

临桂两江村民李丽芳和桑树打交道12年

不仅桑树种得好 还把桑葚“吃出了花”



↑李丽芳展示自己做的桑葚食品。



↑李丽芳(左)和家人一起制作桑葚粑粑。



↑李丽芳正在采摘桑葚。

→李丽芳展示刚包好的桑葚粑粑和桑叶粑粑。

李丽芳是临桂区两江镇上宅村委下宅村村民，在种植桑树的十多个春秋里，她不断探索，发现了桑葚的众多“神仙吃法”，无论是直接食用，还是烹饪做菜，她都能将桑葚的风味发挥出来，让人眼前一亮。眼下正是桑葚成熟的季节，记者来到下宅村，去听听李丽芳与桑葚的故事。

种植桑树十余年

日前，记者来到临桂区两江镇上宅村委下宅村，在一片郁郁葱葱的桑树林里，记者看到了李丽芳。此时她正在熟练地采摘着饱满紫黑的桑果，脸上洋溢着满足的笑容。

2013年，李丽芳在自家地里种了近十亩的桑树，家门前办起了采摘园，从此便与桑葚结下了不解之缘。

李丽芳说，在种植桑树前自己做了不少功课。桑葚富含维生素C、维生素E，还富含花青素等抗氧化物质，同时它还含有丰富的膳食纤维，可以帮助肠道蠕动，维持肠道健康，桑叶也具有疏散风热、清肺润燥的功效。

这些年来，李丽芳跟桑树朝夕相伴，每到桑葚成熟之时，她也喜欢带着孩子一起，感受丰收的喜悦。

“解锁”桑葚美味密码

李丽芳说，自己种的桑葚结果率比较高，但如果遇到了雨水天气，来采摘的客人比较少，一些果子也会被雨水打落，十分可惜。在家人的鼓励下，喜欢研究美食的她开始了对桑葚的“探索之旅”。她不断尝试，“解锁”了桑葚果醋、桑葚酵素、桑葚粑粑等近十种小吃，获得了亲朋好友和客人的喜爱。

“我的孩子很喜欢吃桑葚，即便是酸的桑葚，我也会熬成果酱，制作桑葚奶昔、冰沙等甜品给孩子吃。”李丽芳说，自己第一次熬桑葚酱特别成功，孩子特别喜欢。如今，这成了她每年必做的美食。

李丽芳还尝试了用发酵的方式制作桑葚美食。她说，家里有制作米酒的习惯，所以她也用米酒酿了不少桑葚酒，每天她父亲都会来上一杯。她还尝试制作桑葚果醋和桑葚酵素，用时间让桑葚的美味更进一步。

起初，李丽芳对发酵技术一知半解，只能不断查阅资料、向专业人士请教。李丽芳介绍，桑葚果醋是利用桑葚和糖来进行发酵的，桑葚酵素是通过桑葚和红糖来进行发酵的，其中桑葚酵素发酵的时间至少要一年，而且制作酵素和果醋对温度的要求很高。所以她专门腾出了一个房间，安装了空调，用来发酵桑葚。

李丽芳拿出一瓶自己酿的桑葚果醋，兑水之后呈现出了漂亮的玫红色，记者尝了一口，感觉发酵赋予的醇厚酸味与桑葚果香巧妙融合。

李丽芳说，探索过程中，她失败过很多次，“发酵的过程就像一场与时间的对话”。李丽芳细心观察桑葚在发酵过程中的每一个变化，每当有制作成功的产品，她就会觉得成就感满满。

把桑葚桑叶“请”进厨房

桑葚还来到了李丽芳的厨房。

通过李丽芳的巧手，紫黑的桑葚与嫩绿的桑叶都摇身一变成了诱人的粑粑。刚出锅的桑葚粑粑外皮十分有弹性，一口咬下去桑葚淡淡的酸味与红糖的香甜中和，味道十分清爽不甜腻。桑叶粑粑则有些不同，少了桑葚的酸味，但却增添了植物清香气味，令人回味无穷。李丽芳的家人说，制作好的粑粑，他们会冻在冰箱里慢慢吃，后来有朋友品尝后，都表示想购买。

新鲜的桑叶嫩芽，李丽芳会拿来炒着吃或当成烫菜，这成为了家里餐桌上常见的菜肴。

此外，李丽芳还会制作桑葚干，桑葚干既保留了桑果的香甜，又方便储存，无论是直接食用还是点缀在糕点、酸奶上，都能为食物增添独特的风味与质感。李丽芳还将桑葚汁与凉粉混合，做好的桑葚凉粉紫润透亮，融合桑葚清甜与凉粉爽滑，口感层次丰富，是夏日消暑的美味佳品。

记者周子琪 文/摄

