

家庭养生大百科



健康生活我做主

药酒 药膳

大全



牛林静 陈永超◎主编

吃酒饮食是一门学问，用药更是一门学问，将二者结合，是中医食疗的特色。药酒药膳寓医于食，既可防病治病，又可养生健身、延年益寿，所谓美味能治病，良药不苦口，效在饱腹之后，益在享乐之中。

中医古籍出版社

责任编辑：朱定华 牛犇

封面设计：大鹏工作室

家庭养生大百科 药酒药膳大全

主 编：牛林静 陈永超

出版发行：中医古籍出版社

社 址：北京市东直门内南小街 16 号（100700）

印 刷：三河市和达印务有限公司

开 本：787mm×960mm 1/16

印 张：20

字 数：300 千字

版 次：2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印 数：0001~3000 册

书 号：ISBN 978-7-80174-626-9

定 价：28.00 元（全套 28 册，90 元）



药酒药膳源远流长，是中国传统医学的重要组成部分，也是东方文化中的瑰宝，从古至今，已有数千年的历史。如今，随着社会的发展，人们的健康意识不断增强，饮食观念也发生了巨大变化，利用饮食养生已成为一种时尚。

药酒药膳作为一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食，既不同于一般的中药方剂，又别于普通的饮食。它与人们的一日三餐紧密相连，可使食用者得到美食享受，又在享受中使其身体得到滋补，使其疾病得到治疗。因此，药酒药膳应用广泛，疗效好，特别符合当今社会的需求，是现代人养生保健的最佳选择和途径。

药酒属于配制酒，是酒与中草药巧妙结合的产物，其中的中草药具有取自天然、疗效显著、副作用小、毒性低等特点，对常见病、慢性病有较好的预防和治疗效果，能够有效地增强人体免疫能力和自我调节能力；而其中的酒本身也是药，也可以治病，具有畅通血脉、活血祛瘀、祛风散寒、强心提神、健胃润肤、消除疲劳、增强精神等功能。由于药酒的自身特点，酒助药力、药借酒势、通达全身，对临床各科许多疾病均可使用，即使对一些顽固性、疑难性病症也能起到令人信服的效果，再加上一些药具备增强免疫力、益寿延年等多种功效，所以药酒越来越受到人们的喜爱与重视。

药膳则是指在中医药理论指导下，通过药物和食物的配伍、组合、经烹饪、调制等手段，制成既有色、香、味，又有保健益寿，防病治病饮食方法；同时是将具有药理作用的日常食物直接或间接用于疾病的治疗或辅助治疗，习惯上称为饮食疗法。药膳能使药借食味，食借药力，发挥协同作用，变苦味的药物为美味佳肴。与药酒一样，药膳也是现代人养生保健的佳品。

为了使药酒药膳进入寻常百姓家，我们编写了这本《药酒药膳大

全》。本书是一部集美容保健、滋补强身、防治疾病为一体的科普书籍，汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方，并结合现代营养学，中医学和现代医学，对书中食疗方进行科学的整理和修改，使其选方、归类更为科学、合理、实用。本书既是家庭保健的必备之书，又可供基层医务工作者指导病人食疗时参考。但由于作者水平所限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正。

编者于北京中医药大学





第一章 药酒药膳基础知识

(一)药酒的基础知识	1
药酒的起源与发展	1
药酒治病的优点	2
配制药酒选用中药材的注意事项	3
制作药酒的方法	4
制作药酒的注意事项	5
药酒疗疾的注意事项	6
服用药酒的注意事项	9
存放药酒的常识	12
药酒的分类	13
(二)药膳的基础知识	13
食疗药膳的概念	13
食物为什么能治病	14
食疗药膳的应用原则	15
饮食忌口论	17
药膳配伍禁忌	17
四季饮食宜忌	18

常用中药补品	19
食疗药膳的类型	21
合理的膳食	23

第二章 食疗药酒药膳的原料

(一) 食疗药酒原料

白 酒	25
啤 酒	26
果 酒	26
黄 酒	26

(二) 食疗药膳原料

大 米	27
黑 米	27
粟 米	28
小 麦	29
高粱米	29
玉 米	30
黄 豆	31
绿 豆	31
绿豆芽	32
红小豆	33
豇 豆	33
豌 豆	34
扁 豆	35



CONTENTS

目录



蚕豆	35
黑豆	36
豆腐	37
韭菜	37
菠菜	38
芹菜	38
荠菜	39
苋菜	40
空心菜	40
油菜	41
大白菜	42
藕	43
白萝卜	44
莴笋	45
胡萝卜	45
西红柿	46
南瓜	47
冬瓜	47
苦瓜	48
丝瓜	49
黄瓜	49
茄子	50
葡萄	51
梨	52
樱桃	52
柿子	53
桑椹	54

甘 蔗	54
杨 梅	55
菠 萝	56
橘 子	56
甜 瓜	57
石 榴	58
西 瓜	58
芒 果	59
柚 子	60
无花果	60
橄 榄	61
猕猴桃	62
香 蕉	63
大 枣	63
荔 枝	64
龙 眼	65
山 楂	66
桃 子	66
苹 果	67
鸡 肉	68
鸭 肉	68
鹅 肉	69
鹤 鹑	69
鸽 肉	70
鸭 蛋	70
鸡 蛋	71
鹤鹑蛋	71



猪 肉	72
猪 肝	72
猪 蹄	73
牛 肉	73
牛蹄筋	74
羊 肉	74
兔 肉	75
泥 鳅	75
鲫 鱼	76
鲢 鱼	76
鲤 鱼	77
海 参	77
带 鱼	78
虾	78
栗 子	79
花 生	79
榛 子	80
核 桃	81
莲 子	81
芝 麻	82
松 子	82
杏 仁	83
南瓜子	84
葵花子	84
西瓜子	85
紫 菜	85
香 菇	86

平 菇	87
银 耳	87
黑木耳	88
海 带	88
醋	89
大 葱	89
大 蒜	90
生 姜	91
辣 椒	91
胡 椒	92
红 糖	93
茶 叶	93
补气药	94
补血药	98
补阴药	100
补阳药	104
止咳化痰药	109
消食理气药	112
清热解毒药	114
利水消肿药	118
活血化瘀药	120
芳香化湿药	124

第三章 常见病调理药酒药膳

感 冒	125
咳 嗽	131



CONTENTS

目录



哮喘	136
高血压	142
高脂血症	148
冠心病	153
糖尿病	159
胃痛	165
慢性胃炎	170
骨折	174
湿疹	179
冻疮	184
小儿感冒	188
小儿麻疹	191
小儿呕吐	196
急性乳腺炎	199
月经不调	203
痛经	208
不孕症	213
妊娠呕吐	218
妊娠水肿	222
妊娠贫血	225
产后缺乳	229
子宫脱垂	234
崩漏	238
阳痿	244
早泄	253

第四章 养生保健药酒药膳

(一) 养生保健药酒处方	259
美容养颜药酒处方	259
乌须黑发药酒处方	263
保健调养药酒处方	267
健脑益智药酒处方	274
(二) 养生保健药膳处方	276
减肥药膳处方	276
肥健药膳处方	280
美容药膳处方	283
乌发美发药膳处方	288
明目药膳处方	291
聪耳药膳处方	294
益智健脑药膳处方	297
延年益寿药膳处方	300
防癌抗癌药膳处方	303





第一章 ● 药酒药膳基础知识

(一) 药酒的基础知识

药酒的起源与发展

药酒是祖国医学方剂学的重要组成部分，也是祖国传统医学养生健体和防病治病的又一独特医疗方法。具有“制作简单、便于存放、使用方便、内外可用、安全可靠、见效快、疗效高、副作用少”等特点，因而乐于接受，采用者日益增多，深受人们喜爱。

所谓药酒，一般是把中药植物的根、茎、叶、花、果和动物的全体或内脏以及某些矿物质成分按一定比例浸泡在低浓度食用乙醇、白酒、黄酒、米酒或葡萄酒中，使药物的有效成分溶解于酒中，经过一定时间后去除渣滓而制成的，也有一些药酒是通过发酵等方法制作的。药酒之所以有保健祛病作用，是因为酒是中药的良好有机溶剂，中药中所含有效药物成分能充分溶解在酒液中，借助酒温通血脉、改善循环的力量作用于人体脏腑、经络、气血，从而发挥药效作用。

酒与医药的结合，是我国医药发展史上的重要创举。早在殷商时期就有酒与郁金合酿而成的郁金药酒。这是我国有文字记载的最早药酒。我国的药酒在先秦时期就有了一定的发展。1973年在长沙马王堆三号汉墓出土的一部医方专书《五十二病方》，被认为是公元前3世纪末，秦汉之际的抄



药酒药膳大全

Yao Jiu Yao Shan Da Quan

本，用到酒的药方不下于 35 个，其中至少有 5 个药方用以治疗蛇伤、疽、疥疮等疾病。其中有内服药酒，也有供外用的。到了汉代，随着中药方剂的发展，药酒逐渐成为中药方剂中的一个组成部分，而且针对性和疗效也有了很大提高。南朝齐梁时期的著名本草学家陶弘景在《本草集经注》中提出了一套冷浸法，阐明了粉碎度、浸渍时间及浸渍时的气温对于浸出速度、浸出效果的影响。药酒的制法和用法已不断完善。北魏、唐代、宋元时期、明代、清代，药酒一直在整理继承前人经验的同时，创制出许多新的配方。新中国成立后，中医中药事业得到了空前的飞速发展，作为中医方剂之一的药酒，不仅继承了传统的制作经验，而且采取了现代科学技术的方法，规范了卫生与质量标准，使药酒的生产逐步向标准化和工业化发展，药酒的质量也大大提高。医药学家还对许多传统中药名酒（如五加皮酒、十全大补酒、史国公药酒、龟龄集酒等）的功效、配方进行了大量的实验研究和临床验证，为药酒的应用和疗效提高提供了宝贵依据。

药酒的发展，不仅逐渐满足了人民群众的需要，并且打入了国际市场，博得了国际友人的欢迎。我们相信，在不久的将来，符合现代科学水平的中国药酒，必然和整个中医中药的发展一样，为人类的健康长寿，做出新的贡献。

药酒治病的优点

药酒之所以越来越受到大众的重视和欢迎，并乐于接受，是缘于它的独到优点。

1. **收效快捷** 饮用药酒后，吸收迅速，见效快捷。因为人体对酒的吸收较快，药物之性（药力）通过酒的吸收而进入血液循环，周流全身，能较快地发挥治疗作用。临床观察，一般比汤剂的治疗作用快 4~5 倍，比丸剂作用更快。

2. **便于服用** 饮用药酒，不同于中药其他剂型，可以缩小剂量，较便于服用。有些药酒方中，虽然药味庞杂繁多，但制成药酒后，其药物中有效成分均溶于酒中，剂量较之汤剂、丸剂明显缩小，服用起来也很方便。又因药酒多一次购进或自己配制而成，可较长时间服用，免去了经常



购药、煎药之苦，减少了不必要的麻烦，且省时省力。

3. **适用范围广** 药酒既可治病防病（凡临床各科常见多发病和部分疑难病症均可疗之）；又可养生保健、美容润肤；还可作病后调养和日常饮酒使用，使人延年益寿，真可谓神通广大。故此有人称药酒为神酒，是中国医学宝库中的一朵奇葩。

4. **易于保存** 药酒较其他剂型的药物比较容易保存。这是因为酒本身就具有一定的杀菌防腐作用，药酒只要配制适当，遮光密封保存，便可经久存放，不易发生腐败变质现象。

5. **人们乐于接受** 服用药酒，既没有饮用酒的辛辣呛口，又没有汤剂之药味苦涩，较为平和适口。因为大多数药酒中掺有糖和蜜，作为方剂的一个组成部分，糖和蜜具有一定的矫味和矫臭作用，因而服用起来甘甜爽口。这样，不但习惯饮酒的人喜欢饮用，而且不习惯饮酒的人也因没有苦涩味而乐于接受。

6. **能有效掌握剂量** 服汤剂时，一次服用时多时少，浓度不一，而药酒是均匀的溶液，单位体积中的有效成分固定不变，按量（规定饮用量）服用，能有效掌握治疗剂量，一般可放心饮用。

配制药酒选用中药材的注意事项

药酒的制作离不开中药，选中药材一定要品种纯正地道，不能以次充好，以彼代此，并注意同一药名不同品种的功能差异。牛膝有怀牛膝、川牛膝之分。怀牛膝产于河南，含多量的钾盐及皂苷，临床以补肝肾、强筋骨见长；川牛膝产于四川，不含皂苷，临床有活血祛瘀功能。地黄有生、熟之分，生地黄擅长清热凉血养阴，而熟地黄偏于养血滋阴补肾；当归用须活血，用身则补血；小麦分淮小麦和浮小麦，前者安神，后者敛汗；黄芪用于固表、利水、托疮等应生用，用于健脾补中气应炙用。凡此种种，选用时均应加以注意。

选择好药材之后，在制作药酒之前，还应对药材进行适当的洗净泥沙、挑去杂质、切片轧粉、装袋包扎等加工处理。



制作药酒的方法

1. **酿造法** 本法是用米、曲和药物，通过直接发酵的方法酿取成酒。古代常用此法，而近代民间仍有应用。其方法为：根据处方取用适量的粳米（糯米）、酒曲和药材。先将药材拣洗干净，打成粗粉状；米淘洗干净、曲粉碎。以水浸米，令其膨胀，然后蒸煮成干粥状，待冷却至 30℃ 左右加入药粉和酒曲，搅拌均匀，置陶器内发酵。发酵时应保持适当的温度，如温度升得太高，可适当搅拌以降温。经过 7~14 天，发酵完成，经压榨、澄清，滤取酒液。将滤取的酒液装瓶，再隔水加热至 75~80℃，以杀灭酵母菌及其他杂菌，保证药酒质量并便于贮存。另一种方法是先煎煮中药，取药汁与米搅拌同蒸煮，然后加入酒曲发酵成酒。用酿造法制作出的药酒，酒精度数较低，适这且于不会饮酒者。

2. **渗滤法** 渗滤法适用于药酒厂生产。先将中药材粉碎成粗末，加入适量的白酒浸润 2~4 小时，使药材粗粉充分膨胀，分次均匀装入底部垫有脱脂棉的渗滤器中，每次装好后用木棒压紧。装完中药材，上面盖上纱布，并压上一层洗净的小石子，以免加入白酒后使药粉浮起。然后打开渗滤器下口的开关，再慢慢地从渗滤器上部加进白酒，当液体自下口流出时关闭上开关，从而使流出的液体倒入渗滤器内，继续加入白酒至高出药粉面数厘米为止，然后加盖，放置 24~28 小时后打开下口开关，使渗滤液缓缓流出。按规定量收集滤液，加入矫味剂搅匀，溶解后密封，静置数日后滤出药液，再添加白酒至规定量，即得药酒。

3. **冷浸法** 冷浸法就是直接用白酒浸渍药材。先取一只能够密闭、洁净的大口玻璃瓶或瓷缸、瓷坛，将药材切片洗净、沥干，或打成粗粉装入容器中，加入白酒，加酒量约为药材量的 10 倍上下。如果是用食物性药材泡酒，加酒量只需药材量的 5 倍即可。白酒加入药材后摇匀，密封瓶口或坛口，保存于阴凉避光处。浸泡期间应经常摇动容器或搅动药材，让白酒充分浸润药材，浸泡时间最少要 14 天以上，有些药材可浸泡数月或 1 年。如果处方药味较多，一次浸取不完全，可以分两次或多次浸取，但每