

特效药酒方

慢性疾病一扫光

通血脉 行药势 十款药酒方补养全家

孙静 编著

药酒又被称为配

制酒，它是以具有滋

补和治疗功效的各类

中药、食物及白酒、

黄酒、米酒等为原料，

经过一定时间的浸泡

或煎煮，去掉药渣之

后得到的一种用于饮

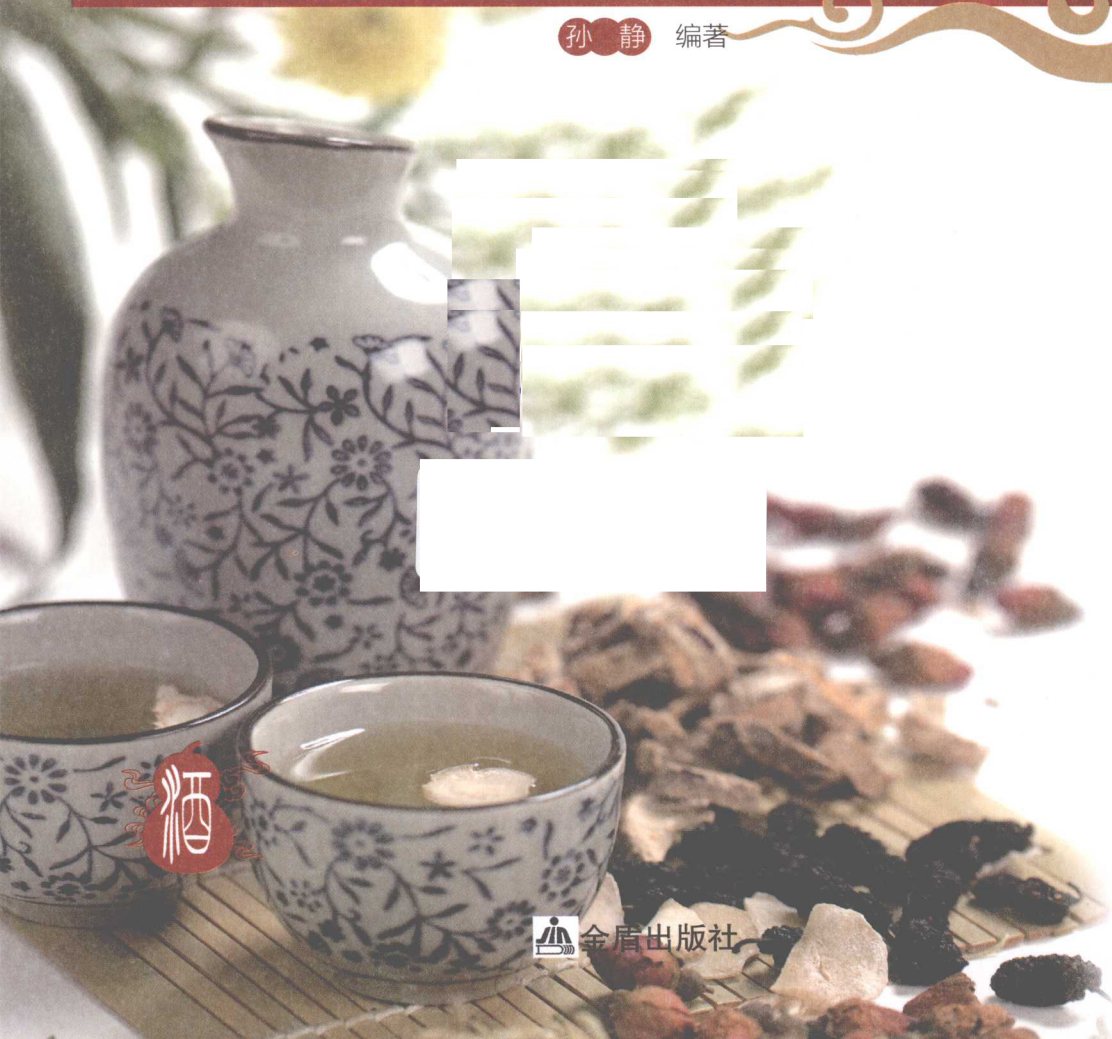
用的酒剂。



特效药酒方

慢性疾病一扫光

孙 静 编著



酒



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特效药酒方, 慢性疾病一扫光 / 孙静编著. —北京: 金盾出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5186-0281-0

I. ①特… II. ①孙… III. ①药酒—验方 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 087502 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 13

2015年8月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

自

自古以来，药酒便是我国酒文化中不可或缺的存在。无论是吟出“醉卧沙场君莫笑”的慷慨悲歌之士王翰，还是诗书并攻的才子黄庭坚，都深受其益，并最终成为药酒的爱好者。如今，饮用药酒又成为了一种新的养生时尚。由此不难看出，从古至今，药酒一直贯穿在人们的日常养生过程中。更难得的是它集药材与酒的优点于一身，为人们的身体健康提供了双重保障。

首先，药酒的溶媒多为比较温和的黄酒、米酒和白酒。这就在一定程度上扩大了药酒福泽的人群。因为日常生活中有很多人并不善于饮酒，同时即便是能够饮酒的人，其对酒的耐受力也并不相同。有了温和的溶媒可以有效地解决上述问题。

其次，药酒的主要材料中药可以通过溶媒的浸泡最大限度地将自身的药效转移至炮制好的药酒中。当中药在溶媒中经历或长或短时间的浸泡之后，它们当中的药效分子或颗粒就会迅速进入酒分子中间的空隙中，直至最后完成药效的转移。

最后，炮制药酒的诸多方法在药酒炮制过程中充当了催化剂的作用。经过千年的炮制之后，药酒的制作方法主要集中于浸制法、酿制法和渗漉法三大类。其中浸制法又可以分为冷浸法和热浸法。在具体应用的过程中，当药材数量较少且易受热源影响的时候，选用冷浸法能够保证药酒品质；而当药材数量较多且冷浸法不能保证有效成分浸出时，选用热浸法为佳。

正是基于以上几点的保障，药酒才能拥有良好的疗效，并成为人们在日常生活中治病防病的好帮手。当然，要正确地使用药酒还离不开医生的指导。此外，对于自身情况的准确判断也是必不可少的。早在古代，我国即有“医食同源”的传统。也正因为如此，兼具中药和酒特征的药酒的适用范围便日益广泛起来。

本书从药酒的适用范围入手，根据不同人群的特点及养生重点分别介绍了补血养气者、温补肾阳者、健脑益智者、延年益寿者、常见病调养者及美容养颜者需要饮用的药酒。此外，在介绍每一种药酒时专门设置了“制方法”“宜忌人群”“服用方法”等板块。这些板块的设置不仅可以帮助饮用者减少失误，还可以为自制药酒者提供必要的讲解，以免出现“良药误入”的情形。

古人常说：“酒为百药之长。”兼具酒的柔情和中药健身药效的药酒，不仅经过了千年时间的考验，更在当今以自身独特的优势成为了现代时尚养生方式中的一员。所以，拥有强身健体想法的人，不妨去选择一杯适合自己的药酒吧。



目录

第一章

药酒养生的基础

什么是药酒	2
药酒的起源与分类	3
药酒养生的特点	4
炮制药酒的两点讲究	5
药酒材料的选用	6
药酒制作基本方法	7
养生药酒服用方法	9
药酒的适用范围与禁忌	10
药酒使用时的注意事项	11
药酒的储存	12

第二章

补血益气药酒

桂圆杞菊酒	14
人参三七酒	15
五加酒	16
金樱子酒	16
八珍酒	17
双参益气酒	18

山药葡萄酒	18
归芪藤酒	19
玫瑰露酒	19
桂圆补血酒	20
人参大补酒	20
人参七味酒	21
补血养气酒	21
柚子酒	22
归芪酒	22
人参枸杞酒	23
王益酒	23
石斛山药酒	24
参桂养荣酒	24
九仙酒	25
白术酒	26
双参山楂酒	26
三两半药酒	27
首乌薏米酒	27
种玉酒	28
当归独活酒	28
当归红花酒	29
党参酒	29
地黄养血安神酒	30

归芪术芍酒	30
桂花酒	31
熟地栀子酒	31
龙参玉灵酒	32
黄芪红花酒	32
桂圆大枣酒	33
苹果枣肉酒	33
葱枣酒	34
当归黄芪酒	34
益母当归酒	35
地胡酒	35
当归加皮酒	36
黑豆鸡蛋酒	37
枸杞麻仁酒	37
黄芪五味酒	38
益气健脾酒	38
参枣酒	39
巨胜酒	39
菊花养生酒	40
四补酒	40

第三章

温补肾阳药酒

巴戟天酒	42
仙茅酒	43
淫羊二子酒	43
参茸酒	44
草莓砂糖酒	45
山药酒	45
女贞子酒	46
淫羊藿酒	46
淫羊肉桂酒	47
健阳酒	48
参术酒	48



种子药酒	49
天麻首乌酒	49
巴戟淫羊酒	50
核桃酒	50
地黄枸杞酒	51
固精酒	51
魏国公红颜酒	52
熙春酒	52
首乌黑豆酒	53
牛膝麻仁酒	54
五精酒	54
远志酒	55
康壮酒	55
首乌当归酒	56
二至益元酒	56
菟丝子杜仲酒	57
枸杞银花酒	58
杜仲川芎酒	58
山茱萸酒	59
杜仲丹参酒	59
双子酒	60
牛膝石斛酒	60
玉竹酒	61
葡萄干酒	61
芝麻酒	62

熟地杞檀酒	62
地冬首乌酒	63
人参葡萄酒	64
轻身酒	64
松子菊花酒	65
杜仲酒	65
鸡肝肉桂酒	66
菖蒲木瓜酒	66
人参五味酒	67
枸杞百合酒	67
莲子酒	68
枸精麦地酒	68
枸杞生地酒	69
杞菊地冬酒	69
醉虾酒	70

第四章

健脑益智药酒



天麻酒	72
归脾养心酒	73
健脑补肾酒	74
脑伤宁酒	75
天麻健脑酒	76
补脑酒	77
复方蔓荆酒	78
人参固本酒	78
参杞精神酒	79
健脑安神酒	80
术苓忍冬酒	80
松竹酒	81
双耳酒	81
人参益智酒	82
麦杞补心酒	82
首乌五味酒	83

芝麻胡桃酒	83
梅合双花酒	84
蔓菊白术酒	84
十全大补酒	85
鹤龄酒	86
补益杞圆酒	87
宁心酒	87
安神酒	88
加味蔓荆子酒	88
定风酒	89
远志菖蒲酒	90
甘露酒	91
二石酒	92
枸杞子酒	92
怡神酒	93
古汉养生酒	93
芎芷酒	94
枸杞红参酒	94
读书丸酒	95
蔓荆子酒	96
补心酒	96
皂荚南星酒	97
人参天麻酒	97



二活川芎酒	98
当归细辛酒	98
鸡屎黑豆酒	99
补血壮骨酒	99
独活牛膝酒	100
菊花生地酒	101
五加远榆酒	101
杜菊杞冬酒	102
菖蒲骨脂酒	102

第五章

延年益寿药酒

菖蒲酒	104
回春蜜酒	105
草还丹酒	105
黄精酒	106
三仙酒	106
五子酒	107
玉竹高龄酒	107
三味杜仲酒	108
合和酒	108
却老酒	109



延寿酒	110
周公百岁酒	110
长生固本酒	111
万寿药酒	112
三圣酒	113
还少酒	113
西洋参酒	114
神仙酒	114
长生酒	115
灵芝人参酒	116
耐老酒	116
六味地黄酒	117
板栗酒	118
羊肾酒	118
春寿酒	119
黄精枸杞酒	120
益阴延年酒	120
不老菊花酒	121
疗疾延寿酒	121
长生滋补酒	122
延龄酒	123
滋补肝肾酒	123
延寿九仙酒	124
黄精延寿酒	125
中藏延寿酒	125
补肾延寿酒	126
四物益寿酒	127
百益长寿酒	127
佛手醴	128
二地菊花酒	128
金芍玉液酒	129
清宫长春酒	130
百岁长寿酒	131
山萸苁蓉酒	132

第六章

常见病调养药酒

感冒	134
姜糖酒	134
葱豉酒	135
满山红酒	135
葱姜盐酒	136
玉屏风酒	136
葡萄鸡蛋酒	137
风豆羌活酒	137
桑皮生姜吴萸酒	138
人参姜蜜酒	138
茶叶姜汁酒	139
姜蒜柠檬酒	139
腹泻	140
丁香山楂酒	140
黄精首乌枸杞酒	141
楂糖酒	141
莲子山药酒	142
生姜芍药酒	142
中暑	143
香蕉酒	143
苹果酒	144
菠萝酒	144
青蒿醪	145
双蜂酒	145
失眠	146
菊花首乌酒	146
杏肉酒	147
桑葚桂圆酒	147
洋葱红酒	148
丹参酒	148
茯苓酒	149



郁李仁酒	149
竹叶酒	150
桂圆茯苓酒	150
咳嗽	151
紫苏酒	151
苏子陈皮酒	152
蜜膏酒	152
百部酒	153
陈皮酒	153
苓术酒	154
金橘酒	154
桑白皮酒	155
白前酒	155
八味黄芪酒	156

第七章

美容养颜药酒

地黄糯米酒	158
桂圆和气酒	159
葡萄神曲酒	159
玫瑰白芷酒	160
核桃杜仲酒	160

首乌酒	161
五味子酒	161
人参茯苓酒	162
红颜酒	163
桃花白芷酒	163
人参远志酒	164
玉竹美容酒	164
宁心悦容酒	165
秘传三意酒	165
猕猴桃酒	166
当归桂圆酒	166
归芪仙酒	167
归芪白芍酒	167
桂圆枸杞酒	168
杏仁酒	168
参归美容酒	169
参术枣姜酒	169
参芪三白酒	170
苓菊养荣酒	171
黄精苍术酒	172
地黄驻颜酒	172
鸡子美容酒	173
制白附子酒	173

党参枸杞酒	174
槟榔露酒	174
槟榔陈皮酒	175
槟榔桃花酒	176
熟地枸杞酒	176
桃仁酒	177
养血乌发酒	177
桃花酒	178
红茶葡萄酒	178
参归补虚酒	179
归元酒	180
地杞血藤酒	180
麻黄桔梗酒	181
巴戟熟地酒	181
地黄首乌酒	182
六神酒	182
补仙酒	183
九味养荣酒	184
芝麻枸杞酒	185
芹菜酒	185
枸杞桂圆酒	186
当归酒	186
附录 炮制药酒常用药材	187

第一章

药酒养生的基础



什么是药酒



我国是有名的茶酒之乡。千百年来，不仅酒香弥漫，还有独特的酒文化挥洒其中。而药酒正是丰富多彩的酒文化中非常重要的一个侧面。早在原始社会末期，先民们就已经品尝过了由野生水果自然发酵成的果酒。人们当时虽然并没有意识到饮用果酒可以保健养生，但由于很多水果本身就含有一定的药用价值，故这些先民饮用过的果酒可以称得上是天然的健身药酒。

不过，这种无意识地饮用并未持续很长时间。很快，药酒就被纳入到了中医治病的领域。它和其他一些酒类被统称为醪醴。我国最早的医学典籍《黄帝内经》

中就专门有记载醪糟治病的篇章——“汤液醪醴论篇”。在古代汉语

中，醪和醴分别指以五谷酿制而成的浊酒和甜酒。早期的药酒就是从醪醴中发展而来。

在中医领域中，药酒又被称为配制酒，它是以具有滋补和治疗功效的各类中药、食物及白酒、黄酒、米酒等为原料，经过一定时间的浸泡或煎煮，去掉药渣之后得到的一种用于饮用的酒剂。此外，由食物、谷物、药物及酒曲共同酿制而成的酒剂也被称为药酒。

药酒的出现不仅实现了酒与医学的结合，更是饮酒养生的一大进步。古人云：“酒为诸药之长。”中医学认为，酒性温，味甘、苦、辛，具有散寒气、通血脉的功效。现代医学研究发现，中药中的许多成分都可溶解在酒精之中。这样，药酒本身就可以起到中药的效用，使滋补类和行血理气类的药物作用都能够得到很好的发挥。难能可贵的是，酒精还有良好的通透性，药材的浸出速度和浸出效果都会因此提高。

不仅如此，药酒最为突出的特色就是贮存时间久，功效延续时间较长。如此一来，便为以药酒为主要养生方式的人们带来了很多的便利。一是药物与酒精的融合会更加充分，药酒的效用能够得以更好地发挥；二是人们可以根据自己的习惯饮用药酒；三是保存的时间长有助于药酒的运输和流传，可以有效地满足饮酒养生者不同的需求。

当然，药酒本身也是有一定保质期的。通常情况下，它的贮存时间在几个月至几年不等。如果存放时间过长，超过了保质期，即便药酒原来的品质和效用再好，也是不能继续饮用的，否则就成了“毒酒”。



药酒的起源与分类

药酒自古以来就是民间养生的重要方式之一，进入现代之后，它更是随着医学事业的发展而迅猛发展。特别是近些年来，药酒养生逐渐成为一种新的养生时尚。面对如此多的品种，如何才能挑选出适合自己的药酒呢？除了向医生咨询之外，了解药酒的简单分类也是非常必要的。

药酒的分类标准很多，以下便是最为常见的几种：

1. 就使用方法而言，药酒可以分为内服和外用两大类

所谓内服药酒就是可以直接饮用的药酒。此类药酒主要通过肠胃对于酒中有效成分的吸收来发挥效用，在临床上应用比较广泛，但需要在服用剂量及使用禁忌等方面多加注意。

外用药酒多是通过将酒剂涂抹到伤口或患处的方式来达到治疗目的的药酒。此类药酒的药方主要为历代医书所记载，能够批量生产的“中成药”较少。外用药酒有两个显著的特点，一是它主要应用于风湿骨痛、脱发秃斑及各种外伤病症等；二是不能当作内服药使用。

2. 就炮制方法而言，药酒可以分为浸制、酿制和渗漉三类

浸制药酒是在民间应用十分广泛的一类药酒。它不仅制作方法简单，而且适合家庭自制，唯一的缺点在于需用时间较长，药物中的有效成分浸出效果稍受影响。酿制药酒则是采用传统的发酵法酿制而成，非常适合女性、老年人及体弱者服用。同前两者相比，渗漉药酒数量较少，但炮制时间短，有效成分较为齐全，但工艺较为复杂。

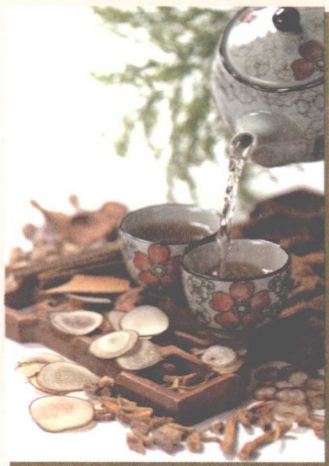
3. 从炮制材料的来源来看，药酒可分为自制药酒和中成药药酒两类

自制药酒在我国由来已久。它主要是人们根据流传下来的各种配方炮制而成的药酒。不过，在自行制作药酒的过程中一定要遵循配方合理、主治方向明确、剂量准确等原则。如果对于相关原则存在异议，就需要向医务人员请教后再进行。

中成药类的药酒则是由制药厂根据历代名方制成的成品药酒。它与自制药酒最大的不同就在于自制药酒需要炮制者自行确定功效、服用剂量、服用方法等，而中成药类的药酒是将这些注意事项印在包装纸上，供大家参考。

4. 从功效上来看，药酒主要可以分为补虚损和祛除风湿两大类

无论是补虚损类药酒，还是祛除风湿类药酒，在市场上都有广泛的应用。常见的补虚损类药酒包括“人参白酒”“龟龄补酒”等。常见的祛除风湿类药酒包括“五加皮酒”“国公酒”“跌打药酒”等。



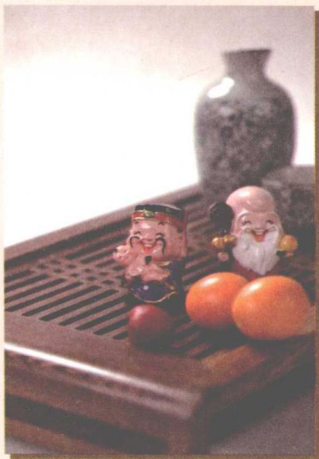
药酒养生的特点



如今，药酒成为很多人日常保健养生的重要助手。究其原因，除了繁多的品种能够满足不同人群的需求外，还与药酒养生具有下列鲜明的特点密不可分。

1. 应用范围广，服用方便

从《黄帝内经》《伤寒杂病论》《备急千金要方》等医学典籍中不难看出，早在古代，药酒的治疗范围就已经涉及内科、外科、妇科、儿科等多科疾病。此外，药酒还具有预防和治疗并重的特点。它的效用不仅包括治疗，还包括保健、美容、康复等多个方面。如今市场上出现的诸如人参酒等保健类药酒就是最好的证明。此类酒对于人们而言，在患病时可以帮助祛除病邪；在康复阶段可以提升身体免疫力和抵抗力，巩固治疗效果；平时服用能够调理气血和脏腑功能。



药酒深受大家欢迎，其服用方便也是一个不容小觑的优势。一是省去了每日煎煮药物的麻烦；二是由于酒精的通透性较好，溶解较为充分，药酒同丸剂等比起来剂量小而效果佳；三是为生活节奏紧张及体质较弱者提供了方便。

2. 吸收迅速，药效较强

经医学研究发现，药酒在服用之后可以通过消化道黏膜直接进入血液循环中，并随着血液的运行周流全身。因此，人们在服下药酒之后，其发挥作用的时间要比同类的保健或治疗药物迅速。据权威调查表明，药酒发挥作用的时间要比汤剂治疗快4~5倍。

与吸收迅速相得益彰的是药酒的药效也较强。一方面是由于溶解充分的原因，炮制药酒的原料绝大部分有效成分能够成功转移到药酒中，也就是说，炮制的药酒成品同时兼具原料和酒本身的功效。另一方面，在中医的治疗序列中，酒被认为具有引经作用，可以使有效成分直接到达发病的患处，并有选择性地进行治疗。正是以上两大因素的综合才使得药酒拥有较强的药效。

3. 炮制方法简单灵活，且便于储存

药酒炮制的灵活简单主要表现在以下几个方面：第一，炮制方法简单是经过无数医学实践证实的。第二，炮制材料寻找比较容易。第三，制作过程中不需要在特定的环境或容器中进行。第四，可以根据具体情况的不同而随时调节用量。

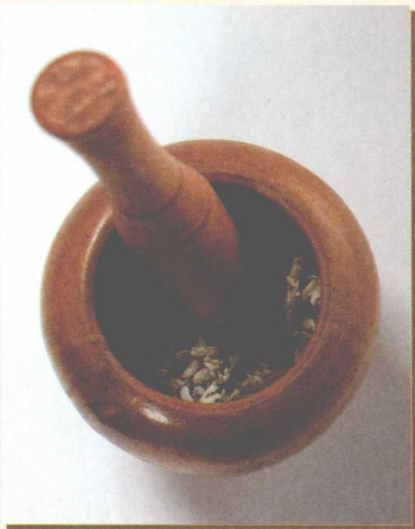
至于药酒便于储存，与其溶剂有着非常密切的关系。酒精本身就是极佳的防腐剂，只要将药酒密封完好放于阴凉通风处，其就会在几个月甚至几年的时间里延续着较好的功效。

炮制药酒的两点讲究



作为生活中常见的保健养生方式之一，药酒不仅深受中老年人的喜爱，还为不少青年人提供了祛病康复的良方。为此，人们除了从药方购买成品之外，还常兴致勃勃地自制药酒。如何才能炮制出适合自身使用的药酒呢？这就需要我们了解炮制过程中的种种讲究。

一般来说，药酒炮制过程中的讲究主要集中在浸泡时间及原料酒用量、浓度的把握上。单就浸泡时间而言，药酒从原料到成品需要15~30日，且在最初的一周时间里需要时常搅拌或摇晃，以后慢慢减少搅拌或摇晃次数。当然，也有一些药酒炮制成功的时间会缩短或延长，但大体时间都会保持在7日至3个月不等。而炮制药酒所需的材料和气温高低是影响浸泡时间长短的重要因素。



1. 气温高低影响药酒质量

众所周知，酒是药酒的主要溶剂。当气温较高时，药材分子在酒精中扩散的速度加快，浸泡时间就会缩短；当气温较低时，药材分子在酒精中的扩散速度变慢，浸泡时间就会延长。

2. 药材品质影响药酒功效发挥

通常情况下，诸如枸杞子、桂圆等果实类的原料浸泡时间较短，一些质地坚实的中药所需时间则较长。为此，很多人为了缩短浸泡时间而将中药剪碎。

除去浸泡时间之外，原料酒用量的多寡及浓度是否适宜也是决定药酒品质的重要因素之一。溶媒的选择是炮制药酒过程中的头等大事。总体而言，色泽、气味、口感上佳的优质酒是药酒制作的首选。而原料酒浓度的高低与用量直接影响药酒的气味、性能和功效。

如果酒的浓度过低，药材中含有的苦味和杂质就非常容易析出，影响药酒的气味；如果酒的浓度过高，药材又会由于材质变硬阻碍有效成分的析出，影响药酒的性能和功效。因此，在选择药酒的溶媒时要注意根据药酒的不同类别和功能进行选择。

通常情况下，滋补类药酒所用原料酒的浓度要低些，祛风活血类药酒则要高一些。另外，对于某些由名贵药材泡制的药酒而言，可以在将第一次浸泡的药酒喝完后再进行多次浸泡。当然，需要注意的是，浸泡的次数要由药酒本身的性能和功效决定，且最好经过医生的指导。

药酒材料的选用

除去前面两点讲究之外，材料的选用也是药酒泡制过程中的一环。总的来说，这一环节主要包括药材、酒、工具的选择及药材的加工处理。

1. 药材的选择

药材功效是药酒功效的主要来源之一。因此，药材质量的优劣直接影响着药酒质量的优劣。药材的选择也便成为药酒材料选用过程的重中之重。一般来说，进行药材选择时需要遵循下述原则：

首先，并非所有中药材都适合炮制药酒，诸如朱砂等矿物类药材就不应入选，以免中毒。其次，在购买药材时需要注意同物异名及同名异物的情况。以白术和牛膝为例，白术又名山姜、冬白术；同样是牛膝却有着川牛膝和怀牛膝的区别，其中前者常用于活血化瘀，后者常用于补肾强筋。最后，购买药材需要去品质有保障的正规药店，以免买到劣质药材而危害健康。

2. 药材的加工处理

药材不仅需要认真选择，还需要进行一番细致的加工处理。至于具体过程，需注意以下四步：第一，无特殊要求的中药材可以根据具体需要切成薄片、小段或研末。第二，从药店买来的药材要尽量保持干燥，如是新鲜的药材需洗净晒干后才能使用。第三，植物类的药材需洗净后备用。第四，动物类药材需在其清理干净后以火炉或烤箱烘烤，直至出现淡淡的香味。

3. 酒的选择

通常情况下，白酒、黄酒或米酒会成为人们炮制药酒时优先选择的溶媒。这是因为很多药酒饮用者本身并不善于饮酒，上述酒类一般浓度较低，能在一定程度上缓解人们对酒精的恐惧。绍兴黄酒与50度左右的优质白酒即是深受大众欢迎的佳品。

此外，选用原料酒时还应遵守以下原则：第一，如果以动物脏器炮制药酒，溶媒的选择需要遵循先高后低的原则，即先以高度酒祛除材料中的病菌，再适量加入低度酒。第二，不宜以工业酒精来替代食用酒精，以免伤身。

4. 工具的选择

炮制药酒的器皿种类很多，玻璃瓶、砂锅、瓷瓶等皆可入选。不过，需要引起注意的是，铁、铜等金属器皿不宜用作炮制器皿。这是因为炮制药酒过程中如有煎煮的步骤，使用金属器皿一方面容易生成沉淀，影响药材有效成分的溶解；另一方面，器皿可能会与药材或溶媒发生化学反应，影响药酒的最终品质。