

酒疗良方

辜翔 辜苇◎编著

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU
传统食疗良方系列丛书



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

酒

辜翔 辜苇◎编著

疗良方

传统食疗良方系列丛书

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU



图书在版编目(CIP)数据

酒疗良方/辜翔,辜苇编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2013.1

(传统食疗良方系列丛书)

ISBN 978-7-5352-5415-3

I. ①祛… II. 辜… III. ①酒-食物疗法-验方IV.

①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第312327号

责任编辑:刘连 谭天

封面设计:戴旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

湖北出版文化城B座13-14层

网址:<http://www.hbstp.com.cn>

印刷:武汉鑫佳捷印务有限公司

邮编:430072

720×1000 1/16

8印张

60千字

2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

定价:22.00元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

目录

传统食疗良方系列丛书

第一章 概述

第二章 内科疾病

感冒	008	高血压	017
慢性支气管炎	009	中风及后遗症	017
肺结核	011	高脂血症	019
消化不良	011	贫血	019
慢性胃炎	013	偏头痛	021
慢性肠炎	014	失眠	021
慢性肝炎	016	糖尿病	023
肝硬化	016	骨质疏松症	024
胆囊炎、胆石症	017	自汗、盗汗	024

第三章 儿科疾病

百日咳	026	小儿暑疖	030
小儿麻疹	026	小儿口腔溃疡	030
小儿风疹	027	新生儿小便不通	030
小儿惊风	027	新生儿皮脂硬化症	031
水痘	027	小儿类风湿关节炎	031
小儿腹泻	028	小儿木舌	031
小儿厌食症	028	小儿重舌	031
小儿疳积	029	小儿白喉	032
小儿遗尿	029		

第四章 妇科疾病

月经先后无定期	034	经期延长	036
月经过多	034	闭经	037
月经过少	035	痛经	038

经前乳房胀痛	039	产后恶露不下	042
带下病	039	产后大便难	042
阴冷	040	产后缺乳	042
外阴瘙痒	040	产后虚羸	043
子宫脱垂	041	乳头皲裂	043
妊娠腰痛	041	产后痉症	044

第五章 男科疾病

性欲减退症	046	早泄	050
勃起功能障碍	046	不育症	051
遗精	049	慢性前列腺炎	052

第六章 外科疾病

疔	054	痔疮	057
痈	054	跌打损伤	057
疝气	055	腰腿疼痛	059
脱肛	056		

第七章 皮肤科疾病

湿疹	062	斑秃	066
神经性皮炎	063	银屑病	066
少白头	063		

第八章 五官科疾病

耳鸣、耳聋	068	龋齿	070
咽喉炎	070		

第九章 防癌抗癌

鼻咽癌	072	膀胱癌	076
肺癌	072	阴茎癌	076
乳腺癌	072	恶性淋巴瘤	077
食管癌	074	子宫颈癌	077
胃癌	075	卵巢癌	078
原发性肝癌	076		

第十章 养生方

延年益寿	080	益气固表	111
养心	089	补血滋阴	111
疏肝滋肝	090	宁心安眠	117
健脾胃	091	提神强志	117
补肺	093	益智健脑	118
补肾	094	聪耳	119
气血双补	102	明目	119
益气提升	107	固齿	121
益气养阴	110	防龋齿	121



【第一章】

概
述



药酒在方剂学上又称之为酒剂。所谓药酒一般是把植物的根、茎、叶、花、果和动物的全体或内脏以及某些矿物质成分按一定比例浸泡在低浓度食用酒精、白酒、黄酒或葡萄酒中，使药物的有效成分溶解于酒中，经过一定时间后去除渣滓而制成的，也有一些药酒是通过发酵等方法制得的。因为酒有通血脉、行药势、温肠胃、御风寒等作用，所以酒和药配伍可以增强药力，既能防治疾病，又可用于病后的辅助治疗。

药酒的产生是中国医药发展史上的重要创举。唐·孙思邈的《千金方》，宋元时期的《太平惠方》、《济生方》，明代医药学家李时珍的《本草纲目》等书中运用药酒治病的范围已涉及到内、外、妇、五官等多科疾病。在清代，养生保健药酒较为盛行，尤其是宫廷补益药酒空前兴旺发达，例如，乾隆皇帝经常饮用的益寿药酒“松龄太平春酒”，对老年人诸虚百损、关节酸软、纳食少味、夜寐不实诸症均有治疗作用。“夜合枝酒”也是清宫御制的一种药酒，可治中风挛缩之症。

根据历代的资料，古代的药酒与现代药酒具有不同的特点，古代药酒多以酿制酒为主，而现代的药酒制作方法，主要以冷浸法为主，兼有热浸法。从使用方法上来看，多数药酒是内服的，但是也有外用的，还有一些药酒既可以内服，又可以外用。从药酒的作用方面来看，可以分为治疗类药酒和滋补养生类药酒，前者有特定的医疗作用，使用得当则可取得显著的疗效；后者具有养生保健的作用，其中的一部分还可以作为日常使用。

在家庭中也完全可以自配药酒。自制酒首先需要选择适合家庭制作的药酒配方，并不是所有药酒方都适宜家庭制作，例如，有些有毒副作用的中药需经炮制后才能使用，如果对药性、剂量不甚清楚，又不懂得药酒配制常识，则需要请教中医师，切忌盲目配制饮用药酒。

现代药酒的制作多选用 50~60 度的白酒，因为酒精浓度太低不利于中药材中的有效成分的溶出，而酒精浓度过高有时反而使药材中的少量水分被吸引，使得药材质地坚硬，有效成分难以溶出，对于不善饮酒的人来说，也可以采用低度白酒、黄酒、米酒或果酒等为基质酒，但浸出时间要适当延长或浸出次数适当增加。

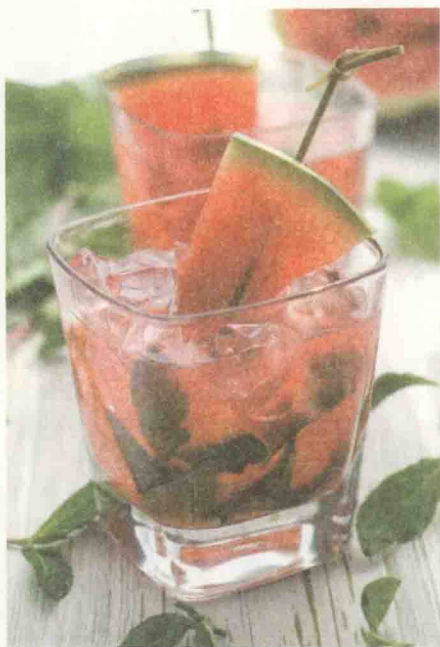
一般泡制药酒的方法有以下几种：



①冷浸法：冷浸法最为简单，尤其适合家庭配制药酒。采用此法时，可先将炮制后的药物碎片或粗粉置于密闭的容器中，加入适量的白酒，浸泡14天左右，并经常摇动，待有效成分溶解，静置数日后，过滤即成。②热浸法：热浸法是一种古老的制作药酒的方法，通常是将中药材与酒同煮一定时间，然后放冷贮存。此法既能加快浸取速度，又能使药材中的有效成分更容易浸出，但煮酒时一定要注意安全。也可采用隔水煮炖的间接加热方法。③煎煮法：先将中药材碾成粗末，全部放入沙锅中，加水高出药面约10厘米，浸泡约6个小时，加热煮沸1~2小时，过滤后再复煎一次，合并两次滤液，静置8个小时，取上清液加热浓缩成稠膏，待冷后加入等量的酒，混匀，置容器中，密封约7天，取上清液，即成。煎煮法用酒量较少，服用时酒味较少，服用时酒味不重，但含挥发油的芳香性中药材不宜采用此法。④酿酒法：先将中药材加水煎熬，过滤去渣后浓缩成药汁，有些药物也可直接压榨取汁，再将糯米煮成饭，然后将药汁、糯米饭和酒曲拌匀，置于干净的容器中，加盖密封，置保温处10天左右，尽量减少与空气的接触，并保持一定的温度，发酵后滤渣即成。⑤渗漉法：此法一般用于药厂生产，先将中药材粉碎成粗末，加入适量的白酒浸润2~4小时，使药材粗粉充分膨胀，分次均匀地装入底部垫有脱脂棉的渗漉器中，每次装好后用木棒压紧，装完中药材，上面盖上纱布，并压上一层洗净的小石子，以免加入白酒后药粉浮起。打开渗漉器下口的开关，再慢慢地从渗漉器上部加进白酒，当液体自下口流出时关闭上开关。流出的液体倒入渗漉器内，继续加酒到高出药粉面数厘米为止，加盖，放置24~48小时后打开下口开关，使渗漉液缓缓流出，收集规定量漉液，加入矫味剂搅匀，溶解后密封静置数日后滤出，添加白酒至规定量，即得。



中医认为，酒本身就是药，也可以治病，具有通血脉、养脾气、厚肠胃、润皮肤、祛寒气、行药势等功效。因此，《汉书·食货志》中说：“酒为百药之长”。明代李时珍编著《本草纲目》中记载：“酒，天之美酿也……少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴；痛饮则伤神耗血，损胃失精，生痰动火，俗夫沉酒无度，醉以为常者，轻则致疾败行，甚则丧邦家而陨身亡命，其害不胜言哉！”现代医学研究也表明，适量饮酒可以促进消化，减轻心脏负担，预防心血管疾病；适量饮



酒能加速血液循环，有效地调节和改善机体内的生物化学代谢和神经传导，有助于人们的身心健康和延年益寿。而饮酒过多则有百害而无一利，尤其是对身体健康的危害极大。服用药酒其有一些独到的优点，首先，饮用药酒可以缩小剂量，便于服用，有些药酒虽然药味庞杂众多，但制成药酒后其有效成分溶于酒中，剂量较之汤剂明显缩小了，服用起来也很方便。其次，服用药酒吸收迅速，人体对酒的吸收较快，药物通过酒进入血液循环，周流全身，较快地发挥治疗作用。第三、药酒的剂量容易掌握，因为药酒是均匀的溶液，单位体积中的有效成分固定不变。第四、服用药酒较为适口，因为大多

数药酒中掺有糖和蜂蜜。第五、药酒较其他剂型的药物容易保存，因为酒本身就具有一定的杀菌防腐作用，药酒只要配制适当，遮光密封保存，便于经久存放，不致于发生腐败变质现象。

选用药酒还要考虑自己的身体状况，对于一般气虚弱的中老年人来说，可选用气血双补的药酒。中医认为，体形消瘦的人偏于阴亏血虚，容易生火，伤津，宜选用滋阴补血的药酒，体形肥胖的人偏于阳衰气虚，容易生痰，怕冷，宜用补心安神的药酒。

平时习惯于饮酒的人服用药酒的量可稍高于一般人，但也要掌握分寸。不习惯于饮酒的人服用药酒时则应从小剂量开始，逐步过渡到需要服用的量，也可以用冷开水稀释后服用。

饮用酒和药酒的注意事项：①肝病患者忌多饮酒。因为肝炎病人的肝功能不健全，解毒能力降低，饮酒会使酒精在肝脏内积聚，使肝细胞受损坏而进一步失去解毒能力，加重病情。慢性肝炎患者继续饮酒会导致慢性酒精中毒和肝硬化。饮酒者比不饮酒者的肝癌发生率高 12 倍以上。②高血压病人忌多饮酒。研究人员发现，收缩压和舒张压均随着饮酒量的增多而逐步升高，血压升高愈大，其心、脑、肾等重要器官的并发症也愈多，其寿命愈短。大量饮酒者的血压明显高于不饮酒者。③冠心病病人忌饮酒过多。大量饮酒会减少脂肪作为热能的消耗，使低密度脂蛋白和甘油三酯的血浓度增加。每天规律性地少量饮酒的冠心病患者的冠状动脉动脉狭窄的程度有所减轻，血液中的高密度脂蛋白的含量升高，冠心病症

状缓解。少量饮酒虽能减少动脉粥样硬化的危险，但不能因此而开怀痛饮。④中风患者忌饮酒过多。酒精有直接的致心律失常作用，可引起心律紊乱或心肌病，以心房颤动最为多见。酒精引起的心房颤动和心肌病患使心输出的血量减少，造成附壁血栓形成，引起心源性脑栓塞。⑤育龄夫妇忌饮酒过多。适量饮酒使人感觉松弛，失去焦虑，并引起性兴奋；过量饮酒进入麻醉期后则破坏性行为，并抑制性功能。⑥骨折后忌大量饮酒活血。骨折后饮酒过多，会损害骨骼组织的新陈代谢，使其丧失生长发育和修复操作的能力。⑦药酒一般不宜佐膳饮用，以便药物迅速吸收，较快地发挥治疗作用，药酒以温饮为佳，以便更好地发挥药酒的温通补益作用。如果饮用药酒不当，也会适得其反，因而需要注意饮用禁忌。⑧服用药酒不宜过多。服用药酒要根据人对酒的耐受力，每次可饮10~30克，每日早晚饮用，或根据病情及所有药物的性质及浓度而调整。药酒不可多饮滥服，否则会引起不良反应。多服了含人参的补酒可造成胸腹胀闷、不思饮食；多服了含鹿茸的补酒可造成发热、烦躁、甚至鼻出血等。用于治疗药酒在饮用过程中应病愈即止，不宜长久服用。⑨不宜饮药酒的人。药酒不是任何人都适用的，如孕妇、乳母和儿童等就不宜饮用药酒。年老体弱者因新陈代谢相对较缓慢，饮用药酒应适当减量。凡遇有感冒、发热、呕吐、腹泻等病症时不宜饮用滋补类药酒。对酒过敏的人和皮肤病患者也要禁用和慎用药酒。

服用某些西药时不宜饮酒和药酒：①大量饮酒并服用巴比妥类中枢神经抑制药会引起严重的中枢抑制。②精神安定剂氯丙嗪、异丙嗪、奋乃静、安定、利眠定和抗过敏药物扑尔敏、赛庚啶、苯海拉明等不能与酒同用。③酒与抗凝血药不宜同时服用。④糖尿病患者服药期间应戒酒。⑤心血管疾病患者服药时应戒酒，以免出现严重的不良反应。⑥高血压患者如果既饮酒又服用呱乙啶、胍苯吡嗪等降压药或速尿、利尿酸、氯噻酮等利尿药，均会引起体位性低血压。⑦酗酒会增加和诱发多种药物的毒副作用。酗酒者会发生酒精性肝炎。⑧酒精和阿司匹林都能抑制胃黏膜分泌，增加上皮细胞脱落，并破坏胃黏膜对酸的屏障的作用，阻断



维生素 K，在肝脏的作用，阻止凝血酶原在肝脏中的形成，引起出血性胃炎，促使胃出血加剧或导致胃穿孔等严重后果。⑨酒与磺胺类药物同用会增强酒精的精神毒性。而灰黄霉素与酒同用则易出现情绪异常及神经症状。

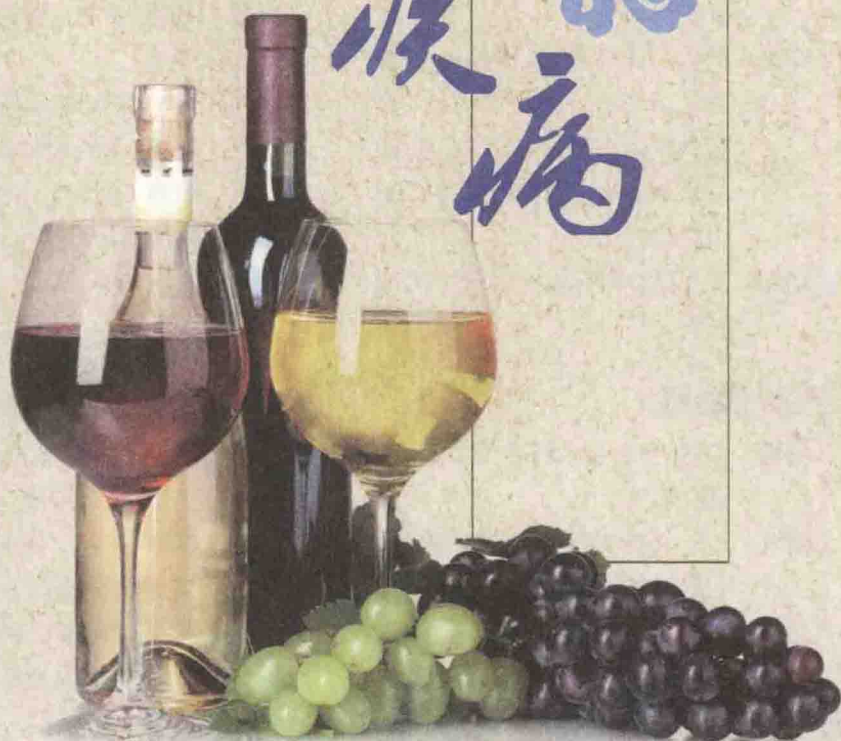
药酒的贮存：①凡是用来配制药酒的容器均应清洗干净，再用开水煮烫消毒。

②家庭配制好的药酒应及时装进细口长颈的玻璃瓶中，或者其他有盖的容器中，并将口部密封。③家庭自制的药酒要贴上标签，标明药酒的名称、作用和配制时间、用量等内容，以免时间久了发生混乱，造成不必要的麻烦。④药酒贮存宜选择在温度变化不大的阴凉处，室温以 10~25℃ 为好。⑤夏季贮存药酒时要避免阳光的直接照射，以免药酒中的有效成分的破坏，使药酒的功效减低。



【第二章】

内科
疾病



感冒

茶叶酒

组成 茶叶 5~10 克，白酒适量。

制法 将茶叶加水煎熬 5 分钟左右成浓涩茶汤，冲入有酒的容器中即成。代茶及时饮服。

功用 祛风散寒，清利头目。适用于风寒感冒。

姜蒜柠檬酒

组成 生姜 100 克，大蒜 400 克，柠檬 3~4 个，蜂蜜 70 克，白酒 800 克。

制法 将大蒜蒸 5 分钟后切片，柠檬去皮后切片，生姜切片，与蜂蜜共浸泡至酒中 3 个月，过滤后即可饮用。每日 30 克，不可过量饮用。

功用 祛风散寒解表。适用于风寒感冒。

豆豉荆芥酒

组成 豆豉 250 克，荆芥 10 克，黄酒 750 克。

制法 以上 3 味同煎 5~7 沸，去渣，收贮备用。随量温饮。

功用 疏风消肿。适用于外感风寒，发热无汗。

豆豉葱白酒

组成 豆豉 15 克，葱白 3 根，黄酒 300 克。

制法 以上 3 味共煎煮成 150 克，温服，每日 1 剂，分 2 次服完。

功用 宣通卫气，发散风寒。适用于外感风寒，恶寒发热，无汗头痛鼻塞，身疼而烦，冷痢腹痛。

豆豉葱须酒

组成 豆豉 15 克，葱须 30 克，黄酒 50 克。

制法 将豆豉加 1 小碗水，煎煮 10 分钟，再加洗净的葱须，继续煎煮 5 分钟，最后加入黄酒，出锅。每日 2 次，趁热顿服。

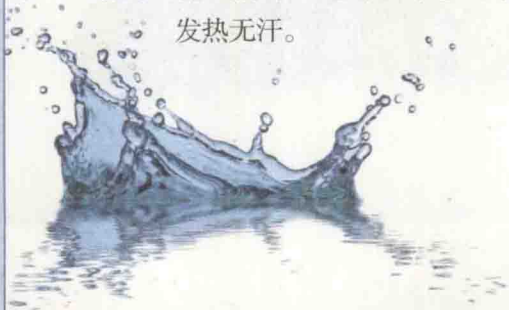
功用 解表和中。适用于风寒感冒。

桑菊薄荷酒

组成 桑叶 30 克，菊花 30 克，薄荷 10 克，连翘 30 克，芦根 35 克，杏仁 30 克，桔梗 20 克，甘草 10 克，糯米酒 1000 克。

制法 以上前 8 味捣细，置容器中，加入糯米酒，封口，经 5 宿开放。每日早晚各 1 次，每次 15 克。

功用 清热解毒。适用于风温病初起，病位在上焦，发热不重，微恶风寒，咳嗽鼻塞，口微渴。



蔓荆子酒

组成 蔓荆子 200 克，白酒 500 克。

制法 将蔓荆子捣碎，用酒浸于净瓶中，7 日后去渣备用。每次徐饮 10~15 克，日服 3 次。

功用 疏散风热，清利头目，止痛。适用于外感风热所致头昏头痛及偏头痛。

附子杜仲酒

组成 炙杜仲 50 克，仙灵脾 15 克，独活 25 克，牛膝 25 克，炮附子 30 克，白酒 1000 克。

制法 以上前 5 味碎细，用酒浸之，7 宿后即可开取饮用。每服 10~20 克，日服 3 次。

功用 补肝肾，强筋骨适用于感冒后身体虚弱，腰膝疼痛，行步困难。

慢性支气管炎**杜衡松萝瓜蒂酒**

组成 杜衡 10 克，松萝 10 克，瓜蒂 30 枚，黄酒 100 克。

制法 以上前 3 味加黄酒，浸泡 1 天后去渣即成。温服，日服 2 次，每服 40 克，以吐为止。

功用 泻水湿，消痰饮，平喘。适用于慢性支气管炎。

注意 虚弱之人及产妇忌服。

鼠李仁酒

组成 鼠李仁 60 克，白酒 250 克。

制法 鼠李仁洗净用白酒浸泡 5 天即成。日服 3 次，每次 10~20 克。

功用 止咳祛痰。适用于慢性支气管炎。

龙葵果酒

组成 龙葵果 150 克，白酒 250 克。

制法 将黑熟的龙葵果用白酒浸泡 30 天。日服 3 次，每次 10~20 克。

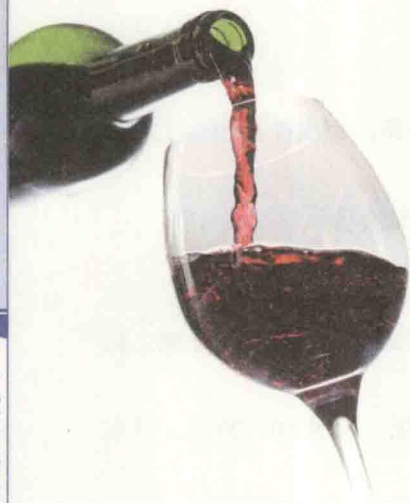
功用 清热解毒，利尿消肿。适用于慢性支气管炎。

芝麻核桃酒

组成 黑芝麻 25 克，核桃仁 25 克，白酒 500 克。

制法 以上前 2 味洗净，放入酒坛内，再倒入白酒，拌匀，密封，置阴凉处浸泡 15 天即成。日服 2 次，每服 15 克。

功用 补肾纳气平喘。适用于慢性支气管炎。



山药蜂蜜酒

组成 鲜山药 350 克，黄酒 2000 克，蜂蜜适量。

制法 将山药去皮洗净，备用。再将 600 克黄酒倒入沙锅中煮沸，放入山药，再煮沸后将余酒慢慢地添入，山药熟后取出，酒汁中加入蜂蜜，再煮沸即成。随量饮用。

功用 健脾益气。适用于慢性支气管炎。

蛤蚧人参甘蔗酒

组成 蛤蚧 1 克，人参 30 克，甘蔗汁 100 克，黄酒 1500 克。

制法 将甘蔗切成小段榨汁备用。再将蛤蚧去头足，粗碎。人参粗碎后与蛤蚧一同放入纱布袋中，然后将黄酒和甘蔗汁一同倒入坛内，放入药袋，密封，置阴凉处，14 天后即成。日服 2 次，每服 20 克。

功用 补肺肾，壮元阳，定喘助阳，强壮身体。适用于慢性支气管炎。

雪梨酒

组成 雪梨 500 克，白酒 1000 克。

制法 将雪梨洗净去皮核，切小块，放入酒坛内，加入白酒，密封，每隔 2 天搅拌一次，浸泡 7 天后即成。不拘时，随量饮用。

功用 生津润燥，清热化痰。适用于慢性支气管炎。

注意 脾胃虚寒者忌服。

冬虫夏草酒

组成 冬虫夏草 20 克，白酒 1000 克。

制法 将冬虫夏草研碎，浸入白酒中，密封，每日振摇 1~2 次，15 天后即成。日服 1 次，每服 10~15 克。药酒饮完后可再加白酒浸泡。

功用 滋肺益肾，止咳化痰。适用于慢性支气管炎。

陈皮酒

组成 陈皮 30 克，白酒适量。

制法 将陈皮洗净晾干，撕碎后放入白酒瓶中，密封浸泡 3 天即成。随量饮用。

功用 止咳化痰。适用于慢性支气管炎。

肺结核

灵芝人参酒

组成 灵芝 50 克，人参 20 克，冰糖 500 克，白酒 1500 克。

制法 将灵芝和人参洗净，切成薄片，晾干后与冰糖一同装入洁净的纱布袋中，封好袋口，放入酒坛中，加进白酒，密闭浸泡 10 天后去布袋，搅拌后再静置 3 天，取上清液饮用。日服 2 次，每服 15~20 克。

功用 益肺气，强筋骨，利关节。适用于肺结核。

注意 忌多饮。

百部酒

组成 百部 100 克，白酒 1000 克。

制法 将百部切薄片，略炒后与白酒同置于容器中，密封浸泡 7 天即成。适量饮用。

功用 润肺下气，止咳杀虫。适用于肺结核。

注意 忌食辛辣食物和鱼虾等刺激性食物。

铃铃草酒

组成 铃铃草 100 克，白酒 1000 克。

制法 铃铃草洗净切碎，入布袋，置容器中，加入白酒，密封，浸泡 7 天后去渣即成。日服 3 次，每服 8 克。

功用 清热明目，止咳。适用于肺结核。

消化不良

山楂酒

组成 干山楂片（洗净去核）250 克，白酒 500 克。

制法 将山楂放入瓶内，再加入白酒，密封浸泡 7 天，过滤去渣。日服 2 次，每服 10~20 克。

功用 活血化瘀，消食去积。适用于消化不良。

黄芪酒

组成 黄芪 60 克，米酒 500 克。

制法 黄芪研碎，置容器中，加入黄酒，密封，浸泡 7 天，每日振摇 2 次即成。日服 2 次，每服 20 克。

功用 补气健脾，固表止汗。适用于消化不良。