

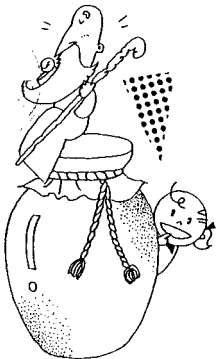
藥酒的調製法

江靜村編著



藥酒的調製法

江靜村編著



藥酒的調製法

編 著：江靜村

發行者：李天賜

出版者：新時代出版社

台南市崇德路五五〇巷八十號

電話：四八八二六二六（）

印刷者：世界彩色印刷廠

台南市文和街三十六號

定 價：新台幣柒拾伍元

港幣拾伍元

有著作權·翻印必究

◆ 前 言 ◆

從事於藥酒的調製已有四十年之久，雖然並無一點專門知識，但只因興趣以及爲造福人群，乃一直努力研究於今。也許是自我式的調製法，所以材料、分量等都有與衆不同的感，當出版本書時，爲慎重起見，先後參考了日本家庭果實酒普及協會石田穰先生的著書，和一向嗜酒的丈夫意見，並排除了添加物公害，而爲了子孫們的健康，乃以自然物爲主體予以調製。

回想起來在過去的四十年，不知失敗多少次。我因腎臟病、肝病等而長期苦鬥於病魔，於是一直夢想藉藥酒來治癒它。尤其植物中所含的藥物成分，即是我最大的研究課題。

最近，大家都十分注意於砂糖攝取過多而引起的弊害，但是，從前是每一公斤即要配上砂糖一公斤的。今天如果減少甜味即不知結果如何？我除了大膽地減少了糖分外，還延長醱漬材料的時間。結果，藥酒中的有效成分，却有了驚人的收穫。

調製藥酒時，最爲重要的是，必須好好珍視每一個材料，並以愛來親調藥酒，有時不只是讓其入眠，有時也要喚醒而予以攪拌瓶中。如此施予愛心先後五年，甚或十年的

藥酒，我不得不由衷地表示十二萬分的敬意。以高貴材料而調製的藥酒，像我們一般公務員、薪水階級的人，不但不易價購，而且不能維持太久。且身為家庭主婦的人，不得不精打細算丈夫的血汗錢，而以少發揮最大的經濟效用。

藥酒的材料，如果稍予注意的話，路旁的雜草，還有廚房的殘根渣葉等，都是很好的材料。有時可用足採、手觸、目識在野外中找到天賜的珍物。

我雖無漢方的專門性知識，但却有足夠的寶貴經驗，可以彌補。本書有如四十年的畢業論文，而對出版乙事，從未曾考慮過。所幸獲得不少親友從旁協助、鼓勵，於是不自量力地編撰成書付梓。我唯一的希望，即是大家看了本書之後，不但可以調製藥酒，而且還可以帶來健康的幸福生活。

◆◆◆ 目 次 ◆◆◆

前言 1

健康至上……春季藥酒

- 莓酒 11
- 蒲公英酒 12
- 沈丁香酒 13
- 野蒜酒 14
- 睡蓮酒 16
- 荷蘭芹酒 17
- 露酒 18
- 峯針酒 19
- 野櫻桃酒 20
- 野百合酒 21
- 艾酒 22
- 綠茶酒 23

健康至上……夏季藥酒

- 雨野老酒 27
- 杏酒 28
- 梅酒 29
- 辣蕪酒 31
- 菖蒲酒 32
- 黃莓酒 33
- 山梔子酒 35
- 桑果酒 36
- 野椒酒 38
- 紫蘇酒 39
- 忍冬酒 41
- 芹菜酒 42
- 芥子酒 43
- 當歸酒 44
- 玉米酒 46
- 薄荷酒 47
- 枇杷酒 48
- 松蘿花酒 49
- 松葉酒 50
- 寄木酒 51
- 野桃酒 52
- 庭梅酒 53
- 蘋果酒 54

健康至上……秋季藥酒

- 木通酒 59
- 葦束酒 60
- 錨草酒 62
- 無花果酒 63
- 獨活根酒 64
- 上澄櫻酒 66
- 車前草酒 67
- 枳殼酒 68
- 花梨酒 69
- 眼光蘭酒 70
- 桔梗酒 71
- 菊花酒 72
- 苕桃酒 73
- 小梨酒 75
- 芭樂酒 76
- 猿梨酒 77
- 山查子酒 79
- 白玉木酒 80
- 千振酒 81
- 通草酒 82
- 釣鐘草酒 83
- 蔓草酒 85
- 檫酒 86
- 梨酒 87
- 棗酒 88
- 七竈酒 90

● 黃精酒 (鳴小百合) 91

● 女貞酒 92

● 野玫瑰酒 93

● 木瓜酒 (或草木瓜) 94

● 松蘿酒 96

● 松房酒 97

● 榲桲酒 98

● 柑橘酒 100

● 野胞子酒 101

● 野蛇麻草酒 (唐花草) 102

健康至上……冬季藥酒

● 寒蛋酒

● 金柑酒 110 109

● 柚子酒 111

健康至上……四季藥酒

● 蘆薈酒 114

● 馬鈴薯酒 115

● 五加皮酒 116

● 黃連酒 117

● 小連翹酒 118

● 柿酒 (柿餅) 119

● 葛酒 120

● 黃柏酒 121

古時代代表性藥酒

- 朝鮮人參酒 150
- 冬蟲夏草酒 150
- 松茸酒 135
- 山藥酒 133
- 靈芝酒（或瓦耳） 132
- 香紅酒 131
- 康富力酒 130
- 風浪草酒 128
- 桑酒 127
- 黑豆酒 126
- 胡桃酒 125
- 熊笹酒 124
- 枸杞酒 123

- 遠志酒 150
- 杜仲酒 150
- 松果酒 148
- 紅花酒 147
- 葉蘭酒 146
- 鳳梨酒 144
- 大蒜酒 143
- 胡蘿蔔酒 141
- 十藥酒 140
- 石薺酒 139
- 益酒 138
- 周公百歲酒 137
- 石楠酒 136

書後的話

154

• 川芎酒

151

• 龍眼酒

151

• 麥門冬酒

151

• 天門冬酒

151

• 菟糸子酒

151

• 螻酒

152

• 伽納酒

152

• 縮砂酒

152

• 酸棗仁酒

152

• 地黃酒

151

健康至上——

春季藥酒

過了一段長冬之後的小鳥鳴叫聲，顯得特別清脆悅耳。但，另一方面仍然可以聽到鶯鳥的哀音。柑子花也綻放着鮮黃的花朵，還有冬眠於深山的青蛙也開始出現於沼澤、小溪旁而產卵。枯草間，還有沼澤旁都可以看到蘆草的嫩芽。山色正在改變，是春天即將來臨的時候，也是人們最爲歡樂的時候。最先開啓

的野百合花，到了春分即在雜樹林蔭斜坡地開着美麗的紫色花兒，而陽光普照雜木林地方則開着春蘭。接着到了四月就先後開啓綻草、山吹、紫色的三葉躑躅、雪白的野芍藥五瓣花、濃紫的烏兜花等。此外，還有田蘭、獨活、蕨、薇、山椒等也露出青綠的嫩芽，而點綴着初春的氣息，的確是大地回春，充滿希望、快樂的春天。



3 ~ 4 月

莓酒

草莓是生產於晚春到初夏的果實，但現在由於室內栽培甚為普遍，所以一年四季都可以購食。至於調製藥酒則必須利用最盛期。顆粒的大小雖然不拘，但必須選用新鮮，而且以成熟為前者最為理想。

草莓的維他命C含量遠超過檸檬甚多，而對於美容更有特效。是香醇易喝的酒。

◆製法·飲法

材 草莓：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：100公克

料 檸檬：3個

草莓在洗滌時，要特別小心。是屬於柔細的果實，爰不可搓揉、攪拌，而以流水沖洗即可。之後，放在布上面而予以滾動，以便吸去濕氣，並取掉果蒂。檸檬即去皮，然後再剝掉白綿部分，而予以圓切。

以清潔的廣口瓶放入材料，並予以密閉而保存於冷暗處。約經三個月即要取出



檸檬。草莓則約經四五個月，其色素消失而變白時，予以取出。酒要放置約一年時間。之後，以綿布過濾，而移至另瓶，並予貯藏。

此為恢復疲勞用的藥酒，就寢前飲喝一、二小杯。

3 ~ 4 月

蒲公英酒

蒲公英的任何部分都可以製作為藥酒。花是使用三月至五月間所開啓的春花。如僅用根部製作時，呈為琥珀色，而僅用花時，即呈為淡黃色。因有獨特的苦味，爰略感不易入口，惟不妨混合一些梅酒，或

杏酒即美味可口。

這是對利尿、健胃、整腸、退熱、止咳、氣喘等頗有功效的藥酒。

◆製法·飲法

材 使用蒲公英花時：300公克

使用蒲公英根部時（曬乾一週）：

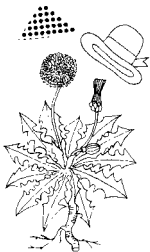
250公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

採集蒲公英之後，其花朵部分要立即予以水洗，並放在竹篩上瀝水。水氣盡失之後，以清潔的廣口瓶連同米酒、白細砂糖等一齊放入，並加以密閉而保存於冷暗處。

根部要徹底予以水洗，並瀝乾約一週。之後，跟花同一要領予以調製。若是花



、根同時浸漬時，則分別用花二〇〇公克、根一五〇公克即可。約經十個月後，即取出花、根，而藥酒即靜存一年之後，始可飲用。

胃弱的人，從少量開始，然後每天早、晚各飲一、二小杯。

春天摘取蒲公英嫩葉而煮熟，並加上胡麻來吃食時，雖然有少許苦味，但却另

有一番香味，而有助於食慾。

3 / 5 月

沈丁香酒

沈丁香是以四瓣花而呈為淡紅紫色，或白色，並結為圓形狀。結果實雖然不能說沒有，但非常不易看到。這是最容易栽培於庭院，爰取材不難。

以花製成的藥酒對強身、健胃、整腸、無氣力症、失眠症、食慾增進、美容等都有顯著的效果。

◆製法·飲法

材——沈丁香：80 ~ 100 公克
 白利加（或米酒）：1.8 公升

料一白細砂糖：大匙2~3

花要盡量使用新鮮的。很快地沖洗而瀝乾水份。花朵較細，所以分散放入時，不易取出，這時不妨以紗布包裹而予以醃漬。如未能一次即完成者，或還要加入時，仍以包起放入為宜。糖分盡量要少些。如果製成後感到甜度不足，即可自行酌予添加。花朵本身具有甜分，爰事先加以將



酌。

材料放進廣口瓶後，保存於冷暗處。酒要存放一年，否則不能成熟。香氣特濃，爰特別注意其甜味的調整。製成後呈為混有黃色味的琥珀色，而其清香者最具魅力。

調製為果汁酒，或滴入紅茶兩三滴亦可。花量不宜太多。

飲法方面，在晚飯前做為食前酒，或在就寢前飲食最為適宜。

4~5月

野蒜酒

陽光照射的原野、土堤、荒地等到處

都可以生長。本身有股強濃華菜系統臭味。約在四五月開始分結，爰採摘時宜稍提前。製作藥酒時，僅使用白色的圓狀球根。嫩葉以火煮，或拌和醋醬、姜乃滋來吃食，或者以蛋拌合塩漬將最爲可口，而倍感活力十足。

◆製法·飲法

材 野蒜根：600公克

白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：100公克

料 檸檬：2個

清洗野蒜，並晾乾一天，以便除去水份。去掉檸檬皮、白紫層膜，並予以輪切。材料放入於廣口瓶，並予以密閉而保存於冷暗處。兩個月後僅取出檸檬，而野蒜則保持原狀一年。一年後取掉野蒜，然後

以另瓶貯藏藥酒。

感冒初期可以加少許梅酒，或金柑酒之後，在睡前飲喝一、二小杯，則頗有效果。此外，對女性的冷症，體力增強大有功效。這是最容易入口的藥酒之一。

取出的野蒜球根，仍有酒份，爰浸漬味嚼則味美而不遜於其他醃漬物。



3月

睡蓮酒

睡蓮的各部分都含有藥效，爰以百藥之長而用之於治療萬病。生命力特強，所以數千年前的種子還可以萌芽，並開啓美花。蓮根、葉、蓮果等皆有藥效，而具有他藥所不及的奇效。

佛教醫學中的睡蓮根療法，現在仍然普遍地被民間採用着。

除了可以做增進食慾的健胃劑外，還可以治療咳嗽、慢性鼻炎。希特別善用這種最容易到手的植物。

◆製法·飲法

材 睡蓮根：1公斤（僅用果實時，150g）

200公克）

白利加（或米酒）：1.8公升

料 生薑：50公克（一小塊）

睡蓮必須水洗全根，並予以瀝乾水份，然後將材料放入廣口瓶內。這時其根、節亦不要丟棄而一齊放入。尤其是果實、芽、節等部分則特別含有藥效成份。根要



細切，生薑則薄切。如根、果實等一齊放入時，以一〇〇公克爲宜。

材料放入後即予以密閉，並保存於冷暗處。開始飲喝時，先取掉蓮根、生薑等。存放至少也要一年以上，否則成分不易滲出。

每當睡前飲喝一、二小杯即可。

感冒時，火煮蓮根，然後在湯汁內加入生薑來飲喝即可退燒，並且還可治療喉痛。請不妨一試。

4月

荷蘭芹酒

荷蘭芹是肉，或魚料理中不可缺少的

菜。製作藥酒時，要選用濃綠色，葉子也要選用特別起皺，且新鮮的。

因具有預防食物中毒，或造血功效，爰對於貧血的人最適宜飲用。

◆製法·飲法

材料 荷蘭芹：300 ~ 500公克

白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：1大匙

檸檬：2個

荷蘭芹要徹底水洗，並瀝乾水份。檸檬要去皮並除去白綿層，然後予以輪切。將材料放入於廣口瓶，而予以密閉保存於冷暗處。三個月後取掉芹，然後保持原狀存放一年。因略帶苦味，爰感到不易入口，則可加些蜂蜜，或其他藥酒來飲喝。

平日在進餐前喝一二杯即可增進食慾



不少。

3 ~ 4 月

落酒

初春，高山還積雪而有冷風時，在小溪旁，或山坡地方可以看到其影子。

採摘下來之後，以快火燙煮，並拌合著醋醬，或油炸、塩醃、醃味噌，則清香撲鼻，頗為可口。

以止咳去痰的藥酒來說，最具療效。又，對於胃弱的人也有療效。

◆製法・飲法

材 落：600公克

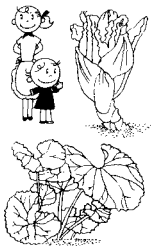
白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：50公克

料 檸檬：2個

摘下來的落，先除去枯葉、灰塵，並徹底水洗。為除去水份，必須在陽光下曝曬一天。檸檬皮去掉，白綿屑亦予以剝掉，並予以輪切。材料放入於清潔的廣口瓶內，然後密閉保存於冷暗處。浸漬不久後則呈黑色，酒則變為黃茶色的美酒。

檸檬要兩個月後即予以取出，露則半年後取出。酒要保持原狀而存放一年。經過一年後，貯藏於另瓶，即可開始飲用。當晚餐前酒而喝一二小杯最為適宜。露根也可以同法浸漬，結果亦同，酒色則呈為琥珀色。



5月

峯針酒

峯針是可以長成近二十公尺高的大樹，其樹皮一有損傷即發出香氣。每年五月間開啓黃褐色的花朵。

藥酒是使用這樹木的，不過爲了使損傷降至最少，可以削枝或剪取枝條來浸漬製酒。

此酒對強壯、健身最具有奇效。

◆製法·飲法

材 峯針樹枝部分：300公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克



，並將枝條予以細切或刨削，並將枝條水洗乾淨後，予以瀝乾水份

材料全部放入於廣口瓶內，然後密閉保存於冷暗處。經過一年後，以綿布予以過濾藥酒，並貯藏於另瓶內。

每晚睡前喝一、二小杯。藥酒的美麗琥珀色，甚具魅力。

5月

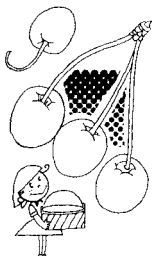
野櫻桃酒

野櫻桃是花朵凋謝之後，才會結果子於葉蔭間。製作藥酒是使用野櫻桃的小粒黑熟部分。這時最好混合黑熟果子和不十分成熟者各佔一半，如此則不用再補加酸味部分。

野櫻桃具有健胃、整腸作用，並且還可以治療貧血症、冷症等。此酒混合梅酒時，不但會變成美麗濃紫色，而且更會發出幽香。

◆製法・飲法

材一野櫻桃：800公克



白利加（或米酒）：1.8公升
白細砂糖：100公克

果子成硬者尚無問題，但黑熟的容易損壞，爰要小心水洗，並予以瀝乾水份。

材料全部放入於廣口瓶內，然後密閉保存於冷暗處一年。之後，將酒另瓶貯藏。

睡前喝一、二小杯為宜。

野百合酒

3月

陽光普照的朝南山丘地方都可以看到它的影子。含有清香白色的野百合大花朵，的確顯得高雅，而可安慰登山的人。野百合花，聽說，每年會增加其花朵數一朵。藥效在根、花等部分，但在此僅用根部即可。其具有強壯、強精功效，爰患有肺結核或心臟病者，可以熬煮根部來喝湯汁，則頗有療效。

又，根部以普通料理來吃也可增強體力不少。

◆製法·飲法

材 鱗莖：500公克

白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：100公克

料 檸檬：3個

根部要曝曬兩三天，檸檬即去皮，並剝白綿層而予以輪切。材料全部放入清潔的廣口瓶內，然後密閉保存於冷暗處。三個月後取掉檸檬，一年後即過濾藥酒而以



另瓶貯藏。睡前喝兩小杯為宜。

3月、10月

艾酒

提起春天摘草，就會想起艾草。艾草在山上、郊野路旁等，全國到處都可以看到影子。是最親近人們的野草之一。

記得小時候，三、四月間跟奶奶一起去郊野摘取了不少以白綿毛包住的嫩芽，然後夜晚大家快樂地品嚐了油炸艾草，或艾餅，如今想起來的確回味無窮。艾草是特別具有另一種的香味。

信州木曾地方所製造的民間艾酒，是以根部製酒而有名。平常是葉、根、果、



花等全草都要使用。

艾草的利用價值特別高，愛除了可以食用、外用藥、浴用外，還可以用為艾灸來治病。我把它做為藥酒的主要材料，是鑒於香氣獨特，而且藥效奇佳之故。

◆製法·飲法

材一 艾葉：200公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料一 白細砂糖：50公克

艾葉水洗後瀝乾，並晾乾為半乾燥狀態來使用。材料浸漬於廣口瓶後即予以密封，並保存在冷暗處。半年後取出艾葉，藥酒則續存一年。俟有香氣即容易入口。睡前喝一、二小杯有助於恢復疲勞。

5月

綠茶酒

茶是對日本人日常生活中不可缺少的
重要飲料之一。疲勞時喝杯茶，全身為之
一振。

八十八夜時（立春後八十八天，即五
月二日左右）所採摘的新茶，因充分吸收

冬天營養份，含有大量甘味，而少有苦味或澀味。使用綠茶可以說最為方便，又最理想。

綠茶中含有大量礦物質而具有造血作用，此外，還具有減少膽固醇的功能，以及強心、利尿等作用。因屬鹼性食品，是故從健康上而言，可大為使用於日常生活。

◆製法·飲法

材 綠茶（市販者）……200公克

（鮮葉者）……600公克

白利加（或米酒）……1.8公升

料 白細砂糖……100公克

材料全部放入於廣口瓶內，並予以密封保存於冷暗處。半年後取出裏面茶葉部分，並將藥酒另瓶貯藏。

睡前喝一、二杯即可。



任何一種茶葉都可以使用。如木槿茶、烏龍茶等，都會製成色澤美麗的藥酒。製作茶酒時，將茶葉放入於小袋內並予以縫住，浸酒之後取出時將方便不少。

健康至上——

夏季藥酒

夏天較長，所以夜宿山間或避暑、登山等，都十分方便，而頗具意義。在瀑布下吹着徐徐自然涼風中，邊賞邊吃午餐，着實一大享樂。尤其增強體力，正是最好時機。在炎陽高照下挑戰體力最高界限，汗流浹背，直至身疲力竭，結果又以體力而返回己身。於是秋冬幾無感冒、身體倍感強壯。此外，還可採收野椒果、忍冬花、牛尾菜、松葉酒用的新葉，煮食用的蕨等天然食物。清香的百合花、節黑仙王花等，到處開放着夏季花朵，確是自然之美。



7 / 8 月

雨野老酒

雨野老是跟鳴子百合花極為相似的植物，而每逢春天即開花。四、五月時，從葉脈長出細花柄，尤其綠白色的細長鐘形花，更是小巧可愛。開花後即結成珠形的液，並黑熟。製作藥酒時，僅用乾燥的根莖，而黑熟果子則棄之不用。雖然可以在中藥店可以買，不過，到郊野採取而自製者，其味更佳。

鳴子百合的莖呈爲圓柱狀，葉呈線狀皮針形，且葉脈粗糙，至於雨野老的莖則是稜線呈角，葉則呈長橢圓形，但葉脈却

無粗糙狀。只要注意這幾點即可以分辨它們，而不致於誤採。

據「本草綱目」載：「跌筋結肉，諸種不足，頗具功效。久服去除粉刺、面色紅潤、身強防衰。」所謂跌筋結肉，即是指足部肌肉的障礙，爰有利於中風而引起之運動不能。如長期服用可使肌膚滋潤，而且還可以強身，並防止衰老。



四、五月間的地下莖、嫩芽都有特殊甘味，而極爲爽口。嫩芽可油炸、燒煮、拌合胡蘆、醋醬等、地下莖則可以燒煮、油炸、拌合甜醬油來燻烤等，是下酒的佳看。又，以野草而言，更有觀賞價值。

◆製法·飲法

材 兩野老（乾燥者）：300公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

將材料放入於清潔的廣口瓶內，然後予以密閉存放在冷暗處。一年之後，以綿布漚酒，並另瓶貯藏。

這是屬於強壯酒，爰不可過飲。平常睡前喝一、二小杯即可。

6 ~ 7月初旬

杏酒

每當梅子出現時，其後便可在水果店看到杏子的影子。成熟呈黃的幽香杏子，生吃也非常可口美味。製作藥酒時，分別使用半成熟杏子和成熟呈黃杏子各半，則可以製成爽口的美酒。

◆製法·飲法

材 杏子：1公升

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

水洗杏子後，一粒一粒以乾布吸取水份。之後，將全部材料放入於清潔的廣口



瓶內，並予以密閉存放在於冷暗處。一年之後，取出杏子，並將酒予以漚出而另瓶貯藏。杏酒治療氣喘，頗有驚人藥效，是我親身體驗而有憑有據。是頗具幽香的藥酒。睡前喝一、二小杯最為適宜。

6月
梅酒

梅酒是大家最熟悉，而且製作也是最簡單。現在，幾乎每一個家庭都有製作而可說「初以梅酒，終於梅酒」。

梅酒也許是藥酒，爰在水果酒中是比較不易製作的酒。這當然跟梅果子具有密切關連，尤其開始時，比其他藥酒、水果酒更難，然而，製成之後，最可口的又是梅酒。梅果子取出之後，其用途甚廣，諸如燒煮、果醬、紫蘇卷、梅飾、梅干等，都可做為常備藥。其藥效特別顯著。尤其恢復疲勞、中暑、下痢、食慾增進等頗為

有效。此外，患有神經痛、關節炎時，用沾有梅酒布來予以濕敷，即大可改善症狀。

◆製法·飲法

材料 梅果子：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：100公克

杏仁：50公克

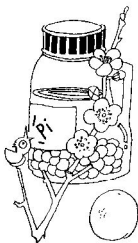
梅果要選用顆粒同一而無損傷的青梅，並予以徹底水洗，然後瀝乾。材料全部



放入於廣口瓶內，並予以密閉存放在冷暗處。因放有杏仁，爰稍有粘稠感。梅果一年之後可不予取出，但如果想製果醬的話，一年之後即要予以取用。

飲喝的分量以一二小杯為宜。

取出的梅果一公斤拌合砂糖五〇〇公克，如用方糖者宜多些。去掉果核後予以細切，然後加適量的水，並放入梅、砂糖



而火煮。不久就會溶解，但為防燒焦，必須經常予以攪拌，等到水少而變成粘稠狀時，加上檸檬酸一匙即可起鍋，並藉溫熱時，貯存於清潔消毒過的瓶內來取食。

6月

辣蕪酒

在醬菜店所賣的辣蕪，如拌合味噌來吃即頗為可口味香。因屬蕪菜類，爰有一股臭味，但為健康第一，非忍耐不可。其藥效方面則跟蕪菜相同。

◆製法・飲法

材一辣蕪：800公克

一白利加（或米酒）：1.8公升

料一白細砂糖：30 / 50公克

辣蕪必須水洗乾淨，然後去除葉和鬚根，並以製作野蒜酒同一要領處理。

將材料放入於廣口瓶內，然後予以密封保存於冷暗處。經過半年至十個月之後，把表面的材料悉數取出，藥酒即續存一年。凡是具有強烈臭味的酒，存越久則越會成熟，而越減少臭味。





感冒的初期喝二、三杯時，第二天即可改善症狀。

除此之外，還有一種跟辣蕪類似的愛謝菘，雖然外表形狀頗為相似，但不可以混合浸漬製酒而必須分別製作。至於作法、飲法即相同。

8 / 9月

菖蒲酒

菖蒲是小鳥最喜歡吃的食物之一，尤其候鳥吃起來倍增力氣。這是屬於忍冬科植物。到了十月末時，在樹林中，溪邊、山麓、丘陵等到處可以看到其影子。其果子小粒深紅而結成纒纒。

仙台地方很久以前就以菖蒲來發色醃漬物，是頗具幽雅的自然色澤。古代的人最喜歡利用自然發酵，來製作菖蒲酒。尤其等着變成為鮮紅色澤，可說是製作過程中的一大樂趣。

有時因製作方法不同而有向日臭，但



並無特別香氣，是有助於恢復疲勞、增進食慾、改善動脈硬化，以及淨血作用。

◆製法·飲法

材 芎蒲果子：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

料 檸檬3個

芎蒲果子要採收稍硬而未熟者。先水洗後瀝乾水份，然後一粒一粒剝下果子。

檸檬皮要去除，並剝掉白綿層而予以輪切

。之後，將材料全部放入於廣口瓶內，並予以密閉保存在冷暗處。經過三個月之後

，即僅取出檸檬，藥酒則續存一年。到了一年之後，將酒予以過濾而另瓶貯藏。

飲喝時可以調拌柑酒來喝即頗為可口。睡前喝兩小杯最為適宜。

漚酒後的芎蒲，如再浸漬於過夜的醃茄子、胡瓜等，即更為美味可口。還可以

利用為去除柿子澀味之用。

6月

黃莓酒

高約一、二公尺的落葉性灌木。樹皮



呈為綠色有刺，葉子分裂五個，並呈為細長橢圓狀，而互生莖枝。五月末向下綻放白色大花，而後結果。其果子呈為美麗黃色而具有強烈甘味。熟果入口即溶解而頗為甘美。

含有蘋果酸、酒石酸而有助於強壯、食慾增進、恢復疲勞、病後復原、冷症、補血等。

◆製法·飲法

材 黃莓：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：50公克

料 果實甚甜，爰可少用砂糖，若感甘味不足，則不妨在飲喝時酌加甘味。

果實要以水沖洗後瀝乾。之後，將材料全部放入於廣口瓶內，並密閉保存在冷



暗處。約經六個月後，即取出莓果，藥酒即續存一年。因為香醇可口，爰不宜過飲。

喝一、二小杯做為食前酒，或做為寢酒來喝亦可。紅色的野莓也同樣可以製作為藥酒。

6月

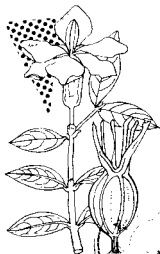
山梔子酒

山梔子到了六月間即開啓芳香白花，但摘下花朵之後，便不再結果，所以必須在落花之前予以採收浸漬。秋季時即採取果子來浸漬。又，向中藥房購買山梔子末來製作藥酒亦可。

果實的橙色部分是具有鎮靜、利尿以

及強烈消炎作用，爰可做為內服用。此外，在外用方面對打跌傷、鞭打、捻挫、腰痛、肌肉痛等，特別具有消炎作用。如捻挫時，將山梔子末和蛋白以及少量小麥粉等予以拌合，然後以此藥酒的漚渣製成爲糊狀來塗敷患部，並貼置紗布而輕予包紮即可改善症狀。

◆製法、飲法



材 山梔子果：100公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

將材料放入於廣口瓶內，並予以密閉存放半年到八個月之間，然後取出果子，酒則續存一年。如使用山梔子花朵時，取十到二十朵左右，並為防香氣散失或變黑起見，約經兩個月即予以取出。

肌肉痛時，睡前喝一兩小杯即容易入眠。

6月

桑果酒

因為養蠶是自古以來的唯一產業，所

以有關禁忌、傳說等都非常多，但另一方面其桑果、葉等吃起來也頗有特殊的營養和風味。尤其以根、乾皮等做茶酒，如以強壯酒而言，其效果並不遜於枸杞酒。摘取嫩芽，加以煮熟拌胡麻或油炸，的確香醇美味。

製作藥酒時，是使用生桑果，爰必須到鄉下桑樹園去採摘，或登山時，注意尋找野桑樹。野桑樹是自生於山中原野的野生桑樹。種在我家庭院的桑樹，因經常採摘嫩芽來做各種用途，因此，採收量有日趨減少的跡象。

提起桑果子，是以生果做水果酒而有名，但桑果子在我幼小時，却是一種愛吃的野果之一，所以每每吃起來弄得滿嘴面頰沾紅果肉，或弄髒衣服而經常挨母親的

屬。不過，想起來令人回味無窮。諸位有沒有這種經驗呢？

桑果子，叫做桑椹。桑椹酒有滋養強壯作用，而以恢復疲勞藥來飲喝，此外，還可暫時降低血壓。雖屬同一桑果，但因使用部分不同而藥效亦有異。

◆製法·飲法

材 生桑果（桑椹）：1公斤

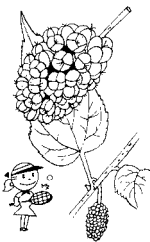
白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

桑果要使用成熟的和半熟略酸的桑果。二者的分量比例則並無限制。以水洗淨後，放在篩上瀝乾水份。之後，將材料放入於廣口瓶內密閉，並存放在冷暗處。約經三、五個月之後，取出裏面的桑果部分，並另瓶裝酒而續存一年以上。每天三次

，每次喝一小杯即有助於恢復疲勞。

以桑果來製作果醬時，味道特佳。如以浸漬在白利加酒的桑果來製作果醬時，不妨添加檸檬酸二匙，或檸檬汁二匙則風味更好。這是天然的美果，又是一年只可採收一次，希特別珍惜利用。每年五月末到六月間是盛產期。



8 / 9 月

野椒酒

野椒是廣生於郊野平地、低山帶，甚或生長在七、八百公尺的高山，是柑橘科的落葉樹。在庭院也可以看到它的影子。春天的嫩芽可炒煮，或拌合甘味噌，或地瓜、昆莖等，吃起來可說東方特有的佳味。又，將桑果梔煮做爲下酒菜即更爲適宜。此外，因刺激強，爰有助於開胃。

小時候跟着祖母在雜木林中採食野椒果，那時口中的強烈異味，至今還遺留在胃內，而始終不能忘懷。

將野椒嫩葉水洗，然後廣置於篩內，

或成束吊在簷下來乾燥，並予以磨粉而保存於瓶內。俟使用時，撒在烤肉、烤魚或湯汁等，也是另有一番風味。

在日本藥局所賣的苦味液原料，就是利用野椒果皮部分來製造的。也是以芳香性苦味的健胃劑而被服用。苦味液可以促進唾液，或胃消化液的分泌，以及促進消化器官的運動，而有利於食慾增進，尤其治療消化不良、食慾不振、胃炎等特別有效。我丈夫的一位朋友，一向苦於軟便者，開始吃野椒味噌漬後不久，竟完全治癒了。足見治療消化不良特別具有功效。

◆製法・飲法

野椒果皮：100公克（如同時使用果子和葉者，果子200公克、葉100公克）

白利加（或米酒）：1.8公升



料一白細砂糖：100公克

把材料放入於廣口瓶內，然後密閉而存放於冷暗處。半年後以綿布濾酒，並另瓶續存。之後，約一年即可開始飲用。

果皮可向中藥房價購。於秋熟前採摘即晾乾，並去除種子始可使用。每天晚飯前喝一兩小杯最爲理想。

野椒果採收後，隨即放在篩中水洗，

並徹底瀝乾水份始可放進容器（視分量多

寡而分別利用水缸、木桶等），而後瀝漬

一夜。第二天取出放在篩中瀝乾塩水。並

以紗布袋，或瀝袋裝入而浸漬於味噌中。

味噌可買市場所賣者亦可。浸漬時，要味

噌一層、野椒一層，而最下層和最上層則

必須用味噌，並且還要使其平而外，另置

盤皿以防灰塵，然後存放於陰涼處。大約

經過五、六天即可以吃食。

7、8月

紫蘇酒

紫蘇在日常生活是最討人喜歡的一種食物。尤其紅紫蘇的梅漬、青紫蘇的生

魚片，還有各式各樣的醃漬物、藥用等，可謂不勝枚舉。

紫蘇的原產地為印度，但也有中國、緬甸之說。是香氣高雅的植物，其葉子、果實等都可藥用。

除了具有豐富的維他命A、C之外，還含有大量的鈣、鐵分、磷等，並以鎮靜劑、發汗劑而做為感冒藥之用。據佛敎醫學的植物藥中說，釋迦曾以紫蘇粉末治療了食慾不振、貧血的病僧不少。

◆製法・飲法

材 青紫蘇葉：300公克

老薑：50公克（1塊）

白利加（或米酒）：1.8公升

料 蜂蜜： $\frac{1}{2}$ ~1茶匙

青紫葉必須水洗乾淨，而予以瀝乾水



份。老薑要薄切成片。材料放入於清潔的廣口瓶內予以密閉，然後保存在冷暗處。

一年之後取出材料即可飲用。

又，到了秋天即可採收果子而另瓶浸漬。這時經過一年所取出的果子，可以塩漬或味噌漬，而放入於醬菜（白菜漬）之內。如僅用果子時，1.8公升中配上果子三〇〇公克。製法跟葉子是同一要領。製成

後，將可聞到紫蘇特有的藥酒香味。這兩者經過一年取出材料後，必須另瓶貯存。

這藥酒可以直接飲用，或加些梅酒亦可，不過，太濃易口渴，爰稀釋後飲用最為適宜。普通是睡前喝一兩小杯，如患有貧血、心神不寧，即可利用早、晚各喝一、二小杯則頗有效果。

把青紫蘇葉曬乾乾燥後予以磨粉，來撒在烤魚、煮煎麩條上則甚為可口芳香。

7月初旬

忍冬酒

忍冬酒因極耐寒，而在冬天也不會掉落，因而得名。其葉、花、莖等都可藥用，

而具有廣大效能，於是被譽為萬病藥來珍惜它。尤其治療腎臟病效果奇佳。

開花期為初夏，因開放白、黃色花朵，爰叫金銀花，或另叫乳花。因具有清香花蜜味而頗能吸引在旁散步的人，如今一提起它便想起幼小時的生活，回味無窮。

忍冬酒的製法有很多種。現在僅介紹簡單，而且人人都會的方法於下。



◆製法·飲法

材 忍冬花（金銀花）：300公克

白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：100公克

料 檸檬：2個

檸檬皮去掉，再剝白絮部分而予以輪切。把材料放入於廣口瓶內密閉，然後存放在冷暗處。約經兩個月後即取出檸檬，過一年則取出忍冬，然後以綿布濾酒，並另瓶貯存。

睡前飲喝一、二小杯。因為這是藥酒，爰喝少量而長期服用為宜。飲喝時，分別以熱開水稀釋，或以冷開水稀釋皆可。

7~8月

芹菜酒

為增強體力的食品，強精劑來說，芹菜是具有強烈香味和持有甘味的蔬菜。

強精、血液淨化作用甚強，爰因肉食而酸毒化的血液，都可藉淨化力強的塘蒿食品，來使其正常化。因具有鎮靜神經功效，所以不但可以熟睡，而且還可做為強肝劑。此外，還可以促進女性荷爾蒙分泌，爰有滋潤女性肌膚而達到美容作用。其他方面可促進食慾、預防腳氣、神經痛、關節炎，以及高血壓症、肥胖症等。

製法·飲法



材
芹菜：300公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料
白細砂糖：2、3大匙

芹菜全部以水洗淨後瀝乾水份，並切成約三分分長。多用葉子部分時不但可增香氣，而且又經濟，同時也不礙藥物。材料放入於廣口瓶內密閉，然後存放在冷暗處。約經兩個即取出塘高，藥酒則續存一

年左右。每天一次以酒杯喝一、二杯於晚

飯前，或睡前。

取出的芹菜拌合於各種料理時，味道特別好。

8 / 9月

芥子酒

芥子是以香辣料而經常使用於日常生活。它可恢復消化器官的衰弱，而治療水腫、咽喉炎等特別有效。此外，還可治療神經痛。

又，常用少量芥子酒，或煮吃、醃漬則可預防腦硬化，並可做為強心劑。在我家裏來說，它是我丈夫常用的食品之一。

聽說，水果酒專家的果實協會石田理事長，只要赴外旅遊即一定隨身攜帶芥子醃漬物，來做為下酒菜。他的年輕活力和強有力的聲音，幾乎不敢相信其年齡高達八十。由此可見芥子酒，芥子醃漬的藥效是如此驚人。

尤其冷症、腰痛、關節炎等，最有助於血液循環。

◆製法・飲法

材——紅芥子：約20根（乾燥者）

料——白利加（或米酒）：1.8公升

芥子不可久漬，約經兩個月左右即變為粉紅色，爰藥酒呈紅即予以取出。至於藥酒則續存一年。除了要等成熟外，還要除白利加異味，所以必須跟他酒一樣靜放一年之後，始可飲用。



飲用時可放浮輪切的檸檬片即可易入口。請於睡前喝一小杯。

7~8月

當歸酒

當攀登於岩石間時，經常可以看到野

生當歸不少。把芹科的多年草根部分，水洗後予以晾乾者便是生藥的當歸。

辣味強而具有類似芹菜香味。凡是服用過實母散，或中將湯的人，都不難了解其芳香。浸酒時除了使用牛蒡狀的根部分外，葉子也要放入。

對於冷症、顏冷、頭昏的女性特有病症，還有歇斯底里症、生理不順、心悸亢進、生理痛、頭痛、肩硬等諸症都有療效。因無任何副作用，爰可以少量長期飲用。

◆製法・飲法

材 當歸（晾乾者）……100～150公克

白利加（或米酒）……1.8公升

料 蜂蜜……1杯

材料全部放入於清潔的廣口瓶內，然後密閉而存放在冷暗處。靜存一年之後，



將藥酒另瓶貯存。

男性方面，凡有頭痛、肩硬的人，都可以飲用而有效。尤其廣具婦女病藥效，爰不妨每天以少量長期服用。每晚睡前飲用一、二小杯即可。

野生的當歸不易到手者，可以向中藥店價購乾燥切片的來使用。

7月

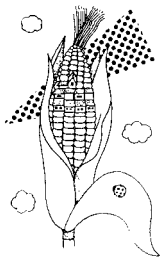
玉米酒

秋天是玉米的盛產期，所以煮、烤皆可口美味。記得在戰爭中吃了不少玉米粉的稀粥。

因含有大量維他命，或酵素，所以對於整腸、強壯頗有效果。又，玉米不管是用煮、蒸、熬湯都非常可口，的確是準主食的最佳食品之一。

除外，還可以治療動脈硬化、利尿、強心、膀胱炎等而效果甚佳。又，玉米鬚還可以燒煮代做茶水來喝。

◆製法·做法



材 玉米（剝開成顆粒）：1公斤
白利加（或米酒）：1.8公升
料 白細砂糖：100公克

先剝去玉米表皮，並選用較熟的玉米粒。材料放入於清潔的廣口瓶內，然後密閉存放在冷暗處一年。之後，將藥酒部分另瓶貯存。

飲量為睡前一、二小杯為宜。

自藥酒中取出的玉米粒，可以油炒，然後撒些食塩而做爲下酒菜。又，放在各種料理，或咖哩等也頗爲可口。

7 / 8 月

薄荷酒

薄荷是全株含薄荷味而頗爲清香。具有鎮痛、鎮靜等作用外，還可整腸健胃，尤其以精神安定劑來使用時，效果奇佳，因色澤呈爲淡黃色，而有清爽的芳香，爲最易飲用的藥酒之一。

◆製法・飲法

材 薄荷葉：300 ~ 400 公克

白利加（或米酒）：1.8 公升

料 白細砂糖：100 公克

尚未開放淡黃色花朵之前，就要採摘葉、莖來使用。採摘期爲每年的七、八月間。採摘的葉、莖先水洗後、瀝乾水份。之後，將材料放入於廣口瓶內密閉，並保存於冷暗處。經過一年之後，取出薄荷，並將藥酒另瓶貯存。

胃不適，或食慾不振時，將藥酒一、



二小杯予以稀釋後飲用，即可使身心清爽、開朗。

7月8日

枇杷酒

枇杷的葉、果實等自古即以藥來廣被使用着。寺院藥法中，曾在奈良時代的施藥院即盛行以枇杷葉來治病，爰不少寺院庭園，或境內都種植着枇杷，足見當初佛教醫學的盛行。

枇杷的藥效甚廣，爰又名藥王樹，是具有萬病藥的特效。枇杷果實內的種子，是含有青酸性物質，而成爲藥酒的主要成份，所以水洗枇杷之後，千萬別去除種子

，更不用剝皮而僅去掉蒂部分來浸漬即可。平常以補強劑、強壯劑來飲用者，療效奇佳。

◆製法・飲法

材 枇杷果（選大者）：15個

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

將材料放入於廣口瓶內密閉，然後保



松蘿的花是每年五月到七月間，從葉脈開啓如同梅花似的芳香白色五瓣花。當然是以此花浸漬白利加來製藥酒的，惟香味特別好，愛人們都很喜歡永久保存其美香於瓶內。

7月

松蘿花酒

存在冷暗處。爲求成熟起見，至少要靜存一年以上。有時也可以放入切碎的葉子五、六枚在內。不過，所用的葉子要成熟才行。

睡前以藥酒來喝一、二小杯即最易入眠。

◆製法·飲法

材 松蘿花朵：350公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：3大匙

花朵雖不易染有灰塵，不過還是稍予清洗瀝乾後使用爲宜。材料放入於廣口瓶內密閉，然後保存於冷暗處。花朵可不用取出而一直浸漬在內一年。



此藥酒不但可強身強精，還可治療失眠症、心臟病、高血壓症等。花朵小巧美麗，愛飲喝他酒時，可以將它放浮於酒杯上而當做風流酒即另有一番樂趣。

每次飲量以一、二小杯為宜。

6月

松葉酒

經常登山的人都有過的經驗是，當疲倦時，口嚼松葉即元氣大增。被譽為長壽不老的松葉酒，是使用紅松的嫩芽來製作的。

在六月間不損傷松樹下小心摘取嫩芽，然後水洗乾淨，並瀝乾水份。而後予以

切成約兩公分長，來浸漬製酒。

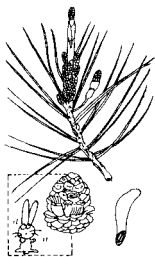
製法·飲法

材 紅松的嫩芽：800公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

將材料放入於清潔的廣口瓶內密閉，然後保存在冷暗處一年，以待成熟。一年之後取出松葉，並以布濾酒而另瓶貯存。



夜寢前喝一、二小杯為宜。

松葉酒除了可治關節炎外，還可治氣喘、心臟病、糖尿病、神經痛等諸症的一種妙藥。另以強壯劑來使用時，效果亦佳。

8月

寄木酒

最初發現寄木是，有次跟朋友二人到乘鞍時。當初是在櫟林中看到類似鳥巢，其實，它就是寄木。其莖形成為二三岔狀，葉形如球，乍看柔軟，但質却甚厚特殊。它分有淡黃色熟果和橘色熟果等兩種，是被稱為紅果寄木者即是。

它可做為強壯劑來使用。因為一向寄

生在他樹上而不斷吸取別人的營養。難怪

具有強壯作用。

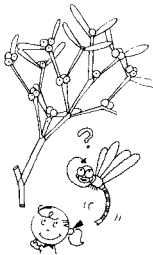
◆製法・飲法

材 寄木：500公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：2大匙

白利加酒的分量要寄木量的三、四倍為宜。經過一年之後取出寄木，即可製成



淡黃色的美酒。

每次飲量以一、二小杯爲宜。

7月

野桃酒

這是四國、九州等地區產量最多的水果，其果實如同乳房，每年四月間開花後才結果。成熟時呈爲美麗的暗紫紅色，而具有特殊甘味。其中也有白桃。成熟時極軟，爰須小心持拿。

其藥效方面：有利於強壯、高血壓、整腸、急性下痢症、失眠症、食慾增進等。

◆製法，飲法

材一野桃：1公斤



白利加（或米酒）：1.8公升
白細砂糖：100公克
檸檬：2個

水洗野桃後予以瀝乾水份。因酸味較少，爰另使用檸檬兩個。檸檬皮要去掉，並剝除白絮層而予以輪切。材料放入於廣口瓶內密閉，然後放置於冷暗處。約經兩個月後，取出檸檬，藥酒即濾過後另瓶貯

存。

每天早、晚各喝一、二小杯即可。

6月

庭梅酒

庭梅是屬於中國薔薇科的落葉灌木。

初春尚未長出嫩芽即開啓白淡紅色的五瓣花朵，而到了六月間即結成直徑約一公分的球形果實，並成熟呈紅。因含有酸甜味，愛孩子們最愛吃。它可做庭樹來栽培，尤其滿枝結成如同紅鑽石般的果實，着實美極了，不過，平常在水果店是看不到它的影子。

因含有檸檬酸、果糖、蔗糖等在內，

因此，有助於恢復疲勞。又，具有小梅的美色而頗具魅力。

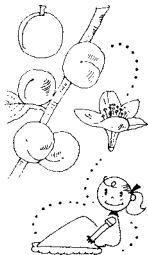
◆製法·飲法

材 庭梅：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

先水洗庭梅後予以瀝乾水份。材料放入於廣口瓶內密閉，然後存放在冷暗處。



不久即呈為美色的藥酒。約經一年之後，即取出庭梅，藥酒則另瓶貯存。

每天飲量為一、二小杯為宜。

6月

蘋果酒

蘋果是水果中最親近人們的，不僅可以生吃，還可以製成果醬、果汁等加工品，而深入於我們的日常生活中。

蘋果是含有大量的蘋果酸、檸檬酸、酒石酸等有效成分在內。又蘋果特有的芳香，據說是來自於酢酸、卡布龍酸。

據古代印度醫學說，以蘋果做治療下痢、皮膚病等的妙藥而有名。另外，還含

有多量維他命類，爰有助於腸胃功能。

◆製法·飲法

材 蘋果：1公斤（使用未成熟的蘋果）

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

蘋果是使用那些挑選成熟蘋果之後，即將丟棄的青蘋果，並且如同青梅大者為佳。也許外皮含有不少農藥、消毒藥，所



夏季藥酒

以必須以清水徹底洗清多次，並一粒一粒拭乾水份。材料放入於清潔的廣口瓶內密封，然後存放在冷暗處。不久即變成爲美麗的琥珀色藥酒。蘋果部分浸漬一年後，即予以取出，藥酒則另瓶貯存。身心疲勞時，喝起來頗有助於恢復元氣。

這是爽口的藥酒，每晚睡前喝一、二小杯最爲有效。

姬蘋果（即小種蘋果）也以同一分量而可以製成香醇的水果酒。若以市面上的蘋果製作時，最好僅使用有皮、種子的部分即可。蘋果的果肉製作藥酒時遠不如生吃，爰少用果肉製作藥酒爲宜。



健康至上——

秋季藥酒

秋高氣爽的秋天，因為氣候宜人、空氣新鮮，爰有人喻之為食慾之秋。郊野深山開始變成色澤時，人們步行於雜木林間，確是舒爽無比。是個置身於自然界的健康保養和鍛鍊體力的最佳時期。

一提起登山可說最為經濟，而屢登不厭的最佳享樂活動之一。同時，這時期又是水果酒、藥酒材料的盛產期。諸如獐梨、松蘿、蒲角、野玫瑰、小梨、苔桃、觀光蘭、七竈、木通等等多得不勝枚舉。在山間一面吸收強濃的杉木香氣，一面吸收新鮮的空氣，來欣賞大自然，實是人生的一大樂趣。這季節正是製作藥酒的最佳時期。



9 ~ 10月

木通酒

木通到了秋天即成熟呈紫色，是蔓性的落葉樹。成熟的木通果子皮製作酒時，因具有苦味而藥效奇佳，然，以酒而言，其苦味不無影響人們的興趣。又，類似木通的椰子也可以製成藥酒。

以木通酒來說，使用木通樹來製作者，可說最具代表性的藥酒。自古以來用於利尿劑而頗有效果外，還可以治療腎炎、膀胱炎、頭痛等諸症。

◆製法·飲法

材一木通果子：300公克



料
木通樹枝：500公克
白利加（或米酒）：1.8公升
白細砂糖：100公克

先把成熟的木通果子予以剝開，並取出裏面的果核部分。樹枝部分也一起使用。這時，如分別以紗布包紮而浸漬即更為便利。枝條部分要切成為約一公分長。之後，將材料放入於廣口瓶內密閉，而存放

在冷暗處。果子部分約經十個月即予以取出。枝條部分即續存一年之後，予以取出，並將藥酒以綿布濾出而另瓶貯存。

每晚睡前飲喝一、二小杯最為適宜。

取出木通果子後的果皮，可把胡麻油和碎肉予以拌合者包入其內，然後用牙籤封住，或以干瓢予以包紮，然後加以麪粉糊，或太白粉來油炸即非常可口。木通葉子也是可以調成爲一品料理，而香味亦佳。

9月

葦束酒

葦束到了五月即開始綻放黃色細小的五瓣花朵，直到十月間。它可長成長橢圓

形果實，全株即含有幽香的特種氣味。如損傷新鮮的葦束綠葉、枝條時，將會流出黃色的乳液。

記得在數年前仍然無法在市面上看到葦束的影子。惟最近因空運發達，爰自伊豆七島可空運至全國各地，尤其房總半島所栽培的葦束在市場上到處可見。葦束是最易生長的植物，所以庭院種植一棵即每年五月到十一月間不怕吃不到它了。因爲跟獨活頗爲相似，尤其極具光澤的葉子，更富有精力感不少。

葉子和果實都可製作藥酒。使用葉子部分時，宜選用成熟，且堅硬者。因含有礦物質、維他命不少，爰有助於強壯、強精、恢復疲勞、健胃整腸。另則，還可以治療貧血症、高血壓、失眠症、婦女病、



感冒、頭痛等諸症。

◆製法·飲法

材 葦束（乾燥的葉和莖）：150公克

葦束的果實：50~80公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：50公克

葉子要水洗滌乾，並切成爲二、三公
分長，然後放在篩中曝曬一、二天。半乾

燥的葦束葉子，果實要分別裝在紗袋而予
以浸漬。如此則不但取出方便，而且藥酒
亦不會混濁。材料放入於廣口瓶內，即予
以密閉而存放在冷暗處。葉子要約經十個
月即取出，而果實即續存一年。然後取出
果實就可以開始飲喝。酒色呈爲美麗的琥
珀色而頗具魅力。藥酒直接飲用，或稀釋
都可以。

平常在晚飯前飲喝一、二小杯，或在
就寢前飲用即不但有助於睡眠，而且對恢
復疲勞特別有效。

把葦束的嫩芽予以燒煮，或拌合胡蘆
、油炒即味道特別好。吃起來活力十足，
身心舒爽。

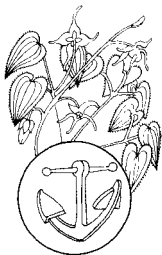
9 / 10月

錨草酒

因花形類似錨狀而得名。葉呈蛋形，每年到了四、五月間即在莖端開啓淡紫色，或白色花朵。

也許喜歡山間的樹蔭地方，爰經常可以在樹蔭下而陽光不多的地方看到它。乍看少有活力的錨草花、葉、莖，究竟有什麼強壯、補精的藥效？實在令人費解。雖然採摘的嫩葉、花朵放入口中略有苦味，但它却是錨草的唯一特徵，又是令人喜愛的地方。

九、十月間花季即將終了時，把採取



的錨草水洗晾乾，然後裝入和紙袋而放在通風良好的地方。如此則隨時都可取來製作藥酒而方便不少。

自古即被稱為補強、強壯的秘藥而廣被使用，尤其性荷爾蒙的增強、恢復體力，或增強脾臟功能的強精秘藥為最具效果。具有美麗金黃色的藥酒，因無任何副作用，爰可說是最為大眾化的藥酒。

◆製法·飲法

材 錨草（乾燥者）：100 ~ 150 公克

白利加（或米酒）：1.8 公升

蜂蜜：半杯至 1 杯

料 老薑：50 公克

錨草切段為約二公分長，老薑則水洗乾淨而瀝乾水分，並連皮一起予以薄切成片。材料放入於清潔的廣口瓶內，然後密閉而存放在冷暗處。經過一年之後，將酒瀝出並另瓶貯存。

如期待強精、強壯的效果者，早晚各喝兩小杯。請勿過飲，因這是藥酒而異於一般飲料，切記！

9 月

無花果酒

無花果不論是日本產，或西方產皆可使用。

無花果的莖、葉、果子都會溢出白乳液狀，此液是含有蛋白分解酵素在內，爰具有快便促進作用，是自古以來用之於便秘的妙藥。另則，還有有助於恢復疲勞、整腸作用、血壓降低、貧血等諸症。

◆製法·飲法

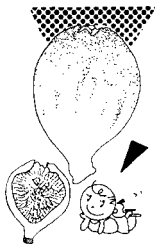
材 無花果：1 公斤

白利加（或米酒）：1.8 公升

白細砂糖：100 公克

料一檸檬：3個

選用的無花果必須完全成熟，且果肉結實者。先洗清澀乾水分。檸檬皮要去除，內層白絮亦要剝掉，然後予以輪切。材料全部放入於廣口瓶內，並予以密閉而保存在冷暗處。檸檬要浸漬後一個月即取出，無花果則半年後始可取出，至於藥酒則續存一年之後，即可開始飲用。



飲喝量為每天一、二小杯為宜。

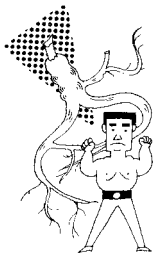
患有痔疾的人，可將無花果放入於味噌湯來吃即大可改善症狀。又，把取出的無花果浸漬於砂糖，來代茶沖泡飲用，可說老少皆宜。

10月

獨活根酒

獨活根是眾所皆知的植物。到了春天時，採摘嫩芽來拌合芝麻，或油炸，或者泡在三杯醋，來吃食即頗為爽口。

藥酒是以獨活根來製作的，惟根部不但粗大，且多，爰僅選用一根即可。千萬別將全株拔起，以免明年無材料可用。



因含有配糖體、錯在內，爰具有強精、強壯、健胃整腸、淨血、鎮靜、食慾增進等療效。

◆製法·飲法

材 獨活根（半乾燥者）：300～350公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

獨活根要用刷子徹底洗淨，並瀝乾水

分，然後切段為約一、二公分長，而曝曬五天直至半乾燥為止。材料放入於廣口瓶內密閉，然後存放在冷暗處。約經十個月之後，即取出根部分，而藥酒則另瓶貯存一年。

成熟後即呈為獨活根特有的香醇淡黃色藥酒。此酒可以直接飲用，分量為每天約一、二小杯最理想。

此外，將獨活根塩漬，而等到要用時瀝出塩分，然後分別以炒、炸、煮即不但滋味特別好，而且非獨活根盛產期也照樣可吃。又，以洋式醃漬來做為下酒菜也頗為適宜，請不妨一試。

9月

上澄櫻酒

上澄櫻到了四、五月間即開啓約十公分長的穗狀花朵。果實是採摘黑熟的做爲藥酒。

果實在市面是買不到的，爰必須利用初秋到郊野去尋找採收。其花蕾予以塩漬來做下酒菜，確是風味特佳。又，把四、五月的花穗浸漬於白利加酒，或另加秋天的果實花穗，亦可製成美酒。惟另加秋天穗時，必須取出已放入的花穗。上澄櫻特有的芳香，不只具有鎮咳作用，而且還有恢復疲勞的功效。

◆製法・飲法

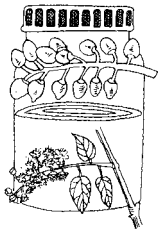
材 上澄櫻花穗：約20根

上澄櫻花果：500公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

春天時採摘上澄櫻花穗二十支，然後以水沖洗乾淨，並以乾布吸收水分。材料全部放入於廣口瓶內密閉，然後存放在冷



暗處。秋初放入果實時，必須先將花穗部分取出，然後再續存一年，始可取出果實而另瓶裝入，以便飲用。

每晚就寢前飲兩杯為宜。

9月

車前草酒

車前草的生命力特強，爰儘管予以蹂躪仍然是不會枯死。平常有了一棵，不到幾年即會極為茂盛。

車前草的種子，俗稱車前子。除了可以止咳外，還有助於利尿、止瀉、腳氣、關節炎、退熱、止血、眼充血、胃病等。如欲治心臟病者，將生葉切碎壓汁，

然後早晚喝一、二杯即頗有療效。

◆製法·飲法

材 車前草（乾燥者）：100公克

車前子（即種子部分）：100公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：50 / 100公克

車前草可藉夏季予以採收，並水洗乾淨而保存於紙袋內，如此收藏則以後隨時



都可以使用。車前子雖然在中藥店可以買到，不過，在秋季採收果實則可不用再買了。材料放入於廣口瓶內密閉，並存放在冷暗處。如把乾燥的車前子和車前草裝入於紗袋中，來浸漬則更為方便。浸漬的車前草要十個月後即予以取出。車前子則續存一年，之後始可飲用藥酒。

每天早晚，或睡前飲服一、二小杯即可。

又，把嫩芽燒煮而拌合芝麻則極為美味可口。

9 ~ 10月

枳殼酒

原產地為中國大陸，是一般農家把它栽植而代為圍籬用。每年秋天即成熟呈為美麗的黃色。花朵、果實都特別芳香，而四、五月間開啓白色花朵，然後結成約三公分大的類似桌球果實。

枳殼的果實跟柳橙、柑橘、柚子一樣含有大量檸檬酸、維他命C等，所以有利於健胃、恢復疲勞。如以水稀釋塗敷於肌膚即可治凍裂、粗皮等。從前沒有化粧品時，皆以此來塗敷皮膚。

◆製法·飲法

枳殼果實：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

枳殼的果實徹底水洗，並完全瀝乾水分，然後將它切開為二，並以牙籤刺孔七



、八處，所以含成分容易滲出於外。材料放入於清潔的廣口瓶內密閉，並存放一年之後，取出果實部分，而藥酒即另瓶貯存。每天飲量為約一到三小杯，因這是藥酒，爰不宜過量。

又，以枳殼全株製作藥酒時，不但要領亦同，而且藥效、飲量皆同。

9 ~ 10月

花梨酒

花梨酒，目前已以水果酒而在百貨店、水果店等地方銷售。花梨在日本全國都可以看到其踪影，其中東北地方、長野、山梨地方特別多。

花梨在藥酒中是最為大眾化而大受一般人所飲用的酒。

浸漬時要採用秋天黃熟，且香氣高雅者。當採摘之後，以刷子清洗表面，並以乾燥吸取水分，然後放在篩中二、三天即可從表皮溢出蜜汁。接着，將它做為材料使用。

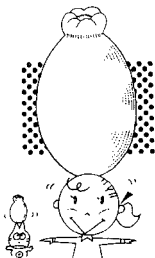
◆製法·飲法

材 花梨：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

如同前述，將全熟芳香的花梨放在篩內，以便讓其溢出蜜汁。接着，將它予以切成爲二，這時其種子部分也要切成爲約一公分的薄片。種子部分含有最佳成分和



香味，爰不可丟棄而全部使用。材料放入於廣口瓶內密閉，然後存放在冷暗處一年。之後，取出材料部分，將藥酒另瓶裝入即可開始飲用。雖有點澀味，惟對氣喘、止咳則甚有療效。每晚睡前飲用一、二小杯最爲理想。

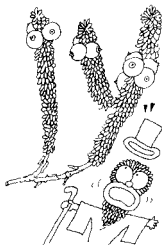
9 ~ 10月

眼光蘭酒

眼光蘭是屬於高山植物，是生長於岩縫而果實則呈爲青紫色。在風雪中成熟的果實，一看即有勇猛、強壯感不少。尤其對恢復疲勞、增進食慾特別有效。

◆製法·飲法

秋季藥酒



材 眼光蘭：500 公克

白利加（或米酒）：1.8 公升

料 白細砂糖：100 公克

眼光蘭水洗後予以瀝乾水分。然後將材料全部放入於廣口瓶內密閉，而存放在冷暗處。經過一年之後，取出材料，藥酒則另瓶貯存。是美麗青紫色的藥酒。

如以梅酒、水果酒調拌即更能品嚐到

眼光蘭特有的風味。因屬於強烈藥酒，爰飲量為一、二小杯為宜。

9月

桔梗酒

平地到高山，只要陽光普照的原野、山丘、森林等到處都可以看到其踪影。它向上開放美麗青紫色的鐘形花，是秋季七草之一。根部像胡蘿蔔狀，而一旦損傷即會溢出粘性白色乳液。

製成的藥酒將會呈現美麗的淡黃色，或琥珀色。雖帶些苦味，但有些人却喜歡它。

因含有強烈成分，爰有助於強壯、強

精、祛痰、支氣管炎、氣喘、扁桃腺炎等。

製作藥酒時，不要全根拔起而必須留一根部於地下，以便明年之用。

◆製法·飲法

材 桔梗的根部（半乾燥者）：300 ~ 500 公

克

白利加（或米酒）：1.8 公升

料 白細砂糖：100 公克



根部要徹底洗清，並曝曬四、五天而

成爲半乾燥。材料放入於廣口瓶內密閉，然後存放在冷暗處。因要完全滲出成分必須靜放一年，爰等到一年之後，始可取出

根部，而藥酒即另瓶貯存。

每天飲量爲一、二小杯。

9月

菊花酒

到了秋天，水果店內經常擺着料理用的鮮艷菊花。製作藥酒時，當然可以買這些菊花使用，或採摘自庭院花壇，或郊野的野菊都可以。如以黃菊製酒時，將會呈爲美麗淡黃色的藥酒。



它可以預防膽固醇的沈澱。另則，因含有可林成分，爰有利於頭重症，或抑制心神不寧。

◆製法·飲法

材 菊花朵：300公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

去掉菊花的萼部分而僅用花瓣部分。

菊花水洗而瀝乾水分。之後將材料全部放

入於清潔的廣口瓶內密閉，並存放在冷暗

處。約經半年之後，即僅取出菊的花瓣部

分，然後再續存一年始可以綿布過濾藥酒

，並開始飲用。清爽的菊香味，有助於大

腦的興奮，爰治高血壓最具有療效。

每天一、二小杯做為食前酒最好。

青森縣八戶地方可以買到烘焙的乾燥

菊花瓣苔，也是製酒的好材料。如利用它

時，白利加（或米酒）一、八公升要配上

一五〇公克即可。

9 / 10月

茗桃酒

屬於高山植物的苔桃，除了生長於富士山五合目的中道邊、淺間高原、美原、那須高原、八甲田、北海道外，其他地方也都可以群生。是高約十到十五公分的屬科常綠灌木。每年九月末到十月初可以結成半小豆大的紅圓果實。當將它送入嘴內時，頗有酸甜味而精神為之一振。

它對於鎮痛、安眠、強壯、恢復疲勞、神經痛、關節炎等最具療效。

◆製法·飲法

材 苔桃果實：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

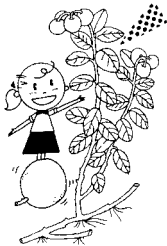
料 白細砂糖：100公克

全熟的苔桃水洗後，瀝乾水分。之後將材料放入於清潔的廣口瓶內密閉，而存放在冷暗處。靜存一年之後，其果實仍然

不可取出而續存在酒內。千萬別以為美味可口而多喝，平日於睡前喝一、二小杯即可有助於入眠。

若以果實製作果醬者，經過一年即可取出，然後以一般的製作果醬要領來調製即可。

年後所取出的苔桃可以裝在空瓶內，等到洗澡後所飲喝的茶水中沖泡五、六



9 ~ 11月

小梨酒

粒，即香氣撲鼻，滋味又特別好。尤其每當吃魚、肉之後，沖泡飲喝，真是清爽極了。此外，製作苦桃果醬也是甚為可口美味。平常不易到手的苦桃，却可隨時吃食，豈非一大口福！

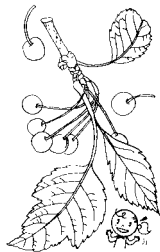
「滋米」是學名，但還是叫它為小梨時，較有水果感。這是生長於各地的落葉性中喬木。樹皮呈為紫褐色，而枝條上長有許多刺狀，葉子即呈長橢圓形。四、五月間會開啓如同白蘋果的可愛花朵。到了秋天即結成美麗的紅熟果實，其中有的呈

為黃色，但不管是何者，都有酸味和澀味而可以製作美麗的琥珀色藥酒。

因含有檸檬酸、酒石酸，以及大量的維他命類，爰對強壯、恢復疲勞、食慾增進、冷症、補血等頗具效果。

凱特、小蘋果等都是同類水果，爰可製作藥酒。

◆製法·飲法



材 小梨：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

小梨的軸芯去除，並洗清而瀝乾水分。之後，將材料放入於清潔的廣口瓶內密封，而保存在冷暗處一年。過了一年之後，取出小梨而以綿布過濾，並另瓶貯存。睡前飲用一、二小杯為宜。

9 / 10月

芭樂酒

提起芭樂即刻會連想到鬼子母神。鬼子母神手持者便是芭樂。

據傳鬼子母神每每抓來孩童即吃掉，

看到這可憐情形的釋迦，為設法幫助失去孩子們的母親，並阻止孩子不再走失被吃，於是藏匿了鬼子母神的孩子。鬼子母神為尋找孩子而幾乎要發瘋，看到這可憐狀的釋迦覺得母子之愛心都是一樣，於是給予芭樂，結果終於改邪去惡，而從那時起被尊為育兒的守護神。因而芭樂樹也一躍而變成為去魔鎮邪的神木，同時也備齊了藥效。每年到了盛產芭樂期即會想起從前講這故事給孩子們聽的慈祥祖母於眼前。藥效方面，有助於健胃、整腸、恢復疲勞等。

◆製法·飲法

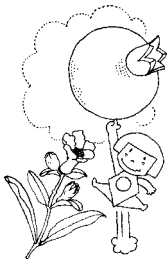
材 芭樂果實：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

全熟的芭樂果實予以切開，並小心挖出密集在內的果肉。外皮因帶有苦味，爰不宜使用。材料放入於清潔的廣口瓶內密封，並存放在冷暗處。約經兩三個月即變為美麗的紅色藥酒，惟越久越熱即將呈為琥珀色。靜放一年之後，取出果實部分，並以綿布漚出藥酒而另瓶貯存。

每晚餐前，或睡前飲用一、二小杯即



有利於安眠。

9月

猿梨酒

股度科的果實有二，一是股度，另一就是猿梨，其別名為小桑。股度即使成熟亦無甜味而有強烈的苦澀味，然，猿梨一旦成熟即散發芳香於四方，而使晚秋深山空氣更為清爽。尤其果實入口時的甜蜜，不只是甘甜味，真是複雜微妙「天味」而難以筆舌形容。

猿梨是熊最愛吃而營養價值甚高的果實。熊能長期冬眠的過冬熱量秘密，就是來自於這猿梨。因之，熊每年到了晚秋即

拼命跑遍深山而尋找它。我曾經登山於東北地方時，也相遇過熊而幾乎要驚昏過去。

果實呈爲長方形，而成熟是也仍然保持綠色狀。生熟的猿梨如同南方美果的芒果，而一吃即想再多吃幾個。因爲成分甚強，爰製成的藥酒特別有效。

據說，因這果實的發酵性甚強，所以猿猴便摘取果實而隱藏於木穴，以防熊來



搶取，結果雨水滴入而發酵，並變成爲酒，這就是猿梨酒的開始。

◆製法·飲法

材 猿梨：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

猿梨不要使用過熟而採摘半熟者爲宜。水洗乾淨而瀝乾水分。之後，將材料放入於清潔的廣口瓶內密閉，並存放在冷暗處。靜放一年之後，將藥酒瀝出而另瓶貯存。

浸漬一年的猿梨是還可以製作第二度酒，所以不要將它丟棄而跟第一次酒同樣方法加入白利加和白細砂糖，然後再續存一年。尤其在都市裏最不易取得猿梨，爰盡量再製作第二度藥酒，以達物盡其用。

這藥酒對強壯、宿醉、健胃等最為有效。

飲用量為睡前一、二小杯為宜。

獐梨可以浸漬於甘醋而做為料理上的佐料，或做砂糖漬來沖泡代茶飲用，亦頗為美味可口。甘醋漬的獐梨放入於冰水中來飲喝即頗有清涼退肝火的功效。又，不善於飲酒的人，如此飲用者可謂最為理想。

9 ~ 10月

山查子酒

山查子的原產地是中國大陸，是可以開啓類似櫻花的五瓣小花。果實可做藥用，現在盆栽其為普遍，頗受人們喜愛。紅

熟的果實酸味甚多，如去除種子而煮甜即可做為孩子們的最佳點心。

因含有檸檬酸、酒石酸，爰對強壯、強精、疲勞恢復等甚有奇效。另則，還可做為健胃劑、消化劑等。

◆製法·飲法

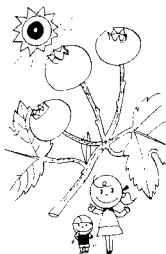
材 山查子：300公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

水洗後的山查子，必須徹底瀝乾水分。材料放入於廣口瓶內而密閉，然後存放在冷暗處。經過一年之後取出材料，而將藥酒以綿布漚出，並另瓶貯存。

每天在睡前飲喝一、二小杯。是琥珀色的香醇藥酒。



9
~
10月

白玉木酒

這是高山植物的一種，而生長於陽光普照，並且時有霜霧的高原地帶。尤其在

北海道、東北地方、長野、山梨等高原地帶，都可以看到影子。

果實成熟即呈為白色球形，如醃漬則可以遠聞擦勞滅藥膏的清涼味。平常長有苔桃地方即可看到它的踪影，其莖長約三〇公分，地下莖廣佈，枝條繁多。並且還可以開放着向下成穗狀的淡綠白色花，或紫紅色的小巧花朵。

藥效方面，可治中暑、失眠症、心神不寧等諸症外，還有助於恢復疲勞、強壯、強精等。

◆製法·飲法

材 白玉木：300公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：50公克

將材料放入於清潔的廣口瓶內密閉，



然後存放在冷暗處。約經十個月之後即取出內部的果實，並予以釀出藥酒而另瓶貯存。

這藥酒可以做水果酒，或稀釋調味，而做為碳酸飲料來飲用。睡前飲喝一、二小杯即可。

9 / 10月

千振酒

「良藥苦口」，千振即是最佳例子。這是屬於林藤科的越年草，而生長於陽光不多的松林、雜木林下。開花就是在秋天的拾栗期間。其花都開在枝端而呈為略帶紫色味的小巧花朵。

採收的最佳時期是在開花的初期。採摘的千振要水洗乾淨，然後全株晾乾而保存於紙袋內。千振，有的葉子是呈為紫色，但都可以使用而藥效同。

美麗的黃綠色藥酒，頗可吸引人，而對胃痛、腹痛、胃重、膽石等最具療效。

千振未予製酒而煮湯飲喝也有效果。尤其含有苦味，飲喝後反而帶來舒爽、開朗。

◆製法、飲法

材 千振：100公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：1~2大匙

把材料放入於廣口瓶內密閉，然後存放在冷暗處。靜放一年之後取出材料，並



以綿布濾出藥酒而另瓶貯存。

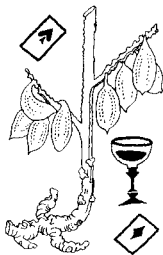
胃部有感不適即可飲喝一、二小杯。

千振可以驅除毒蟲、蚤、蟲等的功效，所以從前的人，每每洗滌小孩衣褲之後，即先浸在千振液五、六分鐘才予以曬乾。

9 / 10月

通草酒

這是無葉而高約三〇公分的黃褐色多年草。地下根莖粗大而廣佈如網狀。每年六、七月間開啓像蘭花似的淡黃褐色花朵，然後結成如同香蕉的長橢圓形紅色大果實。如以這香蕉狀的果實製酒時，將會呈為帶有紅色味的美麗琥珀色藥酒。



因含有紅黃色素、礦物質等，爰有利於強壯、補精、疲勞恢復、利尿、保溫、補血外，還可治療高血壓、膀胱炎等症狀。

◆製法·飲法

材 通草：7~10根
 白利加（或米酒）：1.8公升
 白細砂糖：50~80公克

從枝條上採下來的通草果實予以水洗

乾淨，並瀝乾水分。之後曝曬五~七天左右而成為半乾燥始可浸漬。

將材料放入於清潔的廣口瓶內而予以密閉，並存放在冷暗處。約經八~十個月之後，即取出裏面的通草部分，然後瀝出藥酒而另瓶續存一年。如果飲用時甘味不足，則可酌視各人的喜好予以添加。

每天睡前喝一、二小杯，但不宜過量。

9~10月

釣鐘草酒

這植物因為會開放如同釣鐘狀的青紫色花，或粉紅系花朵，爰另叫做釣鐘胡蘿蔔。其根成為直根而如同胡蘿蔔狀，如損

傷莖、根則會滲出白色乳液。八、十月間開啓釣鐘形的青紫色花朵。

這釣鐘草酒製成後，將會呈為美麗的淡黃色，或琥珀色藥酒而頗為魅力。這是桔梗科的植物，爰成分類似，而有助於強壯、祛痰、止咳、結核、便秘、鼻病。

◆製法·飲法

材 釣鐘草（半乾燥者）：350 ~ 400 公克

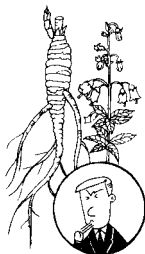
白利加（或米酒）：1.8 公升

料 白細砂糖：100 公克

根部洗清後曝曬四、五天而成為半乾燥，然後予以切段約一、二公分長來使用。材料放入於廣口瓶內予以密閉，並存放在冷暗處。靜存一年之後即取出材料部分，而以綿布漚出藥酒，並另瓶貯存。

每天飲量為一、二小杯。

這釣鐘草也叫做鍛草或布葉草，其在春天長出的嫩芽極為芳香，而可饒煮、油炸，或拌美乃滋來吃食則滋味特佳。凡吃過一次者，明年都想再吃。



9月

蔓草酒

這是蔓性的多年草。在地下有粗纖維肉質的如同胡蘿蔔狀根部，莖則可長成一、五公尺高，並攀附於其他植物而生長。

這是桔梗科的植物，愛有了損傷即滲出白色粘性乳液。八、九月間在枝端外側開啓淡綠色大形鐘狀美花，而內側則開放紫褐色斑點的花朵。全株會發出特有的臭味。

藥效方面有利於強壯、強精、健胃、整腸、疲勞恢復、貧血症、胃潰瘍、刀傷等，以及食慾增進。

◆製法·飲法

材 蔓草（半乾燥者）：350g

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

洗清根部，然後曝曬五、七天始可使用。把材料放入於廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處。靜放一年之後取出材料部分，而藥酒則以布巾漚出，並另瓶貯存即可開始飲用。是淡琥珀色的美酒，而





可比美於沙參酒。

飲用量為每天一、二小杯，而千萬不可過量。

蔓草根部以網烘烤，並淋上薑醬油來吃食時風味絕佳。另以細切油炸也另有一番滋味而頗為可口。

櫟酒

9月

這是跟韓國人參同類的植物，而自生於山地的樹林下。地上部分幾乎跟尾種胡蘿蔔極為相似而不易辨認，但一掘起，櫟的根莖則宛如竹根，爰有人稱之為「竹人節參」，而冒充為韓國人參代用品使用。藥酒呈為美麗的琥珀色，雖有強烈苦味，但藥效即跟其胡蘿蔔有異，而用之於去痰或解熱藥。又，對胃悶、支氣管炎等亦有療效。

◆製法·飲法

材一櫟（半乾燥者）…500公克



料——白利加（或米酒）：1.8公升
——蜂蜜：1杯

多節的根部以福子水洗乾淨，並予以切段為一、二公分長而曝曬四、五天。材料放入於廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處。靜放一年之後，始可開始飲用。因苦味甚強，爰不妨添加蜂蜜來飲用。每天飲量為一、二小杯。

梨酒

9 / 10月

梨子以水果來說無人不知，而且人人都曾經吃過的，但是以藥用來說，却並不普遍，而僅以病人食物吃食而已。據古代印度醫學載，是一種常用的果藥，如佛教醫學也把它列為藥食之一。

目前在日本而言，除了生吃外，還可加工製成罐梨、果汁、果醬等，尤其德國則盛行製造梨酒，而用之於藥酒。

這梨酒含有不可言喻的特有芳香。除了可以治療止咳、退熱外，還可以祛痰，尤其感冒時療效最佳。

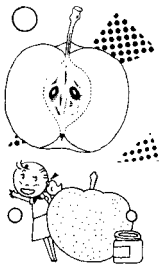
◆製法·飲法

材 梨（種類不拘，但必須新鮮）：1公
斤（約5、6個）

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

梨子先去掉蒂部分而不予剝皮，然後
水洗乾淨，並以綿布吸取水分。之後，將
梨切成爲二而浸漬於白利加酒，並密閉保



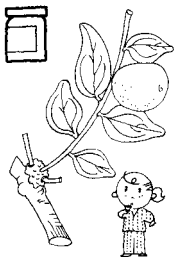
存於冷暗處。約經半年之後將梨子部分取
出，而藥酒即續存一年始可飲用。
每次飲量以一、二小杯，並於睡前飲
服。

9 ~ 10月

棗酒

棗子成熟即呈爲茶色。其果實尙未成
熟前是含有蘋果味，是孩子們最愛吃的水
果之一。在中國則將它予以熬糖來吃食，
是不分老幼都喜歡吃的補食品之一。

棗子予以乾燥的漢藥，叫做黑棗。製
作藥酒時，當然可以採摘鮮棗來使用，不
過，乾燥的黑棗比鮮棗的甘味多出很多，



爰較爲可口。棗子可以跟高麗人參一齊浸漬，因高麗人參的強烈成分跟棗子中和後，其藥效更好而有助於身體。

這是屬於強壯、強精、長壽不老的妙藥，請不妨多加利用。

◆製法·飲法

材 棗子（乾燥者）……500公克

白利加（或米酒）……1.8公升

料 蜂蜜……半杯

棗子不要水洗而一粒一粒以布巾擦拭乾淨。之後將材料全部放入於清潔的廣口瓶內，並予以密閉而存放在冷暗處。靜放一年之後不用取出材料而開始飲用，這時可以直接從廣口瓶內取用，或者調合在松蘿花酒、梅酒來做混合果汁酒即最易入口。因具有鎮咳作用，爰感冒初期飲服即效果顯著而霍然而癒。

每天睡前飲喝一、二小杯即可。

9月

七窰酒

在秋天可以添加高原為多彩多姿的七窰，有些地方叫做南天。七月間會開放白色五瓣花，並且還會結成直徑約六公厘的可愛紅果實群。藥酒用的材料即必須採收九月末到十月初旬的紅熟果實。

這是成分甚強的植物，爰即使火燒七次在爐灶內也不會燒掉，由此可知，其果實可製成強壯、強精的藥酒，其來有自。

果實雖無酸味，亦無甜味，但一旦製酒即變成為具有鮮艷個性的特有風味而令人垂涎。尤其呈為淡琥珀色的美酒，確是

具有個性的男性藥酒。

◆製法・飲法

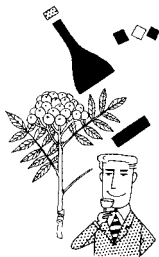
材 七窰的果實：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：100公克

料 檸檬：3個

七窰果實水洗後要瀝乾水分。檸檬要分別去掉外皮和白絮層，並予以輪切。材



9 ~ 10月

黃精酒(鳴小百合)

鳴小百合跟雨野老同樣屬於百合科的植物。因為狀極相似，爰最易看錯。惟葉脈較為特殊，而兩者相比則不難辨認，其藥用效果、製法、飲法上都是相同。

料全部放入於清潔的廣口瓶內密閉，然後存放在冷暗處。靜放一年之後取出裏面的果實，並以布巾漚出藥酒而另瓶貯存。

這是屬於強壯、強精酒，爰不宜過飲。平日就寢前喝一、二小杯即可。

檸檬要經過三個月即可予以取出。有時以輪切的木瓜三、四片來代替亦可。

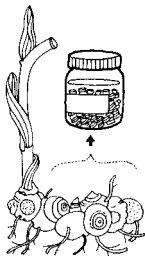
因含有維他命、礦物質等，爰對強壯、強精、疲勞恢復、關節炎、神經痛、感冒、解熱、健胃、整腸、增進食慾等頗有奇效。一般以黃精酒之名而廣被愛用。

◆製法·飲法

材 鳴小百合(半乾燥者)：300公克

白利加(或米酒)：1.8公升

料 白細砂糖：100公克



鳴小百合的根部以刷子清洗乾淨，而瀝乾水分，然後予以薄切曝曬為半乾燥狀。因成分甚強，爰日曬五、六天也仍無乾燥感，惟還是日曬五、六天即可使用。將材料放入於廣口瓶內密閉而存放在冷暗處。靜放一年之後取出根部分，並將藥酒以綿布瀝出而另瓶貯存。

每晚睡前飲用一、二小杯即可。

鳴小百合的嫩芽予以燒煮，或油炸，其甘味特佳可口。根部予以熬糖，或浸漬於甜醬油來烘烤吃食，也另有一番風味。

掘出根莖時，僅掘出莖旁的一、二節，而將其餘保留於地下者，不久又會長出，如此則永無絕後之虞。

9月

女貞酒

中國原產的唐鼠望果實，其乾燥的生藥叫女貞子，而以它為原料製作的酒，便是女貞酒。在各地的公園、庭樹中可看到的鼠望極為相似，不過兩者予以相比時，即可看出唐鼠望果實較圓而鼠望則成為細長橢圓狀，其葉子煮汁後可做為胃藥之用。但要製作女貞酒者，還是選用唐鼠望生藥的女貞子為宜。如果庭樹中有唐鼠望者，可以採下成熟為褐色的予以晾乾，然後使用它即可。

女貞子，自古以來以保健強壯藥而廣



被採用於民間。據古書載，「補中安五臟，養精除萬病，久服健壯而延年益壽。」補中即是指健胃整腸之意，安五臟即是安定肝、心、脾、肺、腎等五內臟機能，而可除各種疾病，因之，長期服用之後，不但可調整全身而且還可以延年益壽。又，記為「強陰健腰膝，白髮除而目清明。」由此可見，對強精也有療效。

◆製法·飲法

材 女貞子：200公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

（或蜂蜜：1杯）

在廣口瓶內放入女貞子和白利加酒，並予以密閉保存在冷暗處。約經六個月之後，即取出女貞子，而藥酒則續放一年。每夜就寢前喝一、二小杯為宜。

9
~
11月

野玫瑰酒

野玫瑰平常都生長在郊野、土堤等地，而初夏時即開啓白色小巧花朵，是代

表着純真少女性格，是我最喜愛的花卉之一。到了秋天即結成紅色全熟的果實。野玫瑰雖無酸味，但製酒即一躍而變為美酒。自古以來在中藥中以滋養美名而用之於利尿、強壯等。

◆製法·飲法

材 野玫瑰果實（半乾燥者）：500～800公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 蜂蜜：1杯（或白細砂糖：100公克）

野玫瑰的果實要水洗乾淨而去掉蒂部分，然後日曬至半乾燥為止。材料放入於廣口瓶內密閉，然後存放在冷暗處。約經兩個月即呈為金黃色，但仍不宜飲用，而必須經過一年之後始可飲用。如把這藥酒續存二、三年，即與其說是藥酒，倒不如



說是利久酒而風格更為特殊。

每夜睡前飲用一、二小杯為宜。

9月

木瓜酒（或草木瓜）

種在庭院的木瓜，或有陽光的山林中

秋季藥酒

野生草木瓜，都可做為藥酒的原料。

這藥酒是含有檸檬酸、酒石酸、蘋果酸、蔗糖、果糖等在內，爰除了具有整腸、恢復疲勞作用之外，還可治療下痢、腹痛等症。

◆製法·飲法

材——木瓜或草木瓜的果實：1公斤

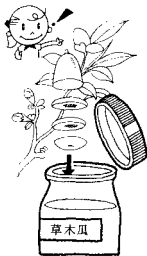
白利加（或米酒）：1.8公升

料——白細砂糖：100公克

木瓜或草木瓜的果實要水洗乾淨，並以布巾吸取水分而予以輪切。種子也一齊使用。把廣口瓶內的水分除掉，然後將材料放入而密閉，並存放於冷暗處約一年。過了一年之後，即瀝出內部的果質，而藥酒則另瓶貯存，並開始飲用。

木瓜酒，或草木瓜酒過了一年之後，

即完全成熟而呈為香、味特佳的藥酒。聽說，楊貴妃最喜歡飲用，而維護美膚的酒。每天飲用兩次，每次分量為一小杯。藥酒並不是多喝即藥效越大，而是以少量長期服用始有效的。



8 ~ 11月

松蘿酒

聽說，貓一聞到這香氣即將會迷醉，足見芳香多麼引人。這是生長於山中的谷川附近而攀附於其他植物的蔓性樹。到了八月至十一月間即在結成二、四公分的尖銳青果，是被用之於強心劑的原料，我的丈夫每每登山前夜先喝松蘿酒和枸杞酒之後，即幾無一點疲勞感。

它有擴張毛細血管，而有助於血液的循環。因可以保暖身體，鬆弛肌肉的僵硬而有利於睡眠、清醒頭腦，爰最適合於駕駛朋友飲用。

在中藥店中有「木天蓼」的乾燥松蘿，如無生松蘿者，自可使用它來製酒。

◆製法・飲法

材 新鮮的松蘿果實：700公克

（木天蓼者：100公克）

料 蜂蜜：半杯

不論是使用新鮮松蘿，或木天蓼都可以直接和其他材料一齊放入於廣口瓶內予



以密閉，並存放在冷暗處。是黃白色的美酒，雖有些澀味，但却是它特有個性的地方。

約存放一年之後即取出松蘿，並將藥酒另瓶貯存即可開始飲用。

取出的松蘿可做味增漬，或梅醋漬來吃即頗為可口。它除了跟梅酒、堯柑酒之間相性適合外，以番紅花酒來調合稀釋即



可治女性的冷症。

每日一次於睡前喝一、二小杯即可。

10
~
11月

松房酒

松房是屬於蔓性的落葉樹，而雌、雄同株的中喬木，並攀附於其他樹木來生長。

五、六月間開放淡黃色細花，之後結成如同野葡萄的下垂果實。如損傷樹皮即散發類似松樹的特有香氣。藥酒是以樹枝為材料，但黑熟的松房果實也可做為藥酒的原料。

除了可治神經痛、關節炎外，還對強壯、腰痛、冷症、疝氣等具有療效。

◆製法・飲法

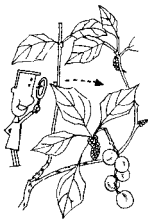
材 松房的果實：1公斤

(或松房的枝條：800公克到1公斤)

白利加(或米酒)：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

松房的果實要水洗乾淨，並瀝乾水分。之後將材料放入於廣口瓶內而予以密閉，並存放在冷暗處。成熟後將會呈為美艷



的葡萄色藥酒。

若是以枝條部分來製作時，水洗後瀝乾水分，然後將枝條切段為一、二公分長始可放入於廣口瓶內，並予以密閉而存放在冷暗處。以上兩者都要靜放至少一年，而後取出材料，並將酒瀝出而以另瓶貯存。睡前飲用一、二小杯。

9 ~ 10月

榲桲酒

榲桲酒跟花梨同樣屬於薔薇科的植物。在日本長野地方把榲桲稱為花梨。花梨的表面是光滑，但榲桲則覆蓋着茶色綿毛，而形如洋梨。榲桲的果肉比花梨柔細，

雖有酸味，但却無澀味。椴椴酒的藥效跟花梨酒同，是極爲美味的藥酒。

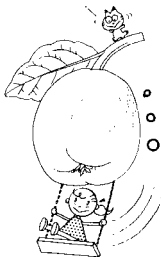
又，以椴椴來製作果醬，或砂糖漬時，滋味甚佳。另則，在日本善光寺的土產品店，諏訪溫泉地方都可以看到加工的罐頭。

椴椴酒的製法、飲法和花梨酒同。請參看花梨酒即可。

果醬，或砂糖漬的風味特別好，請不妨以蘋果醬、莓醬的製法去製作。

椴椴要薄切爲約○·五公分，並取出種子而立即浸漬於稀塩水內。其切口一旦接觸於空氣即會變黑。容器不論使用廣口瓶，或普通瓶皆可，但椴椴則必須曬乾水分之後，始可浸漬。首先放入砂糖於容器內底，然後將椴椴放在其上面。接着交互

放進砂糖、椴椴，並輕蓋容器口，而另置重物於蓋子上面。約經十天之後，即可以品嚐美味的椴椴漬。浸漬期間所滲出的液汁，是美味而可以一齊食用，尤其感冒時以開水沖泡即可做爲熱椴椴飲料而有效。



11
~
12
月

柑橘酒

正是盛產可口柑橘的季節。藥酒所使用的柑橘，以十一、十二月初盛產者最爲理想。並必須選用表皮具有光澤，而果肉結實者爲宜。平常每公斤以十二、三粒爲準。柑橘類是具有增強血管、毛細血管壁的作用，而療效甚佳。

在果汁中含有多量的檸檬酸、維他命C等，爰對恢復疲勞、增進食慾頗有效果。

◆製法·飲法

材——柑橘：1公斤

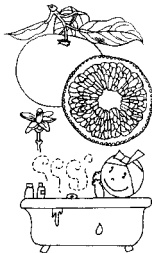
——白利加（或米酒）：1.8公升

料——白細砂糖：100公克

柑橘要水洗乾淨而拭去水分，然後去皮輪切。材料全部放入於清潔的廣口瓶內密閉。約經十個月即取出柑橘部分而藥酒即續存一年。之後將酒另瓶貯存即可開始飲用。

每餐前飲用一、二小杯最爲理想。

夏柑也以同一要領製作。有的人反而



喜歡夏柑酒的清涼爽口之味道。夏柑酒不僅具有治療動脈硬化的藥效，同時對美容亦頗有效果。

9月

野孢子酒

野孢子是屬於水木科的植物，而生長範圍甚廣。初夏時開放密集的白花，到了秋天即結成直徑約三公分的朱味灰色果實。這果實雖然小粒，却是藥酒的好材料。除此之外，還有同種類的花水木、美國野孢子等也都可以做為藥用。

藥效方面有強壯、鎮靜、預防感冒、冷症、健胃、整腸、恢復疲勞等。

◆製法·飲法

野孢子：800公克（1公斤）

白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：100公克

野孢子的果實要選用全熟整粒。先水洗乾淨而瀝乾水分，然後將材料放入於清潔的廣口瓶內密閉，並存放在冷暗處。約經十個月後即取出果實，並將酒瀝出而另



10
11月

野蛇麻草酒(唐花草)

瓶續存一年。過了一年之後，即成熟而成爲誘人垂涎的美酒。如以花水木的果實製酒時，其要領亦同。這都是美味可口的藥酒，希好好在飲用中享受滋味。

冷症的人，每當洗完澡後飲服休息即最易入眠。飲量爲每天以二小杯爲宜。花水木藥酒的飲量亦同。

本來以爲蛇麻草是僅可生長於北海道，但數年前登山於八岳山間時，偶然看見了自生的蛇麻草。這是蔓性的雌雄同株多年草。其蔓藤則分枝長成而攀附於其他植

物。到了八、九月間即在枝端開放淡黃色或淡綠色的穗狀花朵，然後再結成果實。

製酒時含有苦味，爰被利用做爲啤酒苦味的香料。它不但芳香，而且抗菌作用甚強，除了有助於睡眠外，還具有鎮靜、鎮靜、口臭、增進食慾、美容等效果。又，其芳香性、苦味也都可利用於健胃藥。

◆製法・飲法



秋季藥酒

材 野蛇麻草（乾燥者）：300 ~ 350 公克

白利加（或米酒）：1.8 公升

料 白細砂糖：100 公克

盡量以清潔的手去採摘，因為大都野生於山中樹上其果實甚為乾淨，爰最好不要水洗，即可直接日曬四、五天。之後將材料放入於廣口瓶內密閉而存放在冷暗處。約經十個月之後即取出果實，而藥酒即續存一年以上始可飲用。

製成的琥珀色美酒，每晚睡前飲喝一、二小杯即療效最好。



車前草的趣事

我的故鄉是秩父。記得我在小學三、四年級時，車前草漬或以躑躅花朵、木瓜花朵來醃漬的泡菜甚為流行於每一家庭。

其醃漬方法是，先把車前草水洗，並撒塩在上，然後一枚一枚予以重疊起來。但必須在其間放入躑躅花朵，或木瓜花朵。同時，還要從竹林中撿拾大竹葉來繫於包紮。當時，當然不像現在隨時可以買到塑膠袋，或鋁箔紙。之後，再用數張報紙予以包紮而放在綿被墊下睡覺，如此以自己身體做為壓石。第二天早晨一醒，最大的享樂就是觀察成果如何。製作梅漬時，向祖母要些生梅，然後把野車前草葉（擬寶珠叫野車前草）予以薄切而擺放生梅，並且將紫蘇葉夾在其間，同時醃漬白躑躅花朵和螢花朵，接着，以大型的野車前草葉來予以捆紮，然後再以竹葉和報紙來繫於包紮而放在綿被墊下睡覺。如此實施了好多次之後，竟以塩水污染了榻榻米和綿被，並飽受挨罵，結果即將品嚐的美佳漬物統統被丟棄於庭院。我內心不但不服，又惜物，乃趁着祖母不注意時，又打着

赤脚去檢拾已經製好的醃漬物來吃。白薔麗花朵已變成爲粉紅色，蓮花朵則呈爲古代紫，其色澤之美，梅味之酸甜，着實不能言喻，而至今難忘。

每當學校午餐時間，或放學之後，大家都互爲交換品嚐，並加以批評，其間我送你贈，像是得了珍寶似的歡樂無比。那種喜悅之情，目前的孩子們實在無法予以體會。當初，既無電視，又無任何遊樂活動中心。至於電影則只有過年的短期間，或中元節才有巡迴式的放映而已。

把醃漬物放在綿被墊下，自從受到祖母叱責之後，隨即改過而不再去做了，不過，醃漬之夢仍然始終不肯放棄，於是經常避開祖母耳目而以小鉢醃漬，並密藏於味噌倉庫，或包妥暗藏在三尺帶內，這便是當時孩子們的生活，又是孩子們遊戲中之一大享樂。

春天在郊野中自由在地摘草，整天拼命地找尋鮮花，秋天即拾栗、取茸，這幸福的少女時代雖然已是遙遠的過去，但其景其情不時浮現於眼前，腦海中而印象極爲深刻。我想不只是我一人，每一位都有過這種令人難以忘懷的經驗才是。

健康至上——

冬季藥酒

新綠的春天，盛開各式花朵的夏天，結成紅色果實的秋天野景，如此渡過一年的旅程之後，雜木林也變得赤裸裸而一望無際。

在晴朗的天空中一面聽着鳥鳴，

一面回顧在雪中流汗走過來的路程時，甚覺人的耐力委實驚人。有時在很高的雜木林梢看見猿猴。牠便是猴王而負責看四週的動靜，其下面則有二、三十隻猴群忙於檢吃掉落於陽光普照地上的果實。有時在山峯間，也可以看到像是剛吃過人肉似的狐狸，一面回頭看後，一面緩步其間。沼澤已冰凍，一切都陷於入眠狀態而寂靜無聲，惟偶爾可以聽到枯木枝條因不耐風雪而掉落於地上的哀聲。這時更令人感到自然運作之偉大。



12
月

寒蛋酒

我最初知道寒蛋酒，是在前年參加於日本郡山果實酒競賽會時。與其說是酒，倒不如霜淇淋感，尤其芳香、滋味等具有另一番風格而令人驚嘆不止。我從那時起，每年就開始製作寒蛋酒。

◆製法・飲法

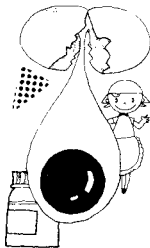
材 寒蛋（冬天產的雞蛋）：23～25個

白利加（或米酒）：1.8公升

料 砂糖：80公克

蛋打開後去壳而使用全蛋。先把蛋去壳而放入於大容器內，並以製作美乃滋的

要領予以攪拌均勻。其次，把砂糖80公克分爲三次來予以混合攪拌。這時攪拌要領的好壞，將會決定成果如何。當蛋和砂糖拌合均勻之後，即添加少量白利加酒多次於蛋內。其間要不時攪拌，否則將會分離不均。如以上述分量即可製成兩升分。攪拌混合之後，即從大容器中移入於貯存瓶內，並予以密閉而存放在冷暗處。雖



然當天即可飲用，不過，還是靜放二、三個月，俟熟成後飲服即更佳。

我是經過一年之後才開始飲用，但香味皆不遜於藥酒而頗為爽口。

飲喝時可拌合於冷開水中，或以開水沖泡一、二小杯。當然直接飲喝亦可。因成分特強，爰不宜多飲。

攪拌混合時，以水平（平面）運動來實施最為理想。反之，一旦處於靜止狀態則將會分離不均。

12
月

金柑酒

金柑是以健胃、發汗、鎮咳、去痰等

藥用為目的而從中國輸入於日本的。

這藥酒不但對恢復疲勞、感冒、止咳等具有效果，尤其睡前喝一小杯即可以治癒輕微的感冒。

◆製法·飲法

材 金柑：1公斤

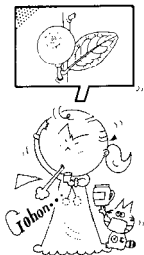
白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：100公克

料（或稀糖水：一杯）

金柑要水洗後徹底擦乾水分。整粒而不要切開，並跟其他材料一齊放入於廣口瓶內密閉，然後存放於冷暗處。約經五、六個月後即取出金柑，而藥酒部分則另瓶釀存一年。

金柑的果實，因其形狀可分為圓金柑等，惟以藥酒來說，不論是何者皆可使用



做爲材料。不過，製作藥酒時千萬別將它予以切開而必須以整粒來使用。因爲金柑特有的香味，是發自於原粒之故。

又，取出的果實予以甜煮，或做砂糖漬時，不但美味可口而且還可以治療咳嗽。這藥酒極爲芳香、爽口。

每天飲量以一小杯爲宜。

柚子酒

12
~ 1月

柚子在日本關東北部，或秩父地方很久以前就栽培的耐寒性植物。酸味甚強而香氣獨特。

柚子的厚皮可以煮湯，或做爲料理的季節香料，或者做砂糖漬、蘿蔔的柚子卷漬等。

八月間即開始結成青果，而到了秋冬間成熟呈黃的柚子即可做爲冬至前後的柚子浴，聽說入於這種柚子熱水澡時，可以預防中風。

製作藥酒是以尚未成熟的青柚子爲材

料。因含有檸檬酸、酒石酸甚多，爰不但有利於恢復疲勞、增進食慾外，可提高毛細血管壁的抵抗力，爰可預防中風。

◆製法·飲法

材 柚子：12~13個

白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：100公克

柚子水洗後即以乾布予以吸取水分。



柚皮要薄剝，並且還要去除白絮部分，然後予以輪切。材料放入於清潔的廣口瓶內密閉，而存放在冷暗處。其果實和皮都要浸漬一年，之後始可取出材料，至於藥酒部分則漚出而另瓶貯存。

每餐前，或睡前飲喝一、二小杯。

又，把蘿蔔薄切而捲入細切柚子來予以懸掛曬干，然後浸漬於甘醋即可吃食。這是自古以來在日本秩父地方所製作的美味醃漬物。



健康至上——

四季藥酒

一年四季

蘆薈酒

蘆薈的藥效甚廣而衆所皆知。雖然其味甚苦，但浸酒之後苦味稀釋，而呈為淡黃色的美麗藥酒。

雖然有利於腸胃功能，而可治常習便秘，但其實效則因各人的體質而不盡相同。尤其是體力較差時飲用則恐有下痢之虞，爰遇有這種情況時，必須少飲為宜。另外，還可以治療高血壓、低血壓、體質強化等。

◆製法·飲法

材一蘆薈的葉子：1公斤



料
（半乾燥時：500公克）
白利加（或米酒）：1.8公升
蜂蜜：1杯

水洗的蘆薈要切段為約二公分長，如以生葉製酒者，必須拭乾水分。半乾燥者水洗後即予以瀝乾水分，但因成分濃強而不易散發，爰可以廣置篩內而日曬三天左右。

之後，將材料放入於廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處。一年之後取出材料，而藥酒即另瓶貯存。

每天飲量為一、二小杯，因成分特強，爰不宜過飲。

一年四季

馬鈴薯酒

馬鈴薯的外皮予以去掉，然後以半乾燥者浸酒即可。馬鈴薯中含有大量的滋養強精成分，如阿米挪酸、維他命、礦物質、鐵分等，是屬於鹼性食品。

藥效方面可治貧血、肉食的解毒、高血壓、腎臟病、腳氣病。另則，混合鳩麥

時，對健胃、利尿、關節炎、疣、面皰等有效。

◆製法·飲法

材 馬鈴薯（半乾者）：1公斤

白利加（或米酒）：1.8公升

白細砂糖：100公克

檸檬：3個

料 鳩麥：100公克



去掉檸檬皮和白絮狀層，然後予以輪切。鳩麥要輕炒後始可使用。

將材料放入於清潔的廣口瓶內予以密閉，然後存放在冷暗處。檸檬一個月後即予以取出，其餘則續存一年，而後將酒漚出而另瓶貯存，並開始飲用。每天飲量以一、二小杯為宜。

一年四季

五加皮酒

這是將五加皮樹根和樹皮予以曬乾製成的。其有野生於郊野，和栽培於庭院的兩種。經過人工栽培者以小枝切段曬乾，另外，葉子也可以半乾而利用為藥酒的材

料。

如將細切的材料先裝入於綿布袋來浸酒，則以後取出時方便不少。

藥效方面對強壯、腹痛、鎮痛、健胃、神經症、性慾減退、關節炎等有顯著療效。

◆製法·飲法

材 五加皮：100 公克

白利加（或米酒）：1.8 公升

料 蜂蜜：1 杯

將材料放入於清潔的廣口瓶內而密閉，然後存放在冷暗處一年。之後取出材料而將藥酒另瓶貯存，則可製成美麗琥珀色的藥酒。

每天飲喝一、二小杯於長期則療效特佳。在中國將它視為長壽不老的藥酒而廣



被飲用。

在初春時採摘嫩葉而以塩炒米飯則風味絕佳。另則，輕蒸後予以曬乾揉碎者（填加少許鹹芝麻），撒在米飯吃食也有一番風味。

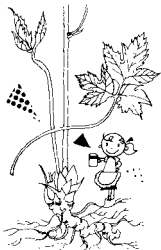
一年四季

黃連酒

這是常綠性的多年草，而屬於金鳳花科的植物。連根拔起而予以水洗乾淨，並晾乾。藥酒是以根、莖、葉為原料。這跟黃藥酒一樣含有苦味的藥酒，所以不加糖分最為理想。有人為了容易入口而加入甘草，不過，還是維持自然味為宜。糖分是僅用之於引出成分而已，爰最多加二、三大匙即可。

這藥酒對強壯、精神安定有效外，還可做為消炎劑、健胃劑等。

◆製法·飲法



材 黃連（晾乾二、三天者）：80 ~ 100 公

克

白利加（或米酒）：1.8 公升

料 白細砂糖：2 ~ 3 大匙

將材料放入於廣口瓶內而密閉，然後存放在冷暗處一年。經過一年之後取出材料，而藥酒則以綿布過濾另瓶貯存。

酌視自己的體調而每天飲用一、二小杯即可，千萬別過量。

一年四季

小連翹酒

生長於原野、河堤、山丘等地方，而高約 30 ~ 60 公分的多年草。在七、八月間開放黃色的五瓣花朵，製作藥酒時，要在開花期予以採摘水洗，然後晾乾。採收時不要連根拔起而必須留根，並以剪刀予以剪取才好。

因含有丹靈、紅黃色素、礦物質等，愛除了可治胃潰瘍外，對消化器官的疾病、強壯、健胃、整腸、創傷、打撲、關節



炎、神經痛、痛風等也都有療效。

◆製法·飲法

材 小連翹（乾燥者）：300公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

把乾燥的小連翹和其他材料一起放入於廣口瓶內，然後予以密閉而存放在冷暗處一年。靜存一年之後即取出材料部分而

藥酒則另瓶貯存。

製成時不僅呈為美麗的琥珀色，而且還會散發特有清爽的香氣。每天喝一、二小杯，如此少量長期服用即效果更好。

小連翹，若不用砂糖來製酒時，可做為蟲咬、創傷、刀傷等的外用藥酒。孩子們的被蟲叮咬等，即使不用新藥也可以做為家庭的常備藥，請不妨一試。又，製作時，至少要浸漬半年以上。

1~2月

柿酒（柿餅）

柿餅要選購自坊間所售者。尤其極為乾硬而敲打則有聲響者為最佳。藥效方面

有利於恢復疲勞、感冒預防及其恢復、宿醉、精力增強、食慾增進、快便等。柿餅浸漬之後，將會滲出甜味而如同加有蜂蜜的酒，爰可不用另加糖分爲宜。

◆製法·飲法

材——柿餅：15~18個

料——白利加（或米酒）：1.8公升

把材料放入於廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處。靜放一年之後即取出材料部分，而藥酒則另瓶貯存始可飲用。

每天飲量以一、二小杯爲宜，而不要過量。

自製的柿餅將會留有柿皮時，也可以曬乾柿皮而製成柿酒。柿的分量爲一半而跟皮一齊浸漬時，仍可製成美酒。

又，柿餅的外皮放入於醃漬物時，將



會滲出甜味而滋味絕佳。

一年四季

葛酒

使用市面上所售的葛粉。馬鈴薯粉是不含藥效而不宜製酒。爰必須從葛根製成



的澱粉來做原料。

如患有肩硬、背頸僵硬引起的頭痛等，服用葛粉湯則療效驚人。又，宿醉之時，在葛粉湯中加些少量砂糖來飲喝則霍然而癒。把上述的葛粉浸漬於白利加酒內者，便是葛酒。是強壯、解酒毒的藥酒。

◆製法·飲法

材 葛粉：100公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

把材料放入於廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處一年。之後即可開始飲用。

飲喝一、二杯為宜，希不要過量飲用。

一年四季

黃柏酒

黃柏是於七、八月間採取樹皮內部的鮮黃色內皮而予以曬乾的。又，使用中藥店所傳的黃柏粉亦可。

雖然色黃而極苦的藥酒，但却有很強

的殺菌力，而對健胃、整腸都有效，尤其盛夏食慾減退時，或有常習下痢時服用則最具療效。另則，還含有解痛的成分在內，爰對打撲傷、鞭打、捻挫等亦有效。

◆製法·飲法

材 黃柏：100公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

把材料全部放入於廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處一年。過了一年之後即取出材料部分，而藥酒則滙出另瓶貯存。

因有苦味，爰將一小杯酒予以稀釋而食慾不佳時，在進食前服用。如治下痢時，即空腹時飲用。每天可服三次。若是想長期服用則一天量以酒杯一杯即可，希勿

過量。

如以外用而治打撲傷、鞭打、捻挫等，則在藥酒內另加三倍量的新黃柏粉和蛋白（一個份），一面以少量漸加，一面以筷子攪拌，使其成爲粘稠狀，然後厚塗於患部，並置紗布而以綑帶包紮即可。如果患部過大而塗藥量不足者，可另加適當分



量的黃柏粉末，並淋上少量的米酒，然後以前述的同一要領一面漸加蛋白，一面予以攪拌成爲糊狀爲止。

一年四季

枸杞酒

枸杞酒是使用生藥枸杞子來製作的，亦即將枸杞的果實予以乾燥者。又，葉、枝、根等也都可以製成枸杞酒。其根的外皮，俗稱地骨皮而藥效奇特，是有名的地骨皮酒。

它有強壯、解熱等藥效，尤其近幾年前盛行枸杞酒於民間時，一時被譽爲萬能藥。枸杞自古以來以長壽不老的妙藥而廣

被愛用。它除了有利於強壯、強精、健胃外，還可治療糖尿病、腎臟病，並保護脾臟、肝臟，而強化肌肉，期使體力十足。又，對高血壓、低血壓、動脈硬化等亦有效果，尤其長期服用則可使身心爽朗，防止老化，青春永駐。

◆製法·飲法

材 枸杞（生果實時）：800公克

（乾燥者）：500公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 蜂蜜：1杯

把材料放入於廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處一年。因還可以製作第二度酒，所以經過一年之後，即取出枸杞，然後將它存放在另瓶內，並分別另加米酒和蜂蜜，而再續存一年即可飲用。

五、六月間發出新嫩芽時，以它來煮枸杞飯則滋味特佳，另則，還可以炒芝麻，或燒煮都可以。其他如將葉曬乾而做爲枸杞茶飲喝，或剝碎拌合於胡麻來撒在米飯也頗有一番香味。



一年四季

熊笹酒

葉子一年四季都呈爲綠狀而繁殖力特強，因含有多量葉綠素，妥藥效亦大。

熊笹除了有利於恢復疲勞、制菌性外，還可以治療紅眼腫痛、清熱、利尿等症狀。

◆製法·做法

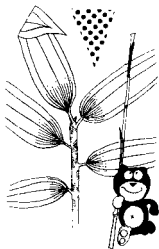
材 熊笹：100 ~ 150 枚

白利加（或米酒）：1.8 公升

白細砂糖：100 公克

料 檸檬：2 個

熊笹要水洗後，以乾布一枚一枚予以



擦吸水分。檸檬皮和內層白絮狀部分去掉後，予以輪切。其次將材料放入於清潔的廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處。約經一個月之後即先取出檸檬，而熊笹則半年之後始可取出，至於藥酒則續存一年。

製成後將會呈為美麗的淡黃色，而且

無任何異味的清爽可口藥酒。每天飲用酒杯一、二杯即可。

一年四季

胡桃酒

胡桃，有喜歡自生於深山峽谷間的澤胡桃，和野生於河川旁的鬼胡桃等兩種。選用在市面上可以看到的中國產，或日本長野特產的信濃胡桃都可以製作藥酒。

胡桃，除了含有大量的脂肪、蛋白質外，還有維他命B、鈣、磷等，是營養價值很高的果實。胡桃在中國一向被視為有利於健腦、美容、長壽的仙果而廣被愛用。它不但可以健胃、整腸，或做為強壯

劑，而且還可以治療腹痛、腰痛、肌肉痛等諸症。

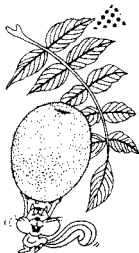
◆製法·飲法

材 胡桃（去掉外皮）：200公克
白利加（或米酒）：1.8公升
料 蜂蜜：半杯

胡桃去掉外皮。市面上的若是無塩分者，可以直接使用。把材料全部放入於清潔的廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處一年。過了一年之後，不要取出胡桃而直接飲用即可。

早餐時長期吃食胡桃五、六個，則有助於視力，而且還可以治療失眠症、神經衰弱症等。

胡桃做爲下酒菜最佳。其脂肪在胃內溶解而混合於酒精，不但可緩和刺激而保



護胃壁，並且還可以保護肝臟。

一年四季

黑豆酒

黑豆是用途甚廣的豆類。例如食物中毒時，以解毒藥而予以煮飲，或在腫脹部

四季藥酒

位塗敷黑豆潰物。其他方面，還可以做為止咳藥、促進母乳分泌的食藥等。

大豆表皮呈為黑色者並不是唯一的黑豆，而是含有大豆蛋白質以外的特殊成分者皆是，爰對於高血壓症的預防、治療，以及血症等頗為有效。

材——黑豆：2杯
——白利加（或米酒）：1.8公升

把黑豆以乾布予以包紮似的要領來擦拭。其次，在熱鍋中炒而去掉外皮，然後予以浸漬。材料放入於清潔的廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處。約經十個月之後，即取出黑豆，而藥酒即續存一年。

這藥酒最好不用糖分，但如果喜歡糖分者，不妨在飲用時，加些蜂蜜來調節甜度即可。



早晚各飲一次，每次以一、二小杯為宜。又，飲用時最好要加入少許的野椒粉，即較易入口。

桑酒

一年四季

原料是使用去掉桑根外皮而予以曬乾者，因為曬乾後將會呈為白色味，爰叫桑白皮，或稱桑根白皮。

桑根白皮（桑白皮）在中藥店即可以買到，不過選用時外側雖呈紫色，但內部則必須白色，且柔軟，或皮薄者為宜。

桑酒對於高血壓咳嗽的治療，預防都有效。雖然迄今仍然不知桑酒何以有利於高血壓症，但這是自古以來的臨床經驗，確實有憑有據。

數年前在滑稽劇中聽到「身體不好即可飲桑酒」而不禁發笑不止。這是從前的人以生活上的智慧、經驗而對嗜酒如命的半身不遂的病人給予桑酒喝的一種諷刺。

◆製法·飲法

材一桑白皮或桑根白皮：300公克

白利加（或米酒）：1.8公升
白細砂糖：100公克

在清潔的廣口瓶內放入材料而予以密封，然後存放於冷暗處。靜存一年之後，即可開始飲用。

夜晚睡前飲喝二小杯則有利睡眠。如果不易入口，則可以開水稀釋或沖泡皆可。



一年四季

風浪草酒

這是生長於日本全國的多年生草。這藥草服用後，隨即可以治癒下痢。

藥草中有不少名字是因藥效特殊而分別取其各種名字。如立即草、無大夫草、哭大夫草、速癒草等，都是立即可以治癒下痢、腹痛、腸胃炎症而予以命名的。

風浪草是會開啓如同夏梅花似的五瓣白花，或紅色花朵，而兩者都可做為藥用。因可以治療腳氣、婦女病、強壯，而且又無任何副作用，爰可以長期服用。

◆製法·飲法

材 風浪草（乾燥者）……200公克

白利加（或米酒）……1.8公升

料 白細砂糖……100公克

在清潔的廣口瓶內放入全部材料而予以密閉，然後存放於冷暗處。約經十個月之後，即取出風浪草，而藥酒則續存一年之後，即瀝出藥酒而另瓶貯存。

每晚睡前飲喝二小杯為宜。



風浪草要八、九月間予以採收，之後水洗、乾燥，並予以貯存。採收風浪草而引起的瘡、痂子、潰爛等，可以將全株裝入於綿袋並放入熱水槽內來沐浴則頗為有效。

一年四季

康富力酒

數年前曾經大為風行康富力而掀起一股熱潮，確是有如萬能選手似的人見人愛。它可以媲美韓國人參酒而具有強精、美容等功效的藥酒。根、莖、葉、花等，全株都可以做為製酒的原料。

因含有大量的維他命、礦物質、鈣等

重要成分，爰有利於造血作用、健胃。

◆製法·飲法

材 康富力的全株和根：300公克

白利加（或米酒）：1.8公升

蜂蜜：1杯

料 檸檬：3個

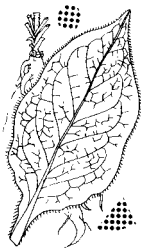
康富力要水洗乾淨而瀝乾水分，並予以切段一公分左右，然後日曬。等到乾燥之後，裝入於紙袋來保存則隨時可用。

檸檬皮和內層白絮狀要去掉，然後予以輪切。康富力則裝入於紗布袋內，並密封材料而存放在冷暗處。檸檬要一個月後即取出，而康富力則續存一年。過了一年之後即取出康富力，藥酒則另瓶貯存。

就寢前飲用一、二小杯為宜。

康富力的嫩葉予以油炸，或煎炒則味

道特別好。又，花朵部分也可以燒煮加醋而吃食。



一年四季

番紅酒

番紅是菖蒲科的多年草，其雌蕊尖端

部分予以乾燥者，以生藥而可以在中藥店買到。色澤越鮮艷則藥效越大，爰選購時稍加留意。

這是具有女性特有疾病的藥效，尤其生理痛、生理不順、頭痛、心神不寧、目眩、健胃、安眠等最具療效。換言之，番紅酒可說是女性專用的藥用酒。鮮美的深橙色藥酒，不但美、香，且頗為爽口。番紅還可利用為料理上的香辣料，尤其番紅飯，確是風味絕佳。

◆製法·飲法

材 生藥番紅：50公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

在清潔的廣口瓶內，將材料全部予以放入而密閉，然後存放於冷暗處。如受到

紫外線則會變質，爰特加留意。番紅要浸漬一年之後始可取出，而藥酒即另瓶貯存。

夜晚睡前喝一、二小杯。冬天以熱開水稀釋，夏天則以涼開水稀釋來飲用。患有嚴重肩硬、頭痛者，分別在早、晚餐前各飲一杯即有效。



一年四季

靈芝酒(或瓦茸)

靈芝平常都生長於高樹上而如同小板凳狀。至於瓦茸則有如重疊的屋瓦而附着於樹幹，同時色澤也很類似瓦色，爰因而得名。

據說，這兩種都具有製痛作用云。

◆製法·飲法

材 靈芝(乾燥者)……100公克

瓦茸(乾燥者)……100公克

白利加(或米酒)……1.8公升

料 蜂蜜……三分之一杯

兩者都要水洗乾淨而吸取水分，然後



日曬。瓦茸因形小而容易放入瓶內，但靈芝則不但形大，且硬，因之，必須予以細切。其次，將材料放入於廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處。材料要一直存放在瓶內一年，之後始可直接飲用。開始飲用藥酒期間，材料仍勿取出而直至喝完藥酒為止。

很類似瓦茸的貝茸也有制糖作用，爰

自可以同一要領來製作藥酒飲用。

其他如萬年茸、紫芝等都有治百病的藥性。其製法、飲法都相同，請不妨一試。

每天飲服一、二杯為宜。

一年四季

山藥酒

山藥，是把平常食用的山芋類予以乾燥的。晚秋自生於山上的山芋，其成分最強而最適於製成藥酒之用。其他如長芋、佛掌薯、大和芋等也都同樣可製藥酒。惟水分多者不宜選用，而必須使用水分少，而且質較結實者為宜。山藥是削掉山芋的外皮，然後日曬成乾則可製成白色質佳、

稍具甜味的山藥。

在漢方處方中以補精而有名的八味丸，就是含有山藥在內。據神農本草經上藥部載：「補復中虛、除寒熱祛邪氣而補中，益氣力長肌肉強陰，久服耳聰目明，身強延年。」如以現代語譯則：「增補虛弱體質而免早死，健胃整腸而耐寒暑，血色紅潤健康異常，長服則不但有助耳目，且可延年益壽。」山芋類，確是強壯的食物。如煮、蒸、炒、炸、醃漬等都可以吃，不過，製作藥酒時，盡量予以薄切，以免暴殄天物。

除了具有強壯、強精效果外，還有鎮靜作用。

◆製法、飲法

材一山藥（乾燥者）：200公克

白利加（或米酒）：1.8公升
白細砂糖：100公克

把材料放入於廣口瓶內而予以密閉，然後存放在冷暗處。材料要靜放一年，並經過一年之後才可開始飲用。

每晚睡前飲喝一、二小杯即可。



一年四季

松茸酒

使用曬乾的松茸，或選用半乾燥而肉厚，且形大者。松茸不但可降血壓、鎮神經，除膽固醇，而且還具有制癌作用。製作松茸酒時，還要另加有預防動脈硬化的昆布。

◆製法·飲法

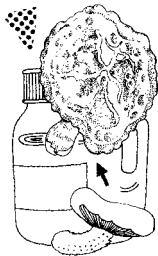
材 松茸（乾燥者）：大的5、6個

昆布：明信片大二枚，或昆布根20公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 蜂蜜：半杯至一杯

在清潔的廣口瓶內放入材料而予以密封，然後存放在冷暗處。等到一年後成熟即撈起松茸部分，而藥酒則另瓶貯存。每夜睡前喝一、二小杯即可。撈起的昆布或松茸等，細切而煮湯即味美可口。



一年四季

石楠酒

這是生長於山區의常綠灌木，但是超過五公尺高者亦有。其葉子質厚，表面爲濃綠色，裏面平常是密佈着淡褐色的綿毛。花朵呈爲美麗的五瓣，或七瓣的漏斗形，顏色則分有淡紅、白色、淡黃色等，是自生於日本各地高山的針葉樹地帶。

因含有多種成分，愛強壯效果特佳。另對解熱、利尿、鎮痛等亦有療效。

◆製法·飲法

材——石楠的葉子：200公克

——白利加（或米酒）：1.8公升



料——白細砂糖：100公克

製作藥酒是選用老葉，因此，可把那些落葉收集而予以水洗瀝乾水分，並予以切段約一公分長，然後日曬。等到乾燥即裝入於紙袋來保存，以便隨時取用。

在廣口瓶內放入材料而予以密閉，然後存放在冷暗處。經過一年之後即撈起材料，藥酒則以綿布瀝出而另瓶貯存。每天

一次，每次一杯即可，希勿過量。

一年四季

周公百歲酒

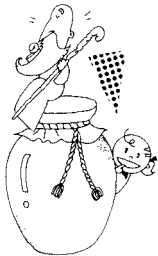
這是以中國名君周公的愛民親民，長壽不老而予以命名的周公百歲酒。自己不但活百歲，更希望百姓都能活到百歲，足見精力十足的最具代表性強壯酒的藥酒。韓國人參價錢昂貴，但周公百歲酒的成分不但有二五、二八種類之多，而且價錢也較為大衆化，愛人緣並不亞於前者。在中華藥店中買一包來浸漬於米酒即可。

◆製法·飲法

材一周公百歲：1包（100公克）

白利加（或米酒）：1.8公升
料 蜂蜜：1杯

在廣口瓶內放入材料而予以密閉，然後存放於冷暗處。靜放一年之後即可製成美香兼具的藥酒，是長壽不老、可治百病的最佳藥酒。另則，還可治療各種婦女病。周公既製百歲酒，生為人者何人不想健康活百歲哪！這藥酒的另一魅力乃是製法



簡單。

一年四季

薑酒

薑，是具有發汗作用而可以保暖身體，爰自古以來即像蛋酒那樣飲用於感冒初期。江戶川柳載：「百藥之長，風邪入生薑。」足見藥效的一斑。

因為可以刺激腸胃而促進胃液分泌，所以胃弱時，或食慾不振、過食胃重、胃悶時，甚或宿醉時，都有顯著的療效。

◆製法·飲法

材——老薑：200公克
——白利加（或米酒）：1.8公升

料——白細砂糖：100公克

老薑要水洗乾淨而瀝乾水分，並予以薄切。在瓶口瓶內放入材料而予以密閉，然後存放在冷暗處。經過一年之後撈起材料，而藥酒則另瓶貯存。是濃郁芳香而爽口的藥酒。

可做為食前酒，或感冒初期時，在睡前稀釋開水，並另加少量蜂蜜來飲用即效。



果甚佳。

撈起的老薑予以細切而混合於醃物，即風味特佳。若是在煮魚時放入它，因含有酒成分在內，愛不但可以抑制魚腥味而味道亦佳。

一年四季

石路酒

不論是野生的石路，或栽植於庭院的石路都可以製作藥酒。十二月間開放黃色花朵，而其花朵和葉柄，就是藥酒的材料。

這藥酒內含有石路酸、維他命、檸檬酸、萆酸等，愛對強壯、健胃、整腸、外傷、腫痛、漆毒、濕疹、魚中毒、凍傷等

頗有療效。

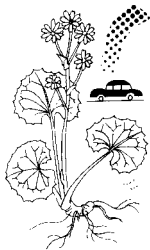
◆製法·飲法

材 石路（半乾燥者）……300公克

白利加（或米酒）……1.8公升

料 白細砂糖……100公克

石路予以快洗，並將葉子和葉柄等予以切段為約一公分長，之後日曬一、二天。等到半乾燥即裝入於紗布袋內而浸漬。



如此則對以後的撈起方便不少。在廣口瓶內放入材料而予以密閉，然後存放在冷暗處。約經六、八個月之後即取出石露部分，而藥酒則續存一年。一年之後即另瓶貯存藥酒，而開始飲用。是鮮豔琥珀色的美麗藥酒。

每夜睡前以酒杯喝一、二杯即可。

一年四季

十藥酒

郊野、溪邊、山丘等到處都可生長的多年草。初夏開啓白花而有怪臭。全草晾干而沖泡代茶飲用即可以排除體內毒素，是給孩子們常喝的飲料之一。乾燥的十藥

一旦泡熱水即不再散發生葉時的怪臭味，而變得容易入口。如浸漬於白利加酒之後，其怪臭味也自然消失，而變成爲鮮美的琥珀色。

具原益軒氏從這草中發現十種藥性，於是將它取名爲十藥，早在兩千年前即以民間藥而廣被使用。尤其祛胎毒，或治療皮膚病特別有效。

因具有淨血、毛細血管強化、利尿、緩下、止血等作用，所以常用之後有利於腸胃，並且還可以預防高血壓、動脈硬化、腦出血等。又，臭味中含有驅風、殺菌作用也已獲得了證實。

◆製法・飲法

材 十藥（乾燥者）：200公克
白利加（或米酒）：1.8公升

四季藥酒

料一檸檬：3個

檸檬的外皮和白絮狀層予以去掉，然後輪切。在清潔的廣口瓶內將全部材料放入，並予以密閉而存放於冷暗處。約經三個月之後即先取出檸檬部分，而過了約三個月即再取出十藥，藥酒則續存一年始能成熟為藥酒。

飲用時不要一次多喝，而以少量長期飲服。平常在睡前喝二小杯即可。

十藥，聽說，在開花期的土用丑日採集曬乾者最具藥效，因那時正是成長期而曬乾更是方便不少。

如患有蓄膿症、急性濕疹、耳膿、面皰者，不妨將葉子水洗而絞汁，然後擦上患部於一天數次，或揉搓生菜而塗敷於患部亦有相當療效。



一年四季

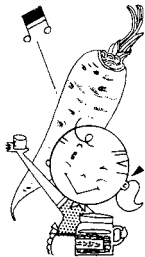
胡蘿蔔酒

使用馬兒最愛吃的食用胡蘿蔔來製作藥酒，對一般人來說確是件奇聞，惟論其營養價值却高過一般的藥酒，而藥用性又

是甚廣的蔬菜之一。藥用專門的韓國人參，是屬五加科，而食用胡蘿蔔則屬芹科，足見二者是截然不同類科的植物，不過，胡蘿蔔不僅具有藥用效果，而且又是價廉而容易到手的材料，爰使用起來方便甚多。希多加利用大眾化的材料來積極地製作健康藥酒吧！

胡蘿蔔是鹼性的食物，而含有大量的維他命A在內。據日本東北地方長壽村飲食調查結果顯示，長壽的大多數人都是以胡蘿蔔和海藻為常食，尤其營養價值高，而且又是鹼性的食物，這是最令人注意的事。

人的身體內血液一旦有了酸性即體調失常，爰在酸性食物多的生活中，必須藉鹼性的蔬菜來取得平衡。這藥酒就是把



其成分以酒的形態來取用於身體內部的。這藥酒對於強壯、低血壓、貧血、冷症、夜盲症等都有顯著的療效。

◆製法·飲法

材 胡蘿蔔（新鮮者）……800～1000公克

生薑根……50公克

甘草……20公克

白利加（或米酒）：1.8公升

（僅用甘草也可做健康酒，是中藥店

料
常見的藥）

胡蘿蔔要水洗乾淨而瀝乾水分，並酌予切細。生薑根則連皮一起水洗而瀝乾水分，然後予以薄切。甘草要酌予細切即可。

在廣口瓶內放入材料而予以密閉，然後靜存一年。過了一年之後，將藥酒另瓶貯存。

晚餐前，或睡前以酒杯飲用一、二杯為宜。

一年四季

大蒜酒

大蒜，一年四季都在市場可以買到而非常方便。是自古以來用「百藥之長」而廣被民間所常用的療法之一。

大蒜是有獨特的臭氣，所以爲了緩和異臭於最低限度，可以剝掉薄皮而使其分散成粒，然後放在蒸器內予以熱蒸五、六分鐘始可使用，這時不要熱蒸過度。又，必須等到冷涼之後，始可浸漬於白利加酒內。

這藥酒不但可以發揮強精的最大功效，而且還可降低血壓、血中膽固醇值，促進腸胃功能，改善手足的冷症，增強感冒的抵抗力、抗菌力等功效。尤其製作爲大蒜藥酒時，因酒精作用而效果更佳。

聽說，患有夜尿症的孩子，每天喝一、二小杯於三個月之後，竟完全治癒，而

終於有機會參加快樂的畢業旅行。

◆製法·飲法

材 大蒜：1公斤

生薑：50公克（一小塊）

白利加（或米酒）：1.8公升

白胡椒：50公克

蜂蜜：1杯

月桂樹的葉子：兩枚

料 檸檬：2個

白胡椒要煎炒之後予以細切。檸檬兩個要去掉外皮和內層白絮部分，然後輪切為六片。生薑要水洗乾淨而予以薄切。之後，將全部材料一起放入於廣口瓶內浸漬，並予以密閉存放在冷暗處。

檸檬要經過兩個月即予以撈起，而其餘的材料即續存一年。如果再續存二年三



年，則大蒜臭味將會漸次消失而變得容易入口。

一年四季

鳳梨酒

凡使用鳳梨為藥酒用者，必須選用新鮮，而且尚未完全成熟的才好。

鳳梨酒，不僅含有葡萄糖、果糖、檸檬酸等，而且還含有蘋果酸、酒石酸等在內，餐後飲用即有助於消化作用。又，其檸檬酸則更有利於恢復疲勞，是最好的強壯酒。

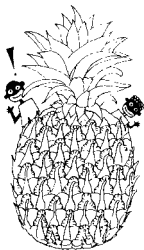
◆製法·做法

材 鳳梨：大一個（約1公斤）

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

鳳梨要用刷子水洗乾淨而瀝乾水分，並以菜刀將外皮予以薄剝，然後縱切四塊，而再細切為約一公分厚。外皮不但可做為色素之用，而且還含有維他命C，爰可取五公分大者約五枚來使用。



在廣口瓶內將全部材料放入而予以密閉，然後存放在冷暗處。外皮部分要經過三個月即予以撈起，果實部分則續存一年。過了一年之後即取出果實，而藥酒則瀝出另瓶貯存。

每餐後以酒杯喝一杯。這是有助於消化作用，而香甜濃郁的藥酒，但希勿過量。

一年四季

葉蘭酒

這是一年四季都是帶着綠葉的多年草。具有光澤的青綠葉子是插花中不可或缺的材料之一，其根部則在地下橫佈而繁殖着。

這是對強壯、強精、助膜炎、結核等最具療效的藥酒。

◆製法·飲法

材 葉蘭（根、莖、葉）：600公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 蜂蜜：半杯

葉蘭的葉、根、莖等必須以刷子水洗

乾淨而瀝乾水分，然後細切根、莖、葉等。在陽光下曝曬四、五天而成爲半乾燥，則可裝入於紗布袋內來使用。在清潔的廣口瓶內將材料全部放入而予以密閉，然後存放在冷暗處一年。過了一年之後，即撈起材料而藥酒則另瓶貯存。

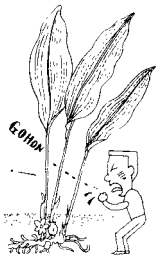
每天睡前以酒杯飲用一、二杯爲宜。從前在藥司店中必須使用葉蘭的葉子來區分，或將藥司放在葉蘭的葉子上面。

又，吃魚、壽司等而引起食物中毒時，將葉蘭的葉子細嚼而吞食即有解毒作用。

記得祖母曾經說，在房屋院內宜栽植葉蘭，雖然已是二十年前的事，但當初所種的一棵葉蘭，目前已經大爲繁殖，而還可以分送給鄰居。

把葉蘭的根部予以榨汁，或予以煮湯

來吃嗎，則可治結核、肋膜炎等諸症，足見葉蘭的根、莖、葉等藥效是多麼驚人。



紅花酒

一年四季

提起紅花即連想山形，是栽培於高山

地帶的菊科植物，平常在中藥店中可以買到乾燥的紅花生藥。

我在幼小時，在祖母的化粧鏡台唇紅皿上所看到的紅花，便是首次的接觸。以類似薔花的紅花製作的唇膏，對女孩子是多麼有趣、誘人。

最近，不但以紅花做為化粧原料，而且還可製造食用油，加入於人造奶油，可謂用途甚廣。藥效方面除了減低膽固醇外，對於女性特有的疾病治療上，頗有功效。

◆製法·飲法

材 紅花（乾燥者）：80～100公克

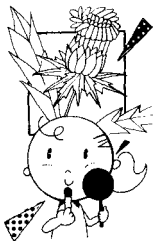
白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

在中藥店選購乾燥的紅花。在清潔的廣口瓶內放入材料而予以密閉，然後存放

於冷暗處。紅花像薊花的花瓣極爲細小，爰先裝入於紗布袋來浸漬，則以後取出時方便不少。材料放入一年之後，即取出而另瓶貯存藥酒。

每晚睡前以酒杯飲用一、二杯即最有效果。



一年四季

松果酒

這是選購市面上的松果來做材料的，不過，必須選用無塩味的才好。

◆製法·飲法

材 松果：200公克

白利加（或米酒）：1.8公升

料 白細砂糖：100公克

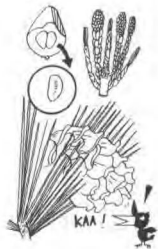
在廣口瓶內將材料全部放入而予以密閉，然後存放於冷暗處。約經十個月後即撈起松果，而藥酒則續存一年以上之後，始可開始飲用。

這藥酒對於強壯、強精、心臟病、感

胃、食慾不振等特別有效。

每天少量飲喝即可以增強體力不少。飲喝時可以混合於松葉。每日飲量為酒杯一、二杯，最為理想。

撈起的松果實予以熬煮，然後加些奶油以鍋炒吃食也是很可口的一道菜餚。



古時代表性藥酒



前面所介紹之外，接着再介紹自古以來較具代表性的藥酒於次。最近，雖然比較容易買到，惟材料仍屬昂貴，而在家庭中則似不易製作這些藥酒。

【冬蟲夏草酒】

望文生義，到了冬天即成蟲，夏天即變草的奇妙藥材。在中國一向以長壽不老的秘藥而使用它。是以盃一杯，如同金一兩比擬它，足見其身價昂貴的一般。目前由中國輸入於日本者甚多，但仍然是屬於珍貴藥酒而未能大眾化。是長壽不老、強精、強壯的藥酒。製酒時以一·八公升白利加，配上冬蟲夏草二〇？三〇公克。

【朝鮮人參酒】

日本產的人參，現已栽培於長野、福島、島根等地方，是自古以來以強壯、強

精的藥酒而廣被愛用。另則，對冷症、低血壓症、健胃、整腸等亦頗有療效。這是以棗十個、生薑五〇公克薄切、朝鮮人參乾燥者一〇〇公克等一齊放入於一·八公升的白利加內浸漬而製成的藥酒。

【杜仲酒】

這是選用中國產杜仲落葉樹皮予以乾燥做爲材料的。療效方面有助於強壯、高血壓症等。製法是以杜仲樹皮乾燥者一〇〇？一五〇公克浸漬於一·八公升白利加酒內即可。

【遠志酒】

這是把中國產的絲姬萩的根部予以乾燥而做爲材料的，是僅產於中國的植物。藥效方面有助於強精、強壯等。製法爲，以絲姬萩根一〇〇？一五〇公克浸漬於一

· 八公升白利加酒即可。

【菟系子酒】

這是使用無根葛，或豆田亞的乾燥種子來做材料的，是對滋養、強壯、強精等有效的藥酒。在一·八公升白利加酒內浸漬材料一〇〇～一五〇公克則可。

【天門冬酒】

這是以草杉桂的鼓起根部予以乾燥者，做為原料的藥酒。藥效方面有利於滋養、強壯、虛弱體質、病後復原、止咳等，製法為，一·八公升白利加酒內浸漬原料三〇〇公克。

【麥門冬酒】

這是以蛇鬚根的粗巨部分予以乾燥的，做為原料製成的藥酒。是對滋養、強壯、止咳、祛痰、強心、利尿、解熱、抗炎

等甚有療效。製法為：以一·八公升白利加酒內浸漬原料三〇〇公克。

【龍眼酒】

這是以木槵子科的龍眼果肉予以乾燥者，做為原料製成的藥酒。是利於強壯、補血，以及鎮神經等療效。製法是：以原料三五〇公克浸漬於一·八公升白利加酒內即可。

【川芎酒】

這是把芹科的多年草根整予以乾燥者，做為原料製成的藥酒。藥效方面除了有助於補血外，還可治療貧血症、冷症、月經不順等。製法為：以原料一〇〇公克浸漬於一·八公升白利加酒內。

【地黃酒】

這是以地黃根部製成的中國藥酒。有

利於強壯、解熱、貧血症等。原料三〇〇公克浸漬於一·八公升白利加酒即可。

【酸棗仁酒】

這是來自於中國、緬甸的輸入品而充斥於日本市場。這對於失眠症、神經衰弱症等特別有效。在一·八公升白利加酒內浸漬二〇〇公克原料即可。

【縮砂酒】

這是印度的輸出品之一。是含有芳香性的健胃藥而有助於食慾、消化等外，還可治神經性下痢症。在一·八公升白利加酒內浸漬原料一〇〇公克。

【伽納酒】

這是以產自於南美巴西亞瑪遜深山的木槵子科的伽納果實，做為原料製作的藥酒。除了可治療偏頭痛外，還可做為神經

強壯藥。以前雖然看過，但不知身價，又不知吃法。後來據說可製藥酒，乃以原料二〇〇公克浸漬於一·八公升白利加酒內做首次試製。約經一個月之後，則變成濃茶色的酒，確是頗具魅力的美酒。藥草書上載有甚多藥效。尤其神志不寧時，飲喝之後頗有立竿見影之效。

【蝮酒】

也許有點殘酷，是把活生生的蝮蛇放入於一公升瓶內，並予以拴緊封住至腹內全部露出為止。俟腹內悉出後，加入白利加酒而再予以密閉即可。糖分則免。牠驚人的精力和強有的生命力，委實令人不敢置信，竟能不吃、不飲而可活長達約六十天左右。藥效在強壯、強精方面具有奇效。藥酒存放十年即變成爲粘稠狀而誘人垂

涎。

以上所介紹的藥酒原料，目前可以在中藥店選購，但從前不只不易看到，而且價錢又昂貴，因之，明知有利於健康，却無法製酒飲用。如今昔貴今賤者亦不少，請多方打聽即可買到價廉物美的原料。凡製作藥酒時，都以白利加酒一·八公升配上適量原料，糖分以五〇公克為原則，而等到製成飲喝時依個人的喜好來酌加蜂蜜，或果糖即可。平常浸漬十個月到一年之後，即可開始飲服。一日量以酒盃一、二杯，並用之於寢酒最為理想。藥酒是少量長服最具療效。切記！



◆書後的話

我是出生於秩父連山所圍繞的盆地城市。其街上一天到晚都是響不停的織布機器聲。雄偉的武甲山把四季的變化明顯地告訴人們。春天的摘草，秋天的採木耳等，我一直都是揹負着竹籠而跟着祖母跑遍各地。其間每採摘一樣植物，祖母則不厭其煩地詳介各種常識。到了製作梅酒期，味噌房屋內擺滿了許多附有蓋子的瓶子，這些對孩童們來說，宛如獲得至寶，極為歡心。祖母的娘家是代代的郡主，而曾祖父即一向對漢方有興趣，而頗有心得。聽說，祖母也在中藥店當過雜役，所以當我要就寢時，即經常在床邊說了許多有關漢方的專門知識給我聽。這便是我日後對製作藥酒發生興趣的主要原因。

但是，實際上跟藥酒有真正的接觸，可以說是一九三一年十一月跟軍人的丈夫結婚而到中國東北區（偽滿洲）之時。嚴冬過去，到了五、六月鈴蘭為首而接着開啓牡丹、芍藥、桔梗等各種各樣不知名的野花於肥沃的東北大地。有

一天，接受在密山結交的知己朋友招待，而認識了以二十種以上藥草混合製成的藥酒。從大瓶倒出來的藥酒，不論是色、香、味都是與衆不同而頗有魅力。像養命酒的濃郁芳香，雖然已過四十年之久，但仍然在我的腦海裏盤桓而印象極爲深刻。以高粱酒製作的藥酒，我雖然始終不敢去品嚐，但如今回想起來，像是周公百歲酒，而很想去品嚐它。後來我也以杏子和菓子來浸漬製成了琥珀色的美酒，的確妙極了。不久，因丈夫服役的部隊調動而帶着兩歲長女回到日本。不過，始終未能忘掉在滿洲製造的藥酒，所以一直想找個機會再製酒。當初也許長久旅程過累，以致長女因肺炎而去世。不久，丈夫即由南方被派回日本，於是先後生了次女、三女，同時也因而開始了住院生活，並與病魔長期搏鬥。每天只有想早日離世，但丈夫却安慰我，說：「絕不能死，即使一生臥床也要活下去。爲了孩子更不能死。」我今天竟能製作各式各樣的藥酒，凡是知我那時的病情者，無不稱奇。

我開始爲丈夫製作藥酒，同時也想把這些秘訣傳給女兒、孫子們。就在那時候正好認識了製造果實酒專家的石田先生，於是經他介紹而加入於果實酒協會爲會員，至今已有一十八、九年的會員資歷。其間，每每聽到石田先生的講演，或看了其著作，即開始着手製作藥酒。

從那時起每逢星期日，我即跟丈夫經常活動在奧多摩、丹澤、秩父一帶，並採收了不少藥用植物。如果休假期較長，則遠赴長野地方的山丘，或福島的深山（藥用植物較多地方），尤其富士山麓更有許多藥草，於是經常去採集滿載而歸。每年夏季丈夫即縱走於阿爾卑斯山，而我即遠赴乘鞍、菅平地方蒐集藥草。我所使用於製酒原料的樹果、草果都是靠我的兩腿而來的。其間因為丈夫大為支持，並多方協助，所以製作藥酒的過程可謂一帆風順。如每每得珍貴藥草即說：「真是天賜奇跡！」、「多謝上蒼給我幸運！」以示敬意。

衆多的樹果、草果、根等，都可以製作五顏六色的美酒，而讓人享樂不止。雖然每一種藥酒都有它的怪癖，但必須設法去克服，而製成爲美酒，以便在享樂中獲得健康的生活。

試想，所有的動物都是採食自然界的草、木而成長，並一直繁殖子孫於世，足見任何植物，或樹果都含有蘊育偉大生命的成分在內。如今生爲人者，必須善於利用這自然的效用，以期能過着健康生活於每天才行。

今天出版本書可說做夢也沒有想到，雖然不能說是盡善盡美，但希望因本書的問世帶給每一個人的健康。