

59种美容 花果药酒

「韩国」孔態璘著
千太阳译

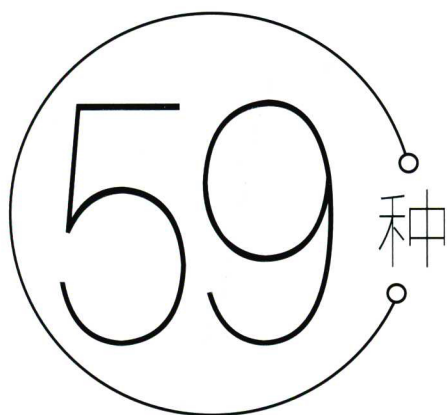


让眼睛、鼻子、嘴巴、身体都感到快乐的利口酒
天然花果 美美地泡起来

好做 美味 养生

 译林出版社





美容花果药酒

[韩国] 孔熙璘 著

千太阳 译

图书在版编目 (CIP) 数据

59 种美容花果药酒 / (韩) 孔態璘著; 千太阳译. — 南京:
译林出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5447-5449-1

I. ①5… II. ①孔… ②千… III. ①药酒-配方-图集
IV. ①R289.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第090181号

版权声明: 과일 꽃 약초 酒59가지 무작정 따라하기
59种美容花果药酒

Copyright © 2010, Gong Tae-in

ALL rights reserved.

Chinese simplified translation rights © 2012, Beijing Niannian Culture Communication Co., Ltd.

Chinese simplified language translation rights arranged with Gilbut Publishing Co., Ltd.

through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Culture Development (Beijing) Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 10-2012-281 号

书 名 59种美容花果药酒

作 者 [韩国] 孔態璘

译 者 千太阳

责任编辑 王振华

特约编辑 周正朗

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 14.75

字 数 283千字

版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-5449-1

定 价 59.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



序 言

有益于健康的果实酒

最近总是能听到一个词——康乐。那么到底什么是康乐呢？简单来说它是一种新的生活方式，一种追求幸福、追求健康的生活方式。康乐在我们的生活中越来越重要，它的风靡速度不亚于当下的任何一种流行事物。如今，康乐这一潮流被广泛应用到了饮食、化妆品、住宅、服装等领域，几乎囊括了衣、食、住、行及休闲活动的各个方面。

从世界范围内来看，那些较为发达的国家的人们更加关注和期待高质量的生活方式。他们已经摆脱了生存问题，有了一定的经济基础，有更多的精力关注健康问题。大多数人都向往身心健康的均衡生活，希望摆脱以往只追求物质或名誉的生活方式。近年来，为了维护健康，人们极力营造一个全方位高质量的生活环境。不过，人们并没有选择通过完全调整自己的生活状态、改变生活环境，或者利用医学手段来增强体魄，维护健康；而是希望对自己的生活只做出部分改变，便能达到康乐的效果，例如去瑜伽馆、健身俱乐部等健身场所。此外，追求康乐的人士还认为只有有机食品才是安全的。如此一来，康乐也被一些聪明的商人当做商业口号，开始大力向人们推广——物质上的享受也成了康乐的标志，对健康的过度执著在一定程度上扭曲了其本义。把人们从高度发达的尖端文明中唤醒，让人们感受到平和自然的重要性。从这个角度来说，现今的康乐潮仍然是一个健康向上、值得推广的潮流。

韩国人非常喜欢喝酒。据调查数据显示，仅2004年一年的烧酒销量就高达30.05亿瓶，相当于20岁以上的成年人每年每人平均喝86瓶烧酒，实在是相当惊人。经济景气与否，会对酒民们选择消费的酒的种类有所影响。不过饮酒目的的差异性并不大，通常是为了沉醉或享受，很少有人饮酒的时候考虑健康问题。

康乐潮流的风靡，对酒文化这一领域也产生了不小的影响。以前人们消费的主要是烧酒和洋酒这类酒精度数偏高的酒。如今，由于在饮酒时有了健康方面的考量，越来越多的人开始认真挑选对身体有益的酒类饮用。在这里举一个例子，在人们逐渐了解到红葡萄酒的功效之后，其进口量每年都在大幅增长，而且在韩国国内也出现了很多采用有益健康的材料酿制的酒。在不少互联网社区，网友们也开始积极探讨健康酒的问题，亲手酿制的想法也越来越普遍。

笔者认为，亲手酿酒的好处有如下几点：

1. 可以利用生长在本土的、最适合我们体质的谷类和果实来酿酒，同时可以拉动本国农产品的消费，帮助本地农民创收；
2. 自己泡制酒的时候会尽量避免使用那些为了防止酒氧化或为了提味而添加的各种化学添加剂，从而可以喝到更清洁、纯净、放心的酒；
3. 可以选用适合自身体质的材料来制酒；
4. 可以制造出突显自身个性、世上独一无二的酒；
5. 如果亲自酿酒喝的人数增加，市面上流通的各种酒类的品质也会迫于压力而大幅提升。

综上所述，亲手制酒喝的好处有很多。本书主要介绍了一年四季不受时令限制可以轻松买到的果实及草药，将其有效成分用酒精浸出从而制出好酒的方法。本书还介绍了如何使用普通家庭中经常使用的材料，例如梅子和人参，以及利用当季果实制成各种果实类利口酒，利用有益健康的药材制成草药类利口酒的制酒的方法。

也许有的人会想，只要在需要的材料中加入白酒，经过十天半月，不就制成了吗？有什么需要学习的？其实，人们亲自动起手来才会发现，原来并没那么简单。如何选择可提高酒品质的材料，如何选择有益健康的甜味剂，还要了解能对酒的变酸及变质产生重大影响的材料和白酒的添加比例，只有掌握这些才有可能造出我们想象中的气味芬芳、色彩鲜艳还有益健康的美酒。我相信这类酒定会取代之前只为了品尝味道而喝的酒，受到大家的喜爱和追捧。

孔態璘





目 录

第一部分

果实酒(利口酒) 的故事



第一章	有关酒的故事	2
	1 酒的种类	3
	2 酒的功效	4
第二章	了解利口酒	6
	1 利口酒的词源及历史	7
	2 利口酒的种类	7
第三章	利口酒材料的选择及处理方法	12
	1 水果	13
	2 花、草药	15
第四章	泡制利口酒时原料酒的选择技巧	16
	1 烧酒	17
	2 烈酒	17
第五章	利口酒的加入材料和原料酒的黄金比率	18
	1 材料的水分含量与酒精度数的关系	19
	2 计算材料与酒的比率所决定的整体酒精度数	19
第六章	为利口酒增添光彩, 容器的选择方法	22
第七章	甜味剂的种类和使用方法	24
	1 甜味剂的种类	25
	2 甜味剂的适宜使用量和使用方法	28
第八章	利口酒的保存方法	30
	1 在通风阴凉处保存	31
	2 记录关于酒的信息	31
第九章	最后的处理及开心饮酒的技巧	32
	1 浸出时间不同, 酒味也不同	33
	2 纯净的酒味, 香气更卓越	33
	3 喝出好味道, 喝出潇洒来	35
	4 用利口酒调出适合自己口味的鸡尾酒	36
第十章	制作果实酒——大家跟着一起做	40

第二部分

适合春季泡制的 利口酒



- | | | |
|-------|--------------------|----|
| 利口酒 1 | 梅花酒——香气浓郁、视觉华丽的酒 | 44 |
| 利口酒 2 | 杜鹃酒（金达莱酒）——风流潇洒的酒 | 47 |
| 利口酒 3 | 蒲公英酒——象征气节与坚强的酒 | 50 |
| 利口酒 4 | 洋槐酒——像蜂蜜一样甘甜的酒 | 53 |
| 利口酒 5 | 草莓酒——让屋子里充满草莓香气的酒 | 56 |
| 利口酒 6 | 圣女果酒——有着抗癌和抗衰老效果的酒 | 59 |
| 利口酒 7 | 胡颓子果实酒——指引觉悟之路的酒 | 62 |
| 利口酒 8 | 鲜橙酒——为乏力的春天增添活力的酒 | 65 |
| 利口酒 9 | 芹菜酒——给皮肤供给营养的酒 | 68 |

第三部分

适合夏季泡制的 利口酒



- | | | |
|--------|------------------------|-----|
| 利口酒 10 | 樱桃酒——让眼睛感受到清凉的酒 | 72 |
| 利口酒 11 | 杏酒——有助于消除疲劳和增进食欲的酒 | 75 |
| 利口酒 12 | 桑葚酒——使白发变成黑发的长生不老酒 | 78 |
| 利口酒 13 | 梅子酒——人人都喜爱的酒 | 81 |
| 利口酒 14 | 樱花果酒——华丽夺目、味道独特的酒 | 84 |
| 利口酒 15 | 李子酒——浓重的酸味和甜味完美结合的酒 | 87 |
| 利口酒 16 | 桃子酒——富含膳食纤维和各种营养素的酒 | 89 |
| 利口酒 17 | 山莓酒——口味酸甜，能消除疲劳的酒 | 92 |
| 利口酒 18 | 覆盆子酒——有益于健康，而且幽香四溢的酒 | 95 |
| 利口酒 19 | 覆盆子酒（发酵法）——拥有梦幻般诱人味道的酒 | 97 |
| 利口酒 20 | 葡萄酒——美味醇香、色泽漂亮的酒 | 101 |
| 利口酒 21 | 葡萄酒（发酵法）——一天一杯，守护健康的酒 | 104 |
| 利口酒 22 | 山葡萄酒——令人舍不得喝的酒 | 107 |



目 录

第四部分

适合秋季泡制的 利口酒



利口酒 23	无花果酒——香味浓郁、醇厚甘甜的酒	112
利口酒 24	苹果酒——充满酸甜味和香气的酒	115
利口酒 25	枳酒——含有丰富香气的酒	118
利口酒 26	梨酒——清爽可口、酸中带甜的酒	121
利口酒 27	软枣猕猴桃酒——可感受到青山味道的酒	124
利口酒 28	石榴酒——富含雌性激素，有益于女性的酒	126
利口酒 29	木瓜酒——酸味、甜味、涩味协调的酒	129
利口酒 30	猕猴桃酒——富含维生素 C 的酒	132
利口酒 31	车厘子酒——清香可口的酒	135

第五部分

适合冬季 & 四季 泡制的利口酒



利口酒 32	橘子酒——有助于增进食欲和预防感冒的酒	140
利口酒 33	金橘酒——香气好、形状漂亮的酒	143
利口酒 34	柚子酒——淡淡的酸味和清香迷人的酒	146
利口酒 35	香蕉酒——芳香甘甜的酒	149
利口酒 36	柠檬酒——有助于消除疲劳和预防感冒的酒	152
利口酒 37	甜瓜酒——香气清淡、味道平和的酒	155
利口酒 38	葡萄柚酒——酸味、涩味、苦味协调的酒	158
利口酒 39	菠萝酒——酸味和香气浓郁的酒	161

第六部分

用有益于健康的 药材泡制的药酒



- 利口酒 40 刺五加酒——强筋壮骨的酒 ----- 166
- 利口酒 41 枸杞子酒——预防动脉硬化和高血压的酒 ----- 169
- 利口酒 42 菊花酒——治疗头痛和清凉解热的酒 ----- 172
- 利口酒 43 沙参酒——补肺益肾的酒 ----- 175
- 利口酒 44 桔梗酒——治疗感冒、气管炎、哮喘的酒 ----- 178
- 利口酒 45 杜仲酒——保肝护肾的酒 ----- 181
- 利口酒 46 大蒜酒——消除疲劳和增强体力的酒 ----- 184
- 利口酒 47 山楂酒——能治疗消化不良的酒 ----- 187
- 利口酒 48 山茱萸酒——消除疲劳、滋补强壮的酒 ----- 190
- 利口酒 49 松球酒——治疗高血压和神经痛的酒 ----- 193
- 利口酒 50 松筩酒——保持头脑清醒，对关节好的酒 ----- 196
- 利口酒 51 松针酒——预防高血压、动脉硬化、中风的酒 ----- 199
- 利口酒 52 松花酒——久服可轻身疗病的酒 ----- 202
- 利口酒 53 松蘑酒——防治心脏病、糖尿病、高血脂的酒 ----- 205
- 利口酒 54 芦荟酒——有助于治疗便秘和失眠，还能美容的酒 ----- 208
- 利口酒 55 灵芝酒——有助于预防高血压、动脉硬化、癌症的酒 ----- 211
- 利口酒 56 五味子酒——保肺护肾的酒 ----- 214
- 利口酒 57 人参酒——控制血压、改善肝功能的酒 ----- 217
- 利口酒 58 葛根酒——具有发汗、解热作用的酒 ----- 220
- 利口酒 59 何首乌酒——补肝肾、延缓衰老的酒 ----- 223

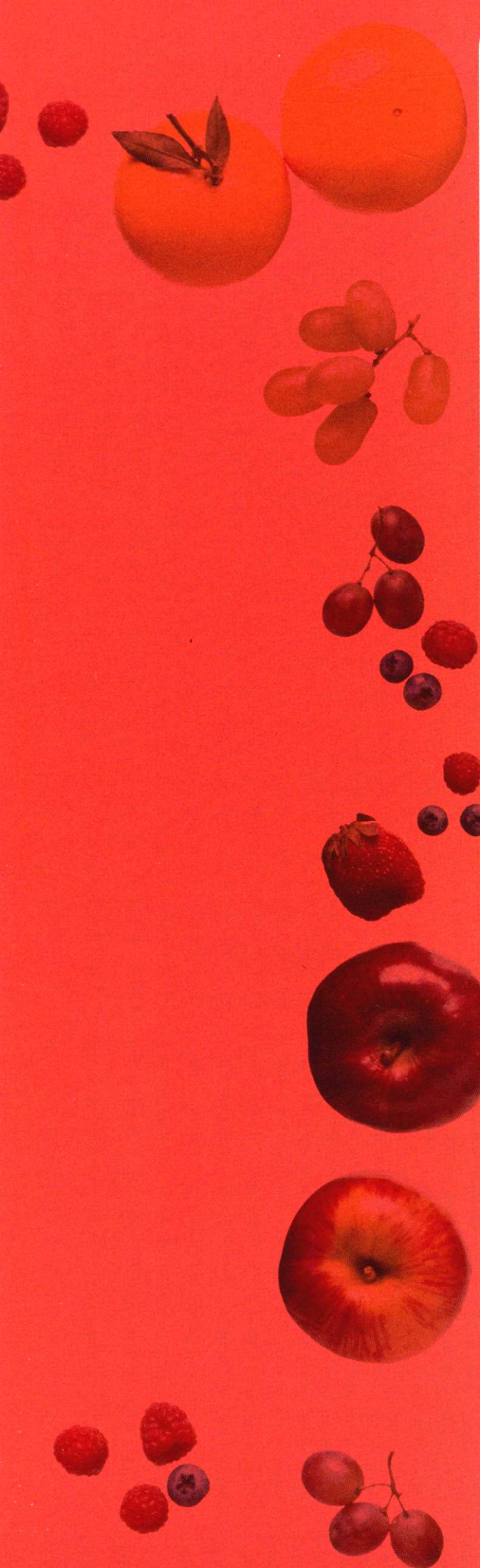
第一部分

果实酒（利口酒）的故事

使人的眼睛、嘴、胃感到快乐的酒——『利口酒』

我猜很多家庭都动手泡制过利口酒，在梅子、人参、葡萄等类果实中加入白酒而制成。顾名思义，『果酒』是以果实为基本原料制成的酒。根据制作过程的不同，果酒可以分为两类：一类是水果经过发酵制成的酒，称为『水果酒』（wine）；另一类是向当季果实或药材中倒入白酒，经过浸泡及熟化而制成的酒，称为『利口酒』（liqueur）。在市面上常见的这两种酒有：葡萄酒、苹果酒、梨酒、草莓酒、覆盆子酒等。

利口酒在制作过程中充分融合了原材料所含有的各种维生素、矿物质、糖分等营养物质，而且还能保留水果本身的香气和味道，因此利口酒可以说是让眼睛、嘴还有胃都能同时感受到快乐的酒。长期以来，不论是在东方国家还是西方国家，利口酒都受到了人们的青睐。在酒中添加药材或各个季节盛开的花，便可在一定程度上代替药物来使用。在如今这样重视健康的时代，实在非常适合经常饮用利口酒。



第一章

有关酒的故事

我们常喝的酒种类繁多有白酒、啤酒、葡萄酒、白兰地、威士忌等，制作酒的方法也多种多样。传统酒是使用“酒曲”这一糖化剂把谷物中的淀粉糖化之后，在酵母的作用下生成酒精。除此之外还有很多种造酒方法。下面我们就来一起学习如何根据个人的喜好制造美味的酒。



1 酒的种类

酒有很多种分类方法。根据制造过程的不同可以把酒分为酿造酒、蒸馏酒、配制酒三大类，而这三种制造方式的共同目的都是为了产生酒精。下面来分别介绍一下。

酿造酒 (Fermented Liquor)

酿造酒可谓酒中的老前辈了，它是人类最早开始饮用的酒，而且一直延续至今。酿造酒是利用糖化酶和酵母把果实中的糖分或谷类中的淀粉发酵生成酒精而制成的。因此，酿造酒也称为发酵酒。米酒、清酒、啤酒、葡萄酒、苹果酒以及其他一些果酒都属于“酿造酒”。

蒸馏酒 (Distilled Liquor)

蒸馏酒是果实或谷物经过蒸馏器蒸馏而制成的酒。此类酒的酒精含量较高，烧酒、高粱酒、威士忌、白兰地、金酒、伏特加酒、朗姆酒等这些我们常见的高度酒都属于“蒸馏酒”。

配制酒 (Compounded Liquor)

在酿造酒或蒸馏酒中添加水果、香料、草药、果汁、糖分等制成的酒，经常被称为利口酒 (Liqueur)。本书中介绍的利用果实及药材制成的酒大部分都属于利口酒，由于可选用的材料多种多样，因而可以制成的利口酒种类也是无穷无尽的。在自然界中所有可以食用，甚至一些营养物质丰富却不宜直接入口的材料都可以成为制酒的原料。只要掌握好各种材料的特性，您还可以为自己量身定做出对自身有益，口感独特，富有个性的酒。在韩国具有代表性的利口酒有梅子酒、人参酒、五加皮酒、覆盆子酒、山葡萄酒等。世界各国都出产利口酒，比较著名的有以橘子皮为主原料的库拉索酒；利用药草及香草制成的金巴利酒；利用咖啡制成的香甜咖啡酒 (Kahlua)；用椰子制成的马力布椰子酒等。由于利口酒颜色丰富，香气多样，它也成了增加鸡尾酒颜色和香味的不可缺少的辅酒。

利口酒

各国对利口酒的称法略有差异，在法国和欧洲称为 liqueur，在德国称为 likor，在英国和美国称为 cordial。利口酒从分类上属于配制酒。配制酒既可以用酿造酒也可以用蒸馏酒制成，但是我们要介绍的利口酒主要是用蒸馏酒来泡制的。



酿造酒



蒸馏酒



配制酒

2 酒的功效

《东医宝鉴》中对酒的功效这样描述：“酒，性热，味苦略甘，且辣，具毒性。酒可助药力，驱毒邪。流畅血液，健肠胃，光滑肌肤，滋润颜色。酒亦可消忧解愁，生散怒气，致人多言，愉悦心情。”由此可知，在保留酒本身功效的同时加入各种材料，应用其有效成分，可以制成更加有益身心的美酒良药。

我们周围有很多营养丰富的水果、花、草药，它们含有各种有机酸、维生素、矿物质，以及蛋白质、糖分等对身体有益的物质。其中，有的材料可以通过口食简单摄取，不过也有像杏仁、葛这样难以直接摄取的材料。将这些材料泡在酒中，使其有益成分浸出，以酒作药来饮用，此美酒便成为良药了。以此方法制成的药酒我们可以长时间保存，随时饮用，以摄取适当适量的有益元素。

医学研究发现，适当饮酒不仅有助于改善血液循环，促进新陈代谢，还可以刺激胃脏，帮助消化。并且在消除疾病成因之一——精神压力方面，也可以起到积极的作用。不过，酒也有着像毒品一样的成瘾性，而且饮酒过量会对神经系统、心血管系统、消化系统等造成危害。由此可见，酒既能有益身体健康，也可能破坏身体健康。酒可能是治病良方，还可能是致命毒药。因此，拥有正确的饮酒习惯是非常重要的。

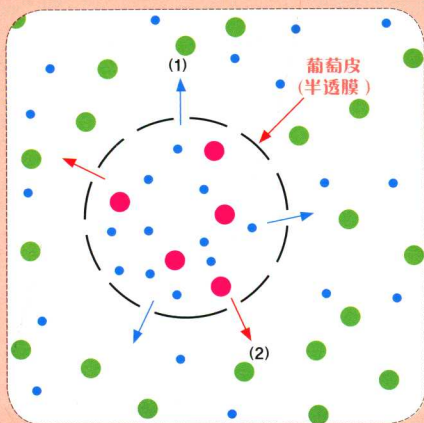


浸出原理：渗透作用

Inside
Liqueur



利口酒是通过在水果、草药、香草等材料中倒入酒精浓度较高的蒸馏酒，从而浸出材料的有效成分而制成的。蒸馏酒的酒精能让材料中的有效成分充分释放出来。我们来简单了解一下这个原理：为了达到平衡，浓度不同的两种溶液会利用半透膜互相渗透，溶剂中的分子从低浓度的溶液通过半透膜移动到高浓度溶液中，直到两种溶液的浓度变得相同为止，也就是我们常说的渗透作用。



葡萄的渗透现象

为了方便大家理解，我们以水果利口酒中的葡萄酒为例说一下利口酒的制作过程。葡萄的内部含有各种有效成分、水分和糖分。葡萄的外部有倒入葡萄中的蒸馏酒的主要成分水和酒精，葡萄的外皮在其中就充当半透膜。在此状态下，如图中（1）一样，水分子由于非常小，可以自由地通过半透膜，移动到高浓度的一侧维持平衡。因此，葡萄内部的水分移动到高浓度的外部，从而酒精整体浓度就会下降。

充当半透膜作用的葡萄外皮并非总是以孔隙大小均一的膜构成。有可能会存在比水分子大的物质可以通过的孔隙，因此经过较长时间之后，如图中（2）一样，不仅是葡萄内部的水分子，比水分子大的糖分或其他有效成分也会通过半透膜，溶入葡萄外部的酒精中。其结果是，含有葡萄的色、香、味及各种成分的葡萄酒制成了。因此，酒精的度数越高，浸出的速度就越快。经过一段时间就能品尝出材料本身的味道和香气，而不是以前那种呛嗓子的白酒味了。

我们在日常生活中经常应用这个原理。在制作梅子浓缩液的时候，通过添加白砂糖提取梅子的有效成分。用盐腌制白菜，还有如果长时间泡在水中手上的皮肤会变得皱皱巴巴的现象等，这都是渗透作用造成的。



第二章

了解利口酒

人们把那些往白酒、威士忌、白兰地、伏特加酒、金酒等蒸馏酒中添加果实、香料、甜味剂、草药等材料，经过一定时期的放置而制成的酒统称为“利口酒”。利口酒由于奇幻的色彩和保健功效而享有“液体宝石”的美名。配制利口酒可以选择添加的材料很丰富，因而可以制作出的利口酒也多种多样。我们也可以根据自身的兴趣以及偏爱的味道、口感，制造出属于自己的独创性的酒！用如此精心制造的酒来款待客人，更是尽显主人的诚意与品位。



1 利口酒的词源及历史

酒在人类制造的饮料中是历史最悠久的，对酒的起源很多国家都有相关的神话传说。既然酒是在酵母作用下生成的，那么在一定的自然条件下，材料也可以自行发酵成酒，因此我们可以推测为酒在原始时代就已出现。所以酒文化史可以说是与人类文明史共同进化发展的。根据文献记载，水果酒的酿制历史大约是从公元前 6000 年前开始的。

由于利口酒不是利用发酵酒为原料，而是以用通过蒸馏手段制出的蒸馏酒来作为原材料的，所以与其他的酒相比诞生相对较晚。

制造蒸馏酒的蒸馏技术是在 4 世纪左右诞生，并由埃及炼金术进一步发展而来的。炼金术是把非金属转变为金属的一种技术，该技术在埃及系统化之后，10-11 世纪传播到了欧洲，在此过程中，蒸馏技术也一同得到了传播。炼金术士们把发酵酒放入炼金时所使用的器具中，然后通过蒸馏得到液体，蒸馏技术便是从这种方式中演变而来的。他们把这一液体命名为“aquavita”，拉丁语为“生命之水”的意思，由此该液体被视为一种长生不老的灵丹妙药。当时的人们为了提高这种液体的药用效果，在其中溶解了各种草药，这便是利口酒的最初形态。

由于利口酒是在医学没有得到充分发展的时期出现的，为了提高药用效果而溶入了各种草药和香草，因此大多数情况都是被当成药品来使用的，它原本就是药液、药酒。

韩国的果实酒是自行发酵成酒的，起源时间与西方果酒相差无几。不过，韩国自古以来就是用米作为主要原料酿酒，因此谷酒文化发达，但并没有大量生产果酒。追根溯源的话，韩国的利口酒从开始生产烧酒的时期开始计算，制造烧酒所使用的蒸馏技术大约是在高丽忠烈王时期（1274-1308 年）传播到韩国的。这与西方国家开始生产利口酒的时期非常接近。在当时，烧酒是高档酒，只有贵族们才能将其当成药来饮用；到了朝鲜时代之后，平民才开始饮用烧酒。此后，人们开始在烧酒中放入各种果实和药材，这种酒被大众普遍当成高档药酒来饮用了。

“利口酒”一词源于拉丁语的 liquefacere（溶化或溶解）或 liquor（液体）。

2 利口酒的种类

根据蒸馏酒和添加材料的不同，利口酒的味道和香气也会发生相应变化，因此可以制成种类非常繁多的酒。利口酒分类的时候，

通常不考虑蒸馏酒的种类，只根据添加的主要原料进行分类。因此，利口酒大体上可以分为果实类利口酒，草药、香草类利口酒，种子、坚果类利口酒，以及其他利口酒。

果实类利口酒 (Fruits Liqueur)

果实类利口酒种类繁多，可以使用橙子、柠檬、樱桃、苹果、香瓜、香蕉等材料制成。果实类利口酒的味道、香气、颜色都很丰富，因此在利口酒中最受欢迎。

1 柑曼怡红带香橙干邑甜酒 (Grand Marnier Cordon Rouge) —— 橙子

酒精度数：40% 产地：法国

橙子果皮用蒸馏酒浸泡，经过蒸馏混合白兰地一同在橡木酒桶里进行熟化的利口酒，橙味和橡木味得以完美结合。Cordon Rouge 是“红带”之义，此酒是柑香酒中味道极佳的产品之一。



柑曼怡红带
香橙干邑甜酒

2 樱桃女皇利口酒 (Liquir Queen Cherry) —— 樱桃

酒精度数：21.8% 产地：德国

在韩国通常把樱桃利口酒叫做“樱桃白兰地”。这是一款拥有樱桃特有的颜色和香味的利口酒。其酒瓶造型独特，如女皇般高贵漂亮，是美人与美酒完美结合的典范。



樱桃女皇利口酒

3 米道丽蜜瓜利口酒 (Midori) —— 香瓜

酒精度数：23% 产地：日本

日本制造的香瓜利口酒，米道丽 (Midori) 是日语绿色的音译。米道丽蜜瓜利口酒以静冈产香瓜和蜜瓜为主要原料，味道清爽，香味浓郁，颜色是清亮的绿色。



米道丽蜜瓜利口酒