

家庭真驗方



左歸酒

人參固本酒

還童酒

富歸酒

富歸補血酒

熙春酒

鹿茸酒

周公百歲酒

炮天紅酒

長生固本酒

黃芪杜仲酒

鹿附補陽酒

春壽酒

杜仲酒

六味地黃酒

青娥酒

雙清補酒

養生藥酒

李其忠◎編著

延齡酒

十全大補酒

生脉酒

富歸補血酒

左歸酒

鹿茸酒

鹿附補陽酒

人參養榮酒

史國公酒

六味地黃酒

上海科学技术出版社

家庭真验方



养生药酒



李其忠
编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭真验方. 养生药酒 / 李其忠编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5478-3659-0

I. ①家… II. ①李… III. ①药酒—验方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 180630 号

家庭真验方

养生药酒

李其忠 编著

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)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 13.5

字数 160 千字

2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3659-0/R·1411

定价: 39.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

【内容提要】

在医史发展的长河中，先贤为我们留下了无数宝贵的经验方，药酒是其中尤为甘冽的“香泉”。本书作者凭借高度的专业素养和长期的科普经验，为普通读者选取其中有明确文献依据、实用有效的经典方，作了一次精华展现。

作者从医四十余年，临床时或亲友间常有索要药酒方者，积累了相当多的个人经验方。本书选取其中有案存录的药酒方及脉案，并依据功能主治自拟药酒方名，读者可欣赏、可参考、可试用。

本书中插图所展示的药酒，或来自作者案头、家藏，或来自“家庭真验方”微信平台读者的分享。虽然画面不够精美，但却是原汁原味的生活再现。对读者们提出的诸多药酒制作中的疑问，作者也给予悉心的解疑。

书中药酒例方的药物总剂量一般在 150 ~ 200 克，基酒量（主要是白酒）一般在 1000 ~ 1500 毫升，所用药量及基酒的比例为 1:7 左右，具体运用时可依据需求按比例调整。

经典、经验、真实，本书可赏、可查、可用，让养生药酒走进健康生活。

家庭真验方





【前 言】

药酒，是以中医理论为依据、以保健治病为目的、以药和酒有机配制为剂型的功能饮品。药酒历史源远流长，药酒文献极为丰富。本书择其精要，阐其蕴义，汇编成册。

全书分为三篇。中华药酒飘香篇，内容包括药酒的基本概念、起源传说、发展简史、命名依据、大体分类、功效特点、基酒类别、药材选取、组方宜忌、制作方法、家庭配制、储存保管、适应范围、应用方法、服用禁忌等。力求将药酒的相关知识梳理清晰，使其既有专业性、系统性，又有知识性、可读性。

经典入酒药材篇，内容包括药材选择。药材选择关系到药酒的有效性、安全性及其口感，并不是所有的中药材都可以用来配制药酒。本书选择适合于药酒的药材，粗略分为补气养血、滋阴温阳、强筋壮骨、活血化瘀、祛风散寒、平肝宁心等六类。

名家古方今用篇，重点介绍有明确文献依据、实用有效的药酒方，分为补益气血、调补阴阳、强筋壮骨、延年益寿、乌须养颜、安神定志、养血调经、祛风散寒、活血祛瘀等九类。

本书另穿插笔者临床常用药酒方、读者居家制酒方，并配有点评和家庭制酒提示，集临床经验和生活实用为一体。

本书编撰过程中，得到上海市药材有限公司陈军力先生、吴佩颖先生，上海杏灵科技药业有限公司高勇先生，上海中医药大学陶建生教授，资深调酒师刘志红先生等的热切关注与指导。此外，从资料收集至书稿完成得到上海中医药大学杨艳卓老师的全力协助，在此一并致谢。

本书编著虽细挑详校，然百密一疏，不当之处，在所难免，祈望同道及读者不吝赐教。

本书适合中医从业人员及爱好中医、注重养生者阅读。

李其忠

2017年7月

【目 录】

中华药酒飘香.....	1
概念：药、酒之合，是为药酒.....	2
起源：为此春酒，以介眉寿.....	3
命名：美酒还需美名传.....	9
分类：尚无统一规定.....	10
优势：药酒何以成“香泉”.....	12
基酒：宜选何酒来浸药.....	13
谨记：并非是药皆可入酒.....	14
谨用：偏方、土方泡酒.....	16
慎用：名贵、野生植物.....	17
工期：两周酒浓可享用.....	18
功效：百药之长，这些人更宜.....	20
贮存：家制药酒，越陈越好吗.....	21
原则：适量、辨证、明禁忌.....	22

经典入酒药材..... 25

一、补气养血类.....	26
（一）补气药.....	26
人参.....	27
西洋参.....	28
党参.....	29
太子参.....	30
黄芪.....	31
灵芝.....	32
白术.....	33

李其忠经验方：固本益寿酒... 34

山药.....	35
茯苓.....	36
刺五加.....	37
红景天.....	38
（二）养血药.....	39
当归.....	40
熟地黄.....	41

李其忠经验方：乌须葆春酒 … 42

何首乌·····	43
白芍·····	44
阿胶·····	45
龙眼肉·····	46

李其忠经验方：三才复元酒 … 47

红枣·····	48
---------	----

二、滋阴温阳类····· 49

(一) 滋阴药 ····· 49

北沙参·····	50
生地黄·····	51
玄参·····	52
天门冬·····	52
麦门冬·····	53
石斛·····	55
玉竹·····	56
黄精·····	57
枸杞子·····	59
五味子·····	60
女贞子·····	61

李其忠经验方：二至熙春酒 … 62

桑椹·····	63
龟甲·····	64
鳖甲·····	65
(二) 温阳药 ·····	66

鹿茸·····	67
仙茅·····	68

李其忠经验方：二仙温肾酒 … 69

淫羊藿·····	69
巴戟天·····	70
肉苁蓉·····	71
紫河车·····	72
海马·····	73

李其忠经验方：双鞭壮阳酒 … 74

锁阳·····	75
葫芦巴·····	76
冬虫夏草·····	77
蛤蚧·····	78
山茱萸·····	79
菟丝子·····	79
益智仁·····	80
金樱子·····	81
覆盆子·····	82
芡实·····	83
补骨脂·····	84

三、强筋壮骨类····· 85

杜仲·····	86
---------	----

李其忠经验方：强筋壮骨酒 … 86

续断·····	87
怀牛膝·····	88

狗脊·····	89
桑寄生·····	90
五加皮·····	91
鹿衔草·····	92
千年健·····	93

四、活血化瘀类·····	95
三七·····	96

李其忠经验方：降脂通脉酒··· 97

川芎·····	97
---------	----

李其忠经验方：三七疗伤酒··· 98

丹参·····	99
赤芍·····	100
牡丹皮·····	101
桃仁·····	102
三棱·····	103
红花·····	104
莪术·····	105
郁金·····	106
延胡索·····	107
苏木·····	108
穿山甲·····	108
刘寄奴·····	109

五、祛风散寒类·····	111
(一)祛风药·····	111
独活·····	112
防风·····	113

羌活·····	113
防己·····	114
威灵仙·····	115
乌梢蛇·····	116
蕲蛇·····	117
(二)散寒药·····	118
附子·····	119
桂枝·····	120
肉桂·····	121
干姜·····	122
川乌·····	123
草乌·····	124
高良姜·····	125
吴茱萸·····	126
丁香·····	126

六、平肝宁心类·····	128
(一)平肝药·····	128
决明子·····	129
天麻·····	129
钩藤·····	130
全蝎·····	131
蜈蚣·····	132
刺蒺藜·····	133
潼蒺藜·····	133
(二)宁心药·····	135
酸枣仁·····	136

李其忠经验方：枣仁助眠酒··· 137

柏子仁·····	137
----------	-----

合欢皮·····138

远志·····139

名家古方今用····· 141

一、补益气血类·····142

当归补血酒·····142

八珍酒·····143

十全大补酒·····144

人参养荣酒·····145

延龄酒·····146

两仪酒·····147

二、调补阴阳类·····148

生脉酒·····148

二至桑椹酒·····149

地黄醪·····150

熟地枸杞酒·····151

左归酒·····152

六味地黄酒·····153

春寿酒·····154

三才固本酒·····155

长生固本酒·····157

鹿茸酒·····158

保真酒·····160

仙灵秘传酒·····161

鹿附补阳酒·····162

二仙加皮酒·····163

三、强筋壮骨类·····164

杜仲酒·····164

还童酒·····165

青娥酒·····166

黄芪杜仲酒·····167

炮天红酒·····168

万年春酒·····169

四、延年益寿类·····170

周公百岁酒·····170

人参固本酒·····171

中藏延寿酒·····172

延年益寿酒·····173

八仙长寿酒·····174

黄精枸杞酒·····175

玉竹长寿酒·····176

归杞龙眼酒·····177

桑椹苍术酒·····178

龟鹿二仙酒·····179

人参不老酒·····180

五、乌须养颜类·····181

七宝美髯酒·····181

红颜不老酒·····182

当归驻颜酒·····183

熙春酒·····185

首乌地黄酒·····186

六、安神定志类·····187

龙眼桂花酒·····187

归脾养心酒·····188

天王补心酒·····189

地黄养血安神酒·····190

玉灵酒·····191

七、养血调经类·····192

当归酒·····192

调经酒·····193

少腹逐瘀酒·····194

桃红四物酒·····195

当归延胡酒·····196

八、祛风散寒类·····197

独活寄生酒·····197

当归细辛酒·····198

海桐皮酒·····199

史国公酒·····200

牛膝独活酒·····202

九、活血祛瘀类·····203

伤科跌打药酒·····203

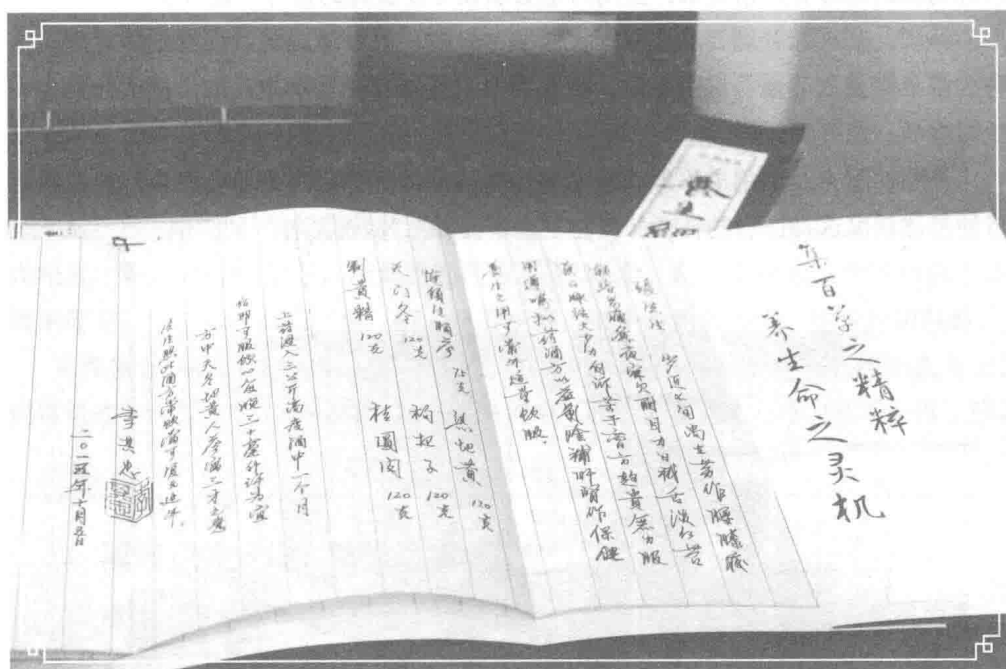
接骨紫金酒·····204

复元活血酒·····205

红花苏木酒·····206

中华药酒飘香

自古以来，酒与医、药结下不解之缘。“醫”字从“酉”（酒），以示酒能治病。《汉书·食货志》有“酒为百药之长”之说，也正是先人对酒在医药上应用的高度评价。酒本身即能通血脉、散湿气、温肠胃、御风寒、行药势，而药酒更是既能保健养生，又能却病祛邪。



概念：药、酒之合，是为药酒

药酒，是以中医理论为依据、以保健治病为目的、以药和酒有机配制为剂型的功能饮品。

就其制作方法而言，一般可分两种：

一是用酒（白酒或黄酒）为溶媒，与中药材采取不同方式结合后取得的含有药物成分的澄明液体。

二是以药物和谷物共同作为酿酒原料，以不同形式加曲酿制而成的药酒。

就其不同功效而言，药酒又可分为“药酒”和“补酒”两大类：

药酒，是以防治各种疾病为主要目的的特制酒。这种酒多具有通经活络、祛风散寒、活血通脉、疗伤止痛等功效，如麝香虎骨酒、独活秦艽酒、苏木红花酒等。这种药酒的配方有严格要求，运用时也必须专业医师的指导下进行。

补酒，又称滋补酒、养生酒、保健酒，是供一般身体虚弱者强身健体之用。这种酒多具有益气养血、滋阴壮阳、补脾益肾、强筋壮骨等功效，如十全大补酒、长生固本酒、鹿茸枸杞酒等。

补酒的配方及饮用虽不似药酒那么严格，但最好也需咨询专业医师，根据饮用者的身体状况选择适当的补酒，以防“虚不受补”“因虚乱补”的弊端。



起源：为此春酒，以介眉寿

我国制酒的历史，可以上溯至上古时期。《史记·殷本纪》有纣王“以酒为池，悬肉为林”的记载。《诗经》有“十月获稻，为此春酒”“为此春酒，以介眉寿”的诗句。由此表明，我国酒之兴起已有五千年的悠久历史。

据考古资料证明，在新石器时代的陶瓷制品中，已有专用的酒器，说明在原始社会我国酿酒已很盛行。经夏商两代之后饮酒器具越来越多，在出土的殷商文物中，青铜酒器占有相当比重，表明当时饮酒确很风靡。

药酒的起源与发展，也经历了漫长的历史过程。

远古时期

殷商的酒类，除了以“酒”“醴”命名之外，还有称之为“鬯”的。鬯是以黑黍为酿酒原料，加入郁金香草酿成，这是有文字记载的最早药酒。鬯常用于祭祀和占卜。鬯还具有驱恶防腐的作用。《周礼》中还记载：“王崩，大肆，以鬯。”也就是说帝王驾崩之后，用鬯酒洗浴其尸身，可较长时间保持不腐。

从长沙马王堆三号汉墓中出土的医方专书《五十二病方》，被认为是公元前三世纪末，秦汉之际的抄本，用到酒的药方不下35个，其中至少有5个方可认为是酒剂配方，用以治疗蛇伤、疽、疥、虱等疾病。书中有内服药酒，也有外用药酒。

《养生方》是马王堆西汉墓中出土帛书之一，其中共有6种药酒的酿造方法，但可惜这些药方文字大都残断，只有“醪利中”较为完整，此方共包括了十道工序。

酒起源的传说：猿猴造酒

酒是一种发酵食物，其由酵母菌分解糖类产生。含糖的水果是猿猴的重要食物，猿猴在水果成熟的季节，收贮大量水果于石洼之中，堆积的水果受自然界中酵母菌的作用而发酵，石洼中流出的液体即是“酒”，其有一种特别的香味可供享用。久而久之，猿猴居然在不觉中成了酿酒的创始人。明代文人李日华在他的著述中就有记载：“黄山多猿猴，春夏采杂果于石洼中，酝酿成酒，香气溢发，闻数百步。”

但值得强调的是，远古时代的药酒大多数是药物加入到酿酒原料中一起发酵的，而不是后世常用的浸渍法。其主要原因可能是远古时代的酒不易保存，浸渍法容易导致酒的酸败，或许药物成分尚未溶解充分，酒就变质了。采用药物与酿酒原料同时发酵，由于发酵时间较长，药物成分可充分溶出。

秦汉至隋唐以前

《黄帝内经》对酒在医学上的作用有专篇论述——《素问·汤液醪醴论篇》。该论首先讲述醪醴的制作：“必以稻米，炊之稻薪，稻米者完，稻薪者坚。”即用完整的稻米做原料，坚劲的稻秆做燃料酿造而成，醪是浊酒，醴是甜酒。该论还指出：“自古圣人之作汤液醪醴，以为备耳……中古之世，道德稍衰，邪气时至，服之万全。”说明古人对用药酒治病是非常重视的。

酒起源的传说：仪狄酿酒

相传夏禹时期的仪狄发明了酿酒。传说仪狄是夏禹的一个下臣，有人说她是大禹的女儿，也有人说她是黄帝的女儿，无从考证，但认为她是一位酿酒师，能酿出质地醇美的酒醪，这倒是是一致的。

《吕氏春秋》有“仪狄作酒”之说。先秦史官撰写的《世本》中更有明确记载“仪狄始作酒醪，变五味”，认为仪狄是酒的始作人。西汉刘向的《战国策·魏策》曰：“昔者，帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹饮而甘之，曰：‘后世必有饮酒而亡国者’，遂绝旨酒而疏仪狄。”大禹品尝美酒之后断言后代一定会有因酒亡国的事件出现，后世不少帝王贪酒灭国则完全应验了大禹的预言。

采用酒煎煮法和酒浸渍法最晚始于汉代。成书于汉代的《神农本草经》中有“药性有宜丸者，宜散者，宜水煮者，宜酒渍者”的记载。用酒浸渍，一方面可使药材中的一些药用成分的溶解度提高，另一方面，酒行药势，疗效也可提高。

张仲景《金匮要略》中有多例浸渍法和煎煮法的实例。“鳖甲煎丸方”，以鳖甲等二十多味药为末，“取煅灶下灰一斗，清酒一斛五斗，浸灰，候酒尽一半，着鳖甲于中，煮令泛烂如胶漆，绞取汁，内诸药，煎为丸”。还有一例“红蓝花酒方”，也是用酒煎煮药物后供饮用。《金匮要略》中还记载了一些有关饮酒忌宜的事项，

如“龟肉不可合酒、果子食之”“饮白酒，食生韭，令人病增”“夏月大醉，汗流，不得冷水洗着身及使扇”“醉后勿饱食”。这些实用知识对于保障身体健康有着重要作用。

南朝齐梁时期的著名本草学家陶弘景，总结了前人采用冷浸法制备药酒的经验，在其所著的《本草集经注》中提出了一套冷浸法制药酒的常规：“凡渍药酒，皆须细切，生绢袋盛之，乃入酒密封，随寒暑日数，视其浓烈，便可出，不必待至酒尽也。滓可暴躁微捣，更渍饮之，亦可散服。”这里注意到了药材的粉碎度，浸渍时间及浸渍时的气温对于浸出速度、浸出效果的影响。并提出了多次浸渍，以充分浸出药材中的有效成分，从而弥补了冷浸法本身的缺陷，如药用成分浸出不彻底，药渣本身吸收酒液而造成的浪费，反映了当时药酒冷浸法已达到较高水平。

热浸法制药酒的最早记载应是北魏《齐民要术》。书中记有“胡椒酒”，将干姜、胡椒末及安石榴汁置入酒中后，“火暖取温”。尽管这还不是严格意义上的药酒制法，但可以视作药酒热浸法的起源，热浸法成为后来的药酒配制的主要方法。

酒不仅用于内服药，还用来作为麻醉剂，传说华佗用的“麻沸散”，就是用酒冲服。华佗发现醉汉治伤时，痛苦感减轻，由此得到启发，从而研制出“麻沸散”。

酒起源的传说：酒星造酒

东汉末年以“座上客长满，樽中酒不空”自诩的孔融，在《与曹操论酒禁书》中有“天垂酒星之耀，地列酒星之郡”之说。素有“诗仙”之称的李白，在《月下独酌·其二》一诗中有“天若不爱酒，酒星不在天”的诗句。唐代诗人李贺的诗文中，多次提及“酒星”“酒旗”。凡此诗句均说明，自古以来我国祖先就盛传酒是天上“酒星”所造的神话。

唐宋时期

唐宋时期，药酒、补酒的酿造较为盛行。这一时期的医著如《备急千金要方》《外台秘要》《太平圣惠方》《圣济总录》都收录了大量的药酒和补酒的配方和制法。如《备急千金要方》卷七设“酒醴”专篇，卷十二设“风虚杂补酒煎”专篇。《千金翼方》卷十六设“诸酒”专篇。《外台秘要》卷三十一设“古今诸家酒方”专篇。《太平圣惠方》所设的药酒专篇多达六处。除了这些专篇外，还有大量的药酒散方见于

其他章节中。

唐宋时期，由于饮酒风气浓厚，社会上酗酒者趋多，故在当时的医学著作中，解酒、戒酒方也应运而生。有人统计，在上述四部医著中这类药方多达一百多首。

唐宋时期的药酒配方中，用药味数较多的复方药酒所占的比重明显提高，成为当时的显著特点。复方增多正表明药酒制备整体水平的提高。唐宋时期，药酒的制法有酿造法、冷浸法、热浸法，以前两者为主。

酒起源的传说：杜康作酒

“杜康作酒”之说在民间广为流传，特别是三国时期曹操的《短歌行》中的“慨当以慷，幽思难忘；何以解忧，唯有杜康”。在这里，杜康已成为美酒的代名词，人们因此把他当作酿酒祖师爷。

杜康是何时、何方人士，学术界莫衷一是，河南的汝阳和白水两地均流传有杜康酿酒的“遗址”。

民间传说杜康是一个手艺高超的酿酒师，曾为周天子酿过酒，不过，民间杜康酿酒的“遗址”却比比皆是。白水县康家卫村东有条大河，人称“杜康沟”，沟的起点处的泉水，水质清冽，汨汨不竭，名曰“杜康泉”；又如河南汝阳县有杜康酿酒的“遗址”，如“杜康矶”“杜康仙庄”等。在汝阳县，至今尚在流传杜康造酒的一个故事：“有饭不尽，委之空桑，积郁成味，久蓄气芳。本出于此，不由奇方。”是说杜康原是个叫花子，常在汝阳县杜康矶一带乞讨，乞到残羹剩饭，就蹚过杜康矶旁边一条名叫杜水的小溪，在溪边一棵空心的老槐树下歇息、充饥。吃饱了，就把吃剩下的饭渣往树洞里一倒了事，也不洗碗。如此日复一日，因树洞底部渗了水，饭渣遇水发酵，散发出一阵阵诱人的香味。杜康伸进手去舀了一碗，尝了尝，酒香扑鼻，味道甘美，于是就不断地往树洞里倒饭渣，有了香味，再舀出来喝。消息不胫而走，当地一个财主觉得这玩意儿新鲜，可以赚钱，便找杜康商量，由他出本钱，杜康当酿酒师，造井挖窟，用当地产的粮食煮成熟饭，开始酿造杜康酒。于是，杜康造酒就流传下来了。

元明清时期

元明清时期，随着经济、文化的进步，医药学有了新的发展。药酒的制备在整理前人经验的基础上，创制新配方，发展配制法，取得了新的成就。

忽思慧为蒙古族营养学家，任宫廷饮膳太医时，将历朝亲侍进用奇珍异饌、汤膏煎造、诸家本草、名医方术，以及日所必用之谷肉果菜，取其性味补益者，集成一书——《饮膳正要》。书中关于饮酒禁忌的内容，具有重要的价值。书中记载了一些相传很有功效的补酒，其配方并无详细记述，但在《本草纲目》中则有详细记载。

《本草纲目》计五十二卷，万历六年(1578年)成书。该书集明及历代我国药物学、植物学之大成，广泛涉及食品学、营养学、化学等知识。该书在收集附方时，也集录大量前人和当代的药酒配方。卷二十五“酒条”下，设有“附诸药酒方”的专目，其本着“辑其简要者，以备参考。药品多者，不能尽录”的原则，辑药酒69种。除此之外，《本草纲目》在各药条目的附方中，也往往附有药酒配方，内容丰富。据统计，《本草纲目》中共计药酒方二百多种，其配方大多为便方，具有药味较少、简便易行的特点。

《遵生八笺》是明代高濂所著的养生食疗专著，共十九卷，约成书于万历十九年(1591年)，全书四十多万字，分为八笺，以却病延年为主，涉及医药气功、饮饌食疗、文学艺术等。其中的《饮饌服食笺》共有三卷，收酿造类内容17条。酿造类中的碧香酒、地黄酒、羊羔酒等，均为宋代以来的名酒。其中一些是极有价值的滋补酒。此外在《遵生八笺》的《灵秘丹药笺》中还有三十多种药酒。

《随息居饮食谱》是清代王孟英所编撰的一部食疗名著，共一卷。咸丰十一年(1861年)刊行。书中的“烧酒”条下附有7种保健药酒的配方、制法和疗效。这些药酒大多以烧酒为酒基，与明代以前的药酒以黄酒为酒基有明显的区别。以烧酒为酒基，可增加药中有效成分的溶解。这是近现代以来，药酒及补酒制作上的一大特点。明代朱棣等人的《普济方》、方贤的《奇效良方》、王肯堂的《证治准绳》等著作中辑录了大量前人的药酒配方。明清时期也是药酒新配方不断涌现的时期。这些新方有两大特点：一是补益性药酒显著增多。延龄聚宝酒、延寿获嗣酒、史国公药酒、八珍酒、扶衰仙凤酒、长生固本酒、长春酒、红颜酒、参茸酒、养神酒、健步酒等，均出自这一时期的医学著作或养生专著之中；二是慎用性烈燥热之药。唐宋时期的药酒，常用一些温热燥烈的药物，如乌头、附子、肉桂、干姜等。这些药物若滥用、久用，往往会伤及阴血，故明清时期药酒配方多采用平和、平缓之药。