



■綠的桑椹太酸澀了，你知道嗎？

今天我們要去採桑椹，這在農園的另一端主人種了幾株桑椹，結實纍纍。一聽有水果可摘採，每一個人的心情突然變得像孩童一般歡欣，腳步也變得輕鬆。

桑椹的別名

桑椹的別名桑果或桑椹兒！有一位中學生告訴我，

時候見過桑椹，他直覺的給桑椹取了一個名字以為識別，稱它為樹上的小草莓。今天看到圖片的說明，才若有所悟的說：「唉喲！原來這就是桑椹呀！」

桑葉是蠶寶寶的食物，



■成熟的桑椹是黑紫色。

很多都市裡的孩子在小文具店或零食店玩具店裡買過桑葉養過蠶兒，可是就沒見過桑椹。所以啦就算吃過桑椹蜜餞也無法想像桑椹的真模樣。帶領孩子們到野外走走，不但增長知識、開開眼界，同時鍛鍊身體，花費一些時效遊是值得的。

認識桑椹

桑椹屬桑科落葉喬木或灌木，嫩枝被有密毛，全株折之有乳汁流出，葉五生，廣卵形或橢圓形，邊緣有鋸齒春末開黃綠小花，果實為球形或橢圓之聚合果，腋生，肉質，成熟時為紫紅色。有人說桑椹像一串串的小葡萄，有人說像小草莓，也有人說像楊梅……到了果園嚐順便知道它是什麼味道！

桑椹即稱桑樹所結的果實，多肉的複果，全體漿質。綠色和紅色的桑椹果酸多，待完全成熟後果色轉變為深紫或紫黑色，才具有甜味。

現在市場上已鮮見賣桑椹之人，多年以前偶而會在戲院門口的小攤販上看見桑椹，稍微用鹽水醃一下，再淋上薄薄的糖水甚是美味，店該是風味很特殊。日前路過埔里在路邊買了一盒桑椹真是高興，可惜回到家打開一看！竟然有部份的桑椹已發

霉了！真是掃興！細看包裝的外盒是塑膠做的沒有打通氣孔！心想這桑椹要不是放置太久，也許是悶壞了，實在可惜。提醒自己下回買東西要小心一點！

桑椹原汁

桑椹除了生食，也可以製成果醬。母親最樂道的一件事就是有一年園子裡種了一棵桑椹，樹上結滿果子，可是我們眾姊妹都很忙，連看一看桑椹果的時間都沒有。突然門鈴響了！來了一位金髮的外國小孩，比手劃腳，有一方說英語，另一方面國語？？啊啊竟然知道彼此的心意，那外國小孩說他的媽媽會做桑椹果醬，問一問是否可以讓他摘些桑椹！母親說那孩子用英語加上動作表達果醬塗麵包的表情真是天真可愛。那好好吃的感覺讓母親津津樂道，快樂了好多年！

最近妹妹和妹婿閒逛農產品展，買了些桑椹原汁，



■第一次吃桑椹就是這個表情啦！

一樣的瓶裝細分三種口味。有濃糖、低糖和無糖的有機果汁。一家人開著果汁有說有笑，這有機食品肯定是目前最流行的產品之一。其中無糖的桑椹原汁，雖然不甜嘴但是血糖略高的人收到這禮物可是十分的歡喜。

採回的桑椹

怎加工呢！？

今天我們決定做一種創新口味的優酪乳桑椹汁，孩子們瞪大了眼睛問：「媽媽



■採集桑椹有點辛苦和很多的快樂。

優酪乳桑椹汁好吃嗎？」媽媽說：「我也不知道呀！」小孩接著說：「試一試就知道了嘛！」

「從做中學，從學中作。」是最好的親子時間也是DIY最大的樂趣與益處。利用週休二日，體驗休閒的真滋味！帶著一顆輕鬆的心，安排一個時間親子同遊，溫馨的農村之旅，換一個角度過幾天不一樣的日子。我們的生活一定會更精采自然與和諧。

圖

優酪乳桑椹汁 DIY

材料：桑椹、水、優酪乳、糖少許。

工具：打果汁機

方法：（一）將桑椹和少量的水放入打果汁機中攪碎。

（二）再加入優酪乳和糖充分攪拌即可。

（三）飲用時加些冰塊更清涼可口。

■創新口味優酪乳桑椹汁，顏色美麗味道絕佳。

