

家庭实用古传补酒

中国人口出版社

前 言

随着生活水平的日益提高,人们越来越向往长生不老、百病不生。从古到今,人们总是把“永生”置于相当重要的位置。在“永生”思想的指导之下,古科学家、当政者、道家、佛家乃至广大民众,发挥出了自己的聪明才智,从而产生了无以计数的、自以为能长寿、成仙、得道、永生的方法。

补酒,就是古人发明的使人“永生”方法中的一个大类,并且已经成为祖国医学中一个重要的组成部分。

现代科技证明,“永生”不可能,但“长寿”并非不可及。同时,古人发明的众多养生方法,早已被证明是行之有效的。为此,我们以“古为今用”的思想作指导,在研究了众多古代补酒配方的基础上,去粗取精,将之汇于一册,编辑成此书。

全书不失古人风貌地收集了对今人仍有指导意义的 500 余首补酒配方。对各个古方的功效、配方、制法、应用、禁忌等,我们则原样加以引用,并在现代医学和养生学思想指导下,加上一定的注解和说明,以使读者能更好地针对自己的情况加以应用。

当今,市场上补酒的种类繁多,但批量生产的补酒,最大的缺陷在于不能因人、因地、因时而有所变化,并且价格偏高。自配补酒,正能克服这些缺点,尤其能做到对症下药。本书所选古方疗效确切,制作简单,易于保存。这些特点正好符合当今民众自配补酒的一般要求。作为资料,对专业研究者而言,该书亦有很高的收藏价值。

为了使应用者更能认识古方,我们特在书中编写了常用

中药简介。酒能补人，亦可伤身，故附录古传治酒病和戒酒方，当“酒仙”醒悟时，或许能开书引用。

作 者
一九九四年春节

绪 言

一、进补与养生

从古至今，人们一直向往着长生不老或百病不生。寻求健康长寿，已成为世界文化的一个组成部分，在古代甚至是重要的组成部分。然而，至少在当今科技条件下，永生尚不可能，但是，求长寿并非可望不可及。千百年来的人类实践活动早已证明了这一点。

为求长寿、百病不生而发展起来的养生学，在我国源远流长，有着两千多年的历史。养生，早已是中医学的重要组成部分之一，它一直在古医学经典理论“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”的指导思想下，不断发展和完善。古人认为，求永生的先决条件是百病不生。要做到百病不生，首先得找到发病的根源。

古人认为：邪气作为致病因素，随时存在于我们的生活环境中。但在同等条件下，有的人患病，有的人又不患病。由此而看到人体差异是决定是否发病的关键因素。最终，古人提出了“邪之所凑，其气必虚”的思想，即发病的根源首先是人体的正气虚弱。这一观点指导养生，首先就要补足虚弱了的正气。只有这样才能做到“正气存内，邪不可干”。

因此，补益、就很自然地成为养生的最主要的手段。

二、补酒与补药

通过几千年的实践和不断的发展，目前流行于世的，也是

人们早已熟知的进补方法有：药补；食补；气功，即食天地之气补；修道，即正心神；体能锻炼，以强内气。

药酒，从其组成和应用上看，当是药补和食补相结合的产物。从中医学的角度看，药酒仅是千百种中药制剂之一。古人将酒称为“醪醴”，是最原始的治病强身物品之一。我国最早的医学经典论著《黄帝内经》记载，原始社会的人们很少生病，即使身有病患，也很轻浅，仅服少许“醪醴”就可治愈。以后，随着人类社会的进步，人们所处的环境反而日趋复杂，所患病症也相应深重，到达了仅服“醪醴”而不能治愈的地步。对此，古人又于“醪醴”中加入药物以治疗，这即是今人所熟知的药酒。

补酒，是药酒中的一种。补酒的功效，是药酒诸多功效中的一个。在中药养生制剂中，补酒以其制做容易、服用方便、能长久保存而深受医家推崇和广大群众的喜爱。

在中医学中，进补不只是一种养生手段，而且是一种重要的治疗手段。进补能恢复人体正气，使人产生自然的抗病能力，将病邪祛除体外。

我们的祖先很早就注意到，众多药物都具有补养延寿和强身作用。从现代医学的观点来看，补药的功能是多方面的，如提高机体免疫功能，增强抗病能力；延长细胞寿命；促进血液循环；增强心脏功能；增强机体抗疲劳和耐缺氧能力；对大脑皮层有促进兴奋或加强抑制的双重作用，提高大脑反应能力，增强记忆；促进或抑制腺体和体液的分泌或过度分泌等等。

古人认为，酒有活血、振奋精神、调理气血阴阳之功效。药与酒相配，可起到相辅相承的作用。作为一种载体，酒可使药直达病所。今人认为，酒是一种很好的溶解剂，可使很多难溶于水的有效成分溶解。因此，就养生补益方药而论，酒

浸、酒煎和酒丸都具有比水煎剂或单纯的丸散剂更高的作用功效。

三、补酒的制作

从制作方法上看,药酒可分为广义药酒和狭义药酒两大类。所谓广义药酒,即是在中药复方制剂中加入酒类。古人所配酒制剂通常有浸酒、酒丸、酒膏、酒散、煎酒,也就是将酒作为中药的主要溶解剂;狭义的药酒,则专指浸酒——中药浸入酒中一定时间后的酒溶液,即今人所熟知的药酒。

补酒,是以补药为主的酒制剂。按古人的观点,食药即进补,这是广义的说法。当然补酒中常含有其他以攻邪为主的药物,有时甚至是以这些药物为主而构成。但是,就其所对应的病症而言,是有补益作用的。本书所收集的古传补酒,是以补药为主的酒制剂,而且几乎都是狭义的补酒。

关于补酒的制作,古人大体上有以下几种方法。

1. 浸酒 将药物打细,浸入酒中一定时间后即可。一般要求浸泡时密封瓶口。古人多将药用“绢袋”盛,而后浸入酒中。绢袋,即蚕丝制成的袋子。今人用布包或布袋盛即可。现代家庭制酒多不用布袋盛药,而是直接将药入瓶中,入清酒浸泡。一般要求边饮用、边向瓶中添新酒,直到药味淡薄。酒饮完后,可将药物取出,焙干、阴干或晒干后,打成细粉,或用酒冲服,或加入炼过的蜂蜜制成药丸。

2. 发酵 古人,尤其是古医家在大批量制作时,多采用此法。即将药入水中煎取药汁,加入米饭(多用糯米)中,并投以酒糟发酵以后,压取酒汁。亦可将药打成细末,投入米饭中发酵。该法类似于今人家庭中制做甜酒。古医家以此法大批量生产后,多作备用。以这种方法制作的药酒,易随时间的推移

而变酸。古人一般将酒密封后置井水中保存。今人有条件者可置冰箱中存。本书引用古方时，各药和米的用量都大幅度减小，因古配方动则以“斤”、“斗”、“石”、“硕”等论药和米，似乎制酒的投资太高了一点。当然，如果是工厂大批量生产，则另当别论。

3. 煎酒 这是最简单的制酒方法之一。即将药打细，入酒中煎煮后饮用。有一种叫“重汤”的煮酒法，即将药投酒中后，密封酒瓶，将瓶置锅中，加水慢火煮此酒瓶。

4. 酒膏 将药打细，加入适量清酒，在火上煎煮，浓缩后成膏状物即成。

5. 酒丸 将药打为细末，加入酒和米面，制成药丸贮存。服用时投入酒中化服或用酒冲服，酒丸和酒膏本书中很少引用。

6. 酒散 将药打成细散，每取适量，以酒冲服或投酒中浸泡一会儿后饮用。这类药酒本书中几乎没有引用。

古人制酒时，或有特殊的要求，有些甚至是被今人认为是迷信的，例如“五月五日”、“不得女人见之”、“春夏五日、秋冬十日”、“银器中盛”之类。在此，我们几乎是全文引用，供今人批判地应用。

四、关于批量生产

前面说过，古人批量生产药酒多采用发酵法。当今，补酒越来越受人们的喜爱，大批量生产补酒更加受到企业家们的注目。当前工厂生产补酒，仍然是以浸泡法为主。所不同的是，今人在重视补酒功效的同时，还十分注重酒的口感和酒度。一般方法是：

将诸药打细，用沙布包好，投入大瓷瓮中（不可在水泥池

中浸酒)密封浸泡半日至一月,或更长时间,让药物成分充分溶解。然后将酒倒出,再根据生产要求的口感和酒精度数,添入新酒,这样就可装瓶了。

补酒的批量生产,除要经过药检部门检验批准外,还要经过临床验证和相应的各种论证其对人体无害、确实有效的试验。当然,最终要符合国家法定的“酒剂通则”。

五、用法与禁忌

古人进补,有很多特殊的要求,饮补酒亦是如此,例如“冬月服”、“空心服”、“日三夜二”、“面东而饮”、“不得鸡狗见之”等等,尤其强调季节。古人认为,秋冬季是进补的最佳时期,所谓“秋收冬藏”。只有这样才能储积一定的能量,到“春生夏长”的春夏季节,人们才有供生长取用的能源。

当今,人们饮用补酒,除了重视“对症”以外,几乎没有什么其他要求,或一日三次,或早、晚服,或晨时服,或食前、食后服。这些都同于常规食药方法。每一个补酒的用法,在方药中都有详介。

古人记述的药酒饮用量普遍偏大,少则一盞、一合,大则一升或几升。这有几个原因:其一,古人生产的白酒酒精度普遍偏低,经浸药后度数又再次下降,故而饮用时量偏大是可以理解的;其二,古人的计量单位较现代小些,“一升”大概只相当于现代的 300~400 毫升,“盞”也有“大盞”和“小盞”之分;其三,古人过多地从事体力劳动,消耗较大,故而酒量亦偏大。在本书中,我们将每日、每次饮用量都在古方的基础上作了适当调整,小于其剂量。

古人饮酒还有“常令有酒气”、“随意饮用”、“量性饮用”、“不致醉吐”等等。这类用法和用量,可供令人参考。

禁忌方面，古人将药酒视为一般药物制剂，而不是像今人这样，将药酒视为一种特殊饮品。因此，古人在酒方中都按服中药的一般要求那样，记述了一些“禁忌”。例如，“忌鸡鸭鱼肉”、“忌姜、葱、蒜”、“忌酒后房事”等。现代看来，这些禁忌有些是可信的，有些又纯属迷信内容。所以，我们在介绍古方中几乎是全文引用，仅供参考。

需要高度重视的是：古人善用有毒药品，即对人体产生很大刺激性和毒副作用的中药，如乌头、天雄、附子、硃砂、茵芋、石南、牵牛子、甘遂、雄黄、硫黄、细辛、毒蛇、南星等。每遇有上述药品配制的补酒，均不宜过多饮用，甚至暴饮。这在后述酒方“注意”项中我们都作了详细说明。

最后，我们要提醒读者，请在医生指导下配制和饮用补酒！

目 录

绪言

- 一、进补与养生 (1)
- 二、补酒与补药 (1)
- 三、补酒的制作 (3)
- 四、关于批量生产 (4)
- 五、用法与禁忌 (5)

古传补酒配方与制作 ... (1)

- 一、大补元气酒 (1)
- 参杞酒 (1)
- 参芪酒 (1)
- 人参柴胡酒 (2)
- 五精益气酒 (2)
- 四补酒 (3)
- 补气祛风酒 (3)
- 益气强筋酒 (3)
- 石斛人参酒 (4)
- 金参酒 (4)
- 五味酒 (5)
- 人参黄芪酒 (5)
- 五石酒 (5)
- 五劳钟乳酒 (6)
- 四君子酒 (6)
- 虚逆补气酒 (7)
- 补益紫金酒 (7)
- 少阳酒 (8)

- 硝砂煎酒 (8)
- 大补酒 (9)
- 钟乳益气酒 (9)
- 黑豆浸酒 (10)
- 益气止咳酒 (10)
- 陈皮酒 (10)
- 金锁补真酒 (11)
- 参桂酒 (11)
- 五味膏酒 (12)
- 十补酒 (12)
- 参归酒 (12)
- 补中酒 (13)
- 苁蓉平补酒 (13)

二、补血养心强

- 记忆酒 (14)
- 补心白术酒 (14)
- 四味补心酒 (14)
- 芍药酒 (14)
- 枣仁养心酒 (15)
- 奇补酒 (15)
- 枸杞补血酒 (16)
- 枣仁安神酒 (16)
- 莎草根酒 (16)
- 小补心酒 (17)
- 平补镇心酒 (17)

龙齿酒	(18)	鹿茸壮阳酒	(29)
龙骨酒	(18)	雀附丸酒	(29)
镇心酒	(18)	永寿酒	(30)
妙香散酒	(19)	苡蓉补虚益阳酒	(30)
杞菊养血酒	(19)	金铃子酒	(31)
骨木酒	(20)	草四神煎酒	(31)
龙眼酒	(20)	灵脾壮阳酒	(31)
龟甲酒	(20)	四味杜仲酒	(32)
远志酒	(21)	枣仁暖脏酒	(32)
十全补血酒	(21)	石斛温阳酒	(33)
七圣酒	(21)	菊花钟乳酒	(33)
应真酒	(22)	回归酒	(33)
牛髓酒	(22)	四、调理性功能酒	(34)
檀香酒	(22)	鹿茸酒	(34)
三、壮阳强身酒	(23)	兴阳酒	(34)
雄酒	(23)	羊肾酒	(35)
杜仲益肾酒	(23)	仙茅酒	(35)
巴戟天酒	(24)	海狗肾酒	(35)
温阳祛寒酒	(24)	南藤酒	(36)
菟丝牛膝酒	(24)	万安酒	(36)
水陆二仙酒	(25)	玉丹田酒	(36)
固脱酒	(25)	巴戟千金酒	(37)
千金磁石酒	(25)	胡芦巴酒	(37)
乳石酒	(26)	虾米酒	(37)
肾沥酒	(26)	怀香酒	(38)
鹿茸补精酒	(27)	既济酒	(38)
草灵酒	(27)	附子鹿角酒	(38)
太和膏酒	(27)	苍龙酒	(39)
菖蒲益阳酒	(28)	养真酒	(39)
滋补下元酒	(28)	金液酒	(40)

八宝膏酒	(40)	七、生发乌发酒	(51)
四仙酒	(40)	一醉乌酒	(51)
五、补虚调脏腑酒	(41)	黑发酒	(51)
沉香酒	(41)	槐角乌发酒	(52)
石斛养真酒	(41)	五精乌发酒	(52)
磁石玉真酒	(42)	小地黄酒	(52)
调中酒	(42)	四制苍术酒	(53)
天真酒	(42)	泽兰生发酒	(53)
宁志酒	(43)	黑珠膏酒	(53)
苍术健胃酒	(43)	换白发酒	(54)
六一酒	(43)	少年发白酒	(55)
石英补劳酒	(44)	胆矾酒	(55)
杜仲调心酒	(44)	甜瓜酒	(55)
五子酒	(44)	千金黑发酒	(56)
六、慢性久病调养酒	(45)	南烛酒	(56)
芍药酒	(45)	三倍酒	(56)
解挛酒	(45)	石灰酒	(57)
补心门冬酒	(46)	八、虚弱头昏身痛酒	(57)
调养茯苓酒	(46)	天麻头昏酒	(57)
四季通补酒	(46)	枳皮酒	(57)
平性补真酒	(47)	乌粘子酒	(58)
豆蔻酒	(47)	牛膝根酒	(58)
补骨脂酒	(48)	威灵仙酒	(59)
强力益志酒	(48)	引风酒	(59)
胡桃悦心酒	(49)	烈节酒	(59)
牛膝壮元酒	(49)	凝水石酒	(59)
平补地黄酒	(49)	头风酒	(60)
三至宝酒	(50)	乌星膏酒	(61)
平补枸杞酒	(50)	正视酒	(61)
补益归茸丸	(51)	九、强筋健骨酒	(61)

五加皮酒	(61)
虎骨酒	(62)
蕙苡仁酒	(62)
羚角酒	(63)
干姜酒	(63)
续断酒	(63)
牛膝酒	(64)
海桐酒	(64)
巨胜酒	(65)
独活酒	(65)
薰蒸方酒	(65)
通痹酒	(66)
牛膝丸酒	(66)
行步酒	(67)
石斛酒	(67)
五加皮浸酒	(68)
天雄酒	(68)
南叶酒	(69)
常春藤酒	(69)
地骨皮酒	(69)
当归酒	(70)
石松酒	(70)
小金牙酒	(70)
接骨酒	(71)
海桐皮浸酒	(71)
壮膝酒	(72)
骨碎补酒	(72)
白花蛇酒	(73)
乌头酒	(73)
茄子根酒	(74)

三十六味酒	(74)
五加根酒	(75)
十、腰痛肢体劳损酒	(76)
草薢酒	(76)
仙灵脾酒	(76)
乌喙酒	(77)
木瓜酒	(77)
干蝎酒	(78)
乌金酒	(78)
牛蒡酒	(78)
九味牛膝酒	(79)
杜仲酒	(79)
川芎酒	(79)
狗脊酒	(80)
杞根酒	(80)
山芋酒	(80)
羌活酒	(81)
生地黄酒	(81)
牡丹酒	(82)
千金酒	(82)
甘草酒	(82)
十一、肌肉无力萎弱	
酒	(83)
大黄芪酒	(83)
秦艽酒	(83)
茵芋酒	(84)
杏仁醪酒	(84)
牛蒡子酒	(85)
五味子酒	(85)
防风酒	(86)

七川酒	(86)	川乌酒	(99)
茯苓菊花酒	(87)	熟地黄	(100)
杏酥酒	(87)	壮肌酒	(100)
女娄酒	(88)	桂附酒	(101)
天麻酒	(88)	舒筋酒	(101)
鲁王酒	(89)	杜仲浸酒	(101)
小黄芪酒	(89)	十三、护肤美容酒	(102)
独活浸酒	(90)	桃仁朱砂酒	(102)
枳刺酒	(91)	豆膝酒	(102)
桂心酒	(91)	酸枣仁酒	(103)
十二、练功生肌强		防风浸酒	(103)
健酒	(91)	神应酒	(104)
黄芪生肌酒	(91)	桂枝浸酒	(104)
当归酒	(92)	雄附酒	(105)
羚羊角酒	(93)	石榴浸酒	(105)
薏苡仁浸酒	(93)	苍耳酒	(105)
金牙酒	(93)	松脂酒	(106)
生地酒	(94)	乌蛇酒	(107)
附子酒	(94)	蛭皮酒	(107)
苡仁酒	(95)	松叶浸酒	(108)
蛇床子酒	(95)	石灰酏酒	(108)
犀角酒	(96)	乌蛇浸酒	(108)
磁石酒	(96)	菖蒲酏酒	(109)
菊花地黄酒	(97)	悦泽酒	(109)
五枝酒	(97)	生枸杞子酒	(110)
仓公当归酒	(97)	核桃酒	(110)
仙酒	(98)	润肤酒	(110)
瑞竹堂酒	(98)	留容酒	(111)
夏英公酒	(99)	十四、产后调养酒类	(112)
白术酒	(99)	金黄芪酒	(112)

茱萸酒	(112)	广术酒	(124)
曲酒	(112)	十五、养肝调经明	
刘寄奴酒	(113)	目酒	(124)
破风酒	(113)	松膏酒	(124)
姜汁酒	(113)	凝水石酒	(124)
琥珀散酒	(114)	蛮夷酒	(125)
硝砂酒	(114)	通经酒	(126)
四顺酒	(114)	桂酒	(126)
当归人参酒	(115)	红花丹参酒	(126)
黑鸡酒	(115)	元胡酒	(127)
滋血酒	(116)	当归酒	(127)
人参养血酒	(116)	复园子酒	(127)
养胃酒	(116)	麻子酒	(127)
鹿茸补肝酒	(117)	明目酒	(128)
保生酒	(117)	菟丝酒	(128)
阿胶酒	(117)	玉竹明目酒	(128)
止汗酒	(118)	十六、增强食欲酒	(129)
下胞酒	(118)	消食膏酒	(129)
归芍酒	(119)	蓼酒	(130)
养血酒	(119)	十味消食酒	(130)
温经酒	(119)	参芪酒	(131)
秦艽酒饮子	(120)	蒜姜酒	(131)
白藓皮酒	(120)	茯苓酒	(131)
大乌豆酒	(120)	虎仗酒	(132)
小品酒	(121)	十华散酒	(132)
解痉酒	(121)	茱萸根浸酒	(133)
参芪酒	(122)	开胃酒	(133)
大黄酒	(122)	泽泻酒	(134)
冲心酒	(123)	小雀酒	(134)
菴蓂子酒	(123)	归黄酒	(134)

补胃酒	(135)	益寿地仙酒	(148)
紫苏子酒	(135)	苍术木瓜酒	(149)
麦芽酒	(136)	茯苓真人酒	(149)
丁香酒	(136)	大茯苓酒	(150)
十七、养生益寿酒	(137)	久服成仙酒	(150)
石斛万病酒	(137)	神仙酥酒	(150)
术膏酒	(137)	返神酒	(151)
天门冬酒	(138)	保真酒	(151)
马灌酒	(139)	修仙酒	(152)
苍耳酒	(139)	芝草精酒	(152)
门冬酒	(140)	二精酒	(153)
开心酒	(141)	黄精地仙酒	(153)
枸杞地黄酒	(141)	固本酒	(153)
山芋酒	(141)	一醉不老酒	(154)
菊花延年酒	(142)	神仙胡麻膏酒	(154)
奔马酒	(142)	神仙苍术酒	(154)
通窍酒	(143)	枸杞养神酒	(155)
地仙酒	(143)	枸杞膏酒	(155)
益寿酒	(143)	菊花延年酒	(155)
仙灵酒	(144)	神仙蒺藜酒	(156)
桃花酒	(144)	神仙菟丝子酒	(156)
养脏酒	(144)	参脂酒	(156)
老君益寿酒	(145)	鹿角酒	(157)
神仙十精酒	(145)	一饮不老酒	(157)
真人灵飞酒	(146)	十八、中风瘫痪康复	
四扇酒	(146)	酒	(157)
八仙不老酒	(147)	龙虎酒	(157)
地髓酒	(147)	地灵茄子根酒	(158)
王母四童酒	(148)	木鳖酒	(158)
神仙力不衰酒	(148)	仙人酒	(158)

茯苓浸酒	(159)	摄风酒	(172)
换骨酒	(159)	古圣酒	(172)
羌活酒	(160)	松节酒	(173)
鸽酒	(161)	经验松节酒	(173)
竹沥酒	(161)	单酿苍耳酒	(173)
御仙酒	(162)	单酿鼠粘根酒	(174)
偏枯灵验酒	(162)	神蒜酒	(175)
天木酒	(163)	乌药酒	(175)
鬼风酒	(163)	细辛酒	(176)
赤车使者酒	(163)	独活人参酒	(176)
麝香酒	(164)	独附酒	(177)
枸杞菖蒲酒	(164)	松酒	(177)
防风天麻酒	(165)	肥松节酒	(177)
千金茵芋酒	(165)	菝葜酒	(178)
圣惠茵芋酒	(165)	豆皮酒	(178)
狼毒酒	(166)	商陆酒	(178)
舒手酒	(167)	白芨酒	(179)
朱玉酒	(167)	圣独活酒	(179)
晚蚕沙浸酒	(167)	经效鼠粘根酒	(179)
椒附酒	(168)	桑枝浸酒	(180)
南叶酒	(168)	糯米酒	(180)
天麻酒	(169)	百灵藤酒	(180)
狗脊当归酒	(169)	婆蒿根酒	(181)
十九、舒筋疗风湿酒	(169)	御药酒	(181)
天雄乌头酒	(169)	官桂酒	(181)
千金枝酒	(170)	夏英公酒	(182)
圣茄子根酒	(170)	山茱萸浸酒	(182)
附子浸酒	(171)	二十、先天不足调养	
苍公当归酒	(171)	酒	(183)
柏白皮酒	(171)	养肾益精酒	(183)