

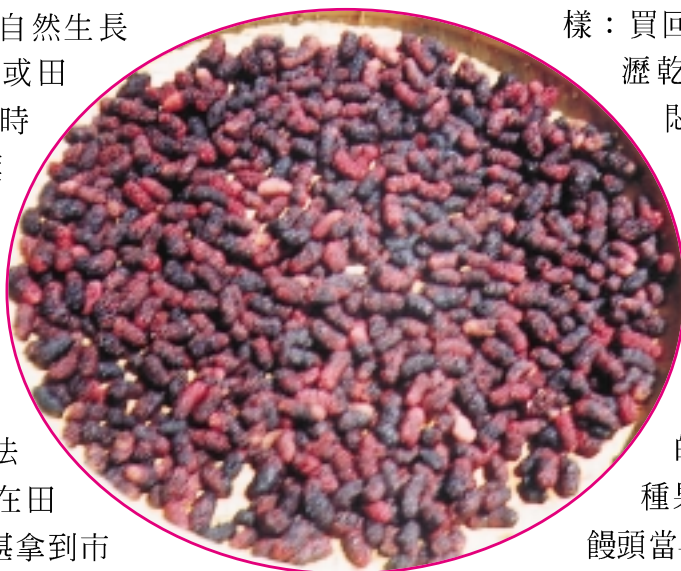
好吃又營養的桑椹

文圖 / 張瑞卿

桑樹從前是自然生長在山坡地或田邊的果樹，兒時最喜歡採其枝葉回家養蠶，還真好玩。

近年來因健康食品風行，桑椹逐漸受到喜愛，吃法亦很多，除了在田間採收成熟桑椹拿到市場販賣作鮮食外，很多婦女買桑椹回去自己作果醬或釀水果酒；深紅色的果實，酸中帶甜的口味，時值4月，正值桑椹盛產期，果菜市場批發賣1斤約30~40元。

農會家政班班員提供的作法是這



桑椹洗淨瀝乾

樣：買回去的桑椹洗淨瀝乾後，放入鍋內悶數分鐘，再加糖煮沸，1斤桑椹1斤糖的比例，用小火熬1小時，不斷攪拌，就變成營養美味的桑椹果醬。這種果醬可沾土司、饅頭當早餐，好吃又營養。

桑椹也可以釀酒，把洗好瀝乾的桑椹放入罐內，一層桑椹一層砂糖，讓它發酵約半個月後把果渣撈起，再密封瓶蓋，經過2個月後就成香醇的桑椹水果酒了。



→ 團，評選出最優秀的西瓜，結果西瓜產銷班第六班奪冠，八班及四班分居二、三名。此外，瓜果的切雕比賽，共有10組人員參加，包括親子、夫妻、個個均是果雕好手，有備而來，因此在作品呈現上有專業的水準，件件維妙維肖，令人愛不釋手。爲了增加小朋友對瓜果的認識，有闖十關活動，每關均是瓜果的

介紹，有花生、紅豆，小朋友過一關，即認識一種農產品，闖十關後有獎品。

才藝表演方面，家政班婦女演出內山姑娘要出嫁，逗趣的抬轎動作，讓人笑成一團，此外趣味競賽有首長滾鐵環活動，扛米包，兩人三腳，相親相愛等活動，熱鬧有趣。

