

JIATING ZIBU YAOJIU

家庭滋补药酒

王 剑 编著



上海科学技术文献出版社

家庭滋补药酒

王 剑 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭滋补药酒/王剑编著.——上海:上海科学技术文献出版社,2000.9

ISBN 7-5439-1533-2

I. 家… II. 王… III. 养生(中医)-药酒-基本知识 IV.R944.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第36501号

责任编辑:何兰林

封面设计:何永平

家庭滋补药酒

王 剑 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张6.5 字数157 000

2001年1月第1版 2001年2月第2次印刷

印数:5 101—11 100

ISBN 7-5439-1533-2/R·416

定价:9.80元

前 言

滋补药酒是祖国传统医药学中的一颗灿烂明珠，是中华民族历经几千年的社会实践、探索、积累而形成的具有祛病强身、康壮延年的有效药食方法，滋补药酒作为一门中国传统医学学科，可以说是源远流长，在中华民族繁衍昌盛史上留有深深的痕迹。

回归自然，从自然界中寻找滋补强身的药物，这是当今世界医药学界的重大课题，也是人们普遍关心的一大问题，滋补药酒正以其独特的魅力而展示其绝妙风姿。随着信息时代的来到，知识经济正在各行各业的社会发展中显示出其巨大的作用。如果没有一副强壮的身体，在这竞争日益激烈的数字化地球的生存中必然处于劣势甚至失败。古语言“健康是人生最大的财富”。哲学家们云：“健全的精神寓于健康的身体”，正是直言强壮的身体何等重要。人到中年，特别是到了老年，人体器官在生命活动中超负荷地支撑着无时无刻的运动和压力，不论男女各脏腑器官均有不同程度衰损的各种病理现象，如不进行调理，将会导致各种中老年病的发生。本着“不治已病治未病”、“正气存内邪不可干”、“阴平阳秘，精神乃治”的未病先防思想，笔者在完成有关科研课题的基础上，结合自己长期以来独创运用药酒来为民滋补强身的体会，并从我国传统医药学中精心提炼，把确有滋补强身作用的药酒汇集起来，撰著成《家庭滋补药酒》一书，奉献给有志滋补养生的广大读者，以供他们在家庭中参选享用。希望能为具有传统中医药特色的滋补药酒在新世纪里走向全世界呐喊助

威,稍尽绵薄之力。

全书分为绪论和滋补药酒荟萃两篇,上篇绪论详细叙述了滋补药酒的起源及发展,祖国医学对药酒滋补的看法,滋补药酒的十大作用,以及家庭自制滋补药酒的制作方法。下篇滋补药酒荟萃,分别从乌须黑发、强筋壮骨、益智健脑、调补气血、调和阴阳、补益肝肾、健补脾胃、补养心肺、填精补髓、延年益寿十个方面介绍滋补药酒 208 种,每种滋补药酒分别介绍其配方、制法、饮法、功效和应用,并对该酒作了评语。这些药酒既有传统的,又有近年来在民间广为流传的,同时人们长期的家庭应用实践中反复验证表明,确有良好的培元固本,扶正祛邪,补虚延寿之功。只要您根据自身的需要(或在医生的指导下),选择其中适宜的滋补药酒,并在家庭中细心制作享用,既可以作饮以美口福,还可强身健体,可谓两全其美。

人体科学已列入新世纪的重点学科,滋补药酒为人类在寻求强壮健康、益寿延年的不息追求作了最好的回答,希望寓药于酒、寓补于酒、寓强壮于酒、寓长寿于酒的滋补药酒成为千家万户保健、健康、强壮、长寿的天使。

王 剑

2000 年 3 月 18 日

目 录

绪 论

- 一、滋补药酒的起源及发展 (3)
- 二、祖国传统医药学对药酒滋补的看法 (8)
- 三、滋补药酒的十大作用 (12)
- 四、家庭自制滋补药酒的制作方法 (16)

滋补药酒荟萃

一、乌须黑发类滋补药酒

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 首乌生地酒..... (21) | 红颜酒..... (24) |
| 黑脂麻酒..... (21) | 熙春酒..... (25) |
| 墨旱莲酒..... (22) | 乌须酒..... (26) |
| 生发酒..... (22) | 乌须固本酒..... (26) |
| 春寿酒..... (23) | 一醉不老酒..... (27) |
| 康壮酒..... (24) | 酸叶桑椹酒..... (28) |

二、强筋壮骨类滋补药酒

- | | |
|----------------|------------------|
| 续断酒..... (29) | 福祿补酒..... (33) |
| 狗脊酒..... (29) | 青娥药酒..... (34) |
| 骨碎补酒..... (30) | 牛膝大豆酒..... (34) |
| 巴戟酒..... (30) | 牛膝复方酒..... (35) |
| 五加酒..... (31) | 杜仲补腰酒..... (36) |
| 还童酒..... (32) | 刺五加虫草酒..... (36) |
| 羊肾酒..... (32) | 八味黄芪酒..... (37) |

山鸡大补酒	(37)
扶衰仙凤酒	(38)
益肾坚骨酒	(39)

杜仲五味酒	(39)
益气壮腰酒	(40)
滋肾固齿七宝酒	(41)

三、益智健脑类滋补药酒

菖蒲酒	(42)
菊花酒	(42)
女贞子酒	(43)
冬虫夏草酒	(43)
松子酒	(44)
百岁酒	(45)
益中酒	(45)
安睡酒	(46)
菖蒲大枣酒	(46)
枸杞菖蒲酒	(47)
山楂菖蒲酒	(48)
菊花明目酒	(48)
枸杞调元酒	(49)

杞菊地黄酒	(50)
补肾荣脑酒	(50)
益肾明目酒	(51)
聪耳磁石酒	(51)
益心健脑酒	(52)
明目壮筋酒	(53)
益智麦冬酒	(53)
安神补脑酒	(54)
五味枸杞酒	(54)
葛萸聪耳酒	(55)
苁蓉强壮酒	(56)
人参葡萄酒	(56)
绞股蓝红枣酒	(57)

四、调补气血类滋补药酒

独参酒	(58)
当归酒	(58)
大枣酒	(59)
熟地酒	(59)
阿胶酒	(60)
饴糖酒	(61)
薯蓣酒	(61)
党参酒	(62)
黄芪酒	(62)
甘草酒	(63)
西洋参酒	(63)

五味子酒	(64)
太子参酒	(65)
参归酒	(65)
参枣酒	(66)
芪归酒	(66)
杞圆酒	(67)
固本酒	(67)
五补酒	(68)
八珍酒	(69)
人参补酒	(69)
八宝补酒	(70)

八味补酒·····	(71)	固本退龄酒·····	(76)
龙眼当归酒·····	(71)	十全大补酒·····	(77)
白芍阿胶酒·····	(72)	千口一杯酒·····	(77)
人参茯苓酒·····	(72)	参茸强身酒·····	(78)
加味八珍酒·····	(73)	参桂养荣酒·····	(79)
益气补血酒·····	(74)	参茸补血酒·····	(79)
气血滋补酒·····	(74)	补气化痰酒·····	(80)
补气养血酒·····	(75)	银燕哈士蟆油酒·····	(81)

五、调和阴阳类滋补药酒

龟胶酒·····	(82)	原蚕蛾酒·····	(88)
生石斛酒·····	(82)	黄狗肾酒·····	(88)
桑椹酒·····	(83)	壮阳酒·····	(89)
仙茅酒·····	(83)	强壮酒·····	(89)
海马酒·····	(84)	毓麟酒·····	(90)
淫羊藿酒·····	(85)	双鞭壮阳酒·····	(91)
胡桃酒·····	(85)	二仙壮阳酒·····	(91)
鹿鞭酒·····	(86)	雪莲虫草酒·····	(92)
鹿茸酒·····	(86)	山桂鳖甲酒·····	(93)
补骨脂酒·····	(87)	菟蓉麻雀酒·····	(93)
锁阳酒·····	(87)	滋阴润燥酒·····	(94)

六、补益肝肾类滋补药酒

杜仲酒·····	(95)	补益酒·····	(99)
枣皮酒·····	(95)	康宝补酒·····	(100)
覆盆酒·····	(96)	杞蓉补酒·····	(101)
巨胜子酒·····	(96)	松鹤补酒·····	(101)
菟丝子酒·····	(97)	核桃杜仲酒·····	(102)
韭菜子酒·····	(98)	益肾健脾酒·····	(103)
鹿角胶酒·····	(98)	益智桑蛸酒·····	(103)
玉锁酒·····	(99)	二至益元酒·····	(104)

枸杞麦冬酒 (104)

三味地黄酒 (105)

七、健补脾胃类滋补药酒

山楂酒 (107)

薏米酒 (107)

茯苓酒 (108)

白术酒 (108)

陈皮酒 (109)

益智仁酒 (109)

白扁豆酒 (110)

参术酒 (111)

八、补养心肺类滋补药酒

莲子酒 (116)

桂圆酒 (116)

百合酒 (117)

玉竹酒 (118)

灵芝酒 (118)

蛤蚧酒 (119)

二冬酒 (119)

玉灵酒 (120)

养心酒 (121)

养生酒 (121)

生脉酒 (122)

八仙药酒 (123)

九、填精补髓类滋补药酒

枸杞酒 (131)

肉苁蓉酒 (131)

金樱子酒 (132)

海龙酒 (132)

水陆二仙酒 (105)

焦三仙酒 (111)

沙参益胃酒 (112)

桂圆山楂酒 (112)

参归补虚酒 (113)

益气建中酒 (114)

复元固本酒 (114)

健中调胃酒 (115)

五加五味酒 (123)

龙眼枣仁酒 (124)

苓归龙眼酒 (124)

灵芝丹参酒 (125)

百合莲子酒 (126)

荔枝红枣酒 (126)

人参蛤蚧酒 (127)

活血养心酒 (127)

猪心安神酒 (128)

枣仁补心酒 (128)

百麦安神酒 (129)

参杞酒 (133)

壮精酒 (134)

固精酒 (134)

补髓酒 (135)

虫草黄雀酒	(136)	回春蛤蚧酒	(139)
虫草杜仲酒	(136)	山萸苁蓉酒	(140)
龟鹿大补酒	(137)	补精益老酒	(141)
蕲龟补肾酒	(137)	参桂鹿茸酒	(141)
枸杞生地酒	(138)	益精毓麟酒	(142)
黄精当归酒	(139)		

十、延年益寿类滋补药酒

首乌酒	(143)	六味地黄酒	(148)
四仁酒	(143)	参杞黄精酒	(148)
万寿酒	(144)	龙眼延寿酒	(149)
寿星酒	(144)	三子益寿酒	(150)
延寿酒	(145)	滋补养身酒	(150)
首乌延寿酒	(146)	壮身益寿酒	(151)
黄精抗衰酒	(146)	延寿获嗣酒	(151)
延年益寿酒	(147)		

附录 滋补药酒所用中药与食物简介

人参	(153)	太子参	(157)
丁香	(153)	火麻仁	(157)
三七	(153)	天麻	(158)
三叶酸	(154)	天门冬	(158)
大枣	(154)	女贞子	(158)
大蒜	(154)	五加皮	(158)
干姜	(155)	五倍子	(159)
川芎	(155)	五味子	(159)
山楂	(155)	乌梅	(159)
山药	(156)	乌梢蛇	(160)
山茱萸	(156)	巴戟天	(160)
牛鞭	(156)	丹参	(160)
木通	(157)	丹皮	(161)

白术	(161)	陈皮	(171)
白芷	(161)	牡蛎	(171)
白芍	(162)	麦冬	(172)
生姜	(162)	杜仲	(172)
玉竹	(162)	良姜	(172)
半夏	(163)	芡实	(172)
甘草	(163)	沙参	(173)
仙茅	(163)	沙苑子	(173)
仙鹤草	(164)	远志	(173)
玄参	(164)	附子片	(174)
龙骨	(164)	怀牛膝	(174)
石斛	(165)	补骨脂	(174)
石菖蒲	(165)	何首乌	(175)
冬虫夏草	(165)	旱莲草	(175)
肉桂	(166)	枣仁	(175)
肉苁蓉	(166)	灵芝	(176)
肉豆蔻	(166)	泽泻	(176)
当归	(167)	知母	(176)
阳起石	(167)	金樱子	(177)
百合	(167)	松子仁	(177)
羊心	(168)	狗脊	(177)
羊肾	(168)	狗鞭	(177)
合欢皮	(168)	饴糖	(178)
决明子	(169)	侧柏叶	(178)
地骨皮	(169)	神曲	(178)
西洋参	(169)	骨碎补	(179)
龟甲	(170)	韭菜子	(179)
龟胶	(170)	茯苓	(179)
鸡血藤	(170)	扁豆	(180)
阿胶	(171)	胎盘	(180)

荔枝	(180)	鹿茸	(188)
柏子仁	(181)	鹿鞭	(188)
胡桃肉	(181)	鹿胶	(189)
胡芦巴	(181)	鹿筋(鹿蹄)	(189)
枸杞子	(182)	续断	(189)
绞股蓝	(182)	菟丝子	(190)
莲肉	(182)	草薢	(190)
海马	(183)	雪莲花	(190)
海龙	(183)	蛇床子	(191)
原蚕蛾	(183)	淫羊藿	(191)
党参	(183)	锁阳	(191)
峨参	(184)	葛根	(192)
桔梗	(184)	蛤蚧	(192)
桃仁	(184)	蛤士蟆	(192)
桂圆肉	(185)	黑大豆	(193)
益智仁	(185)	黑芝麻	(193)
桑椹	(185)	葡萄干	(193)
桑螵蛸	(186)	蜂蜜	(193)
桑寄生	(186)	磁石	(194)
浮小麦	(186)	熟地	(194)
猪心	(186)	樱桃	(194)
菊花	(187)	燕窝	(195)
麻雀	(187)	薏苡仁	(195)
黄芪	(187)	覆盆子	(195)
黄精	(188)		

绪 论

一、滋补药酒的起源及发展

我国是世界文明古国中民族文化从未间断的唯一国度，具有数千年的文明发展史，酒文化在我国博大精深的传统文化中占有一席之地，源远流长，丰富多采，刻意求精，不断充实和发展，从而形成了独具特色的药酒疗法，在我国人民乃至世界人民的防病治病，强身健体方面发挥了重要作用。它是我国医药文化与酒文化相结合的产物。不仅是一门科学，更是一门充满艺术特色的一枝独放异彩的奇葩。

（一）酒的起源及发展

在我国秦汉时期，我国第一部药学专著《神农本草》就记载有酒的性味，著名的医学典籍《黄帝内经》已记述用酒治病。于1973年在长沙市马王堆三号汉墓出土的我国现存的最古医药方书《五十二病方》中，载有大量的远古及先秦时期所流传下来的方药，记载了内外用酒配方30余首。这充分说明，在我国先秦时期之前，酒早已在社会中盛行。医学家们逐渐发现酒在人们防病治病中所体现出来的功效后，才将其收录医书本草典籍。酒既非“三神”、“八仙”所造，亦非自然界中天然存在，而是人类的祖先为了生存需要，在大自然中发现：当一定的物质（谷物或野生之果实）与水浸合后，在适宜的自然条件下发酵，使谷物、果实内部分化而成渗流出的汁液成为酒浆。如明代《蓬枕夜话》所载：“黄山多猿猱，春夏采花于石洼中，酝酿成酒，闻数百步”。故最原始的酒，乃堆积在一起的花果，经自然发酵形成的低度花蜜果酒。同时，野生的粟、稻成熟后，无人收藏，曝之于野外，经雨淋日晒，发生糖化，再因酒化酵素而转化成酒液。人们逐渐发现这些

酒浆和酒液“郁积成味，久蓄气芳”，并将其用作甘美醉人的饮液。同时人们开始主动地创造条件酿造酒液。从而使酿酒技术在人们的摸索和探究中不断发展和日臻完善。到了唐宋时期，酒的酿制已日益普遍，技术更加精熟。蒸馏酒也已风靡大江南北。酒已作为人们在劳作之际，欢快畅饮“清盎之美”之“乞浆”。据1974年在河北平山县出土的战国时期中山国王墓中发现，存于古墓中的2000年前的古酒仍然色泽翠绿晶莹，质地纯正明净，飘逸幽香，令人垂涎，是我国现存的最古老的陈酿美酒，实乃我国制酒史上的奇迹。也是我国春秋战国时期酿造技术高度发展的有力历史实物见证。仅从酒文化史的酿酒而言，这无疑是一件极为珍贵的“文物”。

（二）药酒的起源及发展

自酿酒技术被发明并被广泛应用以来，人们逐渐发现酒的药用价值，酒作为“百药之长”的功能也开始显示出来。中医学有“医药源于酒”的说法。当人类初识天然酒，于充饥解渴中，也体会到酒的解乏、御寒、提神、助兴的感觉，酒的药物功能使人类在长期生存与发展中受益匪浅。《说文解字》云：“医，治病工也。……从酉……医之性，然得酒而使”。酒之古文是酉，从古“醫”字结构看，其下部为“酉”，说明治病工（医生）非酒不成。可以说古代医与酒是紧密相联的。《周礼》有所谓“先味而后药”的主张，重视饮食与药物间的关系，无疑受到了天然酒既是饮食又是药物的启发。《食物本草》中则生动地记述：“者有三冒雾晨行，一人饮酒，一人饮食，一人空腹。空腹者死，饱食者病，饮酒者健。此酒势辟恶，胜于他物之效也”。饮酒之人得酒之助，才不致“大寒凝海”，得健而无虞。无怪《汉书·食货志》总结酒在医药上应用价值时高度评价：“酒为百药之长”。可见酒在祖国医学上的应用，

是我国医药学的一大发明,为我国医药学的发展无疑起到了积极的推动作用。

古代医者治疾,常借助酒力使药物发挥更好的疗效。殷墟出土之甲骨文上有“𩚑其酒”,后汉班固《白虎通义》解释曰:“𩚑者以百草之香,郁金合而酿之成为𩚑”。这说明在殷商时期已开始应用芳香的药酒。迄今我国已发现的最古医药方书《五十二病方》及另外两本帛书《养生方》和《杂疗方》中,均记载有大量远古时期及先秦时期所流传下来的内外用酒配方、药酒用药、配制工艺等。这一时期,中医四大经典之一的《黄帝内经》专设“汤液醪醴篇”,记述了醪醴与防治疾病的关系,并记录了多种药酒。《史记·扁鹊仓公列传》还记有淳于意用药酒治愈济北王病“风蹶胸满”和菑川王美人患“难产症”的验案。同时,《列子》中还记述了扁鹊早在春秋战国时期采用“毒酒”为麻醉剂施之于病人进行“剖胸探心”的手术疗法。我国现有中最古老的药学专著《神农本草经》中明确记载药性有宜酒渍者,这足以说明药物浸酒治病已是秦汉以前的有效治疗疾病的手段之一。特别是东汉末年张仲景在其《伤寒杂病论》对药酒的记载更多,如红兰花酒、麻黄醇酒,括萎薤白酒等,反应了秦汉时期及其以前古代医家应用药酒治疗疾病并积累起药酒疗法经验。这为指导后世更好地广泛应用药酒防病治病具有深远的历史意义。两晋南北朝时期,葛洪的《肘后备急方》、贾思勰的《齐民要术》、陶弘景的《名医别录》及《神农本草经集注》等不仅收载了众多药酒品种,同时对药酒的制备方法亦有不同程度的完善和发展。唐代孙思邈的《千金方》专列“酒醴”篇,所述制备药酒法较《肘后备急方》更为详尽,而且还补充了服用药酒的注意事项。如“使酒气相接,无得断绝”,但也“不可令至醉及吐”。认为“冬宜服酒,至春宜停”。同时书中收载药酒方达 30 余首,宋代朱肱编著了我国第一部论酒著作《北