

第3版

保健药酒配方 1000首

BAOJIAN YAOJIU PEIFANG
1000 SHOU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

保健药酒配方1000 首

BAOJIAN YAOJIU PEIFANG 1000 SHOU

(第3版)

主 编 马汴梁

副主编 马宏伟 王自勤

编 委 (以姓氏笔画为序)

马汴梁 马宏伟 王 丹

王自勤 毋 宁 伍 肿

刘 欣 刘心想 李长乐

宋秀梅 袁培敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

保健药酒配方 1000 首/马汴梁主编. —3 版. —北京:人民军医出版社,2013. 3

ISBN 978-7-5091-6447-1

I. ①保… II. ①马… III. ①药酒—配方—中国 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 033349 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8023

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.75 字数:261 千字

版、印次:2013 年 3 月第 3 版第 1 次印刷

印数:15 501—20 500

定价:29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书在前两版的基础上修订而成,精选保健药酒配方1000余首,按滋阴壮阳、养血补肝、健脾和胃、润肺化痰、补心益脑、补肾强体、排毒祛邪、美容养颜、抗衰补虚、祛风活血、男女保健和补气血、补阴阳等分类编排。所选配方多为现代药酒良方,或民间广为流传、历代沿用至今,且经验证确有保健效果者。每方均包括原料、制用法和功效。本书内容实用,阐述简明,是指导读者配制和正确服用药酒很有价值的参考书,适于基层医务人员、医药院校师生、药酒生产研制人员和广大群众阅读参考。

第3版前言

《保健药酒配方 1000 首》自 2005 年 9 月初版、2010 年 3 月修订再版以来,因内容实用而受到读者的喜爱,并引起若干制酒企业的关注,已多次印刷,发行 15 000 余册。同时也有读者对本书提出了建设性的意见,针对这些反馈信息,在人民军医出版社的支持下,作者结合相关资料,在保留原版特色的基础上,再次对本书进行了修订。

本次修订,主要做了以下工作。

1. 充实了“保健药酒概论”,增补了药酒的浸泡、饮用方法,进补宜忌和药酒趣话等内容,对读者了解药酒的基本知识、传统文化和科学制作、饮用药酒等具有很好的参考价值,也增加了本书的可读性及趣味性。

2. 将上版中药酒功效相近、原料雷同或操作繁杂的药酒配方予以删除,使本书内容更为精练、实用。

3. 修正了原版中的错漏,编排亦作了一些调整。

经过上述修订,作者希冀本书更贴近生活,更方便读者。不妥之处敬请读者批评指正。

马汴梁

2012 年 10 月于古山阳梦痴斋

第1版前言

《汉书·食货志》云：“酒为百药之长”，说明古人在长期饮用酒类过程中，发现其有“通血脉、散湿气”“开胃下食”“行药势”“御风寒”等药理功效。《素问·血气形志篇》则明确记载了药酒用于疾病的治疗，有“经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪酒”的描述，文中所言醪酒，即指药酒。药酒疗法着实为传统中医学与酒文化结合的产物，其逐渐被人们认识，并在实践的基础上日臻完善。纵观历代医籍及民间广为流传的数以千万计的有效药酒良方，业已成为中医养生学的重要组成部分，对人们保健养生、延年益寿、防病祛病发挥着巨大的作用。

药酒之所以有保健祛病作用，是因为酒为中药良好的有机溶剂，中药中所含有效药物成分能充分溶解在酒液中，借助酒温通血脉、改善循环的力量作用于人体脏腑、经络、气血，从而更好地发挥药效。

有实验资料表明，药物经酒制后，具有其他剂型所没有的作用，或具有显著增强药理作用的功效。如冬虫夏草经过酒制的浸出液，对结核杆菌有明显的抑制作用，而水煎剂则无抑菌作用。又如淫羊藿、怀地黄、知母等药物，均可与酒合用，其浸出液具有加强、协同药效的作用。由此可见，药酒疗法不仅有广泛的实际应用基础，同时还具有科学的实验依据。

为了满足读者对药酒养生的需求,吾辈同仁广泛收集古今医籍及民间流传的药酒良方,命名为《保健药酒配方 1000 首》奉献给大家,希望能对人们的健康长寿有所裨益。本书按其保健作用共分为十五个部分,读者应根据中医辨证论治的特点加以选择应用,切不可不辨寒热、不辨虚实地盲目套用,避免造成补益不当、虚火上炎、伤津动血的不良反应。

限于作者的水平,书中难免有错漏之处,欢迎广大读者批评指正。

马汧梁

2005 年 8 月于古山阳梦痴斋

目 录

一、保健药酒概论

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (一)何谓药酒…………… (1) | 事项 …………… (15) |
| (二)药酒小史…………… (1) | (十二)秋季进补慎喝 |
| (三)药酒佳话传说…………… (7) | 药酒 …………… (16) |
| (四)怎样选用制作药酒的 | (十三)冬季如何选择 |
| 酒和药材 …………… (10) | 和饮用酒 …… (17) |
| (五)哪种药酒适合你 … (11) | (十四)泡蛇酒有讲究 … (18) |
| (六)家庭配制药酒应注意 | (十五)哪些中药不宜 |
| 的问题 …………… (12) | 泡酒 …………… (19) |
| (七)如何贮存药酒 …… (13) | (十六)选饮药酒有讲 |
| (八)什么人不宜饮药酒 | 究 …………… (19) |
| …………… (13) | (十七)药酒虽好,不能 |
| (九)饮用酒酒的方法 … (14) | 乱喝 …………… (21) |
| (十)饮用酒酒的优点 … (14) | (十八)泡药酒的六大 |
| (十一)饮用酒酒十大注意 | 误区 …………… (21) |

二、滋阴壮阳补肾药酒

- | | |
|-------------------|------------------|
| 乌麻核桃酒 …………… (25) | 楮子鹿茸桂姜酒 …… (26) |
| 蛤蚧参茸酒 …………… (25) | 白英磁石酒 …………… (26) |
| 菟丝五味子酒 …………… (25) | 锁阳韭子酒 …………… (27) |
| 虫草枸杞酒 …………… (26) | 巴戟菟丝酒 …………… (27) |
| 鹿鞭黄芪酒 …………… (26) | 麻雀菟丝苁蓉酒 …… (27) |

- | | |
|-----------------|----------------|
| 百花如意酣春酒 …… (27) | 楮实助阳酒 …… (34) |
| 附椒巴戟酒 …… (28) | 回春酒 …… (34) |
| 鹿茸虫草酒 …… (28) | 延寿获嗣酒 …… (35) |
| 种子酒 …… (28) | 淫羊金樱酒 …… (35) |
| 芪精参归酒 …… (29) | 壮阳酒 …… (35) |
| 茴香酒 …… (29) | 人参鹿茸酒 …… (36) |
| 鸡肝肉桂酒 …… (29) | 海龙酒 …… (36) |
| 仙茅益智酒 …… (29) | 蛤鞭酒 …… (36) |
| 茱萸益智酒 …… (30) | 巴戟熟地酒 …… (37) |
| 小茴香酒 …… (30) | 锁阳苁蓉酒 …… (37) |
| 二山芡实酒 …… (30) | 枸杞肉酒 …… (37) |
| 壮元补身酒 …… (30) | 五花酒 …… (38) |
| 参茸药酒 …… (31) | 补肾生精酒 …… (38) |
| 钟乳酒 …… (31) | 仙传种子药酒 …… (38) |
| 参茸酒 …… (32) | 魏国公红颜酒 …… (39) |
| 西汉古酒 …… (32) | 山药鹿茸酒 …… (39) |
| 琼浆药酒 …… (33) | 人参海马酒 …… (39) |
| 延寿酒 …… (33) | 仙茅淫羊酒 …… (39) |
| 黄芪杜仲酒 …… (34) | |

三、养血补肝明目药酒

- | | |
|---------------|-----------------|
| 山萸苁蓉酒 …… (40) | 杞菊地术酒 …… (43) |
| 菊花酒 …… (41) | 益阴酒 …… (43) |
| 杞地菊花酒 …… (41) | 五味茯苓参萸酒 …… (44) |
| 参杞酒 …… (41) | 宁神固精酒 …… (44) |
| 杞菊麦冬酒 …… (42) | 益肾固精酒 …… (44) |
| 芝麻枸杞酒 …… (42) | 海马三肾酒 …… (45) |
| 耐老酒 …… (42) | 枸菊地冬酒 …… (45) |

桑椹酒	(46)	淫羊血藤酒	(51)
女贞子酒	(46)	菊杞调元酒	(51)
地黄酒	(46)	平补酒	(51)
黄精首乌杞子酒	(47)	加味养生酒	(52)
寄生九菊泡酒方	(47)	天麻酒	(52)
鹿骨续断酒	(47)	复方牛膝酒	(52)
康壮酒	(48)	地膝酒	(53)
杞圆药酒	(48)	枸杞生地酒	(53)
定风酒	(48)	香杞熟地酒	(54)
山萸枸杞酒	(49)	鸡头桑椹酒	(54)
首乌延寿酒	(49)	菊花当归酒	(54)
黄芪石斛酒	(50)	五精酒	(55)
独活羌活酒	(50)	川椒巴戟酒	(55)
杜仲木瓜酒	(51)	杞香熟地酒	(55)

四、健脾和胃通便药酒

吴萸香砂酒	(56)	金橘酒	(59)
蒜姜酒	(56)	刺梨酒	(59)
莲子山药酒	(57)	苹果酒	(60)
山楂龙眼酒	(57)	青梅酒	(60)
草果山楂酒	(57)	杨梅酒	(60)
陈皮山楂酒	(57)	山楂酒	(60)
丁香山楂酒	(58)	荔枝煮酒	(60)
苓术酒	(58)	白术酒	(61)
地瓜藤酒	(58)	状元红酒	(61)
朱砂苡蓉酒	(58)	参苓白术酒	(61)
丁香煮酒	(59)	参萸七味酒	(62)
砂仁酒	(59)	半夏人参酒	(62)

姜附酒	(62)	参术酒	(68)
二术酒	(62)	荔枝酒	(69)
红参鹿茸酒	(63)	干姜酒	(69)
菖蒲木瓜酒	(63)	救急水酒	(69)
红茅药酒	(63)	救急药酒	(70)
五香酒	(63)	屠苏酒	(70)
参附酒	(64)	兰陵酒方	(70)
补脾和胃酒	(64)	茱萸姜豉酒	(70)
神仙药酒	(64)	启膈酒	(71)
吴茱萸豉酒	(65)	佛手酒	(71)
伏龙肝酒	(65)	马蹄香酒	(71)
姜糖酒	(65)	人参半夏酒	(71)
高良姜酒	(65)	白玫瑰酒	(72)
葶苈降逆酒	(66)	地榆酒	(72)
苏半酒	(66)	仙人二草酒	(72)
温脾酒	(66)	刺五加酒	(72)
二青酒	(67)	秦艽酒	(73)
温胃酒	(67)	秘传三意酒	(73)
淫羊藿肉桂酒	(67)	地黄羊脂酒	(73)
胃痛药酒	(67)	三黄酒	(73)
党参酒	(68)	大黄附子酒	(74)
大蒜酒	(68)	膝瓜酒	(74)
四白药酒	(68)	沉香酒	(74)

五、润肺化痰解表药酒

紫苏叶陈皮酒	(75)	桑皮姜萸酒	(76)
海蜇愈风酒	(76)	灵芝人参酒	(76)
天冬紫菀酒	(76)	核桃参杏酒	(77)

杏仁桑白皮酒	(77)	绿豆酒	(83)
侧柏叶酒	(77)	黄天二防磁石酒	(83)
葶苈子酒	(77)	雪梨酒	(83)
龙葵果酒	(78)	山药酒	(84)
鼠李仁酒	(78)	陈皮酒	(84)
橘红酒	(78)	红葵酒	(84)
蜂蜜香橼酒	(78)	桑萸酒	(84)
映山红酒	(79)	紫苏子酒	(85)
蛤蚧海狗肾酒	(79)	红颜酒	(85)
姜蒜柠檬酒	(79)	苏陈酒	(85)
荆芥豉酒	(79)	葶苈防己酒	(85)
葱豉酒	(79)	瓜蒌薤白酒	(86)
桑菊酒	(80)	桑姜吴萸酒	(86)
加味葱豉酒	(80)	小叶杜鹃酒	(86)
肉桂酒	(80)	百部酒	(86)
金蒲羌活酒	(80)	桑根白皮酒	(87)
风豆羌活酒	(81)	西洋参酒	(87)
寒凉咳嗽酒	(81)	参百酒	(87)
艾叶荆芥酒	(81)	茅茎腥银酒	(87)
猪胰红枣酒	(81)	银翘三仁酒	(88)
气嗽欲死酒	(82)	苡仁芡实酒	(88)
蜜膏酒	(82)	金荞麦酒	(88)
米腊参酒	(82)		

六、补心益脑通络药酒

鹿茸黄芪酒	(89)	丹参雪莲虫草酒	(90)
火麻仁黑豆酒	(90)	白术菊花酒	(90)
松竹二叶酒	(90)	黑豆丹参酒	(91)

- | | | | |
|-------------|------|---------------|-------|
| 龙骨酒 | (91) | 复方丹参三七酒 | (98) |
| 全蝎酒 | (91) | 灵芝丹参酒 | (98) |
| 茶树根酒 | (91) | 冠心病酒 | (99) |
| 合欢皮酒 | (91) | 丹参山楂酒 | (99) |
| 定志酒 | (92) | 瓜葛红花酒 | (99) |
| 养心安神酒 | (92) | 冠心病活络酒 | (99) |
| 宁心酒 | (92) | 双参山楂酒 | (100) |
| 莲子酒 | (92) | 缓脉酒 | (100) |
| 菖蒲酒 | (93) | 补心酒 | (100) |
| 参楂酒 | (93) | 安神酒 | (100) |
| 益智酒 | (93) | 补气养血酒 | (101) |
| 菊花酒 | (93) | 桑龙药酒 | (101) |
| 补益杞龙酒 | (94) | 龙眼药酒 | (101) |
| 地龙酒 | (94) | 参芪牛续酒 | (101) |
| 香薷柠檬酒 | (94) | 人参五味子酒 | (102) |
| 消脂酒 | (94) | 人参北芪酒 | (102) |
| 首乌酒 | (95) | 扶衰五味酒 | (103) |
| 玉竹长寿酒 | (95) | 养神酒 | (103) |
| 全蝎祛风酒 | (95) | 龙眼二仁酒 | (103) |
| 松竹酒 | (95) | 葆春康复酒 | (104) |
| 天麻健脑酒 | (96) | 三才五味酒 | (104) |
| 延年益寿酒 | (96) | 壁虎药酒 | (104) |
| 龟龄集酒 | (96) | 复方白蛇酒 | (104) |
| 天麻酒 | (97) | 健足酒 | (105) |
| 吴茱肉桂酒 | (97) | 皂角南星酒 | (105) |
| 活血养心酒 | (97) | 牛膝酒 | (105) |
| 元药灵脂酒 | (97) | 独活牛膝酒 | (106) |
| 桂姜酒 | (98) | 石楠防风酒 | (106) |
| 复方丹参酒 | (98) | 黄芪祛风酒 | (106) |

天仙熄风酒·····	(106)	白花蛇药酒·····	(108)
复方黑豆酒·····	(107)	复方淫羊藿酒·····	(108)
黑豆鸡白酒·····	(107)	八仙庆寿酒·····	(109)
濒湖白花蛇酒·····	(107)	桂枝祛风酒·····	(109)
黄芪酒·····	(108)	葛根桂枝酒·····	(109)

七、排毒祛邪降脂药酒

神效酒·····	(110)	附子独活酒·····	(116)
消瘦酒·····	(110)	通草白术酒·····	(116)
大豆疔痢酒·····	(111)	常山竹叶酒·····	(116)
金蟾脱壳酒·····	(111)	常山甘草酒·····	(116)
二圣酒·····	(111)	常山黄连酒·····	(117)
二风酒·····	(111)	厚朴将军酒·····	(117)
双耳酒·····	(112)	苍术豉酒·····	(117)
三味地黄酒·····	(112)	荆芥豉酒·····	(117)
五圣酒·····	(112)	海藻乌蛇酒·····	(118)
五香酒·····	(112)	蜂房全蝎酒·····	(118)
海藻消肿酒·····	(113)	牛蒡蝉蜕酒·····	(118)
截疟酒·····	(113)	麝香夜牛酒·····	(118)
四味藿疟酒·····	(113)	香菇柠檬酒·····	(119)
肘后疔疟酒·····	(114)	牛蒡桑椹酒·····	(119)
千金止痢酒·····	(114)	硝黄酒·····	(119)
白鲜皮酒·····	(114)	山楂红糖酒·····	(119)
连柏梔子酒·····	(114)	藤花酒·····	(119)
姜蒜柠檬酒·····	(114)	荷连桑菊酒·····	(120)
地黄杨皮酒·····	(115)	蝉蜕糯米酒·····	(120)
松叶独活酒·····	(115)	蟾蜍酒·····	(120)
石楠肤子酒·····	(115)	壁虎酒·····	(120)
牵正独活酒·····	(115)	猪胆酒·····	(121)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 皂角刺酒····· (121) | 茵陈酒····· (128) |
| 茄叶酒····· (121) | 薏苡仁酒····· (128) |
| 大豆酒····· (121) | 竹叶酒····· (128) |
| 海藻酒····· (122) | 桑菊连杏酒····· (129) |
| 白头翁酒····· (122) | 通胞酒····· (129) |
| 柳根酒····· (122) | 马齿苋酒····· (129) |
| 栗树根酒····· (122) | 百部二子酒····· (129) |
| 芦根酒····· (123) | 香楝酒····· (130) |
| 牛蒡根酒····· (123) | 鸡嗉子花酒····· (130) |
| 二瓜根酒····· (123) | 荠菜酒····· (130) |
| 白杨枝酒····· (123) | 山枝根酒····· (130) |
| 桃皮酒····· (123) | 芫花菟丝子酒····· (131) |
| 白杨皮酒····· (124) | 二桑酒····· (131) |
| 白鲜苦参酒····· (124) | 草薢酒····· (131) |
| 青蒿酒····· (124) | 明矾酒····· (131) |
| 艾蒿酒····· (124) | 天星酒····· (131) |
| 龙胆草酒····· (125) | 桃皮木通酒····· (132) |
| 竹酒····· (125) | 抽葫芦酒····· (132) |
| 黄药子酒····· (125) | 酸浆草酒····· (132) |
| 黄连酒····· (125) | 瓜皮竹叶酒····· (132) |
| 半夏酒····· (126) | 商陆酒····· (133) |
| 远志酒····· (126) | 麻黄桔梗酒····· (133) |
| 苍术酒····· (126) | 石韦酒····· (133) |
| 苦参酒····· (126) | 金钱草酒····· (133) |
| 萆薢米酒····· (127) | 消石酒····· (133) |
| 麻仁酒····· (127) | 核桃仁酒····· (134) |
| 白菊花酒····· (127) | 猕猴桃酒····· (134) |
| 野菊花叶酒····· (127) | 海风藤酒····· (134) |
| 金银花酒····· (127) | 腹水草酒····· (135) |

车前草酒·····	(135)	丝瓜酒·····	(136)
鸡眼草酒·····	(135)	茵陈栀子酒·····	(136)
眼子菜酒·····	(135)	秦艽酒·····	(136)
地榆木通酒·····	(135)	灯草根酒·····	(136)

八、美容养颜乌发药酒

熙春酒·····	(137)	桃仁酒·····	(140)
美容酒·····	(138)	龙眼和气酒·····	(140)
女贞子血藤酒·····	(138)	白鸽滋养酒·····	(141)
七宝酒·····	(138)	参归补虚酒·····	(141)
神应养真酒·····	(138)	地杞血藤酒·····	(141)
旱莲酒·····	(139)	核桃杜仲酒·····	(141)
首乌金樱酒·····	(139)	逡巡酒·····	(142)
四补酒·····	(139)	桃仁朱砂酒·····	(142)
参桂酒·····	(139)	杏仁酒·····	(142)
参术酒·····	(140)	驻颜酒·····	(142)
桃花酒·····	(140)	枸杞肉桂酒·····	(143)

九、抗衰补虚防病药酒

疗疾延寿酒·····	(144)	红参海狗肾酒·····	(147)
山楂龙眼大枣酒·····	(145)	延寿酒·····	(147)
草还丹酒·····	(145)	补精益老酒·····	(148)
鹿茸人参酒·····	(145)	长生固本酒·····	(148)
生葛蒲酒·····	(145)	养荣酒·····	(148)
天冬黄精酒·····	(146)	延年不老菊花酒·····	(149)
五精酒·····	(146)	延年山药酒·····	(149)
神仙固本酒·····	(147)	松鹤补酒·····	(149)
扶衰仙凤酒·····	(147)	补肾延寿酒·····	(150)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 还少酒····· (150) | 首乌归地胡麻酒····· (156) |
| 硫黄药酒····· (150) | 却老酒····· (157) |
| 枸杞菊花酒····· (151) | 黑豆补肾酒····· (157) |
| 千口一杯酒····· (151) | 地黄年青酒····· (158) |
| 长生药酒····· (151) | 枸杞麻仁酒····· (158) |
| 延寿瓮头春酒····· (152) | 地黄首乌酒····· (158) |
| 固本慰遐龄酒····· (152) | 乌须酒····· (159) |
| 助阳益寿酒····· (153) | 薯蓣酒····· (159) |
| 五子螺蛳酒····· (153) | 黄精枸杞酒····· (160) |
| 朱砂苡蓉酒····· (154) | 周公百岁酒····· (160) |
| 健步酒····· (154) | 长寿药酒····· (160) |
| 菊花巴戟熟地酒····· (154) | 茯苓酒····· (160) |
| 乌发益寿酒····· (155) | 人参酒····· (161) |
| 聚宝酒····· (155) | 黄精酒····· (161) |
| 喇嘛酒····· (156) | 橘红酒····· (161) |
| 熟地枸杞沉香酒····· (156) | |

十、祛风活血止痛药酒

- | | |
|------------------|--------------------|
| 妙绝止痛酒····· (162) | 桂枝独活酒····· (165) |
| 复方松节酒····· (163) | 牛膝石斛酒····· (165) |
| 换骨酒····· (163) | 牛膝海桐酒····· (165) |
| 风湿酒····· (163) | 巴戟羌活酒····· (166) |
| 排风酒····· (163) | 当归松叶酒····· (166) |
| 腰痛酒····· (164) | 首乌苡仁酒····· (166) |
| 关节炎酒····· (164) | 杜仲乌头酒····· (166) |
| 麻根消肿酒····· (164) | 杜仲丹参酒····· (167) |
| 枳壳秦艽酒····· (164) | 蜂蜜菊花枸杞酒····· (167) |
| 海桐羌活酒····· (165) | 川断黑豆酒····· (167) |