

Fantastic Herbal Liquor

健康天然 药酒饮

51道迅速调理滋养身体机能的天然药酒饮

治病养生●滋补内脏●调理体质●延寿抗衰

璇子 冉懿 冰泠 编著

第一本 | 内含中医西医
医嘱的药酒饮集锦

每一杯都能让你保健强身、增强抵抗力

健康天然药酒饮

美术设计 王 婧 熊 黎

璇 子 冉 懿 冰 冷 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

健康天然药酒饮 / 璇子, 冉懿, 冰冷编著. —北京:
农村读物出版社, 2003.8
(靓丽健康美食系列: 8)
ISBN 7-5048-4246-X

I. 健... II. ①璇...②冉...③冰... III. 药酒—
配制 IV. TS262.91

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第067028号

著作权合同登记号: 图字: 01-2003-6495号

出 版 人	傅玉祥
策划编辑	徐 晖 李文宾
文字编辑	李文宾
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农 展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印 刷	中国农业出版社印刷厂
发 行	新华书店北京发行所
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	6.5
版 次	2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月北京第 1 次印刷
定 价	25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
发行电话: (010) 64195118, 64195115



靓丽
LiangLi

健康美食系列 8



健康天然药酒饮

FANTASTIC HERBAL LIQUOR



璇子 冉懿 冰冷 编著



0198154



农村读物出版社



作者序

FANTASTIC HERBAL LIQUOR

“酒乃百药之长”，酒是诸多天然药材中药效最强劲的食品。人类最初的饮酒行为虽然不见得跟药物有明显的联系，但与保健养生、防病治病有着密切的关系。

最初的酒由野生水果发酵酿制而成。这些野生水果都具有自身的治疗价值，因此被称为天然的“药酒”。随着人类社会的发展，酒的功效越来越为人们所认识；而在酒中加入各种天然药材制成药酒，借以防治各种疾病，也逐渐得到认可。《千金方》中曾有这样的记载：“一人饮，一家无疫；一家饮，一里无疫。”由此可以看出药酒在古代就已被人们用来防御各种疾病。著名的医学著作《本草纲目》中也列举了200多种不同功效的药酒。

除了古人对药酒的重视外，现代医学研究也渐渐对药酒的疗效进行了肯定。把药材浸于酒中，借着酒精的穿透性，可以轻而易举地进入药材的组织细胞中，将其作用发挥到极致；酒进入人体后，能使血脉畅通，引导药物的有效成分到达人体各个不同的部位，进而让药效得到充分的发挥。不仅中国流行用酒治病，国外对药酒的治疗保健功效一样重视。著名的医师乔姆希立科在他的研究著作中就曾提出，在胰岛素发明之前，酒是治疗糖尿病的主要药物。

时至今日，酒仍被很多医师认为是治病的良方。

虽说药酒对人体具有相当好的保健功效，但不同的药材之间却存在着搭配禁忌与毒性；因此，如果想正确而安全地调制个人所需的药酒，就必须掌握科学的方



法，从认识与了解药酒的种类以及成分做起。本书的诞生就是为了提供给读者清晰齐备的药酒知识，并收集了数十款功效卓著的养生药酒。其中的许多款皆是在民间流传多年的传统酒方，经过现代中医学的不断研究与试验，推出材料容易购买、剂量合宜的实用药酒，相当符合现代人的健康需求。另外，还有近十款风行全球的鸡尾酒，能让你在家中独立调制美味可口的健康小酒。

我们期望这本《健康天然药酒饮》能为你的生命注入新的力量。如果通过适当地饮用这些高营养价值的药酒，可以让体质虚弱的朋友逐渐变得强健，提高生命的活力，那么，在制作此书的过程中遇到的种种艰辛，我们也都甘之如饴。我们更期待本书中西医并用的饮食观点，能帮助你在日常生活中正确地摄取营养，达到抗病养生、滋补内脏、改善体质、强身健体、益寿延年的目的。



目录

FANTASTIC HERBAL LIQUOR

作者序 食用材料介绍

增强免疫力养生篇

Health Liquor	抗病养生酒	12
Red Ginseng & Deer Antler Liquor	壮阳补气酒	13
White Ginseng Liquor	人参补气酒	14
American Ginseng Liquor	西洋参养生酒	16
Gensing & Cane Liquor	蚧参强身酒	18
Herbal Liquor for Nerve-soothing	养心安神酒	20

益气补血养生篇

Rehmannia Liquor	地黄滋阴酒	22
Ginseng & Boxthorn Liquor	人参枸杞子酒	24
Dried Longan Liquor	归圆仙酒	26
Salvia Miltiorrhiza Rice Wine	丹参养血酒	28
Herbal Liquor for Melt & Stomach	补血和胃酒	30

滋补内脏养生篇

Chinese Chestnut Liquor	板栗壮阳酒	32
Chinese Caterpillar Fungus	虫草春酒	33
Seven-herb Liquor for Brain & Heart	七方益智酒	34
White Herbal Liquor	白药诸方酒	36
Honey Liquor	双蜂滋补酒	38
Cock's Testis & Longan Liquor	温肾养心酒	40
Grape Rice Wine	葡萄米酒	42
Ophiopogon Root Rice Wine	天冬益肾酒	44
Herbal Rice Wine for Liver & Kidney	肝肾养生酒	46
Golden Yam Rice Wine	益寿养生酒	47
Herbal Liquor for Energy	诸方养神酒	48
Six-herb Liquor for Kidney	杞枣安神酒	50
Mulberry Rice Wine	桑椹补肾酒	52
Chrysanthemum Liquor	菊花养肝酒	54





提神醒脑养生篇

Pink Lady	红粉佳人	56
Cuba Liberty	自由古巴	57
Gin Fizz	金菲士	58
Side Car	边车	60
Lemon & Green Tea Beer	柠茶清雅啤酒	62
Tomato Beer	红眼啤酒	64

祛除风寒治疗篇

Herbal Liquor for Cough-curing	止咳祛寒酒	66
Herbal Liquor for Youth-keeping	补气还童酒	68
Ginger Liquor	干姜回阳酒	70
Eggplant Leaf & Deer Antler Liquor	五加皮鹿角酒	72

肠胃疾病治疗篇

Celestial Herbal Pill Liquor	神仙药丸酒	74
Dangshen Liquor	党参益气酒	76
Candleberry Rice Wine	杨梅米酒	78
Papaya White Wine	木瓜诉情酒	80
Cherry & Lemon Milk Liquor	樱桃牛奶甜酒	82
Screwdriver	螺丝起子	84
Mai Tai	迈泰	86
Bloody Mary	血腥玛丽	88

腰腿疾病治疗篇

Achyranthes Bidentata Blume Liquor	牛膝诸方酒	90
Herbal Snake Liquor	乌梢蛇药酒	91
Stinger	史丁格	92
Black Russian	黑俄罗斯	94

妇科疾病治疗篇

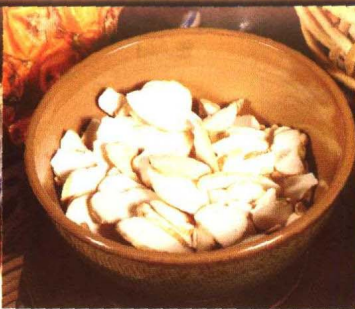
Sweet Egg Rice Wine	鸡蛋甜米酒	96
Chinese Angelica Liquor	当归补血酒	98
Tortoise Shell Liquor	龟胶滋阴酒	100
Soybean Liquor	大豆补血酒	102



生地

功效：性寒、味甘、苦。可清热凉血、养阴生津。

食用方法：煎药、熬制成膏、做成丸、散内服或泡酒。



浙贝母

功效：性寒、味苦。可清热化痰、开郁散结。

食用方法：煎药、泡酒、熬汤。



瓜蒌皮

功效：性寒、味苦，可行气除胀满、化痰开痹、清肺止咳。

食用方法：煎药、泡酒。



木瓜 (中药)

功效：性温、味酸，可平肝和胃、舒筋络、活血，还能治疗腰酸背痛。

食用方法：泡酒、茶饮、直接食用。



羌活

功效：性温、味苦，有祛风、散寒、敛湿的功效。

食用方法：煎药、泡酒。



乌药

功效：性温、味辛，可行气散寒、止痛。

食用方法：煎药、泡酒。



檀香

功效：性温、味辛，有行气止痛的功效。

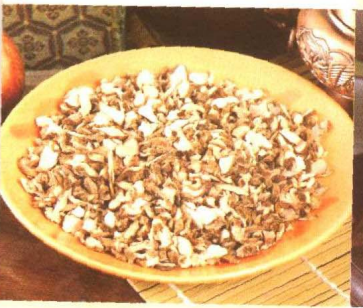
食用方法：煎药、泡酒、制成药丸。



紫苏

功效：性微温、味甘、辛，有解表发汗、宽胸利膈、顺气之功效。

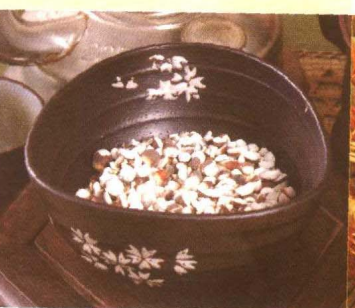
食用方法：煎药、泡酒、炒菜。



石菖蒲

功效：性温、味辛、苦，有开窍宁神、化湿和胃之功效。

食用方法：煎药、泡酒。



苘实

功效：性平、味甘、涩，有补脾止泻、固肾涩精之功效。

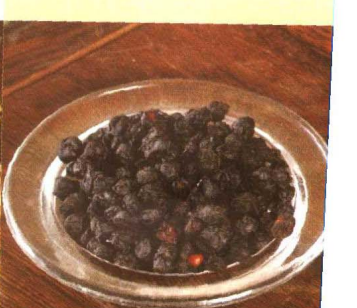
食用方法：煎药、泡酒、熬汤。



白人参

功效：性温、味甘，微苦。可大补元气、补脾益肺、生津安神。主治体虚、肢冷脉微、脾虚食少、肺虚喘咳、津伤口渴。

食用方法：煎药、生食或加工成片后使用。



五味子

功效：性温、味酸，可收敛固涩、补肾宁心。治咳嗽、遗精、久泻、盗汗、心悸失眠。

食用方法：泡酒、茶饮。

西洋参

功效：性凉、味甘、微苦，可滋肺阴、清火、养胃生津。用于肺虚咳血、潮热、肺胃津亏、烦渴、气虚。

食用方法：煎药、内服。



远志

功效：性温、味苦、辛、涩，能安神益智、祛痰止咳、开窍消肿。治阳痿遗精、遗尿、频尿、胎动不安、脾肾虚泻。

食用方法：煎药、水洗、捣烂或与黄酒调敷。



鹿茸

功效：性温、味甘、咸，用于肾阳不足、精血亏虚。

食用方法：可以研成粉末或制成药丸后内服、泡酒。



何首乌

功效：性微温、味苦、甘、涩，能够滋补精血、润肠通便、解毒截疟。

食用方法：煎药、熬制成膏、做成药丸内服、泡酒，还可敷药外涂。



熟地

功效：性微温、味甘，能养血滋阴、补精益髓。

食用方法：煎药、熬制成膏、做成丸、散内服或泡酒。



牛膝

功效：性平、味苦、酸，能够活血解毒、补肝肾、益气血、健脾胃。

食用方法：煎药、泡酒。



桂圆肉

功效：性平、温，味甘，补心脾、益气血、健脾胃。

食用方法：煎药或做成药丸后内服。



当归

功效：性温、味甘、辛，能够补血活血、调经止痛、润燥滑肠。

食用方法：煎药、熬制成膏、做成药丸内服、泡酒。



菊花

功效：性微寒、味甘、微苦，能够清热解暑、降肝火。用于散风清热、平肝明目。

食用方法：茶饮、泡酒、烹调。



菟丝子

功效：性平、味辛、甘，用于滋补肝肾、固精缩尿、明目、止泻、安胎。

食用方法：煎药、炒熟外敷。



地骨皮

功效：味甘、性寒。能凉血除蒸、清肺降火。治阴虚潮热、肺热咳嗽、咯血。

食用方法：泡酒、茶饮。



川芎

功效：性温、味辛，可以活血补气、祛风止痛。治月经不调、闭经、痛经、跌扑肿痛、头痛、风湿痹痛。

食用方法：煎药、研末后内服或是外敷。





丹参

功效：性微寒、味苦，祛瘀活血、凉血除烦。

食用方法：煎药、泡茶。



天花粉

功效：性微寒、味微甘、苦，可清热生津、消肿排脓。治肺热燥渴、内热消渴、痔疮肿毒。

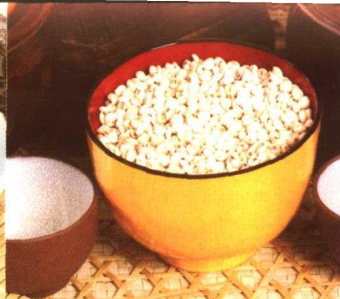
食用方法：煎药或做成药丸内服，或是研成粉末，加入水或醋后外敷。



白术

功效：性温、味苦、甘，能补脾益胃、燥湿和中。

食用方法：泡酒或做成菜肴。



薏仁

功效：性凉、味甘淡，生用能够利湿、舒筋、排脓、健脾；炒用可以滋补脾胃，治水肿、脚气、小便不利、湿痹拘挛、脾虚泄泻。

食用方法：茶饮、泡酒、做成菜肴。



山药

功效：性平、味甘，补脾养胃、生津益肺、补肾涩精。治食少、久泻、喘咳、遗精、带下、尿频、消渴。

食用方法：泡酒、做成菜肴。



蛤蚧

功效：性平、味咸，有小毒，补肺益肾、纳气定喘、助阳益精。治虚喘气促、劳嗽咳血、阳痿遗精。

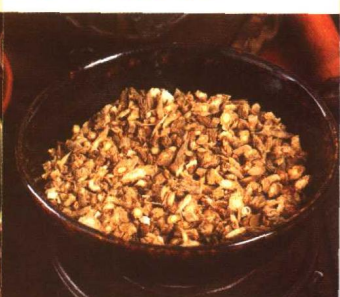
食用方法：泡酒、做成菜肴。



山茱萸

功效：性微温、味酸涩，补益肝肾、涩精固脱。治眩晕耳鸣、腰膝酸痛、阳痿遗精、遗尿尿频、崩漏带下、大汗虚脱。

食用方法：煎药、泡酒。



防风

功效：性温、味辛、甘，解表祛风、渗湿止痉。治感冒头痛、风湿痹痛、四肢拘挛、破伤风。

食用方法：煎药或研成粉末外敷。



党参

功效：性平、味甘，补中益气、健脾益肺。治气短心悸、虚喘咳嗽、内热消渴。

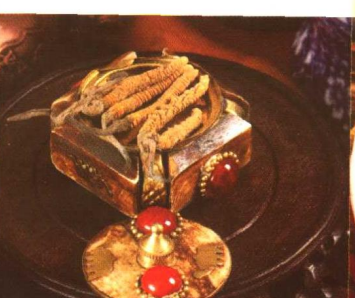
食用方法：煎药、泡茶。



雄鸡参丸

功效：性微温、味咸，温胃壮阳。

食用方法：煎药、泡酒、制成药材。



冬虫夏草

功效：性温、味甘，补肺益肾、止血化痰。用于久咳虚喘、阳痿遗精。

食用方法：煎药、研成药丸内服或是泡酒。



杜仲

功效：性温、味甘，补肝肾、强筋骨、安胎。

食用方法：煎药、泡酒，或是用盐水泡后炒食。

广陈皮

功效：性温、味苦辛，理气健脾、燥湿化痰。治胸脘胀满、食少吐泻、咳嗽痰多。
食用方法：饮服、煎药、泡酒或制成蜜钱。

五加皮

功效：味辛、苦、性温，祛风湿、补肝肾、强筋骨。治风湿痹痛、筋骨痿软、体虚乏力、水肿、脚气。
食用方法：煎药、泡酒或直接制酒。

茯苓

功效：味甘、淡、性平。利水渗湿，健脾宁心。治水肿尿少，痰饮眩悸，脾虚食少，心神不安，失眠。
食用方法：煎药、泡酒。

香草

功效：具有特殊香味，舒解压力、安神催眠。
食用方法：可入药、制成食品，或是做成香水、保养品。



酸枣仁

功效：性平、味酸、甘，补肝、宁心、敛汗、生津。治虚烦不眠、惊悸多梦、体虚多汗。
食用方法：煎药、泡酒。

麦冬

功效：性微寒、味甘、微苦。养阴生津、润肺清心。治干咳虚咳、心烦失眠、内热消渴。
食用方法：煎药、泡酒或制成药品。

大茴香

功效：性温、味辛。温阴散寒、理气止痛。治寒疝腹痛、胃寒呕吐、脘腹冷痛。
食用方法：作为调料、煎药、泡酒。

木香

功效：性温、味苦、辛，能行气止痛、健脾消食。治泻痢、食积不消。
食用方法：煎药、泡酒或制成药品。



丁香

功效：性温、味辛。温中降逆、补肾壮阳。治脾胃虚寒、呃逆呕吐、食少吐泻、心腹冷痛、肾虚阳痿。
食用方法：做为香料、调味。

天冬

功效：性寒、味甘、苦。养阴润燥、清肺生津。治干咳痰黏、咽干口渴、肠燥便秘。
食用方法：煎药、泡酒或制成药品。

桑椹

功效：性寒、味甘，补血滋阴、生津润燥。治眩晕耳鸣、心悸失眠、须发早白、内热消渴、血虚便秘。
食用方法：生食、泡酒。

桑白皮

功效：性寒、味甘，可泻肺平喘、利水消肿。用于肺热喘咳、水肿胀满、尿少、面目浮肿。
食用方法：煎药、泡酒或水洗外用。





枇杷叶

功效：性微寒、味苦，和胃降逆、清肺止咳。治肺热咳嗽、气逆喘急、胃热呕逆、烦热口渴。
食用方法：煎药、泡酒。



干姜

功效：性热、味辛，温中散寒、回阳通脉、燥湿消痰。治脘腹冷痛、呕吐泄泄、肢冷脉微。
食用方法：可煎药、泡酒、调味。



豆蔻仁

功效：性温、味辛，化湿消痹、行气温中、开胃消食。
食用方法：煎药、泡酒。



细辛

功效：性温、味辛，祛风散寒、通窍止痛、温肺化饮。治风寒感冒、头痛、牙痛、风湿痛、鼻塞。
食用方法：煎药、泡酒。



桔梗

功效：性平、味苦、辛，宣肺、祛痰、利咽、排脓。
食用方法：煎药、泡酒。



川断

功效：性微温、味苦、辛，可以滋补肝肾、治疗月经崩漏。
食用方法：煎药、泡酒。



葡萄

功效：性平、味甘、涩。治热淋涩痛、水肿。
食用方法：生食、榨汁、酿酒。



苍术

功效：性温、味辛、苦。燥湿健脾、祛风散寒、明目。治腹肿、泻泄、水肿、脚气、风湿、风寒感冒。
食用方法：煎药、泡酒。



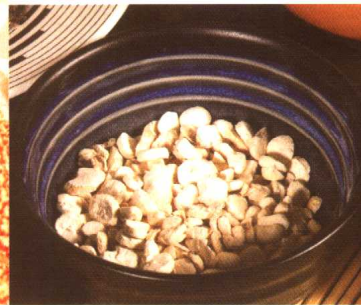
独活

功效：性温、味辛、苦。可祛风除湿、通痹止痛。
食用方法：煎药、泡酒或水洗外敷。



白芍

功效：性微寒、味苦、酸，平肝止痛、养血调经、敛阴柔肝。治头痛眩晕、肋痛、腹痛、四肢挛痛、月经不调。
食用方法：煎药、泡酒，或是煎汁洗、研末外敷。



半夏

功效：性温、味辛，有毒，消痞散结、燥湿化痰、降逆止呕。
食用方法：煎药、泡酒、或研成粉末外敷。



龟板胶

功效：性平、味甘、咸，补血止血。
食用方法：煎药、泡酒、或制成药品。

乌梢蛇

功效：性平、味甘，通络，用于风湿痹痛、麻木拘挛、中风、半身不遂、破伤风。
食用方法：泡酒或制成药品。

枸杞子

功效：性平、味甘，滋补肝肾、益精明目。治虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、目昏不明。
食用方法：煎药、制成药膏或药丸内服、茶饮、泡酒、做成菜肴。

朗姆酒Rum

特点：以甘蔗为主要原料，风味醇和，是鸡尾酒调制的主要基酒之一。依糖分高低与酒精浓度不同分为淡朗姆、深朗姆、金朗姆三类。
酒精浓度：淡朗姆35.2%，深朗姆40%~75%，金朗姆由以上两种朗姆酒混合而成。

伏特加Vodka

特点：是一种酒精浓度很高的蒸馏酒。等级较高的伏特加以谷类为原料，用马铃薯做原料的伏特加次之。同时也是鸡尾酒基酒之一。
酒精浓度：40%~60%。

君度酒Cointreau

特点：是香甜酒中的极品，加入冰块饮用口感最佳。
酒精浓度：40%。

白兰地Brandy

功效：为餐后酒之一，健胃、养气、补血，适合中老年人饮用，同时也是鸡尾酒的常用基酒。
酒精浓度：40%~42.5%之间，以40%口感最佳。

琴酒Gin

特点：利尿、健胃、兴奋神经，是鸡尾酒常用基酒之一。
酒精浓度：35%以上。

啤酒Beer

特点：性温、味甘、辛，促进体内新陈代谢、益气活血、强心镇静、利尿解热、通乳。
酒精浓度：<12%。

白酒

特点：用高粱、大麦、小麦、稻米、玉米等酿制而成，最适合加以中药泡酒。
酒精浓度：38%~65%。

米酒

特点：性淡、味辛、苦、甘。温饮和中、少饮和血行气，对产后女性滋补效果更强。
酒精浓度：20%。

黄酒

特点：用糯米、大米或黍米为主要原料，酒性醇和、营养丰富。
酒精浓度：15%左右。

甜米酒

特点：性甘、味辛、温，无毒，极富滋补性，活血行经、散结消肿。
酒精浓度：<5%。

抗病养生酒

中医师的话：

可治疗精亏血虚、面色少华、头晕目眩、目力不济、心悸失眠、健忘等病症，经常饮用能改善人体的免疫功能、增强抗病能力、补气强身、延缓衰老。

材料

桂圆肉240克，枸杞子120克，当归、菊花各30克，白酒2000毫升。

做法

1. 把以上药材放入网纱袋内，置于坛中。
2. 加入白酒加盖密封，1个月后便可饮用。

饮用方法

每天1~2次，每次饮用10~20毫升。

功效

7天可减轻头晕目眩病症，长期饮用能改善人体免疫功能，强身健体。

酒精浓度

38%~65%



Red Ginseng & Deer Antler Liquor

壮阳补气酒

中医师的话：

能够补气壮阳，适用于冬季阳虚畏寒、肢体冰冷或是阳气不足等症。但夏日不宜饮用，且内火旺者应慎服或禁服。

材料

红参20克，鹿茸6克，白酒1000毫升。

做法

1. 将切片后的红参、鹿茸蒸软。
2. 放入白酒中，加盖密封，浸泡15天后即可饮用。

饮用方法

每天2次，每次饮用10~20毫升。

功效

7~15天可缓解体寒，长期饮用能增强体质。

酒精浓度

38%~65%

White Ginseng Liquor

人参补气酒



中医师的话：

适合久病未愈、体虚气弱、食欲不振、发汗乏力、动则气喘、面色无华，或脉象虚弱、失眠多梦、神经衰弱、消渴、心悸、阳痿、健忘等病患者服用，能够大补元气、安神益智、健脾养肺、生津固脱。服药期间，禁喝茶，忌食萝卜。

材料

白人参30克，白酒120毫升。

做法

1. 将切成段或薄片的人参浸入白酒中，加盖密封，置于阴凉处。
2. 每日摇晃1次，7天后就可以取出饮用。

饮用方法

每天早、晚各1次，每次服5~10毫升。待酒快喝完时再重新加入白酒浸渍，直至参味淡薄时，便可另取新参重新浸泡。

功效

连续饮用2周后可缓解体虚病症，长期服用可增补元气。

酒精浓度

38%~65%

