

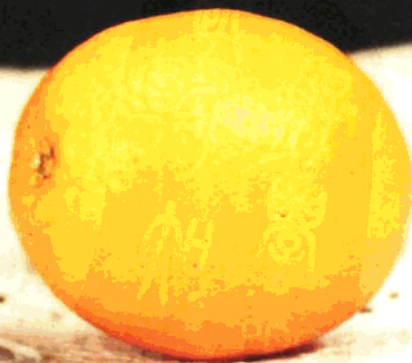
《吃与养生》丛书

孟传贵 编著



养生 **戒酒** 妙方

人民体育出版社



金橘酒



葵花酒



神仙枸杞酒



三味酒



猪胆酒



赤枣酒



紫玉酒



酸甜石榴酒



三花酒



金银花酒



鹅掌楸酒



山枣酒

益寿百酒



櫻桃酒



菊花酒



菠萝蜜酒



摄影：力 航
彩插设计：倪东坚

青梅酒



内 容 提 要

本书以开发、普及、推广中国传统饮食养生原则方法为指导，从浩如烟海的古今医家及民间流传的食疗方法中荟萃了在强身健体、祛病延年方面具有奇特功效的养生酒饮方 888 首，美味可口的酒膳方 85 首，安全有效的解酒方 44 首，外用方 21 首，总计 1038 首。这其中，包括本书作者积多年经验自创的风味别具、疗效独特，在群众中有一定影响的养生酒饮、酒膳、解酒方 285 首。为方便使用，本书以功效、病名类方，每方按方名、配方、制作、功效、服法、注意等予以分析说明。全书内容丰富，制作简便，是家庭、餐馆、酒店、疗养地之必备。

读者对象：美食家，烹调家，医家及一切渴望健康、长寿的人们。



前 言

提起酒，人们历来褒贬不一。赞美者多欣赏醉后的陶然境界，故好吟“自古圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名”之类的传世佳句；批评者多指责酒后的乱世、乱性，故常用“但恨多谬误，君当恕醉人”之教训鉴今。其实，陶醉也好，乱性也好，一旦进入其中，饮者无不昏然忘我，不能自己。你看他们或“酒酣以往”，将久蓄内心深处的隐秘和盘端出；或佯狂纵酒，尽泄怀才不遇之愤；踌躇满志者击筑高歌；愤世嫉俗者指天骂地，真是醉态万方，不胜枚举。且不说酒民们是否真从其中获得了精神上的满足，如此豪饮无忌，嗜酒无度，能不损伤甚至毁坏身体健康吗？难怪古代医家视酒为“有毒之物”，它对人体健康的确益少害多。然而另当别论的是，若将“五谷、五果、五畜、五菜”入酒并加以精心调制，其性质、作用就完全不同了。这种与食物科学搭配调制出来的香醇可口、风味别具的养生美酒，已完全摒弃了对人体健康构成威胁的“有毒”成分，而以强身健体、祛病延年之奇特功效成为介乎于“食补”与“药攻”之间的最安全有效且最易被人接受的一种酒疗方剂。它可使好饮者、求医者、强身健体者在陶然杯中的同时，获得“寓养生于美酒”中的乐趣和养生治身的愉悦。因为通过饮用色香味形俱佳的养生美酒以达到强身健体的目的，与单纯进补苦口良药在精神上的感受是迥然不同的。它有心理上的作用，而精神因素对人体健康、疾病的恢复又是密不可分的，所以千百年来，盛传不衰，倍受推崇。

中国饮食养生文化，源远流长。在繁花似锦的食疗百花园中，养生美酒恰似一株璀璨夺目的珠宝奇葩，引世人注目。因为它有根基，植根于养生文化的沃土中；因为它是文化，体现了人类文明进步的程度；因为它有价值，是千百年来经过实践检验的经验总结；因为它是国之瑰宝，凝聚着中国人民智慧的结晶……所以，开发、研究、普及、推广、应用这一有益于人类健康文明进步的养生方法，就显得十分迫切、重要。

本书作者正是本着以上种种想法，精心编撰了这本丰富、实用的养生酒疗书。全书分酒饮篇、酒膳篇、附篇（含解酒方、外用方）三部分，共计酒方 1038 首。其中酒饮篇 888 首，是全书的重点。作者从现代医学与祖国医学密切结合的角度出发，研古析今，辩证论治、论调、论养、论防，细分了每个方剂的配方、制法、功效、服法及注意，以使读者获取更多更有益更实用的酒文化及酒疗知识。酒膳篇 85 首，着重从酒、食、药结合施用烹饪的美食角度出发，以吸引、指导人们逐步学会将此科学、易行、实惠的保健饮食方法，应用到日常生活中。附篇 65 首（解酒方 44 首，外用方 21 首），主要是从减少由于酗酒行为带来的家庭及社会不稳定因素出发，帮助那些嗜酒无度、暴饮无忌的酒客们通过饮用本书提供的解酒方剂，尽快得以调治并恢复健康。总之，各类各样的人都可以根据个人不同情况辩证饮酒、用膳，都会从中获得健康和快乐。

综上所述，我们相信，随着人们生活水平的不断提高和人类文明的不断进步，会有越来越多的人爱上这一酒疗方法，进而研究它，发展它，使之进入家庭、进入社会，成为造福人类、发展人类的主力军。

本书是应酒疗爱好者要求编写的，如读者对本书或其中某一方剂感兴趣，或自己有这方面的经验、成果、设想乃至论著，皆可与本书出版单位（人民体育出版社第三编辑室）联系。以期共同参与到这一利民事业中。

我们欢迎并衷心期待每一位读者的回音！

一九九四年九月

红花酒



葡萄酒



鲜橙米酒



苹果酒



杞橘酒



人参枸杞酒





●责任编辑:洪宛平

●装帧设计:法满

●摄影:力航 马侨

《吃与养生》丛书

节庆家宴菜谱

养生美酒妙方

美容饮膳指南

膳食营养与健康

特效食疗

ISBN 7-5009-1138-6



9 787500 911388

ISBN 7-5009-1138-6/G · 10

定价: 16.00 元



目 录

酒 饮 篇

一、补益类.....	(3)
(一)补气血	(4)
补元气酒	(4)
十二红药酒	(4)
杞菊调元酒	(5)
补气温肾酒	(5)
参葡酒	(5)
神效酒	(6)
党参杞子酒	(6)
黄芪红花酒	(7)
百岁酒	(7)
三圣酒	(8)
党参补酒	(8)
蛾参调补酒	(8)
黄精强壮酒	(9)
补益黄芪酒	(9)
党参二黄酒	(9)
补气黄芪酒	(10)

天蓼黑豆酒	(10)
人参生地酒	(10)
枸杞人参酒	(11)
桃金娘酒	(11)
圆肉补血酒	(12)
鹿角胶酒	(12)
千口一杯酒	(12)
补血益精酒	(13)
二白当归酒	(13)
金樱子酒	(14)
补血顺气药酒	(14)
桑椹酒	(15)
还童酒	(15)
四补酒	(16)
加味八珍酒	(16)
归圆酒	(17)
百益长春酒	(17)
阳春酒	(18)
人参枸杞酒	(18)
八珍酒	(18)

五味扶衰酒	(19)	鹿血酒	(31)
酢浆桑椹酒	(19)	鹿鞭酒	(31)
六神入髓酒	(20)	期颐酒	(31)
神仙延寿酒	(20)	胡桃酒	(32)
补养心肾酒	(21)	健阳酒	(32)
九仙补益酒	(21)	魏国公红颜酒	(33)
七味人参酒	(22)	仙茅益智仁酒	(33)
人参益安酒	(22)	牛膝附子酒	(33)
枸杞参补酒	(23)	八味黄芪酒	(34)
黑发乌须酒	(23)	仙灵酒	(34)
党参黄芪酒	(24)	凤宝龙眼酒	(35)
(二)补阴阳	(24)	二肉山萸酒	(35)
猪膏酒	(24)	参茸酒	(35)
桑龙药酒	(24)	桂枝酒	(36)
苹果酒	(25)	(三)补脾胃	(36)
石斛酒	(25)	益气补虚酒	(36)
长生固本酒	(26)	生山药酒	(37)
地黄固本酒	(26)	山楂酒	(37)
天门冬酒	(26)	羊肉酒	(37)
山药酒	(27)	半夏人参酒	(38)
地黄酸酒	(27)	薯蓣酒	(38)
双耳冰糖酒	(28)	神仙枸杞子酒(1).....	(38)
双参麦冬酒	(28)	刺梨健胃酒	(39)
滋阴补血酒	(29)	香菇健脾酒	(39)
猕猴桃酒	(29)	补益气力酒	(39)
雪梨生津酒	(29)	红枣羊脂酒	(40)
绿豆酒	(30)	人参酒	(40)
醍醐酒	(30)	术酒	(41)

状元红酒	(41)	沙苑酒	(53)
(四)补肝肾	(41)	胡麻杜仲酒	(53)
狗脊当归丹参酒	(42)	养心酒	(53)
胡麻酒	(42)	地黄牛膝酒	(54)
首乌生津酒	(42)	补肾地黄酒	(54)
年青地黄酒	(43)	平补酒	(55)
壮味酒	(43)	柏叶酒	(55)
钟乳酒	(44)	淋黑豆酒	(55)
神仙枸杞子酒(2).....	(44)	生地酒	(56)
补肾延寿酒	(45)	山茱萸酒	(56)
地黄醴	(45)	羊胫骨酒	(56)
桑椹醪	(46)	一醉不老酒	(57)
聚宝酒	(46)	一醉不老丹	(57)
加味养生酒	(47)	安神定志酒	(58)
精神药酒	(47)	五味子酒	(58)
养精种玉酒	(48)	(五)益寿延年	(59)
仙酒	(48)	五加酒	(59)
杞地人参酒	(48)	益阴延年酒	(59)
牛膝大豆酒	(49)	延寿首乌酒	(60)
杞圆药酒	(49)	五精酒	(60)
女贞子酒	(50)	地膝酒	(60)
山萸苁蓉酒	(50)	竹叶酒	(61)
熟地酒	(50)	禾花雀补酒	(61)
地术酒	(51)	扶衰仙凤酒	(62)
壮身酒	(51)	养容壮气酒	(62)
杜仲酒	(52)	益老酒	(63)
杞菊酒	(52)	不老酒	(63)
杞菊地冬酒	(52)	天蚁抗衰酒	(63)