

# 葡萄一粒一粒挤出液汁的乐趣自然食谱中

<p>为什么选择葡萄挤汁? </p><p></p><p>在日常生活中，我们总是寻找一些简单、健

康的方式来提升我们的饮食品质。其中，自制的果汁无疑是一个不错的选择。今天，我要和大家分享的是如何从零开始制作一杯美味又营养的葡萄汁。这整个过程可以分为几个步骤：首先准备材料，接着清洗并去核，然后挤出液汁，再过滤一下最后加入一点点糖就可以了。但在这个过程中，最关键的一步就是“葡萄一粒一粒挤出来往下边塞东西的”，

也就是将这些珍贵液体转化为我们所期待中的果汁。</p><p>如何准备好你的葡萄? </p><p></p><p>为了确保我们的葡萄

能够有效地释放出它们丰富的维生素和矿物质，我们需要选用新鲜且未经处理过的大颗黑色或红色葡萄。建议你购买那些即将成熟或者已经有些许青涩感的小袋子，这些通常含有更多水分和更好的口感。当你回到家后，将所有的葡萄放在一个大碗里，并进行彻底清洗，以去除任何可能存在于表面的污垢或农药残留。</p><p>怎样让你的手变得干净? </p><p></p><p>现在，让我们专注于清洁工作。在一个干燥的地方，用温水冲洗每个小巧的手指及掌心，这一步很重要，因为它能帮助去除任何潜在细菌或污垢。如果需要的话，可以使用肥皂进行轻微沐浴，但记得不要使手部过度泡沫化，因为这会对皮肤造成伤害

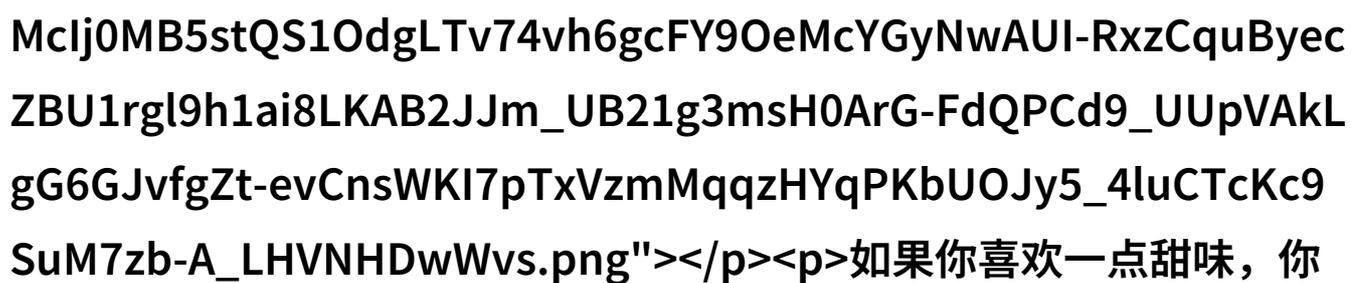
。一旦完成了这一部分，你应该用干净毛巾擦干双手以防止滑倒。

如何安全有效地去核？



接下来是最令人头疼的一部分——去核！虽然看起来有点复杂，但实际上只要采用正确方法，它就会成为一种享受。你可以尝试这样做：拿起一个整颗花生的种子，用剪刀沿着种子的顶端轻轻划开，然后再把两半撕开，从而解开种子内部的小孔。此时，只需用牙签轻触那个小孔，就能把内层皮层（即核）提取出来，而不会损坏到外壳。

什么时候添加甜味剂？



如果你喜欢一点甜味，你可以根据个人口味决定何时加入蜂蜜、糖浆或者其他自然甜料。在我看来，最好的时间是在打磨完所有剩余碎片并将其通过榨菜机之前添加。这样保证了每一滴都能充满香气，而且避免了一些可能导致不均匀分布的问题，尤其是在使用罐装橙汁等现成产品的情况下。

怎么存储和饮用您的新鲜果汁？

最后，不要忘记将您珍贵但易腐烂的新鲜果汁保存在冰箱冷藏室中，使之保持最佳口感以及营养价值。而当你们想要享受那份美妙时，只需打开瓶盖，将玻璃杯置于冰块上，即刻享受到那可口又健康的甘露之旅。这是一次既简单又直接的人类与自然之间交流，无论是作为早晨醒来的补给还是午后的休息饮品，都能带给人深深满足感。

[下载本文pdf文件](/pdf/624093-葡萄一粒一粒挤出液汁的乐趣自然食谱中的葡萄挤汁.pdf)

