

# 一罐玫瑰醋，酿出冬日暖养与芬芳

去年去云南，带回了一些墨红玫瑰，冬日岁寒，万物敛藏，正是居家调理的好时节，自制一罐玫瑰醋来温暖身心，再合适不过啦。

墨红玫瑰花瓣颜色深紫，富含大量花青素，是强效的抗氧化剂。同时，它的香气也更为醇厚持久，能为醋饮增添独特风味。

四步完成制作，简单易学，静待时光转化。第一步，备料消毒：准备约

30克墨红玫瑰干花、400毫升纯酿米醋或苹果醋、一个洁净且干燥的密封玻璃瓶。第二步，装瓶融合：将花瓣放入瓶中，可依个人口味加入少许黄冰糖。缓缓注入醋，完全浸没花瓣，瓶口留少许空间。第三步，静置等待：密封后置于阴凉避光处。每日轻轻摇晃，观察醋液逐渐染上瑰丽的粉红或琥珀色。冬季浸泡时间需15至20天，请耐心等待风味完全释放。第四步，滤存品鉴：待色泽稳定、香气浓郁后，滤去花瓣，将玫瑰醋冷藏保存。可直接用温水稀释饮用，暖身滋养。

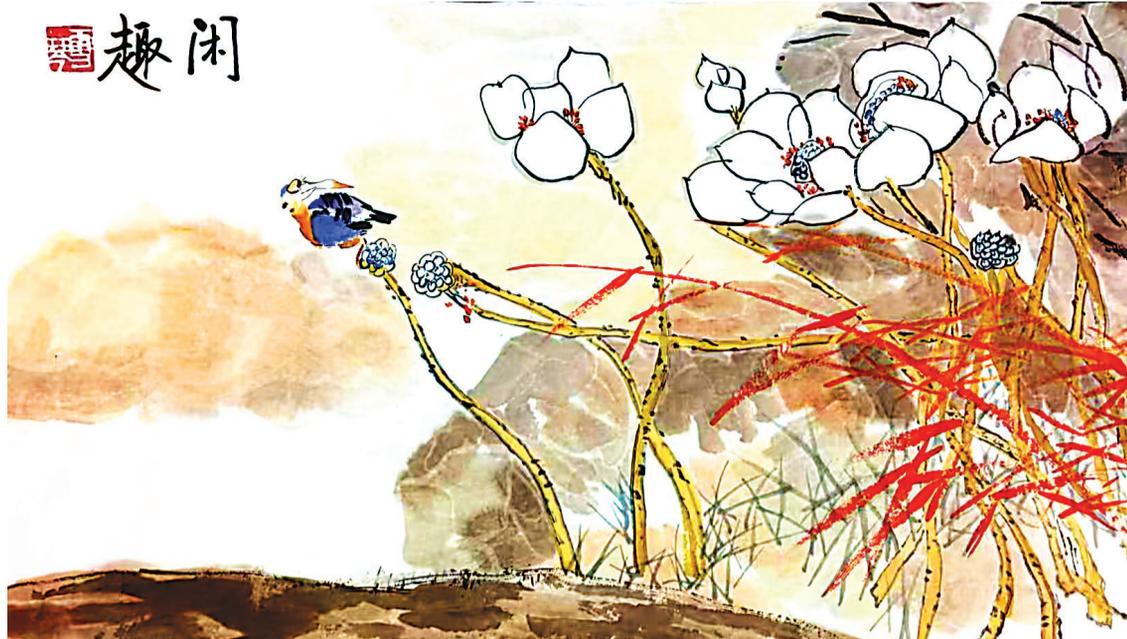
玫瑰与醋的结合，风味独特，益处多多。美容养颜：玫瑰的抗氧化成分与醋的温和果酸，在干燥季节滋养肌肤，改善气色。助力消化：冬季饮食偏厚重，餐后温水稀释饮用，能温和促进消化。舒缓身心：玫瑰的自然芬芳，有助于缓解冬日的沉闷，愉悦心情，带来一丝暖意。

温馨提示：初次饮用宜从低浓度开始。胃部敏感者及孕妇等特殊人群，建议咨询专业人士。

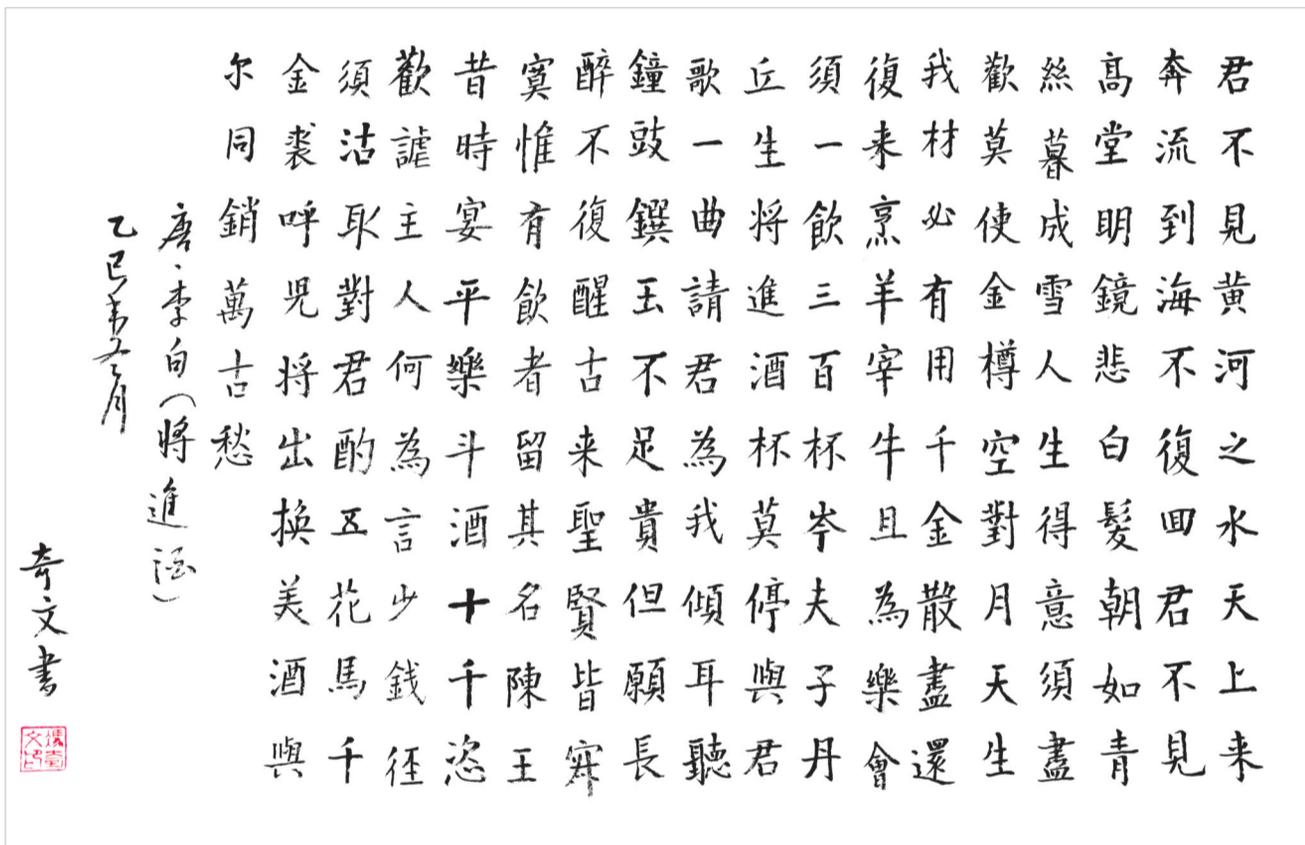
一罐自制的玫瑰醋，在冬日的时光里慢慢酝酿，融合了植物的精华与手工的温度。不妨在这个安静的季节动手试试，让这份温和的滋养，为您的生活增添一抹暖意与芬芳。

作者：郭琼(53岁)

武汉经开区沌阳街道金色港湾社区



《闲趣》  
作者：何雪琴(53岁)  
江岸区后湖街道美庐社区



《将进酒》

作者：冯奇文(85岁) 武昌区黄鹤楼街道大成社区



《春桃》

作者：杨金梅(66岁)

江汉区汉兴街道和祥里社区



《月夜》

释文：雅道寻真趣，竹园梅影奇。毫端凝秀色，灵境赋新词。

作者：徐谷春(66岁)

江汉区民权街道世彩社区