

『若有疾患，

且先食，臣之法，

审其虚状，

以食疗之，

食疗未愈，

然后命药，

贵不伤其脏腑也』

《养老奉亲书》

【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

保健酒 药膳与食疗



广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健酒药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2004.6

(中国药膳与食疗精粹·第3辑)

ISBN 7-80677-550-1

I. 保… II. 彭… III. 药酒-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082797 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2004 年 6 月第 1 版
印次	2004 年 6 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-550-1 / TS·55
定价	本册定价: 26.00 元 全套: 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文300多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等60多部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食物资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

彭铭泉不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年，他又应香港一洲集团有限公司庄永堯董事长的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

前言

酒的饮用在我国已有悠久的历史，誉为“琼浆玉液”。而药酒的发明、推广使用是古代医家在防治疾病、延年益寿方面为人类所作的一大贡献。我国最早的医书《内经》中指出：“自古圣人之作汤液醪醴，以为备耳。”说明远古时期的人们就已经开始用酒来防治疾病了。

《名医别录》记载：酒味甘、苦、辛，性温，入心肝、肺、胃经……功能通血，脉御寒气，行药势……可入药。历代医家都曾用酒来防治疾病，被后世称为“百药之长”。药借酒力，酒助药势，两者合谐的配伍，能却病疗伤，延年益寿。历经数千年的演变，流传下来不少名酒方剂，如《中藏经》的“延寿酒”，《圣济总录》所载的“葡萄酒”，等等，是我国中医药文化中的瑰宝。

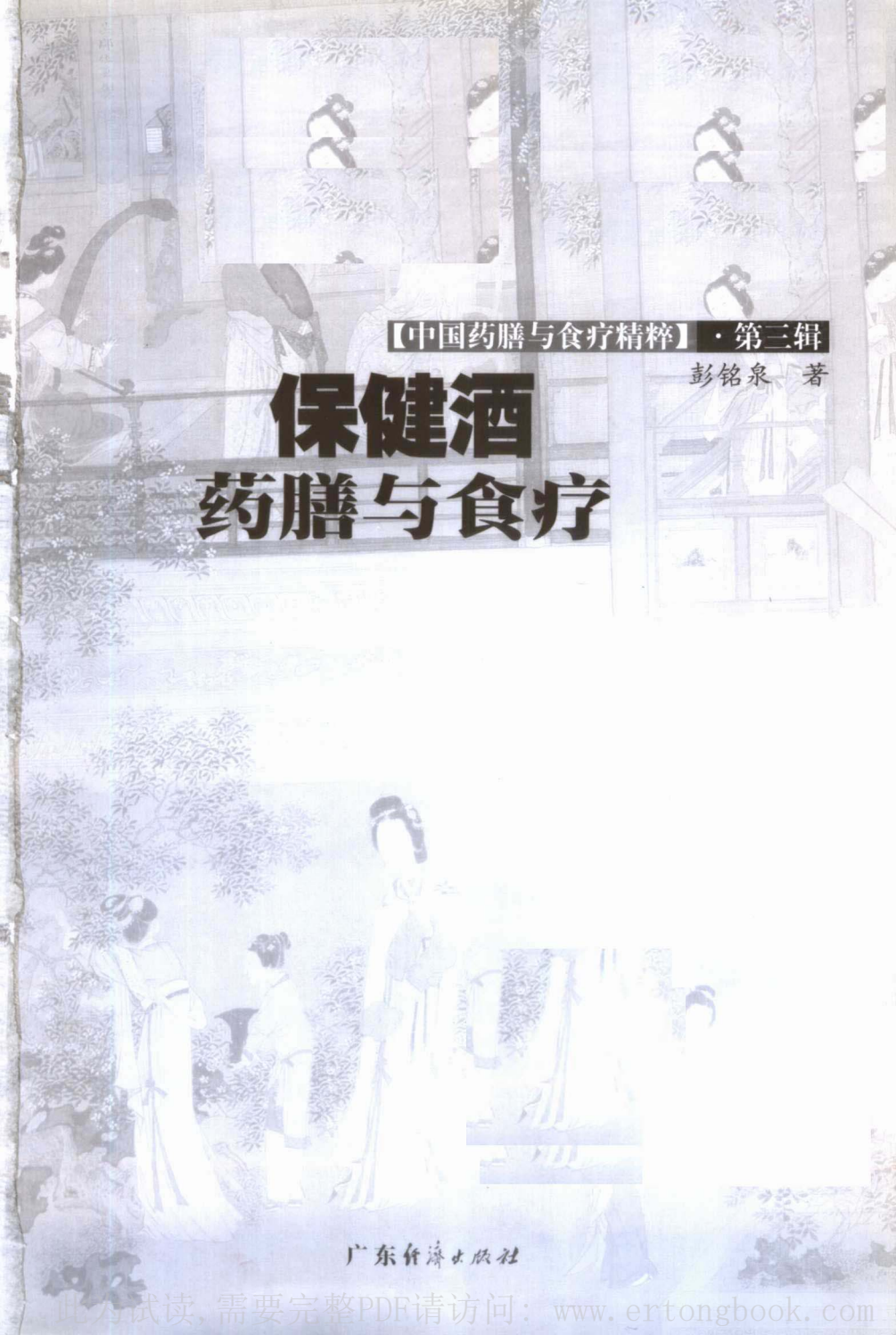
本书所写的药酒方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点、科学配伍；既有配方、功效，又有制作方法、图片，照方制作食用，可收到较好疗效。

本书适用于一般家庭成员、保健工厂、餐厅酒店工作人员、医务人员、厨师、患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2003年5月18日

于彭氏药膳研究所



【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

保健酒 药膳与食疗

广东经济出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录

中国药膳与食疗精粹·第三辑



◆ 黄精酒	4
◆ 桑葚酒	6
◆ 茵陈酒	8
◆ 百部酒	10
◆ 黄药酒	12
◆ 竹叶酒	14
◆ 鹿茸酒	16
◆ 海马酒	18
◆ 肭脐酒	20
◆ 红花酒	22
◆ 丁香煮酒	24
◆ 青梅煮酒	26
◆ 丹参酒	28
◆ 对虾酒	30
◆ 乌鸡酒	32

◆ 地黄酒	34
◆ 茯苓酒	36
◆ 薯蓣酒	38
◆ 巨胜酒	40
◆ 五加皮酒	42
◆ 薏苡仁酒	44
◆ 天门冬酒	46
◆ 橘红酒	48
◆ 菊花酒	50
◆ 白花蛇酒	52
◆ 灵芝丹参酒	54
◆ 灵芝人参酒	56
◆ 三蛇酒	58
◆ 青果酒	60
◆ 首乌酒	62





◆ 鹿血酒	64
◆ 蛤蚧酒	66
◆ 仙茅酒	68
◆ 山药鹿茸酒	70
◆ 淫羊藿酒	72
◆ 杜仲酒	74
◆ 复方当归酒	76
◆ 记忆酒	78
◆ 五味子酒	80
◆ 丹参地黄酒	82
◆ 生育酒	84
◆ 檀香酒	86
◆ 噎膈酒	88
◆ 紫苏子酒	90
◆ 止咳酒	92
◆ 屠苏酒	94
◆ 壮元红酒	96
◆ 花旗参酒	98
◆ 脉管通酒	100

◆ 海藻酒	102
◆ 白癜风酒	104
◆ 美容酒	106
◆ 闪挫止痛酒	108
◆ 调经酒	110
◆ 八珍酒	112
◆ 多鞭酒	114
◆ 御米酒	116
◆ 樱桃酒	118
◆ 风湿酒	120
◆ 固春酒	122
◆ 参蛇酒	124
◆ 仙灵木瓜酒	126
◆ 还童酒	128
◆ 史国公药酒	130
◆ 仙酒方	132
◆ 养血愈风酒	134
◆ 筋骨疼痛酒	136
◆ 加味养生酒	138



黄精酒



◆ 黄精酒

黄精酒



配 方

黄 精 20 克
白 酒 500 克

功 效

益脾祛湿，乌发，润血燥。适用于四肢浮肿、发枯变白、肌肤干燥易痒、心烦急躁而少眠等症。

制 作

1. 将黄精洗净，切片，装入纱布袋内，扎紧口，放入酒罐内。
2. 将白酒倒入酒罐内，浸泡30天后即可饮用。

食 法

每日1次，每次50~100克。

桑葚酒



◆ 桑葚酒

桑葚酒



配 方

鲜桑葚	100 克
白 酒	500 克

功 效

利水消肿。适用于因肾阴不足、水热内阻而引起的下肢浮肿、小便不利、关节作痛、耳鸣、目眩、口渴、舌苔发白等症。

制 作

1. 将桑葚洗净，捣汁，装入纱布袋内，扎紧口，放入酒罐中。
2. 将白酒倒入酒罐中，盖好盖，浸泡3天后，即可饮用。

食 法

每日 1 次，每次 50~100 克。

茵陈酒



◆ 茵陈酒

茵陈酒



配 方

茵陈蒿 250 克
 秫米、酒曲 各适量

功 效

祛风湿，缓筋急。适用于风湿阻滞引起的筋骨挛急等症。

制 作

1. 先将茵陈蒿炙黄，切成1厘米长的细节，置锅内熬成汁，每次加水适量，共熬三次，去渣，合并煎液。
2. 将秫米淘洗干净，放入药液内，加水适量，煮成七成熟，用竹箕沥干水分。
3. 将煮过的秫米放入蒸锅内，待上圆气时取出，稍晾冷，即将酒曲均匀放入秫米饭中。
4. 将秫米装入瓷坛内，四周用棉絮等保温，发酵5~7天即成（夏天时间短，冬天时间要长）。

食 法

每日1~2次，每次50~100克。

百部酒



◆百部酒

百部酒



配 方

百 部	60 克
白 酒	500 克

功 效

润肺止咳。适用于肺病咳嗽、气阴虚、干咳少痰、口干气促、面色苍白、时而畏寒、骨蒸手足心热等症。

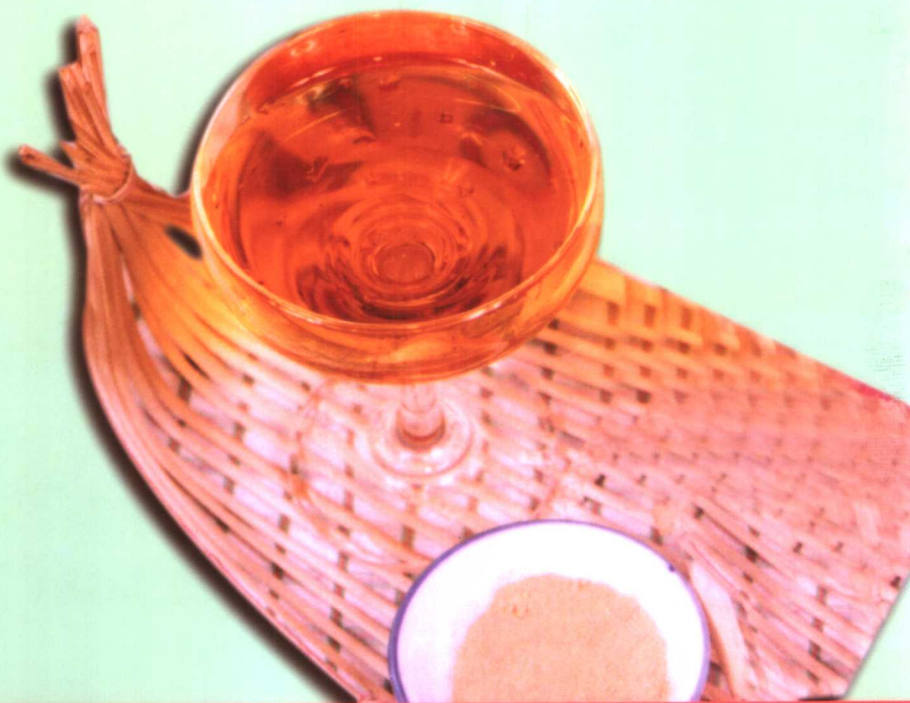
制 作

1. 将百部洗净，切片，放在热锅内，炒制，然后装入纱布袋内，扎紧口，放入酒罐中。
2. 将白酒倒入酒罐中，盖好盖，浸泡7天后，即可饮用。

食 法

每日1次，每次50~100克。

黄药酒



◆ 黄药酒

黄药酒



配 方

黄药子 60 克
白 酒 500 克

功 效

消癭散结。适用于痰热凝结而引起的癭瘤、结核等症。

制 作

1. 将黄药子切片，装入纱布袋内，扎紧口，放入酒罐内。
2. 将白酒倒入酒罐中，盖好盖，浸泡7天后，即可饮用。

食 法

每日1次，每次50~100克。