

药膳是中华民族之瑰宝
丛书编写的每一道药膳

既有原料、制作方法，又有功效
简单易懂，便于制作，疗效明显

主编 王守国

药膳

制作丛书

食疗美酒



药膳

药膳制作丛书

食疗美酒

主编 王守国



河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书为药膳制作丛书中的一种，介绍210道药膳食疗酒，既有原料、做法，又有功效，简单易懂，便于制作，疗效明显。实为广大读者既能品尝佳肴又能防病治病的良师益友。

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗美酒/王守国主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2004. 11

(药膳制作丛书)

ISBN 7-5349-3107-X

I. 食… II. 王… III. 药酒-配制 IV. TS262.91

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第072166号

责任编辑 赵怀庆 责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路66号)

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028 5724948

平顶山市金地印刷厂

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 3.75 字数: 74千字

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-5349-3107-X/T·625

定价: 6.00元

顾	问	谭兴贵		
主	编	王守国		
编	委	秦永昭	常 胜	纪伟达
		张伟亮	何席英	晋良泽
		李 洁	赵丹华	王守国
		肖立新	胡卫国	马 境



药膳食疗酒，是在中医理论指导下，应用现代烹饪技术和科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形和功效的美味膳食，是中华民族之瑰宝，亦是中国药膳食疗文化的重要组成部分。

“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。“醫”字从“酉”（酒），即是由于酒能治病演化而来。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。

药膳食疗酒是指药物用白酒浸制成的澄清液体制剂。主要是使药物之性借酒的力量遍布到人体的各个部分，多用于治疗风湿痹痛以及气滞血淤之症。具体操作方法是：先将药物适当粉碎后，加入白酒，用浸渍法、渗漉法或其

食疗美酒


他适宜方法制备成酒剂，再经静置、澄清、过滤、分装而成。有的在澄清后还要加入冰糖或蜂糖调味。目前家庭大都采用浸泡法，工业生产上一般采用渗滤法制取。

本书编写的 210 道药膳食疗酒，既有原料、制作方法，又有功效，简单易懂，便于制作，疗效明显。读者可根据各自不同的体质、不同的生理时期选择不同性质的药膳酒，使自己的膳食结构，不仅营养搭配均衡合理，符合科学饮食要求，而且通过不同药膳酒进行食疗，对防病治病、养心安神、益智补气、舒筋健骨，将会收到良好的效果。

我们在编写丛书的过程中，参考了国内药膳界、饮食界前辈和同仁编著的有关文献，并得到了许多领导、专家、老师和朋友们的大力支持，在此深表谢意！

编者

2004 年 8 月



目录

第一章 心脑血管疾病食疗酒

- | | | | |
|--------------|-----|-------------|------|
| 高血压食疗酒 | (1) | | |
| 香菇柠檬酒 | (1) | 地龙泡白酒 | (3) |
| 双地菊花酒 | (2) | 大蒜白酒饮 | (3) |
| 杜仲降压酒 | (2) | 嫩竹泡白酒 | (3) |
| 冠心病食疗酒 | (4) | | |
| 桂枝辛夷酒 | (4) | 养心活络酒 | (5) |
| 灵芝丹参酒 | (5) | 红花活血酒 | (6) |
| 山楂瓜蒌酒 | (5) | 丹参赤芍酒 | (6) |
| 中风症食疗酒 | (7) | | |
| 独活桂枝酒 | (7) | 独活石楠酒 | (9) |
| 乌蛇黄芪酒 | (8) | 枳壳祛风酒 | (9) |
| 附子泡白酒 | (8) | 全蝎地龙酒 | (10) |

第二章 代谢性疾病及血液系统疾病食疗酒

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 糖尿病食疗酒 | (11) | | |
| 红枣羊脂酒 | (11) | 杞菊麦冬酒 | (12) |
| 凤眼草泡酒 | (12) | 黄芪生地酒 | (13) |
| 猕猴桃泡酒 | (12) | 双地双冬酒 | (13) |
| 贫血症食疗酒 | (14) | | |
| 人参生地酒 | (14) | 山药葡萄酒 | (16) |
| 桂圆大枣酒 | (15) | 鹿茸山药酒 | (16) |
| 神仙甜酒方 | (15) | 柏仁首乌酒 | (17) |

第三章 呼吸系统疾病食疗酒

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 感冒食疗酒 | (18) | | |
| 防风菊花酒 | (18) | 杜仲附子酒 | (20) |
| 苏叶橘皮酒 | (19) | 边须葱白酒 | (20) |
| 蔓荆子泡酒 | (19) | 荆芥豆豉酒 | (20) |
| 咳嗽食疗酒 | (21) | | |
| 红颜润肤酒 | (21) | 芝麻核桃酒 | (22) |
| 桑白皮浸酒 | (22) | 葶苈防己酒 | (23) |
| 映山红泡酒 | (22) | 天冬紫菀酒 | (23) |
| 哮喘食疗酒 | (23) | | |
| 补肺益肾酒 | (24) | 干姜泡白酒 | (25) |
| 紫苏红枣酒 | (24) | 紫苏子泡酒 | (25) |
| 茱萸桑皮酒 | (25) | 猪胰红枣酒 | (26) |

支气管炎食疗酒	(26)		
苏叶陈皮酒	(26)	消咳平喘酒	(28)
鼠李仁泡酒	(27)	陈皮末泡酒	(28)
橘红泡白酒	(27)	百部泡白酒	(28)
肺结核食疗酒	(29)		
润肺止咳酒	(29)	灵芝人参酒	(30)
芥子末泡酒	(29)	夏枯草泡酒	(31)
冬虫夏草酒	(30)	铃铃草泡酒	(31)

第四章 消化系统疾病食疗酒

呕吐食疗酒	(32)		
砂仁泡米酒	(32)	散寒生姜酒	(33)
橘皮泡米酒	(33)	茴香荳叶酒	(34)
高良姜炖酒	(33)	鸡内金泡酒	(34)
呃逆食疗酒	(34)		
半夏黄芩酒	(35)	柿蒂泡白酒	(36)
生姜葡萄酒	(35)	柠檬冰糖酒	(37)
状元红曲酒	(35)	苏子泡黄酒	(37)
腹痛食疗酒	(37)		
沙姜附子酒	(38)	小茴香泡酒	(39)
苡蓉豆蔻酒	(38)	红糖白酒饮	(39)
草果山楂酒	(38)	参姜甘草酒	(39)
胃痛食疗酒	(40)		
舒肝佛手酒	(40)	羊肉木香酒	(41)
茴香虫泡酒	(41)	肉桂泡白酒	(42)
干姜附子酒	(41)	半夏人参酒	(42)
消化不良食疗酒	(43)		

食疗美酒

- | | | | |
|---------------|------------|-------|------------|
| 清热大黄酒 | ····· (43) | 山棘果汁酒 | ····· (44) |
| 消食杨梅酒 | ····· (43) | 橘皮泡白酒 | ····· (44) |
| 健脾党参酒 | ····· (44) | 菖蒲木瓜酒 | ····· (45) |
| 便秘症食疗酒 | ····· (45) | | |
| 鲜桑葚泡酒 | ····· (46) | 芝麻润燥酒 | ····· (47) |
| 桃仁润肠酒 | ····· (46) | 蜂蜜养生酒 | ····· (47) |
| 松子仁泡酒 | ····· (46) | 火麻仁泡酒 | ····· (47) |
| 腹泻食疗酒 | ····· (48) | | |
| 苡仁芡实酒 | ····· (48) | 莲子山药酒 | ····· (49) |
| 益智仁泡酒 | ····· (48) | 荔枝陈米酒 | ····· (49) |
| 杨梅高粱酒 | ····· (49) | 双白花粉酒 | ····· (50) |
| 痢疾食疗酒 | ····· (50) | | |
| 鸡冠花煎酒 | ····· (50) | 生姜芍药酒 | ····· (51) |
| 解毒绿茶酒 | ····· (51) | 鳝鱼止痢酒 | ····· (52) |
| 藕节蒸米酒 | ····· (51) | 山楂红糖酒 | ····· (52) |

第五章 神经科疾病食疗酒

- | | | | |
|----------------|------------|-------|------------|
| 头痛食疗酒 | ····· (53) | | |
| 天麻川芎酒 | ····· (53) | 当归活血酒 | ····· (55) |
| 甘菊花米酒 | ····· (54) | 枸杞防风酒 | ····· (55) |
| 黑豆补肾酒 | ····· (54) | 杞菊糯米酒 | ····· (56) |
| 眩晕食疗酒 | ····· (56) | | |
| 归圆枸杞酒 | ····· (57) | 首乌熟地酒 | ····· (58) |
| 杞菊归地酒 | ····· (57) | 白菊花米酒 | ····· (58) |
| 山药泡白酒 | ····· (58) | 三味补血酒 | ····· (59) |
| 神经衰弱食疗酒 | ····· (59) | | |
| 双子白糖酒 | ····· (59) | 蜂王红曲酒 | ····· (60) |

黄精鹿茸酒	(60)	人参花泡酒	(61)
桂圆养生酒	(61)	参归麦冬酒	(61)
失眠症食疗酒	(62)		
双花白酒饮	(62)	人参枸杞酒	(63)
五味子泡酒	(63)	刺五加泡酒	(64)
黄精首乌酒	(63)	合欢花蜜酒	(64)

第六章 骨科食疗酒

关节炎食疗酒	(65)		
杜鹃花泡酒	(65)	络石藤泡酒	(66)
鲜樱桃泡酒	(66)	五加归膝酒	(67)
生地牛蒡酒	(66)	生地五加酒	(67)
肩周炎食疗酒	(68)		
细辛生姜酒	(68)	秦艽木瓜酒	(69)
活血莲泡酒	(68)	松叶独活酒	(69)
腰腿疼痛食疗酒	(70)		
地石榴泡酒	(70)	当归牛膝酒	(71)
菟丝牛膝酒	(71)	豆豉桃仁酒	(72)
归杞石藤酒	(71)	杜仲丹参酒	(72)
跌打损伤食疗酒	(73)		
双花白酒饮	(73)	山茶花炖酒	(74)
凤尾蕉花酒	(73)	归芍地黄酒	(74)
金雀花炖酒	(74)		
骨折食疗酒	(75)		
红花百汇酒	(75)	九味祛淤酒	(77)
骨碎补泡酒	(76)	苏木泡白酒	(77)
东风橘根酒	(76)		

第七章 五官科食疗酒

- 耳鸣耳聋食疗酒 (79)
 鹿茸海马酒 (79) 龟胶生地酒 (81)
 铁块聪耳酒 (80) 益智聪耳酒 (81)
 防风羌活酒 (80) 茴香菖蒲酒 (81)
 牙痛食疗酒 (82)
 虎杖冰片酒 (82) 草乌一支蒿 (83)
 生地独活酒 (82) 鸡蛋烧白酒 (83)
 花椒泡白酒 (83) 枫柳皮泡酒 (84)
 咽喉疼痛食疗酒 (84)
 牛蒡蝉蜕酒 (84) 生地高粱酒 (85)
 视力减退食疗酒 (85)
 杞皮决明酒 (85) 枸菊麦冬酒 (87)
 黄精枸杞酒 (86) 桂花泡白酒 (87)
 沙苑子泡酒 (86) 槐花枸杞酒 (87)

第八章 妇科食疗酒

- 乳腺炎食疗酒 (89)
 瓜蒌舒肝酒 (89) 白果仁泡酒 (90)
 龟板泡白酒 (90) 蛇蜕鹿角酒 (91)
 牡荆子泡酒 (90) 银花黄芪酒 (91)
 月经不调食疗酒 (91)
 当归糯米酒 (92) 三味郁金酒 (93)
 红花党参酒 (92) 枸杞杜仲酒 (94)
 砂仁山楂酒 (93) 月季花糖酒 (94)

痛经食疗酒	(94)		
当归红糖酒	(95)	当归元胡酒	(96)
红花当归酒	(95)	丹参川芎酒	(97)
鸭蛋姜片酒	(96)	双花双草酒	(97)
闭经食疗酒	(98)		
双木白酒饮	(98)	益母草糖酒	(99)
参茸补血酒	(98)	刘寄奴泡酒	(100)

第九章 男科食疗酒

阳痿食疗酒	(101)		
蛤蚧海马酒	(101)	启阳仙灵酒	(103)
钟乳石泡酒	(102)	二仙补肾酒	(103)
补肾壮阳酒	(102)	狗肾人参酒	(104)
遗精食疗酒	(104)		
补骨健阳酒	(104)	兴阳补肾酒	(105)
三味涩精酒	(105)	枸杞女贞酒	(106)

第一章

心脑血管疾病食疗酒

高血压食疗酒

高血压病是一种以动脉血压增高为主的临床综合征。凡收缩压等于或高于140毫米汞柱、舒张压等于或高于90毫米汞柱，有1项存在者，即可诊断为高血压病。一般症状有头晕头痛、耳鸣眼花、心烦心悸，甚至肢体麻木等症。早期也可无明显自觉症状，晚期常可并发心、脑、肾疾患。中医认为本病主要为阴阳失调所致，病位在肝肾，还可产生肝风、淤血、痰浊，临床以虚实夹杂者较为常见。应根据病情分别选用药酒调治。饮用要适量，更要注意的是血压过高时慎用。

香菇柠檬酒



[原料] 干香菇 50克 柠檬 1个

白酒 1 000 毫升 蜂蜜 100 毫升

〔做法〕 将柠檬洗净，带皮切片；香菇去杂洗净，与柠檬一起放入酒坛内，加入蜂蜜、白酒密封，置于阴凉处贮存，每日摇晃1次，30日即可。

〔功效〕 具有降血压、降血脂、增进食欲之功效。适用于高血压、高血脂等症。

双地菊花酒



〔原料〕 地骨皮 25 克 生地黄 25 克
甘菊花 20 克 酒曲 30 克
糯米 1 000 克

〔做法〕

1. 将地骨皮、生地黄、甘菊花放入砂锅内，加水浸过药面10厘米，煎取浓汁；糯米淘洗干净。

2. 将药汁、糯米放入锅内，煮成米饭，候冷，加入酒曲，拌匀，置于洁净容器内，密封，保温发酵4~6日，滤取酒液，装瓶即可。

〔功效〕 具有滋阴养血、补身延年之功效。适用于高血压眩晕、中老年体弱、目暗多泪、视物模糊等症。

杜仲降压酒



〔原料〕 杜仲 60 克 白酒 500 毫升

〔做法〕 将杜仲洗净，捣碎，晾干，浸入酒内，密封贮存，7~10日即可。

〔功效〕 具有补肝肾、强腰膝、降血压之功效。适用于高血压、肾虚腰痛、头目眩晕、阳痿、早泄、遗精、小便频数等症。

地龙泡白酒



〔原料〕 干地龙 150 克 白酒 1 000 毫升

〔做法〕 干地龙除去杂质，捣碎后，放置于干净的玻璃瓶中，倒入白酒，密封浸泡 3 日以上，每日振荡 2 次，过滤去渣即可。

〔功效〕 具有清热、平肝、降压之功效。适用于高血压患者。

大蒜白酒饮



〔原料〕 大蒜 1 000 克 白酒 2 000 毫升

〔做法〕 将大蒜剥去皮，冲洗干净，沥干水分，与白酒同放小口瓷坛中浸泡，密封坛口，14 日后即可。

〔功效〕 具有杀菌消炎、降低血脂、降低血压、抗血小板凝集之功效。适用于预防高血压病、高脂血症、冠心病、脑血栓形成、脑梗死等疾病。

嫩竹泡白酒



〔原料〕 嫩竹 120 克 白酒 1 000 毫升

食疗美酒

[做法] 将嫩竹洗净，切碎，浸入白酒内，密封贮存，每日摇晃1次，15日后即成。

[功效] 具有清热利窍之功效。适用于原发性高血压、便秘等症。

冠心病食疗酒

冠心病多发生于40岁以后，其形成过程往往需要几年甚至几十年的时间。冠心病的病因是错综复杂的，包括遗传因素、血浆脂质代谢紊乱及血液高凝状态等。引起冠心病的主要危险因素有高血脂症、高血压、糖尿病、吸烟等。此外，肥胖、缺乏体育锻炼、精神高度紧张等因素亦可使冠心病的发生率增加。

桂枝辛夷酒



[原料] 桂枝 50克 辛夷 3克
白酒 100毫升

[做法] 将桂枝、辛夷洗净，放入锅内，加入适量清水，用文火煎2次，过滤，合并两次煎液，与白酒混合，再煮沸即可。

[功效] 具有活血通窍、通络止痛之功效。适用于心绞痛发作等症。