

养生药酒

丁兆平
编著



酒中乾坤大
壶中日月长

山东卫视出版社

养 生 药 酒

丁兆平 编著

山东医药出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生药酒 / 丁兆平编著. — 济南: 山东画报出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5474-0109-5

I. ①养… II. ①丁… III. ①药酒—配方—中国
IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 068541 号

责任编辑 郑丽慧

装帧设计 李海峰

主管部门 山东出版集团

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团

规 格 150 × 228 毫米

9.5 印张 60 幅图 180 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-6000

定 价 22.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

药酒浅识（代序）

饮酒与养生的渊源可谓久矣，谈到饮酒不能不令人联想到酒与保健养生之间的密切联系。

最初的酒是由人类采集的野果在适宜条件下自然发酵而成的。由于许多野果本身就具有药用保健价值，所以最初的酒可以称得上是天然的“保健酒”，对人体健康有一定的保护和促进作用。

酒有多种，其性味功效大同小异。一般而论，酒性温而味辛，温者能祛寒，辛者能发散，所以酒能疏通经脉、行气活血、蠲痹散结、温阳祛寒。酒是兴奋剂，能够疏肝解郁、宣情畅意。酒又为谷物酿造之精华，故富含营养，能够补益肠胃。此外，酒能杀虫驱邪、辟恶逐秽。《本草纲目》引《博物志》载：王肃、张衡、马均三人冒雾晨行，一人饮酒，一人饮食，一人空腹。空腹者死，饱食者病，饮酒者健。这表明“酒势辟恶，胜于作食之效也”。

药酒的出现，即酒与药物的结合是饮酒养生的一大进步。随着生活水平的提高，人们对健康的需求也越来越高，追求健康的方式也越来越多，饮用保健酒在养生中所占的地位显得越来越重要。而保健酒早在远古时期就已经出现，它以药酒的形式被人们所认知。药酒，既是中医治病的一种重要的传统剂型，更是大众饮食养生的一种重要选择。

殷商时期的酒类，除了“酒”、“醴”之外，还有“鬯（chàng）”。“鬯”是以黑黍为酿酒原料，加入郁金香草（一种中药）酿制而成的。这是有文字记载的最早的“药酒”。



长沙马王堆汉墓中出土的医方专书——《五十二病方》，被认为是公元前3世纪末秦汉之际的抄本，就有用到酒的药方不下三十五个，其中至少有五方可认为是酒剂配方，用以治疗蛇伤、疽、疥瘙等疾病。《养生方》是马王堆汉墓中出土的帛书之一，其中共有六种药酒的酿造方法。秦汉时期的医学典籍《黄帝内经》中，有《素问·汤液醪醴论》专篇专门指出：“自古圣人之作汤液醪醴，以为备耳。”“邪气至时，服之万全。”说明古人之所以酿造醪酒，是作为药而备用的。

在汉朝，药酒逐渐成为中药方剂的组成部分，其针对性和治疗功效也大大加强。大约成书于秦汉时期的《神农本草经》中论述说：“药性有宜丸者，宜散者，宜水煮者，宜酒渍者。”也就是将酒剂作为重要的中药剂型，与丸剂、散剂、汤剂并列。东汉名医张仲景在《金匱要略》中记有药酒的生产方法，还有如“红蓝花酒方”的实例，故东汉文学家班固在《前汉书·食货志》中称酒为“百药之长”。

西晋名医葛洪，在他的《肘后备急方》中记有桃仁酒、猪胰酒、金牙酒、海藻酒等治疗性药酒。

南朝齐梁时期的著名本草学家陶弘景，在《本草集经注》中提出“酒可行药势”。他在总结前人经验的基础上，提出了一套采用冷浸法制备药酒的详尽方法：“凡渍药酒，皆经细切，生绢袋盛之，乃入酒密封，随寒暑数日，视其浓烈，便可漉出，不必待至酒尽也。滓可曝燥微捣，更渍饮之，亦可散服。”陶弘景阐明了粉碎度、浸渍时间以及温度对于药酒浸出速度、浸出效果的影响，并指出71种药材不可浸酒，可见此时药酒的制法和用法已不断完善。

热浸法制备药酒的最早记载是北魏《齐民要术》中的“胡椒酒”，该法把干姜、胡椒末及安石榴汁置入酒中后，“火暖取温”。这种饮酒的方法当时在民间流传，但适合用于药酒的配制。热浸法曾成为一个时期药酒配制的主要方法。

唐宋时期，药酒补酒的酿造较为盛行。这期间的一些医药巨著如《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。由于这一时期社会上饮酒风气浓厚，酗酒者也渐

多,解酒、戒酒成为必要,所以在这些医学著作中,解酒、戒酒方也应运而生。在上述四部医书中,这方面的药方多达百余例。唐宋时期的药酒配方,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。药酒复方的增多表明了那个时代药酒制备整体水平的提高。唐宋时期,药酒的制法有酿造法、冷浸法和热浸法。药酒的发展开始出现了由治疗性药酒向补益强身的养生保健酒延伸的变化,不仅广为达官贵人饮用,而且有不少成为宫廷御酒。

元朝太医忽思慧所著《饮膳正要》是我国第一部营养学专著,共三卷,于天历三年(1330)成书,收集了不少适合中老年人饮用的养生保健酒。其中,他对酒的利弊进行了概括:“酒,味苦、甘、辛,性热,有毒。主行药势,杀百邪,去恶气,通血脉,厚肠胃,润肌肤,消忧愁。少饮为佳,多饮伤神损寿,易人本性,其毒甚也。饮酒过度,伤生之源!”

明朝伟大的药物学家李时珍,在其巨著《本草纲目》中记载药酒补酒方二百余种,还引用其他名家著述甚多。这些药酒大多以烧酒为基酒,与明朝以前的药酒以黄酒为基酒有明显的区别。以烧酒为基酒,可以增加药物中所含有效成分的溶解,成为此后药酒及保健酒制造的一大特点。

清朝特别盛行养生保健酒,清宫补益酒空前兴旺发达。明清的很多药酒配方由平和的药物以及补气养阴药物组成,这样就可以适用于不同的机体状况,使药酒可以在更广泛的领域中发挥作用。

近现代以来,药酒保健酒得到了空前发展。适用于养生保健的需要,市场上既有治疗性药酒,也有保健酒供应。而适用于个体化需求的是,根据每个人体质和保健要求的不同,选择个体化的药物处方或配比,进行特殊药酒或保健酒的配制,这样的饮食养生保健方式也越来越多地被选用。所以,从养生保健的角度出发,对酒本身应当有全面的了解,在此基础上进而对药酒保健酒识之用之,以发挥其特长,为我所用。

随着当今物质文化生活的日益丰富多彩,加之当今社会老龄化问题的日益突出,人们追求健康调养、益寿延年的心愿越来越迫切,饮食保健正成为现代人的生活时尚,成为保健养生的重要选择。而药酒疗法起源悠久,应用广泛,经济实用,深受广大人民群众的喜悦并加以选用。



当前，我国人口的平均期望寿命已经超过了七十岁，而老龄人口的比例自 2000 年起就已经超过了 10%。我国已经进入老龄化社会之列，中老年人的保健成为十分重要的社会课题。药酒尤适宜于中老年人，对老年性疾病、慢性疾病具有较好的适用性，能祛病延年，而且配方灵活，制备简单，方便服用，等等。通过药酒进而涉猎酒文化、饮食文化、养生文化以及中医药文化，可以起到贴近生活、雅俗共赏的效果。

本书中所涉猎的众多药酒方，既介绍了包括其药物组成、功能主治（适用范围）、用法用量、制备方法、注意事项等详尽的内容，又因为使用药酒需要“识药知药性”，所以还对所涉常用药食两用中药进行了选择性介绍；内容旁涉酒文化、饮食文化、养生文化、养生保健典故等，力求内容丰富，知识性与趣味性兼具，既注重实用实效，又力求达到轻松阅读的目的。

酒助养生，养生有酒，且让我们开坛闻酒香，开卷品酒味。

目 录

- 1 **杯中乾坤 壶中日月**
 - 酒与酒文化说略篇
- 3 酒的起源
- 8 酒的分类与品评
- 12 饮酒是非辩证看
- 16 十二月酒事风俗

- 31 **百药之长 酒行药势**
 - 药酒渊源应用制备篇
- 33 药酒的起源与发展
- 36 药酒适用范围与禁忌
- 38 药酒选用原则
- 40 药酒的服用与贮存
- 42 家庭制备药酒方法
- 45 药酒中常用药材药性解说
- 47 成方保健养生药酒选介

- 63 **延年有酒 寿而且康**
 - 养生长寿类药酒篇
- 66 人参类药酒方



- 70 地黄类药酒方
- 75 当归类药酒方
- 77 枸杞类药酒方
- 79 老年便秘药酒方
- 81 滋阴壮阳古方——周公百岁酒
- 83 清宫酒话二则
-
- 87 **肝宜疏达 肾宜温补**
——补益肝肾类药酒篇
- 90 疏肝养肝类药酒方
- 94 温补肾阳类药酒方
- 104 共补肝肾类药酒方
-
- 109 **脾胃健运 饮食调和**
——健脾和胃类药酒篇
- 112 调理脾胃类药酒方
- 118 温胃祛寒类药酒方
- 127 减肥降脂类药酒方
-
- 131 **定喘止咳 肺气通畅**
——调理肺脏类药酒篇
- 134 益肺温化类药酒方
- 137 止咳平喘类药酒方
- 142 散寒止咳类药酒方
- 144 益肺气的动物药酒方
-
- 147 **怡心宁志 安卧眠香**
——养心安神类药酒篇
- 150 增强记忆类药酒方
- 156 调治失眠类药酒方

- 160 通心阳治胸痹药酒方
- 163 **气血周行 筋骨强壮**
——强筋壮骨活络类药酒篇
- 166 强筋壮骨类药酒方
- 172 祛风湿类药酒方
- 179 五加皮尤宜浸酒
- 183 补气活血通络类药酒方
- 185 各种蛇类药酒
- 189 **经血调和 子息繁衍**
——调经种子类药酒篇
- 192 调经止带类药酒方
- 199 种子助孕类药酒方
- 202 有助安胎的药酒方
- 205 产后催乳类药酒方
- 207 产后杂病类药酒方
- 212 男子阳痿不育药酒方
- 219 **活血养颜 润肤美容**
——美容养颜类药酒篇
- 221 乌须黑发类药酒方
- 225 润肤驻颜类药酒方
- 231 治疗皮肤病药酒方
- 235 **中酒之后 妙方解酒**
——醉酒解救药方篇
- 238 解酒之食物和药物
- 246 解酒之妙方
- 251 防止慢性中毒与戒酒止酒



255 **用药识药 熟知药性**
——常用中药药性与功用篇

287 **附录 李时珍药酒方**
——《本草纲目》药酒方选录

杯中乾坤 壶中日月

——酒与酒文化说略篇



“何以解忧，唯有杜康。”杜康，古代的一位酿酒名人，后来又被用于指称一种名酒。人名也好，酒名也罢，在这里，魏武帝曹操所指称的杜康，恐怕仅仅是酒的代名词罢了。

酒的起源

九千年的中国酿酒史

酒的起源，可以追溯到上古时期。《史记·殷本纪》中有关于纣王“以酒为池，悬肉为林”“为长夜之饮”的记载。《诗经》中有“八月剥枣，十月获稻。为此春酒，以介眉寿”的诗句等。根据文献资料所能提供的证据，过去大家一般认可的说法是，我国酒之兴起已有六千年的历史。

但1999年的考古研究结果，改写了过去的我国酿酒有六千年历史的说法。

距今约9000年的河南省舞阳县贾湖遗址，是淮河流域最早的新石器文化遗存，其中发现的目前世界上最早的酒实物，被誉为“人类酒鼻祖”。从始自1984年的数次考古发掘中，在此处出土的16个陶器皿碎片上，留有一些被怀疑为酒的沉淀物。1999年，中国和美国的考古研究专家在对这些残留物进行了气象色谱、液相色谱等化学分析之后，最终得出结论：这些陶器曾经盛放过以稻米、蜂蜜和水果为原料混合发酵而成的酒饮料。中美学者共同将这项研究结果刊登于2004年12月份的《美国国家科学院学报》上。从



此，人类酿酒史被提前到了距今9000年前，这也使得贾湖遗址成为目前世界上发现的最早酿造酒类的古人类遗址。

世言酒之所自者，其说有三：其一曰仪狄始作酒，与禹同时。又曰尧酒千钟，则酒始作于尧，非禹之世也。其二曰《神农本草》著酒之性味，《黄帝内经》亦言酒之致病，则非始于仪狄也。其三曰天有酒星，酒之作也，其与天地并矣。

予以谓是三者皆不足以考据，而多赘其说也。……

——宋·窦苹《酒谱》

关于酒的起源，古人有一种文化认同现象，即将其归于个人的发明。归纳起来主要有以下几种传说：上天造酒说、猿猴造酒说、仪狄造酒说、杜康造酒说。

上天造酒说

酒是大自然的恩赐，古代先民把对上天的崇拜体现在酒的发明创造上。

酒在古代的社会活动与日常生活中，确实占有相当重要的位置。出于对上天的崇拜，和对这一发明创造不可解释的丰富想象，在穿凿附会乃至文学渲染的基础上，产生了“上天造酒”的说法。

上天造酒说在古代文人的心目中产生出许多的共鸣，留下了许多对“酒星”、“酒旗”、“酒泉”等的咏叹。东汉末年，以“座上客常满，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，地列酒泉之郡”之说。唐朝大诗人、诗仙李白在《月下独酌》诗中有酒星在天的咏吟：“天若不爱酒，酒星不在天。地若不爱酒，地应无酒泉。天地既爱酒，爱酒不愧天。”

唐朝诗人李贺是一位嗜酒而常醉的“鬼才”，他的《秦王饮酒》诗有“龙头泻酒邀酒星”之句。宋代窦苹在所撰《酒谱》中有酒乃酒星之作的说话：“天有酒星，酒之作也，其与天地并矣。”但他同时认为这些不过是一些神话传说而已，其真实性是“皆不足以考据”的。

上天造酒说彰显了古人在认识上的局限性,同时又显现出他们丰富的想象力。

猿猴造酒说

人们发现,自然界中自然发酵的果酒是与猿猴为伴的。

唐朝李肇撰《唐国史补》,对人类如何捕捉聪明伶俐的猿猴,有过极精彩的记载。

机敏的猿猴居于深山野林,有很好的跳跃奔跑能力,人们很难活捉到它们。但猿猴也有致命的弱点——“嗜酒”。于是,人们在猿猴出没的地方,摆上香甜浓郁的美酒。猿猴闻香而至,先是在酒缸前踌躇不前,接着便小心翼翼地用指蘸酒吮尝,继而经受不住美酒的诱惑,畅饮美酒直到酩酊大醉,最后只能乖乖被捉了。

利用醉酒后来捕捉猿猴的方法并非我国独有,东南亚一带的群众和非洲的土著居民在捕捉猿猴或大猩猩时,也都采用类似的方法,充分利用了猿猴嗜酒之天性。

猿猴不仅嗜酒,而且还会“造酒”。在我国明清时期的许多典籍中,都记载着在猿猴的聚居处出现有类似“果酒”的东西。

黄山多猿獠,春夏采杂花果于石注中,酝酿成酒,香气溢发,闻数百步。野樵深入者或得偷饮之,不可多,多即减酒痕,觉之,众獠伺得人,必斃死之。

——明·李日华《紫桃轩杂缀·礼白岳纪》

琼州(注:今海南岛)多猿……。尝于石岩深处得猿酒,盖猿以稻米杂百花所造,一石六辄有五六升许,味最辣,然极难得。

——清·李调元《粤东笔记》卷九

粤西平乐(注:今广西壮族自治区东部,西江支流桂江中游)等府,山中多猿,善采百花酿酒。樵子入山,得其巢穴者,其酒多至数石。



饮之，香美异常，名曰猿酒。

——清末·徐珂《清稗类钞·粤西偶记》

果酒属发酵食品，是由酵母菌分解糖类产生的。酵母菌的分布极其广泛，在自然界尤其在一些含糖分较高的水果中，酵母菌容易繁衍滋长。含糖的水果，是猿猴的重要食品。成熟的野果坠地后，受果皮或空气中酵母菌的作用可发酵成酒，这是一种自然现象。日常生活中，腐烂的水果往往散发出酒味儿。正因为如此，猿猴在水果成熟的季节，收贮大量水果于“石洼中”，堆积的水果受自然界中酵母菌的作用而发酵，石洼中就会有类似“果酒”的液体析出，这就成为猿猴造出的“猿酒”。

水果发酵后仍然可以食用，而析出的液体——“猿酒”，更可以饮用。在习以为常中，猿猴“造”出酒来，也就成为可能。

仪狄造酒说

溯及酒的起源，仪狄被认为是酒醪（米酒）的创始人。仪狄，《世本》、《吕氏春秋》、《战国策》中都认为他是夏禹时期的人。公元前2世纪的史书《吕氏春秋》云：“仪狄作酒。”汉朝刘向编辑的《战国策》则对此有进一步说明：“昔者，帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹饮而甘之，曰：‘后世必有以酒亡其国者。’遂疏仪狄而绝旨酒。”

《战国策》中记载的情况大致是这样的：天帝之女令仪狄去监造酿酒。仪狄经过一番努力，酿出来的酒味道很好，于是奉献给夏禹品尝。夏禹喝了



古人造酒图