



文圖 / 謝勝枝



■ 結實纍纍的桑椹。



■ 桑椹放陽光下曬乾。



■ 桑椹觀光果園開放民眾採果，全家樂融融。

採 桑椹製果汁或製酒DIY，目前很流行。今年各地桑椹觀光果園紛紛設立，興起了採桑椹的熱潮。一斤自採的桑椹才30-40元，採回家的桑椹，比較酸澀，不適合鮮食。因此大部人均將桑椹製成桑椹汁、桑椹酒或桑椹醬，經濟實惠，與家人分享自製桑椹汁的樂趣之外，有朋友來訪，招待客人也很受歡迎。

桑椹營養豐富，含有維他命A，D和葡萄糖，果糖，鞣質，它有補肝益腎，滋陰補血，明目，安神，便秘，止渴，去風濕，解酒毒等功能，常食能夠養顏美容，抗衰老，益壽延年。唯

因桑椹內含有胰蛋白酶抑制劑，會影響蛋白質的消化吸收，消化不良者勿食用。

桑椹製成桑椹汁、果醬或泡酒等的配方，各有不同，憑各人的喜好選擇。

桑椹酒製法

材料：

桑椹，冰糖，高粱酒。

作法：

1. 桑椹採收後，先用清水洗淨，將水晾乾，放在太陽下曬到表皮乾燥即可。
2. 1斤桑椹，6兩冰糖，加高粱酒（如果3斤桑椹則加一瓶之比例）裝入罐內，密閉瓶口，3個月就可食用。

桑椹 泡酒製醬 DIY



■ 桑椹果醬。



■ 桑椹酒。



■ 桑椹汁於鍋中熬成濃稠狀。



■ 製桑椹汁原料。



■ 桑椹原汁。

桑椹汁製法

材料：

桑椹10斤，冰糖5斤（依各人的喜好）水1斤，高粱酒4兩，老薑片1兩，肉桂（清化桂）磨粉一錢半，新鮮紫蘇2兩。

作法：

桑椹洗淨後，將水晾乾，放在太陽底下曬到表皮乾燥，鍋中加熱，放冰糖，加水熬至冰糖溶解，再加入桑椹，老薑，紫蘇，酒，先中火煮開後，改小火熬一至一個半小時，中途要攪拌，起鍋前3分鐘放入肉桂粉攪拌，放涼，汁與渣分開裝罐，放進冰箱冷藏，食用時加冷開水稀釋，或放冰塊，非常美味可口。

桑椹果醬製法

材料：

1斤桑椹，半斤冰糖，不需放水。

作法：

桑椹洗淨後，晾乾，放果汁機內先打碎，加冰糖，下鍋去煮，不停攪拌。煮至桑椹原汁開後，再用慢火熬，至桑椹汁成濃稠狀即可，放涼，裝罐，入冰箱冷藏。

《好康道相報》

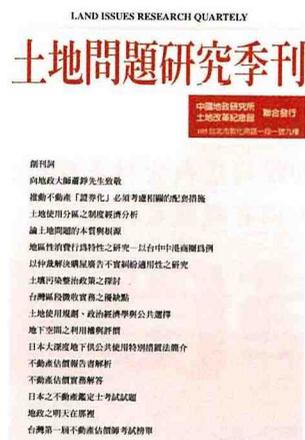
文／報馬仔

中國地政研究所發行 土地問題研究季刊

成立土地問題研究會並開闢房地產問題義診

今日社會經濟發生各種弊病，土地問題是極為重要的一項，例如土石流、地層下限或土壤污染等問題層出。中國地政研究所與土地改革紀念館為加強土地問題研究，提升社會對土地問題的關心，決定自今(91)年3月開始，發行「土地問題研究季刊」，供各方人士對當前的土地問題提出批評與建言。

該刊亦成立土地問題研究會，採取讀書會方式，歡迎對土地問題研究有興趣的讀者參加。同時，中國地政研究所為服務社會大眾，亦開闢房地產問題義診時間，如讀者對房地產有任何問題，都可以到該所與專家免費面談，時間固定在每星期五下午1:30～5:00。其他集會時間與相關內容請參考土



地問題研究季刊，或聯絡電話：(02)2577-7831，張明華小姐。

土地問題研究季刊由中國地政研究所與土地改革紀念館共同發行，林英彥教授擔任總編輯。

每本定價150元

郵政劃撥帳號：01793817

戶名：中國地政研究所。