

自己动手浸泡出无糖果酒药酒

美味果酒

养生药酒

150种

〔日〕秋本由纪子 著 张文静 王铁桥 译



河南科学技术出版社



〔日〕秋本由纪子 著
张文静 王铁桥 译



河南科学技术出版社

UMAI KAJITSUHU KIKU YAKUYOUSHU

©YUKIKO AKIMOTO 1999

Originally published in Japan in 1999 by IKDEA SHOREN
PUBLISHING CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16-2003-89

图书在版编目(CIP)数据

美味果酒养生药酒 150 种 / [日] 秋本由纪子著；张
文静，王铁桥译．—郑州：河南科学技术出版社，2004.8
ISBN 7-5349-3104-5

I. 美… II. ①秋… ②张… ③王… III. ①果酒—
配制②药酒—配制 IV. TS262

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024660 号

责任编辑 管伟伟 责任校对 申卫娟

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码：450002 电话：(0371) 5737028

郑州新海岸电脑彩色制印有限公司印刷

全国新华书店经销

开本：890mm × 1240mm 1/32 印张：5.5 字数：200 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-3104-5/T·622

定价：24.00 元

前言

当今世界涌现了健康热潮。除了中医疗法、指压疗法、简易按摩疗法之外，饮食文化也正向健康方向转变。含有多酚的红葡萄酒被越来越多的人所喜爱，说明酒在健康热潮中起到了积极的作用。

本书介绍了不使用砂糖，只使用果实、花、药草等浸泡出的美味果酒、养生药酒。其实，浸泡的方法并不复杂。将四季的时令新鲜原料放入容器内，注入白酒使之成熟即可，程序非常简单。话虽这么说，可还是有一些诀窍和要点的。

利用果实、花、香草以及其他的原料浸泡的果酒、药酒，正朝着美味、健康的方向发展。在制作过程中，那种对浸泡成熟的期待和浸泡成功后的喜悦，只有实际参加制作的人才能体会到。所以，希望您也亲自动手做一做，向自己挑战。

本书收录了150种利用果实、花、香草、中药、茶叶以及种子等时令原料浸泡的果酒和药酒。为了让初学者也能够很好地掌握，我们使用了大量的彩色照片和插图，从原料的选择方法，到浸泡的时期和程序、饮用方法以及功效等，通俗易懂地进行了解说。特别是对成熟的过程（酒的颜色变化等），用彩色照片按阶段收录，使您能够一目了然。

在每一个家庭的院子里，在每一天的购物中，都有许多可以用来浸泡美味健康果酒、药酒的原料。

本书若能对您的健康有所帮助，并能让您亲身体会到制作果酒、药酒的喜悦，我将感到不胜荣幸。

秋本由纪子

自制酒的基础知识 9

果酒

梅子 18

木通 20

鳄梨 21

杏 22

草莓 23

无花果 24

柿子 25

酸柑 26

木梨 27

猕猴桃 28

金橘 29

红莓苔子 30

葡萄柚 31

桑葚 32

樱桃 33

石榴 34

醋栗 35

酸橘 36

李子 37

橙子 38

番茄 39

榴莲 40



梨 41

酸柚 42

菠萝 43

香蕉 44

番木瓜 45

花红 46

枇杷 47

黑莓 48

乌饭树浆果 49

西梅 50

木瓜 51

芒果 52

山竹果 53

橘子 54

甜瓜 55

桃 56

山樱桃 57

杨梅 57

芦柑 58

鸭梨 59

荔枝 60



青柠檬	61	柠檬	64
山莓	62		
苹果	63		

花酒·香草酒

康乃馨	68	芫荽	82
菊花	69	雏菊	83
金桂	70	软枣猕猴桃	84
昙花	70	花椒叶	85
栀子花	71	鼠尾草	87
紫罗兰	72	西芹	88
玫瑰	73	百里香	89
春黄菊	74	龙艾	90
黄花	75	蒲公英	91
番红花	76	细叶香芹	92
茉莉花	77	苜蓿	93
木槿花	78	罗勒	94
青紫苏	79	香子兰	95
青辣椒	80	薄荷	96
明日叶菜	81	葛枣猕猴桃	97





松针	98
蕺荷	99
大黄	100
香青兰	101

迷迭香	102
薰衣草	103

中药酒

红辣椒	106
茴香	106
郁金	107
小豆蔻	107
甘草	108
菊花叶	108
金银花	109
枸杞	109
栀子果	110
山白竹	110
小茴香	111
月桂叶	111
山楂	112
山茱萸	112
香菇	113
肉桂皮	113
白木耳	114
榿木	114
丁香	115

朝鲜参	115
红枣	116
苦瓜	116
莲子	117
八角	117
薏苡	118
葵花子	118
枇杷叶	119
木芙蓉花	119
红花	120
柿子干	120
松蕈	121
橘子皮	121
茶树菇	122
百合	122
艾蒿	123
灵芝	123





茶叶酒·种子酒等

菊花茶	128	鸡蛋	137
红茶	128	大蒜	138
咖啡	129	花生	139
可可	129	山药	140
龙井茶	130	山萹菜	141
杜仲茶	130	混合酒的制作方法	142
蕺菜	131	大蒜和百里香	142
抹茶	131	青辣椒和罗勒	143
绿茶	132	青辣椒和月桂叶	143
松子	132	生姜和茛苳	144
芦荟	133	生姜和细叶香芹	144
核桃	134	大蒜和芫荽	145
芝麻	135	大蒜和青辣椒	145
生姜	136		

自制鸡尾酒

血玛丽	150	比丽阿滋	156
盐狗	152	鸡蛋鸡尾酒	156
基尔酒	154	茱阿纳	157
薄荷鸡尾酒	154	木槿花鸡尾酒	157
咖啡鸡尾酒	155	菊花鸡尾酒	158
阿拉果	155	柿子鸡尾酒	158



应用篇

醋栗果酱	160
用桂花酒制作饭后甜点	162
肉桂皮咖啡	162
特制调味汁	163
混合果酒	163
色拉调味汁	164
薄荷巧克力	164
草莓酒礼品	165
健康礼品	165
还礼礼品	166
总索引与原料一览表	167



自制酒的基础知识

如果家里有果酒、药酒，您会感到非常方便。本书将向您介绍在轻松愉快的气氛中浸泡出果酒和药酒的简易方法。



无糖制作

本书介绍的自己动手浸泡出的果酒、药酒，其最大的特点就是在浸泡原料的时候，不需要使用砂糖。以前在配制果酒、药酒时，砂糖被认为是不可缺少的。但是，从实践中我们得知，即使不放糖也可以制作出有足够甜度、保持原料香味且不改变其成分的果酒、药酒来。而且考虑到在当今的健康热潮中，没有必要特地添加砂糖，以致改变原料的味道，使浸泡成熟的果酒、药酒利用范围狭窄。

那么，无糖浸泡的优点具体有哪些呢？

● 浸泡成熟的果酒、药酒广受人们的欢迎

由于在此之前，不太喜欢甜口味的男性朋友们，对好不容易浸泡成熟的果酒、药酒不感兴趣，有时往往造成浪费。相反，喜欢甜口味的人又因为不是自己所喜欢的甜度而不爱喝。结果，经常是浸泡成熟的果酒、药酒就那么放着，无人饮用。

如果是无糖的果酒、药酒，因为它原本就不太甜，所以可以根据需要，加入胶糖蜜（或砂糖），调成您所需要的甜度。

●可以浸泡出原料本来的味道

几乎所有的果实都具有天然的甜味，所以最好利用原料本来的甜味，不要使用砂糖，同样可以浸泡出爽口的果酒来。

●可以作为调味料使用

果酒、药酒不仅可以饮用，还可以作为烹饪的作料使用。由于无糖，

所以不用担心会增加热量，而且可以品尝到原料本来的味道。

●浸泡过的原料很容易再利用

由于是无糖浸泡，所以浸泡过后的原料也可以用于制作果酱或者烹饪时的调味料。当您想换甜口味的时候，可以根据情况添加砂糖，调配成您所需要的甜度。

有关每种果酒、药酒的饮用方法和疗效，本书都分别做了详细的介绍，可供您参考。

白酒（蒸馏酒）

本书介绍的亲自动手浸泡出的果酒、药酒，使用的基酒是白酒（主要是35度的甲类烧酒）。

在蒸馏酒中，有像威士忌（苏格兰威士忌、波旁威士忌、加拿大威士忌等）、白兰地那样的香味浓烈并带有颜色的酒，还有像杜松子酒、伏特

加、阿瓜维特酒、龙舌兰酒那样的几乎没有颜色的透明的酒。

以上这些酒的酒精度都较高，所以若将原料浸泡在里面，不仅能有效地释出色、香、味以及药效，而且能有效地防止腐败变质和再次发酵。

但是，在果酒、药酒中唱主角的始终是原料，所以要求基酒不能影响原料所具有的味道，尽量少一些颜色和其他的香味。也就是说，由于威士



忌、白兰地具有强烈的个性，所以，除了用于特殊的原料之外，最好还是尽量避免使用。

满足这些条件的无色、无怪味的白酒，用来浸泡果酒、药酒是最合适不过的了。

衷心地希望您能够从中体验到自己动手浸泡出果酒、药酒的快乐。

当然也有例外。比如，用白兰地、威士忌以及朗姆酒，将果实、香草等浸泡在酒里面，也是别有一番情趣的。

当然，有一点是不能改变的，那就是不管使用哪种酒，都必须是度数高的酒。所以，您在饮用果酒、药酒时，一定注意不要饮用过量。

选择浸泡原料时的注意要点

●果实

①对于水分大的果实，要使用酒精度高的酒，一般要高于35度。

②尽量选用完全成熟的果实。最理想的比例是略微生一些的占20%，完全成熟的占80%。

③像石榴那样的外皮厚的果实，在浸泡时可以把果皮剥掉，或是切成片。但是有涩味的果皮，需要减少其用量。

④除了特殊情况，在一般情况下不使用砂糖等甜味添加料。但在喝的时候，如果您希望

增加甜味的话，可以用胶糖蜜（或砂糖）调节甜度。

⑤果实除了市场出售的之外，还可以利用野生的。盆栽的花红、院子里种的不能生吃的枇杷、春天开花的樱花所结的小果实、番木瓜以及木梨等，不加工的话不能吃，但是却可以

把它们作为原料用于配制果酒。

●花·干果

和新鲜的果实不同，食用花、干果的上市与时令无关。因此它的优点是一年四季都可以浸泡出相同质量的果酒、药酒来。还可以使



用国内买不到的进口珍奇果品，口味会更奇特。

由于干果的水分少，因此在浸泡的过程中一般不会失败。基酒不仅可以使使用蒸馏酒，还可以使用酿造酒，所以可广泛组合配制果酒、药酒也是它的魅力所在。

许多干果本身都含有甜味，缺少酸味，所以可加入柠檬等一起浸泡。

另外，干果比新鲜的果实便宜，有许多浸泡过的原料还能再利用做成果酱等。

● 香草·中药

香草和中药都可以浸泡成药酒。干药材可以在中药店里买，它们和干果一样，不受时令限制，一年四季都可以买到。

以前中药都是用瓦罐煎熬的，如果将中药材浸泡在酒里，由于酒精的作用，它的药用成分很



容易分解出来。而且由于不加热，有效成分不易受到破坏，也不会和水蒸气一起被蒸发。

另外，其口感比煎熬的中药也要好得多，更容易进入血液中，更快地发挥疗效。所以，即使是少量，也能达到非常好的效果。每天服用非常简单方便，同时也易于保存。

但是，虽说是少量，也有苦辣味较浓而不好喝的。这种情况下，可以加入少量的柠檬汁或胶糖蜜（或砂糖）等，或者添加到热汤里，和汤一起服用。



容器和容量

● 泡酒的容器

由于自制的果酒、药酒中，有些果酒、药酒的成熟期和保存期都很长，所以要求浸泡用的容器要有相应

的耐久性。

容器最好选用玻璃制品，避免使用塑料制品。另外，由于酒精以及香味都容易挥发，因此选用密封度好的容器也很重要。

根据原料的大小，有时需要口径大的容器。但是注意不要漏气，可能的话，里面再加一个内盖。

尽管如此，如果还是感到不放心的话，可以用保鲜膜裹住瓶口，再用胶带或者皮筋固定封口。但是如果这样的话，瓶盖开启或盖上就很麻烦了。所以最好还是选用密封度好的容器。

不一定要使用专用的容器，可以根据情况利用咖啡、果酱等的空瓶，空瓶也需要检查一下密封度后再使用。虽说是空瓶，但油瓶、醋瓶、酱油瓶以及调味料瓶等，因为有残留的味道，如果用这种瓶子浸泡的话，就会影响果酒、药酒的效果，造成浪费，因此最好避免使用这些空瓶。

还有些容器的盖子是金属制品。由于瓶内浸泡的果实中有的含有酸味，在这种情况下金属瓶盖往往容易生锈，所以金属瓶盖只能限于浸泡没有酸味的原料。但是如果您手头没有别的瓶盖，必须使用金属瓶盖时，可以在瓶盖里面垫上一层保鲜膜。

铝制品的瓶盖由于腐蚀后会出现小孔，造成酒精挥发，故使用时需要注意。另外，如果金属瓶盖内侧的螺纹长了锈，就很容易混入酒里，而酒里面是禁止铁质混入的。

● 泡酒的工具

要配制果酒、药酒，如果有这些工具将会很方便。

搅拌用的长柄勺、打泡器、倒瓶时用的漏斗、过滤器、厨房用纸巾、记录日期以及备忘录用的反面带不干胶的标签或者便条用纸等。如果把制作好的果酒、药酒作为礼物送人的话，配齐聚乙烯薄膜、皮筋、胶带以及彩带就更好了。

还有，如果酒精度计、糖度计、活性炭以及玻璃绒等都齐全的话，您就完全可以体验真正的造酒师的心境。

此外，还要有：①量筒——混合时



需要准备数个，计量容量的比例；②烧杯——计量基酒的量；③烧瓶——观察混合酒的颜色；④漏斗——将酒倒入口径小的容器时使用；⑤长勺——混合果药酒时搅拌用。

但是也没有必要特地去买齐这些东西，我们可以用其他东西代替。如：

①、②可以使用量杯，③可以使用透明玻璃杯，⑤可以使用筷子或汤匙。

●容量

在本书中，除了特殊的例子外，都分别标明了原料的用量及相应容器的容量。若原料较少，可以换成小的容器，但原料的比例应该一样。

浸泡的基础知识

●获取原料

在水果店里，四季的时令水果几乎都能买到。也可以在花盆或栽培箱里种植一些浆果类和香草类植物。

销售中草药、香草的专卖店渐渐多起来了，一年四季都可以买到各种各样的中草药及香草。还有的是搭配好后包装成袋出售，非常方便。

野生的中草药和香草，可以在郊游时顺便采集。但需要注意的是，有的花草、蘑菇等有毒，我们必须具备能够正确分辨的知识。

●事前准备

浸泡新鲜果品时，原则上使用熟透了的果实。但要避免全部使用熟透的果实，还需要混入20%左右的没有完全熟透的果实。

果品用水洗后，仔细擦干水分再

浸泡。由于还会碰到有虫的果品，所以要彻底洗净。菠萝、石榴等外皮厚的果实，可以用刷子洗净。

浸泡缺乏酸味的果品时，可以酌情加入一些酸橙或柠檬的果肉，来补充酸味的不足。不仅仅限于酸橙和柠檬，其他的柑橘类、梅子等都能达到同样的效果。但是使用这些辅助材料时，比如酸橙，如果不提前捞出酸橙的话，辅助材料的味道就会跑到果酒里去，结果主要的果品香味就会受损。这一点必须注意。

●各种原料的浸泡方法

①石榴、菠萝以及柑橘类等，有时和果皮、种子等一起浸泡。在柑橘类中，如果加入10%左右的果皮一起浸泡的话，能增加香味。而且还能溶解出苦味、涩味及其他成分，浸泡出

美味的果酒来。但是,如果错过了捞出果皮的时间,果皮中含有的苦味、涩味就会成为主要的味道。因此,在制作果酒之前,一定要好好阅读浸泡方法。

②干果可以不考虑成熟期,早早开始饮用。但是由于甜味过大,需要适当补充酸味。加入少量酸味大的果品来调节酸度,果酒便会有清爽的酸味,而且这也是符合营养学的。

③浸泡中草药时,如果药量过多的话,就会浸泡成药味浓重的药酒。药味太浓的酒不好喝,因此,最好是想一些办法,或者用小一点的容器,少放一些药材浸泡。或者是饮用的时候,和果酒掺在一起喝。捞出的时间可以不必太在意,浸泡的时间越长,



越能够分解出药材中的有效成分,对药酒的成熟有益。

④由于香味是香草的生命,所以要保证有很好的密封度。在酒的成熟期,注意避免放在温度变化大的地方以及阳光直射的地方。

其他

●原料可以再续

浸泡果酒、药酒的原料中,有的价格非常昂贵。一次购买开销非常大时,可以分几次购买,一点一点地续加浸泡,早浸泡的原料可以原封不动。但是,如果酒液出现了浑浊,则需要过滤后再续加。

●沉淀物的处理

一般说来,自己动手浸泡出的果酒、药酒,在成熟过程中会出现沉淀物。将沉淀物摇匀后饮用也没有关系,但是有些人会比较在意。那么,您可以用细纱布或者厨房用纸巾将酒过滤后再饮用。由于厨房用纸巾是一次

● 过滤的方法

1 把厨房用纸巾的一角折成三角形。



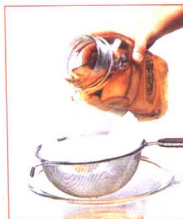
2 把另一角也折成三角形。



3 过滤器放在大碗上，把折好的纸巾放上去。



4 把浑浊的果酒倒进过滤器。



5 过滤好的酒。



6 把过滤好的酒倒入别的容器内，继续浸泡。



● 保鲜膜的使用方法

1 把保鲜膜团成团。



2 把成团的保鲜膜压到漂浮在白酒上面的原料上。



3 使原料全都浸泡在白酒里面。



性的，所以不用担心会串味。

● 使用保鲜膜

如果浸泡的原料接触空气，往往会变色。为了防止变色，可以使用保鲜膜。容易漂浮的原料有紫罗兰、玫瑰、栀子花、金桂、青紫苏、薄荷等花或者香草类，以及其他一些原料，这时可以用保鲜膜压在表面。

● 做好记录

在亲自动手浸泡出果酒、药酒的全过程中，希望您做好笔记。将浸泡的原料、用量以及日期等，适当地记录在标签上，再把它贴在容器上。这样，捞出果皮的时间以及捞出原料的时间等就一目了然，而且还能成为下一次调配、浸泡的参考。