

滋补养生酒

喝出健康美颜



31种药草酒、水果酒、花草酒轻松泡！

教你从泡酒开始，

再变化出32道美味酒膳，

10种外用美容推拿酒方。



Health
Liquor

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补养生酒 / 贾苏华著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.2

(养生馆·养生饮)

ISBN 7-81036-639-4

I. 滋... II. 贾... III. ①药酒—配制 ②药酒—食物养生 IV. ①TS262.91 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 008650 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

滋补养生酒

作 者: 贾苏华

责任编辑: 胡开祥 张立琼 梁志英

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787 × 1340 1/24

印 张: 22.5

字 数: 400 千字

版 次: 2006 年 5 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 99.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-639-4/R · 102

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

滋补养生酒

喝出健康美颜



51种药草酒、水果酒、花草酒轻松泡！

教你从泡酒开始，

再变化出32道美味酒膳，

10种外用美容推拿酒方。



贾苏华

著

汕头大学出版社

作者序

让养生酒 成为你最佳的健康伙伴！

不论东方或西方，不论在哪个年代，人们多期盼能健康长寿，中医学说：“药食同源”，药补不如食补，而酒因通血脉、行药势特性，又被称为百药之长。添加了不同材料的药草酒，能充分将食物的营养与药草的药效释放出来，转化成顺口的酒饮，对于不喜饮药的人，是最佳的养生良伴。

一般来说，酿酒可分为自然发酵酒、发酵蒸馏酒、浸泡发酵酒三种方式，其中最适合在家DIY的，就要属浸泡发酵酒了，完全不需要高难的技术与复杂的步骤，就能轻轻松松酿制出日常保健的健康酒。

本书教你运用最容易的浸泡发酵的方式，简单运用药材、水果、食材、花草等材料，只要洗、擦、泡三个步骤，就能酿造出不同功效与口感的养生酒，还可灵活变化制作出美味的酒香佳肴、外用药酒，希望让有心要在家动手酿酒的人增加信心之外，还能提升养生方面的兴趣，让全家人每天都能享受健康的生活情趣。

本书内之配方多采自《本草纲目》《素问》



《医心方》以及民间传统经验方，都是前人的智慧结晶，也经本人多年的教学及实际操作经验，印证了本书所列的酒谱与食谱的养生保健功效，希望每位读者都能够在阅读后，依照配方制作出对身体有帮助的养生酒与菜肴，这正是我们所祈盼的，也请内行专家不吝指正。

贾辣华

2002.10月台北



审订推荐序

品酒的人生 也可以如此健康适意！

中国人饮酒，总是充满豪情壮志的一饮而尽，缺少品酒的乐趣，长久下来健康容易亮起红灯，“酒”似乎也成为万恶不赦的罪人！

其实，酒与中医药有着密不可分的关系，许多中药的泡制或煎煮过程，都会添加酒来改变药性、延长药物的保存或提升药物成分的抽取，例如熟地就是以酒九蒸九晒而成，具有温肾补血，温肾填精的效果。养生酒的文化不仅止于医药，它也是生活的一部分，传统习俗中，浸泡黑豆酒给产妇坐月子时当药膳使用，冬令进补的烧酒鸡、姜母鸭，都大量使用酒来烹调，而酒更是许多文人雅士聚会时、凝聚灵感时的喜好。不过，饮酒还是要“适体适量”，先了解自己的身体状况，再选用适合的酒品，适量的饮用，才不致因酒性湿热，而酿成疾病！

这些日子，陆续阅读并审查书中的内容，每晚仿佛品尝一杯杯香醇的酒，从药草酒、水果酒、花草酒到应用酒变化的菜肴，总是不自觉地用心“饮”用！其实，如此的心灵饮酒方法也是一种促进健康，提升生活品味的方式

——这也是本书希望提供给大家的最佳参考！

书中药草酒部分，使用许多传统中药材，例如当归、肉桂、黄芪、淫羊藿、肉苁蓉等温热性药物，适合身体虚寒、末梢血管循环不良的体质，可做为日常饮用或加入菜肴烹调食用；而水果酒及花草酒则是适合女性朋友们的养颜美容调酒方。试想，冬夜寒风中，用温水稀释一小杯酒，可以拥被入梦到天明，不再因四肢冰冷而冻醒；夏日午后，香甜的水果酒加各式新鲜水果，放在冰镇后的透明杯中，是如何的赏心悦目又消暑啊！

生活中可以带点诗情酒意，品酒的人生也可以如此健康适意！——相信这也是作者最想与读者分享的心情写照。

台北中医医院中医师

许毓芳

CONTENTS



1. 喝出酒的健康新味

- 7 源远流长的滋补养生酒
- 8 养生酒的健康喝法
- 10 泡酒材料大公开

- 13 酿酒工具大集合
- 14 养生酒健康泡
- 16 实用酒标动手做

2. 健康药草酒

- 18 补脾解热 沙参滋补酒
- 20 活力壮阳 千两金升阳酒
- 22 活血化痰 山楂红花酒
- 24 美颜养肝 玫瑰茵陈酒
- 26 养肝明目 枸杞养肝酒
- 28 滋阴补气 玉竹延龄酒
- 30 补肾润肠 胡桃壮骨酒
- 32 安神悦颜 桂香龙眼酒
- 34 补血强精 青春逍遥酒
- 36 升气补阳 苁蓉强壮酒
- 38 补气宁神 茯苓安神酒
- 40 养血美颜 首乌桂杞酒
- 42 补血强身 当归补血酒
- 44 增强元气 元参活力酒
- 46 预防骨质疏松 六味地黄酒

- 补肾安眠 葫芦巴酒
- 明目解热 知母滋阴酒
- 舒缓疼痛 牡丹开胃酒
- 健胃整肠 山药滋补酒
- 益智安神 远志五味酒
- 调经散寒 雪莲滋补酒
- 强筋壮骨 黑豆白芷酒
- 温经通脉 玉桂提神酒
- 健骨抗衰老 首乌夜合酒
- 生血养气 灵芝丹参酒
- 滋阴清热 石斛回春酒
- 滋养五脏 龙衔益气酒
- 补血抗老化 周公百岁酒
- 消除疲劳 补中益气酒
- 补气活血 十全大补酒



◆药草酒膳

- 48 降血脂血压 白玉琼浆 清热明目 枸杞炒苦瓜
- 50 壮阳固精 山药烩墨鱼 强心清血 木耳养心汤
- 养精补气 壮腰排骨汤
- 52 补血益气 八宝鸡汤 补肾暖身 当归羊肉汤
- 54 气血双补 药炖排骨 活力补气 首乌鲤鱼味噌汤
- 56 强体补虚劳 十全养生粥

3.

美味水果家用酒

58	消脂健胃	木瓜丰胸酒	养血强心	葡萄补血酒
60	生津润喉	杨桃爽声酒	活血补脑	苹果抗老酒
62	活力开胃	菠萝消化酒	增强免疫力	香蕉解忧酒
64	顾胃助消化	葡萄柚美容酒	养颜美容	奇异果香甜酒
66	益气养血	桑椹红颜酒	消除疲劳	梅子健体酒
68	抗菌淡斑	芦荟健胃酒	促进血液循环	咖啡提神酒
70	强心抗癌	大蒜延龄酒	强心养血	洋葱红葡萄酒
72	清肠开胃	百香果酸甜酒		

◆水果酒膳

73	止咳祛痰	杜松梅子饮		
74	抗老除皱	木瓜山药汁	排毒通便	芦荟香蕉奶
			美白抗忧郁	香蕉冰砂
76	活力养颜	菠萝精力奶	瘦身活颜	苹果什锦果茶
			增强体力	苹果参酒
78	丰满美胸	木瓜丰胸汤	抗老防癌	洋葱罗宋汤
80	窈窕美白	芦荟海鲜咖喱	增进食欲	梅香蒸排骨
82	红润气色	桑椹拌魔芋	排毒瘦身	百香酸奶沙拉
			抗老防皱	高纤菠萝沙拉
84	清凉美颜	综合水果酒冻	补血养胃	桑椹果酱
			润肠通便	金黄蜜香蕉
86	开胃助消化	菠萝鲜蔬炒饭		



4.

活力花草酒

88	瘦身消水肿	茴香健胃酒	美容降血压	薰衣草活力酒
90	清凉醒脑	薄荷美颜酒	增强免疫力	百里香提神酒
92	养肝提神	茉莉减压酒	促进血液循环	迷迭活血酒
94	强心解郁	香蜂回春酒	活力安眠	罗勒强身酒
96	养肝明目	菊花清新酒	缓和头痛	香茅醒脑酒

◆花草酒膳

98	强身壮阳	罗勒酒虾	抗老防癌	茴香鲑鱼排
100	补血益气	迷迭香羊排	活血利尿	茴香酒茶



5.

养生酒活用篇

103 美容外用酒

芦荟护发水 薄荷漱口水
香茅泡澡精 玫瑰柔肤水
鱼腥草化妆水 绞股兰面膜

106 推拿酒

红花冰片酒 仙鹤消肿酒
左手香消炎酒 臭川芎酒

Drink healthy live longer

喝出酒的健康新味



源远流长的滋补养生酒

远在夏商时代，中国即开始了酿酒的历史，再慢慢演变至与药材结合的保健药酒。历史现存最古老的医学著作《黄帝内经》即有论述酒的养生功效，如此悠久的历史，证明其历久不衰的养生作用。

受欢迎的养生酒

养生酒之所以历经数千年历史而不被遗忘，在其简单方便的使用特点，尤其适合忙碌的现代人做为日常保健之用，一起来看看它受欢迎的秘诀何在。

药效易为人体吸收

汉书称“酒为百药之长”，本身就有通血脉与行药效的药用价值，而《本草备要》有记载“酒用为向导，可以通行一身之表，

引药至极高之分”，意指酒为药材良好的溶媒，能帮助药草中的药效快速释放，不但能延缓药物的水解作用，还能增强药效的稳定度。此



外，酒还有促进血液循环的特性，能将药酒中的养分快速送达全身，医疗保健效果显著。

制作简单，运用灵活

养生酒泡制方式非常简单，完全不需要太多的工具与高深的技巧，在家里就能轻松泡制功效各异的养生酒，而药材的分量也能依照个人体质与需求调整，运用相当灵活。而药酒除了饮用之外，部分药酒外用，也能缓解筋骨酸痛等不适症状，用途多变化。

携带方便，可随时饮用

泡制好的药酒，功效同煎煮的汤剂，却可不受环境与时间的影响，不仅方便携带，还可随时随地饮用，储存的时间较长，使用起来非常简便，再不需要每天苦等熬药的时间。



养生酒的健康喝法

养生酒虽然有其养生的独特功效，但如果饮用过量或喝错了酒，可是会引起反效果的，一定要先认识饮酒的健康常识，才能让你更加健康。

了解体质与病因

在决定泡制哪一种药酒前，先要了解自己的体质是属于阳虚、阴虚还是阴阳双虚，对症调养，才能让药酒发挥正常的养生功效，以免喝了以后，产生如流鼻血、腰部酸痛等症，最好在泡制前征询中医师的意见，请其根据你的体质与病因来调整剂量，喝起来更加健康与安心。

体质泛指在没有特殊疾



病的状态下，个人在身体方面各种征象表现：

气虚 —— 容易疲倦乏力、讲话声音低微、容易感冒、体能状况差、头晕、易出汗等。

血虚 —— 头晕眼花、面色不红润、指甲唇色都偏淡。

阴虚 —— 口干舌燥、易便秘、口苦、潮热、盗汗、失眠、烦躁多梦。

阳虚 —— 除气虚症状外、还加上有四肢容易冰冷、频尿、腰膝无力、阳痿、水肿、心悸、出汗等现象。

饮用要适量

根据医学研究，每公斤体重的成人平均日饮酒精用量不可超过0.3ml，以60公斤的成年人举例来说，每天的安全饮用量为18ml的100%酒精，换算成米酒头为50ml，但这只是个标准值，它会因为个人的年纪、健康状况、遗传因素与精神状态有所不同，所以当身心状况不佳或不胜酒力，就要减量饮



用。而每天的安全饮用量，也不可以一次饮毕，最好分成 2~3 次饮用。

饮用时机要正确

药酒在空腹时，药效的运行状况最好，你最好在两餐之间或睡前饮用为佳，如会刺激胃肠的药酒，应选择饭后服用。饮用时，最好温地喝，药效行走得更为快速。如有服用药物，千万不可饮酒，以免药物增强酒精的毒性，扩大药物的副作用。

这些人不能喝

酒性属湿热，对于胃肠、肝肾的刺激较大，体质湿热、肝火旺盛的人，还有孕妇及未成年人均不适宜饮用药酒。此外，生病、发烧、机能亢进的人也不可以饮用，包含呼吸系统疾病、肝炎、高血压、消化性溃疡、胃炎、酒精过敏、糖尿病、高尿酸症、痛风、癌症与出血性疾病。

酒的养生功效

适量饮用养生酒，除了能让你喝进药草的养生精华外，酒还有对健康帮助很大的养生功效，一起来看看有哪些？

1. 防癌抗老化。
2. 预防心血管疾病。
3. 加速血液循环，有暖身的效果。
4. 安定神经，帮助睡眠。
5. 麻醉大脑皮质，舒缓紧张情绪。
6. 增进食欲，提高胃肠的消化效率。
7. 提高新陈代谢速率，增强免疫力。



泡酒材料大公开

在开始动手泡酒之前，先要了解酒与材料的速配关系，好增添你的健康指数。

基底酒

酒的原始风味与酒精浓度的高低，都会左右养生酒泡出来的功效高低和香醇与否，你也可以依照个人喜好与预算搭配不同的基底酒来调配，让养生酒更加顺口。

酒精浓度高与低

在选择基底酒时，酒精浓度是很重要的关键因素，你最好选择酒精浓度超过 35 % 以上的酒，因酒精浓度越高越能防止材料的腐坏，增加泡酒的成功几率。如真要使用如红酒、米酒等酒精浓度较低的酒，就要非常注意保存的环境，最好放置在冰箱内，但相对的泡制时间也要拉长。

口味的选择

如果你是初次尝试泡酒，最好选择味道清淡的白酒，如米酒头、高粱酒等，本身没

有太多复杂香味的酒，比较能够品尝出药材或水果的真实滋味。等到你熟悉泡酒的诀窍后，不妨使用风味不同的酒来做口味上的变化，如有麦香的威士忌或果香的白兰地，才不会泡出怪味酒。

成本的经济考量

除了口味之外，成本高低也很重要，一般来说，酒精浓度越高的酒，价格也越高，而洋酒也比本土酒来得高。尤其进入 WTO 之后，酒价飙涨，你不妨选择本土的米酒头或高粱酒，不但品质优，价钱也较合理，符合在家动手做的目的。

琴酒

酒精浓度：40 %

主要由玉米、大麦、裸麦等谷物酿制与蒸馏而成，酒色透明，清香爽口，散发着淡淡的杜松子香气，适合泡制酸甜的水果酒。



威士忌

酒精浓度：41 %

是以大麦、玉米等谷物为原料，搭配麦芽加以糖化、发酵、蒸馏后，再移至木桶中熟成。酒色金黄，甘冽香醇，有着麦芽的独特香味，搭配香气浓郁的花草，是不错的选择。



米酒头

酒精浓度：35 %

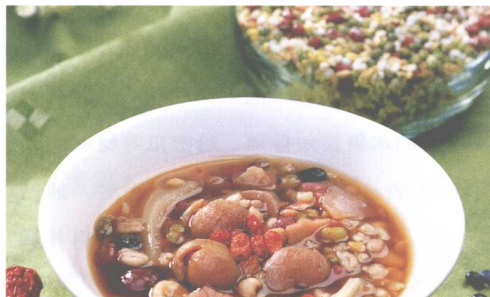
以糯米为原料，经糖化发酵蒸馏后，仅取酒心部份，并储存到酒质安定风味醇和时，方可饮用。其酒色透明纯净，味浓质醇，适合搭配各种材料泡制养生用酒。



白兰地

酒精浓度：41 %

是由葡萄或水果榨汁、发酵、蒸馏后，



储存在木桶中经过长时间陈年而成。酒色呈现清透的琥珀色，随着酿制原料的不同，有着淡雅的果香、木桶香与自然的花草芬芳，酒质醇美厚实，适合搭配水果酒或花草酒的泡制。

高粱酒

酒精浓度：58 %

由单粮——高粱酿制、蒸馏而成，酒色清亮透明，香气浓郁，味正醇甜，相当顺喉，适合泡制各种养生酒。

伏特加

酒精浓度：45 %

俄罗斯最具代表性的白酒，以土豆和玉米作原料酿制、蒸馏而成，酒色晶亮透明，质地清甜润口，余韵十足，适合泡制各种养生酒。

兰姆酒

酒精浓度：40 %

是以甘蔗经过发酵、蒸馏制成的酒，酒色金黄清透，酒质清淡爽口，有着淡淡的柠檬香气，适合泡制水果酒。

不可或缺有加味配角

养生酒中，除了功效不同的药材、水果、花草材料外，还有几个重要的小配角，不但能增加酒的养生功效，还扮演添加酒饮风味的重要角色。

糖分——增加酒饮的甘醇风味

● **冰糖** —— 体积较大，不易溶化，非常适合搭配泡制时间较长的养生酒，可随着时间推移慢慢释放甜味，提高酒饮的甘醇口感。

● **黑糖** —— 有着浓郁的香气，适合味道苦涩，较难入口的药材，让酒饮更容易入口。

● **果糖** —— 淡淡的果香，容易与酒饮结合，适合泡制时间较短的水果酒或花草酒。

● **蜂蜜** —— 迷人的花香味，清新爽口，适合各式养生酒的泡制使用。

● **砂糖** —— 没有特殊的气味，无论搭配任何一种养生酒都适宜。

甘味料——甘而不甜腻的爽口感受

● **甘草** —— 含在嘴中会散发着淡淡的甜味，有补气的功效，非常适合搭配如蛇床子、黄连、芦荟等味道较苦的药材或没有味道的

家用食材，泡酒时

可放置 5~6 片于瓶

底，让它的甘味能充分散发出来，让酒饮更容易入口。

● **甜菊叶** —— 有着砂糖般的甜味，对于喜欢口感较甜的人，可以搭配花草酒一起泡制，入口香甜宜人。

● **黄芪** —— 与甘草同样有着甘甜的气味，可补中益气、增强抵抗力，使用方式同甘草。

● **枸杞** —— 甘甜味不如甘草、黄芪般浓郁，但红艳艳的色泽，十分讨喜，能增加养生酒视觉效果，有清肝明目的功效。

● **红枣** —— 有着果香的甘甜气味，但属性较为燥热，不适合搭配同属温热的药材，如龙眼肉、肉桂等药材，而燥热体质的人，也要酌量使用。

芳香气味——增添酒饮独特的香气

● **柠檬** —— 外皮有着自然的芳香气味，能增添酒饮的香气，但浸泡时间不得超过 30 天，以免

口感变苦。而果肉的酸味，能调节过甜的水果，如香蕉、哈密瓜等材料所酿制出的水果酒，让酒饮酸酸甜甜，清新爽口，而丰富的维生素 C 含量，还有养颜美容的功效。



酿酒工具大集合

想要更轻松愉快地泡好酒，工具可要准备好，一起来预习一下，你需要的有哪些？

密封罐► 选择宽口瓶，不但清洗容易，更有利于酿制程序的进行，在选购时还要特别注意瓶口是否与瓶盖能完全密合。



瓶塞► 将酿制好的酒，装入小酒瓶中储存，更容易随时饮用，但一定要用瓶塞拴紧瓶口。你可以依个人喜好选择瓶塞的造型，但一定要确认是否能与你的瓶口完全密合。



酒标► 小巧可爱的造型，搭配木头的质感，让人仿佛闻到打开木桶的那一股酒香。把写好酒名的酒标系在瓶上，就不会担心家中成员有误饮的疑虑。



过滤筛► 网眼越细的筛子越好，才能将残渣完全过滤，不会影响饮用时的口感。



酒勺► 握柄加长，再搭配杯型的汤勺，适用于瓶口较小的容器。

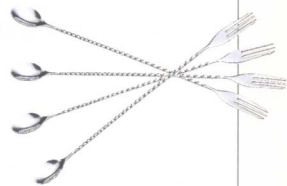
而汤勺较深的酒勺，在取用瓶中的酒或倒入杯中时，较不易溢出。



制冰盒► 各式大小形状不同的制冰盒，可制作出有趣的造型冰块来，搭配冰冰凉凉的调酒，更是令人愉快。



搅拌棒► 特别加长的搅拌匙，方便你调制鸡尾酒。



酿酒的容器选择

酿酒最好选择玻璃或陶瓷的容器，因酒精容易与金属或塑胶材质产生化学变化，让酒变质变味，饮用有害人体健康。而选用透明玻璃可以让你清楚地察看酒的酿造过程是否产生质变，可完全掌握整个情况，但容易受环境的温度改变影响酒质。而陶瓷容器可隔绝阳光的照射，较容易保存，缺点是无法用眼睛观看酒的变化。



养生酒健康泡

不需要繁复的程序，也不用高难度的技巧，谁说酿酒难的！
请跟着我们用最简单的方式，轻松酿出香醇又健康的养生酒。

准备工作

有好的开始，才能提高酿酒的成功几率，
事前的准备工作，千万不可以马虎！

选购材料

无论是中药材、花草，还是水果，选择新鲜度最好的材料是酿酒成功的首要条件，熟度需适中，特别是干燥的药草，如果没有仔细挑选，还有可能买到受潮、发霉、腐朽或虫蛀的干品，不但毫无健康功效可言，还有可能病从口入，一定要多花心思在采购的时候，因为好的开始就是成功的一半。

容器消毒

在你准备好大小适中的宽口容器后，一定要在使用前清洗干净，最好再经过热水的消毒，并充分干燥，这样才不会发生酿制的养生酒发霉的情况，除了瓶身，盖子的清洗与消毒也很重要，千万别忽略了。

洗、擦、泡轻松上手！

只要三个步骤，就能够酿出健康佳酿，开始动手了。

洗 将所有材料洗干净

步骤一

每一种精心挑选回来的材料，一定要用水细心洗去表面可能残留的灰尘、虫卵等污染物，如有部分材料，特别是经过泡制的药材，用水很容易把表面的有效成分清洗殆尽，也可以用50度以上的食用酒精取代水来清洗，还具有消毒作用。

擦 表面不留水分

步骤二

洗净材料后，就要先擦干表面的水分，让它完全干燥不留一滴水分，才不容易让你泡制的酒发霉或腐败，最好能在清洗工作后，放在通风处自然阴干。而干品类的材料，洗净后也可以利用烤箱来烘干，温度设定在60~80度，低温烘烤1~2小时即可，还有消毒的功用，但切忌不可将材料烤焦，以免药效挥发掉了。

泡 将材料装瓶

步骤三

将材料以均匀且层层交替的方式，平铺于容器内，对于不同性质的药材，最好可以有顺序地装瓶，第一层可放置味道



较好的甘甜材料，如黄芪或冰糖，能让酒的对流状况良好，增加酒的甘甜滋味，其次再一层一层铺上不同材料，最后将酒注入，完全淹没过材料即可。

妥善保存

完成了装瓶工作后，一定要确实做好保存的工作，才能让养生酒陪伴你一整年。

加盖密封

将材料装瓶后，就要加盖密封，除了密封罐外，其他的容器都不容易做到隔绝空气的密封效果，你最好在瓶口盖上有干净的塑胶袋，再加盖密封，才能让酒完全发酵，避免发霉变质。而放置地点一定要选在阳光照射不到的阴凉处，而夏天泡的水果酒，比较容易腐败，也最好能存放在冰箱中冷藏。

摇晃瓶身

每隔3天到7天，摇晃瓶身1次，让药材能充分与酒混合，酿出来的酒，气味才会均匀而质醇。

过滤装瓶

酿好的酒，最好过滤装瓶，因材料久泡，会提高养生酒变质的几率，所以时间一到，就必须要将材料与酒分离，你可以用干净的

纱布来过滤。滤好的酒，也最好静置24小时，待其沉淀后，再行装瓶。

酿酒秘诀 Q&A

Q 为什么要在酒中放糖？

A 糖分能催化酒精发酵，软化酒精的气味，增添酒饮的口感，其中又以冰糖的效果最佳，因冰糖会配合泡制的时间慢慢地释放糖分，不会一下子就溶解，非常适合泡酒，以水果酒来说，使用的比例为1瓶酒，配上300克的水果与100克的糖，如果水果的自然甜分已经很高，糖就可以减量，而不喜欢太甜的口味，也可以少量使用。

Q 酿酒要晴天好还是雨天好？夏天好还是冬天好？

A 酿酒日与酒的开封日，一定要选择干燥的晴天，才不会因为空气的湿度过高，降低酿酒的成功几率，相同的秋冬优于夏天。

Q 材料需不需要打碎？

A 无论是药草或水果，切块与研末都能帮助药效与养分快速释放，缩短泡酒的时间，但最好不要将材料切成太小或研成细末，如此会让酒质过于混浊，难以入口。