

饮 食 宝 典



# 解酒妙方

主 编 王振月  
副主编 崔淑霞 王锐 刘文波



黑龙江科学技术出版社

# 解酒妙方

主 编 王振月

副主编 崔淑霞 王 锐 刘文波

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

.....  
**图书在版编目(CIP)数据**

解酒妙方/王振月主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2005.9

ISBN 7-5388-4972-6

I.解... II.王... III.醇中毒-食物疗法-验方  
IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114524 号  
.....

责任编辑 张日新

封面设计 叶子

**解酒妙方**

JIEJIU MIAOFANG

主 编 王振月

副主编 崔淑霞 王 锐 刘文波

---

**出 版 黑龙江科学技术出版社**

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

**印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂**

**发 行 全国新华书店**

**开 本 850 × 1168 1/32**

**印 张 6.25**

**插 页 4**

**字 数 156 000**

**版 次 2006 年 1 月第 1 版·2006 年 1 月第 1 次印刷**

**印 数 1 - 3 000**

**书 号 ISBN 7 - 5388 - 4972 - 6/R · 1243**

**定 价 15.00 元**



白芨



白术



半夏



干姜



甘草



金银花



瓜蒌



广防己



苍术



厚朴



黄柏



黄芪



丹参



当归



防风



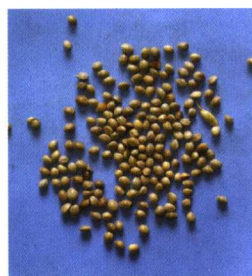
高良姜



槟榔



胡黄连



火麻仁



藿香



菊花



连翘



路路通



绵地榆





莲子



牛蒡子



豆蔻



肉桂



桑白皮



山楂



生地黄



升麻



石菖蒲



土茯苓



土木香



菟丝子



威灵仙



吴茱萸



五味子



香附



续断



玄参



薏苡



木香



泽泻



栀子



枳壳



黄柏



黄芩



乌梢蛇



苦参



麦冬



商陆



细辛



桂枝



菌陈



乌梅



秦艽



羌活



附子





桔梗



桃仁



贝母



芦根



夏枯草



鸡内金



木瓜



草薢



银柴胡



三七



大黄



砂仁



赤芍



丁香



败酱



葛根



贯众



板蓝根



青皮



决明子



麻黄



竹叶



淡豆豉



薄荷



山药



鱼腥草



白头翁



枳实



陈皮



苍术



车前子



川木通



川牛膝



川乌



川芎



天冬

## 前 言

祖国的医药学是一个伟大的宝库,是中华民族几千年来智慧结晶,它为人类的健康事业做出了杰出的贡献。几个世纪以来,中国医药学古籍中积累了大量具有解酒功能的单味药材、经方验方和药膳。通过近些年的研究,中药解酒以其标本兼治、安全有效、毒副作用小的特点受到人们的普遍欢迎。为了更好地发掘、整理、利用这一瑰宝,从而帮助人们了解掌握中药解酒的基本原理和方法,使解酒古方真正发挥其应有的作用,作者总结了多年来从事中药研究的经验成果,查阅了大量的古籍资料,收集了众多散落在民间的解酒良方,经过精心筛选和系统整理,分类编写成此书。本书的出版,为众多沉浸在醉酒苦恼的人们,提供一本非常有价值的科普读物;为致力于中医药研究的同仁提供了一本有非常有实用价值的参考书。本书的编写是一项新的尝试性的工作。在编写过程中得到中医药大学多位专家、学者和教授的关怀指导和支持协助,在此表示衷心的感谢。

由于时间仓促、收集资料不够全面细致,加之个人水平有限,观点难免有失偏颇,希望广大读者批评指正。

编 者



## 目 录

## 一、醉酒与解酒

- (一)醉酒是怎么产生的…………… (1)
- (二)醉酒的危害…………… (3)
- (三)何种酒可以多饮…………… (12)
- (四)中药解酒的历史…………… (13)
- (五)中药解酒的原理…………… (15)

## 二、解酒中药的制的基本技能

- (一)中药药物原料的炮制…………… (17)
- (二)中药药液的制备…………… (26)
- (三)了解中药、保证安全…………… (29)

## 三、解酒良药

麻 黄	(33)	桂 枝	(34)	紫 苏	(34)
生 姜	(35)	香 薷	(37)	葱 白	(38)
葛 花	(39)	梔 子	(40)	决明子	(41)
夏枯草	(42)	谷精草	(43)	青箱子	(44)
密蒙花	(45)	黄 芩	(46)	黄 连	(47)
黄 柏	(48)	苦 参	(50)	椿 皮	(51)
金银花	(52)	连 翘	(53)	蒲公英	(54)
紫花地丁	(56)	穿心莲	(57)	野菊花	(58)

## 解酒妙方

大青叶 (59)	贯众 (60)	鱼腥草 (61)
败酱草 (62)	射干 (63)	山豆根 (64)
马勃 (66)	白头翁 (67)	半边莲 (68)
生地黄 (69)	赤芍 (70)	水牛角 (71)
独活 (72)	川乌 (73)	蕲蛇 (74)
乌梢蛇 (76)	木瓜 (77)	伸筋草 (78)
老鹳草 (79)	路路通 (80)	藿香 (82)
佩兰 (83)	苍术 (84)	砂仁 (85)
厚朴 (87)	白豆蔻 (88)	草果 (90)
草豆蔻 (91)	茯苓 (92)	薏苡仁 (94)
猪苓 (95)	泽泻 (96)	香加皮 (98)
车前子 (99)	滑石 (100)	关木通 (101)
瞿麦 (102)	通草 (103)	篇蓄 (104)
茵陈蒿 (105)	金钱草 (106)	虎杖 (107)
高良姜 (109)	丁香 (110)	橘皮 (111)
青皮 (112)	枳实 (113)	香附 (114)
山楂 (115)		

### 四、解酒古方

葛根黄芩黄连汤 (117)	五苓散 (118)
茵陈五苓散 (120)	胃苓汤 (122)
猪苓汤 (124)	防己黄芪汤 (126)
五皮散 (127)	疏凿饮子 (129)
半夏泻心汤 (130)	生姜泻心汤 (132)
甘草泻心汤 (133)	黄连汤 (134)
黄连解毒汤 (135)	凉膈散 (136)

导赤散	(138)	清心莲子饮	(139)
小柴胡汤	(140)	逍遥散	(142)
痛泻药方	(143)	茵陈蒿汤	(145)
八正散	(146)	甘露消毒丹	(147)
二妙散	(149)	苓桂术甘汤	(150)
真武汤	(151)	实脾散	(153)
葛根枳椇子饮	(154)	神仙醒酒丹	(155)
橘味醇酒羹	(156)		

### 五、解酒食品

绿豆芽	(158)	番薯	(159)	菠菜	(160)
菠萝	(161)	莼	(162)	甘蓝	(163)
柚	(164)	西瓜	(165)	苹果	(166)
芡实	(167)	泥鳅	(168)	越瓜	(169)
落花生	(170)	菱	(171)	橄榄	(172)
白砂糖	(173)	甘蔗	(174)	黄芽白菜	(175)
香蕉	(176)	柿子	(177)	茭白	(178)
枇杷	(179)	青梅	(180)	苤菜	(181)
梨	(182)	芜菁	(183)		

### 六、民间解酒秘方

食醋解酒	(185)	白菜根、山楂解酒	(186)
芹菜汁解酒	(187)	三豆汤解酒	(187)
豆腐解酒	(188)	冬瓜汤解酒	(189)
绿豆解酒	(189)	海蜇解酒	(190)
萝卜解酒	(191)		

# 一、醉酒与解酒

## (一)醉酒是怎么产生的

世人皆知常醉酒者不长寿,但为何人们却又如此前赴后继,豪饮不辍呢?这要从酒的本质说起。古代的酒,是由谷物发酵而成,后来有了用“曲”发酵的方法,这种方法制出的酒较为浑浊,古人称其为“浊酒”,虽然外观较差但味道醇香甘美,实为饮食中的佳品。其不仅能果腹,还能在小酌之后令人兴奋、有刺激性,因此从它诞生起就决不同于一般意义上的食物。酒的悠久而强健的生命力,就是由于有刺激性,所以才能在纷纭众多的食品中,独领风骚,这种刺激的结果就是醉。

那么醉酒是怎么产生的呢?

酒的主要成分就是酒精,酒的度数是指 100 毫升的酒中含有的酒精的体积,我国规定在 20℃时,每 100 毫升酒液含 1 毫升纯乙醇时为 1 度。一般规定 40 度以上者为高度酒,20~40 度为中度酒,20 度以下称为低度酒。

当酒自口腔进入消化系统后,大约 20%~30%在胃部被胃黏膜以单纯性扩散吸收,在肠的上部大约吸收其余的 70%~80%,而且在肠的吸收速度要远远大于胃的吸收速度,酒精会随着血液循环扩散到人体的各个部位,包括内脏和各级组织。特别是它能使皮肤血管扩张,从而使身体内部的热量随着血液运送到体表,与此同时酒精在体内进行氧化反应并同时放出一定的热量,因此饮酒后人们都会感觉到发热、口渴、咽干等症状。

一般说来当人体的血液中的酒精含量达到 0.3%就会醉酒,但是醉酒发生的快慢与饮酒时是否空腹有关,一般说来如果酒和食物



## 解酒妙方

同时被摄入体内,酒精在体内的存留时间就会相应的增长,到达肠的时间就会加长,因此不宜发生醉酒症状。当胃中无食物时则对酒精的吸收加快,而且酒精进入肠中的时间缩短,这样便会很快出现血中的酒精浓度增高,人也就很快的醉了。

其实酒精对神经系统是有着双向调节的作用的。一方面因为1克乙醇能提供热能21千焦,当酒精量较少时它可以使循环系统发生兴奋效能,对神经起到兴奋作用,这时候饮酒者就会感到身体非常的舒服,周身有一种欣快感,身体变得轻盈,话语渐渐增多,精神愉悦。另一方面,当酒精达到一定浓度后,根据不同人体质的不同,酒精对神经的作用就开始转向不同程度的抑制,这时人就会感觉到自己进入了醉酒的状态了:头晕、呕吐、反应迟钝、吐字不清、四肢无力、站立不稳、语言逻辑混乱,甚至出现昏迷、大便溏泄等症状。如果这时仍不停止饮酒,血液中的酒精浓度仍会继续增加,酒精就会对中枢神经产生抑制作用,就会危及生命了。

酒精是如何代谢的呢?

当酒精进入人体后,除少量从呼吸、尿及汗中排出外,绝大部分是通过肝脏氧化分解的。酒精首先在肝脏中被氧化成乙醛,乙醛继续被氧化成乙酸,最后变成二氧化碳和水。

乙醇→乙醛→乙酸→二氧化碳+水

乙醛是有毒的,如果饮酒量过多,超过了肝脏的处理能力,就会出现乙醛中毒症状。乙醛有麻醉神经的作用,因此饮酒后的各种症状发生,不仅是由于神经抑制作用,其中还有可能是醉酒者乙醛中毒的原因。那么是如何实现乙醇到二氧化碳和水的转化呢?实现这种转化的关键因素是人体中含有两种可以分解这些物质的酶,一种叫做乙醇脱氢酶,它使乙醇转变成乙醛;另一种叫做乙醛脱氢酶,它使乙醛转变成水和二氧化碳。如果人体内同时具有较大量的这两种酶,就能很快地将酒精分解,因此这种人的酒量就相对较大,他们往往成为酒桌上的主角。然而并不是所有人的肌体中都含有这两种