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。
2. 炸花椒油。用花椒、植物油、酱油制成“三和油”，浇在凉拌菜上，清爽适口。

3. 腌制禽肉时，放入大料、花椒。
4. 制成花椒盐蘸着吃。
5. 腌制萝卜丝、大芥丝、咸菜时放入适量花椒，味道更佳。

## 巧用大料

在煮、炖肉类和禽类时，大料可以充分水解，使肉味更加醇香。在做红烧鱼时，油沸投入大料，炸出香味，加入酱油和其他佐料，再放入炸好的鱼。又如烧白汤白菜等荤素菜，将大料与精盐同时放入汤里，最后放香油。另外，腌制鸡、鸭或香椿、香菜时放入大料，也别有风味。

## 料酒在烹调中的功用

料酒，又名黄酒，在烹调中有解腥除腻、杀菌促鲜和增添香气的功用。在制作有腥膻气味的牛羊肉、野味、内脏时放入料酒，可以去腥解膻。如用料酒腌渍的鸡、鸭、鱼、肉做出的菜肴，具有酒香味，还可以保持较长时间不变质。烹制肉类菜、炖鱼和制饺子馅时，放入适量料酒，食之有特殊的醇香味。

## 干货的涨发

干货原料都是经过日晒、火烘、风吹等方法脱水干制而

成的，脱水后不易腐烂变质，又能长期贮顾，方便运输。但这类原料十分坚硬，有的还含有杂质，不经过涨发、整理是不能制作菜肴的。涨发的主要目的是使干货重新吸水还原。除去杂质异味，以符合烹调要求。家庭烹饪常用的干货原料及涨发方法介绍如下：

**木耳、银耳。**一般用冷水浸泡涨发，冬天宜用温水，急用时可用热水。待浸泡还软后，剪除根及杂质，洗净泥灰，再用清水浸泡至涨透发足。质优的木耳、银耳均可发到干货的十倍，质差的也可 1 : 7。

**香菇、干磨菇。**一般应用冷水浸泡涨发，冬季可适当用些温水；用热水浸泡易使香味飘失，鲜味流失，影响烹调的质量，故忌用。当其泡软后，要将香菇去蒂，磨菇去蒂根，洗净泥沙，继续用清水浸泡使其涨足即可。

**笋干。**将其用清水浸泡一天，冲洗干净，随冷水下锅煮开，连沸水倒入缸内，盖紧使其焖发，水冷后再换沸水淹没，继续盖紧焖发，如此 2—3 次，直到涨透。

**玉兰片。**先用冷水浸泡一天，中途多加搅动，漂去制作玉兰片所用的矾质，再改用沸水（最好用热米汤、热米泔水）浸没盖紧涨发，水冷后仍换沸水，反复 3—4 次即可。

**干莲籽。**又名干莲心。涨发方法是：一斤莲籽放在有 3 斤水的锅里，加碱半两，煮沸，用硬棒草刷或竹帚用力搅搓莲籽，使其莲皮脱落，露出乳白色的本象，捞出洗净，再放清水中煮沸，去除咸味，用小竹签从莲籽下部捅出莲芯，再洗净，然后加水浸没，上蒸笼蒸烂，即可使用。

**百合。**用沸水加盖浸没，泡发半小时，摘去杂质，放清

水中再浸 1 小时即可。

**海带。**除去杂质，用四倍于海带的清水浸泡 3—4 小时便可发透，用清水洗净待用。

**海参。**家庭烹饪用海参量较少，采用热水瓶焖发，最为简便易行。而且一般海参品种如刺参或光参，只要大小相仿就可以一次焖发成功。具体做法是，将海参用水浸泡，以小火煮软，即可在脐口处顺长开膛，取除内脏杂质及筋络（但不要弄破内膜）洗净。然后加水烧沸，连参带水倒入热水瓶内，盖上瓶塞，焖泡 12 小时倒出，换清水浸漂即可。发好的海参用手指弹压，感觉柔软而有弹性。如果遇到皮硬而厚的岩参、灰参、乌皱参等品种，可先用火把外皮烧焦致脆，用刀刮净再按刺参涨发步骤处理，但浸焖的时间显然应长一些。

涨发海参最关键的是不能碰着油与盐，包括所使用的器皿也不能碰着油、盐、因为遇油易腐烂，遇盐则不易发透。

**鱿鱼干、墨鱼干（螟脯）。**先配制碱水：用石碱 1 两，生石灰 3 钱，开水 8 两混合，使碱与石灰溶化，待其冷却澄清，去掉沉淀物。然后将先用冷水浸 2 小时还软的鱿鱼撕去血衣，（墨鱼干要去骨）投入碱水中浸泡 4—5 个小时即可发大涨足。碱水的浓度应视鱿鱼的老嫩和气候温度而定，淡黄透明的嫩鱿，碱水应淡些，浸泡时间宜短。紫色的老鱿，则均反之。热天碱水可淡些，冷天则应浓些。在浸发过程中，应把已发足的及时捞出，防止破碎腐烂，最后将碱水发好的鱿鱼用清水浸漂，直至鱼体变厚变大，按之有弹性即可。

**干贝。**先将干贝外层边上的筋去掉，洗净，加酒、葱、姜以及适量的水（以淹没干贝为度），再视老嫩程度，用蒸笼加

热至 1—2 小时取出，用手能碾，成丝即可，并与原汤汁一起留用。

**干蹄筋、干肉皮。**将原料和冷油一起下锅，油量要多，火候不宜旺，使油温逐步缓慢增加，直到原料受热卷缩，用勺、铲不断翻动，待其表面泛出一粒粒小白泡时，即改用微火，持续温油浸原料 1—2 小时，然后将原料捞出，将油温升高到七成热，再将肉皮逐张下锅或蹄筋一部分下锅油发，当原料迅速涨发时，用锅铲或勺一敲就碎（肉皮），一拗就断（蹄筋）且声音清脆即为发好。使用时先用热咸水洗除油腻，再漂清碱味放清水中备用。

## 调味诀窍

人们常有这样的体会：同一种菜肴，滋味好不好，感受大相径庭：味道好，即使是普通原料，食后也兴致盎然，回味无穷，反之，哪怕是山珍海味所制，也会令人兴味索然。可见调味在烹调中的重要作用。家庭烹饪必须掌握哪些调味诀窍呢？

**下料恰当。**在调味时应用什么调味品，各放多少，必须分清主次，心中有数，如：做糖醋鱼，就要舍得用糖用醋，再补以咸味，以突出甜酸的主味；而做干烧鱼，就要突出鲜、辣、香、少用糖和醋，不能随心所欲地乱放调味品，把口味弄得很混杂。尤其是要正确使用油和味精。对需要滋味清爽的菜肴，不宜用油过多；对本身鲜味较足的原料，也不宜滥用味精，喧宾夺主。菜肴的鲜味应以天然者为佳。

调味按气候和口味进行。人的饮食口味和穿衣服一样，往往随着气候的变化而变化，天热时，喜吃轻油淡味淡色的菜肴，天冷爱吃油重味浓的菜肴，对平时自己家里的人爱吃什么滋味，或者有客人来爱吃什么味道，要尽可能投其所好，这样才能事半功倍，收到良效。

因料制宜。1. 要突出新鲜原料本身的美味，而不能让调味去掩盖或破坏。例如，新鲜的鸡、鱼、肉、虾、蔬菜等，均不宜用太甜、太酸、太咸、太辣的调味。因为人们之所以要吃不同原料制作的菜肴，主要是要品尝原料本身的滋味，如果调味太重，反而损失了天然的美味。

2. 带有腥臊气味的原料，要酌加较多的调味以去腥解臊，如牛、羊肉、内脏和某些水产品。一般来说，凡荤腥动物性原料，烹调时应当使用黄酒、增香、葱、姜去腥，对腥臊异味重的，必须酌情用醋、蒜、胡椒、桂皮、茴香、陈皮等调味加强解除的作用。

3. 本身缺乏显著滋味的原料。要适当增加调味以补其不足。如海参、海蜇、木耳、鱿鱼、萝卜、豆腐等都是本无滋味的，调味时要尽量使用鲜汤及调味品，使之变成有滋味的菜肴。

4. 注意色彩对人食欲的影响。通过调味品的加入，能丰富菜肴色彩，遮掩某些原料不好看的天然色。如成熟的肉、肝，色灰而不美，就可以尽量使用酱油调入成味，同时，又使菜肴呈淡红或酱红；另外，咖喱粉能使菜肴显淡黄色，番茄酱能使菜肴呈鲜红色，红乳腐汁能使菜肴呈玫瑰色等。如能充分利用调味品的调色作用，使菜肴色彩更鲜艳美观，那就更

能刺激促进人们的食欲。

## 怎样掌握好烹调的油温

掌握好烹调的油温，关系到菜肴的色、香、味、形。油温，一般用“成”来表示，一成油温约为  $23^{\circ}\text{C}$  左右（各种油脂的沸点不尽相同，差距在  $10^{\circ}\text{C}$  之内）。日常炒菜时不可能用温度计去测定，这给主妇烹调带来了困难。其实，仔细观察一下，油温上升时，油面是有反映的：1~2 成，锅底中心略有小油泡泛起；三、四成，油面波动，无甚油烟；5~6 成，油面波动加剧，并有油烟袅袅上升；7~8 成，油面渐趋平静，油烟大量上升；九成热，油烟密集笔直上升。

家庭常用的煸、溜、炸、爆、滑油等烹调方法，入油锅时所需的油温各不相同。

煸炒原料时，要视油面有大波动，油烟上升，油温达 5~6 成时，即旋锅使油布满锅底时方能下料。煸的过程，要始终用旺火，锅内有劈劈啪啪的响声。油的高温可使原料迅速受热，表面脱水，腥杂味随之气化掉，这样菜肴会清美、鲜嫩。

滑溜的原料，大多经过上浆，油温当掌握在 4~5 成左右。油温过高，原料的淀粉“外衣”骤遇高温会相互粘连，油温太低，“衣服”易脱落，失去上浆的作用。

炸制菜的原料一般要挂糊，菜肴强调外脆里嫩，烹制时，在保证原料成熟的同时，要使糊壳脱水变脆。所需油温 7~8 成为宜。

大部分溜菜是在油炸后再裹包或浇上味汁，入油锅时的



油温与炸大致相同。因两种烹制方法所需油温较高，所以原料应一点一点地下锅，以免粘连在一起。

爆菜强调脆嫩爽滑，下料时油温要在8成以上，加热时间较短。大多数原料要剞上花刀，不上浆或上薄浆。

另外，还要看原料的形状及大小而定油温。形体大的，要用稍低的油温烹制，加热时间可长些，原料能均匀受热，反之，所需油温就要高点，加热时间短些。若原料数量多，相应油温就需要高点。

家庭烹制菜肴有其特殊性，火力小，油量少，油温升高速度慢而降低速度却很快。所以，如果要按菜谱做菜，下料时，油温应升高1—2成。

## 做好凉拌菜的要领

凉拌菜的主要特点是干香脆嫩、爽口不腻、外形整齐美观。要想达到上述要求，必须注意以下几点：

卫生要讲究。凉菜大都是生鲜蔬菜或加热后晾凉才食用的。但由于夏季气温高、湿度大，适合细菌繁殖，再加上凉菜制作工序繁杂，污染媒介广泛，所以如果不注意卫生，吃了凉拌菜就会引起食物中毒。但也不要“因噎废食”，只要注意卫生，是完全可以避免食物中毒的。在制作凉菜前要用肥皂把手洗干净，用碱水把刀、墩（板）、盆（碗）刷洗干净后，再用3‰的漂白粉溶液消毒。凉拌菜切忌与生鱼肉、生蔬菜同放，以防止污染。凉菜要现吃现作，不易放时间太久。

制料要精细。制作熟拌凉菜时，一定要尽量达到脆嫩爽

口、香透内外。卤酱和白煮原料时，要用微火慢慢煮烂，尽量做到香鲜嫩烂。原料如需水焯时，要用旺水把水烧开，将原料下锅稍烫片刻即成，否则原料既不脆口，颜色也不漂亮。

刀口整齐。加工原料时，要尽量做到形状一致、长短相等、厚薄均匀、大小一致、整齐美观。在加工中刀口不限，丝、片、块、丁、段等可根据需要而定。

## 怎样烧鱼鱼不碎

家庭烧鱼，往往后出现“鱼碎了”的现象。这主要是由于对鱼肉的组织结构缺乏了解和火候掌握不当造成的。

鱼是最为细嫩的肉食，肉质无粗筋络，纤维组织结构不紧密，这是鱼经烹制后容易碎的内在原因。由于食物在熟制过程中大部分都具有导热性差的特性，而烧鱼又多采用整体或块状，如果烹制火力与食物体的导热性不协调，就不能达到理想的效果。鉴于以上因素，我们烧鱼时应注意以下几点：

1. 烧鱼之前，先将鱼下锅炸一下。如烧鱼块，应裹一层薄薄的水淀粉，再下锅炸。炸时注意油温宜高不宜低。

2. 烧鱼时火力不宜大，汤不宜多，以刚没过鱼为度。一旦汤烧开后，就要改用小火煨焖，至汤浓放香时即可。

3. 煨焖过程中，要少翻动鱼。为防止巴锅，可将锅端起轻轻晃动。

4. 切鱼块时，应顺鱼刺下刀，这样鱼块不易碎。如烧制黄鱼，不要刮腹净治，要用两根筷子从鱼嘴插入鱼腹，夹住肠肚后搅数下，即可往外抽出肠肚。

此外，应加些黄酒或醪糟汁去腥，加少量糖、醋提味。

## 切肉的学问

在日常生活中，您一定少不了切肉。厨师们有句口头禅叫“横切牛、斜切猪、竖切鸡”。

“横切牛”，就是说切牛肉的时候，刀要横着切，牛肉质地老韧、纤维粗，故横切的牛肉容易嚼得烂。

“斜切猪”，意思是说切猪肉时，刀要顺着纤维纹路，稍稍斜着切。猪肉质地较嫩，若不顺着纤维纹路斜切，在加热或上浆时，容易碎，成为肉末。

“竖切鸡”，鸡肉较猪肉要嫩细，因此切时应顺纤维纹路竖切。并且切丝时要注意切得比猪肉稍粗些。否则，加工出来的菜肴就无形态可言了。

## 怎样炒肉更鲜嫩

这里介绍三种方法：

1. 将切好的肉片或肉丝用淀粉调合后再下锅炒，可得到肉色发白鲜嫩可口的效果。

2. 将肉片或肉丝放在漏勺里，浸入开水中烫1~2分钟，等肉稍一变色立刻拿起来，然后再下锅炒3~4分钟即熟，由于炒的时间短，吃起来鲜嫩可口。

3. 将肉片或肉丝快速倒入高温的油锅里翻炒，等肉变色时，向锅内滴几滴冷水，让油爆一下，然后再放入调料煎炒，

这样炒出的肉就会鲜嫩可口。

## 烧肉的技巧

先将水烧开，然后下肉，就会使肉表面的蛋白质迅速凝固，肉中大部分油脂和蛋白质留在肉内，烧出的肉块鲜美；将肉与冷水同时下锅，用小火慢煮，使肉汁、脂肪、蛋白质从肉中渗出来，烧出的肉汤则香味扑鼻。如果是冷冻肉，必须用冷水来化，忌用热水，否则不仅会使肉中维生素受到破坏，还会使肉细胞遭到破坏而失去鲜味。

## 怎样烧骨头汤更鲜美

将洗净的猪、牛、羊骨或蹄爪与冷水同时下锅，用文火烧，使汤沸而不腾。烧煮过程中，不要中途加水，以防止蛋白质受冷骤凝，使骨中或肉中的成分不易渗出。也不要过早放盐和酱油等调味品，因为这些东西会使肉骨内部的水分析出，加剧蛋白质的凝固，影响汤的鲜美。

## 巧做肉皮

据分析，猪肉皮的营养不亚于肉质，且蛋白质含量比猪肉还高 70% 多。肉皮的做法很多，现将北方做法介绍如下：

肉皮冻。先将肉皮洗净切成小块，然后加入盐、酱油、花椒等调料少许，对 3~4 倍水于火上煮熟，冷却凝固后即成。

**肉皮辣酱。**先将肉皮煮熟，切成碎块后再与煮熟的黄豆、辣椒少许一起烹炒即成。

**肉皮馅。**先将煮熟的肉皮剁碎再与切碎的蔬菜、调料一起搅拌，即成肉皮馅，此馅味道鲜美，香而不腻，既可包饺子，又可做馄饨。

## 怎样熬制拔丝糖浆

油热后放入白糖，不停地搅动，并放入米粒大小的一颗明矾，炒至起泡发黄即可出锅。明矾的作用是能延长糖浆凝结时间，并使糖丝拉得更长。

## 怎样烹制白切鸡

烹制白切鸡除选用嫩鸡，以大火催开、小火焖至刚熟外，还要在其刚熟后迅速捞出，放入凉开水中冷却，待锅中原汁降温后，再移至原汁浸泡。这样，加热时细胞破裂流失的内部汁液可适量回补，鸡体重新饱胀，且皮爽肉滑。食时取出，在鸡身上涂上麻油即可。

## 怎样做腊八粥

先准备好黄米、江米、高粱米、大麦仁、菱米、芸豆、红小豆、白江豆、黄豆、花生米、核桃仁、栗子、白果、红枣等原料。把各种米分别浸泡 3~4 小时，同时把各种豆洗净，

放入凉水锅里用旺火烧开（红小豆除外），再用小火慢慢煮，待豆半熟时，再将红豆放入一起煮，40 分钟后把米下到锅里，轻轻搅拌均匀，开锅后放入其他原料，再开锅后转小火熬制，同时也不要再搅动，否则易糊底。注意水最好一次加足，频频加水易溢汤。

## 怎样煮水饺不沾连

水饺是人们爱吃的面食，但煮后容易粘连，吃起来令人不愉快。这里介绍几种方法，可防止粘连现象发生。

1. 煮饺子时，在锅里放一棵洗净的大葱，这样煮出的饺子既味道鲜美，又不会成坨。

2. 水烧开后加入一些食盐，待盐溶解后再下饺子，饺子就不会粘连了。

3. 和面时，每 500 克面粉里加一个鸡蛋，可使饺子皮变得硬实，水煮时就不易粘连了。

## 怎样快速熬绿豆汤

先将绿豆洗净，凉干。旺火把水烧开，将绿豆倒入，水没过绿豆一指即可。当水快被绿豆吸干时，再兑入滚开水，水量可根据自己的需要来定。然后把锅盖严，再煮十几分钟绿豆就烂了，而且颜色始终保持碧绿。

## 烧菜怎样用酒

烹调中用酒的最佳时间是烹制菜肴过程中锅内温度最高的时候。如炒虾仁，要待虾仁滑熟后，先放酒再加盐；如炒肉丝，应在煸炒完毕立即加酒；再如红烧鱼，要在煎制完成后立即放酒。在所有调料中，酒必须最早加入。

## 做鱼加酒和醋好处大

鱼肉中含有一种叫三甲胺的化学物质，使鱼发出一股腥味。如果在煮鱼时，加点酒和醋，三甲胺便会溶解在酒和醋里。因为酒容易挥发，就能在挥发时把三甲胺带走。醋与三甲胺起化学变化能变成无臭的盐类。此外，酒和醋在热锅里相遇，会引起化学反应，从而使鱼的味道鲜美。加醋还能溶解鱼骨里的钙、磷、铁等元素，提高鱼的营养价值。

## 做菜何时放酱油好

酱油是常用调味品，它由大豆、小麦等发酵酿制而成，含有多多种氨基酸和糖分。

酱油如放在锅内经高温久煮，会使氨基酸受到破坏，失去鲜味，而且糖分也会因高温而转化为酸。因此放酱油最好在菜出锅之前，这样既能起到调味作用，又能保持酱油的营养价值。

## 盐的妙用

蒸热隔日的剩饭，如在水中放入少量的盐，能去掉异味。

炸东西时，油里放些盐，油就不会外溅。

做馒头时，放点盐水，可以帮助发酵。

破了壳的蛋，放在盐水里煮，蛋白就不会流出来。

将干净的生姜埋入盐中，可以延长姜的贮存期。

茶杯积有茶垢，可用精盐一小撮当作去污粉拭擦，可去茶垢。

## 醋的妙用

煮甜粥时，加一点醋，会使甜粥更香甜。

煮排骨时，加少许醋，能够分解出骨头中的钙和磷等矿物质，可增加营养价值。

煮肉和马铃薯时，稍加一些醋，就容易煮烂，味道也好。

刮鱼鳞前用香醋擦抹一遍，鱼鳞就会容易除去。

## 食碱的妙用

用食碱处理食物，其最大的缺点是会破坏维生素而降低食物的营养价值。但有时又不得不用以增加食物的食用效果。

羊肉、牛肉和大肠如用少量食碱腌制，则可炒出质软不韧的菜肴。泡发鱿鱼加入少量食碱泡制，然后用清水洗净，要



使鱿鱼胀大、软嫩，质脆而色明。如遇煮不烂的莲子、红豆，煮时加点食碱，则可补救。买回的火腿、板鸭、腊鸭之类的食品，食前用稀的热碱水洗，再用清水漂净，可除其表面污迹。

## 高压锅煮饺子的窍门

高压锅煮水饺，只需 3~4 分钟即可，而且煮出的水饺不破口，不跑味，连续煮几锅，汤水也不浑。具体的方法是：

在高压锅内放半锅水，烧开后，用勺搅转两圈，使水起旋，放下水饺，盖紧锅盖，不要扣闸，用旺火烧，待蒸气从闸孔冒出了气，约半分钟左右，即可关火，直到闸孔不再冒气，即可开锅捞饺。

用高压锅煮水饺需要注意两点：第一，用旺火烧时，随时观察，以不使锅内的水喷冒出来为宜。第二，严格控制冒气时间，一般来说，冒半分钟即可使水饺内外俱熟。

## 怎样制做凉粉

绿豆粉 500 克（绿豆粉为最好，其他如玉米粉、碗豆粉、红薯粉也可）、白矾 15 克、水 3500 克、麻酱、香油、盐水、香菜、醋、蒜等适量。

投料：将绿豆粉入盆泡开，加入白矾搅匀。

熬制：将水烧到 50℃ 左右，将调好的绿豆粉糊徐徐倒入锅中，用小火加热，并不断搅动，使绿豆粉糊慢慢稠起来，

待四周冒泡，马上停火并继续搅拌。然后再烧锅，再停火搅拌，如此反复三次。待四周均冒气泡时，以文火盖锅约半小时，掀开盖再搅拌后出锅。放入分别中晾一夜，第二天倒出，即成凉粉坨。

**成型：**用漏勺刀将凉粉坨拉成细条，放入碗中，麻酱用香油调稀，蒜泥、香菜、醋、盐水等佐料，要根据各人的口味轻重加酌量加入，与凉粉一起拌匀即成。

## 怎样制作清凉饮料

**鲜藕凉茶。**鲜藕 60 克，白糖适量。将藕洗净切成片，放铝锅内加水 750 毫升，用文火煮成 500 毫升，再放入白糖，搅匀晾凉后喝。

**酸梅汤。**先将乌梅洗净，放铝锅内加少量水煮沸 20 分钟，滤去乌梅渣，加入白砂糖搅匀置凉，再加入适量凉开水，调至甜、酸适口为度。

**翠衣凉茶。**西瓜翠衣 15 克，炒栀子 6 克，赤芍 10 克，黄连、甘草各 1.5 克，白糖适量。将西瓜翠衣（西瓜皮外边的一层薄皮）切成小块，与其他原料一起加水 700 毫升，用文火共煮 20 分钟，滤渣取汁，放白糖后搅匀，凉后喝。

**菱角凉汁。**新鲜生嫩菱角 5 只，白糖适量。将菱角洗净去皮，切成小块，用干净纱布包好，压挤汁液，去渣，把白糖放汁液中搅匀，喝汁液。

**番茄甜汤。**新鲜番茄 500 克，白糖 100 克。将番茄洗净，切片，放铝锅内煮 15 分钟，取汁，放入白糖搅匀，凉后当茶

饮。

**菜瓜汁。**新鲜菜瓜 500 克。将菜瓜切开，除去子瓢后切成碎块，捣烂绞汁，一次将汁喝下。

**菊花冷饮。**白菊花 9 克，白糖适量，开水 1000 毫升。将菊花放铝锅内，用开水冲烧、浸泡，再放入白糖搅匀，凉后当茶饮。

## 怎样制做西餐肉饼

煎肉饼是西餐菜肴中的一种方便菜品，其用料也很简单。很适合家庭制作。

肉饼一般用猪肉，牛肉馅混合制成，但也有用一种肉馅制作的。如鸡肉饼、鱼肉饼及蟹肉饼等。制作时可根据自己的口味制备。

煎制前有两种形式供选择，一种是清煎肉饼。这类肉饼是把和好的馅分份，做成椭圆形饼或圆形饼，直接放到油锅里煎到两面上色且熟即可取出装盘，配好菜食用。另一种是把拌好的馅制做成椭圆形饼后，滚上一层面包渣，用刀背压成形后，再用热油煎上色到熟后装盘食用。前者嫩美、后者鲜香。现介绍三种肉饼做法：

**清煎猪肉饼。**猪肉馅 500 克，葱头 30 克，面包 50 克，牛奶 100 克，精盐、胡椒粉各少许，鸡蛋 2 个，植物油适量，土豆泥 200 克。

把绞好的猪肉馅放进一盆里，加入切成碎末的葱头、精盐、胡椒粉、鸡蛋用牛奶泡透且挤去牛奶的面包一起混合均

匀，视其馅的稠度看是否再加入余牛奶，和好馅后分成数个，如前述制成圆形饼，用热油煎熟装盘，与配制好的土豆泥一起上桌餐用。可配葱少司。

用此方法还可做牛肉饼、鸡肉饼等。

**波兰式肉饼。**波兰式肉饼是在清煎肉饼馅的基础上，再用葱头 50 克，鸡蛋 2 个，混匀炒成鸡蛋馅，然后把分好的肉饼剂按扁，包上适量鸡蛋馅，再做成长圆形饼，如前述用热油煎熟即可。上桌时可配荞麦米饭，浇红少司即可。

**奶汁肉饼。**其用料和做法基本与波兰肉饼相同，只是不包鸡蛋馅，做成椭圆形饼并滚匀面包渣后，用热油煎上色，放入烤盘里烤熟，最好一次煎熟，装入盘中浇上奶汁少司即可食用。可配大米饭同食。

## 食物加工与致癌

在食物加工过程中，由于没有按照规程操作，食物中某些成分能转变成致癌物质或食物中混有致癌物质，经常食入则易诱发癌症。

**熏烤食品。**高温熏烤食品，能使食物表面分解成碳、氢、氧等，也容易转变成多环芳香烃等化合物，其中混有 3—4 苯并芘等强致癌物质，熏烤食品的烟气中除碳粒外，还混有氮氧化物、硫化物、砷及亚硝酸盐等有害物质。这些物质在体内积累一定量后能导致癌症。

**烧焦食品。**烹调时，温度高，时间长，易使食物烧焦，烧焦了的食物含有致癌物质 3—4 苯并芘，特别是烧焦了的鱼、

肉、蛋等高蛋白食品，能使蛋白质分解成氨基酸，其中的色氨酸烧焦时，易形成强致癌物质 F—氨基甲衍生物，经常食入这种食品有致癌的可能。

**油炸食品。**油炸食品含有脂肪较多，长期进食过量脂肪易患乳腺癌和大肠癌。因为脂肪能使妇女体内催乳激素、雌激素增多，二者都能导致乳腺癌。高脂肪也能促进肝脏胆汁分泌增多，肠道中腐败菌能使初级胆汁酸中的牛黄胆酸转变为脱氧胆酸，甘氨酸脱氧胆酸转变为石胆酸，二者都能引起大肠癌。脂肪还有利于肠道内厌氧细菌的繁殖，这种细菌的体内含有某种酶，能激活没有活性的致癌物质，使其发挥致癌作用，间接诱发癌症。

油炸食物之温度升高到 200—300℃ 时，能促进同一分子内三酰甘油的脂肪酸之间，或不同分子三酰甘油之间生成聚合物，其中的单聚体和二聚体易被吸收，易引起肝肿大，当油温超过 350—360℃ 时，聚合物易分解为酮类、醛类，某些酮类、醛类有致癌作用。油煎腌肉也不能常食，肉经过腌制再油煎后，使肉中不具备致癌性的脯氨酸亚硝酸胺转变为有致癌作用的亚硝基芘咯烷。

**霉菌污染的食品。**加工玉米楂、玉米面、大米及小米等，在温度高、湿度大等情况下，易被霉菌污染，特别是其中的黄曲霉致癌性最强，比亚硝酸胺致癌性大 75 倍，比 3—4 苯并芘大 4000 倍，所以，食入黄曲霉污染的食物危险性很大。

**加添加剂的食品。**食物加工成腊肉、腊肠、灌肠及罐头等，为了增加食物的色、香、味，提高食物质量，往往加入一些发色剂及稳定防腐剂等，如：肉罐头中添加的硝酸盐或

亚硝酸盐，与肉类蛋白质分解时产生的胺类，合成强致癌物质亚硝胺。人工合成的添加剂玫瑰红—B、性槐黄等物质本身就有致癌物质，若长期过量食入这种食品或添加剂超标的食品也能引起癌症。

**半腐烂咸鱼。**鱼类在半腐烂时制成的咸鱼，鱼体中部分蛋白质分解成氨基酸，氨基酸经过脱羧作用生成胺类，再与鱼体中的亚硝酸盐合成致癌物质亚硝胺。长期缺乏蔬菜，以半腐烂咸鱼为食者诱发鼻咽癌，而且其中 90% 以上的鼻咽癌始于幼年。特别是 1—3 岁幼儿喂食半腐烂咸鱼危险性更大。萎缩性胃炎患者及胃液 PH 值过高者，胃内的硝酸盐易转变为亚硝酸盐，再经常食入半腐烂咸食，易患胃癌。

**低质、烈性酒。**低质酒类混有某些醇类、醛类、多环芳香烃及亚硝胺类等致癌物质，这些有害物质反复刺激食道，使食道粘膜表层细胞大量增殖，常饮用易诱发食道癌。这些有害物质也能促进肝细胞坏死，大量纤维组织再生，结果又能造成肝硬化，严重者易转变成肝癌。酒类还能增强食道粘膜通透性，有利于对致癌物质的吸收。常饮酒者，还能使口腔、咽喉及食道等粘膜上皮细胞损伤，使致癌物质侵入粘膜下层细胞而诱发癌症。烈性酒除乙醇和水外，酒中无其它营养素，酒后不食者易缺乏营养，物别是缺乏铁和维生素 B<sub>2</sub>，易诱发癌症。

此外，经常食入各种锅巴、反复煮的米粥、高脂肪烙饼、过量咖啡、腌渍失度的食物等，因为都混有少量的强度致癌物质 3—4 苯并芘、亚硝胺等，都有诱发癌症的可能。

## 天然食品与抑癌

自然界某些食物蕴藏着防癌、抑癌因素，在条件适宜时，能预防或阻断癌细胞的形成和繁殖，经常食入这些食物能预防某些癌症，有利于健康。

**大蒜。**大蒜含有丰富的抑癌物质，能从多方面阻碍致癌物质亚硝胺的形成。

大蒜能增强巨噬细胞的功能，能抑制将硝酸盐转变成亚硝酸盐的细菌活动，减少亚硝酸盐的生成。大蒜含有乙烷硫代磺酸乙酸等成分，能阻断胺类生成。大蒜也能直接阻止亚硝酸盐与胺类合成亚硝胺，其阻止作用大于维生素C。大蒜还有一种新的氨基酸，能抑制癌细胞的繁殖，具有抗癌作用。大蒜还含有丰富的微量元素硒、钼等。硒是一种强抗氧化剂，能加速体内过氧化物的分解，阻断癌细胞生存所需要的氧气。硒能选择癌物质与正常细胞内的脱氧核糖核酸结合，还能选择性地抑制谷氨酸，延迟肝组织内线粒体肿胀过程，减少肝癌的发生。硒和维生素E协同作用，能防止正常细胞转变为癌细胞。所以，大蒜具有多功能抑癌作用，是理想的防癌、抑癌食物。

**胡萝卜。**胡萝卜含有丰富的维生素C，胡萝卜素、干扰素、纤维素、木质素及微量元素钼等，这些物质都有一定的抑癌作用。

维生素C能将亚硝酸盐还原成无毒的氧化氮，阻断亚硝胺的形成。也能促进抑制癌细胞增殖的“酸酶阻遏物”的生

成。还能增强防御癌细胞的选择性致死作用，比维生素 C 的单纯作用高 14 倍，对正常细胞无影响。胡萝卜中铁的含量也较多，提高了维生素 C 的利用率。胡萝卜中铁的含有干扰素诱生剂，能刺激细胞产生干扰素，干扰素能直接抑制癌细胞的生长。胡萝卜中纤维素某些成分与致癌物质胆汁酸、胆酸等结合排出体外。木质素能提高体内巨噬细胞活力，而防止癌症。胡萝卜中微量元素钼是硝酸盐还原酶的辅酶成分，能促进硝酸盐的分解，胡萝卜中还含有亚硝酸胺分解酶，能促进亚硝酸胺分解，这两种物质都能减少强致癌物质亚硝酸胺的合成，从而防止了癌症的发生。所以，胡萝卜是防癌抑癌物美价廉的最佳食物。

芦笋。芦笋含有非蛋白质浸出物，主要有天冬氨酸、天冬酰胺及甾体皂甙等物质，这些物质能明显控制细胞异常增殖。芦笋中还含有丰富的组织蛋白，组织蛋白能有效地控制癌细胞生长。芦笋中还含有使“细胞正常化”的物质，能杀死癌细胞。

大枣。大枣中有 3,5—环化腺苷酸等活性物质，能调解机体免疫功能，抑制癌细胞增殖，大枣中的山楂酸等三帖类化合物，能较强地抑制癌细胞分化。大枣中所含的二磷酸腺苷也能调解细胞分裂，若与山楂酸协同作用，能使癌细胞转变为正常细胞，所以，大枣是很有希望的防癌抑癌食物。

鸡蛋。鸡蛋营养丰富，特别是维生素 A、E、D 以及 B 族维生素含量较多。维生素 E 是强氧化剂，既能保护机体细胞免受脂质过氧化物损伤，又能阻断亚硝酸盐和氨基吡啉合成亚硝基化合物，能抑制癌症。维生素 D 能抑制癌细胞增殖而



促进分化。B 族维生素主要是维生素 B<sub>2</sub>、B<sub>5</sub>。维生素 B<sub>2</sub> 能抑制二甲基氨基偶氮苯诱发的癌症，鸡蛋中的维生素 B<sub>2</sub> 能帮助氧化分解具有诱发肝癌的黄色色素，防癌有特效。维生素 B<sub>5</sub> 能参与色氨酸代谢，对膀胱癌有一定防治作用。

牛奶。能预防结肠癌，因为牛奶中钙的含量很高，钙能抑制癌细胞增殖。保加利亚一位医生发现牛奶中有种可以防治癌症的酶，命名为“阿纳博尔”，用这种酶已挽救很多晚期癌症患者。

茶叶。特别是绿茶和胶股蓝茶。绿茶中维生素 C 含量较高。能明显地抑制癌细胞增殖。绿茶叶中天然多酚化合物，对各种化学致癌物有良好的抵抗作用。胶股蓝茶对肝癌、肺癌、胃癌、食道癌等 20 种癌细胞增殖有明显抑制作用。

蘑菇。蘑菇中含有 1.3—葡萄糖甙酶，这种酶具有抑制癌细胞的能力，还含有多糖和多肽类物质，具有增强机体免疫功能、抑制癌细胞增殖的作用。还含有丰富的无机盐和维生素 B<sub>2</sub>，对癌细胞都有一定的抑制作用。

海藻。含有丰富的碘及氨基酸等。碘能防止乳腺组织上皮细胞发育不全，也能防治因雄性激素恶化而引起的乳腺癌症。碘还能防治甲状腺机能降低，防止因甲状腺组织增生而引起的甲状腺癌症。

鲨鱼肉。除了含有丰富的维生素 A 外，还有一种破坏癌细胞的酶，具有排斥癌细胞的特异功能，鲨鱼血清在体外具有杀伤白血病癌变细胞的作用。此外，鱼皮中的亮氨酸能激发淋巴细胞杀死癌细胞，使癌细胞转变为正常细胞。

玉米。除含有丰富的胡萝卜素、纤维素及微量元素外，还

含有丰富的谷胱甘肽。谷胱甘肽能多种致癌物质结合，使其失去活性从而防治癌症。

茄子。茄子中的龙葵碱能抑制消化道癌细胞的增殖而防治癌症。

苦瓜。苦瓜中脂蛋白能促使免疫细胞去杀死癌细胞，削弱致癌物质的致癌作用。

菜花。除了含有维生素 C、E 及纤维素等外，还有一种抗氧化剂，在酶的作用下能阻断亚硝胺、多环芳香烃等化合物诱发癌症的作用。

此外，蜂蜜、蜂王浆、牡蛎、海参、番茄、菠菜、洋葱、桔子、山楂、葡萄、香蕉、柿子、大豆、牛肉、山雀肉都有一定的作用。

## 餐叉的史话

餐叉的历史源远流长，还在古代亚述国和古埃及时期餐叉即作为一件主要餐具被广泛应用，在古希腊和古罗马时期也有关于餐叉的记载。不过，随着异国的入侵和罗马帝国的衰落，这件厨房用具逐渐被人们忘却了，然而，在拜占庭帝国它却被保留了下来，并在几个世纪以后从这里重新推广到整个欧洲大陆，威尼斯教会作家皮埃特罗·达米安尼于 11 世纪初在提及此物时说，这种奇妙而华美的餐具是由一个嫁给威尼斯首领的拜占庭公主带来威尼斯的。达米安尼在许多奇怪的物品中发现了“几把将食物送进口中的小叉子”。

据推测，在俄罗斯土地上出现餐叉是 10 世纪的事情。从

13 世纪起，餐叉一词越来越经常地在欧洲各国君主、富豪家庭用具清单中被提到。以法国国王卡尔五世的宫廷用具清单中为最先出现这个名称（1379 年）。餐叉于 15 世纪末传播到佛罗伦萨和德国，于 17 世纪下半叶传播到英国，而在西班牙出现餐叉则是 20 世纪的事情。首批新式欧洲餐叉为金、银质，两至三齿，叉把用同质金属或象牙、水晶制成。开始时主要用它食用水果，而其它食品则仍是以手代劳。尤其是，在相当长一段时间里餐叉仅仅被视为一种非常多余的奢侈品，纯属喜爱奢侈享乐人们的别出心裁。

据法国历史学家弗尔楠·勃罗捷利讲，法国国王路易十四（1638—1715）就是以手用餐，并且禁止布尔贡德斯基公爵以及他的两个兄弟在他面前用餐叉进食。当时和以后相当长一段时间，在大部分修道院院规里都有禁止修道士用餐叉进餐的条文。勃罗捷还引用了一个中世纪德国牧师的一段话：餐叉实属“罪恶的臆造”。“假如这是上帝的旨意，那他就不会赐给我们双手”。