

吴晓冰 谢英彪 主编

Jiejiu Xingjiu
Yu Huguang Yangwei

解酒醒酒 与护肝养胃



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

解酒醒酒与护肝养胃

主 编

吴晓冰 谢英彪

编著者

苏元元	杭 凯	李 颖	张学成
侯 俊	刘乃维	傅骏梁	黄志坚
宗 蘅	杨其仪	蔡正时	杨瑞珍

金 盾 出 版 社



内容提要

本书由食疗专家联手编著。先由酒文化说起,警示饮酒过量的危害,阐述防醉解酒的一般知识,着重介绍了解酒醒酒、护肝养胃的天然食物和药物,以及其组成的400余首妙方。书中还交代了酒精性肝病的防治方法。其内容丰富,科学实用,是经常饮酒者防醉解酒的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

解酒醒酒与护肝养胃/吴晓冰,谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2007.8

ISBN 978-7-5082-4620-8

I. 解… II. ①吴…②谢… III. ①醇中毒-验方②柔肝-验方③益胃-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089054 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:北京2207工厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:桃园装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:173千字

2007年8月第1版第1次印刷

印数:1—15000册 定价:12.00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)



前言

无论是节日,或亲朋好友聚会,以及大大小小的庆典活动,“酒”可是一个少不了的重要角色!现代生活中,人的应酬交际日益频繁,酒的消费量也逐步升级,各式各样的酒似乎也就有了“大众情人”的身份。

酒是由碳、氢和氧元素组成,这些元素本身不但无害于身体,而且还是人体血液中不可缺少的组成部分。当这些元素组合成酒精(乙醇)后,情况就有了改变。在正常人每100毫升的血液中,允许酒精的含量3毫克,当其浓度达到700毫克时即可致人死亡。

研究人员的调查发现,长期酗酒者可发生五种连续性肝损害,即亚临床改变、酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化、肝硬化,甚至导致肝癌。如果人一次大量饮酒就能造成肝脏的急性酒精中毒,可导致迁延不愈的肝脏病变。若继续饮酒不停,每天摄入的高度白酒在160毫升以上,10年后就可能发生酒精性肝炎。长期慢性酒癖者也很容易造成肝脏脂肪变性,形成酒精性脂肪肝,或引起酒精性肝硬化。实际上,长期酗酒者往往出现“三合一”的病理变化,即酒精性肝炎、酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化同时发生。过量饮酒会给人体健康带来危害,已得到人们的共识。要想防止酒精性疾病的发生,最好的方法就是戒酒。对于无法做到滴酒不沾的人来说,减少饮酒的次数和数量也能对身体健康起到积极作用。

为了提醒人们少饮酒,帮助饮酒者保护好自己的肝脏,调养好胃,我们查阅大量资料,结合数十年的临床经验,编写了《解酒醒酒与护肝养胃》一书,供人们参考,旨在提醒饮酒者注意日常生活的养生保健,以免过度饮酒造成对身体的伤害。

本书从酒的由来说起,历数过量饮酒之弊和饮酒行为中的宜与忌;着重介绍了解酒醒酒、护肝养胃的天然食物和药物,以及其组成的 400 余首妙方,供饮酒者选用。此外,本书还对酒精性肝病的防治作了简要说明。

饮酒需要节制,健康需要呵护。衷心希望各位读者生活快乐,饮酒有度,常醒不醉。

编著者

2007 年 5 月



目 录



一、酒的由来与消费知识	(1)
(一)酒的由来与传说	(1)
(二)酒的种类与营养成分	(3)
(三)酒的选购与保存	(5)
(四)不同类型酒的饮法	(8)
(五)白酒中甲醇含量为何不允许超标	(10)
二、过量饮酒的危害	(12)
(一)酒精对消化道的影响	(13)
(二)酒精中毒对肝脏的影响	(15)
(三)饮酒与胰脏疾病	(18)
(四)饮酒与呼吸道疾病	(19)
(五)饮酒与心脑血管疾病	(20)
(六)饮酒与神经、精神系统疾病	(23)
(七)酒精依赖也是病	(25)
(八)少量喝酒也会降低人的纠错能力	(25)
(九)饮酒易引发低血糖	(26)
(十)嗜酒者容易发胖	(28)
(十一)饮酒与皮肤病	(29)
(十二)嗜酒与骨骼疾病	(30)
(十三)嗜酒与贫血	(32)
(十四)孕妇喝酒是新生儿弱智的主要原因	(32)



解酒醒酒与护肝养胃

(十五) 酗酒与乱性	(33)
(十六) 酒精对女性性功能的影响	(35)
(十七) 抽烟酗酒与男性不育症	(35)
(十八) 酗酒伤目	(36)
(十九) 空腹饮酒易患结肠癌	(37)
(二十) 妇女喝酒过量增加乳腺癌风险	(38)
三、饮酒的宜与忌	(40)
(一) 老人忌大量饮酒	(40)
(二) 饮酒宜讲究	(41)
(三) 酒后不宜喝浓茶	(42)
(四) 少量饮酒有益健康	(42)
(五) 忌夜间饮酒	(44)
(六) 不宜喝汽水解酒	(45)
(七) 饮啤酒莫过量	(45)
(八) 饮啤酒的禁忌	(46)
(九) 肝病患者不宜饮酒	(49)
(十) 心脑血管疾病患者忌多饮酒	(49)
(十一) 感冒、哮喘及糖尿病患者忌饮酒	(51)
(十二) 准备生儿育女的夫妇不宜饮酒	(52)
(十三) 服药时不宜饮酒	(52)
(十四) 天冷不宜饮酒御寒	(54)
(十五) 酒喝多了不能“抠喉咙”	(54)
(十六) 以酒解愁不可取	(55)
(十七) 喝酒上脸的人宜少喝	(55)
(十八) 防醉酒宜早准备	(56)
(十九) 青少年忌饮酒	(57)
四、醉酒与解酒	(58)
(一) 人体分解酒精的能力	(58)



(二)人的体质与饮酒	(59)
(三)酒精中毒原理与醉酒	(59)
(四)酒精中毒的表现与自我判断	(62)
(五)正确应对醉酒	(63)
(六)警惕慢性酒精中毒	(64)
(七)维生素 B ₁ 可分解酒精	(65)
五、解酒护肝养胃的天然食物和药物	(66)
(一)巧用蔬菜解酒护肝	(66)
(二)巧用果品解酒护肝	(70)
(三)巧用五谷杂粮解酒护肝	(76)
(四)巧用调味品解酒护肝	(78)
(五)巧用蛋、奶解酒护肝	(80)
(六)巧用肉类食物解酒护肝	(81)
(七)巧用维生素 C 解酒护肝	(82)
(八)巧用中药解酒护肝	(82)
六、解酒护肝养胃妙方	(93)

解酒护肝茶饮方

葛花茶	(93)	菊花茶	(95)
葛花竹叶茶	(93)	陈皮茶	(95)
葛花菊花茶	(93)	甘草茶	(96)
蜂蜜木瓜茶	(94)	柑橘茶	(96)
葛花石斛茶	(94)	草决明甘草茶	(96)
葛花陈皮茶	(94)	生姜乌梅茶	(96)
槟榔茶	(94)	三花茶	(97)
杏仁茶	(95)	紫苏生姜茶	(97)
金银花凉茶	(95)	玄参茶	(97)
橘红茶	(95)	石斛茶	(97)



解酒醒酒与护肝养胃

槐菊甘草茶·····	(98)	胖大海冰糖茶·····	(99)
梔子花茶·····	(98)	胖大海桔梗茶·····	(99)
青果芦根茶·····	(98)	柿叶茶·····	(99)
决明子茶·····	(98)	香蕉蜂蜜茶·····	(100)
薄荷茶·····	(99)	陈皮荷叶茶·····	(100)
薄荷甘草茶·····	(99)		

解酒护肝汁饮方

三鲜汁·····	(100)	鲜橘汁·····	(105)
白萝卜汁·····	(100)	鲜藕柏叶汁·····	(105)
杨梅汁·····	(101)	西瓜番茄汁·····	(106)
山楂汁·····	(101)	草莓橘汁·····	(106)
扁豆汁·····	(101)	蔗糖蜜汁·····	(106)
菠萝汁·····	(101)	决明西瓜饮·····	(106)
草莓汁·····	(102)	雪羹饮·····	(107)
乌梅汁·····	(102)	茯苓陈皮生姜饮·····	(107)
葡萄奶·····	(102)	绿豆饮·····	(107)
葡萄汁·····	(102)	绿豆决明饮·····	(107)
樱桃汁·····	(103)	五汁饮·····	(107)
鲜藕汁·····	(103)	荸荠萝卜饮·····	(108)
李梨汁·····	(103)	绿豆百合饮·····	(108)
番茄汁·····	(103)	绿豆车前蜜饮·····	(108)
胡萝卜蛋奶汁·····	(104)	西瓜蜂蜜饮·····	(108)
柠檬汁·····	(104)	瓜皮蜂蜜饮·····	(109)
鲜五汁·····	(104)	咸榄芦根饮·····	(109)
番茄奶汁·····	(104)	桑菊枸杞饮·····	(109)
西瓜奶汁·····	(105)	姜糖饮·····	(109)
芹菜汁·····	(105)	枇杷竹叶饮·····	(109)

目 录



荠菜荸荠饮	(110)	荸荠早莲草饮	(116)
黄瓜蜜饮	(110)	罗汉果饮	(117)
哈密瓜蜜饮	(110)	阳桃竹叶饮	(117)
青果竹叶饮	(111)	赤豆绿豆车前饮	(117)
山楂荷叶饮	(111)	葫芦双皮饮	(117)
阳桃番茄汁	(111)	灵芝三七饮	(118)
荸荠鸭梨汁	(111)	罗汉果柿饼饮	(118)
牛奶椰汁饮	(111)	桑葚增液饮	(118)
白参石榴皮饮	(112)	清肝解酒饮	(118)
胡萝卜蜜饮	(112)	酸枣葛根饮	(118)
桂圆洋参饮	(112)	青皮麦芽饮	(119)
橄榄酸梅饮	(112)	桂皮麦芽饮	(119)
杨梅橘皮饮	(113)	二皮麦芽饮	(119)
葡萄蜜饮	(113)	枳壳陈皮饮	(119)
四汁饮	(113)	槟榔陈皮饮	(120)
橄榄萝卜饮	(113)	茵陈金钱草饮	(120)
菠萝梨汁饮	(114)	木香陈皮饮	(120)
萝卜柠檬蜜饮	(114)	丹参饮	(121)
柠檬蜜饮	(114)	藕荸荠根饮	(121)
百合香蕉饮	(114)	藕姜蜜饮	(121)
枇杷姜汁饮	(115)	茅根竹叶饮	(121)
扁赤豆饮	(115)	扁豆饮	(121)
柚皮百合饮	(115)	乌梅山楂甘草饮	(122)
桑杞饮	(115)	清咽饮	(122)
猕猴桃番茄饮	(115)	瓜皮决明饮	(122)
芒果饮	(116)	绿豆甘草饮	(122)
芒果姜汁饮	(116)	香薷饮	(123)
罗汉果梨饮	(116)	化漏饮	(123)



解酒醒酒与护肝养胃

葫芦蜜饮	(123)	姜汁蜂蜜饮	(125)
大麦蜜饮	(123)	百合香蕉饮	(125)
石斛七鲜饮	(124)	地瓜梨饮	(126)
芹菜蜜饮	(124)	荷花猕猴桃饮	(126)
橄榄酸梅饮	(124)	贯众板蓝根饮	(126)
柑汁荸荠饮	(124)	苹果蜂蜜饮	(126)
决明海带饮	(125)	柚子蜜饮	(127)
柑汁萝卜饮	(125)	梨藕荸荠饮	(127)
二花蜂蜜饮	(125)		

解酒护肝粥方

杨梅汁粥	(127)	芹菜粥	(132)
菠萝粥	(127)	牛肚粥	(132)
柿子粥	(128)	菊花粥	(132)
丹参粥	(128)	西瓜汁粥	(132)
桑葚粥	(128)	白豆蔻粥	(133)
地瓜粥	(129)	甘松粥	(133)
苤蓝粥	(129)	葫芦粥	(133)
甜瓜粥	(129)	金钱草粥	(133)
哈密瓜粥	(129)	天花粉粥	(134)
香蕉粥	(130)	竹笋粥	(134)
茭白粥	(130)	篇蓄粥	(134)
葛花粥	(130)	瞿麦粥	(134)
甘蔗粥	(130)	苦瓜粥	(135)
牛肝粥	(131)	芦根粥	(135)
绿豆粥	(131)	灯心草粥	(135)
草莓粥	(131)	茅根粥	(135)
丝瓜粥	(131)	芦笋粥	(136)

目 录



葛根粥	(136)	芹菜莴苣粥	(144)
柴胡粥	(136)	豆叶茅根粥	(144)
山楂粥	(136)	桑葚杞枣粥	(144)
茵陈粥	(137)	砂仁粥	(144)
冬瓜粥	(137)	鹅肉粥	(145)
柚汁粥	(137)	桑葚芝麻糊	(145)
车前叶粥	(138)	丝瓜扁豆粥	(145)
通草粥	(138)	芹菜枸杞粥	(145)
番茄粥	(138)	椒面粥	(146)
鸭汁粥	(138)	椰汁粥	(146)
薏苡仁粥	(139)	茼蒿粥	(146)
豇豆粥	(139)	茴香椒姜粥	(146)
茅根赤豆粥	(139)	绿豆菱角粥	(147)
柑汁粥	(139)	花生粥	(147)
藕粥	(140)	橘汁粥	(147)
菠菜粥	(140)	荞麦绿豆粥	(148)
萝卜粥	(140)	荞麦粥	(148)
菱角粉粥	(140)	葛根茯苓粥	(148)
荸荠粥	(141)	苹果粥	(148)
刺梨粥	(141)	扁荷粥	(149)
海蜇粥	(141)	薏苡仁荞麦粥	(149)
夏枯草粥	(142)	豆仁粥	(149)
菠菜鱼片粥	(142)	黄花菜马齿苋粥	(149)
奶粥	(142)	马齿苋粥	(150)
绿豆芽粥	(142)	二仁葡萄粥	(150)
菠苣粥	(143)	藿香砂仁粥	(150)
蔗浆蜜粥	(143)	马齿扁豆粥	(150)
菱角藕粉糊	(143)	藿香粥	(151)



解酒醒酒与护肝养胃

荜茇粥	(151)	丹参粥	(158)
胡椒粥	(151)	赤豆内金汤	(158)
茴香薏仁粥	(151)	扁豆陈皮粥	(159)
丁香粥	(152)	桃仁粥	(159)
生姜粥	(152)	川芎粥	(159)
茴香粥	(152)	二芽粥	(159)
丁香茴香粥	(152)	荷叶芦根粥	(160)
丁香薄荷粥	(153)	白参粥	(160)
紫苏叶粥	(153)	黄花菜粥	(160)
荞麦扁豆粥	(153)	芦荟粥	(160)
冬瓜薏仁荷叶粥	(154)	苦参粥	(161)
吴茱萸粥	(154)	槟榔粥	(161)
三叶白术粥	(154)	鸡内金粥	(161)
豆腐粥	(154)	李仁薏仁粥	(161)
香菜粥	(155)	内金鸡肫粥	(162)
太子参石斛粥	(155)	猕猴桃汁粥	(162)
竹叶石斛粥	(155)	垂盆草粥	(162)
柿蒂粥	(155)	阳桃汁粥	(162)
荜茇生姜粥	(156)	洋参粥	(163)
二叶薏仁扁豆粥	(156)	赤小豆粥	(163)
车前杞叶粥	(156)	远志粥	(163)
芦根二仁粥	(157)	白果粥	(164)
神曲粥	(157)	五加皮粥	(164)
神曲二芽粥	(157)	茯苓粉粥	(164)
竹叶花粉粥	(157)	榔术猪肚粥	(164)
沙参小麦粥	(158)	罗汉果粥	(165)
内金山药粥	(158)	枸杞子粥	(165)



解酒护肝汤羹方

橘楂醒酒汤	(165)	梨花藕汤	(173)
鲤鱼冬瓜汤	(166)	火腿汤	(173)
冬瓜海带汤	(166)	螺蚌葱豉汤	(173)
冬瓜甲鱼汤	(166)	二豆鲜藕汤	(173)
紫菜冬瓜汤	(166)	冰糖银耳汤	(174)
西瓜翠衣汤	(167)	二皮解酒护肝汤	(174)
清炖泥鳅汤	(167)	黄瓜泥鳅汤	(174)
石竹枣肚汤	(167)	麦冬沙参牛肚汤	(175)
黄花菜瘦肉汤	(167)	老菱角汤	(175)
黄花瘦肉豆腐汤	(168)	荠菜鸡蛋汤	(175)
香菜消食汤	(168)	罗汉果瘦肉汤	(175)
黄花菜杞叶瘦肉汤	(168)	石菊兔肝汤	(176)
木耳猪肉汤	(169)	枸杞牛肝汤	(176)
赤豆冬瓜生鱼汤	(169)	仙人掌南瓜汤	(176)
菠萝汤	(169)	洋葱紫菜汤	(176)
清煮荠菜汤	(169)	红枣绿豆汤	(177)
神麦冬瓜鸭汤	(170)	乌鸡白凤汤	(177)
仙人掌泥鳅豆肉汤	(170)	山药赤豆鲤鱼汤	(178)
薄荷绿豆汤	(170)	石决蚌肉汤	(178)
石竹牛肚汤	(171)	丝瓜扁豆花瘦肉汤	(178)
冬瓜薏仁汤	(171)	藕块银耳汤	(178)
麦菊淡菜汤	(171)	桂圆红枣汤	(179)
藕百枇杷汤	(172)	菠菜根银耳汤	(179)
仙人掌金针豆腐汤	(172)	仙人掌紫菜萝卜汤	(179)
金龟荷叶鸭肉汤	(172)	鹅肉沙竹汤	(179)
丝瓜瘦肉汤	(172)	赤小豆鹌鹑汤	(180)



解酒醒酒与护肝养胃

扁豆茭白瘦肉羹	(180)	菊花茄子羹	(181)
灵葛首乌瘦肉羹	(180)	苹果羹	(181)
麦杞花生瘦肉蛋羹	(181)	三七藕蛋羹	(182)

解酒护肝中药方

秦艽奶	(182)	葛花白药子散	(184)
酒疸方	(182)	桑杞葛根汤	(184)
丝瓜莲子散	(182)	桑葚养阴汤	(184)
樟叶葛花散	(183)	山梔枳椇汤	(185)
白蔻丁香散	(183)	清热凉血解酒汤	(185)
茺菁根散	(183)	酒肝康汤	(185)
干姜菖蒲散	(183)	大黄枳椇汤	(186)
白参醒酒散	(183)	佛手五加皮汤	(186)
葛根散	(184)		

七、酒精性肝病的防治

(一)什么是酒精性肝病	(187)
(二)酒精性肝病临床表现与诊断	(188)
(三)酒精性肝病营养支持治疗	(191)
(四)酒精性肝病重在戒酒	(192)
(五)酒精性肝病的药物治疗	(194)
(六)酒精性肝病中药方剂治疗	(197)
(七)中医护肝养肝法	(199)
(八)酒精性肝病并发症的治疗	(200)
(九)酒精性肝病患者的家庭护理	(202)
(十)酒精性肝病的预后	(202)
(十一)酒精性脂肪肝的调养	(203)
(十二)解酒护肝靠自身	(206)



一、酒的由来与消费知识

(一) 酒的由来与传说

关于酒的来源有两种传说，一种传说是始于夏初大禹时代的仪狄，有四千余年历史。另一种传说是始于周朝的杜康，也有三千多年历史了。

朱翼中的《酒经》记载，上古用桑叶包饭的发酵方法造酒，是指夏朝初年仪狄用此法造酒，献给大禹而言的。仪狄是个官员，他造酒是为了献给大禹邀功。大禹是个治水专家，和一般帝王不同，《国策》记载：大禹喝了酒，感到味道甘美，认为后代必有为了饮酒误事而亡国的，于是下令禁止造酒，仪狄的谄媚没有得到封赏，他的发明也仅限于宫中暗自流传。

据《说文解字》记载，古者少康初作箕帚秫酒。少康，杜康也，秫即高粱。传说杜康生于周朝，是个牧羊人。有一天他把高粱粥装进竹筒里带着去牧羊，竹筒放在一棵树下忘记带走了，半个月后他赶羊回来又在那棵树下找到他的遗忘之物，打开一看里面高粱粥已发酵变成液体了，村里人喝了都夸这种液体好喝，无意的发明使他成了名人，于是他不再牧羊改行酿酒，并办起了杜康酒店。

名甲天下的茅台酒是以其产地茅台村命名的，茅台村现为茅台镇，位于贵州省仁怀市城西北近 15 公里的赤水河畔。400 多年前这里是个小渔村，因为到处长满莽莽苍苍的茅草，故人们称其为茅草村，1745 年（清乾隆十年）清政府组织开修河道，舟楫畅行茅草村，这里成了川盐入黔水陆交接的要冲，日趋繁盛，一度成为有 6 条大街的集镇，茅草也随之消失，只剩小寒婆岭下一个土台上长



解酒醒酒与护肝养胃

有茅草,于是人们称茅草村为茅台村。从清朝末年起,因茅台酒声名日盛,人口大增,遂改茅台村为镇,并一直沿用至今。

饮誉中外的名酒五粮液产于四川省宜宾市,也是历史久远的老酒。明初位于宜宾城北且最负盛名的“温德丰”酿酒糟坊,有一位陈师傅,他总结唐宋时期名酒“荔枝绿”和“姚子雪曲”的酿造方法,在此基础上摸索出一套用大米、糯米、荞麦、高粱等五种杂粮为原料,以小麦制曲,红药为糖化发酵剂,采用老窖发酵、天锅蒸馏等工艺的“陈氏秘方”酿造出醇和甘香的“杂粮酒”。经几代相传,秘方传到一个叫邓子均的人手里,此人富有革新精神,不满足于现状,他将“杂粮酒”的配方又作了调整,几经实验,才将配方确定下来,酿造出了更加理想的玉液琼浆。1929年,邓子均在宜宾名人的一次聚会上将新配制的“杂粮酒”请众人品尝,博得众口称赞,晚清举人杨惠泉提议,此佳酿以“杂粮酒”为名似嫌凡俗,此酒集五粮之精华而成玉液,干脆叫“五粮液”吧。邓子均接受这一建议,从此“五粮液”始见于世。

西风酒原产于陕西的风翔、宝鸡、岐山、眉县一带,而以凤翔城西柳林镇最有名。凤翔古名雏城,这一带地区自周代以来是民间传说产凤凰的地区,“凤鸣岐山”就源于此。自唐代以来是“西府”台所在地,人们称“西府凤翔”,西凤酒由此得名。明代文献记载了历年间柳林酒在凤翔附近各县的发展情况,从此西凤酒泛指凤翔地区附近的酒,但酒质仍以柳林酒为佳。

南北朝的北齐(公元550~577年)时,汾酒就已成为名酒为世人所珍爱。据《北齐书》记载,帝在晋阳,手敕之曰:“吾饮汾清杯,劝汝于邺酌两杯。”“汾清”即是当时汾酒的名称,这说明汾酒在北齐年间就已享有盛名。汾酒产于汾阳杏花村,汾酒起源于唐代以前的黄酒,后来发展成白酒。1915年,杏花村汾酒以其独特的品质风格在巴拿马万国博览会上获得一等金质奖章,从此风头大振,成为国产名酒之一。