

藏红花泡酒的方法藏红花泡酒能长期喝吗

藏红花泡酒的方法 1、藏红花4克，白酒500ml。 2、将藏红花放入玻璃容器中。 3、倒入白酒，密封好，摇匀。 4、待7-14天即可开盖饮用。一次20ml，一天一次。 **藏红花和酒一起喝的好处** 1、提升药效。酒有和血宣导药势的作用，藏红花可以化瘀，散结解郁，藏红花中的成分易溶于酒精，而且可以借酒精温通经脉的药效宣导加强其化瘀之功。 2、配制方便。藏红花可以泡酒饮用，配制过程十分方便，而且对于爱酒又爱养生的人群来说是一种又方便又合胃口的服用方法。

藏红花泡酒能长期喝吗 可以少量长期服用。藏红花作为平时养生保健服用，是需要长时间才能有效果的，所以藏红花酒长期服用一般是没有什么问题的，注意用量就可以了，建议用量一次为20ml。



[下载本文pdf文件](/pdf/891-藏红花泡酒的方法藏红花泡酒能长期喝吗.pdf)