

在浓郁的酒香中
 品位酒的甘醇
 同时注入身体的活力
 养心 安神 补血
 在生活中摄取营养
 喝酒
 也可以让你很健康

健康家庭 美食丛书
 jian kang jia ting



养生泡酒

YANG SHENG PAO JIU

药 + 酒，储备精力元气



中和文化发展有限公司/组编



中国物资出版社



责任编辑：黑俊贵

封面设计：中和文化



ISBN 7-5047-2027-5/R·0031

定价：100.00元（全10册）



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

健康家庭 美食丛书

ian kang jia ting



YANG SHENG PAO JIU

>>>

中和文化发展有限公司/组编



作者序

因为能够有效地防病祛病、养生健身，药酒已成为常人眼中高档的保健品和补品。例如，市面上常见的人参酒、鹿茸酒、川贝酒、蛤蚧酒、虎骨酒及首乌酒等等。所谓药酒，就是把中药成分按一定的比例浸泡在白酒、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。借助酒本身的“通血脉，行药势，温肠胃，御风寒”等作用，和药配和，可增强药力，既可预防、治疗疾病，又可用于病后的辅助治疗。

平时，有些人会购买药酒，或自己泡制药酒，每天喝上几杯，保健强身。虽说药酒对人体有非常好的保健作用，但不同的材料之间却存在着搭配禁忌，一般人经常随意调配中药浸泡药酒饮用，若配比比例调配不当，会使药酒失去原有的功效，甚至会有副作用。饮用药酒时，也应根据中医的辨证施治理论进行辨证服用，限量饮，因此，如果想正确而安全的调制及饮用个人所需的药酒，就必须掌握科学的方法，从认识和了解药酒的种类以及成分开始。

本书就是为了提供给读者清晰齐备的药酒知识，收集了多款功效卓著的养生泡酒，其中许多皆是民间流传多年的传统酒方，经过现代中医学的不断研究与试验，推出材料容易购买、剂量合宜的家庭实用泡酒，相当符合现代人的健康需求。

药酒随所用药物的不同而具有不同的性能，本书的45款自制泡酒，根据饮用者的身体需要分为“养身安神”、“滋阴补血”、“培元固本”、“降脂除疾”四大类，每一款都详细介绍了泡制方法，分析了所用药物的性能及功效，指导您作出正确的选择，特别是中西医并用的饮用观点，能帮助您在日常生活中正确地摄取营养，达到抗病养生、滋补内脏、改善体质、益寿延年的目的。

通过亲自动手，精选泡制的中药材料，搭配黄酒、白酒、米酒做基酒，经过少则数日，多则半年的浸泡，为自己储备精力元气。如果通过适当地饮用这些营养价值高的药酒，可以让体质虚弱的朋友逐渐变得强健，提高生命的活力，那么，在制作此书的过程中遇到的种种困难，我也会觉得付出还是值得的，期望这本《养生泡酒》能为你的生命注入新的力量！

目录

Contents

养身安神

枸杞补气酒	06
茯苓养心酒	08
桂圆养心酒	10
番茄益气酒	12

熟地养气酒	14
天冬养身酒	16
双峰养肝酒	18
杨梅和胃酒	20
人参益智酒	22
建莲安神酒	24
柠檬提神酒	26
山药和胃酒	28
桑椹养肝酒	30
鹿角祛寒酒	32
党参开胃酒	34
伏特加健体酒	36
远志健脑酒	38
薏仁健胃酒	40

滋阴补血

西洋参养阴酒	42
生地滋阴酒	44
枸杞补阴酒	46

菊花养颜酒	48
当归补血酒	50
丹参抗衰老酒	52
鸡蛋活血酒	54
当归调经酒	56
龟胶滋阴酒	58
大豆补血酒	60
葡萄滋阴酒	62
首乌强肾酒	64

培元固本

鹿茸壮阳酒	66
板栗助阳酒	68
干姜回阳酒	70
牛膝壮骨酒	72
虫草补肾酒	77
五加皮益肾酒	76
五加皮壮骨酒	78
蚺参强身酒	80



Yang Sheng Pao Jiu

降脂除疾

红粉佳人	82
自由古巴	84
金菲士	86
边车	88
螺丝起子	90
迈泰	92
血腥玛丽	94

枸杞补气酒

中医师的话

可治疗头晕目眩、目力不济、心悸失眠、健忘等病症，经常饮用能改善人体的免疫功能、增强抗病能力、补气强身、延缓衰老。

饮用方法

每天1~2次，每次饮用10~20毫升。

功效



7天可减轻头晕目眩的病症，长期饮用能改善人体免疫功能，强身健体。

材料 *Ingredients*

桂圆肉240克，枸杞子120克，当归、菊花各30克，白酒2000毫升。

做法 *Instructions*

- ① 把以上药材放入网纱袋内，置于坛中。
- ② 加入白酒加盖密封，1个月后便可饮用。



A close-up photograph of a traditional Chinese medicine preparation. In the center is a dark ceramic cup filled with a deep red, translucent liquid, likely a decoction. Surrounding the cup are various dried botanical ingredients: bright red goji berries (Lycium) on the left, dark, irregularly shaped pieces of dried fruit or root (possibly Schisandra or similar) on the right, and a pile of light-colored, fibrous dried herbs (possibly Astragalus or similar) in the foreground. The background is softly blurred, showing more of the ingredients and a hint of a patterned fabric.

TIPS

发烧、咽喉肿痛、双目红肿、上火者忌服。

茯苓养心酒

中医师的话

比较适合心悸怔忡、烦躁失眠、多梦易醒、倦怠乏力等病患者服用。

饮用方法

早、晚各一次，每次饮用30毫升。

功效



5天可平心悸、失眠等症，长期饮用可养心安神、增强体质。

材料

桂圆肉、麦冬各60克，生地45克，茯苓、当归各30克，酸枣仁15克，白酒3000毫升。

做法

- ① 将以上6味中药装入纱布袋，扎紧袋口后放入干净的容器内。
- ② 倒入白酒后，加盖密封。
- ③ 浸泡时最好能加温2~3次，才能更有效地分解出药的成分，浸泡15天后即可饮用。



A close-up photograph of a white ceramic cup filled with a dark, reddish-brown liquid, likely a traditional Chinese medicinal tea. The cup is placed on a black and white patterned cloth. In the background, several bowls containing various dried herbs and ingredients are visible, including what appears to be dried ginger and other roots. The lighting is warm, highlighting the textures of the cup and the ingredients.

TIPS

脾胃虚弱或是腹泻者应慎服。

桂圆养心酒

中医师的话

治疗中老年人肢体冰冷、阳虚畏寒、腰酸腿软、失眠及食欲不振等病症，有养心安神、温肾补阳的功效。

饮用方法

每天2次，每次饮用10~15毫升，一般2个月后可见效。

功效



滋补心脏、肾脏，调养身体。

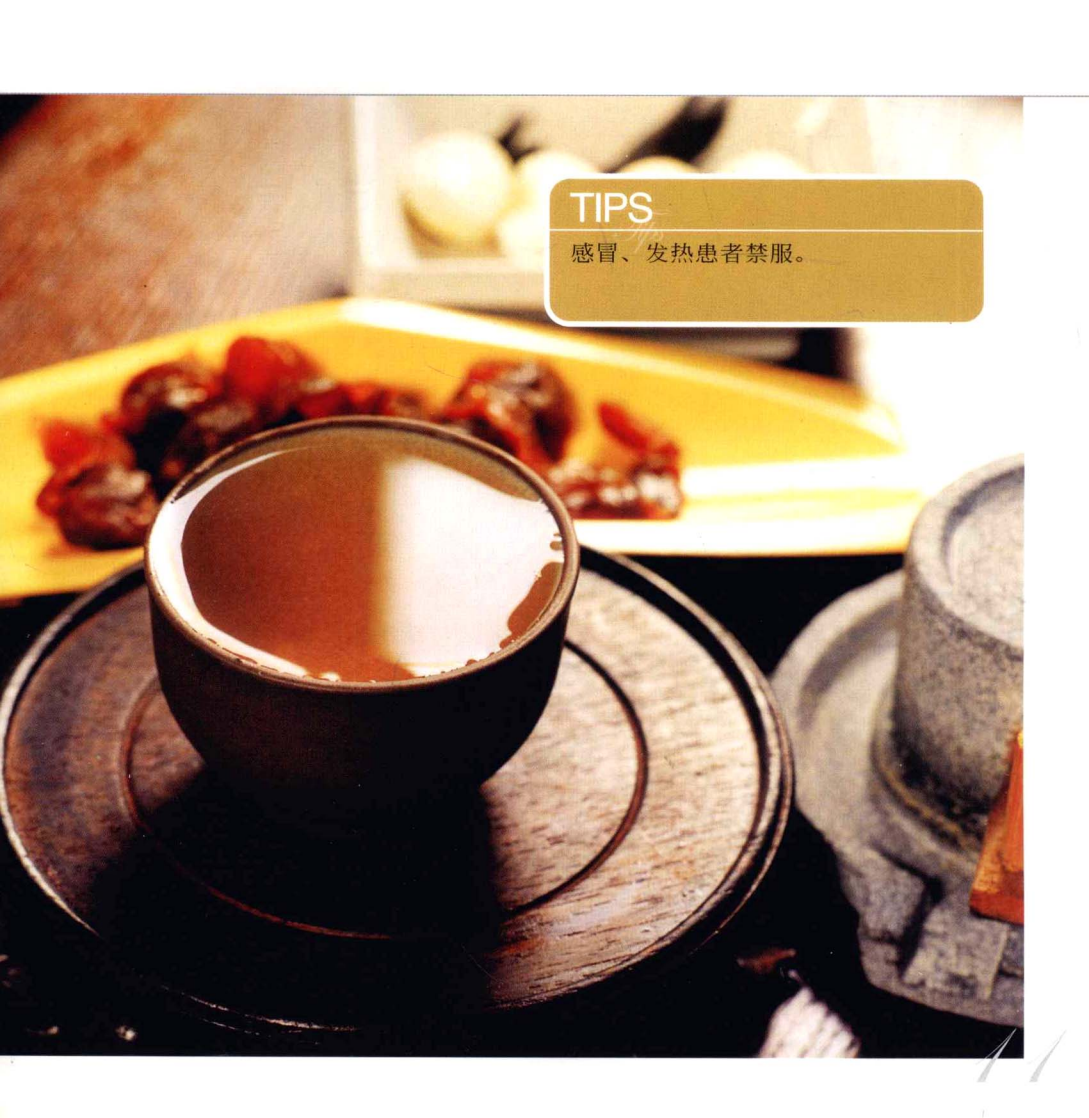
材料

雄鸡睾丸4对，桂圆肉200克，白酒1000毫升。

做法

- ① 选用刚开始啼鸣的雄鸡睾丸，洗净后放入碗中蒸熟；然后将其剖开，晾干后放入干净的容器中。
- ② 加入桂圆肉，倒入白酒，并加盖密封。
- ③ 浸泡3个月后饮用。



A cup of traditional Chinese medicine soup, likely ginger and garlic soup, is served in a dark ceramic bowl on a wooden tray. The soup is a light brown color. In the background, there is a yellow tray with sliced ginger and garlic, and a small white container with whole ginger pieces. A stone mortar and pestle is visible on the right side of the frame.

TIPS

感冒、发热患者禁服。

番茄益气酒

中医师的话

啤酒性温味甘、辛，有兴奋神经、益气活血、强心镇静、利尿解热之功效；而番茄则有生津止渴、消食健胃、平肝凉血、清热解毒之功效。

饮用方法

每天1杯，坚持饮用能促进新陈代谢。

功效



营养丰富，可促进新陈代谢。

材料 *Ingredients*

番茄2个，柠檬1片，啤酒250毫升，糖浆30毫升，冰块适量。

做法 *Instructions*

- ① 将番茄洗净，去皮、去蒂后捣烂成汁，倒入杯中。
- ② 加入冰块与糖浆充分搅拌，兑满啤酒放入柠檬片即可饮用。



A close-up photograph of a tall glass filled with vibrant red tomato juice. A single slice of lemon is perched on the surface of the juice. The background is softly blurred, showing more lemons and whole tomatoes, creating a fresh and healthy atmosphere.

TIPS

挑选番茄时以鲜红者为佳，番茄越红说明茄红素含量愈高。