

药酒配方

最佳答案

壮腰补肾酒：巴戟 60 克，肉苁蓉 45 克，川杜仲 33 克，人参 25 克，鹿茸片 18 克，蛤蚧 1 对，川续断 30 克，骨碎补 15 克，冰糖 75 克，50 度米酒 1 公斤。浸泡 1 个月。

功能和用法：壮阳健腰补肾，适用于男子腰膝酸软乏力，；亦可用于女子性欲淡漠，低血压，腰酸无力等。每次服 10~20 毫升。

禁忌症：高血压患者勿饮。

祛风活络酒：白花蛇 90 克，川芎 32 克，川木瓜 20 克，姜活、独活各 25 克，千年健 40 克，制川乌 18 克，秦艽 28 克，川牛膝 45 克，半枫荷 50 克，冰糖 100 克。50 度米酒 1.5 公斤，浸泡 1 个月。

功能和用法：祛风活络，活血止痛，适用于慢性风湿筋骨疼痛，且疼痛多发生于寒冷潮湿天气者。每日服 2~3 次，每次 10~15 毫升。亦可外搽患处。

禁忌症：同上。此药酒含川乌，不能多饮。

泡药酒的方法与注意事项：

1.酒的选用 一般选用 50 度或以上的饮用酒为佳，因为 50 度或以上的酒在浸泡的过程中能在很大的程度上杀灭中草药材中沾附的病菌以及有害的微生物、寄生虫及虫卵，使之能在安全的条件下饮用。

2，泡药酒不宜用塑料制品，因为塑料制品中的有害物质容易溶解于酒里，对人体造成危害。最好用陶瓷或玻璃瓶子。同时，泡药酒还应尽量避免阳光照射或灼热逼烤。

3.服用药酒时，不宜加糖或冰糖，以免影响药效，最好加一点蜜糖，因为蜜糖性温和，加入药酒后不仅可以减少药酒对肠胃的刺激，还有利于保持和提高药效。

4.浸酒药材的选用和处理方法 动物药宜除去内脏及污物，清水洗净(毒蛇应去头)，用火炉或烤箱烘烤，使之散发出微微的香味。烘烤不仅可除去水分，还可以达到灭菌的效果，并保持浸泡酒的酒精浓度。还可使有效成分更易溶于酒中，饮用起来也有香醇的感受。凡已腐败变质或霉变的动物药均应弃之不用。

植物药应最大程度地除去药材中的杂质、污泥。浸酒的药材应较为干燥，才能保证药酒的效能。

另外，一切含有有毒成分的矿物药，如含汞、砷、铬、铅等的矿物药均不应用来浸酒。我国唐代的多位皇帝，如唐太宗等都是为了长寿而服用含铅、汞的丹药、药酒而丧命！

5.药酒浸泡的时间 一些古方或民间传言，认为药酒要浸泡数月至 1 年以上。笔者认为无此必要。一般浸泡 1 个月即可。有时为了使有效成分更快地逸出，如不考虑美观，可将药材切碎浸泡。

另外气温对药酒的浸泡有直接的影响，气温高则浸泡的时间短些，气温低则浸泡的时间长些。泡酒的容器宜用玻璃瓶、瓦罐，不要用金属容器，以免金属中逸出有毒物质或产生毒性化学反应。

家庭常用药酒的配方及用法：

1.补气补血酒：人参 33 克，黄芪 25 克，当归身 20 克，龙眼肉 60 克，川芎 15 克，熟地 45 克。用 50 度米酒浸泡 1 个月。

功能和用法：适用于气血虚弱、面色苍白无光泽，乏力，或月经稀少色淡，月经来迟等。每次服 10~20 毫升。不善于饮酒者可将此酒冲入汤水中饮用。或以此酒炖鸡效果亦佳。

禁忌：感冒发热、溃疡病、呼吸道疾病及肝病忌服。

2.壮腰补肾酒：巴戟 60 克，肉苁蓉 45 克，川杜仲 33 克，人参 25 克，鹿茸片 18 克，蛤蚧 1 对，川续断 30 克，骨碎补 15 克，冰糖 75 克，50 度米酒 1 公斤。浸泡 1 个月。

功能和用法：壮阳健腰补肾，适用于男子腰膝酸软乏力，阳痿；亦可用于女子性欲淡漠，低血压，腰酸无力等。每次服 10~20 毫升。

禁忌症：同上。高血压患者勿饮。

3.活血化瘀酒：田七（即三七）85 克（打碎或切片），当归 25 克，川续断 33 克，苏木 28 克，川芎 30 克，红花 18 克，延胡索 35 克，香附 15 克，冰糖 70 克，50 度米酒 1 公斤。浸泡 1 个月。

功能和用法：活血化瘀止痛，适用于跌打损伤旧患，肌肉筋骨疼痛。每次服 10~15 毫升。亦可外搽患处。

禁忌症：同上。

4.祛风活络酒：白花蛇 90 克，川芎 32 克，川木瓜 20 克，姜活、独活各 25 克，千年健 40 克，制川乌 18 克，秦艽 28 克，川牛膝 45 克，半枫荷 50 克，冰糖 100 克。50 度米酒 1.5 公斤，浸泡 1 个月。

功能和用法：祛风活络，活血止痛，适用于慢性风湿筋骨疼痛，且疼痛多发生于寒冷潮湿天气者。每日服 2~3 次，每次 10~15 毫升。亦可外搽患处。

禁忌症：同上。此药酒含川乌，不能多饮。

5.养身酒：杞子 90 克，黄精 65 克，黄芪 32 克，当归身 28 克，冬虫夏草 38 克，龙眼肉 60 克，人参 25 克。50 度米酒 1.5 公斤，浸泡 1 个月。

功能：补气血，养身益寿，是温和的健身酒，可使人面色红润光泽。每日早晚各服 1 次，每次量不宜超过 30 毫升，老年人以 10~15 毫升为佳。

禁忌症：同上。

6.外用跌打酒：生川乌 10 克，生草乌 10 克，两面针 15 克，樟脑 20 克，大黄 18 克，冰片 17 克，细辛 12 克，苏木 32 克，60%酒精 1.5 公斤，浸泡 1 个月。

功能：活血散瘀，舒筋止痛。外搽疼痛部位，每日 3~5 次。皮肤破损处忌搽。

禁止内服。

7、狗肾蜈蚣酒（主治肾阳虚损）（阳痿）：

（配方）狗肾 1 个，枸杞子 30 克，蛇床子 20 克，蜈蚣 3 条，白酒 1000 毫升。（制法）上药浸入酒中，1 周后饮用。（用法）每次温饮约 25 克，每日 1 次，连服 10 天为 1 疗程。

药酒篇

我国的传统药酒，可说是最好的「日常养品」。药酒乃是将药材浸入酒中，放置一段时间后，药材便会释出所含成分，融入酒中，形成具有治病强身的液体。适度饮用此一液体，不但可以促进血液循环、改善虚弱体质、补充体力、消除疲劳，而且还可防止老化，提高新陈代谢的功能。

药酒的功效

（一）药酒中的酒精效能

由于药酒是用酒精浸泡而成的，所以除了生药的功效外，酒精亦能促进药效。其中包括

- (1)帮助消化、促进食欲；
- (2)促进血液循环，使身体暖和；
- (3)帮助睡眠；
- (4)使大脑皮质麻醉并有效消除精神压力；
- (5)可增加血液中有益的胆固醇。

总而言之，药酒就是将药的功效与酒精融为一体。

（二）药酒与体质

中医通常以温与寒来区分人类的体质。若要改善寒性的体质应可运用温热法，若要改善温性体质，则采寒凉法。

一般而言，药酒所采的都是可温热身体的补养药，换言之，最适合泡药酒的是属于「温」或「平」的药。

饮用药酒宜忌

药酒最适合促进血液循环，改善虚弱体质，补充体力，避免老化，并可提高新陈代谢。所以最适合半健康状态，而且又想增强免疫力的人饮用。

但是由于药酒是用酒精浸泡而成，所以有些人就不适合饮用，如病情严重、发烧、或机能亢奋的状态都应避免，其中包括罹患出血性疾病、发炎、呼吸器官疾病、支气管炎、肝炎、溃疡、肺结核、口腔炎、高血压、各种癌病等都不宜饮用。

「单方」药酒

只采一种生药浸泡的药酒称为「单方」药酒，其效果比较直接，所以大都针对单纯的症状使用，可在短期内很迅速的产生效果。

采三种以上生药浸泡而成的称为「复方」，也就是利用多种生药来促进全身平衡。此种药酒较适合复杂的症状，尤其慢性病或体质性倾向的人，长时间饮用更有效。

有些人认为浸泡药酒的生药及服用的量也越多越有效。但事实上药酒成分呈多样化，所以喝太多或太浓都不适宜。

「每天少量」是基本饮法

每个人都知道持续喝大量的酒对身体不好。药酒也含有酒精所以适量饮用才能产生好效果。一般的标准是，一天喝四十到一百 c.c.，而且分为二至三次饮用，例如在饭前或两餐之间饮用。

如何使药酒变得比较好喝

药酒首要是注重效能，而不注重味道，所以一般味道皆不太好，但由于每天都是持续饮用，所以浸泡时最好使它能变得较为美味。

最简单的方法就是放入甘味料，如冰糖、蜂蜜等，不过最好选择可配合药材的甘味料。

如果不喜欢米酒味，也可用白兰地来浸泡。

药酒的作法

药酒的制法几乎都是一样的，最好是先把生药捣碎，才可尽快的浸泡出成分，约十天以后就可饮用。如果是使用高丽蔘等体积较大的生药，最好是浸泡二十天后才饮用，若放置一个月味道会更好。此外若一开始就放入甘味料，生药的成分较不易溶解，所以最好是浸泡十天以后再加入。

单方药酒					
五味子酒	黄精酒	人蔘酒	何首乌酒	枸杞酒	五加蔘酒
肉苁蓉酒	当归酒	红花酒	药酒的做法		鹿茸酒
复方药酒					
周公百岁酒		保元酒	七宝酒	秃鸡散酒	仙灵脾酒

单方药酒

是具有滋养强壮效果的药酒。单方药酒，可在短期内就出现效果，最适合在发现不舒服的症状时就立刻服用。

五味子酒

材料	
五味子	一百公克
米酒	一公升
冰糖	一五〇公克
果糖	五〇公克
服用方法	每次二〇CC，一日喝三次，在饭前或两餐之间饮用。
效果	可滋养强壮身体、消除疲劳，安定神经。
疗效	五味子酒呈红褐色有酸味，夏天疲劳时饮用可促进中枢神经，使大脑皮质亢奋，所以可提高工作效率，而且具有健胃效果，所以夏天食欲不振时可饮。

[回到药酒选项](#)

黄精酒

材料	
黄精	一五〇公克
米酒	一公升
冰糖	一百公克
服用方法	每次三〇CC，早晚各一次，空腹时饮用。
效果	可滋滋强壮，虚弱体质或病后恢复期可用
疗效	黄精酒呈黑褐色，带臭味，但效果卓着，不仅可以加强病后虚弱，而且可增强精力防止老化。

人蔘酒

材料	
高丽人蔘	一五〇公克
米酒	一公升
冰糖	一百公克
蜂蜜	五〇公克
服用方法	每次二〇CC，早晚各一次，在饭前饮用。
疗效	可治虚弱体质、食欲不振、下痢体质。

何首乌酒

材料	
何首乌	一五〇公克
米酒	一公升
冰糖	一五〇公克
黑糖	一五〇公克
服用方法	每次二〇CC，早晚各一次，饭前或二餐之间饮用。
疗效	可滋养强壮改善腰脚倦怠，改善白发防未老先衰。

枸杞酒

材料	
枸杞子	一五〇公克
米酒	一公升
冰糖	一百公克
蜂蜜	三〇CC
服用方法	一次二〇CC，早晚各一次于饭前或二餐间饮。
疗效	可滋养强壮、并改善虚弱体质，无力感与头晕。

五加蔘酒

材料	
五加蔘	一百公克

米酒	一公升
冰糖	一百公克
果糖	三〇公克
服用方法	一次二〇CC，每日二次在两餐间饮用。
疗效	可消除疲劳增加抵抗力，改善失眠及虚弱体质。

肉苁蓉酒

材料	
肉苁蓉	一五〇公克
米酒	一公升
冰糖	一百公克
蜂蜜	五〇公克
服用方法	一次二〇CC，一日二次至三次，空腹时或二餐中间之用。
疗效	具有滋养强壮功能，可消除疲劳，改善虚弱体质。

当归酒

材料	
当归	一五〇公克
米酒	一公升
冰糖	一百公克
果糖	五〇公克
服用方法	每次二〇CC，每日早晚在饭前或两餐间饮用。
疗效	可增加血液循环，改善血色不良，月经不顺，腹痛、轻微的便秘，及具有补温的效果。

红花酒

材料	
红花	五〇公克
米酒	一公升
冰糖	一百公克
蜂蜜	一百公克

服用方法	一次二〇CC，一天服用二至三次，空腹时用。
效果	可加强体力，去除月经痛、月经不顺及治虚冷症。

药酒的作法

材料	
熟地黄	一百公克
米酒	一公升
冰糖	五〇公克
果糖	三〇公克
服用方法	一次二〇CC，每日服用两次，于两餐间饮用。
疗效	可改善脸色欠佳、贫血、手足发冷等，并适于病后调理时服用。

鹿茸酒

鹿茸自古就被视为强精、强壮药，不过若研成粉末或煎服，难有令人满意的效果，效果最卓着就是鹿茸酒。

材料	
鹿茸	二〇公克
山药	二〇公克
白砂糖	一百公克
米酒	七二〇CC
作法/服用方法	山药切适当大小，和鹿茸一起放入瓶中，加白砂糖、米酒。两个月后加以过滤，倒入细口瓶。也可再补充一半的鹿茸、山药与白砂糖，重新用七二〇CC 的米酒浸泡，经三至六个月即可饮用。于就寝前饮三十 CC，不可服用过量。
疗效	效能鹿茸的成分不明，不过，临床证实鹿茸精可帮助恢复心脏机能、促进肾机能、消化器官机能，以及消除肌肉疲劳。

复方药酒

药酒之王 - 周公百岁酒

材料	
高丽蔘	五公克
黄耆	十公克
白朮	八公克
茯苓	八公克
枸杞	八公克
山药	八公克
五味子	五公克
肉桂	五公克
陈皮	五公克
当归	八公克
川芎	八公克
芍药	八公克
地黄	十公克
熟地黄	十公克
麦门东	八公克
龟板	十公克
防风	八公克
羌活	八公克
米酒	一．五公升
冰糖	一百公克
果糖	一百公克
蜂蜜	五十公克
服用方法	一次二〇CC，一天二至三次，每餐饭前或空腹时饮用。
疗效	可滋养强壮，改善肠胃虚弱、食而无味、血行不良。

保元酒

材料	
高丽蔘	三〇公克
黄耆	四〇公克
炙甘草	十五公克
桂皮	十五公克

米酒	一公升
冰糖	一百公克
果糖	五十公克
服用方法	一次二〇CC，一日三次，每餐前空腹时饮用。
疗效	可改善无气力、食欲不振、容易疲劳、容易感冒等症。

七宝酒

材料	
何首乌	四〇公克
破故纸	二〇公克
茯苓	二〇公克
菟丝子	三〇公克
枸杞	二〇公克
当归	十五公克
牛膝	十五公克
米酒	一公升
冰糖	一百公克
果糖	八〇公克
服用方法	一次二〇CC，一天三次在两餐间服用。
疗效	防止老年人老化、消除疲劳与无气力。

秃 鸡散酒

材料	
蛇床子	三十公克
肉苁蓉	二十公克
五味子	二十公克
菟丝子	二十公克
远志	二十公克
米酒	一公升
冰糖	一五〇公克
果糖	五十公克
服用方法	一次二十 CC，每天三餐饭前或空腹时饮用。

疗效	可治精力减退、阳痿、早泄、性交后倦怠感。
----	----------------------

仙 灵脾酒

材料	
淫羊藿	五十公克
肉苁蓉	三十公克
茯苓	四十公克
炙甘草	二十公克
米酒	一公升
冰糖	一百公克
蜂蜜	一百公克
服用方法	一次二十 CC，一天二次，每餐前或空腹时饮用。
疗效	改善性机能减退、阳痿、遗精、健忘。

www.healthno1.com

www.beautyno1.com

酒 经

大隐翁 著

目录

卷上.....	01
卷中.....	05
卷下.....	10

卷上

酒之作尚矣，仪狄作酒醪，杜康秫酒，岂以善酿得名，盖抑始于此耶。酒味甘辛，大热有毒，虽可忘忧然能作疾，所谓腐肠烂胃、溃髓蒸筋，而刘词养生论酒所以醉人者麴蘖气之故尔。麴气消，皆化为水。昔先王诰庶邦庶士无彝酒，又曰祀兹酒言天之命民作酒惟祀而已。六彝有舟所以戒其覆，六尊有所以戒其口，陶侃剧饮，亦自制其限。后世以酒为浆，不醉反耻。岂知百药之长黄帝所以治疾耶。大率晋人嗜酒，孔群作书族人今年秫得七百斛不了口事。王忱三日不饮酒，觉形神不复相亲。至于刘、殷、嵇、阮之徒尤不可一日无此，要之酣放自肆托于麴蘖以逃世网，未必真得酒中趣尔。古之所谓得全于酒者，正不如此。是知狂药自有妙理，岂特浇其口口者耶。五斗先生弃官而归耕于东皋之野，浪游醉乡，没身不返，以谓结绳之政已薄矣。虽黄帝华胥之游，殆未有以过之。由此观之，酒之境界岂口口者所能与知哉！儒学之士，如韩愈者犹不足以知此，反悲醉乡之徒为不遇。大哉，酒之于世也！礼天地、事鬼神、射乡之饮、鹿鸣之歌，宾主百拜、左右秩秩，上至缙绅，下逮闾里，诗人墨客，渔夫樵妇，无一可以缺此。投闲自放、攘襟露腹、便然酣卧于江湖之上，扶头解醒，忽然而醒，虽道术之士，炼阳消阴、饥肠如筋，而熟谷之液，亦不能去。唯胡人禅律，以此为戒，嗜者至于濡首败性，失理伤生，往往屏爵

弃卮，焚 折口，终身不复知其味者。酒复何过耶？平居无事，
□樽斗酒，发狂荡之思，助江山之兴，亦未足以知麴蘖之力，
稻米之功。至于流离放逐，秋声暮雨，朝登糟丘，暮游麴封，
御魑魅于烟岚，转炎荒为净土，酒之功力其近于道耶？与酒游
者，死生惊惧交于前而不知，其视穷泰违顺特戏事尔。彼饥饿
其身，焦劳其思；牛衣发儿女之感，泽畔有可怜之色，又乌足
以议此哉！鸱夷丈人以酒为名，含垢受侮，与世浮沉。而彼骚
人高自标持，分别黑白且不足以全身远害，犹以为惟我独醒。
善乎，酒之移人也！惨舒阴阳，平治险阻。刚愎者，薰然而慈
仁；濡弱者，感慨而激烈。陵轹王公，给玩妻妾，滑稽不穷，
斟酌自如。识量之高，风味之微，足以还浇薄而发猥琐，岂特
此哉！“夙夜在公”（有□），“岂乐饮酒”（鱼藻），“酌以大
斗”（行苇），“不醉无归”（湛露），君臣相遇播于声，《诗》
亦未足以语太平之盛！至于黎民，休息日用，饮食祝史，无求
神具醉止斯，可谓至德之世矣。然则伯伦之颂德、乐天之论功，
盖未必有以形容之夫。其道深远，非冥搜不足以发其义；其术
精微，非三昧不足以善其事。昔唐逸人追述焦革酒法，立祠配
享。又采自古以来善酒者以为谱，虽其书脱略卑陋，闻者垂涎，
酣滴之士，口诵而心醉，非酒之董狐，其孰能为之哉！昔人有
斋中酒、厅事酒、猥酒，虽匀以麴蘖为之，而有圣有贤，清浊
不同。周官酒正以式法授酒材，辨五齐之名、三酒之物，岁中
以酒式诛。赏月令乃命大酋，秣稻必齐，麴□必时，湛□必洁，
水泉必香，陶器必良，火齐必得，六者尽善。更得醴浆，则酒
人之事过半矣。周官浆人掌共王之六饮，水、浆、醴、凉、□、
醕，入于酒府，而浆最为先。古语有之，空桑稊饭，□以稷麦，
以成醇醪酒之始也。《说文》：“酒白谓之□。□者，壤饭也，
□者，老也。”饭老即坏，饭不坏则酒不甜。又曰乌梅女□，

甜口九投，澄清百品，酒之终也。麴之于黍，犹铅之于汞，阴阳相制，变化自然。《春秋纬》曰：“麦，阴也。黍，阳也。”先渍麴而投黍，是阳得阴而沸。后世麴有用药者，所以治疾也。麴用豆亦佳。神农氏赤小豆饮汁愈酒病，酒有热得豆为良，但硬薄少蕴藉耳。古者醴酒在室，醖酒在堂，澄酒在下。而酒以醇厚为上。饮家须察黍性陈新、天气冷暖。春夏及黍性新软则先汤而后米酒，人谓之倒汤；秋冬及黍性陈硬则先米而后汤酒，人谓之正汤。口酿须醖米偷酸，投口偷甜。浙人不善偷酸，所以酒熟入灰。北人不善偷甜，所以饮多令人膈上懊口。桓公所谓青州从事，平原督邮者，此也。酒甘易酿，味辛难口。《释名》：“酒者，酉也。”酉者阴中也，酉用事而为收也。用而为散，散者，辛也。酒之名以甘辛为义，金木间隔以土为媒，自酸之甘，自甘之辛，而酒成焉。所谓以土之甘，合水作酸；以木之酸，合土作辛，然后知投者所以作辛也。《说文》：“投者，再酿也。”张华有九口酒。《齐民要术》桑落酒有六七投者。酒以投多为善，要在麴力相及。口酒所以有韵者，亦以其再投故也。过度亦多术，尤忌见日。若太阳出即酒多不中。后魏·贾思勰亦以夜半蒸炊，昧旦下酿，所谓以阴制阳，其义如此。著水无多少，拌和黍麦以匀为度。张藉诗“酿酒爱乾和”，即今人不入定酒也。晋人谓之乾榨酒，大抵用水随其汤黍之大小斟酌之。若投多水宽亦不妨，要之米力胜于麴，麴力胜于水，即善矣。北人不用醖，只用刷。案水谓之信水，然信水非醖也。酒人以此体候冷暖。尔凡口不用醖即酒难发，醖来迟则脚不正，只用正发酒醖最良，不然则掉取醖面，绞令稍干，和以麴口，挂于衡茅，谓之干醖。用醖四时不同，寒即多用，温即减之。酒人冬月用醖紧、用麴少，夏月用麴多、用醖缓。天气极热，置瓮于深屋，冬月温室多用毡毯围绕之。《语林》云

：“抱瓮冬醪”，言冬月酿酒，令人抱瓮速成，而味好。大抵冬月盖覆，即阳气在内而酒不冻；夏月闭藏，即阴气在内而酒不动。非深得卯酉出入之义，孰能知此哉。于戏！酒之梗概，曲尽于此。若夫心手之用，不传文字，固有父子一法而气味不同，一手自酿而色泽殊绝。此虽酒人亦不能自知也。

卷中

□于六月三伏中踏造，先造峭汁，每瓮用甜水三石五斗，苍耳一百斤，蛇麻、辣蓼各二十斤锉碎，烂捣入瓮内。日煎五七日，天阴至十日，用盆盖覆，每日用杷子搅两次，滤去滓以和面。此法本为造麴多处设，要之不若取自然汁为佳。若只造三五百斤面，取上三物烂捣入井花水裂，取自然汁，则酒味辛辣。内法，酒库杏仁麴，止是用杏仁研取汁，即酒味醇甜，麴用香药，大抵辛香发散而已。每片可重一斤四两，干时可得一斤，直须实踏，若虚则不中造麴。水多则糖心，水脉不匀则心内青黑，色伤；热则心红伤，冷则发不透而体重。惟是体轻、心内黄白或上面有花衣乃是好麴。自踏造日为始，约一月余日出场子，且于当风处并栏垛起，更候十余日，打开心内无湿处，方于日中曝干；候冷，乃收之。收麴要高燥处，不得近地气及阴润屋舍，盛贮仍防虫鼠秽污，四十九日后方可用。

□小麦一石，磨白面六十斤，分作两栲栳，使道人头、蛇麻花水共七升，拌和似麦饭，入下项药：

白术二两半 川芎一两 白附子半两

瓜蒂一字 木香一钱半

已上药捣罗为细末，匀在六十斤面内。

道人头十六斤□蛇麻八斤，一名辣母藤

已上草拣择锉碎烂捣，用大盆盛新汲水浸，搅拌似蓝淀水

浓为度，只收一斗四升，将前面拌和令匀。

右件药面拌时，须乾湿得所，不可贪水。握得聚，□得散，是其诀也，便用粗筛隔过，所贵不作块，按令实，用厚复盖之。令暖三四时辰，水脉匀，或经宿夜气留润亦佳，方入模子，用布包裹实踏，仍预治净室无风处。安排下场子，先用板隔地气，下铺麦□约一尺浮，上铺箔，箔上铺麴，看远近用草人子为□（音至），上用麦□盖之；又铺箔，箔上又铺麴，依前铺麦□，四面用麦扎实风道，上面更以黄蒿稀压定，须一日两次覷步体当发得紧慢。伤热则心红，伤冷则体重。若发得热，周遭麦□微湿，则减去上面盖者麦□，并取去四面扎塞，令透风气约三两时辰，或半日许，依前盖覆；若发得太热，即再盖，减麦□令薄。如冷不发，即添麦□，厚盖催趁之。约发及十余日已来，将麴侧起，两两相对，再如前罨之，蘸瓦日足，然后出草。

□白面一百斤，分作三分，共使下项药：

川芎七两 白附子半两 白术三两半 瓜蒂二钱

已上药共捣罗为末，用马尾罗筛过。亦分作三分，与前项面一处拌和，令匀，每一分用井水八升。其踏罨与顿递祠祭法同。

□每面一百斤，分作五处。

木香一两 官桂一两 防风一两 道人头一两

白术一两 杏仁一两去皮尖细研

右件为末，将药亦分作五处，拌入面中。次用苍耳二十斤，蛇麻一十五斤，择净锉碎，入石臼捣烂，入新汲井花水二斗一处，揉如蓝相似，取汁二斗四升，每一分使汁四升七合，竹□落内一处拌和。其踏罨与顿递祠祭法同。

□每面一百斤，使杏仁十二两，去皮尖，汤浸于砂盆内，研烂如乳酪相似，用冷熟水二斗四升浸杏仁为汁，分作五处拌

面。其踏罨如顿递祠祭法同。

已上罨麴

□白麴六十斤上甑蒸□□□糯米粉四十斤一斗米粉秤得六手半

已上粉面先拌令匀，次入下项药：

白术一两 防风半两 白附子半两

官桂二两

瓜蒂一分 槟榔半两 胡椒一两

桂花半两

丁香半两 人参一两 天南星半两

茯苓一两

香白芷一两 川芎一两 肉豆蔻一两

右件药并为细末，与粉面拌和讫，再入杏仁三斤，去皮尖，磨细入井花水一斗八升调匀，旋洒于前项粉面内，拌匀，复用粗筛隔过实踏，用桑叶裹盛于纸袋中，用绳系定，即时挂起。不得积下仍单行，悬之二七日，去桑叶，只是纸袋两月可收。

□木香三两 川芎六两 白术九两

白附子半斤

官桂七两 防风二两 黑附子二两炮去皮

瓜蒂半两

右件药都捣罗为末，每料用糯米粉、白面共三百斤。使上件药拌和，令匀，更用杏仁二斤，去皮尖，入砂盆内烂研，滤去滓。然后用水蓼一斤，道人头半斤，蛇麻一斤，同捣烂，以新汲水五斗，揉取浓汁。和搜入盆内，以手拌匀，于净席上堆放。如法盖覆一宿，次日早辰用模踏造唯实为妙，踏成用谷叶裹盛在纸袋中，挂阁透风处，半月去谷叶，只置于纸袋中，两月方可用。

□白面一百斤，糯米粉一百斤。

已上粉面先拌和，令匀，次入下项药：

白术四两 官桂二两 胡椒二两 川芎二两

白芷二两 天南星二两 瓜蒂半两 杏仁二斤

用温汤浸去皮尖更冷水淘三两遍入砂盆内研旋入井花水取浓汁二斗

右件捣罗为细末，将粉面并药一处拌和，令匀。然后将杏仁汁旋洒于前项粉面内拌揉，亦须干湿得所，握得聚，□得散，即用粗筛隔过，于净席上堆放。如法盖三四时辰，候水脉匀，入模子内实踏，用刀子分为四片，逐片印风字讫，用纸袋子包裹，挂无日透风处，四十九日踏下，便入纸袋盛挂起，不得积下。挂时相离着，不得厮沓，恐热不透风。每一石米用麴一百二十两，隔年陈麴有力，只可使十两。

□白面五斗 赤豆七升 杏仁三两 川乌头三两

官桂二两 麴□四两，焙干

右除豆面外，并为细末，却用苍耳、辣蓼、勒母藤三味各一大握，捣取浓汁，浸豆一伏时，漉出。豆蒸以糜烂为度，却将浸豆汁煎数沸，别顿放，候蒸豆熟，放冷搜，和白面并药末，硬软得所。带软为佳，如硬，更入少浸豆汁。紧踏作片子，只用纸裹以麻皮宽，缚定，挂透风处，四十日取出，曝干即可用。须先露五七夜后，使七八月已后，方可使。每斗用六两，隔年者用四两，此麴谓之错着水。

已上风麴

□辣蓼、勒母藤、苍耳各二斤，青蒿、桑叶各减半，并取近上稍嫩者。用石臼烂捣，布绞取自然汁，更以杏仁百粒，去皮尖，细研入汁内。先将糯米拣簸一斗，急淘净，控极干，为细粉，更晒令干，以药汁逐旋匀洒拌和，干湿得所。搏成饼子，

以旧麴末逐个为衣，各排在筛子内，于不透风处净室内，先铺干草，厚三寸许，安筛子在上，更以草厚四寸许覆之，覆时须匀，不可令有厚薄，一两日间不住以手探之，候饼子上稍热仍有白衣，即去覆者草，明日取出。通风处安桌子，上须稍干，旋旋逐个揭之，令离筛子，更数日以蓝子悬通风处，一月可用。罨饼子须热透又不可过候，此为最难。未干见日即裂。

□粳米三升 糯米一升，净淘洗为细粉 川芎一两

峽椒一两为末，麴母末一两与米粉药末等拌匀 蓼叶一束

桑叶一把 苍耳叶一把

右烂捣入新汲水，破令得所滤汁，拌米粉无令湿捻成团，须是紧实。更以麴母遍身糝过为衣，以谷树叶铺底，仍盖一宿，候白衣上，揭去。更候五七日，晒乾，以蓝盛挂风头，每斗三两，过半年以后，即使二两半。

□每糯米一斗作粉，用蓼汁和匀，次入肉桂、甘草、杏仁、川乌头、川芎、生姜，与杏仁同研汁，各用一分作饼子，用穰草盖，勿令见风，热透后番，依玉友罨法出场，当风悬之，每造酒一斗用四两。

□上等白面一斗，以生姜五两研取汁，洒拌揉和。依常法起酵，作蒸饼，切作片子，挂透风处，一月轻干可用。

□糯米二斗淘净，少时蒸饭摊了。先用面三斗，细切生姜半斤，如豆大，和面微炒令黄，放冷，隔宿亦摊之。候饭温拌，令匀。勿令作块，放芦席上，摊以蒿草，罨作黄子，勿令黄子黑，但白衣上即去草，番转。更半日，将日影中晒乾，入纸袋，盛挂在梁上风吹。

已上□麴。

卷下

□六月三伏时，用小麦一斗，煮粥为脚，日间悬胎盖，夜间实盖之。逐日侵热面浆，或饮汤不妨给用，但不得犯生水。造酒最在浆，其浆不可才酸便用。须是味重，酴米偷酸全在于浆。大法，浆不酸即不可口酒，盖造酒以浆为祖。无浆处或以水解醋入葱、椒等煎，谓之合新浆；如用已曾浸米浆以水解之，入葱、椒等煎，谓之传旧浆，今人呼为酒浆是也。酒浆多浆臭而无香辣之味，以此知须是六月三伏时造下浆，免用酒浆也。酒浆寒凉时犹可用，温热时即须用卧浆。寒时如卧浆，阙绝不得已，亦须且合新浆用也。

□造酒治糯为先，须令拣择，不可有粳米。若旋拣实为费力，要须自种糯谷，即全无粳米，免更拣择。古人种秫，盖为此。凡米不从淘中取净，从拣中取净，缘水只去得尘土，不能去砂石、鼠粪之类。要须旋舂簸，令洁白，走水一淘，大忌久浸。拣簸既净，则淘数少而浆入，但先倾米入笊，约度添水，用杷子靠定笊唇，取力直下，不住手急打斡，使水米运转自然匀净，才水清即住，如此则米已洁净，亦无陈气。仍须隔宿淘控，方始可用。盖控得极干，即浆入而易酸，此为大法。

□假令米一石，用卧浆水一石五斗。先煎三四沸，以笊篱漉去白沫，更候一两沸，然后入葱一大握、椒一两、油二两、面一盞，以浆半碗，调面打成薄水，同煎六七沸。煎时不住手

搅，不搅则有偏沸，及有□着处，葱熟即便漉去葱、椒等。如浆酸亦须约分数以水解之，浆味淡即更入醪醋，要之汤米浆。以酸美为十分，若用九分味酸者，则每浆九斗入水一斗解之，余皆仿此。寒时用九分至八分，温凉时用六分至七分，热时用五分至四分。大凡浆要四时改，破冬浆浓而涎，春浆清而涎，夏不用苦涎，秋浆如春浆，造酒看浆是大事，古谚云：看米不如看麴，看麴不如看酒，看酒不如看浆。

□一石翁埋入地一尺。先用汤汤翁，然后拗浆，逐旋入翁，不可一并入生翁，恐损翁器。便用棹篦搅出大气，然后下米。汤太热则米烂成块，汤慢，即汤不倒而米涩，但浆酸而米淡。宁可热不可冷，冷即汤米不酸，兼无涎生。亦须看时候及米性新陈，春间用插手汤，夏间用宜似热汤，秋间即鱼眼汤，冬间须用沸汤。若冬月却用温汤，则浆水力慢，不能发脱；夏月若用热汤，则浆水力紧，汤损亦不能发脱，所贵四时浆水温热得所。汤米时逐旋倾汤，接续入翁，急令二人用棹篦，连底抹起三五百下，米滑及颜色光粲乃止。如米未滑，于合用汤，数外列加汤数斗，汤之不妨以米滑为度，须是连底搅转，不得停手。若搅少，非特汤米不滑，兼上面一重米汤破下面米汤不匀，有如烂粥相似，直候米滑浆温，即住手以席荐围盖之，令有暖气，不令透气。夏月亦盖，但不须厚尔。如早辰汤米，晚间又搅一遍；晚间汤米，来早又复再搅。每搅不下一二百转次。日再入汤，又搅，谓之接汤。接汤后渐渐发起泡沫，如鱼眼、虾跳之类。大约三日后必醋矣。寻常汤米后第二日生浆泡，如水上浮沬；第三日生浆衣，寒时如饼，暖时稍薄，第四日便尝，若已酸美有涎，即先以笊篱掉去浆面，以手连底搅转，令米粒相离，恐有结米，蒸时成块，气难透也。夏月只隔宿可用，春间两日，冬间三宿。要之，须候浆如牛涎，米心酸，用手一□便碎，然

后漉出，亦不可拘日数也。惟夏月浆米热，后经四五宿渐渐淡薄，谓之倒了盖，夏月热后，发过罨损。况浆味自有死活，若浆面有花衣口，白色明快，涎黏米粒，圆明口利，嚼着味酸，瓮内温暖，乃是浆活；若无花沫，浆碧色不明，快米嚼碎不酸，或有气息瓮内冷，乃是浆死，是汤时不活络。善知此者，尝米不尝浆；不知此者，尝浆不尝米。大抵米酸则无事于浆，浆死却须用杓尽口出，元浆入锅重煎。再汤紧慢比前来减三分，谓之接浆。依前盖了，当宿即醋。或只口出元浆，不用漉出米，以新水冲过，出却恶气。上蒸炊时，别煎好酸浆，泼馈下脚亦得，要之不若接浆为愈。然亦在看天气寒温，随时体当。

口欲蒸麋，隔日漉出浆衣出米，置淋瓮，滴尽水脉。以手试之，入手散蔌蔌地，便堪蒸。若湿时，即有结麋。先取合使，泼麋浆以水解。依四时定分数，依前入葱、椒等同煎。用篦不住搅，令匀沸。若不搅，则有偏沸。及口灶釜处，多致铁腥。浆香熟，别用盆瓮，内放冷下脚使用，一面添水，烧灶安甑单，勿令偏侧。若刷釜不净，置单偏仄，或破损并气未上，便装筛漏下生米，及灶内汤太满，则多致汤溢出冲单，气直上突酒，人谓之甑达。则麋有生熟不匀，急倾少生油入釜，其沸自止。须候釜沸气上，将控干酸米，逐旋以杓，轻手续续，趁气撒装，勿令压实。一石米约作三次装，一层气透，又上一层。每一次上米，用炊帚掠拨，周回上下，生米在气出处，直候气匀无生米，掠拨不动，更看气紧慢不匀处，用米口子拨开慢处，拥在紧处，谓之拨溜。若箬子周遭气小，须从外拨来，向上如口背相似，时复用气杖子试之，口处若实，即是气流；若虚，必有生米。即用口子翻起拨匀，候气圆，用木拍或席盖之。更候大气上，以手拍之，如不黏手，权住火。即用口子搅斡盘摺，将煎下冷浆二斗，便用棹篦拍击，令米心匀，破成麋绿。浆米既

已浸透，又更蒸熟，所以棹篦拍着，便见皮拆心破，里外□烂成麋，再用木拍或席盖之。微留少火，泣定水脉，即以馀浆洗案，令洁净，出麋在案上摊开，令冷，翻梢一两遍。脚麋若炊得稀薄如粥，即造酒尤醇。搜拌入麴，时却缩水，胜如旋入别水也。四时并同。洗案、刷、瓮之类，并用熟浆，不得入生水。

□古法先浸麴，发如鱼眼，汤净淘米炊作饭，令极冷，以绢袋滤去麴滓，取麴汁于瓮中，即投饭。近世不然，吹饭冷，同麴搜拌入瓮，麴有陈新。陈麴力紧，每斗米用十两，新麴十二两或十三两。腊脚酒用麴宜重，大抵力胜则可存留。寒暑不能，侵米石百两，是为气平。十之上则苦，十之下则甘，要在随人所嗜而增损之。凡用麴，日暴夜露。《齐民要术》“夜乃不收，令受霜露”，须看风阴，恐雨润故也。若急用则麴干，亦可不必露也。受霜露二十日许，弥令酒香。麴须极干，若润湿则酒恶矣。新麴未经百日，心未干者，须□破炕焙，未得便捣，须放隔宿，若不隔宿，则造酒定有炕麴气。大约每斗用麴八两，须用小麴一两，易发无失。善用小麴，虽煮酒亦色白。今之玉友麴，用二桑叶者是也。酒要辣，更于□饭中入麴，放冷下，此要诀也。张进造供御法，酒使雨色麴，每糯米一石，用杏仁、罨麴六十两，香桂罨麴四十两。一法□酒，罨麴、风麴各半，亦良法也。四时麴粗细不同，春冬□造，日多即捣作小块，子如骰子或皂子大，则发断有力，而味醇酽。秋夏□造，日浅则差细，欲其麴米早相见而就熟，要之麴细则味甜美，麴粗则硬辣。若粗细不匀，则发得不齐，酒味不定。大抵寒时化迟不妨，宜用粗麴，暖时麴欲得疾发，宜用细末。虽然，酒人亦不执：或酹紧恐酒味太辣，则添入米一二斗；若发太慢，恐酒甜，即添麴三四斤，定酒味全此时，亦无固必也。供御祠祭用麴并在，酹米内尽用之。□饭更不入麴，一法将一半麴于□

饭内分，使气味芳烈，却须并为细末也。唯羔儿酒尽于脚饭内，着麴不可不知也。

□北人造酒不用酵。然冬月天寒，酒难得发，多□了。所以要取醅，面正发醅，为酵最妙。其法用酒瓮正发，醅□取面上浮米糝控干，用麴末拌令湿匀，透风阴干，谓之干酵。凡造酒时，于浆米中先取一升已来，用本浆煮成粥，放冷，冬月微温，用干酵一合，麴末一斤，搅拌令匀，放暖处，候次日搜饭时，入酿饭瓮中同拌。大约申时。欲搜饭，须早晨先发下酵，直候酵来多时，发过方可用。盖酵才来，未有力也。酵肥为来，酵塌可用。又况用酵，四时不同。须是体衬天气，天寒用汤发，天热用水发，不在用酵多少也。不然只取正发。酒醅二三杓拌和，尤捷。酒人谓之传醅免用酵也。

□蒸米成麋，策在案上，频频翻，不可令上乾而下湿。大要在体衬天气，温凉时放微冷，热时令极冷，寒时如人体。金波法一石麋用麦□四两，糝在麋上，然后入麴酵一处，众手揉之，务令麴与麋匀。若麋稠硬，即旋入少冷浆同揉，亦在随时相度。大率搜麋只要拌得麴与麋匀足矣，亦不须搜如糕麋。京□搜得不见麴饭，所以太甜。麴不须极细，麴细则甜美，麴粗则硬辣。粗细不等，则发得不齐，酒味不定。大抵寒时化迟，不妨宜用粗麴，可投子大；暖时宜用细末。欲得疾发，大约每一斗米使大麴八两，小麴一两，易发无失，并于脚饭内下之，不得旋入生麴。虽三口酒，亦尽于脚饭中。下计算斤两，搜拌麴麋匀，即般入瓮。瓮底先糝麴末，更留四五两麴盖面，将麋逐段排垛，用手紧按瓮边四畔，拍令实。中心剜作坑子，入刷案，上麴水三升或五升已来，微温，入在坑中。并泼在醅面上，以为信水。大凡□造，须是五更初下手，不令见日。此过度法也。下时东方未明要了，若太阳出，即酒多不中。一伏时歇开

瓮。如渗信水不尽，便添荐席围裹之。如泣尽，信水发得匀，即用杷子搅动，依前盖之。频频揩汗，三日后用手捺破，头尾紧即连底，掩搅令匀。若更紧即便摘开，分减入别瓮。贵不发过，一面炊甜米便口，不可隔宿，恐发过无力，酒人谓之摘脚。脚紧多由麴热，大约两三日后必动，如信水渗尽，醅面当心，夯起有裂纹。多者十余条，少者五七条，即是发紧，须便分减。大抵冬月醅脚厚不妨，夏月醅脚要薄。如信水未干，醅面不裂，即是发慢，须更添席围裹候一二日。如尚未发，每醅一石，用杓取出二斗以来，入热蒸麴一斗在内，却倾取出者。醅在上面盖之，以手按平。候一二日发动，据后来所入热麴，计合用麴入瓮一处，拌匀。更候发紧掩捺，谓之接醅。若下脚后，依前发慢，即用热汤汤臂膊，入瓮搅掩，令冷热匀停。须频蘸臂膊，贵要接助热气。或以一二升小瓶贮热汤，密封口，置在瓮底，候发则急去之，谓之追魂。或倒出在案上，与热甜麴拌，再入瓮厚盖合，且候隔两夜，方始搅拨。依前紧盖合，一依投抹。次第体当，渐成醅，谓之搭引。或只入正发醅脚一斗许，在瓮当心，却拨慢醅盖合，次日发起搅拨，亦谓之搭引。造酒要脚正，大忌发慢，所以多方救助。冬月置瓮在温暖处，用荐席围裹之，入麦麴、黍穰之类，凉时去之。夏月置瓮在深屋，底不透日气处，天气极热，日间不得掀开，用砖鼎足阁起，恐地气，此为大法。

□凡蒸□麴，先用新汲水浸破米心，净淘，令水脉微透，庶蒸时易软。然后控干候甑，气上撒米，装甜米比醋麴□利易炊，候装彻气上，用木篦□帚掠拨甑周，回生米在气出紧处。掠拨平整，候气匀溜，用篦翻搅再溜。气匀，用汤泼之，谓之小泼。再候气匀，用篦翻搅，候米匀熟，又用汤泼，谓之大泼。复用木篦搅斡，随篦泼汤。候匀软，稀稠得所取出，盆内以汤

微洒，以一器盖之，候渗尽出，在案上翻梢三两遍，放令极冷。其拨溜盘棹，并同蒸脚麋法。唯是，不犯浆，只用葱、椒、油、面，比前减半，同煎白汤泼之。每斗不过泼二升，拍击米心，匀破成麋，亦如上法。

□投□最要厮应，不可过，不可不及。脚热发紧，不分拆开，发过无力方投，非特酒味薄，不醇美。兼麋末少，咬甜麋不住，头脚不厮，应多致味酸。若脚嫩力小，□早甜麋，冷不能发，脱折断多致涎慢，酒人谓之□了。须是发紧迎甜便□：寒时四六□，温凉时中停□，热时三七□。□法总论，天暖时，二分为脚一分投；天寒时，中停投；如极寒时，一分为脚二分投；大热或更不投，一法只看醅脚紧慢加减投，亦治法也。若醅脚发得恰好，即用甜饭依数投之。若发得太紧，恐酒味太辣，即添入米一二斗；若发得太慢，恐酒太甜，即添入三四斤，定酒味全在此时也。四时并须放冷，《齐民要术》所以专取桑落时造者，黍必令极冷故也。□饭极冷，即酒味方辣，所谓俞甜也。投饭寒时，烂揉；温凉时，不须令烂；热时，只可拌和停匀，恐伤人气。北人秋冬投饭，只取脚醅一半于案上，共□饭一处搜拌，令匀入瓮，却以旧醅盖之。夏月脚醅须尽取出，案上搜拌，务要出却脚麋中酸气。一法脚紧，案上搜脚慢，瓮中搜亦佳。寒时用荐盖，温热时用席。若天气大热，发紧只用布罩之，逐日用手连底掩拌。务要瓮边冷，醅来中心。寒时以汤洗手臂助暖气，热时只用木杷搅之。不拘四时，频用托布抹汗。五日已后，更不须搅掩也。如米粒消化而沸未止，麋力大，更□为佳。若沸止醅塌，即便封泥起，不令透气。夏月十余日，冬深四十日，春秋二十三、四日可上槽，大抵要体当天气冷暖与南北气候，即知酒熟有早晚，亦不可拘定日数。酒人看醅生熟，以手试之，若拨动有声，即是未熟；若醅面干如蜂巢眼子，拨

□有酒涌起，即是熟也。供御祠祭，十月造□，后二十日熟；十一月造□，后一月熟；十二月造□，后五十日熟。

□东南多瓷瓮，洗刷净便可用。西北无之，多用瓦瓮。若新瓮，用炭火五七斤罩瓮其上，候通热，以油蜡遍涂之，若旧瓮。冬初用时，须薰过。其法用半头砖铛脚，安放合瓮，砖上用干黍穰文武火薰，于甑釜上蒸，以瓮边黑汁出为度，然后水洗三五遍，候干用之。更用漆之尤佳。

□造酒寒时，须是过熟。即酒清数多，浑头白酵少。温凉时并热时，须是合熟便压，恐酒醅过熟。又糟内易热，多致酸变。大约造酒自下脚至熟寒时，二十四五日；温凉时半月；热时七八日便可。上槽仍须匀装停，铺手安压板，正下砧簞，所贵压得匀干，并无箭矢。转酒入瓮，须垂手倾下，免见濯损酒味。寒时用草荐麦□围盖，温凉时去了，以单布盖之，候三五日，澄折清酒入瓶。

□上榨以器就滴，恐滴远损酒。或以小杖子引下，亦可压下酒。须先汤洗瓶器，令净控干，二三日一次，折澄去尽脚，才有白丝，即浑直候澄，折得清为度，即酒味倍佳。使用蜡纸封闭，务在满装。瓶不在大，以物阁起，恐地气发动酒脚失酒味，仍不许频频移动。大抵酒澄得清，更满装，虽不煮，夏月亦可存留。

□凡渚酒，每斗入蜡二钱，竹叶五片，官局天南星丸半粒，化入酒中，如法封系，置在甑中。然后发火，候甑簞上酒香透，酒溢出倒流，便揭起甑盖。取一瓶开看，酒袞即熟矣。便住火良久，方取下置于石灰中，不得频移动。白酒须泼得清，然后煮，煮时瓶用桑叶冥之。

□取清酒澄三五日后，据酒多少取瓮一口，先净刷洗讫，以火烘干，于底旁钻一窍子，如箸粗细，以柳屑子定。将酒入

在瓮，入黄蜡半斤，瓮口以油单子盖系定。别泥一间净室，不得令通风，门子可才入得瓮，置瓮在当中，间以砖五重衬瓮底。于当门里，着炭三秤笼令实，于中心着半斤许。熟火使用闭门，门外更悬席帘，七日后方开；又七日方取吃取。取时以细竹子一条，头边夹少新绵，款款抽屑子，以器承之。以绵竹子遍于瓮底搅缠，尽着底浊物，清即休缠。每取时，却入一竹筒子，如醋淋子，旋取之，即耐停不损，全胜于渚酒也。

□平旦起，先煎下甘水三四升，放冷，着盆中。日西将□，正纯糯一斗，用水净淘，至水清，浸良久方漉出。沥令米干，炊再馏饭，约四更饭熟，即卸在案卓上，薄摊令极冷。昧旦日未出前，用冷汤二碗拌饭，令饭粒散不成块。每斗用药二两，只槌碎为小块，并未用手糝拌入饭中，令粒粒有麴，即逐段拍在瓮四畔，不须令太实。唯中间开一井子直见底，却以麴末糝醅面，即以湿布盖之。如布干，又渍润之。候浆来井中满，时时酌浇四边，直候浆来极多，方用水一盞，调大酒麴一两投井浆中，然后用竹刀界醅作六七片擘碎番转，即下新汲水二碗，依前湿布罨之，更不得动。少时自然结面醅在上，浆在下，即别淘糯米，以先下脚米算数，隔夜浸破米心，次日晚西炊饭放冷，至夜□之。取瓮中浆来拌匀，捺在瓮底，以旧醅盖之，次日即大发。候□饭消化，沸止方熟。乃用竹□□之。若酒面带酸，□时先以手掠去酸面，然后以竹□插入缸中心取酒。其酒瓮用木架起，须安置凉处，仍畏湿地。此法夏中可作，稍寒不成。

□腊月取绝肥嫩羯羊肉三十斤，连骨使水六斗已来，入锅渚肉，令极软，漉出骨，将肉丝擘碎，留着肉汁。炊蒸酒饭时，匀撒脂肉于饭上，蒸令软，依常盘搅使尽肉汁六斗，发□了再蒸良久，卸案上摊，令温冷。得所捡好脚醅，依前法□拌。更

使肉汁二升以来，收拾案上，及充压面水，依寻常大酒法日数，但麴尽于醪米中，用尔。

□地黄择肥实大者，每米一斗，生地黄一斤，用竹刀切。略于木石臼中捣碎，同米拌和，上甑蒸熟，依常法入□黄精，亦依此法。

□九月取菊花曝干揉碎，入米□中蒸，令熟，□酒如地黄法。

□七分开醪□，摘取头子，去青萼，用沸汤绰过，纽干，浸法酒一升，经宿漉去花头，匀入九升酒内，此洛中法。

□酸米入甑蒸，气上用杏仁五两，葡萄二斤半，与杏仁同于砂盆内一处，用熟浆三斗，逐旋研尽为度，以生绢滤过。其三斗熟浆泼饭软，盖良久出饭，摊于案上，依常法候温，入麴搜拌。

□每石糟用米一斗煮粥，入正发醅一升以来，拌和糟令温。候一二日如蟹眼，发动方入麴三斤，麦□末四两搜拌，盖覆。直候熟，却将前来黄头并折澄酒脚倾在瓮中，打转上榨。

为大家收集的20条解酒方

(1) 食醋解酒

用食醋烧1碗酸汤，服下。食醋1小杯（20~25毫升），徐徐服下。食醋与白糖浸蘸过的萝卜丝（1大碗），吃服。食醋与白糖浸渍过的大白菜心（1大碗），吃服。食醋浸渍过的松花蛋2个，吃服。食醋50克，红糖25克，生姜3片，煎水服。食醋能解酒，主要是由于酒中的乙醇与食醋中的机酸，随立脚点消化吸收，在人体的胃肠内相遇而起醋化反应，降低乙醇浓度，从而减轻了酒精的毒性。

(2) 豆腐解酒

饮酒时宜多以豆腐类菜肴作下酒菜。因为豆腐中的半胱氨酸是一种主要的氨基酸，它能解乙醛毒，食后能使之迅速排出。

(3) “醒酒茶”解酒

据报道，杭州市临安县理化研究所根据唐代廷“醒酒汤”秘方，以现代工艺研制出一种醒酒灵丹——“醒酒茶”，对酒后头痛、头晕及身体不适等症状有良好效果。

(4) 糖果解酒

河北省生产一种解酒糖果，醉酒后吃上几块即可解酒。

(5) 酸枣葛花根解酒

酸枣、葛花根各10~15克，一同煎服，具有很好的醒酒、清凉、利尿作用。

(6) 绿豆、红小豆、黑豆解酒

3种豆各50克，加甘草15克，煮烂，豆、汤一起服下，能提神解酒，减轻酒精中毒。

(7) 生蛋清、鲜牛奶、霜柿饼解酒

将三者煎汤服，可消渴、清热、解醉。

(8) 葛花解酒

葛花10克，水煎服，解酒效果甚佳。

(9) 糖茶水解酒

糖茶水可冲淡血液中酒精浓度，并加速排泄。

(10) 芹菜解酒

芹菜挤汁服下，可去醉后头痛、脑胀和颜面潮红。

(11) 绿豆解酒

绿豆适量，用温开水洗净，捣烂，开水冲服或煮汤服。

(12) 甘蔗解酒

甘蔗1根，去皮，榨汁服。

(13) 食盐解酒

饮酒过量，胸膈难受。可在白开水里加少许食盐，喝下去，立刻就能醒酒。

(14) 柑橘皮解酒

将柑橘皮焙干、研末，加食盐1.5克，煮汤服。

(15) 白萝卜解酒

白萝卜1公斤，捣成泥取汁，分1次服。也可在白萝卜汁中加红糖适量饮服。也可食生萝卜。

(16) 鲜橙解酒

鲜橙（鲜橘亦可）3~5个，榨汁饮服，或食服。

(17) 橄榄（青果）解酒

橄榄10枚，取肉煎服。

(18) 甘薯解酒

将生甘薯绞碎，加白糖适量搅拌服下。

(19) 鲜藕解酒

鲜藕洗净，捣成藕泥，取汁饮服。

(20) 生梨解酒

吃梨或挤梨汁饮服。

对酩酊醉者，如果用上述方法仍不能使其解酒 醒转，可用干净鸡毛一支轻轻摩擦其喉咙或用手捏其喉咙，使其呕吐残留在胃中的酒液， 可使醉状缓解。若仍无效果，则应就医诊治。