

# 这份桑葚挑选食用指南，请查收

春风拂面，紫红饱满的桑葚缀满枝头。从桑葚的挑选、清洗，到熬酱、入菜，这份指南帮您“解锁”这款小巧可爱的季节限定美味。

陈子源

## 指导专家

国家蚕桑产业技术体系岗位科学家、广东省农业科学院蚕业与农产品加工研究所所长 徐玉娟

## 如何挑选新鲜的桑葚？

**外观：**新鲜成熟的桑葚，通常颜色呈深紫黑色，果粒饱满有光泽，果柄翠绿新鲜。

**触感：**轻触微有弹性，无破损出汁。

**气味：**有清甜的果香，无异味。

**注意：**避免选择颜色暗淡、表面有白斑、过于软烂的桑葚。这种情况下的果实可能过熟或变质，气味异常，避免食用。



## 桑葚表皮上的“小毛须”能吃吗？

能吃，部分品种成熟后表面存在“小毛须”。

桑葚属于聚花果，由许多独立的小果实聚集而成，这些小果实开花后或由于授粉不充分等原因残留的花柱，即为表皮的“小毛须”。



这些须状组织的颜色通常和果实一样，为深紫色，且比较细密。作为桑葚果肉的一部分，可放心食用。

## 桑葚如何保存更持久？

**常温/冷藏：**将采摘后无破损的桑葚装入保鲜盒或覆保鲜膜，尽快放入冰箱冷藏保存，避免挤压和碰撞，冷藏可保存3至5天。



**冷冻：**若需长期保存，可将桑葚洗净后沥干，平铺冷冻。冷冻的桑葚，可直接打浆或做成冰沙。



## 清洗桑葚有什么讲究？



**冲洗：**桑葚表面缝隙多、易藏灰尘，建议先用细弱的流动冷水冲洗。

**浸泡：**再加少许盐或小苏打浸泡3至5分钟，用手指单向划圈的方式轻轻搅动，再用流水冲净，避免揉搓。

**沥干：**洗净后沥干或用厨房纸吸干水分，以免水分残留影响口感。



## “桑葚+”创意美食有哪些？

桑葚和不少食材都是天然好搭档：

**桑葚银耳羹：**银耳泡发后炖至胶质浓稠，加洗净的桑葚、枸杞炖煮约20分钟，润肺养颜。

**桑葚山药汤：**山药去皮焯水后，与洗净的红枣、桑葚小火慢炖30至40分钟，健脾补气。

**桑葚酸奶杯：**分层叠加桑葚酱、希腊酸奶和即食麦片，是早餐、下午茶的不二选择。



## 桑葚榨汁要注意啥？

桑葚打浆后可用细纱布或滤网过滤果渣，避免口感粗糙。



可保留纯果汁冷藏饮用，或混合酸奶、气泡水等制成饮品；也可将榨取后的果汁煮沸，趁热灌装至玻璃瓶、倒置、冷却至室温，可保存6个月以上。保存过程中如有胀罐或异味，则不宜食用。



榨汁后的果渣可加糖和水熬煮成果酱再利用。

## 桑葚干、桑葚酱如何自制？



**桑葚干：**桑葚洗净沥干，平铺于烤盘或竹筛，50℃至60℃烘干12小时（果实较大的适当延长），或置于阳光通风处自然晾晒3至4天。待果干微脆、无水分粘连即可。

**桑葚酱：**桑葚与糖按4:1比例入锅，小火熬煮过程中，加柠檬汁提鲜防腐。熬时需不停搅拌防止粘锅，熬至果酱挂勺不落即可趁热装瓶、倒置、冷却至室温。密封冷藏可保存6个月以上，保存过程中如有胀罐或异味，则不宜食用。

## 桑葚染色衣服、手指怎么洗？



如果桑葚汁染色手指或衣物，尽量立即用白醋、柠檬汁或食盐搓手或揉搓污渍处，让色素得到分解，经冷水冲洗后，再用肥皂、洗衣液等进行清洗。

**注意：**处理污渍时避免热水浸泡，以防色素固化。

