



桑葚蘋果醬

撰文◎營養室營養師 林美怡

「桑葚」富含花青素，嘗起來酸酸又甜甜，四到六月正是盛產的時節。「花青素」是水溶性的植物色素，也是天然的抗氧化劑，具有抗氧化、抗發炎的效果，對心血管具有保護作用，只可惜保存不易，想要好好留下這滋味，做成果醬是再適合不過的了。

做好的果醬可塗抹吐司或貝果，也可加熱水泡成桑葚茶，亦可加入氣泡水變成清涼的飲品喔！



小提醒

- 一、由於桑葚本身果膠含量較少，所以加入蘋果增加果醬的黏稠度，也可以適時增減數量，以調整稠度。
- 二、待果醬冷卻後，放入冰箱冷藏室，延長保存期限。

【材料】20人份

桑葚500克、蘋果200克、砂糖150克、檸檬汁30ml

【工具】30ml果醬瓶一個

【做法】

- ① 果醬瓶及蓋子先以沸水煮五分鐘殺菌，倒扣晾乾備用。
- ② 將桑葚沖洗乾淨，剪掉蒂頭，用餐巾紙稍微擦乾水分。
- ③ 將砂糖和桑葚置入鍋中，翻拌均勻，再靜置一到兩個小時，如此能讓桑葚出水，也能較快煮軟。
- ④ 把蘋果切成小丁、檸檬擠成汁；加入鍋中和桑葚混合均勻，開小火熬煮。
- ⑤ 熬煮的過程要不時攪拌，上層若浮沫用湯瓢撈除即可。
- ⑥ 約二十到三十分鐘後，稠度出現即可熄火，再以調理棒或果汁機，將煮好的桑葚攪碎。
- ⑦ 趁熱將桑葚填入罐中，將蓋子封緊後，立刻倒扣冷卻。

營養成分分析 一人份

| | |
|-----------|-----|
| 熱量(大卡) | 46 |
| 蛋白質(公克) | 0.3 |
| 脂質(公克) | 0.1 |
| 碳水化合物(公克) | 11 |

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化本館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。