

葡萄的营养很高，而以葡萄为原料的葡萄酒也蕴藏了多种氨基酸、矿物质和维生素。葡萄酒不仅能延缓衰老，而且还能预防心脏病、癌症，更有美容养颜的作用，眼下正是葡萄成熟的时节，不妨在家尝试下自酿葡萄酒吧！既安全放心又别有乐趣。

葡萄美酒亲手酿 安全放心又时尚

本报记者 司路清

“最早是在南方上学时，一个南方的同学，家里有个葡萄园，经常自酿葡萄酒，感觉很有意思，就也尝试了几次。”家住新市区的小韩告诉记者，“自酿葡萄酒不仅仅是单纯满足口感，更重要的是乐在其中。”

从2010年自制成功后，小韩不仅每年都在葡萄成熟的季节自酿葡萄酒，她还带动了很多亲朋好友加入自酿葡萄酒的行列。

挑选葡萄很重要

小韩告诉记者，现在每晚睡前，她都会喝一小杯，小韩说，自酿葡萄酒的方法很简单，就是把葡萄洗净、晾干、捏碎、放糖、放入瓶中、发酵、过滤即可。“纯天然的，不含任何防腐剂，喝着更放心，而且酒味不浓。”小韩说。

如果想酿出甘甜可口的葡萄酒，在选择葡萄时，要选择饱满的、熟透的、口感甜的葡萄，紫红色的最佳，这样的葡萄酿出来的葡萄酒不仅口感好，也不会发涩。如果想要味道酸一些的，也可以挑选青色的葡萄，酿出来的口味会酸甜些。小韩今年选择的是巨峰葡萄，她一共购买了8斤。

洗净葡萄方法多

清洗葡萄是一个很重要的过程，“因为葡萄皮上有农药，所以葡萄要一颗颗认真清洗。”小韩还教给记者一个秘招，在清洗葡萄的时候，可以洒入一些面粉，“因为面粉是很好的天然吸附剂，可以吸掉水果表面的脏污。”

除去用面粉洗葡萄，也可以选择用盐洗，在盆中放入盐，浸泡20分钟，再用清水洗净，这样也可以把葡萄皮上的有害物质去除。“需要注意的是，果皮破裂的葡萄不要用盐水洗，否则盐水浸入到果肉里，影响葡萄酒的味道。”

洗净后，要将葡萄放在通风处，自然晾干，“如果比较着急，可以用吹风机吹干。”小韩说，晾干后的葡萄，用手将它们一个一个捏碎，为了保证卫生，一定要带着一次性手套，“如果家里有榨汁机，也可以用榨汁机连皮籽一起打碎。”

放糖密封等发酵

捏碎后，加入白砂糖或者冰糖搅拌均匀，“一般葡萄和糖的比例为5:1。糖放得越少，酒的味道越浓，可以根据自己的喜好把握比例。”

这时，就可以把葡萄汁、葡萄皮、葡萄籽一起放入到玻璃器皿中了。葡萄酒里的酒精是靠其中的糖分在酵母

菌作用下产生的，可以选择放在温暖的地方等待葡萄自然发酵。

“需要提醒大家，瓶子不能装得太满，因为葡萄在发酵过程中，会膨胀产生气体，装太满的话，葡萄酒会溢出来。”小韩说。

接下来就是等待发酵，“夏天一两个月就差不多，发酵的时间越长，酒味也越浓。”小韩说，“发酵成功后，要将葡萄籽、葡萄皮，还有发了酵的果肉滤掉，将葡萄酒另外装瓶后，就可以饮用了。”

酿出来后可冷藏

小韩说，第一次酿酒成功后，给很多同事、朋友品尝，“不管好不好喝，朋友们更多的是对我这种情调的肯定。现在很多朋友也学着自酿葡萄酒，已经慢慢成为一种时尚了。”记者也品尝了一杯，味道酸甜，酒味适中。

“葡萄酒美容养颜，长期适量饮用葡萄酒对身体是非常有好处的。相比市场上销售的葡萄酒而言，自制葡萄酒既便宜又实惠。”小韩说，“在储藏葡萄酒的时候，可以冷藏，这样可以保证葡萄酒的质量。”

“虽然好喝，但是不要贪杯哦。”小韩幽默地说，因为葡萄酒中放入了糖，糖尿病患者一定要慎用。



编辑：化玉军 组版：张静

Hisense KELON Ronshen

爱妻
AICHEN

爱妻厨卫

凌云集团
LINGYUN CORPORATION

迎中秋庆国庆 价保双节

海信 科龙 容声 爱妻厨卫

9月15日晚16:00-22:00
仅限6小时 邀您见证大牌实力及品质

预交1元顶100元火爆认筹中。○○○○○

价保双节，差价双倍返还

低价突击战，激战6小时，海信电视、冰箱、空调、洗衣机，容声冰箱、冷柜，科龙空调
郑重承诺：活动期间所购买产品全部价保双节，差价双倍返还。

新老用户凭发票免费抽奖

活动期间月饼免费享，水果，饮料随意品，奖品多的拿不完：
一等奖 欧式对开门冰箱
二等奖 26寸LED电视
纪念奖 价值218元金玉坛名酒

家电旧貌换新颜

抵制虚高折旧千元金额。任意旧电视、冰箱、空调、洗衣机均折价100-300元。
(海信电视不参加以旧换新)

温馨提示：海信 科龙 容声电器抵制低价劣制，
倡导品质消费