喝出保健與美麗 自己釀製健康酒

中國人自古以來都愛用藥材浸製藥酒，適量地喝酒，有行氣活血、消除疲勞、改善體質的功效。除了藥材，蔬果及草本均是釀酒的好材料，在家挑選合心意的蔬果，釀製自家的健康酒，做來有趣之餘，還配合自己的口味，並有保健養生、增進食欲、美容護膚的功效。自己釀酒其實很簡單，在家也可輕輕鬆鬆釀出可口佳釀！

□ Rebecca

蔬果派

香橙甜酒

調理腸胃，幫助消化，驅風防感冒

材料：

香橙 3 個，米酒 1 公升，冰糖適量。

做法：

1. 將香橙表皮擦洗乾淨，澄乾水分。
2. 把香橙切成薄片後與冰糖交疊放入瓶中，注入米酒，封密瓶蓋。
3. 1 個月後把香橙取出，隔濾渣滓，即可飲用。

適飲日期：1 個月後

草莓檸檬酒

活血美顏，消除疲勞

材料：

草莓 15 粒，檸檬 2 個，米酒 1 公升，冰糖適量。

做法：（小圖）

1. 草莓及檸檬用水洗淨，澄乾水分。草莓對切成兩邊，檸檬切成薄片。
2. 把水果及冰糖交疊放入瓶中，注入米酒。
3. 把瓶封密。1 個月後把草莓檸檬及取出，隔濾渣滓，即可飲用。

適飲期：1 個月後

挑選容器貼士

釀酒時應選闊口的玻璃瓶子，避免用膠瓶，而且瓶口必須可密封，避免酒精揮發。瓶身亦應選透明，容易看到材料。

保健派

生薑酒

驅風祛寒，緩解感冒徵狀，整腸健胃

材料：

生薑半斤，米酒 1 公升，冰糖適量。

做法：

1. 把薑擦洗乾淨，澄乾水分後切成薄片。
2. 把切好的薑片放入容器內，加入冰糖及米酒，封密瓶蓋。
3. 待 3 個月後把生薑片取出，隔濾渣滓，即可飲用。

適飲期：3 個月後

釀酒小貼士

1. 所有材料洗淨後一定要澄乾水分，否則會影響甜酒的品質。
2. 以上各保健酒可選用中國米酒或高粱酒，或用日本燒酒，視乎個人的喜好。
3. 所有材料浸泡至一定時間要把材料取出，否則浸泡時間過長，會令酒帶苦澀味或使顏色變得渾濁。取出材料後，須把酒放置在陰涼的地方，避免陽光直接照射。保存時間越長，酒的味道越香醇。
4. 健康酒的甜度可按個人口味調配，若愛喝較甜可加入多些冰糖。較酸的材料如檸檬、山楂，可酌量多加冰糖。
5. 所有健康酒封口後3至4天應搖晃瓶子，使冰糖調勻及溶化。

杞子酒

消除疲勞，增進食欲，滋補肝腎

材料：

杞子75克（2両），米酒1公升，冰糖適量

做法：

1. 把杞子浸洗乾淨，放在陰涼處自然風乾。
2. 將杞子及冰糖交疊加入瓶中，注入米酒，封密瓶蓋。
3. 1個月後把杞子取出，即可飲用。

適飲期：1個月後

山楂酒

降血壓血脂，幫助消化，調理腸胃

材料：

乾山楂50克，米酒1公升，冰糖適量。

做法：

1. 把山楂浸洗乾淨，澄乾水分後風乾。
2. 將山楂片放入容器內，加入冰糖及米酒，封密瓶蓋。
3. 1個月後把山楂片取出，隔濾渣滓，即可飲用。

適飲期：1個月後

小嘗淺酌更保健

健康酒雖然有滋補及保健作用，但每次不宜飲用過量，特別是糖尿病及高血壓患者，飲前應徵詢醫生的意見。飲用健康酒的分量宜每天早晚1小杯便已足夠，日積月累，自然達至保健功效，需要時可加溫水稀釋飲用。