

酒业传奇  
分享

生活家健康指南

# 家庭水果酒保健有功效

## 葡萄干酒的保健功效及泡制方法

泡制方法:葡萄干500克,冰糖250克,白酒2500克。一同泡酒,泡制10~20天即可饮用。

功效:葡萄干性平,味甘,微酸。具有补肝肾,益气,生津液,利小便的功效;葡萄干还含有多种矿物质和维生素、氨基酸,常食对神经衰弱和过度疲劳者有补益作用,还是妇科病的食疗佳品。但葡萄干含糖量高,葡萄干与葡萄相比热量是341:43,因此不宜多吃。饮用量要根据体质不同来定,应尽量少饮。

## 水果泡酒的保健功效及泡制方法

目前国内市场上销售的水果酒类型较多,有枸杞果酒、桑椹酒、石榴酒、猕猴桃酒、五味子酒等众多品种。酿造果酒的水果以猕猴桃、杨梅、橙、葡萄、荔枝、蜜桃、草莓等较为理想。李子、樱桃、蓝莓都可以制成果酒,下面为读者朋友介绍几种常见水果酒的泡制方法。

谈正民 整理

## 李子酒

将红肉李子洗净,晾干,每粒果实深划几刀,置入容器中,放一层李子铺一层砂糖,存放40~45天制成李子酒。

功效:有舒筋、行血、消除疲劳的功效。

提示

- 1.为保持水果的醇香,不建议多种水果混合泡酒。
- 2.石榴不宜泡酒,因为泡酒后其酸涩成分对心脏的供血有收敛作用,会引起心烦、心慌等症状。石榴皮酸涩收敛,具有止泻、止血、安蛔之功,适于久泻、出血、蛔虫等症。

## 樱桃酒

樱桃500克,冰糖200克,52度以上的白酒500克,樱桃洗净,完全晾干后,去除蒂头,用刀在樱桃上割划数刀;以一层樱桃、一层冰糖的方式放入广口玻璃瓶中;再倒入白酒,然后封紧瓶口;放置于阴凉处,静置浸泡三个月后,即可开封滤渣装瓶饮用。

功效:樱桃酒具有改善贫血、补元气、祛风湿、疏通经络之功。

## 蓝莓酒

蓝莓1000克,蜂蜜100克,52度以上的白酒1700克,将成熟且无损伤的蓝莓冲洗干净,然后将水分彻底擦干,用布袋装好,将以上材料放入玻璃容器中,加入蜂蜜及白酒后密封保存在阴凉处。3~4周后将材料取出,酒再放3个月左右即可饮用。

功效:长期饮用可以养颜润面,延缓衰老,同时还可以预防疾病,强身健体。



缘 安徽省著名商标

# 有缘·喝缘酒



何政军

缘酒集团

贵宾专线: 0556-2937999



缘酒形象大使: 何政军