

[日] 渡边修 著
梁 广 译
药日本堂 监修

养颜、瘦身、恢复元气的

养生酒

超好做！天然美味！每天必喝！



广东出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

养生酒

养颜、瘦身、恢复元气的

[日] 渡边修 著

梁 广 译

药日本堂 监修

广东出版集团
广东科技出版社

· 广 州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

养颜、瘦身、恢复元气的养生酒/ (日) 渡边修著; 梁广
译. —广州: 广东科技出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5359-6342-0

I. ①养… II. ①渡…②梁… III. ①药酒—养生 (中
医) IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2014) 第007322号

MIBYO WO NAOSU YAKUZENSHU

written by Osamu Watanabe, supervised by Kusuri Nihondo

Copyright © Osamu Watanabe, 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Houken Corp., Tokyo

This Simplified Chinese language edition published by arrangement
with Houken Corp., Tokyo

in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2013-061号

Yangyan Shoushen Huifu Yuanqi de Yangshengjiu

责任编辑: 刘耕 曾永琳

责任校对: 吴丽霞 黄慧怡

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢

邮政编码: 510385)

规 格: 890mm×1240mm 1/32 印张4.5 字数110千

版 次: 2014年4月第1版

2014年4月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

听到“养生酒”一词，你会想到什么？

很苦、很难喝、不好闻？请别轻易下结论，

其实这是一个天大的误会。

自古以来，许多日本家庭都会自己酿造梅酒，

这既是养生酒的一种，也是初夏的应景诗。

酸酸甜甜又爽口怡人的梅酒，

能在炎炎夏日清热消暑、滋润身心，

也能有效消除疲劳，增进健康。

同样，黑芝麻、薏米、百里香、鼠尾草、

番茄、苹果等食材，也含有各种不同的药效成分，

只要将这些食材浸泡在浓度适宜的酒中，

就能萃取出对健康有益的精华液，轻松制成养生酒。

本书以在市场就能买得到的食材为主，

精选出 50 多款能帮助你恢复元气的养生酒，

做法非常简单，请不妨试试看，

相信你一定能找到适合自己的健康养生酒。

本书介绍了用干货、香草、蔬菜、水果等食材酿造的 50 多款养生酒，可依照第 122 页和第 123 页的内容，确认自己的体质，再选择适合自己体质的养生酒来酿造。



注 意

● 养生酒中的“有效成分与功效”“专家主张”，基本上是指浸泡的食材本身所具有的功效，但依据体质与身体状况的差异（包括过敏情形、疾病等），不同的人对养生酒会有不同的反应，如果饮用后发现身体不适，请立刻停止饮用。● 本书所介绍的养生酒，使用瓶口较宽的密封玻璃瓶酿造。酿造时最好不要以长期保存为目的，而是以少量、能尽快喝完为佳。● 食材的熟成度会影响熟成时间，温度不同也会造成浸泡时间、色泽、口味上的差异。● 不太能喝酒的人，或有发热性疾病、炎性疾病等症状的人，请按医生指导决定是否饮用。● 孕妇、哺乳期间的妇女、开车者，请绝对不要饮用。

目录 Contents

渡边的

养生酒



第1章 每天饮用一点点， 慢慢改善体质， 好好享受养生酒的乐趣吧！ ①

耐心且持续地酿造，
慢慢品味养生酒的乐趣 ... 2

养生酒小故事 ... 4

养生酒功效一览表 ... 8

梅酒 ... 12

第2章

用最常见的普通食材
初次酿造的人也能轻松学会。
快快来酿造值得你期待的
养生酒吧！

13



枸杞子酒 ... 18

红枣酒 ... 20

薏米酒 ... 22

黑芝麻酒 ... 24

红花酒 ... 26

山楂酒 ... 28

栀子酒 ... 30

高丽参酒 ... 32

姜黄酒 ... 34

菊花酒 ... 36

黑豆酒 ... 38

干香菇酒 ... 40



小小养生食谱 • 小菜 ... 42

迷迭香酒 ... 44

洋甘菊酒 ... 46

月桂叶酒 ... 48

百里香酒 ... 50

鼠尾草酒 ... 52

肉桂酒 ... 54

薰衣草酒 ... 56

薄荷酒 ... 58

豆蔻酒 ... 60

荷兰芹酒 ... 62

小小养生食谱 • 饮料 ... 64



适合不同体质的复方酒

肝类别

枸杞子、红枣、菊花复方酒 … 106

心类别

肉桂、莲子、高丽参复方酒 … 108

脾类别

茴香、生姜、陈皮复方酒 … 110

肺类别

百合、陈皮、薏米复方酒 … 112

肾类别

山药、松子、枸杞子复方酒 … 114

用常见植物酿造养生酒

• 松叶酒 … 117

• 竹叶酒 … 117

• 艾草酒 … 118

• 蒲公英酒 … 118

第3章

了解专家主张， 找到适合自己体质的养生酒 119

怎样找到适合 自己的养生酒 … 120

确认自己的体质 … 122

不同体质的身体表现 … 124

• 所谓五脏 … 124

• 何谓气、血、津液 … 131

• 食物的归经与
五脏的关系图 … 132

药酒（养生酒）的历史 … 135

本书所列举的有效成分说明 … 137



番茄酒 … 66

山药酒 … 68

生姜酒 … 70

明日叶酒 … 72

山独活酒 … 74

西洋芹酒 … 76

大蒜酒 … 78

苦瓜酒 … 80

洋葱酒 … 82

紫苏酒 … 84

小小养生食谱

• 甜点 … 86



草莓酒 … 88

奇异果酒 … 90

橘子酒 … 92

苹果酒 … 94

无花果酒 … 96

蓝莓酒 … 98

蔓越莓酒 … 100

荔枝酒 … 102

小小养生食谱

• 调味酱、食用油、酱汁 … 104

协助：田辺大 薬王園 渡邊早子

插图：大川紀枝 设计：高橋久美

摄影・协助编辑：アトリエハル：G



第1章

每天饮用一点点，

慢慢改善体质，

好好享受养生酒的乐趣吧！

耐心且持续地酿造，
慢慢品味养生酒的乐趣



酿造养生酒，最大的乐趣就是能亲手制作独一无二的
美酒，用取自大自然的日常常见食材酿造的养生酒，不同于
用来补充营养的滋补品，养生酒不但能起到养生作用，还能
让我们和家人、朋友一起享受美酒的乐趣，甚至能起到调节
情绪、调理身心的作用。虽然有些养生酒具有速效性，不
过坚持长期少量饮用，借以改善体质并预防衰老，才是养
生酒原本的功能。本书所介绍的养生酒，都以日常常见的食
材为主，所以不必太过拘泥在这些养生酒的药效上，不妨
将这些养生酒当成水果酒，好好享受饮用的乐趣。当然也可
以将几种养生酒调和在一起，加入新鲜果汁调成鸡尾酒，
这也是亲手制作独一无二的美酒的一大乐趣。

就像每个家庭都有自己的独特口味一样，养生酒也会因
为酿造的人不同而有口味上的微妙差异，不妨酿造适合个人
口味和体质的养生酒，并在享受美酒的同时，好好地和自己
的身体对话，在养生酒的口味与食材上，再多下一点工夫。
不过与此同时，也应该熟悉食材的盛产期与功效，因为酿
造养生酒，就是一种饮食观念的体现。让我们来开心地酿
造养生酒，开心地饮用养生酒，让自己的生活更滋润。

养生酒小故事

有效恢复青春、使精力旺盛的养生酒

黑芝麻酒

这是我自己常饮的养生酒。我有一段时间在市场销售的众多烧酒中，拼命选择适合晚上小酌一番的酒。当时因为很喜欢芝麻烧酒的芳香，于是开始自己酿造黑芝麻酒。没想到酿造出来的黑芝麻酒的效果超乎我的预期，不但让我非常满意，更将黑芝麻酒用热开水调开，当成每天晚餐时搭配的养生酒小酌。一段时间后，我发现自己的精力旺盛，虽然有时我不免会怀疑“这会不会是我个人的特殊反应？”但还是建议有兴趣的人，尝试一下，这种养生酒的口味和香气，都非常的棒。

● 黑芝麻酒 (P24)

有效改善月经不调的养生酒

红花酒、红枣酒

有一位 20 多岁的女性朋友，告诉我她有月经不调的问题，因此我把能促进血液循环的红花酒和能补血并稳定情绪的红枣酒，以 1 : 2 的比例调制成综合养生酒，然后推荐给她喝。刚开始她还半信半疑，但我强烈建议她先尝试一下，过了一段时间，她告诉我确实有效，还问我如何调制，我也很详细地向她介绍了酿造方法。不过据她说，在月经来潮的那段时间里，饮用后会增加出血量，所以建议各位女性朋友，这段期间最好不要喝。用番红花酿造的养生酒，似乎也有相同的效果，不过价格会比较贵一点。

● 红花酒 (P26)

● 红枣酒 (P20)

生姜酒、山楂酒、高丽参酒

朋友的太太，一直为身体虚冷而烦恼不已，于是来找我咨询，我就将几种养生酒混合在一起，调制综合养生酒给她。她“全身都虚冷”，属于脾胃较弱、肤色苍白的人，也就是中医所称脾胃虚寒的体质，因此我以具有温热身体作用的生姜酒为主，加进少量可促进消化的山楂酒，以及能大补元气和补血的高丽参酒，调制特制的综合养生酒。完成后我请她立刻尝试。经过一段时间，她的体质慢慢增强，虚冷的情形也逐渐缓解，据她说，她现在每天都会喝一小杯这种养生酒。

- 生姜酒 (P70)
- 山楂酒 (P28)
- 高丽参酒 (P32)

调制综合 养生酒的诀窍



要将酿造完成的几种养生酒调和在一起时，不必想得太过复杂，只要以功效为主来思考就行了。例如寒冷时，就混合能温热身体的食材所酿造出来的养生酒，湿热时，就混合能祛湿的食材所酿造出来的养生酒。

不过若混合太多种养生酒，彼此之间的功效也许会有冲突，甚至造成口味不搭的情形，所以最好以3种养生酒为上限。一般来说蔬菜酒搭配香草酒，水果酒搭配干货酒，调制出来的综合酒会比较对味。多种尝试，从中找出自己独创的综合养生酒，也是酿造与品尝养生酒的乐趣之一。

来酿造养生酒。

用日常买得到的普通食材，



要酿造本书所介绍的养生酒，并不需要准备特别的食材，因为基本上要浸泡的干货、香草、蔬菜、水果等，都是市场、超市等常见的食材。

其实我们平时常见的食材中，含有各种不同的药效成分。将这些食材酿造成养生酒，其中的一大原因，就是这些食材的药效成分通常容易溶解在水或酒精里，而且采用酿造的方式不用加热。这样不但能有效避免挥发性较高的药效成分的消失，如薰衣草的香气等因加热而消失，还能将这些药效成分永远留存在酒精里。再说酒精具有促进血液循环的作用，能让身体变暖，对改善身体虚寒效果极佳。

养生酒就是将食材浸泡在基酒（蒸馏酒等）里，这么简单的做法，不论谁都会做，而且还能让人充分享受自己酿造、自己饮用的乐趣。本书考虑了食材本身的水分含量，所介绍的基本上是酿造好后，酒精浓度在 20%（20 度）以上的养生酒，因为达到一定浓度的养生酒，才有利于保存。

这里也要说明一下养生酒的缺点。由于养生酒毕竟也是酒，不能喝酒的人，请不要轻易尝试。不过依据食材不同，有些养生酒可以加水煮沸，将酒精蒸发掉后饮用。此外，即使没有酒精的摄取问题，也应根据个人的体质来选择养生酒，这也是自己酿造养生酒的又一乐趣。可以直接参考本书第三章有关体质确认的内容，



养生酒要每天
坚持少量饮用，
才会有效果。

明白自己的体质后，再选择适合自己体质的养生酒。

一般来说，养生酒并不是饮用后立即见效，所以应持续饮用一段时间（2～4周）。最好每天坚持少量饮用，建议用小酒杯（约30mL）每天1杯，可以佐餐，也可以选择其他饮用方法。唯有坚持饮用，才能逐渐感受到养生酒的功效和乐趣。

养生酒的功效

- 容易萃取

不但能萃取食材的水溶性成分，还能萃取食材被酒精溶解出来的成分。

- 与酒精之间的相乘功效

酒精具有很多功效，例如温暖身体、增进食欲、帮助睡眠、消除疲劳、缓解压力等。

- 吸收快速

食材中的药效成分被酒精溶解出来，吸收速度会比直接食用食材快。

- 利于保存

酒精有利于提高食材的保存期限。

- 自己酿造的乐趣

食材	归经	内文 页码	体 内脏功能 UP			体 健康力 UP									
			脾胃弱、 消化不良	有便秘倾向	有腹泻倾向	炎夏乏力	头晕、 发热	肩膀酸痛	头痛	腹痛	眼睛疲劳	声音沙哑、 咳嗽			
梅子	肝、脾、肺	12	●		▲	●	●								
枸杞子	肝、肾	18									●				
红枣	脾、肾	20	▲			●									
薏米	脾、肺、肾	22	▲		▲										
黑芝麻	肝、肾	24	▲			▲									
红花	肝、心	26						▲	▲						
山楂	肝、脾	28	●		●										
栀子	肝、心、肺	30					▲					▲			
高丽参	脾、肺	32	●		●	▲									
姜黄	肝、脾	34	▲				▲	▲							
菊花	肝、肺	36					●				●				
黑豆	脾、肾	38		▲											
干香菇	肝	40	●	●	●										
迷迭香	肝、肾	44	▲				▲		▲						
洋甘菊	肝、脾	46	▲		●					▲					
月桂叶	脾、肾	48	●	▲	▲										
百里香	脾、肺	50			▲				▲			●			
鼠尾草	脾、肺、肾	52	▲	▲	▲							●			
肉桂	肝、脾、肾	54	▲	▲						▲					
薰衣草	心、肺	56	▲							▲					
薄荷	肝、肺	58	▲						●		●				
豆蔻	脾、肺	60	●	●											
荷兰芹	肝、肺	62	▲								▲				
番茄	肝、脾	66	▲												

● 本书所介绍的主要功效 ▲ 上述以外的功效

览表

	④ 免疫力 UP					⑤ 有效舒缓压力				⑥ 恢复青春的效果				⑦ 美容效果						
	喉咙干渴	疲劳	轻微感冒	花粉症	瘀血	贫血	失眠	忧郁	心浮气躁	欲呕	强身、固精	月经不调、经前期综合征	更年期综合征	腰腿的老化	健忘	虚胖	浮肿	皮肤干燥、肤质粗糙	黑眼圈、黑斑	白发、掉发
		▲					▲													
●		▲					▲				▲			▲				●		
		▲				●	▲	●	●		▲							▲		
		▲			▲											●	●	●	●	
		▲				▲					●		▲	▲	●					●
					●	●						●	●						▲	
					●															
							●	▲	▲	●		▲	●				▲	▲		
		▲	▲		●	●	▲	▲	▲		▲			▲						
					●			▲	●	●		▲								
			▲	▲	●			▲	▲					▲				▲		
					●	●	▲						▲				▲	▲	▲	●
				●		●														
	▲				▲		●	▲	●		▲	▲	▲	▲				●	●	
			●				●	▲	●	▲									●	
	▲	▲							▲									▲		●
			●				●													
		●	●		●						▲									
	▲										●	●	●	●						
			▲				●											●	●	
			▲					●	●											
										▲						▲				
				●		●					●									
●	●	●			▲															

食材	归经	内文 页码	体 内脏功能 UP			体 健康力 UP							
			脾胃弱、 消化不良	有便秘倾向	有腹泻倾向	炎夏乏力	头晕、 发热	肩膀酸痛	头痛	腹痛	眼睛疲劳	声音沙哑、 咳嗽	
山药	脾、肺、肾	68	●		▲								
生姜	脾、肺	70	●	●	●							●	
明日叶	肺、肾	72	▲	▲				▲	▲				
山独活	肾	74	▲				●	●	●				
西洋芹	肝、肺	76					●		●		▲		
大蒜	脾、肺	78		●	▲								
苦瓜	心	80				●	●				▲		
洋葱	肝、脾	82	●				●						
紫苏	脾、肺	84	▲									▲	
草莓	肝、肺	88		●	●								
奇异果	脾、肾	90	▲	▲	▲								
橘子	脾、肺	92	▲									●	
苹果	心、脾、肺	94	●	●	●								
无花果	脾、肺	96	●	●	●							●	
蓝莓	肝、肾	98	●	●	●						●		
蔓越莓	肺、肾	100		▲	▲								
荔枝	肝、脾	102	▲						▲	▲			
莲子	心、脾、肾	108	●		●								
茴香	肝、脾、肾	110	●							▲			
陈皮	脾、肺	110	●		▲					▲		●	
百合	心、肺	112										●	
松子	肝、肺、肾	114		▲								▲	
松叶	心、脾	117	▲	▲				▲					
竹叶	心	117	▲	▲			●						
艾草	肝、脾、肾	118			▲					▲			
蒲公英	肝	118	▲				▲						