

果实药酒

● 小谷英三 著
● 柯维钦 译

7.1
21

广东科技出版社



小谷英三

著

果实药酒

一天一小口，健康与你做朋友！

柯维钦◎译



广东科技出版社

· 广 州 ·



0184975

由台湾华通国际文化事业有限公司授权广东科技出版社
本书的中文简体版在国内出版发行。版权所有，侵权必究。

广东省版权局著作权合同登记

图字：19-2001-036号

图书在版编目(CIP)数据

果实药酒/小谷英三著；柯维钦译。—广州：广东科技出版社，2001.4

ISBN 7-5359-2682-7

I. 果… II. ①小…②柯… III. 果酒：药酒-基本知识 IV. TS262.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86244 号

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码：510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出版人：黄达全

经销：广东新华发行集团股份有限公司

排版：广东科电有限公司

印刷：广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮码：510070)

规格：787mm×1092mm 1/32 印张 6 插页 2 字数 120 千

版次：2001 年 4 月第 1 版

2001 年 4 月第 1 次印刷

印数：1~8 000 册

定价：12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

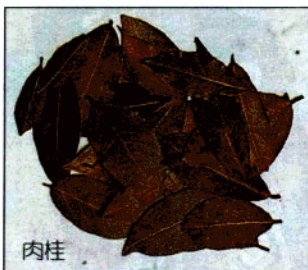


芦荟

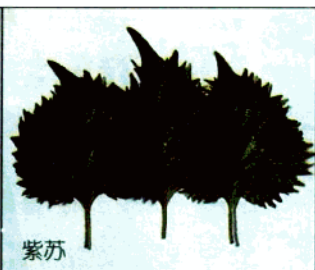


淫羊藿

草木酒



肉桂



紫苏

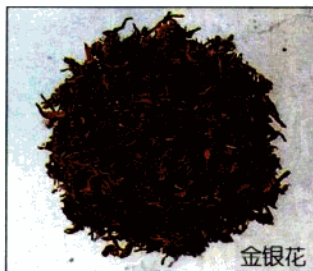
花卉酒



菊花



蔷薇



金银花



红花



枸杞(左为果实,右为根皮)



周公百岁

中药酒



黄檗



当归



木天蓼

前 言

所谓的水果酒，本来是指葡萄酒或苹果酒这一类由果汁发酵而制成的酒，但是现今所谓的“水果酒”，则是泛指一般将植物浸泡在酒中的非发酵性“水果浸泡的酒”。

酒分各式各样不同的种类，从酒的制造方式上来区分，大体可分为酿造酒、蒸馏酒及混合酒。

所谓的酿造酒，是指原料发酵后，浮在上面那层清澈的液体，酒精浓度低，但含有糖、氨基酸及有机酸等成分，葡萄酒及啤酒即是酿造酒的代表。

所谓的蒸馏酒，则指由酿造酒蒸馏过后，将像是酒精成分等这些挥发性物质集中起来的酒。因此，酒精成分高，但不含糖或氨基酸等成分。

白酒、威士忌、白兰地、琴酒、伏特加及莱姆酒等这类即为蒸馏酒的代表。

所谓的混合酒，是指将酿造酒中的糖分、色素、香味及药味等，加入蒸馏酒中，像水果酒、药用酒、甜酒酿、屠苏酒等这类即属之。

酒与健康之间的问题，一直存在着各种不同的论点，现在，患有高血压、糖尿病及肝病等这些疾病的人正急速地增加，饮酒这件事，常常令人很直接地与这类疾病联想在一起，酒被认为是诸病的根源，被视为健康的敌人的这种观点，并不少见。

然而自古以来，“酒为百药之长”这样的说法，也一直存在着。依据酒的制法及饮用方法，并非人人皆可胜任，由于这是一项专门的知识技术，因而酒也成为了一种药。

以血压的问题为例，适量的饮用酒，可以让血压短暂片刻的下降。血压上升，则是因吃了含盐过多的食物、生活不规律、睡眠不足、累积了太多的压力所引起的。

另外，也有人认为饮酒与肠胃病或肝脏病恶化有关。事实上，喜好饮酒的人，很多是有肝脏方面的疾病，但这并不是酒这东西不好的缘故所造成的，因为酒不可以过量饮用。但在医学上，适量的饮酒，可以刺激胃液的分泌、增进消化器官的功用。

肠胃病与肝脏疾病的发生，有相当多是因过量没有节制的饮酒所造成的。与其说酒非善类，不如说是不当的饮酒习惯所造成。将身心两方面失调的原因归咎于酒，是一种错误的观念。

身体的不适，是因为“饮酒过多”，而非酒本身的问题！

酒的作用，最广为人知的是被拿来当餐前酒，以增加食欲，除此之外，酒尚有其他许多的功能。

生活在这样复杂、生活步调又快的社会里，要忍受精神上的压力，被各种不安、恐怖、焦虑所困扰着，就如“病由气生”这句话般，精神上的问题，造成生理上的莫大的影响。当今的社会，正是应该好好的来正视这个问题的时候了。

当精神上及生理上都感到疲惫时，喝一些酒，酒精成

分对神经中枢产生作用，使大脑的运作保持镇定，慢慢地转变成轻松的情绪。因此，饮酒可以让情绪转于缓和、使人容易入眠、消除生理上的疲劳、解除压力，特别是那些体质虚弱、贫血及寒症体质的人，若是喝一点酒，可以使血液循环更顺畅、新陈代谢更正常，身体也可以变得暖和。

如此说来，酒还是有不少的优点，适当的饮酒，是有助于身体的健康。

而水果酒这种水果浸泡的酒，与保持身体健康更是有很深的关连，特别是以被认定为有药效成分的材料所制的药酒。

将植物的果实、花、根、茎、叶，甚至木皮等置入酒精中泡制，可因渗透作用，使得这些材料中的一些成分渗透至液体中，而喝了这样的酒，可以消除身体的疲惫并强壮身体，有防止老化的作用，对于身体的健康，有意想不到的效果，而且，这种带有植物成分味道的酒，喝起来更是有另一种新风味。

自古以来，药酒便在医疗上广为运用，而且，像这样多种类的中药调制，是必须经过复杂的过程，并非一般门外汉能够胜任的。而即使是现代，像是“周公百岁酒”、“五加皮酒”等，也是继续在制造。

像今日这样，在家庭中，水果酒与药酒已成为品酒享用的乐趣，若是能够反复钻研，或许便能够产生独特的风味。这种可贵的、愉快的经验，应该不是只有一个人独享，而是要让更多的人都知道，这就是我写这本书的起源。

出版说明

在现今科学日益昌明的时代，衍生而出的有噪音、空气、水质等等的污染，身处于这样的环境，时间久了就容易罹患一些慢性疾病，是值得人们省思的一大课题。

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题，千百年来，人们一直都在探讨养生保健方面的问题，一般人对于养生保健问题，抱持着“有病治病，无病强身”的态度，多增加一些保健知识，以防不时之需，为本书服务读者的目的。

现今社会的新趋势，证明了人们不会一昧的重视治疗方法而是更强调平时保健的重要性，有鉴于此，并以出好书为宗旨，期盼读者与本社共同跨出对生活保健的一个新的里程碑，使读者活出自信与美丽的健康。

目 录

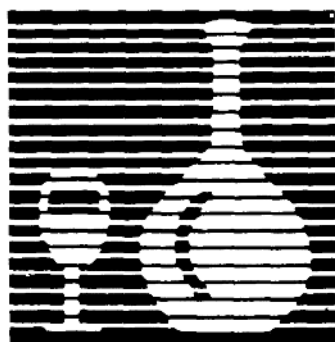
第一章 酿造果实酒·药酒的基本认识	1
1. 饮用果实酒·药酒的方法	2
2. 混合酒	4
3. 用果实酒来烹调及调饮料	5
4. 酒糟的利用	8
5. 准备的材料	9
6. 容器与保存	13
7. 洋酒小常识	14
第二章 疲劳·食欲不振·失眠	16
1. 水果酒类	18
2. 草木酒类	42
3. 花卉酒类	62
第三章 体力消耗·精力减退	71
1. 草木酒类	72
2. 花卉酒类	82
3. 中药酒类	83
第四章 消化不良·肠胃不适·胃痛	97
1. 水果酒类	98
2. 草木酒类	100

3. 花卉酒类	111
4. 中药酒类	115
第五章 感冒	118
1. 水果酒类	119
2. 草木酒类	124
3. 中药酒类	128
第六章 消化不良·腹泻	130
1. 水果酒类	131
2. 草木酒类	132
3. 花卉酒类	134
第七章 便秘	137
1. 水果酒类	138
2. 草木酒类	141
第八章 高血压	146
1. 水果酒类	147
2. 草木酒类	151
3. 花卉酒类	152
第九章 浮肿	156
1. 草木酒类	157
2. 花卉酒类	161

3. 中药酒类	162
第十章 神经痛·风湿痛	164
1. 水果酒类	165
2. 草木酒类	167
3. 中药酒类	168
第十一章 血液循环不良·贫血·妇女疾病	170
1. 草木酒类	171
2. 中药酒类	172
第十二章 皮肤干燥·日晒	180
水果酒类	181

第一章

酿造果实酒·药酒的 基本认识



1. 饮用果实酒·药酒的方法

果实酒或药酒，并非像退烧药或止痛剂那样具有立竿见影的效果，而是借着少量且持续地饮用，对于身体机能的调整有正面的效果。只是每天喝着同样味道的东西，只怕不腻也会烦吧！

在这样的情况之下，不妨照着以下列举的喝法，选择喜好的方式，或是试着将它加入烹调或饮料当中。

果实酒、药酒的用量不必太多，请记得一次的量在20~30mL最适当。

有了这些好喝又有趣味的饮用方法，就可以长期地饮用了。



纯酒

果实酒、药酒的风味最值得细细品尝，所以直接拿来饮用是最好不过的了，但像白酒这类酒精浓度高，且材料里的成分都已被浸渍出来，往往会因太浓而难以入口。此时，只要加点水或开水稀释，或是像加冰块的威士忌那样喝，口感也是绝佳。



鸡尾酒

两种以上的果实酒、药酒可以加在一起，或是把果实酒、药酒加到其他洋酒里(如：威士忌、琴酒、白兰地等)。

鸡尾酒的种类繁多，果实酒、药酒大多都适合用来调配，不过如果像大蒜酒这类气味浓烈的酒调制成鸡尾酒的话，其他果实酒或洋酒的风味或香气会被盖过，这点是必须要注意的。

其次，用数种药酒混合在一起，功效也会加倍。

另外，在调制鸡尾酒时，并不需像正式调酒般摇晃调酒器，只需在倒入玻璃杯后，用汤匙搅动几下便能充分地混和。

以下提供一些鸡尾酒的调制方法，读者自己也不妨动动脑筋试着调出各种鸡尾酒。

(1) 草莓酒 + 柠檬酒：将草莓酒和柠檬酒以 3:1 的比例混和，调出来的酒会保有草莓酒原有的鲜红。

(2) 花梨酒 + 白兰地：相同比例的花梨酒及白兰地的鸡尾酒，将有着意想不到的香味。

(3) 李子酒 + 威士忌：李子酒与威士忌以 2:1 的比例调成的鸡尾酒，具有润喉且清爽的特色。此外，李子酒风味佳，不论和哪一种果实酒搭配都很好。

(4) 苔桃酒 + 葡萄酒：苔桃酒和葡萄酒各半调和，风味及香气都令人赞赏。

(5) 大蒜酒 + 柠檬酒：把大蒜酒及柠檬酒分别以 2:1 的比例混合后，再加些柠檬原汁。

大蒜酒虽不易入口，但和柠檬汁调配后便可润喉，同时也有消除疲劳及预防感冒的效果。

(6) 高丽参酒 + 梅酒：取等量的高丽参酒和梅酒调和，

对低血压有疗效，同时也有强身效果。

(7) 葡萄柚酒 + 琴酒：以 1 份琴酒加入 3 份的葡萄柚酒中调制成的鸡尾酒，口味清爽。



加进碳酸饮料

也有一种喝法是把果实酒、药酒加入汽水（苏打水）、苹果西打、可乐或啤酒中饮用。

果实酒、药酒取 1~2 大匙，再倒些碳酸饮料稀释，若再加些冰块，就成了炎炎夏日最清凉的饮品，喝了能让人暑气全消，精神百倍。

滴 1~2 滴果实酒、药酒在红茶、咖啡或绿茶里，可增添其风味。

2. 混合酒

果实酒、药酒的材料，一般是以一种材料为主，但多种材料一起放入白酒里酿的话，更能享受到它的色泽、香气及多变的风味。

由于各种果实及中药各具特色，将这些原料混和的话，就有无限多种组合，而酿出风味独特的酒。

但是因材料的性质、成熟季节有所不同，若不管任何材料都倒进白酒里的话，不但味道变差，恐怕还会因此变混浊呢！因此，要制作混合酒，最好是先从酿制单一材料的果实酒、药酒着手，累积了某种程度的诀窍或心得之后，