

喝水果醋效能多健康

喝水果醋效能多

一、水果醋製作方法

A 材料： 1.水果 10 台斤。 2.非漂白冰糖或蜂蜜適量。 3.純釀糙米醋 1 ~ 4 瓶（紹興瓶）。 4.無死角長勺子 1 支。 5.適當的玻璃瓶或甕一 1 個。 6.砧板一塊。

B 作法：

- 1.水果洗淨，風乾。
- 2.雙手洗淨，乾燥。
- 3.砧板，玻璃瓶或甕洗淨，乾燥。
- 4.水果放置砧板上切小塊。
- 5.瓶底先鋪一層冰糖，再鋪一層水果。冰糖、水果依序擺置，最上一層鋪滿冰糖再倒入蜂蜜，加蓋密封之。
- 6.俟氣泡產生或冰糖下陷水果露出時，開始用洗淨且乾燥的長杓每日攪拌之，至氣泡接近消失為止。
- 7.再加適量之醋偶而攪拌之。
- 8.靜置約四~六個月之後飲用，飲用以溫或冷開水稀釋至八倍，早，中晚飯後飲用。

二、列舉水果醋功效以供參考：

1. **檸檬醋**：預防高血壓、尿酸、感冒、痛風、風濕痛、消除疲勞、美顏美容，減肥，除膽結石等症。

2. **番茄醋**：抗癌，清熱解毒，利尿、涼血、助消化，抑制霉菌如黴菌之生長，涼血平肝，消暑止渴、養顏美容，預防高血壓、心臟病，牙齦出血，胃熱口苦或口臭中暑，抗癌以乳癌、肺、胃腸，攝護腺癌效果佳。

3. **龍眼醋**：入脾、肺心經，開胃益脾，補心安神，養血益脾，防貧血、心悸、失眠、體質虛弱等症，又能抗衰老、頻尿，腦神經衰弱等有效。

4. **鳳梨醋**：治骨刺、能消除血塊，助消化，強脊椎。

5. **梅仔醋**：殺菌、淨化血液、增強體力、消除疲勞、整腸固胃、排毒等改善體質。

6. **桑椹醋**：補肝益腎，補血，消暑解渴，利關節防風濕痛，退燒、治便秘、治冷咳嗽。

鳳梨醋 鳳梨盛產於夏季，內含果糖、葡萄糖、蛋白質、礦物質鈉、鈣、鎂、碘、檸檬酸、多種維生素與酵素。酵素可以分解蛋白質，幫助消化。現代醫學已從鳳梨中成功萃取鳳梨蛋白酵素，用來治療肺炎、氣管炎、鼻炎、尿道炎、膀胱炎、腎炎，以及各種外傷引起的各種發炎症狀。

材料：鳳梨 1 斤、米醋 1 瓶（每瓶以 600 cc 計量）、原色冰糖 6 至 8 兩。

做法：把鳳梨清洗乾淨後晾乾，連皮帶肉切成塊狀，亦可將皮與肉切開，但是

品發健康小站 ~

鳳梨的果皮與果肉都要一併放進醋中泡，因為果皮含有豐富的酵素。最後把糖倒進醋中即可。浸泡時間 30 至 45 天。

功效：可促進食慾、幫助消化，協助清除宿便、改善便秘，治療喉嚨痛、肺炎、尿道炎與膀胱炎，並能預防結石與退化性關節炎。

注意事項：胃如果有潰瘍或穿孔的患者，不宜飲用鳳梨醋。

番茄醋

番茄含有豐富的茄紅素、枸橼酸、蘋果酸、維他命 C、維他命 E、鉀及芸香甘。這些營養成分能減少膽固醇及中性脂肪，具有清血及改善高血壓的功能，而且可以促進糖的新陳代謝，使血糖值保持穩定，有效改善糖尿病。番茄醋具有極高的抗氧化的作用，有助於預防白內障及老花眼。

材料：紅番茄，大小均可，洗淨後瀝乾水分。

做法：番茄 1 斤、米醋 1 瓶（每瓶以 600 cc 計量）。浸泡時間 45 天

功效：延緩老化、清熱涼血、幫助心血管正常運作、改善胸悶、活化胰臟功能。具有清血及改善高血壓的功能，能預防白內障及老花眼。

葡萄醋

葡萄含有礦物質鐵、鈣、磷、鉀、鎂、核黃素、菸鹼酸與醣類。葡萄醋具有消炎利尿、安胎、淨血等功能，亦可預防血管破裂出血、提升肝功能、抗氧化並防癌。

材料：葡萄 1 斤、米醋 1 瓶（每瓶以 600 cc 計量）。

品發健康小站 ~

做法：將新鮮的葡萄洗淨之後自然風乾，連皮帶子一起放入醋中即可。浸泡時間 45 天。

功效：消炎利尿、安胎、淨血、預防血管破裂出血、提升肝功能、抗氧化並防癌。

梅子醋

材 料： 工研陳年醋(6 度)、青梅、麥芽糖或冰糖

作 法： (1) 青梅一斤洗淨去果蒂。

(2) 用紗布擦乾並將梅子充分晾乾。

(3) 將醋 600cc、麥芽糖或冰糖 1 斤、青梅一同放入廣口 瓶內混合。(注意:此過程應避免滲水，以免遭致腐敗。)

(4) 封蓋 3-4 個月後，即為梅子醋。

(5) 梅粒可撈出加砂糖浸泡，浸泡後的梅汁可調酒或稀釋飲用。

水果醋

材 料： 水果(任何水果皆可)、工研陳年醋(6 度)或工研 糯米醋(4.5 度)、糖(麥芽糖、冰糖、砂糖皆可)

作 法：

(1) 將一公斤的水果洗淨，去掉受傷的部分，再用乾布擦乾。

(2) 將水果及同等重量的砂糖放入廣口瓶中，再加入一公升釀造醋之後加蓋。

品發健康小站 ~

(3) 放在陰涼處，從第二日起，每日輕輕攪拌一次，七天後即可飲用。

注意要點：

(1) 糖的份量可依個人喜好加以增減。

(2) 七天後把水果從瓶中取出。

(3) 放於冰箱內可保持五個月。

(4) 使用不同水果時：

檸檬：先用開水洗淨，擦乾後切成約 2mm 的薄片浸泡。

葡萄：洗淨去水分後，一顆顆摘下浸泡。

橘子、葡萄柚：剝皮後切片，和剝下的皮一同浸泡。