



时尚热饮了解下—— 晚来天欲雪，能饮一杯无？

“晚来天欲雪，能饮一杯无？”白居易的诗，用在这个时节自然是极好的。若是能就着“红泥小火炉”，那份热烈欢快和温馨炽热就格外洋溢开来。在物质丰沛的华夏大地，能饮的这一杯又岂止甘甜可口的诗中米酒？冬日的时尚热饮，不妨来了解“浅尝”下。

气氛担当 还得是热红酒

热红酒是欧洲一款经典饮品，是法国圣诞节必备的饮品，也有人说是德国的冬天传统饮品。在红酒中添加肉桂、丁香等香料，经过加热后，酒的醇香加上果味的芳香，使它成为聚会时最受欢迎的饮品，称一声“气氛担当”并不为过。

听着轻音乐，自制热红酒的过程会很治愈。将柠檬黄色的表皮部分薄薄的削下来，不要带白色果皮，否则味道会发苦，再切一点柠檬果肉备用。将一瓶红酒倒入煮锅中。将八角、桂皮、丁香、白糖、柠檬皮一起放入红酒锅内，小火煮20分钟左右，切勿煮沸，之后按喜好决定是否过滤所有调料。如果喜欢水果味道浓一些的，可放入2-3片橙子或自己喜欢的水果，小火煮约5分钟。喜甜的可再加一点儿蜂蜜拌匀。需要注意的是，加热要让红酒热气腾腾的，但一定不要加热至沸腾，因为那样会导致酒精挥发，也就没有酒味了。

姜汁类热饮 再现养生魅力

姜汁能够促进血液循环，让你的肌肤在秋冬季节里看上去总是红润有光泽。时尚的姜汁喝法如下：挑选老姜，榨汁后加入蜂蜜、桂皮、丁香和新鲜柠檬汁，那清新怡人的口感能带来一天的温暖和活力。

此外，偏传统的姜枣茶也是冬季养生力荐的一道热饮，非常适合脾胃虚寒、怕冷人士。时下的年轻人热衷养生，自此再现姜枣茶的魅力。每天将适量生姜、红枣切片煮熟后放温，再加一些蜂蜜就大功告成。喝上一杯，可以有效驱寒润燥，抵御严冬。姜茶口感极重，口味独特，不是所有人都爱喝，却最适合冬季饮用，因为它在预防感冒方面效果显著。为了健康过冬，时常喝一杯姜茶还是有必要的。

热啤酒蹿红 佐球赛正酣

热啤酒原是川渝地区常见的冬季饮品，被网友称为“冬天的快乐水”。由于水果的香气和甜度大大中和了啤酒的苦感，增强了啤酒的饮用口感和接受度，使得热啤酒更像是啤酒风味的“饮品”。这个冬天，借着世界杯的热度，“热啤酒”迅速蹿红：餐饮商家推出热啤酒套餐；精酿啤酒店销售各类热啤酒产品；饮品店上线多款无酒精的黄油热啤酒、橙香热啤酒、热啤酒拿铁等。

人们也热衷于在网络笔记中分享口感好的热啤酒：“喝到

一杯加肉桂丁香煮过的麒麟啤酒，麦芽香加上浓浓的柑橘香太适合冷冷的冬天了，氛围感拉满。”“啤酒加热，下面有个小炉子缓慢烧热，看着泡沫一点一点变少，酒精会蒸发一些，里面加入红枣等，口感还带些甜味。”……零售平台美团数据显示，世界杯以来，热啤酒外卖销量持续增长，不断满足着年轻人的世界杯即时需求。上月底到本月初，热啤酒相关商品相较于前两周增幅达77%。还有消费者选择外下单啤酒和橙子、红枣、枸杞等，自己在家煮热啤酒喝。

热托蒂鸡尾酒 御寒又暖身

冬日的第一杯热饮鸡尾酒，非热托蒂莫属。据说，只要冬天一到，苏格兰人就会用威士忌加上蜂蜜、柳橙、丁香以及热水做成热托蒂鸡尾酒。亦可用威士忌、白糖、肉桂及热牛奶调制。总的来说，热托蒂的风味主要靠威士忌、青柠汁和糖浆烘托。而诸如肉桂、迷迭香之类的香料，只是提供香氛，让整杯酒的层次更丰富一些。除此之外，八角、丁香、小茴香、橙片等都可以往里面加。

这杯调酒不仅能在冬日温润口感，还能御寒暖身。事实上，热酒精有助于疏通鼻塞，蜂蜜能够保护脾胃和润喉，柠檬则包含丰富的维生素。把热烈的威士忌做成“良药”，这杯热托蒂可以预防和缓解感冒，感冒的时候喝一口，不仅驱寒提神，还能让堵塞的鼻孔立马通气。因为它治疗感冒疗效显著，这才逐渐在全世界流行开来。总之，这款成型于英国的热饮鸡尾酒，不失为一款适合冬季的养生酒。

肉桂苹果茶 美味有趣趣

肉桂是冬天极好的食材，温热补阳、引火归元，还可以促进肠道蠕动，预防便秘，暖心暖胃。和苹果组合在一起更是能够发挥出苹果的香甜。谁能想到，气味浓烈的迷情香料如肉桂，绝配竟是温婉的苹果呢！

肉桂散寒，苹果柔和，愉悦的芳香在沸水中翻腾升华，既是美味，也是意趣。冬日的午后，放纵感官在这样的热茶里，让面色也在悠闲享受中红润起来。苹果肉桂茶不仅适用于经常吃肉食的人群，也同样适用于冬季手脚冰冷的人群。据说，经常饮用还可以起到减肥的功效哦。

桂花秋梨热美式 中西合璧

梨汤润肺，是秋冬季节常喝到的热饮，没承想竟然能与咖啡碰撞出火花。这份混搭的快乐，谁喝谁知道。闲赘一句，桂花与咖啡的缘分，在这个冬日格外特别。不少咖啡店与饮品店均推出限时特定桂花类饮品，桂花拿铁、桂花乌龙、燕麦桂花拿铁等因此成为市场宠儿。

说回这杯热饮。梨切小块，放入杯中捣碎。然后加入桂花蜜，闲情逸致中还可以做一个挂壁。把开水倒入杯中，加入咖啡液。讲究人可提前将咖啡豆打磨成粉状，最后淋入杯中。搅拌均匀后，就可以细细品味这一杯中西合璧的桂花秋梨热美式了。它既滋润又带劲，是咖啡爱好者的新“猎物”，也是中式养生达人的新尝试。

TIPS: 冬天不要喝过热的饮品

冬季来临，大家都喜欢喝上一杯热茶或热饮，起到暖身的作用。但是，也不要喝过热的饮料。饮用温度过高的饮料，可造成广泛的皮肤黏膜损伤，蛋白质在43℃开始变性；胃肠道黏液在达60℃时会产生不可逆的降解；在47℃以上时，血细胞、培养细胞和移植器官全部死亡。专业人士提醒消费者，人体口腔和食道表面黏膜的温度一般在36.5℃至37.2℃之间，通常我们喝水应以40℃以内的温热水为最佳。如果饮用太烫的水，不仅容易烫伤我们的口腔黏膜和食道，如果长期饮用很热的水，还会增加患食道癌的风险。

瓶装或盒装饮品加热后能放心喝吗？事实

上，这类饮品的加热温度不应该过高，通常加热温度只要保持在60℃以下时，一般是安全的。而一旦超过70℃，一些含糖和蛋白质的饮料在高温下可能会滋生细菌，尤其是一些未密封的饮品，在高温下更容易滋生细菌，加速腐败变质。比如牛奶在高温加热后，可能会出现结块现象，而一旦发生变质，其口感也会随之发生质的改变。除了牛奶，豆奶、奶茶、用鲜奶制成的咖啡等富含蛋白质的饮品以及其他含糖类饮品都不建议用过高的温度加热。（天易）

