

家庭饮食保健丛书

家庭保健药膳酒

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

JIATINGBAOJIAN YAOSHANJIU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

家庭保健药膳酒

编著：堵军

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9
ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——家庭保健药膳酒

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)
电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

山楂叶是钩子





◀ 马齿苋



越橘 ▶



◀ 藿香

桔梗



鸭跖草

宽叶香蒲





◀ 桔 梗

五味子 ▶



后刁柏 ▶





◀ 牛 蒡

玉 竹 ▶

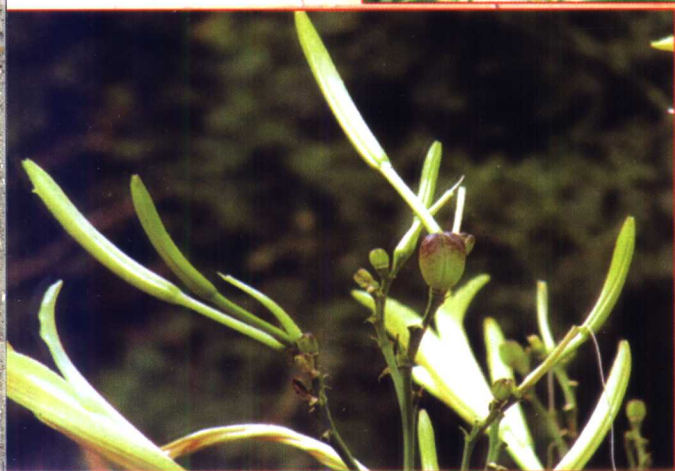


◀ 丝毛飞廉

枸杞



小黄花菜



刺梨



金顶侧耳▶



薄荷▶



◀猴头菌





▲ 笔管草

金针菇 ▶



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富治疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合菖草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

药酒疗法是我国医学文化宝库中的一颗明珠,在我国有悠久的历史。长期以来,它在防病治病、养生保健中发挥了重大的作用。它以制作简便、服用方便、疗效确切、便于存放等优点,深受着人们的喜爱,成为我国传统医学中的一种重要治疗方法。

“酒为百药之长”一说,是我国古人对酒在医药应用上的高度评价。酒在医学上的应用,是中华医药学的一大发明。

中医认为,酒有“通血脉,行药势,温肠胃,御风寒”等作用,所以,酒和药配制可以增强药力,即可治疗疾病和预防疾病,又可用于病后的辅助治疗。滋补药酒还可以药之功,借酒之力,起到补虚强壮和抗衰益寿的作用。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

第一章	药膳酒与食疗 / 1
第二章	药膳酒的配制与酿造 / 5
一、	药膳酒的制作方法 / 5
(一)	药膳酒制作的准备 / 5
(二)	药膳酒制作的方法 / 5
1.	冷浸法 / 5
2.	热浸法 / 6
3.	隔水煮炖法和回流法 / 6
4.	酿酒法 / 6
5.	渗滤法 / 6
6.	药食蒸馏法 / 6
(三)	药膳酒的贮存保管 / 6
二、	药膳酒用药物炮制方法 / 7
(一)	炮制的目的 / 7
(二)	炮制的方法 / 8
第三章	药膳酒的服用与禁忌 / 13
第四章	抗老延年药膳酒方剂 / 15
第五章	祛风除湿药膳酒方剂 / 41
第六章	泌尿、生殖系统疾病药膳酒方剂 / 92
第七章	活血化淤药膳酒方剂 / 122
第八章	健脾养胃药膳酒方剂 / 165
第九章	治跌打损伤药膳酒方剂 / 183
第十章	妇女保健药膳酒方剂 / 197
第十一章	呼吸系统疾病药膳酒方剂 / 249
第十二章	消化系统疾病药膳酒方剂 / 265
第十三章	循环系统疾病药膳酒方剂 / 296



第一章 药膳酒与食疗

药酒疗法是我国医学文化宝库中的一颗明珠,在我国有悠久的历史。长期以来,它在防病治病、养生保健中发挥了重大的作用。它以制作简便、服用方便、疗效确切、便于存放等优点,深受人们的喜爱,成为我国传统医学中的一种重要治疗方法。

“酒为百药之长”一说,是我国古人对酒在医药应用上的高度评价。酒在医学上的应用,是中华医药学的一大发明。“𪚩”字从“酉”(酒),即是由于酒能治病演化而来。酒未问世之前,人们得了病要求“巫”治疗,由于酒的酿造,我们的祖先在饮酒的过程中,发现了酒能“通血脉,散湿气”、“行药势,杀百邪恶毒气”、“除风下气”、“开胃下食”、“湿肠胃,御风寒”、“止腰膝疼痛”等作用。加之用酒入药还能促进药效的发挥,于是,“巫”在医疗中的作用便逐渐被“酒”取而代之。

药酒,古代同其他酒统称“醪醴”。我国最早的医书《黄帝内经》中就有“汤液醪醴论篇”。醪醴,就是五谷制成的酒类,醪为浊酒,醴为甜酒。酒与中药完美结合的产物为药酒。药酒是用白酒或黄酒或酒精为溶媒,与具有治疗和滋补作用的各种中药或食物,通过浸泡或煎煮等不同形式的结合而取得的含有药物有效成分的制剂;也有以药物和谷类及酒曲共同作为酿酒原料,以不同形式加以酿制而成的药酒。

中医认为,酒有“通血脉,行药势,湿肠胃,御风寒”等作用,所以,酒和药配制可以增强药力,即可治疗疾病和预防疾病,又可用于病后的辅助治疗。滋补药酒还可以药之功,借酒之力,起到补虚强壮和抗衰老的作用。

秦汉时期,药酒在医疗领域已广泛运用。1973年在长沙马王堆三号汉墓出土的迄今我国发现的最古医学方书《五十二病方》中,记载了内、外用酒配方30余方,用以治疗疽、蛇伤、疥瘡等病。

马王堆出土的另外两本帛书《养生方》和《杂疗方》中,都有酒剂配方、药酒用药、酿制工艺等论述。

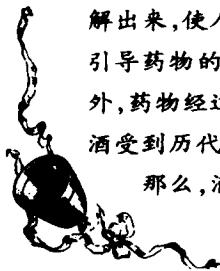
到了唐代,药酒又有了新的发展。唐·孙思邈的《千金方》专列“酒醴”篇,列酒方达30余方。用酒治病,特别是制成药酒来防治疾病的现象十分普遍,例如,用酒泡大黄、白术、桂枝、桔梗、防风等制成的屠苏酒,是古代除夕男女老幼必用之品。端午节饮艾叶酒、雄黄酒,重阳节饮菊花酒以避瘟疫。《千金方》载:“一人饮,一家无疫,一家饮,一里无疫。”可见药酒在古代预防疾病中是十分重要的。继《千金方》之后,由孟诜所著的《食疗本草》记载了桑椹酒、葱豉酒等很多酒方。还提出了“地黄、牛膝、虎骨、仙灵脾、通草、大兰、牛蒡、枸杞等,皆可和酿作酒”的复方酿造药酒,此为关于复方酿造药酒的最早记载。再后,王寿所撰之《外台秘要》卷三十一,“古今诸家酒方”共载有酒方11方,其中有9方为复方酿造酒。

明清两代,补益保健药酒盛行。这个时期用药酒补益调理是宫中保健医疗的一大特色,在乾隆的6个长寿医方中,酒剂竟占一半,除龟龄酒外,尚有松龄太平春酒及春龄益寿酒、清宫玉蓉葆春酒等益寿祛病、美容固齿的药酒等。

药酒还有延年益寿之效。这一点在历代的医疗实践中已得到证实。如对老年人具有补益作用的寿星酒;能补肾壮阳、乌须黑发的回春酒等就是很好的延年益寿之药酒。李时珍在《本草纲目》中列举了69种不同功效的药酒。如五加皮酒可以“去一切风湿痿痹,壮筋骨,填精髓”;当归酒“和血脉,壮筋骨,止诸痛,调经”;人参酒“补中益气,能治诸虚”;黄精酒“壮筋骨,益精髓,覆白发”等。

现代医学研究表明,用酒浸药,不仅能将药物的有效成分溶解出来,使人体易于吸收(由于酒性善行,能宣通血脉),还能借以引导药物的有效成分到达需要治疗的部位,从而提高药效。另外,药物经过久渍不易腐坏,便于保存,可以随时饮用。这就是药酒受到历代医家重视和广大群众欢迎的原因。

那么,酒对人体健康有什么好处?





自古以来,对酒的评价毁誉参半,贬褒不一。酒究竟对人体有无好处呢?大量研究资料表明,酒对人体的健康至少有以下六大好处。

(1)酒是一种很好的营养剂。白酒由于含醇量高,人体摄入量受到一定的限制,营养价值有限。而黄酒、葡萄酒、啤酒含有丰富的营养成分。黄酒中含有糖分、糊精、有机酸、氨基酸和各种维生素等,具有很高的营养价值,特别是所含多种多样的氨基酸,是其他酒所不能比拟的;加饭酒含有17种氨基酸,其中有7种是人体必需而人体内又不能合成的;葡萄酒含有葡萄糖、果糖、戊糖等糖类和多种氨基酸,含有维生素C和D,接近于新鲜水果,此外,还含有各种有机酸、矿物质;啤酒,除了3.5%的酒精以外,一般含有5%的碳水化合物、0.5%的蛋白质、17种氨基酸、多种维生素以及钙、磷、铁等微量元素,同时,1升啤酒可供人体产生1785千焦的热能,与4只鸡蛋或500克牛奶近似,因此,啤酒被人们称为“液体面包”,可见其营养之丰富。

(2)适量饮酒可促进消化。酒能助食,促进食欲,可多吃菜肴,增加营养。一位从事内分泌研究的生理学家曾做过这样的实验:人们适量饮酒60分钟后,测量其体内胰液素的含量。他发现人体内胰液素的含量比饮酒前明显增多。胰液素是胰腺分泌的消化性激素,它对人的健康是很有利的。在步入中年以后,人体消化系统的功能就开始降低。如果饭前适量饮酒,可以促进胰液素的大量分泌,胰液素又可促进人体消化系统中各种消化液的分泌,从而增强胃肠道对食物的消化和吸收。因此,中老年人饭前适量地饮酒可以弥补消化功能低这一缺陷。

(3)适量饮酒可以减轻心脏负担,预防心血管疾病。美国密歇根大学对20000人进行了4年营养同血压关系的调查发现:酗酒者血压最高,其次是不饮酒的人,少量饮酒者血压最低。还发现适量饮酒可以增加血液中的蛋白质成分,而且具有防止心脏病发作和减少动脉硬化的危险。心血管疾病已经成为威胁人类生命的第一大病。适量饮酒可预防心血管疾病已引起医学界的重