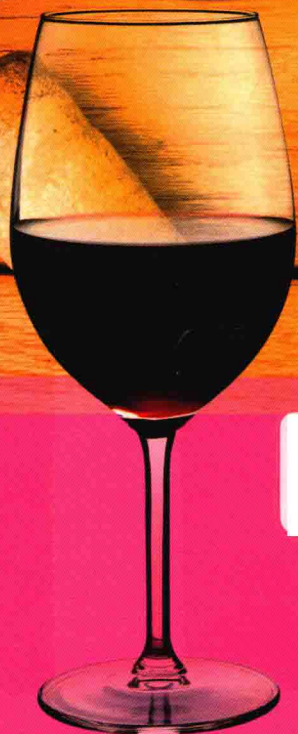


酒疗

WINE THERAPY

怎样饮酒益健康

党毅 陈虎彪 编著



18类常见酒

详解营养功效

32款养生酒

饮出健康活力

世界图书出版公司

酒疗

W I N E T H E R A P Y

怎样饮酒益健康

党毅 陈虎彪 编著

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

酒疗:怎样饮酒益健康/党毅,陈虎彪编著. —
上海:上海世界图书出版公司, 2016.8
ISBN 978-7-5192-1499-9

I. ①酒… II. ①党… ②陈… III. ①酒—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第142718号

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权
世界图书出版上海有限公司在中国内地出版发行

责任编辑:李晶 芮晴舟
责任校对:石佳达
摄影:陈虎彪 党毅

酒疗:怎样饮酒益健康

党毅 陈虎彪 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海锦佳印刷有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:021-56401314)

各地新华书店经销

开本:890×1240 1/32 印张:5 字数:200 000

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

印数:1-3000

ISBN 978-7-5192-1499-9/R·386

图字:09-2016-338号

定价:35.00元

<http://www.wpcsh.com>



序

2016年初，正当人们沉浸在新年的喜悦和期待猴年春节的日子里，我很高兴看到党毅博士和陈虎彪博士的新作书稿。

酒是人类饮用历史最长的植物发酵酒精饮料，其最基本定义是指饮料中所含的主要成分有乙醇。由古至今，酒与人类的日常生活息息相关，无论是在饮食、娱乐，还是在养生、医疗，甚至祭祀等领域都占有重要地位。

酒，在中国有悠久的历史也衍生出灿烂的文化，并有许多世界知名的品牌。特别是中国的绍兴米酒，茅台白酒，更是作为国宴之酒。随着国人生活水平的提高，近年来，喝红酒正在成为一种时尚，越来越多的研究证实：适量常饮葡萄酒，对人体健康有益，特别是红葡萄酒，有益心脏保健。此外，还有许多非常宝贵的“药酒”，例如，红花酒、人参酒、枸杞子酒等。“药酒”，这个具有浓郁中医药文化特色和特殊疗效的饮品，在中华民族延缓衰老、防治疾病、促进康复等诸多领域都发挥着举足轻重的作用。中医认为，“酒为百药之长”。可以这样说，中国文化、中医药的发展史与酒的发明和应用有着无法分割的联系。

在“以人为本”思想的主导下，广大人民的心身健康越来越受到重视，很需要专业人员用通俗的语言来阐述健康科学的理念和内涵。党毅博士在中医药，特别是养生食疗方面有很深的造诣，曾赴多国讲学，并勤于诗词创作；陈虎彪博士从事药用植物教学与研究二十余年，酷爱植物摄影。两位专家通力合作，将21世纪学科之间的融合和交叉成功地运用于教研工作中。书中不但图文并茂地介绍了常用米酒、果酒、啤酒、白酒、蜂蜜酒、药酒、马奶酒、青稞酒、蛇酒等的组成和保健功效，而且还以简洁的语言描绘出各种酒的个性和特点。有诗，有画，有方，

有药；有各种酒的营养分析，饮用方法，也有药酒的制作工艺，传统功效。既有文化内涵，又很具实用性。可以看出，这本书融入了他们对应用酒养生保健的许多心得和对品酒与人生情趣的认识。今天这本书得以完成，正是两位学者热爱中医药和药用植物，在专业上日积月累地执着追求的结果。

阅读书稿之后，甚为欣喜。流畅的语言，优美的诗文，配以色彩斑斓、清晰艳丽的图片，使人在感受到中国酒文化的同时，也颇受“酒疗”保健之益。欣然提笔，是为序。

肖培根

中国工程院院士

中国医学科学院药用植物研究所研究员

2016年1月于北京



自序

酒的种类有很多，依据其制造方法可分为三大类。第一类是酿造酒，它是用谷类或水果做原料，经酵制和储存陈熟所制成的酒，如黄酒、啤酒、葡萄酒等，这类酒的酒精成分较低，在 20% 以下。第二类是蒸馏酒，它是酿造酒经蒸馏并储存陈熟所制成的酒，如中国白酒、白兰地等。其酒精成分较高，在 20% ~ 80%。第三类则为再制酒，它是用蒸馏酒或酿制酒为原料酒，添加各种药材、水果香料等浸渍调制而成的酒，如五加皮酒。在日常生活中，酒还是一种常用的调味品，烹调鱼和海鲜时用，可除腥秽，增加香味，并有醒脾胃、助消化等作用。

中医用酒治病历史悠久，《五十二病方》中已记载了内外用酒配方 30 余首，用治疽、蛇伤等病。《说文解字》云：“医，治病工也。……从酉……医之性，以然得酒而使。”单从繁体“醫”的下半部分“酉”（在古代汉语中即代表酒）来看，就足以说明医与酒的特殊关联。所以，中国素有“医源于酒”之说。

以酒为溶媒来炮制药酒，不但能迅速把药物的有效成分溶渗出来，且酒性纯阳，走而不守，故可宣散药力，通行经络，并有引经效用。药酒亦不易腐坏，便于保存，可随时饮用。浸药酒多用烧酒；做药引则多用黄酒。一般说来，诸酒都以陈久者为佳。

酒，又是一种颇具争议的饮品。有的人为了健康，滴酒不沾；有的人也是为了健康，常常浅斟小酌；有的人视酒为毒品，认为它“有害无利”；有的人却自泡“药酒”，常年服用，并对其功效笃信不疑。医生总是告诫患者要戒烟限酒，而生活实践中又不乏喜好饮酒的长寿者。究竟酒对人体健康是有害还是有益呢？名目繁多的酒各有何功效呢？且听我们慢慢道来。

《酒疗》是我们历经多年酿的一杯养生酒，请慢慢细品，从中感受中华民族酒文化的魅力和保健功效。

党毅 陈虎彪

2016 年 2 月于香港

目录

第一章 话说酒疗

悠久的酿酒历史·····	2
美丽的制酒传说·····	3
灿烂的饮酒文化·····	5
神奇的酒疗效果·····	6

第二章 酒疗效

黄 酒	烹调有术 温饮有益·····	10
啤 酒	强壮骨骼 营养丰富·····	14
果 酒	健康时尚 美味养生·····	21
蓝莓酒	增强视力 美容养颜·····	25
山楂酒	消食化积 活血化瘀·····	28
橘子酒	开胃理气 止渴润肺·····	31
樱桃酒	补血佳品 美容养颜·····	34
桑葚酒	补肾养血 生津润肠·····	37
青梅酒	改善体质 消除疲劳·····	40
葡萄酒	有益心脏 减压怡情·····	45
糯米酒	益气补血 养颜活络·····	57
青稞酒	高原佳酿 佐餐琼浆·····	61
马奶酒	草原特产 舒筋活血·····	65
白 酒	活血通脉 御寒提神·····	70
蜂蜜酒	纯正甜蜜 滋补养颜·····	76
清 酒	调节免疫 延缓衰老·····	80
蛇 酒	秋冬保健 营养丰富·····	83
醪 糟	补血养颜 舒经活络·····	88





第三章 四季养生酒

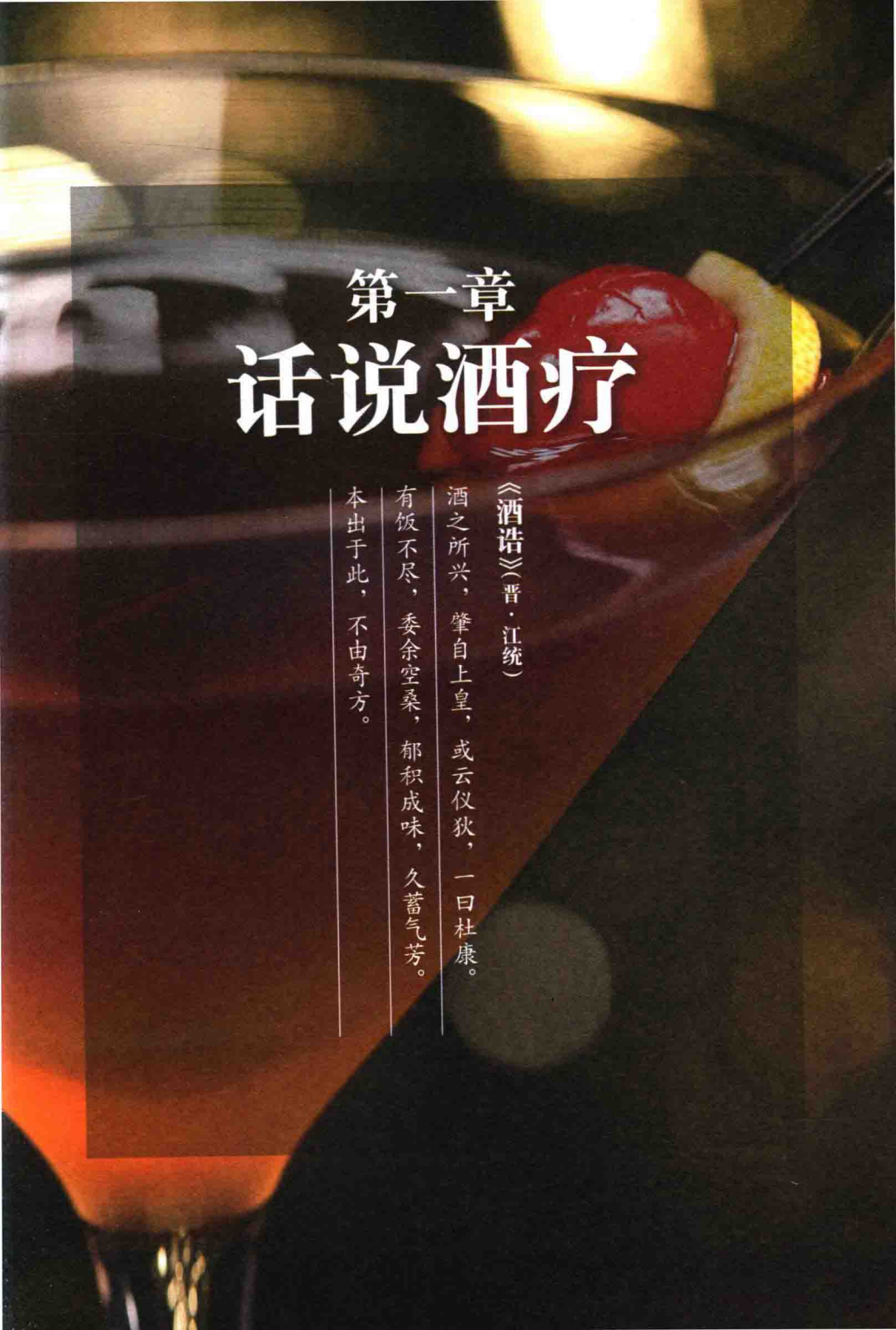
专题 药酒	92
历史与文化	93
药酒的个性	95
营养分析	97
鉴赏品尝	97
制作方法	99
饮用方法	101
不宜饮药酒的人士	102
滋补类	103
枸杞酒	104
桂圆醪	105
五味子酒	105
冬虫草酒	106
五加皮酒	106
鹿龟酒(露酒)	107
春寿酒	107
周公百岁酒	108
长生酒	108
山茱萸酒	109
女贞子酒	109
活血化淤类	110
红花酒	110
红糖醪	111
地黄煮酒	111
当归元胡酒	112
田七补酒	112
当归红花酒	113
当归地黄酒	113
丹参酒	114
茶根酒	114



抗风湿类·····	115
固春酒·····	115
五龙二补酒·····	116
牛膝独活酒·····	116
秘传药酒·····	117
风湿止痛药酒·····	117
补肾壮阳类·····	118
对虾酒·····	118
至宝三鞭补酒·····	119
鹿筋补酒·····	119
蛇鞭雄睾酒·····	120
鹿茸大补酒·····	120
劲力补酒·····	121
蛤蚧大补酒·····	121
附：酒疗常用药材性味、功效及适应证一览表·····	122

第四章 酒与养生

儒家文化的酒德·····	132
益寿佳酿绍兴酒·····	136
享受美酒人生·····	139
“酒国”的“八日节”·····	142



第一章 话说酒疗

《酒诰》（晋·江统）

酒之所兴，肇自上皇，或云仪狄，一曰杜康。

有饭不尽，委余空桑，郁积成味，久蓄气芳。

本出于此，不由奇方。

悠久的酿酒历史

远古时代，农业尚未兴起，先祖们过着女采摘男狩猎的生活。有时，采摘的野果食用不完，便贮存起来，因没有保鲜方法，野果里含有的糖分与空气中的真菌、酵母菌相遇，就会发酵，生成含有酒香气味的果子。这种自然发酵现象，使祖先有了发酵酿酒的模糊认识，日久天长，便积累了以野果酿酒的经验，并为日后酿造黄酒提供了宝贵的启示。



在殷墟河南安阳小屯村出土了商朝武丁时期（前约1200）的墓葬，在近200件青铜礼器中，各种酒器约占70%，可见当时饮酒之风相当盛行。

中国甲骨文中早就出现了“酒”字和与酒有关的醴、尊、酉等字。从中可以佐证酒的存在之久。中国第一部诗歌总集《诗经》中有“即醉以酒，即饱以德”（《大雅·即醉》）的诗句；《周易》《礼记》《左传》等典籍中，关于酒俗的记载更多，如“酒者可以养老也”（《礼记》）、“酒以成礼”（《左传》）等。这说明酒存在着多种用途，是生活习俗中必不可少的。



仪狄作酒

传说酿造粮食酒的方法是禹的妻子仪狄发明的。《战国策·魏策》载：“仪狄作酒，禹饮而甘之，遂疏仪狄，而绝旨酒。曰：后世必有以酒亡其国者。”

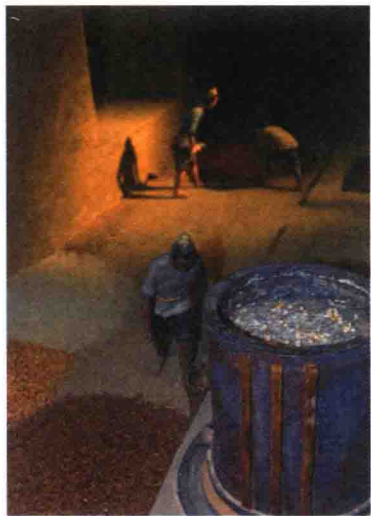
用粮食造酒要比用其他原料复杂，因为酿造果酒利用葡萄糖，一般微生物就可以发酵。而直接利用粮食酿酒，首先要把淀粉转化成糖，这需要真菌介入，但一般真菌在分解淀粉的同时会产生有害人体的毒性物质，必须筛选、驯化真菌，这就是制曲。曲药的发明及应用，是中华民族对人类的伟大贡献，被誉为古代四大发明之外的“第五大发明”。

总之，自夏之后，经商周、秦汉，以至于唐宋，皆是以果实、粮食蒸煮，加曲发酵，压榨而后才出的果酒或米酒。随着酿酒工艺的进一步改进，改而成为蒸煮、曲酵、馏。最大的突破就是对酒精的提纯。数千年来，在历史的变迁中，中国不同地域和不同民族酿造出了许多具有地方特色，更能反映当地风土人情的酒，也向世界展示了一个博大渊深的名酒古国。

美丽的制酒传说

中国是酒的故乡，也是酒文化的发源地。6000年前的新石器时期，粗陋的生存条件难以很好地储存粮食，只能堆积在潮湿的山洞里或地窖中，时日一久，粮食发霉发芽。霉变的粮食浸在水里，经过天然发酵成酒，这便是天然粮食酒。饮之，芬芳甘冽。人们受这种自然发酵成酒的启示，又经历上千年的摸索，逐渐发明了人工酿酒。据考古发现，龙山文化遗址中，已有许多陶制酒器。

相传，酒是杜康发明的：有一天，杜康想研制一种可以喝的东西，可是冥思苦想就是想不出制作方法，晚上睡觉时，梦见一个鹤发童颜的老翁来到他面前，对他说：“你以水为源，以粮为料，再在粮食泡在水里第九天的酉时找三个人，每人取一滴血加在其中，即成。”说完老翁就不见了。杜康醒来就按照老翁说的制作。他在第九天的酉时（5～7点）到路边寻找三人。一个文质彬彬的书生，



一位威武英气的将军，一个无亲无故的乞丐。有了这三滴血，杜康终于制作成了，可是，叫什么名字呢？他一想，这饮品里有三个人的血，又是酉时滴的，就写作“酒”吧，怎么念呢？这是在第九天做成的，就取同音，念酒（九）吧。

实践中人们逐渐懂得，酒是良好的溶媒，它能把水不能溶解的成分溶解出来。酒问世后，继而又有复合成分的食用酒和药用酒出现。

有学者曾提出：“酱、酒、糖、豆腐等食品的制成，说明当时已从简单直接食用动、植物食品，发展到制成多种经过理化变化的食品，对提高食品营养成分的利用和丰富食物的品种来说，是营养学上一个很大的发展和飞跃。”

周代酿酒的技术已发展成独立的且具相当规模的手工业作坊，并设置有专门管理酿酒的“酒正”“酒人”“郁人”“浆人”等官职。《周礼》有“医酒”的记载，还记载着酿酒的六要诀：秬稻必齐（原料要精选），曲蘖必时（发酵要限时），湛炽必洁（淘洗蒸者要洁净），水泉必香（水质要甘醇），陶器必良（用以发酵的窖地、瓷缸要精良），火齐必得（酿酒时蒸烤的火候要得当），把酿酒应注意之点都说到了。

一说猿猴亦能造酒。陆柞蕃著《清稗类钞·粤西偶记》，关于果实花木之酒，有如下记载：“粤西（广东的西部）平乐府山中多猿，善采百花酿酒，樵子入山，得其巢穴者，其酒多至数石，饮之香美异常，名曰猿酒。”李日华著《紫桃轩又缀》载：“黄山多猿，春夏采杂花果于石注中，酝酿成酒，芳香袭人。”

灿烂的饮酒文化

中国上下五千年，堪称酒的文化、酒的历史。李白有“举杯邀明月”的雅兴，苏轼有“把酒问青天”的胸怀，欧阳修有“酒逢知己千杯少”的豪迈，曹操有“对酒当歌，人生几何”的苍凉。酒，人们高兴的时候用它助兴；悲伤的时候用它解忧。

东汉许慎在《说文解字》中说：“酒，就也。所以就人性之善恶也，从水酉，以酉目为之。”酒，可作为饮品和用于医疗，因为具有弛缓和欣快作用，也用于放松和产生快感、娱乐等其他的社交活动。酒，几乎渗透到人类社会生活中的各个领域。

西方人爱喝酒，中国人爱饮茶。饮茶讲究饮名茶，而喝酒也一样，讲究要选好酒喝。西方有一句谚语：Life is too short to drink bad wine. 由此看来，虽然茶和酒的特性不同，如同东方文化和西方文化一样各具特色，但人们讲究饮名茶、喝名酒的追求，却是一致的。

中国民间饮酒的名目繁多，例如，“会亲酒”“出门酒”“接风酒”“交臂酒”“交杯酒”“回门酒”“满月酒”“百日酒”“祝寿酒”“上梁酒”“进屋酒”“开业酒”“分红酒”“送行酒”等。甚



“筛酒”的来历

最初粮食酒都是放在坛中边酿造，边贮存，喝时开坛，筛除酵母渣滓后饮之。所以古代喝酒也叫“筛酒”，后来发明了蒸馏酒，一般为65度烈酒，改为以小盅喝。最近几十年才流行30~40度的低度蒸馏酒。

6

至还有“罚酒”，理由也是五花八门。最为常见的可能是对酒席迟到者的“罚酒三杯”。人们在饮酒、赞酒的时候，总要给所饮的酒起个饶有风趣的雅号或别名。这些名字，大都由一些典故演绎而成，或者根据酒的味道、颜色、功能、作用、浓淡及酿造方法等而定。例如，杜康（杜康是古代高粱酒的创始人）、欢伯（因为酒能消忧解愁，能给人们带来欢乐）、杯中物（因饮酒时，大都用杯盛着而得名）、金波（因酒色如金，在杯中浮动如波而得名）、壶觞（本来是盛酒的器皿，后来亦用作酒的代称）、酌（本意为斟酒、饮酒，后引申为酒的代称）。酒的很多绰号在民间流传甚广，所以在诗词、小说中常被用作酒的代名词，这也是中国酒文化的一个特色。

神奇的酒疗效果

中医认为，酒性轻扬，味辛、甘、苦，性温，有毒。归心、肝、肺、胃经。具有“通血脉，御寒气，行药势”之功。无经不达，能引经药，势尤捷速，通行一身之表，高中下皆可至也。主治风寒痹痛、筋脉挛急、胸痹心痛、脘腹冷痛等证。酒可内服，适量温饮或浸药；



酒醉而成传世佳作

酒是浪漫的，茶是理性的。酒充满激情，茶富于冷静。酒使人尽吐真言，茶让人积思顿释。酒意味着艺术的自由状态，而茶则显示着隐士的无欲心境。因醉酒而获得艺术的自由状态，是古老中国的艺术家解脱束缚获得艺术创造力的重要途径。

苏轼《和陶渊明〈饮酒〉》中有“俯仰各有态，得酒诗自成”。杨万里《重九后二日登万花川谷月下传觞》中有“一杯未尽诗已成，涌诗向天天亦惊”。草圣张旭“每大醉，呼叫狂走，乃下笔”，于是有其“挥毫落纸如云烟”的《古诗四帖》。酒醉而成传世佳作，这样的例子在中国诗史中俯拾皆是。

亦可外用，适量单用或制成酒剂涂搽，或湿敷，或漱口。此外，米酒又可温养脾胃，有一定补益作用。少饮有节，养脾扶肝，驻颜色，荣肌肤，通血脉。浸药酒多用烧酒，做药引则一般多用米酒。

酒在医疗和养生上，常被制成药酒使用。例如，《本草纲目》记载用酒小量温服，治疗“阴寒内盛，腹部冷痛”。《伤寒论》中的“炙甘草汤”，以酒和水煮人参、地黄、桂枝、甘草、生姜、阿胶、麦冬、麻仁、大枣等药服用。用于气血不足、血脉不能宣通，心悸，脉结代。还有《中华本草》记载以酒与生地黄汁同煎服，散瘀止痛。用于治疗产后腹痛。《食物疗法》记载用白酒 30 毫升，花椒 15 克，生姜汁 3 毫升，甘油 6 毫升。先将花椒浸酒内，1 周后取出花椒，加入姜汁、甘油摇匀，涂患处。用于治疗冻疮等。

此外，还可以用单味中药制成药酒，例如，阿胶酒。阿胶有很好的补血、止血、滋阴润燥的功效，也是女性强身健体、美容养颜的最佳补品之一。适用于月经不调、贫血等病症。阿胶通过补血起到滋润皮肤的作用，有利于皮肤的保健，服用后会使面色红润，肌肤细嫩、有光泽、弹性好，而且有一定的祛斑效果，所以也用以护肤养颜。每日可用 25 毫升的黄酒，放 3～9 克阿胶于酒中，炖热烊化即可饮用，可分早晚 2 次饮用。

又如，玫瑰酒。玫瑰花具有行气解郁、疏肝和胃、活血止痛的功能。适用于因肝郁气滞引起的胸胁胀痛，月经不调，或伴有胸闷、气滞、喜欢叹气、抑郁、雀斑、黄褐斑、乳腺增生等病症。制作方法：取鲜玫瑰花 350 克，黄酒 1500 毫升，将玫瑰花泡在酒中，由于玫瑰花瓣很薄，其成分极易渗透出来，浸泡 5～7 天就可以喝了。

英格兰西部一家医院的心脏病患者得到的处方是：“日饮红酒两杯”。这家医院位于斯文敦，该院心脏外科手术医师威廉·麦克利对媒体说，他是在研究法国人的健康统计数字时获取该处方灵感的。麦克利医生说：“从整体来看，法国人吃进的动物脂肪是我们



英国人的两倍，他们吸烟比我们多，做的运动和锻炼不如我们，可法国人心脏病发作的死亡率是我们的一半。造成这些差异的变数有很多，我特别注意到法国人爱喝红酒。”麦克利医生认为，对心脏病患者的保养来说，红酒并非越贵越好。廉价红酒对人体心脏更有好处，因为这类红酒在

酒桶内保存、发酵的时间较短，所含的抗氧化剂多于顶级红酒。

一项发表在《美国流行病学杂志》上的研究报道表明，少量饮酒有助于减少罹患腿部动脉疾病的概率。美国贝丝·伊斯雷尔医疗中心的研究人员对 5635 名志愿者进行了 7 年半的追踪调查发现，每周饮酒 1～13 次的人，上年纪后患腿部动脉疾病的概率比不喝酒的人要低 44%。研究人员解释，随着人的年龄增加，腿部动脉血管会逐渐硬化，从而影响到腿、脚踝和足部的血液循环，导致腿部疼痛、烧灼感、手脚冰凉和皮肤变色等，而适当饮酒正好能改善这些状况。



曲水流觞

永和九年（353）三月初三，晋代大书法家、会稽内史王羲之携亲朋谢安等 42 人，在绍兴兰亭举行饮酒赋诗的“曲水流觞”活动。在兰亭清溪两旁席地而坐，将盛了酒的觞放在溪中，由上游浮水徐徐而下，经过弯弯曲曲的溪流，觞在谁的面前打转或停下，谁就即兴赋诗或饮酒。王羲之将大家的诗汇集起来，乘酒兴而书，写下了举世闻名的《兰亭序》，被后人誉为“天下第一行书”，“遒媚劲健，绝代更无”。王羲之也因此被誉为“书圣”。传说王羲之酒后曾多次重写《兰亭集序》都不能达到原来的境界，这不仅表现了艺术珍品需要在天人合一的环境下造就，也表明了酒的神力和活力。