



中医养生堂系列

自制药酒

随身查

醇香可口的养生秘籍

胡维勤◎编著

民间中医古方集萃
集科学性、知识性于一体的中医药酒养生经典

124道祛病、补身药酒，慢性疾病一扫光

◎心脑血管系统◎泌尿系统◎呼吸系统

◎消化系统◎免疫系统

一壶药酒常饮用，轻轻松松疗病痛



最贴心的
健康小百科

APC TIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

中医养生堂系列

ZIZHI YAOJIU SUISHENCHA

自制药酒 随身查

胡维勤◎编著

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

自制药酒随身查/胡维勤编著. —合肥:安徽
科学技术出版社, 2015. 1
(中医养生堂系列)
ISBN 978-7-5337-6512-5

I. ①自… II. ①胡… III. ①药酒—验方
IV. ①R289. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267819号

自制药酒随身查 胡维勤 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 王镇

特约编辑: 朱小芳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6512-5

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

Preface 前言

如今，现代人因为工作、生活、环境等多种因素，面临着多方面的身心压力，再加上自身意识不够充分，导致身心受累，疲惫不堪。面对如此狼狈的状况，我们迫切需要借助知识来改变现状。

我们都知道，在中华五千年的光辉历史中，前人通过经验的不断积累和总结，逐渐流传下来丰富的养生知识，而在这其中，关于饮食宜忌、四季养生、体质养生、五脏养生、药酒养生五方面的内容更是硕果丰富，形成了更为系统的理论体系，也为后人提供了参考。

有了这些知识作参考，我们就可以从中吸取经验教训，以此来提高生活品质。

秉承这种信念，于是就有了本套“中医养生堂系列”丛书的诞生。

本套丛书共有5本，分别为《饮食宜忌随身查》《四季养生随身查》《体质养生随身查》《五脏养生随身查》《自制药酒随身查》。本套丛书主要通过生活中常见的食材、药材、病症等内容来引出饮食宜忌、四季养生、体质养生、五脏养生以及药酒养生的内容。

从饮食宜忌出发，结合食材、药材、病症的宜与忌，不仅可以了解到食物、药材的性味归经、营养成分、营养功效、宜忌人群等知识，还能掌握病症的类型、主治症状、临床表现、致病原因等内容。自己就能当个家庭小医生，轻轻松松养出健康好身体。

从自制药酒出发，可以了解到针对不同病症所配置的不同药酒是如何制作而成的，在一

步步详细的制作指导下，你会发现，原本距离我们很远的药酒文化似乎一下就变得亲近且不那么难懂了。

从四季养生出发，春、夏、秋、冬对应温、热、凉、寒，而人的身体各个器官也顺应了季节、气候的变化，在哪个季节会出现哪个症状，该用哪种方法调理，该选择怎样的食补方法，都可以从这里找到答案。

从体质养生出发，人的体质共分9种，分别为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、特禀质、气郁质、血瘀质、痰湿质、湿热质。我们可以尝试着在这些看似复杂的体质中看出端倪，学会去认清自己的体质，从而更好调理自身，完善自我。

从五脏养生出发，身体器官与我们的精神、健康都是离不开的。心、肝、脾、肺、肾皆可生化和储藏我们精、气、血、津液和神，主导人体精、气、神的运转。懂得如何调理五脏，才是健康长寿的保证。

希望通过本套“中医养生堂系列”丛书，广大读者能够对如何在日常生活中进行自我调理有更多的认识和掌握，学会如何更好地生活，以使工作、家庭生活更美满，也使自己身心更健康。

Contents 目录



第一章 自制药酒的相关知识

药酒的起源与发展	002	如何正确选用药酒	009
药酒的特色与作用	004	药酒的服用与贮藏	011
如何泡制药酒	006		

第二章 有助于防治疾病的药酒

◎高血压		复方杜仲酊	016
竹酒	015	桑葚降压酒	017
大蒜酒	015	缓脉酒	017

◎高脂血症

消脂酒	019
二至益元酒	020
玉竹长寿酒	021

◎中风

复方白蛇酒	023
爬山虎药酒	024
三七酒	025

◎阳痿

红参海马酒	027
西汉古酒	028
助阳酒	029



◎早泄

蛤蚧菟丝酒	031
沙苑莲须酒	032
锁阳苁蓉酒	033

◎遗精

巴戟熟地酒	035
熙春酒	036
首乌归地酒	037

◎淋症

三黄参归酒	039
石苇酒	040
地榆木通酒	041

◎咳嗽

人参蛤蚧酒	043
桑苁酒	043
红颜酒	044

葶苈酒 045

紫苏子酒 045

◎慢性支气管炎

绿豆酒 047

李豕宰酒 048

丹参川芎酒 049

◎呃逆

葶苈降逆酒 051

启膈酒 052

噎膈酒 053

◎呕吐

玉露酒 055

人参半夏酒 056

参薯七味酒 057

◎腹泻

白药酒 059

参术酒 060

二术酒 061

◎便秘

三黄酒 063

芝麻杜仲牛膝酒 064

地黄羊脂酒 065

◎脚气

十味附子酒 067

二牛地黄酒 068

丹参牛膝酒 069

◎皮肤瘙痒

蝉蜕藓皮酒 071

枳壳浸酒 072

活血止痒酒 073

◎烧伤

复方儿茶酊 075

复方五加皮酊 076

复方虎杖酒精液 077

◎ 湿疹

苦参地肤酒 079

除湿药酒 080

五子黄柏酒 081

◎ 脱发

神应养真酒 083

枸杞沉香酒 084

固本酒 085

润发益寿酒 086

第三章 有助于养生保健的药酒

◎ 宁心安神

定志酒 088

健身药酒 089



明日叶酒 090

葡萄酒 090

灵芝丹参酒 091

宁心安神酒 092

荔枝酒 093

活血养心酒 093

◎ 美容养颜

柠檬蛋酒 094

桑菊酒 095

草莓酒 096

洋葱红酒 097

姜汁葡萄酒 097

◎益气补血

补心酒 098

芹菜酒 099

红枣酒 099

杨梅浸酒 100

当归酒 100

草莓米酒 101

葡萄干酒 101

◎活血化痰

山楂桂圆米酒 102

活血药酒 103

当归酊 104

姜椒酒 105

马蹄香酒 105

◎止咳化痰

葱姜盐酒 106

青梅杏仁米酒 107

葱豉酒 107

姜蒜柠檬酒 108

雪梨酒 109

荆芥豉酒 109

◎健脾益胃

香菇酒 110

金橘酒 111

青梅酒 111

西红柿酒 112

状元红酒 113

苏半酒 114

山药酒 115

陈皮酒 115

◎利尿通淋

核桃仁酒 116

桑葚酒 117

鸡公柴酒 117

石榴酒 118

猕猴桃酒 119

皂角故子酒 119

海藻浸酒 120

荸荠酒 121

荠菜酒 121

◎润肠通便

秘传三意酒 122

芝麻枸杞酒 123

附子杜仲酒 124

松子酒 125

无花果酒 125

◎祛湿止痛

桑葚柠檬酒 126

木瓜酒 127

二味独活酒 127

黑豆酒 128

樱桃酒 129

杨梅甜酒 129

◎补肾壮阳

三草酒 130

填精补肾酒 131

补肾延寿酒 132

参茸酒 133

小茴香酒 134

马齿苋酒 134

第一章

相关知识 自制药酒的

药酒，可以将中药材与酒酿完美结合，使两者各自的功效都完美发挥出来。想要酿造好的药酒，从工具准备、药材选取，再到操作步骤，每一步都要精准，否则就可能影响药酒的功效。

本章就将为大家介绍关于药酒的起源及各种常识内容，相信对读者了解药酒的历史有很大帮助，也能帮助大家更好地酿出药酒！



药酒的起源与发展

✓ 药酒的起源

我国最古的药酒酿制方是在1973年马王堆出土的帛书《养生方》和《杂疗方》中发现的。

从《养生方》的现存文字中可以辨识的药酒方共有六个，而《杂疗方》中酿制的药酒只有一方，即用智和薜荔根等药放入瓶（古代一种炊事用蒸器）内制成醴酒。其中大多数资料已不齐，比较完整的是《养生方》“醴利中”的第二方。该方包括了整个药酒制作过程、服用方法、功能主治等内容，是酿制药酒工艺的最早的完整记载，也是我国药学史上的重要史料。

✓ 药酒的发展

早在新石器时代晚期的龙山文化遗址中，就曾发现过很多陶制酒器。远古时代

的酒要保藏不易，所以大多数是将药物加入到酿酒原料中一起发酵的。

商殷时代，酿酒业更普遍，当时已掌握曲蘖酿酒的技术。甲骨文记载中可看出商朝对酒的珍重，将其作为重要祭祀品。

到了周代，饮酒之风盛行，已设有专门管理酿酒的官员，称“酒正”，酿酒的技术也日臻完善，到西周时期，已有较好的医学分科和医事制度。

先秦时期，中医的发展已达到可观的程度，中国的医学典籍《黄帝内经》正是出于这个时代。

到汉代，随着中药方剂的发展，药酒渐渐成为其中一个部分，对临床应用的贡献大大增加，疗效也进一步得到提高。采用酒煎煮法和酒浸渍法也约始于汉代。

隋唐时期，药酒使用较为广泛，许

多经典典籍都收录了大量的药酒和补酒的配方和制法。记载最丰富的当数孙思邈的《千金方》，共有药酒方80余首，对酒及酒剂的毒副作用也有一定认识，针对当时嗜酒纵欲所致的种种病状，研制了不少相应的解酒方剂。

宋朝时期，制酒事业有所发展。雕版印刷的发明加上政府对医学事业的重视，使得当时中医临床和理论得以发展，对药酒功效的研究也渐渐从临床上升到理论。

元代时期，国内外名酒荟萃，种类繁多，成为元代宫廷的特色。

明代宫廷建有御酒房，专造各种名酒，当时民间作坊也有不少药酒制作出售。举世闻名的《本草纲目》是由明代医学家李时珍编撰而成，收集了大量药酒配方，据统计为200多种，绝大多数是便方，具有用药少、简便易行的特点。

清代乾隆初年，有“酒品之多，京师为最”的赞誉。清代王孟英所编撰的一部食疗名著《随息居饮食谱》中的烧酒一栏

就附有7种保健药酒的配方、制法和疗效。在清宫佳酿中，也有一定数量的药酒，如夜合枝酒，即为清官御制之一大药酒。

元明清时期，我国已积累了大量医学文献，出版了不少著作，如元代忽思慧的《饮膳正要》、明代朱棣等编的《普济方》、明代方贤的《奇效良方》、明代王肯堂的《证治准绳》等。

民国时期，由于战乱频繁，药酒研制工作受到一定影响，进展不大。新中国成立后，政府对中医中药事业的发展十分重视，建立了不少中医院、中医药院校，还开办药厂，发展中药事业，使药酒的研制工作呈现出新的局面。

到了现代，由于科学技术的发展，对中医药理论有了彻底的理解和深层次的阐述，特别是对中药成分的分类、结构、性质等有了更加明确的认识。目前，酒的酿造工艺日臻完善，质量标准的制定使得药酒质量大大提高，并逐渐趋于产业化。

药酒的特色与作用

✓ 药酒的特色

药酒就是将一些药材合理搭配，按照一定比例和方法，与酒配制成可用于保健、治疗的酒剂。药酒的特点有适应范围广、便于服用、吸收迅速等，能有效掌握剂量，比其他剂型的药物容易保存，见效快、疗效高。

药酒的特色可以体现在多个方面：

①药酒口味醇正、香气浓郁，既解决了古人所讲“良药苦口”的烦恼，也不用承受现代打针补液的痛苦，相反，给人们带来的是一种佳酿美酒的享受，所以人们乐意接受。

②药酒是一种加了中药材的酒，而酒本身就有一定的保健作用，它能促进人体胃肠分泌，帮助消化吸收，增强血液循环，促进组织代谢，增加细胞活力。

③酒又是一种良好的有机溶媒，其主要成分是乙醇，有良好的穿透性，易于进入药材组织细胞中，可以把中药里的大部分水溶性物质，以及水不能溶解而需用非极性溶媒溶解的有机物质溶解出来，从而更好地发挥中药原有的作用，服用后又可借酒的宣行药势之力，促进药物最大限度地发挥疗效，并可按不同的中药配方，制成各种药酒来治疗各种不同的病症。

④中国药酒适应范围较广，几乎涉及临床所有科目。当然，其中有些可能是古代某位医者个人的经验，是否能普遍应用，还须进一步验证。

⑤由于酒有防腐消毒作用，当药酒含乙醇40%以上时，可延缓许多药物的水解速度，增强药剂的稳定性。所以药酒久渍不易腐坏，长期保存不易变质，并可随时

服用，十分方便。

⑥药酒还能起到矫臭的作用。

✓ 药酒的作用

◎理气活血

气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质；血具有濡养滋润全身脏腑组织的作用，是神志活动的主要物质基础。药酒能起到益气补血、振奋精神、增强食欲、调理身心等作用，效果显著。

◎滋阴壮阳

阴虚则热，阳虚则寒，阴阳的偏盛、偏衰都有可能产生病症。药酒的作用在于，通过调和阴阳，利用其相互交感、对立制约、互根互用、消长平衡、相互转化的特点，达到壮肾阳、滋肾阴的目的，对人体健康至关重要。

◎舒筋健骨

肾主骨生髓，骨骼的生长、发育、修复，全赖肾的滋养；肝主筋，肝之气血可以养筋。药酒可以起到补肾、补肝的作

用，从而达到舒筋健骨的功效。

◎补脾和胃

脾主运化、主升清、主统血；胃主受纳、主通降，脾和胃相表里，共同完成饮食的消化吸收及其精微的输布，从而滋养全身。肺病日久则可影响到脾，导致脾功能失调、气虚，从而出现不良症状。

◎养肝明目

肝开窍于目，又有藏血功效；目依赖于血濡养来发挥视觉功能，而肝病往往反映于目。药酒则可以起到保肝护肝、增强视力的作用。

◎益智安神

现代生活中，人们遭受着来自内在和外在的双重压力，身体不堪负荷，常出现“亚健康”的症状。心主血脉、主藏神，应养心血、补心气、使心的气血充盈，才能有效推动血行，达到精神旺盛的目的，也应时常注意情志调节，凝神定心。

如何泡制药酒

✓ 泡酒前的准备工作

药酒服用简便，疗效显著，家庭中亦可自制，但要掌握正确的方法。在制作药酒前，还必须做好几项准备工作：

①保持作坊清洁，严格按照卫生要求执行。要做到“三无”，即无灰尘、无沉积、无污染，配制人员亦要保持清洁，闲杂人等一律不准进入场地。

②凡是药酒都有不同的配方和制作工艺要求，并不是每种配方都适合家庭配制，如果对药性、剂量不甚清楚，又不懂药酒配制常识，则切勿盲目配制饮用药酒。所以要根据自身生产条件来选择安全可靠药酒配方。

③选择配制药酒，一定要辨清真伪，切忌用假酒配制，以免造成不良后果。按配方选用中药，一定要选用正宗中药材，

切忌用假冒伪劣药材。对于来源于民间验方中的中药，首先要弄清其品名、规格，要防止同名异物而造成用药错误。

④要准备好基质用酒。目前用于配制药酒的酒类，除白酒外，还有医用酒精（忌用工业酒精）、黄酒、葡萄酒、米酒和烧酒等多种，具体选用何种酒，要根据配方需要和疾病而定。

⑤制作前，一般都要先将配方中的药材切成薄片，或捣碎成粒状。一般来说坚硬的皮、根、茎等植物药材可切成3毫米厚的薄片，草质茎、根可切成3厘米长的碎段，种子类药材可以用棒击碎。同时，在配制前要将加工后的药材洗净沥干后，方能使用。

⑥处理动物药材时，宜先除去内脏及污物（毒蛇应去头），用清水洗净，用火