

## 食譜製作介紹

### 柳 橙 醋

#### 材 料

柳橙(香吉士) 200 公克  
米醋(4%以上) 430 c. c.  
果糖或麥芽糖 70 公克  
(也可使用冰糖代替)

#### 作 法

1. 柳橙刷洗乾淨，擦乾、切片備用。
2. 柳橙放入瓶中，交替加入果糖和米醋，密封瓶蓋後，輕搖玻璃瓶使果糖和米醋混合均勻。

※可鍋中倒入水煮開，加入冰糖煮成糖漿取代果糖，放涼待用。



### 檸 檬 醋

#### 材 料

檸檬 170 公克  
米醋(4%以上) 330 c. c.  
果糖或麥芽糖 200公克  
(也可使用冰糖代替)

#### 作 法

1. 檸檬刷洗乾淨，擦乾、切片備用。
2. 檸檬放入瓶中，交替加入果糖和米醋，密封瓶蓋後，輕搖玻璃瓶使果糖和米醋混合均勻。

※可鍋中倒入水煮開，加入冰糖煮成糖漿取代果糖，放涼待用。

飯後喝一小杯檸檬醋可以使人元氣大增、精神煥發，也更美麗窈窕。但是檸檬與醋的酸度都很高，空腹喝太多會傷胃，嘗試時請示身體狀況飲用勿過量。



## 食譜製作介紹

### 紅 葡 萄 醋

#### 材 料

紅葡萄 300 公克  
米醋(4%以上) 300 c. c.  
果糖或麥芽糖 100公克  
(也可使用冰糖代替)

養顏美容  
青春美麗

#### 作 法

1. 葡萄用微溫略泡一下，沖洗淨、撈出、擦乾水分、去蒂，並輕輕在表面劃2道刀痕。
2. 葡萄放入瓶中，交替加入果糖和米醋，密封瓶蓋後，輕搖玻璃瓶使果糖和米醋混合均勻。

※可鍋中倒入水煮開，加入冰糖煮成糖漿取代果糖，放涼待用。



### 蘋 果 醋

#### 材 料

蘋果 300 公克  
米醋(4%以上) 300 c. c.  
果糖或麥芽糖 100公克  
(也可使用冰糖代替)

長期飲用可以  
令你的身體狀  
態一級棒。

#### 作 法

1. 蘋果用溫水刷洗乾淨，擦乾水分後先對切一半，去蒂、去核再切成數塊。
2. 蘋果放入瓶中，交替加入果糖和米醋，密封瓶蓋後，輕搖玻璃瓶使果糖和米醋混合均勻。

※可鍋中倒入水煮開，加入冰糖煮成糖漿取代果糖，放涼待用。



## 食譜製作介紹

### 櫻桃醋

#### 材料

櫻桃 300公克  
米醋(4%以上) 300 c.c.  
果糖或麥芽糖 100公克  
(也可使用冰糖代替)

櫻桃含有豐富的維生素A和鐵質，有助於維持在暗處的視覺。

#### 作法

1. 櫻桃用微溫略泡一下，沖洗淨、撈出、擦乾水分、去蒂，並輕輕在表面劃2道刀痕。
2. 櫻桃放入瓶中，交替加入果糖和米醋，密封瓶蓋後，輕搖玻璃瓶使果糖和米醋混合均勻。

※可鍋中倒入水煮開，加入冰糖煮成糖漿取代果糖，放涼待用。



### 鳳梨醋

#### 材料

鳳梨 300 公克  
米醋(4%以上) 300 c.c.  
果糖或麥芽糖 100公克  
(也可使用冰糖代替)

#### 作法

1. 鳳梨用溫水刷洗乾淨，去頭去尾，連果皮切塊狀。
2. 鳳梨放入瓶中，交替加入果糖和米醋，密封瓶蓋後，輕搖玻璃瓶使果糖和米醋混合均勻。

※可鍋中倒入水煮開，加入冰糖煮成糖漿取代果糖，放涼待用。

鳳梨盛產於夏季，內含果糖、葡萄糖、蛋白質、礦物質鈉、鈣、鎂、磷、檸檬酸、多種維生素與酵素。酵素可以分解蛋白質，幫助消化。



## 食譜製作介紹

### 枸杞醋

#### 材料

枸杞 220 公克  
米醋(4%以上) 420 c.c.  
果糖或麥芽糖 60公克  
(也可使用冰糖代替)

滋補強身  
增強體力

#### 作法

1. 枸杞用溫水浸泡瀝乾，平鋪使其風乾。
2. 枸杞放入瓶中，交替加入果糖和米醋，密封瓶蓋後，輕搖玻璃瓶使果糖和米醋混合均勻。

※可鍋中倒入水煮開，加入冰糖煮成糖漿取代果糖，放涼待用。



### 大蒜醋

#### 材料

大蒜瓣 100 公克  
米醋(4%以上) 500 c.c.  
果糖或麥芽糖 100公克  
(也可使用冰糖代替)

調節生理機能

#### 作法

1. 蒜瓣沖洗淨、撈出、擦乾水分、去膜，並輕輕在表面劃2道刀痕。
2. 蒜瓣放入瓶中，交替加入果糖和米醋，密封瓶蓋後，輕搖玻璃瓶使果糖和米醋混合均勻。

※可鍋中倒入水煮開，加入冰糖煮成糖漿取代果糖，放涼待用。

