

# 自制

[日] 小谷英三 著 窦文 程建华 译

# 保健果酒·药酒108种



山东科学技术出版社

# 自制

---

## 保健果酒·药酒 108 种

小谷英三 著  
窦文 译  
程建华

山东科学技术出版社

## 前 言

果酒本是指葡萄酒、苹果酒等以果实浆汁发酵酿造而成的酒类。现在一般把用非发酵手段,将植物浸泡在酒中制成的酒称为“果酒”。

酒的种类很多,根据制作方法可分为酿造酒、蒸馏酒和混合酒。酿造酒是将原料发酵后制成的,其酒精度低,含糖、氨基酸、有机酸等成分,葡萄酒、啤酒等是典型的酿造酒。蒸馏酒是将酿造酒蒸馏后,取其以酒精为主的挥发性物质而制成,其酒精度高,不含糖及氨基酸等成分,白酒、威士忌、白兰地、杜松子酒、伏特加、朗姆酒等都属于蒸馏酒。混合酒是在酿造酒或蒸馏酒中加入糖分以及色素、香辛料等成分制成的,果酒、药酒、料酒、屠苏酒等均属此类。

酒与健康自古就是人们广为谈论的话题。现在,患高血压、糖尿病、肝脏病等成人病的人非常多,酒又被看作是诸多疾病的直接原因而在许多场合扮演了健康之敌的角色。

然而,且不说自古就有“酒者百药之长”之说,通过不同的饮用方法,酒确实可以成为人人都可利用的“良药”。以血压为例,血压升高一般是因摄取盐分过多、生活不规律导致睡眠不足以及心理压力过大等原因所致,而适量饮酒可使血压暂时下降。还有人说饮酒会影响肠胃和肝脏,事实上,虽然好酒的人当中常见肝脏病患者,但酒并不是直接病因,医学上已确

认饮酒不可过量,但适度饮酒可促进胃液分泌,有助于消化。饮酒只要不过度,是不会对肠胃及肝脏产生不良影响的,而不良的饮食习惯、身心两方面的失调等都有可能引发疾病,将患病的原因统统归罪于酒的做法是错误的。有损健康的是“过度饮酒”,而不是酒本身。

众所周知,酒具有开胃和增进食欲的作用,但实际上酒还有许多其他功效。当今社会,由于生活环境复杂,节奏加快,人们往往会感到不安、恐慌、焦虑,精神压力很大。有道是“忧郁致病”,可见精神状态对健康的影响是很大的。当精神或身体感到疲劳时,适当饮酒,通过酒精成分对中枢神经的作用,可镇静人的神经,使人身心得以放松,心情得以调节,失眠、疲惫、心理压力等都可随之得到改善。特别是对体质虚弱、贫血、畏寒的人来说,适当饮酒可促进血液循环,加快新陈代谢,从而达到驱寒的目的。

如上所述,适当饮酒的确有益于身体健康。特别是果酒(即泡制果酒),其与健康有着密切关系。将有药效的植物的果实、花、叶、根、茎、皮等浸泡在酒中,通过酒的渗透作用,药用成分被析出,饮用这种酒可解除疲劳,强身壮阳,延年益寿,对身体健康有极好的作用。而且,这些材料特有的味道溶于酒中,与酒浑然一体所形成的全新口味也令人妙不可言。中国自古就将酒用于医疗,但由于必须将多种草药混合进行复杂的加工,非内行人很难掌握。如“周公百岁酒”、“五加皮酒”等现在仍继续制作。日本的果酒制作据推测始于绳文时代,到明治时代,人人都体验到了果酒和药酒的好处。我写这本书,就是为了让更多的人了解这其中的乐趣。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>