

吃出健康系列

——酒疗篇

冯 娟 主编

华南理工大学出版社
·广州·

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康系列——酒疗篇/冯娟主编. —广州:华南理工大学出版社, 1998. 5

ISBN 7-5623-1258-3

I. 吃…

II. 冯…

III. 酒—饮食疗法

IV. R247.1

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510641)

责任编辑:黄丹丹

各地新华书店经销

广州市番禺印刷厂印装

*

1998年5月第1版 1998年5月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10 字数:256千

印数:1—3000册

定价:16.00元

内 容 简 介

药酒在我国已有数千年的历史，是祖国医药学的宝贵遗产。酒疗既能防病治病，又可滋补身体，延年益寿，并且有服用方便、疗效确切、便于存放等优点，因而深受历代医家所重视，成为我国传统医学中的重要治疗方法。

本书以开发、普及、推广中国传统饮食养生原则和方法为指导，从浩如烟海的古今医家及民间流传的有效食疗方法中荟萃了有关强身健体、祛病延年方面具有奇特功效的养生酒饮、酒膳、解酒、外用等酒方 800 多方，详细阐述了如何选用和配制药酒以及服法与禁忌知识，并从药酒治疗内、外、五官、妇科等常见病的药方的组成、制法、适应症、用法等方面作了详细的分析说明。

全书选方以简、便、廉、验为原则，各方制作简便，安全可靠，防治皆备，四季可行，是家庭、餐馆、酒店、疗养地的必备之族。



第一章 概 述

- 一、什么是药酒 (3)
- 二、怎样选用药酒 (3)
- 三、如何配制药酒 (4)
- 四、服法及禁忌 (6)

第二章 防病治病类药酒

- 一般疾患 (11)
- 头发早白、斑秃 (11)
- 头晕眼花 (17)
- 记忆衰退 (23)
- 失眠心悸 (28)
- 耳聋耳鸣 (35)
- 脸部色斑 (38)
- 咳喘 (44)
- 脾胃病症 (53)
- 腹泻、痢疾 (63)
- 便秘 (70)
- 性功能减退 (74)
- 不孕不育 (84)

~~~~~吃出健康系列——酒疗篇~~~~~

|              |       |
|--------------|-------|
| 腰脊背疼痛 .....  | (92)  |
| 四肢关节酸痛 ..... | (108) |
| 半身不遂 .....   | (126) |
| 跌打损伤 .....   | (142) |
| 妇产科病症 .....  | (153) |
| 妇科病 .....    | (153) |
| 白带异常 .....   | (153) |
| 痛经 .....     | (156) |
| 月经失调 .....   | (160) |
| 崩漏 .....     | (172) |
| 子宫脱垂 .....   | (175) |
| 产期诸症 .....   | (176) |
| 胎动不安 .....   | (176) |
| 难产 .....     | (178) |
| 胎衣不下 .....   | (179) |
| 产后血晕 .....   | (180) |
| 产后腹痛 .....   | (182) |
| 产后身痛 .....   | (185) |
| 缺乳 .....     | (187) |
| 急性乳腺炎 .....  | (190) |
| 癌症 .....     | (193) |
| 肝癌 .....     | (193) |
| 胃癌 .....     | (194) |
| 食管癌 .....    | (195) |
| 乳腺癌 .....    | (196) |
| 阴茎癌 .....    | (198) |
| 宫颈癌 .....    | (199) |

## 目 录

|              |       |
|--------------|-------|
| 外症 .....     | (200) |
| 痈 .....      | (200) |
| 疖 .....      | (201) |
| 疥疮 .....     | (202) |
| 杨梅疮 .....    | (204) |
| 牛皮癬 .....    | (206) |
| 白屑风 .....    | (209) |
| 白癬风 .....    | (209) |
| 瘰癧、瘰癧 .....  | (211) |
| 痔 .....      | (214) |
| 荨麻疹 .....    | (215) |
| 脚湿气 .....    | (218) |
| 其他疾患 .....   | (222) |
| 癲狂、癲症 .....  | (222) |
| 惊风 .....     | (223) |
| 感冒 .....     | (224) |
| 疟疾 .....     | (227) |
| 疫疔、瘟疫 .....  | (235) |
| 流行性腮腺炎 ..... | (237) |
| 臌胀 .....     | (238) |
| 黄疸 .....     | (239) |
| 虫症 .....     | (241) |
| 疝气 .....     | (242) |
| 其他 .....     | (244) |
| 补益类 .....    | (247) |
| 补气血 .....    | (248) |
| 补阴阳 .....    | (267) |

~~~~~吃出健康系列——酒疗篇~~~~~

| | |
|-----------|-------|
| 补脾胃····· | (277) |
| 补肝肾····· | (282) |
| 益寿延年····· | (298) |



概

述



一、什么是药酒

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，就是用五谷制成的酒类，醪为浊酒，醴为甜酒。以白酒、黄酒和米酒浸泡或煎煮具有治疗和滋补性质的各种中药或食物，去掉药酒渣所得的口服酒剂（或药物和食物与谷物、曲共同酿制），即为药酒。因为酒有“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，既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。远在古代，药酒已成为我国独特的一个重要剂型，至今在国内外医疗保健事业中，仍享有较高的声誉。随着人们生活水平的不断提高，药酒作为一种有效的防病祛病、养生健身的可口饮料已开始走进千家万户。一杯气味醇正、芳香浓郁的药酒，既没有古人所讲“良药苦口”的烦恼，又没有现代打针输液的痛苦，给人们带来的是一种佳酿美酒的享受，所以人们乐意接受。诸如人参酒、鹿茸酒、五加皮酒、虎骨酒、国公酒、十全大补酒、龟龄集酒、首乌酒等享有盛名的药酒，深受广大群众的欢迎。

二、怎样选用药酒

选用药酒要熟悉其性质。目前市面上出售的药酒，按其所浸药物的不同，大致可分为两大类：一类是以治疗为主的药酒。其作用是祛风散寒、养血活血、舒筋通络。如用于骨肌损伤的跌打损伤酒；用于风湿性关节炎及风湿所致肌肉酸痛的风湿药酒、追风药酒、风湿骨痛酒、五加皮药酒、虎骨木瓜酒等。对风湿症状较轻者，

可选购药性温和的木瓜酒、风湿关节酒、冯了性药酒、养血愈风酒；若患风湿多年，肢体麻木、半身不遂者；则宜选购药性猛烈的三蛇酒、五蛇药酒、蕲蛇药酒等。另一类是以补虚强壮为主要功效的补酒。其作用是滋补气血、温肾壮阳、益肾生津、强心安神。这类补酒品种虽多，但各有侧重。如气血双补的有龙凤酒、八珍酒、山鸡大补酒、益寿大补酒、康宝补酒、楠药补酒、大补酒、十全大补酒；健脾补气为主的有人参酒、人参北芪酒、人参茯苓酒、益气补虚酒、参桂养荣酒等；滋阴补血为主的有当归酒、杞圆酒、蛤蚧酒、圆肉补血酒等；益肾助阳为主的有羊羔补酒、龟龄集酒、参茸酒、鹿茸酒、鹿茸三鞭酒等；补心安神为主的有龙眼酒、五味子酒、人参五味子酒、补益杞圆酒、养心安神酒等。

选用药酒，除熟悉各种酒类的功效外，还应根据个人的体质来考虑选择。如一般老年人，多见气血虚弱，宜选用气血双补的药酒。中医有“瘦人多火，肥人多湿”之说，认为形体消瘦的人，偏于阴虚血亏，容易上火、伤津；形体肥胖者，偏于阳虚气虚，容易生痰怕冷。所以，一般来说对瘦弱的人，应选用滋阴补血、生津的药酒；肥胖的人应选用助阳补气的药酒。如果有神疲倦怠、心悸失眠、神经衰弱，可选用安神补心的药酒等等。

总之，要因人制宜。用于治疗目的的药酒，应经中医诊断后，在医生指导下选购服用。

三、如何配制药酒

许多家庭在选购成品药酒的同时，还喜欢自己动手配制药酒，保持着每年配制饮用的习惯。自行配制的优点，除较为经济实惠外，还可根据个人体质情况、特点选用药物，这样更有针对性，收效更加显著。但是，如果对药性、剂量不清楚，又不懂药酒配制常识，

第一章 概 述

最好在中医师的指导下开方配药,不可自己盲目滥造。现简单介绍药酒配制方法如下:

(1)药材处理:制备酒剂的药材一般都要切成薄片或捣碎成粗颗粒。根据医生处方购于药店的中药,多已加工制作,无须特殊处理。来自民间验方的中药,首先要弄清其品名、规格,要防止因同名异物或异名同物而搞错药材,更要警惕假冒伪劣中药材。鲜药、生药往往还需先行加工制作。

(2)酒的选择:所选之酒应根据个人身体情况选择。一般认为浸泡药酒以 50~60 度的米酒及优质烧酒较适合。因为酒的浓度过低,有效成分不易浸出,会影响治疗效果,而且药酒易变质。但酒的浓度过高,药材所含的少量水分反被吸收,使药料质变坚硬,有效成分亦难析出。对于不善饮酒者,亦可用低度白酒、黄酒和米酒,但浸出时间及次数宜适当延长和增加。

(3)冷浸法:此法比较常用,系将药材碎成片或粗粉,置于带盖的陶、瓷罐或带塞玻璃瓶等非金属的容器中。处方若未规定酒的用量,可按药与白酒以 1:5~10 比例,即 100~200 克药材加 1000 毫升白酒浸入。密闭放置,每天摇荡 1~2 次,浸渍 7 天后,可改为每周 1 次振荡搅拌,1 个月左右,药性析出,酒色浓郁,即可压榨去渣取酒,贮入瓶中,慢慢饮用。其渣可加酒再浸泡 1 次,可采用饮 1 杯,加入 1 杯,直至药味清淡为止。若所制药酒需加糖或蜜,矫味着色,可将砂糖用等量白酒温热溶解、过滤,将药液与糖液混合搅匀,再过滤即可得饮用药酒。

(4)热浸法(煮酒法):先以药料和酒同煮一定时间,然后再放冷贮存,这是一种古老的制作药酒的方法,此法既能加快浸取速度,又能使一些成分容易浸出,但煮酒时一定要注意防火安全。可采用隔水煮炖的间接加热方法,即把药料和酒先放在小铝锅或搪瓷罐等容器中,然后再放在另一盛水的大锅里煮炖。时间不宜过

长,否则酒会挥发,见药面出现泡沫时,立即端离灶火。然后趁热时密封,静置15天左右,吸取上清液,压出残渣中的余酒,合并静置澄清,过滤即得。

(5)煎煮法:将原料碾成粗末后,全部放入沙锅内,加水高出药面10厘米,浸泡6小时,加热煮沸1~2小时,过滤,再复煎一次,合并两次滤液,静置8小时,取上清液加热浓缩成稠状清膏(一般生药5千克,煎成2千克左右)。待冷后加入与清膏等量的酒,和匀,放入坛内,密封7天左右,取上清液过滤即得。本法用酒量少,服时酒味不重。易挥发的芳香性药物不宜煎煮。

(6)酿酒法:将原料加水煎熟,过滤去渣,浓缩成药汁。有些药物,如桑椹、梨、杨梅等,可以直接压榨,取得药汁,再将糯米蒸煮成饭,把糯米饭、药汁和酒曲拌匀,置于干净的容器内,加盖密封,置保温处,尽量少与空气接触,保持一定的温度,约4~6天即成。

上述几种制作方法中,以冷浸法操作最为简单,不需要特殊设备,适宜于家庭自己配制,所以较为常用。

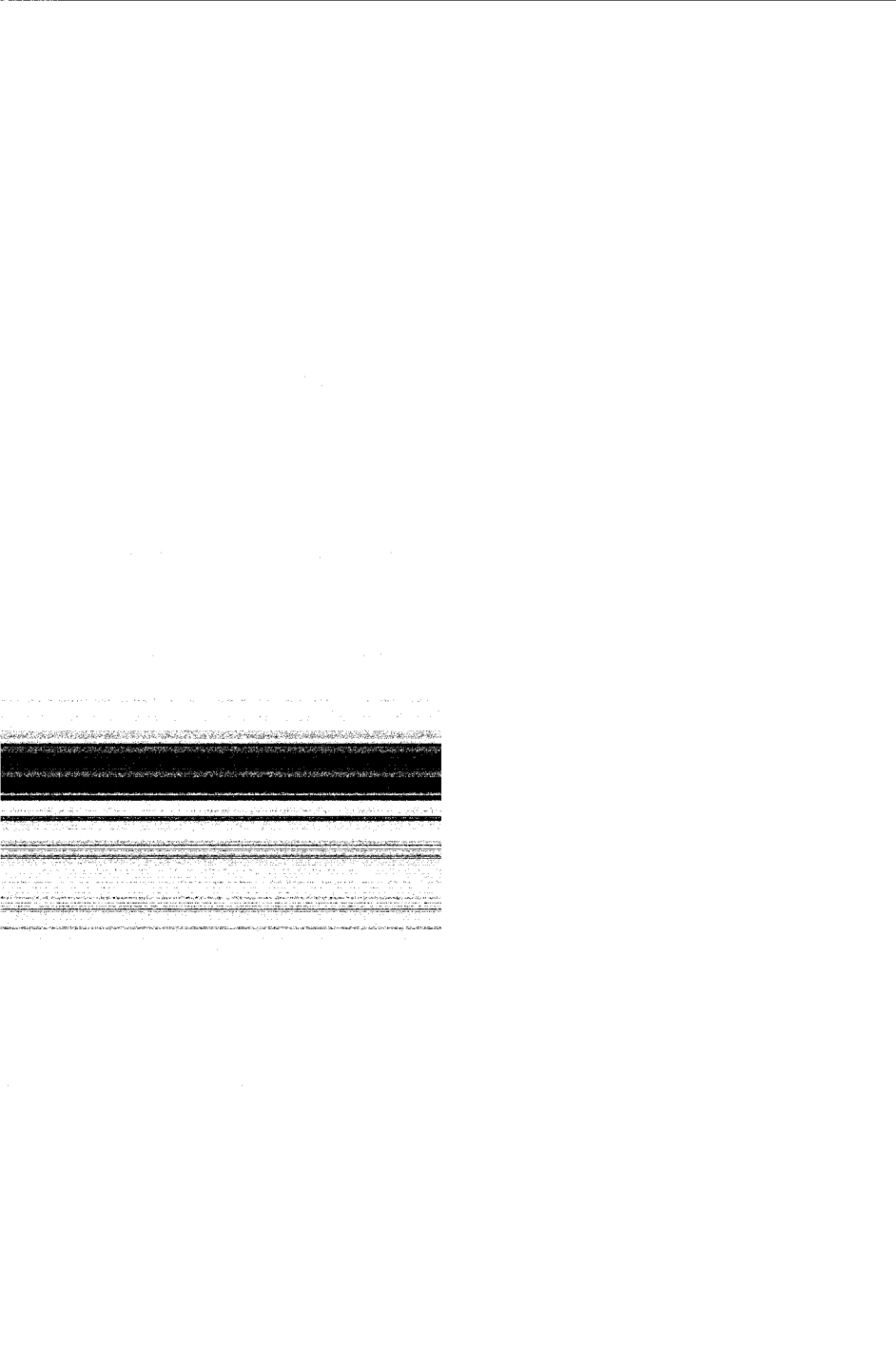
四、服法及禁忌

药酒一般以温服为好,有利于药效的发挥,其剂量可根据药物的性质和每人饮酒的习惯来决定,一般每次服用10~30毫升,每日早、晚饮用,或根据病情及所用的药物的性质及浓度而调整。有些滋补性药酒,也可以在就餐时服用,慢慢地饮,边饮酒,边吃点菜。酒量小的人,可把浸泡好的药酒用纱布过滤,对入适量的冷糖水或蜂蜜水,稀释后的药酒更适合口味。治病的,病愈后一般不宜再服,不宜以药酒“过瘾”,以免酒后药性大发,反损身体;补虚的,则需较长时间饮服,才能奏效,不能痛饮以求速效。

药酒也不是任何人都适用的,还须因人而异,如妇女有经带胎

第一章 概 述

产等生理特点,所以在妊娠期、哺乳期就不宜使用药酒;在行经期,如果月经正常,也不宜服用活血功效强的药酒。年老体弱者,因新陈代谢缓慢,在服用药酒时可适当减量。相反,青壮年因新陈代谢相对旺盛,用量可相对多一些。儿童因生长发育尚未成熟,脏器功能尚未齐全,所以一般不宜服用,如病情确有需要者,也应注意适量。平时惯于饮酒者,服用药酒量可以比一般人略增一些,但也要掌握分寸,不可过量。不习惯饮酒的人,在服用时,可先从小量开始,逐渐增加到需要服用的量,也可以用冷开水稀释后服用。此外,对有些疾病如肝炎、肝硬化、消化系统溃疡、浸润性或空洞性肺结核、癫痫、心脏功能不全、慢性肾功能不全等,均不适宜服用药酒,以免加重病情。对酒过敏的人及患皮肤病等病人要禁用或慎用酒。





防痢治痢炎药酒

