



丛书主编：陈永灿  
编著：陈永灿 范天田

名透天麻赤箭芝，御风草似有参差。  
时人蜜渍充为果，入药须教酒焙之。

# 鉴古诗 品药酒

经典文化与本草食养全民读本

【天麻健脑酒】



上海科学技术出版社

经典文化与本草食养全民读本

# 鉴古诗 品药酒



丛书主编

陈永灿

编著

陈永灿 范天田

丛书编委

(按姓氏笔画排序)

马凤岐 王恒苍

白钰 任莉

许琳 杨益萍

吴培 吴娟娟

张旻轶 陈金旭

范天田 郭颖



上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

鉴古诗 品药酒 / 陈永灿, 范天田编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2019. 8

(经典文化与本草食养全民读本 / 陈永灿主编)

ISBN 978-7-5478-4464-9

I. ①鉴… II. ①陈…②范… III. ①古典诗歌—鉴赏—中国  
②药酒—验方 IV. ①I207.2②R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 100048 号

## 鉴古诗 品药酒

编著 陈永灿 范天田

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

上海锦佳印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 4

字数: 90 千字

2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-4464-9/R·1856

定价: 30.00 元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,  
请向工厂联系调换



## 前言

中医学是我国传统的医学科学,也是中华经典文化的组成部分。习近平同志指出:“中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙。”我们要借古鉴今,守正出新,使中医药健康养生文化与社会生产生活相协调,将其以人们喜闻乐见、易于接受、广泛参与的形式,转化为人民群众的健康行为和生活方式。推动中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展,重在实践和养成相结合,达到外化中医健康养生理念于行、内化中华优秀传统文化价值于心的效果。

自古以来,中国人对于美食就有一种特殊情怀,如宋代大文豪苏东坡写下了诸如“雪沫乳花浮午盏,蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢”等称赞美食的千古名词。如何能够使美食与健康两相兼得呢?食养本草的出现给美食带来了一次华丽的蜕变,如苏东坡寻得“茯苓饼”的配方并制作食之:“茯苓去皮,捣罗,入少白蜜,为妙,杂胡麻食之,甚美。如此服食已多日,气力不衰,而痔渐退。”既饱了口腹之欲,又能够益气力,退痔疾。又如元代饮膳太医忽思慧“于本草内选无毒、无相反、可久食补益药物,与饮食相宜,调和五味。及每日所造珍品,御膳必须精制”,使得本草膳食登上大雅之堂,专供皇家食用。而现在,随着人们生活水平的不断提高,人们对美好生活的需求越来越高,期望吃得有品位、吃得更健康,本草膳食便可以满足人们的这种需求。

中医学十分重视饮食调养与健康长寿的关系，唐代著名医学家孙思邈十分重视食养食疗，他在《备急千金要方》里写道：“食能排邪而安藏府，悦神爽志以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”清代著名养生家曹廷栋言“以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病”。运用食物与本草药配伍制成膳食，可以达到养生保健、祛病延年的目的。这些膳食将食养本草融入其中，便具有中医简、便、廉、验的特色，还具备食品色、香、味、形的特点，它没有想象中药物的苦涩与克戕，只有独一份的清香与滋补，既增进人体健康，又令人回味无穷。

《经典文化与本草食养全民读本》中所选食养本草基本来自国家卫生部门认可的“按照传统既是食品又是中药材”的药食两用中药，根据其不同的特性，选取作为药膳、药茶、药酒、药粥、药点、补汤中的主药，形成六大类食养本草系列，分为六个分册，每册选取50种常用食养本草。通过挖掘本草书籍中有关食养本草的记载及古代先贤养生保健实践经验等，追本溯源，传承发展，充分展示食养本草的传统养生防病精华。

本书目录仿照《本草纲目》的编次方式，分为草部、花部、果部、菜部等类别。书中每一种食养本草均以古代诗文为引，鉴赏诗词，体悟食养本草形意之美；其次进行中医养生功效解读；最后介绍本草膳食的制作方法。希望大家在学习中医食养知识，更好更快地掌握本草食养方法的同时，接受中华经典文化的熏陶，在鉴赏古诗中认识本草，在品味药膳中实践养生，既可以享受健康快乐，又能够提升生活品质。需要特别指出的是，书中的本草食养膳品是食品，它们有助调节阴阳偏颇，优化心身状态，改善人群体质，对颐养健身有积极作用，但不能替代药品治疗疾病。

本书由浙江省立同德医院、浙江省中医药研究院陈永灿名老中医专家传承工作室团队通力合作，编著而成。书中所刊载的本草、食材均为寻常之品，容易置备，方便操作，所展示的药膳、药茶、药酒、药粥、药点、补汤图片也是团队成员自己拍摄的原创作品（除署名外），力求切合实用，开卷有益。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，我们将继续做中医药知识普及和中医药文化传播的践行者，把中医药健康送进更多家庭，造福更广人群。

**陈永灿**

2019年2月19日

于杭州西子湖畔



## 编辑推荐

两年前,我们出版过一本《家庭真验方: 养生药酒》。秉承“家庭真验方”的风格,由权威作者原创的经典药酒,特别考虑到家庭制作的需要,在用料、用具的选择上都有贴心指导。图书出版后有读者说: 药酒这么好,可我一喝酒就晕,享用不上啊! 而且书里的泡酒方大多数都采用白酒,口味不太美妙。

这不,更亲民更美味的药酒来了。现在的这本《鉴古诗 品药酒》,基酒除采用传统的烈性白酒之外,大量启用温和的黄酒,更有清淡的米酒、美丽的鸡尾酒上场。怎么样,不会喝酒的人士也不会望而生畏了吧! 而且,作者在配方中创意采用香料、蜂蜜、水果等材料,另有以酒曲自酿美酒,所以成品药酒口味美好,还十分“美貌”。同时,本书独具文艺气质,也让品读和实践者无论是自己享用还是馈赠亲友,都真正获得赏心悦目的体验。

当然,按照惯例,我们又要来操心药酒家庭制作中的安全性问题了。因为在平时群友们的分享中,发现还是有不少读者喜欢用各种偏方、野生植物泡酒,令人担忧。在此再次提醒: 家庭制作保健药酒,药材必须首选药食两用之材,药性过偏、作用剧烈或有大毒的中药,如川乌、草乌、马钱子、苍耳子、附子、水蛭等,都应禁用。也不要采用来路不明的偏方、土方。

另外,盛装药酒的容器一定要保证清洁干净,可以在盛装药酒之前用开水烫一烫,或者用医用酒精(75%的乙醇)进行消毒。当药酒配制完成后,应放入有盖的坛、罐、缸或玻璃瓶等容器,加盖

密封保存,避免与其他物质接触,而影响药酒功效。

在保证安全的前提下,让我们一起用“百药之长”的美酒,与药同用,药借酒势,酒助药力,获得防病保健、养生益寿的理想效果。

加入我们的读者群吧!来亲身体验、分享中医药文化的硕果。



家庭真验方

温馨提醒

本书所载药酒并非人人适宜,饮用必须适量,对酒精过敏者则禁用;患某些疾病或有服用某些药物等情况而对饮酒有禁忌者,当谨守医嘱。

# 目录

## 草部

人参 2

灵质不自藏 2

人参扶元酒 3

人参海马酒 3

甘草 4

且只将、甘草论 4

甘草健脾酒 5

甘草当归酒 5

肉苁蓉 6

半瓶香雪浸苁蓉 6

苁蓉益智酒 7

苁蓉山萸酒 7

黄芪 8

金井玉栏体糯而甜 8

黄芪固表酒 9

黄芪苁蓉酒 9

天麻 10

名透天麻赤箭芝 10

天麻健脑酒 11

天麻益血酒 11

西洋参 12

以多有横纹者为真 12

西洋参枸杞酒 13

西洋参莲子酒 13

黄精 14

幽人只采黄精去 14

黄精滋阴酒 15

黄精养生酒 15

党参 16

鼓舞清阳，振动中气 16

党参健脾酒 17

党参养血酒 17

玉竹 18

有金玉威仪之象 18

玉竹养颜酒 19

玉竹轻身酒 19

当归 20

治血当归一物精 20

当归五珍酒 21

当归养生酒 21

白芷 22

蕨风轻翦浪花时 22

白芷黑豆酒 23 白芷养颜酒 23

草茛 24

丛生喜向竹林居 24

草茛胡椒酒 25 草茛追风酒 25

肉豆蔻 26

悬袋双鱼意 26

肉蔻温中酒 27 肉蔻消食酒 27

姜黄 28

花苗并出，黄流在中 28

姜黄活络酒 29 姜黄除痹酒 29

益智仁 30

杂和委雕盘 30

益智山药酒 31 益智黄肉酒 31

薄荷 32

一枝香草出幽丛 32

薄荷鸡尾酒 33 薄荷明目酒 33

决明子 34

缥叶资笔羹 34

决明潜阳酒 35 决明通便酒 35

覆盆子 36

体备四时，质合五行 36

覆盆子酿造酒 37 覆盆子明目酒 37

葛根 38

黄葛生烂熳 38

葛根桂芍酒 39 葛根洋参酒 39

昆布 40

搏浪惟有沙 40

昆布酒 41 消痠酒 41

石斛 42

叶落世间多月色 42

石斛参杞酒 43 石斛大补酒 43

花部

菊花 46

采菊东篱下 46

菊花枸杞酒 47

菊花天麻酒 47

西红花 48

郁金香是兰陵酒 48

西红花养颜酒 49

西红花解郁酒 49

玫瑰花 50

色与香同赋 50

玫瑰花甜酒 51

玫瑰红花酒 51

谷部

火麻仁 54

新有园丁种火麻 54

麻仁润肠酒 55

五仁补虚酒 55

薏苡仁 56

夫君道义白 56

薏苡仁除痹酒 57

薏苡仁芝麻酒 57

果部

乌梅 60

任君百计相薰炙 60

乌梅温中酒 61 乌梅生津酒 61

桃仁 62

桃仁传种还生桃 62

桃仁和血酒 63 桃仁参归酒 63

木瓜 64

报之以琼琚 64

木瓜杜仲酒 65 木瓜桑椹酒 65

大枣 66

红枣林繁欣岁熟 66

大枣乌发酒 67 大枣养生酒 67

山楂 68

孙爱果初红 68

山楂消食酒 69 山楂红花酒 69

陈皮 70

竹篙茅舍出青黄 70

陈皮山楂酒 71 陈皮紫苏酒 71

佛手 72

十指分明佛手纤 72

佛手解郁酒 73 佛手消食酒 73

桂圆 74

略无瘴雾损瑶肌 74

三桂温补酒 75 桂圆当归酒 75

无花果 76

已空色相无花吐 76

无花果消食酒 77 无花果健脾酒 77

枳椇子 78

巢乌来枳椇 78

枳椇子葛根酒 79 枳椇子枸杞酒 79

花椒 80

兰回旧蕊缘屏绿 80

花椒温中酒 81

花椒三味酒 81

莲子 82

水天溶漾画桡迟 82

莲子安神酒 83

莲子健脾酒 83

## 木部

杜仲叶 86

思仙慕云垆 86

杜仲叶益肾酒 87

杜仲叶当归酒 87

桑椹 88

黄鹂饱紫葢 88

桑椹滋补酒 89

桑椹乌发酒 89

梔子 90

红取风霜实 90

梔子束仁酒 91

梔子解郁酒 91

酸枣仁 92

车道绿缘酸枣树 92

酸枣仁安神酒 93

酸枣仁党参酒 93

山茱萸 94

遍插茱萸少一人 94

茱萸滋补酒 95

茱萸山药酒 95

郁李仁 96

郁李渐微红 96

郁李仁温酒 97

郁李养生酒 97

枸杞子 98

雪霁茆堂钟磬清 98

枸杞子黄肉酒 99

枸杞子龙眼酒 99

茯苓 100

石杉偕坐听松声 100

茯苓参萸酒 101

茯苓安神酒 101

菜部

薤白 104

圆齐玉箸头 104

薤白温阳酒 105

薤白参归酒 105

灵芝 106

浩气展虹霓 106

灵芝滋补酒 107

灵芝安神酒 107

鳞部

蝮蛇 110

杖剑对尊酒 110

蝮蛇祛风酒 111

蝮蛇参归酒 111

乌梢蛇 112

墨池浅浅深如海 112

双蛇祛风酒 113

乌蛇活络酒 113

草  
部





## 人 参

灵质不自藏

草木异所禀，甘苦分炎凉。  
人参独中和，群药敢雁行。  
虽微睥睨力，颇著难老方。  
譬之古循吏，有益初无伤。  
安神补五脏，自使精魄强。  
罗浮仙者居，灵质不自藏。  
移根植膏壤，桠叶繁以长。  
东南虽异产，辽海谁能航。  
誓将北归日，从我涉汉湘。  
种之眉山阴，得与伯仲尝。

——宋·苏过《人参》

诗人写道：草木的秉性皆有所不同，有酸、苦、甘、辛、咸之味，也分寒、热、温、凉之性。人参有中和之性，群药岂能与人参相比拟。纵然略有头晕眼花的反应，亦在众多延年之方中被显著运用。好比奉公执法的官吏，有益处又不损害。人参可以安神志、补五脏虚损，让精神与体魄强壮。罗浮山隐居着仙人，人参神灵般的秉质没有隐匿，将根茎移植到肥沃的土地上，生长繁茂，叶子众多。东南山岭一带虽是异地种植，也好过前往路途遥远的辽东去寻觅。将士发誓凯旋回归北方故土之时，跟随我渡过汉水与湘江。我将会把种在眉山阴面的人参，拿出来和兄弟一起分享。作者在诗中赞扬人参的滋补功效，借择地种参之事表达自己度过时艰的决心。



说起补药，很多人首先想到的就是人参，其历来被尊称为“天赐补药”，《神农本草经》将其列在“上品”的第一位。人参，有生晒参、红参等不同种类，俗话说“人参杀人无过，大黄救人无功”，电视剧里常出现很多重伤垂死之人，若能够寻得千年的野山参就可以起死回生，可见人参在人们心目中的形象是无可比拟的。很多人常以人参泡酒、泡茶，养生保健，滋补身体。中医学认为，人参大补元气、复脉固脱，能够用于各种虚证。



### 人参扶元酒

【材料】野山参 1 支，白酒 600 毫升。

【做法】将人参放入干净的容器中，加入白酒浸泡 1 周，即可取澄清的酒液饮用。

本药酒具有益气扶元、健脾补肺的功效。适合元气不足、脾虚肺亏、神疲乏力的人群适量饮用。



人参海马酒

### 人参海马酒

【材料】野山参 1 支，海马 6 条，白酒 600 毫升。

【做法】将海马洗净，与野山参一同置于净坛中，加入白酒浸泡，2 周后即可取澄清的酒液饮用。

本药酒具有益气扶元、温肾补精的功效。适合气虚肾亏、腰膝酸软、精力不支、手足怕冷、耳鸣、夜尿多的人群适量饮用。