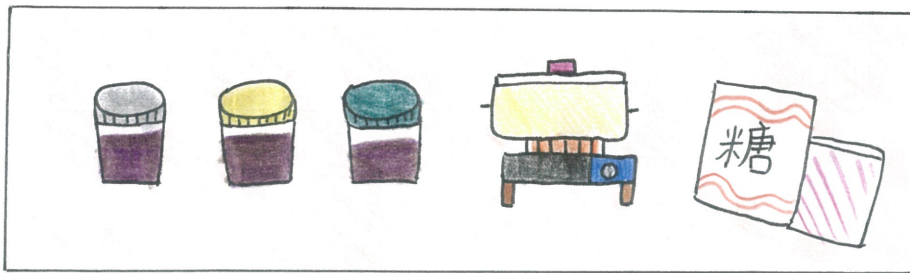


糖桑葚果醬



桑葚產期很短，約30至40天的採收期，當桑葚由紅轉變成紫褐色，就是最佳採收時間。採收後的桑葚果實保存不易，必須馬上清洗篩選，最好「新鮮現吃」！

三、四月期間我們學校的桑葚樹剛好到了採收期，可是採收後的桑葚保存不易，不如我們就在煮過的桑葚汁裡加入糖，使它脫水，這樣應該就可以延長桑葚的保存期限了！

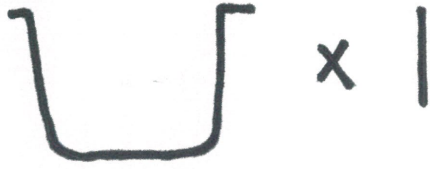


除了新鮮現吃外，也可直接打成桑葚汁飲用，營養不易流失。還可以熬煮成桑葚果醬、醋或酒，也都是不錯的食用方法！

趁著校園的桑葚成熟時節，除了品嚐新鮮桑葚外，也製成美味的果醬，抹在麵包土司上酸甜可口；製成飲料在炎炎夏日裡就是好喝的暢快飲品。

器材:

鍋子



瓦斯爐



水

water 1ℓ

桑葚



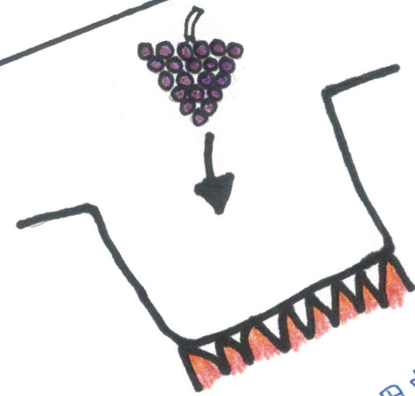
x 4斤

糖

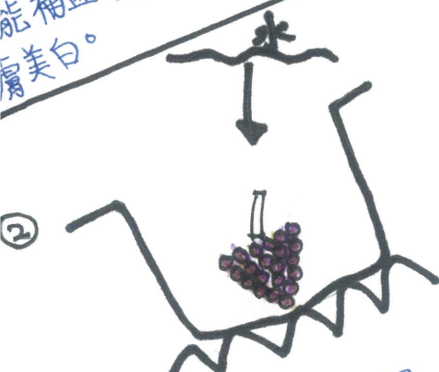


x 1

桑葚素有「民間聖果」的美稱，它對身體有許多保健功效，是防癌抗老的保健聖品。桑葚的熱量低，富含多種維生素和膳食纖維，能幫助排便，更含有豐富的鐵質、鈣質，不但能補血，還能避免骨質流失，也能改善皮膚血液循環，皮膚美白。



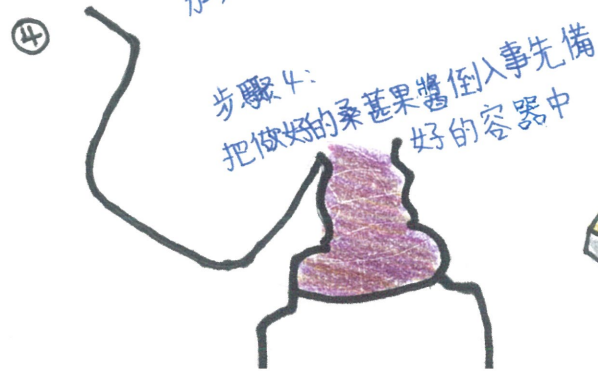
步驟 1: 把桑葚放進鍋中，用中火煮至滾後，用小火熬煮二十分鐘。



步驟 2: 加入 1ℓ 的水稀釋



步驟 3: 接著以 1:3 的比例加入糖調味

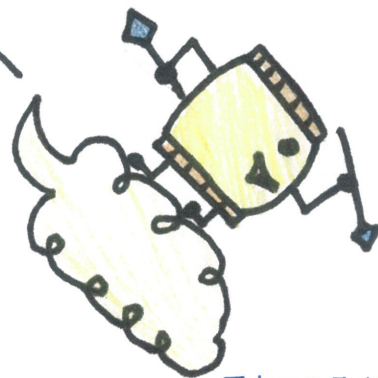
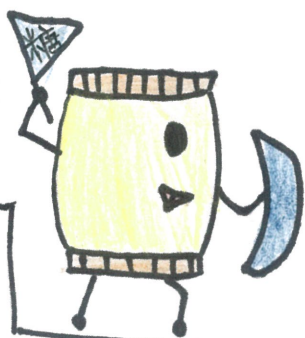
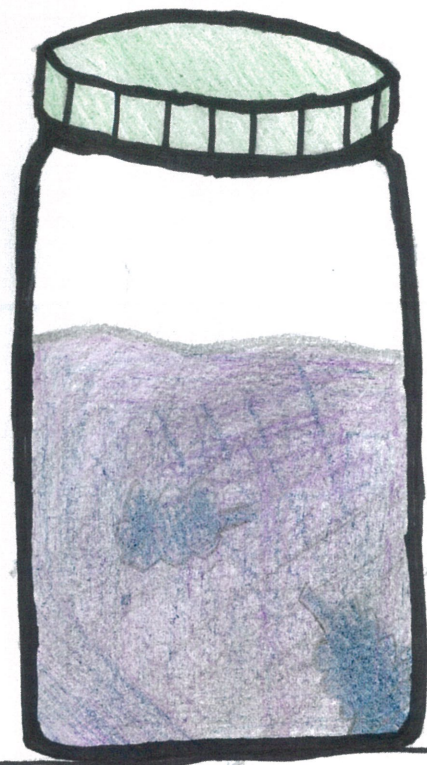


步驟 4: 把做好的桑葚果醬倒入事先備好的容器中

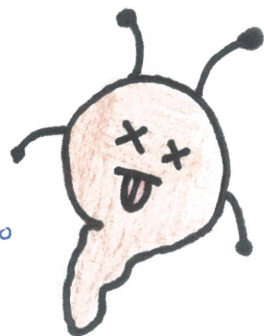
步驟 5: 將果醬靜置在桌面上約莫 10 ~ 15 分鐘後，就能品嚐到最佳風味。



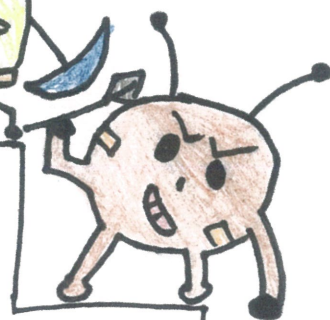
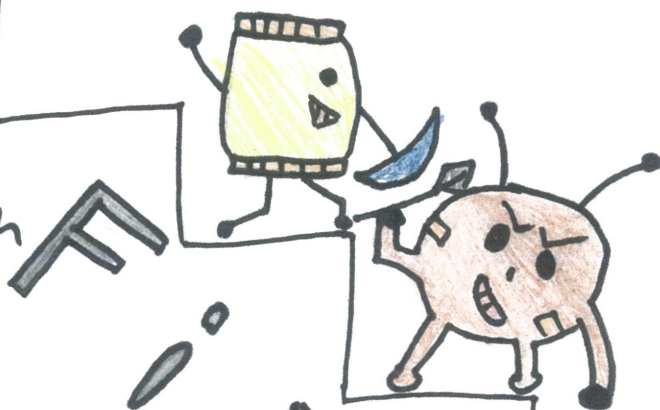
糖 > 病毒



圖中可見糖和火熬煮過後可以防止病毒入侵，延長保存期限。



製作果醬的原理中，果膠、酸、糖是讓果醬凝膠形成的三大要素，當水果中所含有的果膠和酸再加入糖一起熬煮後，就會濃縮成我們所看到的果醬，而糖也是可以讓果醬保存更久的一樣食品，所以對果醬來講，糖可是一位重要的角色！





桑椹是一年一次的作物，為了讓桑椹保存更久，在一年四季都能享用，必須開發出多項加工產品。

加味糖的桑椹、加冰米糖的桑椹和加蜂蜜的桑椹，三種都可以讓桑椹保存更久，加白糖的，吃進口中一開始是甜的，細細品嚐之後酸味會出。蜂蜜的桑椹會有蜂蜜的香氣，也比較甜，是大眾喜愛的口味，冰糖是最甜的，較沒有桑椹的酸味。



加蜂蜜的桑椹



加白糖的桑椹



加冰糖的桑椹