

养生药酒的

家庭进补

主编 陈德兴



上海药膳协会

上海市科普作家协会医疗卫生专业委员会

推荐优秀科普读物 |



● 主 编 陈德兴

家庭进补丛书

养生药酒 的

Yangsheng Yaojiu De

家庭进补

主 编 陈德兴

JiaTing
inBu

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生药酒的家庭进补/陈德兴主编. —上海: 第二军医大学出版社, 2011. 1

(家庭进补丛书)

ISBN 978-7-5481-0110-9

I. ①养... II. ①陈... III. ①药酒—养生(中医)
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177387 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄

插 图 王伟戌

养生药酒的家庭进补

主 编 陈德兴

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

广告经营许可证: 3101020050017

发行科电话/ 传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 6.5 字数: 163 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~3 200 册

ISBN 978-7-5481-0110-9/R·916

定价: 19.00 元

编写人员

主 编 陈德兴

副 主 编 张齐民 马福良

编写人员 马福良 陈少丽 尚 力 王丽彬

郭晶磊 张齐民 陈德兴

内 容 提 要

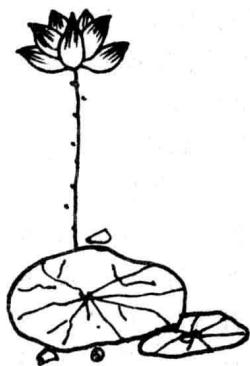
作为食品之一的酒,多饮伤身;少饮活血、促进血液循环,有益健康。我国传统的中医文化强调“药食同源”、“药食同功”,以传统中药、食物酿制的养生药酒多少年来是中国百姓青睐的食疗药膳。本书由上海中医药大学中药系教授、上海食疗协会会长,长期从事中医临床的专家主编。本书介绍了百姓喜闻乐见的几十款适合家庭制作、针对各种不同人群饮用的药酒膳食方。养生疗病两相宜。

本书文字通俗、逸闻生趣、内容科学,充分体现了知识性、实用性和可操作性。适合广大读者阅读。一册在手,超值享受。





序 言



家庭进补的概念,既确切又现实。原因之一:个人的进补,无论是食物养补,药茶调补,药酒疗补,还是单味药进补,膏滋药服补,大多通过家庭实施。原因之二:随着民众生活水平的提高,生活节奏的加快,社会老龄化进程的加剧,通过家庭进补以提高生活品质、改善身体素质、追求延年益寿的人越来越多。

第二军医大学出版社将《中医膏方指南》、《药食两用的家庭进补》、《名贵中药的家庭进补》四书作为家庭进补丛书再次印刷,正是顺应了时代的需求,民众的需要。

膏方,作为中医传统的特殊剂型,因其具有辨证调补、辨体调补、度身定做、口味怡人、药力持久、疗效显著、服用方便等特点而深受欢迎。

追溯膏方历史,可谓源远流长。“膏”与“煎”,古多混称。《神农本草经》在论及药物剂型时即指出:有宜作丸的,有宜作散的,有宜水煎的,有宜酒渍的,有宜“膏煎”



的。《黄帝内经》载有豕膏、马膏；《金匱要略》载有大乌头煎、猪膏发煎。晋代葛洪《肘后备急方》载有黑膏；南北朝陈延之《小品方》载有单地黄煎；唐代孙思邈《备急千金要方》载有地黄煎、金水膏、苏子煎；王焘《外台秘要》载有古今诸家膏方六首（广济阿魏药煎方、鹿角胶煎、蒜煎方等）。宋代以来，医著所载膏方无数，琼玉膏、宁志膏、国老膏、二阴煎、通声膏、霞天膏、银杏膏、龟鹿二仙膏等层出不穷。清代名医叶天士、马培之、陈莲舫、张聿青，乃至近代名医丁甘人、严苍山、秦伯未、陈道隆等医籍医案中，均有十分精妙的膏煎处方。

膏方的奥妙，全在辨证辨体，整体调补，识方识药，权衡灵动。其特点是：以调补为主，也可兼顾攻邪；以脾肾为主，也可兼顾余脏；以大方为主，也可小方专补；以荤膏为主，也可制作素膏；以冬令为主，也可他季应用。临床也有膏方所忌，依据古训，凡宜发散者（如急性感染）、宜攻下者（如腹满便秘）、宜通利者（如湿阻纳呆）、宜涌吐者（如食积痰嗽），一般不宜用膏方。

《中医膏方指南》一书，上篇“膏方服用问答”，围绕膏方由来、



特点、类型、制作、服法、忌口等，以问答形式一一给予详解。中篇“常见病证的辨证选方”，内容涉及内、外、妇、儿、骨伤、五官各科常见病证的膏方选用。下篇“市售膏方产品介绍”，补益、安神、乌发、清热、止咳、利咽、消食、固涩、调经等类膏方，一应俱全。该书冠以“中医膏方指南”，名实相符。

药食两用，顾名思义，凡既可当作果腹之食物、又可作为疗病之药物者，皆可归于其列。药食同源，药食同理。在传统中医理论指导下，得时得法的家庭食疗食养，具有取材简单，操作容易，应用广泛的特点，深受百姓喜爱。谚语所云“宁可一日无肉，不可一日无豆”、“冬吃萝卜夏吃姜”中提到的豆子、萝卜和生姜，即是寻常家庭最常用的药食两用之物。

《药食两用的家庭进补》一书，通过精选干果、水产、禽肉、果蔬、豆薯等类中的药食两用之品，以问答体例，详细介绍其营养价值、烹饪方法以及选购要点。合理应用药食两用之品，必能有助于机体的阴阳调整，气血充养，脾胃健益。

名贵中药，行内俗称“细料”，也为进补的常用之品，如人参、鹿



茸、虫草、枫斗、燕窝、海马、狗肾、哈士蟆、藏红花等均为此属。这类名贵药材在旧时多为达官贵人所用，如今亦已进入寻常百姓家庭。

《名贵中药的家庭进补》一书，详细介绍了名贵药物进补的意义、时间、用法、加工、忌口及其他注意事项，并逐一介绍了近四十味常用名贵中药的性味、功效与应用。书中还附有进补养生验方近两百首。

《养生药酒的家庭进补》一书，详细介绍了适合家庭饮用的养生药酒和不少适合常见病药酒验方，可供读者选择制作、饮用。大量饮酒伤肝、伤身，少量饮酒活血通络、有益健康，而且养生药酒，更是中医药的传统特色。

借“家庭进补丛书”再次重印之际，所撰前言，权当粗读上述四书的有感之言。

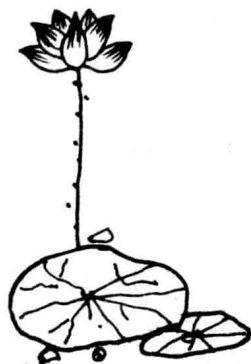
上海中医药大学

李其忠

2010.11.15



前言



中国的药酒文化源远流长,把中药材加入酒中制成药酒,在我国有着悠久的历史,饮用药酒防治疾病或养生保健,已绵延应用千百年,流传至今不衰,是药食同源文化的具体体现。

古人谓“酒为百药之长”,酒乃水谷之气,辛甘性热,入心肝二经,有活血化瘀,祛风散寒,消积健胃之功。养生药酒中,中药与酒密不可分,中药与酒相合,澄清透亮、色味俱佳。酒可以助药势,有益于中药材的有效成分析出,还能使药酒中的有效成分保持稳定,提高药物的效果,临床实例已证实酒与理气行血药相合,可使理气行血之效得到更好的发挥;酒与滋补强壮药物配伍也能使补益之功增强,并使滋补药补而不滞;为饮酒养生者提供了便利。

随着现代人生活水平的不断提高,人们越来越重视对健康的追求。健康的体魄是快节奏、高强度、高效率的现代生活的前提条件,同时也是提高生活质量的根本



保证。因此,寻求养生保健的妙药良方便成为许多家庭日常生活中不可缺少的重要内容。

养生药酒就是现代人追求的一种保健良方。作为中医药药食同源文化宝库中的一朵奇葩,养生药酒既可使人们享受美酒带来的愉悦,又可起到养生防病和保健益寿的作用,越来越受到现代人的青睐。中国民间有许多家庭喜欢自己动手制作药酒,有服用药酒养生保健的良好传统。然而,科学地配制和服用药酒并不是每个家庭都能做到的,养生药酒中的中药有寒、热、温、凉药性之不同,酸、苦、甘、辛、咸药味之区别,如果对养生药酒中的中药药性、药味、剂量、用途、适应证和禁忌证不清楚;对养生药酒配制知识不了解;也不懂得辨证服用,就难免发生意外。为了满足普通家庭对养生药酒的了解和需要,我们编写了这本《养生药酒的家庭进补》以飨读者,在编写过程中,本书所选的大部分养生药酒,具有取材便捷、制作简易、安全有效等特点,适宜于家庭日常养生保健之用。有些经典的药酒方剂,处方庞大,仅供研究参考。本书具有未病先防的养生保健价值,可供



广大群众、患者、医学工作者以及对药酒养生文化感兴趣者参考。其中制作简易、安全有效的养生保健药酒验方方便家庭使用、可供读者根据自身的健康状况，对症选用。

本书重点介绍了可供制作养生药酒的常用药材；收录了具有养生功能的近200种药酒配方，详细介绍了配方组成、制备方法、服用方法、适用人群等，并从专家角度对其进行了点评。愿本书能为提高您的生活质量发挥作用。本书的欠妥之处在所难免，敬请广大读者赐教。

陈德兴

2010.11.24



目 录



上 篇 养生药酒知识篇 / 1

(一) 药酒与养生 / 3

1. 药酒是酒与中药相结合的功能饮品 / 3
2. 药、酒配伍,相得益彰 / 4

(二) 药酒养生的由来 / 5

1. 药酒的医籍文献 / 5
2. 养生药酒正被人们接受 / 7

(三) 养生药酒的特点 / 8

1. 养生药酒以调节机体的生理功能为特点 / 8
2. 养生药酒以健康或亚健康人群为适用对象 / 8
3. 养生药酒具有保健食品的基本特征 / 9

(四) 养生药酒的制作 / 10

1. 养生药酒中基质酒的选择 / 10
2. 养生药酒中药材的选择 / 11
3. 养生药酒的制作方法 / 12
4. 家庭制作药酒的相关问题 / 15

(五) 养生药酒的饮用 / 16

1. 养生药酒应适量饮用 / 16
2. 养生药酒应因人而异 / 17
3. 应当择时饮酒 / 19
4. 药酒温饮为佳 / 20



(六) 饮用养生药酒的注意事宜 / 21

1. 饮养生药酒应注意男女性别差异 / 21
2. 饮养生药酒应注意对不同年龄者的影响 / 22
3. 注意饮酒者的酒量差异 / 22
4. 注意避免饮酒成瘾 / 23
5. 注意酒后应慎房事 / 24

(七) 饮用养生药酒的禁忌 / 25

1. 饮用养生药酒的药物禁忌 / 25
2. 饮用药酒的疾病及证候禁忌 / 27
3. 饮用养生药酒的饮食禁忌 / 28
4. 特殊人群禁忌 / 28

中 篇 养生药酒药材篇 / 31

(一) 人参 / 33

1. 人参酒 / 35
2. 人参药酒 / 35

(二) 西洋参 / 37

1. 西洋参酒 / 38
2. 天地洋参酒 / 38

(三) 黄芪 / 39

1. 黄芪酒 / 40
2. 长春药酒 / 41

(四) 白术 / 42

1. 白术酒 / 43
2. 三圣酒 / 44

(五) 灵芝 / 45

1. 灵芝白酒 / 47



2. 灵芝人参酒 / 47

(六) 当归 / 48

1. 当归酒 / 49

2. 三两半药酒 / 50

(七) 熟地黄 / 51

1. 熟地黄酒 / 52

2. 熟地黄当归酒 / 53

(八) 何首乌 / 54

1. 首乌酒 / 55

2. 首乌补肾酒 / 56

(九) 龙眼肉 / 57

1. 龙眼酒 / 58

2. 桂杞延龄酒 / 59

(十) 阿胶 / 60

1. 阿胶酒 / 61

2. 当归阿胶酒 / 62

(十一) 鹿茸 / 63

1. 鹿茸酒 / 64

2. 参茸酒 / 65

(十二) 蛤蚧 / 66

1. 蛤蚧酒 / 67

2. 人参蛤蚧酒 / 67

(十三) 海马 / 68

1. 海马酒 / 69

2. 鹿鞭补酒 / 69

(十四) 冬虫夏草 / 71

1. 冬虫夏草酒 / 72



2. 虫草人参酒 / 73

(十五) 淫羊藿 / 74

1. 淫羊藿酒 / 75

2. 复方淫羊藿酒 / 75

(十六) 杜仲 / 77

1. 杜仲酒 / 78

2. 杜仲药酒 / 78

(十七) 巴戟天 / 80

1. 巴戟天酒 / 81

2. 戟天酒 / 81

(十八) 枸杞子 / 82

1. 枸杞子酒 / 83

2. 枸杞益元酒 / 83

(十九) 黄精 / 85

1. 黄精酒 / 86

2. 延寿酒 / 86

(二十) 天山雪莲 / 88

1. 雪莲花酒 / 89

2. 雪莲药酒 / 89

(二十一) 三七 / 91

1. 三七药酒 / 92

2. 参茸三七酒 / 92

下 篇 养生药酒应用篇 / 95

(一) 补益气血类 / 97

1. 双参酒 / 97

2. 参芪酒 / 98



3. 党参杞子酒 / 98
 4. 参芪益气酒 / 99
 5. 黄芪红花酒 / 100
 6. 鸡子阿胶酒 / 100
 7. 绍兴大补酒 / 101
 8. 参归补虚酒 / 102
 9. 人参茯苓酒 / 103
 10. 益气养血补酒 / 103
 11. 百益长春酒 / 104
 12. 人参百岁酒 / 105
 13. 八珍酒 / 106
 14. 十全大补酒 / 106
 15. 金樱子酒 / 107
 16. 四补酒 / 108
- (二) 滋阴温阳类 / 109
1. 天门冬酒 / 109
 2. 女贞子酒 / 110
 3. 地黄首乌酒 / 110
 4. 百补滋阴药酒 / 111
 5. 二地二冬酒 / 112
 6. 山萸苁蓉酒 / 113
 7. 熟地枸杞酒 / 114
 8. 长生固本酒 / 114
 9. 枸杞药酒 / 115
 10. 五味沙苑酒 / 115
 11. 五子补肾酒 / 116
 12. 春寿酒 / 117
 13. 龟蛇酒 / 117