



汉竹编著
中国医药出版社
健康爱家系列

香甜可人的养生秘笈

在家 自制 药酒花酒果酒

中国中央保健会诊专家

吴中朝 / 主编

中华特色医药协会理事 / 赵向超
北京聚福堂大药房中药师 / 吴月铭

倾情推荐

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 健康爱家系列

在家自制

药酒、花酒、果酒

吴中朝 主编 汉竹 编著

NLIC2970964289



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

在家自制药酒、花酒、果酒 / 吴中朝 主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-2146-0

I. ①在… II. ①吴… III. ①药酒—酿酒 ②果酒—酿酒
IV. ①TS262.91 ②TS262.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 237494 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

在家自制药酒、花酒、果酒

主 编 吴中朝
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 范佳佳 王末琪 徐金凤 段亚珍 王三芬
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 14
字 数 100千字
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2146-0
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹 ● 健康爱家系列

在家自制

药酒、花酒、果酒

吴中朝 主编 汉竹 编著

读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位



序

药酒都那么难喝吗？

是不是一家人喝同一种药酒都没有问题？

平时关节疼喝药酒有用吗？

制作药酒是不是都很复杂？

一天喝多少药酒比较合适？

本书的作者吴中朝教授从事中医临床工作 20 多年，运用丰富的临床经验和中医功底，将各种药典著作和民间流传的药酒方编辑整理，教大家在家自制药酒、花酒、果酒。

这本书按照补血补气、补肾壮阳、滋阴壮阳、健脾和胃等方面详细介绍了 91 种养生祛病药酒，还有滋养女人的 12 种花酒，美味好喝的 12 种果酒，涉及每种酒的具体配制步骤、服用方法、应用范围，让不同的人群都能找到适合自己的一款药酒。

为了方便读者阅读，本书采用了一对一图解的方法，一种药酒一幅图，将药酒中的配料一一列出来，方便读者对照取材，图文并茂，让读者一看就懂，一学就会。忙碌之余与家人浅酌一杯，健康又养生。

目录一

民间十大药酒偏方 / 16

有了“强筋壮骨酒”，骨质疏松不再愁 / 16

自制“杜仲酒”，肾不虚腰不痛 / 17

常备“杨梅酒”，中暑昏厥喝两口 / 18

常饮“固精酒”，气血充足精神好 / 19

温服“青梅煮酒”，排毒通便助消化 / 20

“女贞子酒”，养心安神睡眠好 / 21

美味“枸杞子酒”，养颜抗衰老 / 22

“桃花酒”，面如桃花不衰老 / 24

飘香“桂花酒”，健脾益胃食欲好 / 25

岁饮“屠苏酒”，养身祛邪消病疫 / 26



第壹章

在家自制药酒很简单 / 29

选对做药酒的药材 / 30

准备好基质用酒 / 33

在家做药酒的工具 / 34

在家做药酒的方法 / 35

在家做药酒的注意事项 / 37

药酒的保存 / 38

使用药酒要得法 / 39

服用药酒的禁忌 / 40



第貳章

自制药酒保健效果好 / 43

补气补血类 / 44

人参酒 改善气短、四肢倦怠 / 45

十全大补酒 增强食欲, 改善脾胃虚弱 / 46

三仙益寿酒 改善精神不振、记忆力衰退 / 48

龙参玉灵酒 改善老年体虚、疲乏无力 / 49

八珍酒 改善气血亏损、脾虚不振 / 50

五味子酒 改善神经官能症 / 52

丹参酒 改善神经衰弱, 防治冠心病 / 53

人参三七酒 改善劳倦过度、失眠多梦 / 54

补血顺气酒 改善气血两亏、须发早白 / 56

扶衰仙凤酒 增强身体健康, 改善倦怠无力 / 58

补肾壮阳类 / 59

鹿茸酒 改善贫血、性欲减退 / 60

九香虫酒 改善胸膈气滞、肾虚阳痿 / 61

枸杞子酒 改善精血不足、失眠多梦 / 62

巴戟淫羊酒 改善神经衰弱、风湿痹痛 / 63

补肾延寿酒 改善身体羸弱、肾虚早衰 / 64

杜仲丹参酒 改善腰膝酸痛, 降血压 / 66

蛤蚧酒 改善虚劳咳嗽、腰膝酸软 / 67

猪肾酒 改善腰痛、头晕耳鸣 / 68

滋阴填精类 / 69

延龄酒 主治面色萎黄、失眠多梦 / 70

益阴酒 改善腰膝酸软、须发早白 / 72

山药酒 主治虚劳痰嗽、腰膝酸软 / 73

红颜酒 主治肾虚咳嗽、容颜憔悴 / 74

核桃酒 改善腰膝酸软、肢冷畏寒 / 76

巨胜酒 改善体质虚弱、神衰健忘 / 77

固本酒 改善气血两亏、失眠健忘 / 78



健脾和胃类 / 80

菖蒲酒 改善老年人早衰健忘、食欲不振 / 81

万寿药酒 改善体质、失眠健忘 / 82

茯苓酒 主治脾虚瘦弱、惊悸失眠 / 84

春寿酒 改善精神萎靡、失眠多梦 / 85

参苓白术酒 改善消化不良、四肢无力 / 86

姜糖酒 改善胃肠功能、月经不调 / 88

五味扶衰酒 主治气短无力、烦躁失眠 / 89

强筋健骨类 / 90

首乌酒 主治腰膝酸软、头昏目眩 / 91

石斛酒 改善腰脚酸困、行走无力 / 92

地黄酒 改善腰膝酸软、面色不华 / 94

仙茅酒 改善腰膝酸软、男子阳痿 / 95

地黄血藤酒 改善腰膝酸软、体倦乏力 / 96

吴茱萸酒 改善腰膝酸软、筋骨无力 / 98

祛风散寒除湿类 / 99

五加皮酒 改善风湿痿痹、腰膝酸痛 / 100

风豆羌活酒 主治体虚感冒、身痛 / 102

威灵仙酒 改善风湿痹痛、筋骨疼痛 / 103

松花酒 改善体质虚弱、头晕目眩 / 104

竹叶酒 改善口渴舌干、声音嘶哑 / 105

冯了性药酒 改善筋骨疼痛、肢体麻木 / 106

止咳化痰类 / 108

竹黄酒 主治风湿性关节炎、坐骨神经痛 / 109

绿豆酒 改善烦热胸痛、痰块难咳 / 110

葶苈子酒 主治咳嗽气喘、痰多 / 112

紫苏子酒 主治肺虚咳喘、胸膈不利 / 113

猪胰酒 改善经年咳嗽不愈、咳血 / 114

百部酒 主治各种新久咳嗽 / 115

核桃参杏酒 主治咳嗽日久不止 / 116





清热利湿类 / 117

西洋参酒 改善肺气虚、阴虚 / 118

黄连酒 改善烦躁口渴、便秘 / 119

三仁酒 主治头疼身热、食欲不振 / 120

蔓荆酒 主治各种头痛 / 122

地龙酒 改善高血压 / 123

桑枝酒 主治湿热痹痛、口渴心烦 / 124

螺蛳酒 主治排尿障碍、淋漓不断 / 126

活血化瘀类 / 127

当归酒 改善头痛眩晕、神疲乏力 / 128

海马酒 主治腰腿疼、跌打损伤 / 129

归圆杞菊酒 改善体质虚弱 / 130

姜黄木瓜酒 改善肌肉风湿痉挛 / 132

吴萸桃仁酒 主治肝脾不和、胁肋疼痛 / 133

红花酒 主治跌打扭伤、经闭腹痛 / 134

乌发生发类 / 135

一醉不老酒 改善中老年精血不足 / 136

延寿酒 主治身体羸弱、须发早白 / 137

美容酒 改善容颜憔悴、须发枯槁 / 138

乌发益寿酒 主治肝肾不足 / 140

跌打损伤类 / 142

三七酒 主治跌打损伤 / 143

苏木行瘀酒 改善瘀阻肿痛、跌打损伤 / 144

地鳖红花酒 主治急性腰扭伤 / 145

闪挫止痛酒 改善闪挫伤后肿胀、疼痛 / 146

化瘀止痛酒 主治跌打损伤、瘀血在腹 / 148

妇科杂症类 / 150

地榆酒 改善月经过多、腰酸腹胀 / 151

当归元胡酒 改善痛经 / 152

归芪酒 改善痛经、月经不调 / 154

红花山楂酒 主治月经量少、腹痛腹胀 / 155

牛膝参归酒 主治闭经 / 156

美容养颜类 / 158

人参枸杞子酒 改善面色不华、贫血 / 159

熙春酒 改善容颜憔悴、虚劳咳嗽 / 160

桃花白芷酒 改善面色晦黯，消除黑斑 / 162

参桂酒 改善面黄肌瘦、中气不足 / 163

驻颜酒 改善皮肤色素沉着、青春痘 / 164

其他类药酒 / 166

白术酒 缓解妊娠脾虚气弱、胎动不安 / 166

松叶酒 缓解风疹瘾疹 / 167

海藻酒 主治淋巴结核、甲状腺肿大 / 168

齿痛酒 缓解齿根松动疼痛 / 169

白头翁酒 主治气滞血瘀型脉管炎 / 170

牛膝大豆酒 主治久病风湿、腰膝酸痛 / 171

第三章

自制花酒养女人 / 173

白菊花酒 改善头疼久不愈、视物昏花 / 174

茉莉花酒 主治脾胃湿浊不化、腹泻 / 175

金银花酒 主治疮肿、痈疽 / 176

鸡冠花酒 改善赤白带下、吐血 / 178

槐花酒 降低血压，预防中风 / 179

凤仙花酒 主治瘀血肿痛、风湿关节疼痛 / 180

侧金盏酒 主治心悸、充血性心力衰竭 / 182

玫瑰花酒 主治月经不调、瘀血胀痛 / 183

合欢花酒 主治神经衰弱、跌打损伤 / 184

三七花酒 主治耳鸣 / 186



凌霄花酒 改善痛经、闭经 / 187

雪莲酒 改善类风湿性关节炎 / 188

第四章

自制果酒好喝又健康 / 191

荔枝酒 改善脾胃虚寒、食欲不振 / 192

桑葚酒 改善视物不清、耳聋耳鸣 / 193

樱桃酒 改善风湿腰腿疼痛 / 194

桃子酒 改善气血两亏、面黄肌瘦 / 196

山楂酒 主治疲劳过度、消化不良 / 198

草莓酒 改善暑热烦躁、腹泻 / 200

金橘酒 主治神经性胃炎、感冒咳嗽痰多 / 201

葡萄酒 改善消化不良、贫血 / 202

红枣酒 改善气血虚弱、劳倦神疲 / 204

板栗酒 主治阳痿、滑精 / 205

木瓜酒 改善风湿痹痛、筋脉拘挛 / 206

菠萝酒 主治热病烦渴、积食 / 207

附录 常用药材功效 及药酒速查 / 208



目录二

常见疾病药酒速查



骨质疏松 腰膝酸软

- 有了“强筋壮骨酒”，骨质疏松不再愁 / 16
自制“杜仲酒”，肾不虚腰不痛 / 17
杜仲丹参酒 改善腰膝酸痛，降血压 / 66
蛤蚧酒 改善虚劳咳嗽、腰膝酸软 / 67
猪肾酒 改善腰痛、头晕耳鸣 / 68
益阴酒 改善腰膝酸软、须发早白 / 72
山药酒 主治虚劳痰嗽、腰膝酸软 / 73
核桃酒 改善腰膝酸软、肢冷畏寒 / 76
首乌酒 主治腰膝酸软、头昏目眩 / 91
石斛酒 改善腰脚酸困、行走无力 / 92
地黄酒 改善腰膝酸软、面色不华 / 94
地黄血藤酒 改善腰膝酸软、体倦乏力 / 96
吴茱萸地膝酒 改善腰膝酸软、筋骨无力 / 98
冯了性药酒 改善筋骨疼痛、肢体麻木 / 106
海马酒 主治腰腿疼、跌打损伤 / 129

心脑血管疾病

- 丹参酒 改善神经衰弱、防治冠心病 / 53
地龙酒 改善高血压 / 123
白头翁酒 主治气滞血瘀型脉管炎 / 170
槐花酒 降低血压，预防中风 / 179
侧金盏酒 主治心悸、充血性心力衰竭 / 182





消化道疾病

- 温服“青梅煮酒”，排毒通便助消化 / 20
- 飘香“桂花酒”，健脾益胃食欲好 / 25
- 十全大补酒 增强食欲，改善脾胃虚弱 / 46
- 八珍酒 改善气血亏损、脾虚不振 / 50
- 菖蒲酒 改善老年人早衰健忘、食欲不振 / 81
- 茯苓酒 主治脾虚瘦弱、惊悸失眠 / 84
- 参苓白术酒 改善消化不良、四肢无力 / 86
- 姜糖酒 改善胃肠功能、月经不调 / 88
- 竹叶酒 改善口渴舌干、声音嘶哑 / 105
- 黄连酒 改善烦躁口渴、便秘 / 119
- 三仁酒 主治头疼身热、食欲不振 / 120
- 吴萸桃仁酒 主治肝脾不和、胁肋疼痛 / 133
- 茉莉花酒 主治脾胃湿浊不化、腹泻 / 175
- 荔枝酒 改善脾胃虚寒、食欲不振 / 192
- 山楂酒 主治疲劳过度、消化不良 / 198
- 草莓酒 改善暑热烦躁、腹泻 / 200
- 金橘酒 主治神经性胃炎、感冒咳嗽痰多 / 201
- 葡萄酒 改善消化不良、贫血 / 202
- 菠萝酒 主治热病烦渴、积食 / 207



五官科疾病

- 常备“杨梅酒”，中暑昏厥喝两口 / 18
- 蔓荆酒 主治各种头痛 / 122
- 当归酒 改善头痛眩晕、神疲乏力 / 128
- 齿痛酒 缓解齿根松动疼痛 / 169
- 白菊花酒 改善头疼久不愈、视物昏花 / 174
- 三七花酒 主治耳鸣 / 186
- 桑葚酒 改善视物不清、耳聋耳鸣 / 193

贫血

常饮“固精酒”，气血充足精神好 / 19

补血顺气酒 改善气血两亏、须发早白 / 56

鹿茸酒 改善贫血、性欲减退 / 60

枸杞子酒 改善精血不足、失眠多梦 / 62

固本酒 改善气血两亏、失眠健忘 / 78

一醉不老酒 改善中老年精血不足 / 136

人参枸杞子酒 改善面色不华、贫血 / 159

桃子酒 改善气血两亏、面黄肌瘦 / 196

红枣酒 改善气血虚弱、劳倦神疲 / 204

神经衰弱 失眠健忘

“女贞子酒”，养心安神睡眠好 / 21

三仙益寿酒 改善精神不振、记忆力衰退 / 48

五味子酒 改善神经官能症 / 52

人参三七酒 改善劳倦过度、失眠多梦 / 54

巴戟淫羊酒 改善神经衰弱、风湿痹痛 / 63

延龄酒 主治面色萎黄、失眠多梦 / 70

巨胜酒 改善体质虚弱、神衰健忘 / 77

万寿药酒 改善体质、失眠健忘 / 82

春寿酒 改善精神萎靡、失眠多梦 / 85

五味扶衰酒 主治气短无力、烦躁失眠 / 89

桑枝酒 主治湿热痹痛、口渴心烦 / 124

合欢花酒 主治神经衰弱、跌打损伤 / 184



妇科疾病

红花酒 主治跌打扭伤、经闭腹痛 / 134

地榆酒 改善月经过多、腰眩腹胀 / 151

当归元胡酒 改善痛经 / 152

归芪酒 改善痛经、月经不调 / 154

红花山楂酒 主治月经量少、腹痛腹胀 / 155

牛膝参归酒 主治闭经 / 156

白术酒 缓解妊娠脾虚气弱、胎动不安 / 166

鸡冠花酒 改善赤白带下、吐血 / 178

玫瑰花酒 主治月经不调、瘀血胀痛 / 183

凌霄花酒 改善痛经、闭经 / 187

男科疾病

九香虫酒 改善胸膈气滞、肾虚阳痿 / 61

仙茅酒 改善腰膝酸软、男子阳痿 / 95

板栗酒 主治阳痿、滑精 / 205

泌尿系统疾病

螺蛳酒 主治排尿障碍、淋漓不断 / 126

咳嗽痰多

红颜酒 主治肾虚咳嗽、容颜憔悴 / 74

风豆羌活酒 主治体虚感冒、身痛 / 102

绿豆酒 改善烦热胸痛、痰块难咳 / 110

葶苈子酒 主治咳嗽气喘、痰多 / 112

紫苏子酒 主治肺虚咳喘、胸膈不利 / 113

猪胰酒 改善经年咳嗽不愈、咳血 / 114

百部酒 主治各种新久咳嗽 / 115

核桃参杏酒 主治咳嗽日久不止 / 116

西洋参酒 改善肺气虚、阴虚 / 118

熙春酒 改善容颜憔悴、虚劳咳嗽 / 160



皮肤科疾病

美味“枸杞子酒”，养颜抗衰老 / 22

“桃花酒”，面如桃花不衰老 / 24

美容酒 改善容颜憔悴、须发枯槁 / 138

桃花白芷酒 改善面色晦黯，消除黑斑 / 162

参桂酒 改善面黄肌瘦、中气不足 / 163

驻颜酒 改善皮肤色素沉着、青春痘 / 164

松叶酒 缓解风疹瘾疹 / 167

金银花酒 主治疮肿、痈疽 / 176

身体虚弱 须发早白

岁饮“屠苏酒”，养身祛邪消病疫 / 26

人参酒 改善气短、四肢倦怠 / 45

龙参玉灵酒 改善老年体虚、疲乏无力 / 49

扶衰仙凤酒 增强身体健康，改善倦怠无力 / 58

补肾延寿酒 改善身体羸弱、肾虚早衰 / 64

松花酒 改善体质虚弱、头晕目眩 / 104

归圆杞菊酒 改善体质虚弱 / 130

延寿酒 主治身体羸弱、须发早白 / 137

乌发益寿酒 主治肝肾不足 / 140

