

ZIZHIYAOJIU
YANGSHENGZHIBING YIBENQUAN

自制药酒 养生治病 一本全

马纲
代民涛
主编

百药之长数酒类,百病养生数药酒
药借酒力,酒助药势,养生祛病一杯酒

《自制药酒养生治病一本全》详细地阐述了药酒的起源、功效,针对不同疾病、不同季节药酒的制作和使用方法,内容丰富,脉络清晰,文字浅显易懂,配方实用,不仅可供养生保健爱好者根据实际情况选用参考,也可为医疗、科研和生产单位提供参考。

 浙江科学技术出版社

自制药酒

养生治病

一本全

主 编 马 纲 代民涛
副主编 柴可夫 李秀月
编 者 代宁涛 李红敏 张 弦 李晓博 王玉娟 王 磊

图书在版编目 (CIP) 数据

自制药酒养生治病一本全 / 马纲, 代民涛主编. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5341-6458-3

I. ①自… II. ①马…②代… III. ①药酒—养生 (中医)
②药酒—验方 IV. ①R247. 1②R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 019812 号

书 名 自制药酒养生治病一本全
主 编 马纲 代民涛

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	13.75
字 数	200 千字			
版 次	2015 年 4 月第 1 版		2015 年 4 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-6458-3		定 价	19.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 刘 丹
封面设计 胡 椒

责任校对 梁 峥 王巧玲 李骁睿
责任印务 徐忠雷



FOREWORD 前言

酒具有御风寒、温肠胃、通血脉、行药势的作用，因此被称为“百药之长”。人类最初的饮酒行为就与防病治病、养生保健有着密切的关系。

药酒是一种浸出剂，就是将中药浸泡于酒而制成的日常保健佳品，可以起到祛病保健、强身健体的作用。药酒配制方便、药效稳定、安全有效。由于酒精是一种良好的有机溶剂，因此可以使得中药的各种有效成分很容易溶解在其中。中医理论认为，患病久了必将导致脉络瘀阻，正气亏虚，因此各种慢性疾病常常存在不同程度的气血不畅、经脉滞涩的问题；而中药能滋补强身，酒能辛散温通，这样药借酒力，酒助药势，充分发挥效力，提高了疗效。

除此之外，药酒的储存和服用都很方便，既可内服也能外用，对急症、久病都有良好的疗效，特别是对一些顽疾杂症效果更为显著。因此，历代医家都很重视药酒，同时它也受到广大群众的欢迎和青睐。

通过人民群众和历代医家的不懈努力，中华民族在药酒制作和运用方面积累了丰富的经验，技术日益精湛，研制出的药酒品种数不胜数，其中很多药酒因为选料讲究、配方独特、做工精细、疗效神奇而备受人们的喜爱。随着社会的发展，人们对健康生活的不断追求，制作和使用药酒已经不仅局限于治病保健的需要，更是成为一种健康生活的明智选择，受到了越来越多的人追捧。



为了让更多的人了解和掌握各种药酒的制作及使用方法，使药酒更好地造福人类，我们在查阅和研究历代医家有关药酒著作和各种药酒配方的基础上，精选出最为实用、最易于制作，且安全有效的数百种药酒方。

《自制药酒养生治病一本全》内容丰富、脉络清晰，文字浅显易懂，配方实用，详细地阐述了正确使用药酒的方法，不仅可供养生保健爱好者根据实际情况选用参考，也可供医疗、科研和生产单位提供参考。由于个人体质不同，若在进食后有任何不适，应立即停止食用。

由于编者手中掌握文献的局限及时间仓促，在搜集整理资料过程中难免出现不当之处，在此恳请广大读者批评指正。

编者





CONTENTS 目录

第一章 药酒知识知多少

药酒的起源与发展 001

药酒的功效与主治 002

如何选择药酒 002

如何服用药酒 003

药酒服用原则 004

药酒的适用范围 006

第二章 在家轻轻松松制药酒

药酒制作的原料 007

如何制作药酒 009

药酒制作的注意事项 011

如何贮藏保管药酒 012



第三章 自制药酒治疗内科疾病

感 冒..... 013

疏风散热酒	/013	荆芥葱白酒	/014	黄芪防风酒	/015
防风糯米酒	/014	淡豆豉酒	/015	金银花薄荷酒	/016
生姜柠檬酒	/014	鸡蛋酒	/015	杜仲独活酒	/016
红茶姜汁酒	/014	人参生姜酒	/015		

咳 嗽..... 017

蜂蜜杏仁酒	/017	川贝桔梗酒	/019	独活生地酒	/020
百部酒	/017	灵芝肉桂酒	/019	龙葵子酒	/020
山药蜂蜜酒	/018	半夏枇杷酒	/019	人参蛤蚧酒	/021
阿胶蛋黄酒	/018	丹参白术酒	/020	红枣猪胰脏酒	/021
化橘红酒	/018				

头 痛..... 022

枸杞当归酒	/022	白芷糯米酒	/023	当归川芎酒	/024
当归活血酒	/022	细辛薄荷酒	/023	甘草生姜酒	/024
川芎泡白酒	/023	姜酒蒸猪脑	/024	茯苓蚕沙酒	/025
黄连泡白酒	/023	防风川芎酒	/024		

眩 晕..... 025

丹参防风酒	/025	菊花枸杞酒	/027	石菖蒲木瓜酒	/028
杜仲当归酒	/026	桂圆何首乌酒	/027	桑葚酒	/028
独活枳实酒	/026	独活桂心酒	/027	枸杞桂圆酒	/028
肉苁蓉糯米酒	/026	人参枸杞酒	/027		

失 眠..... 029

枸杞女贞子酒	/029	人参五味子酒	/029	黄精枸杞酒	/030
--------	------	--------	------	-------	------



桑葚桂圆酒	/030	合欢皮酒	/031	川芎熟地酒	/031
桂圆泡酒	/030	丹参五味子酒	/031	枸杞百合酒	/032
远志菖蒲酒	/030	人参当归酒	/031		

神经衰弱..... 032

人参酒	/033	党参酒	/033	缬草五味子酒	/034
人参果酒	/033	巴淫羊酒	/034	天麻杜仲酒	/034
佛手丹参酒	/033	复方丹参酊	/034		

面 瘫..... 035

独活白附子酒	/035	蚕沙白附子酒	/036	葛根桂枝酒	/037
二藤酒	/036	天麻羌活酒	/037	加味酒	/037
天门冬生地酒	/036				

哮 喘..... 038

小叶杜鹃酒	/038	红花酒	/039	牛膝五味子酒	/039
蝙蝠酒	/038	人参杏仁酒	/039	鹤鹑红糖酒	/040
桑皮酒	/038	蜀椒酒	/039	薤白瓜蒌酒	/040

消化不良..... 040

蒜姜酒	/040	龙胆草豆蔻酒	/041	草果山楂酒	/042
神曲酒	/041	山楂桂圆红枣酒	/042	二术酒	/043
陈皮山楂酒	/041	金橘蜂蜜酒	/042	丁香豆蔻酒	/043

呕 吐..... 044

吴茱萸生姜酒	/044	丁香酒	/045	高良姜藿香酒	/046
吴茱萸砂酒	/044	姜糖酒	/045	薄荷冰片酒	/046
回阳酒	/045	杨梅酒	/046		

便 秘..... 047

芝麻糯米酒	/047	地黄生姜酒	/048	芝麻丹参酒	/048
火麻仁酒	/047	雪梨酒	/048	枸杞生地酒	/049

附子酒	/049	韭菜汁酒	/050	松仁酒	/050
木耳糯米酒	/049	猪脂酒	/050	芝麻酒	/051
沉香蜂蜜酒	/050				

黄 疸..... 051

栀子茵陈酒	/051	二瓜根泡酒	/052	灯草根泡黄酒	/053
青蒿糯米酒	/052	秦艽泡黄酒	/052	龙胆草泡黄酒	/053
麻黄泡黄酒	/052				

泄 泻..... 053

大蒜红糖酒	/054	茯苓豆蔻酒	/054	茯苓芡实酒	/055
人参白术酒	/054	荔枝泡酒	/055	党参甘草酒	/055

胃及十二指肠溃疡..... 056

复方酒	/056	青龙衣酒	/057	元胡米醋酒	/057
白屈菜元胡酊	/056	玫瑰精酒	/057	山核桃酒	/057

慢性胃炎..... 058

佛手当归酒	/058	白术金银花酒	/059	人参甘草酒	/060
山楂麦冬酒	/058	蒲公英大枣酒	/059	核桃刺梨根酒	/060
地榆青木香酒	/059	青梅酒	/059		

心 悸..... 060

龙眼泡酒	/061	茯苓生地黄酒	/062	枸杞子麦冬酒	/063
人参黄芪酒	/061	黄芪党参酒	/062	侧金盏泡酒	/063
人参朱砂酒	/061	麦冬生地酒	/063		

糖尿病..... 064

生地莲子酒	/064	洋葱泡葡萄酒	/065	山茱萸酒	/066
红枣糯米酒	/064	凤眼草酒	/065	蚕蛹煮米酒	/066
枸杞子糯米酒	/065	草莓酒	/065		



第四章 自制药酒治疗外科疾病

蛇虫咬伤 067

木姜子艾纳香油酊 /067	天花粉冰片酊 /069	两面针清热解毒酒 /070
水杨酸止痒酊 /068	山扁豆甘草酒 /069	雄黄小红藤酒 /070
入地金半边莲药酒 /068	滴水珠消肿祛瘀酒 /069	蜈蚣止痛酊 /070
细密梳瓜子金药酒 /068		

跌打损伤 071

延胡索酒 /071	红花肉桂酒 /072	二花白矾酒 /073
大黄接骨续筋酒 /071	紫金标酒 /072	羌活五加皮酒 /073
山茶花酒 /072	金雀花泡黄酒 /073	红花牛膝酒 /073

痔 疮 074

嫩竹酒 /074	地瓜藤酒 /075	土茯苓酒 /076
槐枝糯米酒 /075	茄子泡黄酒 /075	红三七酒 /076
双甲酒 /075		

烧烫伤 076

酸枣仁黄柏酊 /077	黄柏儿茶酊 /077	大黄槐角酊 /078
黄连冰片酊 /077	虎杖地榆酊 /078	

湿 疹 079

明矾苦参酒 /079	甘草甘油酊 /080	丝瓜子酒 /081
茅蒿菜粉酒 /080	地肤子酒 /080	苍耳子酒 /081
苦参雄黄酒 /080	土槿皮酒 /081	

骨 折 082

红花生地酒 /082	小茴香丁香酒 /083	川芎红花酒 /084
当归制草乌酒 /082	艾叶冰片酒 /083	川断杜仲酒 /084
丁香苏木酒 /083		

第五章 自制药酒治疗妇科疾病

乳腺增生 085

虎刺根酒	/085	七星剑泡三花酒	/086	柴胡郁金酒	/086
鳝鱼皮酒	/085	川当归酒	/086		

带下病 087

细辛泡白酒	/087	刺梨根酒	/088	马齿苋酒	/089
金樱子酒	/087	扶桑花酒	/088	沙苑子酒	/089
鳖甲泡白酒	/088	冬瓜子泡黄酒	/088		

月经不调 089

当归肉桂酒	/090	小茅香酒	/091	西洋参酒	/092
生地榆糯米酒	/090	当归糯米酒	/091	香附月季花酒	/092
艾叶白芍酒	/090	花蝴蝶根泡酒	/091	大驳骨酒	/092
砂仁山楂酒	/091				

痛经 093

山楂健脾活血酒	/093	当归白芍酒	/094	山楂当归酒	/094
月月红当归酒	/093	当归红花酒	/094	黄芪当归酒	/095
红花山楂酒	/094				

闭经 095

双藤酒	/095	双花酒	/096	蒲黄酒	/097
益母草当归酒	/096	紫河车酒	/097	丹参远志酒	/097
当归干漆酒	/096	桑葚红花酒	/097	当归桃仁酒	/098
川牛膝酒	/096				

不孕症 098

人参鹿茸酒	/099	全当归茯神酒	/100	仙灵脾酒	/101
当归远志酒	/099	巴戟天鹿角酒	/100	草苁蓉泡白酒	/101
促排卵酒	/099	鹿茸牛膝酒	/100		





产后缺乳..... 101

大枣糯米酒	/102	麦冬酒	/102	奶浆参酒	/103
虾米酒	/102	猪蹄通乳酒	/103	猪七星芝麻酒	/103
鱼头酒	/102	花生红糖酒	/103	菟丝子酒	/104

第六章 自制药酒治疗男科疾病

阳 痿..... 105

山药鹿茸酒	/105	覆盆子黄酒	/106	红参淫羊藿酒	/107
海马补肾酒	/106	九香虫酒	/106	干地龙酒	/107
猪肾板栗酒	/106	巴戟天酒	/106		

早 泄..... 107

龙骨沉香酒	/108	三鞭双地酒	/109	龙骨锁阳酒	/109
茯苓党参酒	/108	益智仁韭子酒	/109	芡实沙苑子酒	/109
甘菊花川椒酒	/108				

遗 精..... 110

覆盆子酒	/110	芝麻当归酒	/111	枸杞地黄酒	/111
阳起石酒	/110	五味子白术酒	/111	内金酒	/112
茯苓莲子酒	/110				

不育症..... 112

鹿鞭酒	/112	花香酒	/113	生晒参酒	/114
淫羊藿酒	/113	川牛膝核桃酒	/114	远志丁香酒	/114
仙茅酒	/113				

前列腺炎..... 115

川草薢酒	/115	山枝根皮酒	/116	小茴香酒	/116
龙胆草酒	/115	菟丝子熟地酒	/116		

第七章 自制药酒治疗儿科疾病

小儿麻疹..... 117

香菜煮酒 /117 荸荠生地龙酒 /118 糯米酒 /118

小儿呕吐..... 118

陈皮半夏酒 /118 酱醋酒 /119 双姜酒 /119

小儿感冒..... 119

生姜葱白酒 /120 鲜荸荠酒 /120 雄黄酒 /120
柴胡薄荷酒 /120

小儿低热..... 121

桂枝葱白酒 /121 羊脂红枣酒 /121 桃仁栀子酒 /121

小儿百日咳..... 122

马兰煮酒 /122 洋葱小肠酒 /122 炙百部人参酒 /123

小儿泄泻..... 123

云南白药调酒方 /123 香附酒饼 /124

第八章 自制药酒治疗五官科疾病

口舌生疮..... 125

制半夏酒 /125 金花酒 /126 槐白皮煮酒 /127
淡竹叶酒 /126 十四味药酒 /126 栀子黄连酒 /127

鼻 炎..... 127

芫花根酊 /127 十一味鼻炎酒方 /128 百草霜酒 /129
麻黄素滴剂 /128

牙 痛..... 129

- | | | | | | |
|---------|------|---------|------|-------|------|
| 郁李根白皮酒 | /129 | 槐白皮酒 | /130 | 酒煮鸡蛋方 | /131 |
| 细辛消肿止痛酒 | /130 | 枳壳根酒 | /131 | 细辛生地酒 | /131 |
| 蛇床子酒 | /130 | 川芎细辛漱口酒 | /131 | 花椒漱口酒 | /132 |

视力减退..... 132

- | | | | | | |
|---------|------|--------|------|----------|------|
| 补血养肝明目酒 | /132 | 菖蒲白术酒 | /133 | 甘菊花乌发明目酒 | /134 |
| 何首乌枸杞酒 | /133 | 金蝉花明目酒 | /133 | 巴戟天益精明目酒 | /134 |

白内障..... 135

- | | | | | | |
|-------|------|------|------|-------|------|
| 枸杞明目酒 | /135 | 五味子酒 | /136 | 麦冬明目酒 | /136 |
| 祛风明目酒 | /135 | | | | |

耳 聾..... 137

- | | | | | | |
|---------|------|-------|------|--------|------|
| 烧铁酒 | /137 | 磁石酒 | /138 | 牡荆子酒 | /139 |
| 沉香枸杞酒 | /137 | 防风肉桂酒 | /138 | 十五味聪耳酒 | /139 |
| 五味子巴戟天酒 | /138 | 菖蒲白术酒 | /138 | 黑豆鸡屎酒 | /139 |

耳 鸣..... 140

- | | | | | | |
|--------|------|-------|------|---------|------|
| 熟地黄当归酒 | /140 | 木通酒 | /141 | 五味子核桃仁酒 | /142 |
| 木香酒 | /140 | 白芷肉桂酒 | /141 | 石决明酒 | /142 |
| 小茴香木瓜酒 | /141 | 红参首乌酒 | /141 | | |

第九章 自制药酒养生保健

益寿延年药酒..... 143

- | | | | | | |
|-------|------|-------|------|---------|------|
| 长寿酒 | /143 | 健脾养血酒 | /145 | 补肝益精酒 | /146 |
| 抗老益气酒 | /143 | 延年益寿酒 | /145 | 补虚壮骨乌发酒 | /147 |
| 补血养虚酒 | /144 | 益气养血酒 | /145 | 补肾二香酒 | /147 |
| 补肾强筋酒 | /144 | 滋肝补肾酒 | /146 | 菊花生地酒 | /147 |

枸杞女贞子酒	/148	黄芪防风酒	/149	熟地枸杞酒	/151
补虚益寿酒	/148	抗老防衰酒	/149	养心健脾酒	/151
党参川芎酒	/148	养肝明目酒	/150	活血通络酒	/151
乌须黑发酒	/149	填精益髓酒	/150	养阴生津酒	/152

健脑益智药酒 152

滋肾养心酒	/152	石燕酒	/155	松子仁酒	/157
醒脑安神酒	/152	龙眼酒	/155	养心益智酒	/157
益气补肾酒	/153	人参熟地酒	/155	提神醒脑酒	/157
聪耳明目酒	/153	龙眼黄芪酒	/156	石菖蒲酒	/158
枸杞红参酒	/154	安神益智酒	/156	合欢皮酒	/158
健脑益智酒	/154	制何首乌五味酒	/156	虫草桂圆酒	/158
宁神益智酒	/154				

补肾壮阳药酒 159

补肾助阳酒	/159	羊肾龙眼酒	/160	红参鹿茸酒	/161
地黄山药酒	/159	沉香花酒	/160	雀肉远志酒	/161
枸杞子当归酒	/159	海狗肾酒	/161	人参杏仁酒	/162
枸杞远志酒	/160	温补肾阳酒	/161	怀山药灵芝酒	/162

养心安神药酒 163

红枣麦冬酒	/163	当归龙眼养血酒	/165	远志朱砂酒	/166
灵芝人参酒	/163	龙眼西洋参酒	/165	龙眼当归酒	/167
桂圆桑葚酒	/163	高丽参熟地酒	/165	莲子酒	/167
桂圆鸡血藤酒	/164	熟地杜仲酒	/166	龙眼桂花酒	/167
桂圆酒	/164	龙骨酒	/166	麦冬枸杞黄酒	/168
人参远志酒	/164				

强筋壮骨药酒 168

杜仲丹参酒	/168	当归桂枝酒	/169	地骨皮酒	/170
杜仲牛膝酒	/168	五加皮独活酒	/170	蜂王浆酒	/171
生地黄肉桂酒	/169	牛膝丹参酒	/170	菟丝子肉苁蓉酒	/171

人参葡萄酒	/171	川乌酒	/174	羌活当归酒	/175
肉苁蓉酒	/172	乌头酒	/174	薏苡仁制首乌酒	/176
菊花熟地酒	/172	补骨脂酒	/174	祛风活血酒	/176
刺梨糯米酒	/173	火焰子酒	/174	祛风解毒酒	/176
冬虫夏草滋补酒	/173	海桐皮酒	/175	祛风通络酒	/176
炙甘草当归酒	/173	独活桂枝酒	/175	苋根酒	/177
人参大黄酒	/173	松叶当归酒	/175	韭菜酒	/177

益气养血药酒..... 177

炙甘草酒	/177	玉竹酒	/179	天门冬木香酒	/181
干地黄酒	/178	五味子天冬酒	/180	远志酒	/181
鸡子黄酒	/178	川芎肉桂酒	/180	香附酒	/182
黄芪当归酒	/178	灵芝酒	/180	人参白芍酒	/182
制首乌女贞子酒	/179	枸杞子人参酒	/181	肉桂人参酒	/182
柴胡酒	/179				

清热解药酒..... 183

枯楼酒	/183	白鲜皮酒	/184	黄连常山酒	/185
土茯苓酒	/183	地肤子酒	/184	山慈姑酒	/185
黑豆酒	/184	阿胶酒	/185	豆豉苍术酒	/186
生姜甘草酒	/184	白附子独活酒	/185	桑葚牛膝酒	/186

美容养颜药酒..... 186

火麻仁葡萄酒	/186	养血驻颜酒	/188	白术糯米酒	/190
人参玉竹酒	/187	桃花美容酒	/189	生地白参酒	/191
鸡蛋美容酒	/187	桃仁酒	/189	干姜桂枝酒	/191
补血养颜酒	/187	柏子仁何首乌酒	/189	菊花桃仁酒	/191
驻颜酒	/187	当归五加皮酒	/189	生地天门冬酒	/192
槟榔桂皮酒	/188	地黄泽泻酒	/190	当归桂圆酒	/192
补益增白酒	/188	三仁生地酒	/190	地黄养颜酒	/192

第十章 四季养生药酒

春季药酒，疏肝理气..... 193

高良姜酒	/193	海马人参酒	/194	活血化瘀酒	/195
益气健脾酒	/194	养肝壮阳酒	/194	姜参酒	/195
清热养阴酒	/194				

夏季药酒，清热健脾..... 195

清热解毒酒	/195	竹叶酒	/196	当归川芎酒	/197
利水渗湿酒	/196	淫羊藿薏苡仁酒	/197	玫瑰花酒	/197
滋阴清热酒	/196				

秋季药酒，甘润生津..... 198

石斛酒	/198	益气生津酒	/199	泻肺平喘酒	/199
黑芝麻酒	/198	解毒散结酒	/199		

冬季药酒，温阳散寒..... 200

补脾益气酒	/200	养血补虚酒	/201	滋阴补虚酒	/201
温肾壮阳酒	/200	壮阳酒	/201		