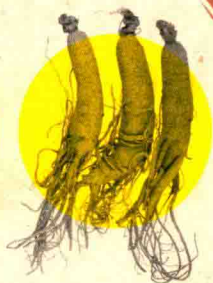


全
书

养生特效药酒

每味中药介绍详尽，
即使不是专业人士，
也能很快上手。
专家多年从医经验倾囊相授，
用起来更放心。

李德俊 主编

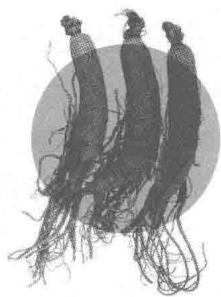


图文并茂，详细说明了泡制药酒的各个中药材，
并根据病症列举了药酒配方及泡制方法

全书

李德俊 主编

养生特效药酒



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生特效药酒全书 / 李德俊主编. - 北京 : 化学工业出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-122-29450-0

I. ①养… II. ①李… III. ①药酒-验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第071274号

责任编辑: 杨燕玲 赵爱萍
责任校对: 王素芹

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/32 印张 7 字数 237 千字

2018 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 李德俊

编写成员 李德俊 付春琳 昌海洋 滕 芳 陈守卫

李东雷 王春蕾 范丽华 李彩燕 李来阳

单雪影 尹 浩 王红静 张旭娇 彭伶俐

赵园园 戴立志 袁英兰

前言

中国的酒文化历史源远流长。酒，作为一种饮品被人们搬上餐桌，更被作为一种文化被传承。

药酒的出现，让人们酒又有了一种新的认识。药酒，即将中药浸泡在酒中一定时间后，过滤药渣，取得的清液。作为一种保健饮品，人们在饮用时，既不用承受打针的皮肤之痛，也不用承受药丸的苦涩之感，却往往能收到很好的医疗效果。药酒的保健疗效和营养价值不仅征服了国人，更走出国门，吸收了一大批国外“粉丝”。

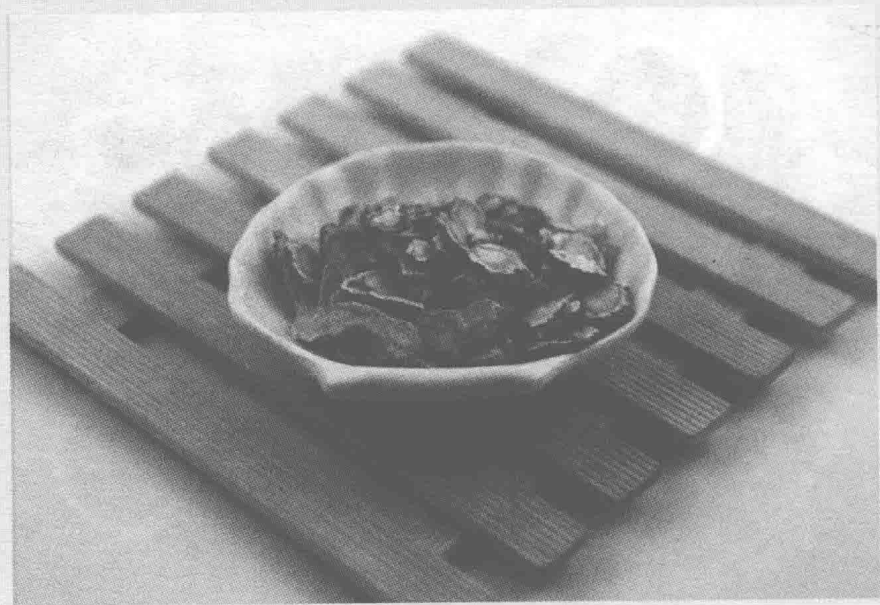
药酒深受欢迎，只有对药酒的材料有所了解才能更好地进行泡制。泡制药酒的材料主要有常用基质酒、常用中药等。本书第2章对这些常用材料作了具体分析，主要介绍了常用基质酒的种类及营养功效，还将常用中药分为益气、补肾助阳、养血滋阴、理气消食、活血止血、祛风通络、化痰止咳平喘、安神息风等类别，对每种药材的营养价值及选购方法进行了介绍。药酒的种



类很多，所需药材也不同，选取药材时要格外注意。

药酒的种类按疗效分，可分为滋阴壮阳补肾、养血补肝明目、健脾和胃通便、润肺化痰解表、补心益脑通络、排毒祛邪降脂、补虚抗衰防病、祛风活血止痛、美容养颜乌发等类别。本书第3~11章主要介绍了每种药酒的配方组成、泡制方法、养生功效、用法用量等，药酒方所选药材容易购买，在家中就能轻松制作。每种药酒疗效各异，服用时需要注意禁忌，切勿伤身。

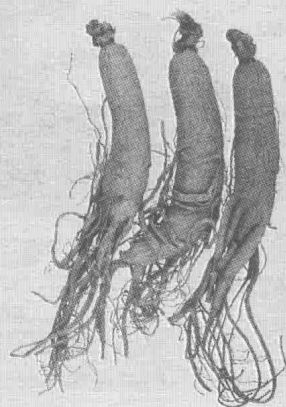
李时珍《本草纲目》有云：“少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴；痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火……若夫沉湎无度，醉以为常者，轻则致疾败行，甚则丧邦亡家而殒命，其害可盛言哉！”因此，任何事情都要适度而行，药酒虽好，但要遵循其饮用之道，不可贪杯。希望通过本书，能够给大家带来切实的帮助。



目录 Contents

1 药酒知识概论

药酒的起源和发展.....	002
药酒的特点和作用.....	004
药酒的制备方法.....	006
药酒制作前的准备.....	010
服用药酒的禁忌.....	012



2 泡制药酒常用的材料

常用的基质酒.....	016
-------------	-----

白酒	016
----------	-----

黄酒	017
----------	-----

米酒	020
----------	-----

常用的中药.....	022
------------	-----

益气药.....	022
----------	-----

人参	022
----------	-----

黄芪	023
----------	-----

白术	024
----------	-----

甘草	025
----------	-----

山药	025
----------	-----

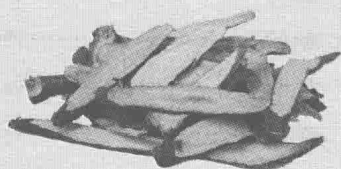
大枣	026
----------	-----

蜂蜜	027
----------	-----

云芝	028
----------	-----

沙棘	028
----------	-----

黄精	029
----------	-----





白扁豆 030

补肾助阳药 031

仙茅 031

杜仲 032

益智 032

海马 033

蛤蚧 033

鹿茸 034

续断 035

锁阳 036

淫羊藿 036

阳起石 037

苦瓜子 038

巴戟天 038

沙苑子 039

鹿角霜 039

胡桃仁 040

补骨脂 040

冬虫夏草 041

养血滋阴药 042

阿胶 042

当归 042

灵芝 043

麦冬 044

玉竹 044

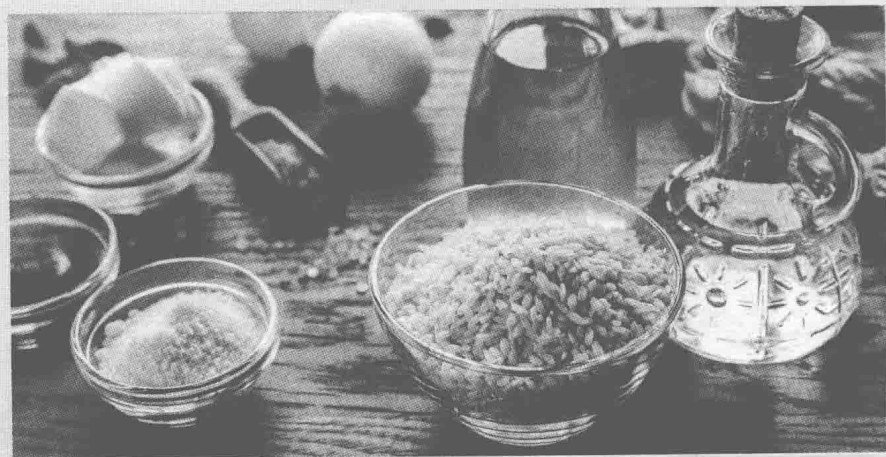
黑豆 045

龟甲 045

天冬 046

龙眼肉 046

何首乌 047





鹿角胶 048

女贞子 048

枸杞子 049

明党参 050

北沙参 051

山茱萸 051

黑芝麻 052

理气消食药 053

沉香 053

橘核 053

檀香 054

青皮 055

乌药 055

木香 056

甘松 057

佛手 057

麦芽 058

谷芽 059

九里香 059

荔枝核 060

青木香 060

大腹皮 061

天仙子 061

玫瑰花 062

活血止血药 063

桃枝 063

桃仁 063

红花 064

川芎 065

丹参 065

益母草 066

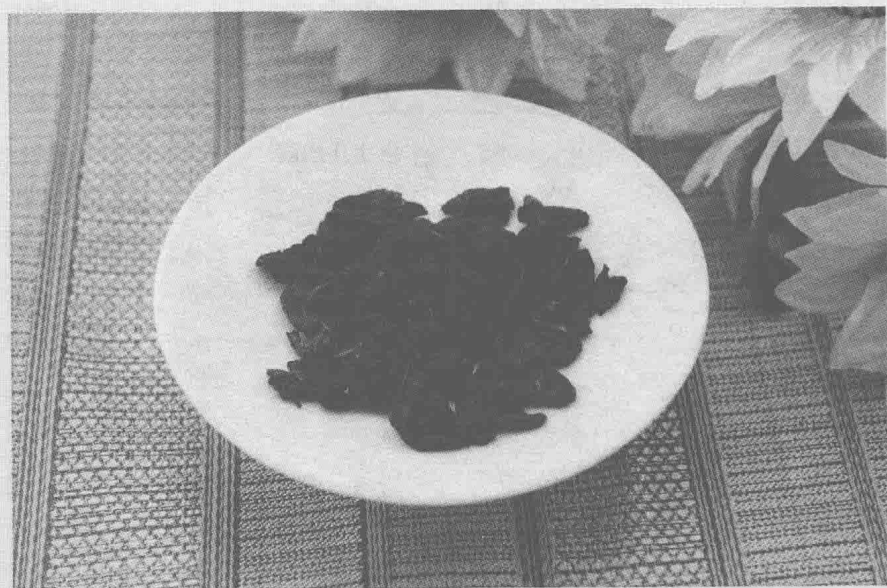
槐花 067

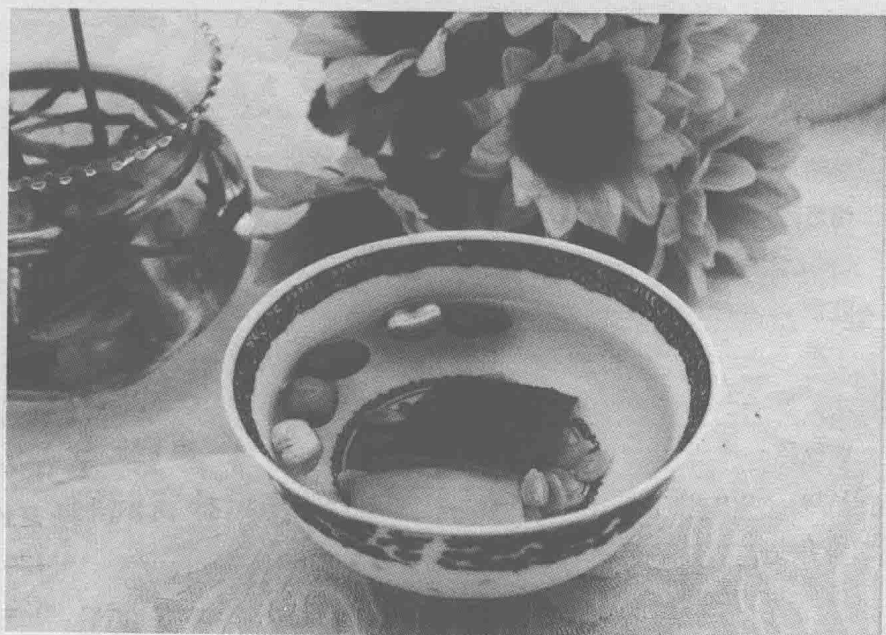
三七 068

艾叶 068

白及	069
苈麻根	070
白茅根	070
祛风通络药	071
川乌	071
桑枝	072
防己	072
穿山龙	073
寻骨风	074
伸筋草	074
千斤拔	075
石楠叶	075
海桐皮	076
化痰止咳平喘药	077
白前	077
芥子	077

竹茹	078
桔梗	079
胖大海	080
川贝母	080
天竺黄	081
苦杏仁	082
罗汉果	082
安神息风药	083
牡蛎	083
天麻	084
朱砂	085
牛黄	086
远志	086
石决明	087
合欢花	088
罗布麻	088





化湿渗湿药 089

苍术 089

厚朴 090

砂仁 090

金钱草 091

鸡骨草 092

冬瓜皮 092

车前子 093

地肤子 094

灯心草 094

薏苡仁 095

车前草 096

滑石粉 096

解表药 097

防风 097

苍耳 097

薄荷 098

生姜 099

菊花 100

荷叶 100

羌活 101

桂枝 102

辛夷 103

清热药 104

青果 104

栀子 104

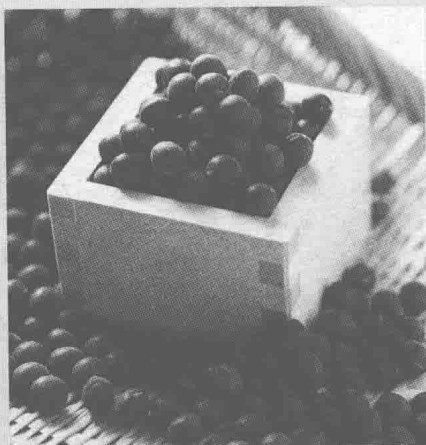
黄芩 105

半边莲 106

蒲公英 107

马齿苋 108

决明子	108
淡竹叶	109
天花粉	110
谷精草	110
温里药	111
肉桂	111
花椒	112
丁香	112
小茴香	113
收涩药	114
乌梅	114
莲子	115
芡实	115
覆盆子	116
五味子	117
金樱子	118
鸡冠花	119
没食子	120
麻黄根	120



3 滋阴壮阳补肾药酒

五味子酒	124
五精酒	125
仙茅酒	126
延龄酒	127
地黄酒	128
杞地人参酒	129
养生酒	130
人参海马酒	131
鹿茸山药酒	132
淫羊藿苁蓉酒	133

4 养血补肝明目药酒

枸杞酒	136
菊花酒	137
枸菊麦冬酒	138
枸杞生地酒	139
四补酒	140

补气补血酒·····	141
女贞子酒·····	142
五味沙苑酒·····	143

5 健脾和胃通便药酒

参桂酒·····	146
山核桃酒·····	147
吴茱萸酒·····	148
核桃刺梨根酒·····	149
陈皮山楂酒·····	150
玫瑰露酒·····	151

6 润肺化痰解表药酒

紫苏叶陈皮酒·····	154
白前酒·····	155
芥子酒·····	156
竹黄酒·····	157

灵芝人参酒·····	158
核桃参杏酒·····	159
杏仁桑白皮酒·····	160
橘红酒·····	161

7 补心、益脑、通络药酒

灵芝酒·····	164
健脑酒·····	165
补心酒·····	166
八角枫酒·····	167
防风羌活酒·····	168
养血通络酒·····	169

8 排毒祛邪降脂药酒

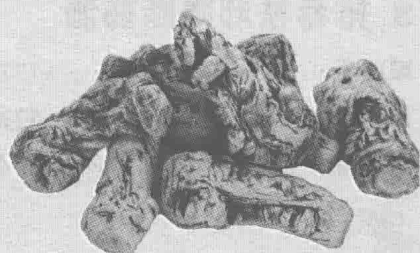
减肥酒·····	172
菖蒲酒·····	173
白术酒·····	174



山药酒·····	175
大蒜酒·····	176
枸杞银花酒·····	177
香菇柠檬酒·····	178
姜蒜柠檬酒·····	179

9 补虚抗衰防病药酒

茯苓酒·····	182
茯苓菊花酒·····	183
玉屏风酒·····	184
松鹤补酒·····	185
疗疾延寿酒·····	186
益气补虚酒·····	187



10 祛风活血止痛药酒

红花酒·····	190
桂枝独活酒·····	191
双参山楂酒·····	192
首乌苡仁酒·····	193
杜仲丹参酒·····	194
排风酒·····	195

11 美容养颜乌发药酒

玫瑰酒·····	198
四物酒·····	199
四君子酒·····	200
宁心悦容酒·····	201
首乌酒·····	202
龙眼和气酒·····	203
归元仙酒·····	204
核桃杜仲酒·····	205
桃花酒·····	206
桃仁酒·····	207



药酒知识概论

药酒的起源和发展

在历史的长河中，“药酒”占据了一席之地。现代，人们对生活质量的要求，不仅仅是解决温饱这么简单，“养生，保健”越来越成为人们生活的主流话题，中国古老的养生秘诀也被搬上现代舞台。

药酒的起源

“药酒”顾名思义，与酒有关。

中国是世界上人工酿酒最早的国家，最早在新石器晚期的龙山文化遗址中，就发现过很多的陶制酒器。目前所知的最早的药酒酿制方法记载于长沙马王堆汉墓出土的帛书《养生方》和《杂疗方》，书中记录了整个药酒酿造的过程、服用方法和主治等

内容，是中医药学史上最重要的资料之一。

药酒的起源颇有争议，至今尚未取得一个较为统一的说法。其实药酒在商代就已经存在，《殷墟书契前编》甲骨文中就有记载。

药酒的发展

商代时期，酒是极其重要的祭祀品，人们对酒极为看重。

周代时期，酿酒技术日臻完善，饮酒也越来越普遍，《周礼》记载了酿酒的六要诀：秬稻必齐，曲蘖必时，湛炽必洁，水泉必香，陶器必良，火齐必得。用现在的话说就是：选择原料要仔细，淘洗的时候一定要清洗干净，发酵的时间要掌握好，酿酒用的水要甘醇；发酵用的容器要精良，酿酒时的火候要适当。在周代已经有较好的医疗制度和医学分科，《周礼》中有“医酒”一词记载，说明药酒在周代已广泛应用。

先秦时期，医学的发展已相当



成熟，这一时期的医学代表著作《黄帝内经》，记载了酒在医学上的作用。在《素问·汤液醪醴论》中，描述了醪醴的制作“必以稻米，炊之稻薪，稻米者完，稻薪者坚，”即用完好质优的稻米做原料，坚实的稻秆做燃料酿造而成。醪是浊酒，醴是甜酒，“自古圣人之作汤液醪醴者，以为备耳……中古之世，道德稍衰，邪气时至，服之万全。”说明古人对用酒类治病非常重视。

汉代，医学不断发展，药酒已经成为其较为重要的部分，其临床应用的针对性逐渐加强，疗效也得到提高。我国目前所见最早的医案记载出自《史记·扁鹊仓公列传》一书，书中记录了西汉名医淳于意的25个医案，其中以药酒治病的著名医案有2例：一例是济北王患“风蹶胸满”病，服三石药酒痊愈；另一例是难产的菑川王美人，用蓂蓉酒治愈并产下健康婴儿。其他古医典籍中，以酒煎药或服药的案例更为普遍。

隋唐时期，药酒使用最为广泛。这一时期，孙思邈的《备急千金要方》记载的药酒方最丰富，涉及补益强身，内、外、妇科等方面80多例药酒方，并对药酒的副作用也作了一定解释。此外，《备急千金要方·风毒



脚气》有“酒醴”一节，《千金翼方·诸酒》是我国现存医著中最早对药酒的专题综述。

宋元时期，酿酒事业也有所发展。朱翼中撰著《酒经》（又名《北山酒经》），此书由上、中、下三卷组成，分别介绍了论酒、论曲、论酿酒方法等内容，说明当时对制曲原料的处理和操作技术都有了新的进步。由于当时政府对医学事业的重视，药酒的功效也渐渐从临床上升到理论。《太平圣惠方·药酒序》记载：“夫酒者，谷蘖之精，和养神气，性惟驍悍，功甚变通，能宣利胃肠，善导引药势。”这一时期的药酒主要往保健养身方面发展，在药酒方中，