

Classic Strawberry Jam
Strawberry Jam with Vanilla
Strawberry Jam with Balsamic
Strawberry & Cranberry Jam
Forest Wild Berries Jam
Blueberry & Banana Jam
Blueberry Jam with Cream Liqueur

Chinese Lantern Plant Jam
Tomato Jam with Plum Power
Grape Jelly
Mango, Pineapple & Passion Fruit Jam
Star Fruit Jam
Guava Jam with Perilla Frutescens
Lime & Tomato Jam

Honey Murcott Marmalade
Orange & Carrot Marmalade
Kumquat Marmalade
Orange Compote
Navel Orange Marmalade with Mint
Lemon Marmalade with Vanilla
Grapefruit Marmalade

这才叫果酱!

Passion for Jam!

Apple Jam with Earl Grey
Plum Jam with Oolong Tea
Apple Conserve with Assam Tea
Masala Milk Tea Spread
Oolong Tea Spread with Fragrants
Sencha Spread with Pine Nuts
Red Beans & Matcha Spread

Pear Jam with Red Wine
Banana Conserve with Walnut & White Wine
Banana Jam with Coconut Milk & Rum
Cranberry Jam with Chambord Liqueur
Strawberry & Orange Jam with Brandy
Caramel Fleur De Sel
Sweet Potatoe Spread with Sorghum Wine

Chrysanthemum Jelly
Sugar Peel Jam with Fragrants
Apple Jam with Black Tea & Butterfly Lily
Cherry Blossom Jelly
Peach Jam with Rose
Strawberry & Banana Jam with
Orange Blossom Water
Rose Chocolate Spread

Kiwi Jam with Rosemary
Pineapple & Passion Fruit Jam with Pepper
Pineapple Jam with Pepper
Mango & Pineapple Jam with Cardamom
Cinnamon, Toffee & Apple Conserve
Plum & Pear Jam with Lemon
Lavender Milk Spread
Taro Milk Spread

50款纯手工极品果酱+30种幸福好食光美味提案

最顶级的果酱制作方法!

跟着节气做果酱, 不含任何添加剂, 每一款都是独创!

可以涂抹面包, 也可以像品尝糖果般当做小甜食享用。

台湾果酱女王 柯亚 著

Classic Strawberry Jam
Strawberry Jam with Vanilla
Strawberry Jam with Balsamic Vinegar
Strawberry & Orange Jam
Forest Wild Berries Jam
Blackberry & Banana Jam
Blackberry Jam with Cream Liqueur

Chinese Eastern Plant Jam
Tomato Jam with Plum Sauce
Grape Jelly
Mango, Pineapple & Passion Fruit Jam
Van Fruit Jam
Guava Jam with Pecilla Fruitcake
Lime & Tomato Jam

Mango, Marcell, Marmalade
Orange & Caramel Marmalade
Raspberries Marmalade
Orange Conserve
Navel Orange, Marmalade with Mint
Peach Marmalade with Vanilla
Grapefruit Marmalade

Chrysanthemum Jelly
Sugar Beet Jam with Fragrance
Apple Jam with Black Tea & Butterfly Lily
Cherry Blossom Jelly
Lemon Jam with Honey
Strawberry & Banana Jam with Orange Blossom Water
Rose Chocolate Spread

Apple Jam with Earl Grey
Plum Jam with Oolong Tea
Apple Conserve with Lemon Tea
Russet Milk Tea Spread
Oolong Tea Spread with Fragrance
Peach Spread with Pine Sake
Red Beans & Matcha Spread

Pear Jam with Red Wine
Banana Conserve with Walnut & White Wine
Banana Jam with Coconut Milk & Rum
Raspberry Jam with Chambord Liqueur
Strawberry & Orange Jam with Brandy
Caramel Flare Au Gel
Sweet Potato Spread with Negroni Wine

Rose Jam with Rosemary
Pineapple & Passion Fruit Jam with Pepper
Pineapple Jam with Pepper
Mango & Pineapple Jam with Cardamom
Cinnamon, Toffee & Apple Conserve
Plum & Pear Jam with Cinnamon
Lavender Milk Spread
Taro Milk Spread

图书在版编目 (CIP) 数据

这才叫果酱 / 柯亚著. -- 北京 : 光明日报出版社,
2014.7

ISBN 978-7-5112-6613-2

I. ①这… II. ①柯… III. ①果酱—制作 IV.
①TS255.43

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第126913号

著作权合同登记号: 图字01-2014-4023

台湾幸福文化授权光明日报出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体字版。

这才叫果酱

著 者: 柯 亚

责任编辑: 李 娟

策 划: 多采文化

责任校对: 牟伟华

封面设计: 百朗文化

责任印制: 曹 净

出版方: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询) 传真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

发行方: 新经典发行有限公司

电 话: 010-68423599 E-mail: duocaiwenhua2014@163.com

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787 × 1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 13

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-6613-2

定 价: 69.80元

版权所有 翻印必究

Contents { 目录 }

{ Introduction 认识果酱 }

果酱的分类	009	熬制果酱的关键步骤	026
做出美味果酱的好工具	011	果酱的保存方法	031
果酱的三大元素	016	果酱的调味	033

{ Chapter 带来成就感的浆果类果酱 }

经典草莓	<i>Classic Strawberry Jam</i>	043
香草草莓	<i>Strawberry Jam with Vanilla</i>	045
草莓巴萨米克醋	<i>Strawberry Jam with Balsamic Vinegar</i>	048
草莓蔓越莓	<i>Strawberry & Cranberry Jam</i>	050
森林野莓	<i>Forest Wild Berries Jam</i>	053
蓝莓芭娜娜	<i>Blueberry & Banana Jam</i>	055
法式蓝莓	<i>Blueberry Jam with Cream Liqueur</i>	058
幸福好食光美味提案 用果酱做前菜、咸点、沙拉		
幸福好食光美味提案 1	葡萄柚油醋沙拉	060
幸福好食光美味提案 2	橙香烤肉串	061
幸福好食光美味提案 3	贵妇人的小豪华拼盘	062
幸福好食光美味提案 4	印度饭丸子	063

Chapter 2 有点挑战性的低果胶果酱

- 灯笼果 *Chinese Lantern Plant Jam* ———— 066
- 梅香番茄 *Tomato Jam with Plum Power* ———— 069
- 葡萄果凝 *Grape Jelly* ———— 071
- 热带水果 *Mango, Pineapple & Passion Fruit Jam* ———— 074
- 冲绳派杨桃星星 *Star Fruit Jam* ———— 076
- 紫苏番石榴 *Guaava Jam with Perilla Frutescens* ———— 079
- 绿柠檬番茄 *Lime & Tomato Jam* ———— 081

幸福好食光美味提案 一定要尝试，用果酱做甜点

- 幸福好食光美味提案 5 玫瑰巧克力小挞 ———— 084
- 幸福好食光美味提案 6 草莓鲜奶油杯子蛋糕 ———— 085
- 幸福好食光美味提案 7 巴萨米克草莓杯 ———— 086
- 幸福好食光美味提案 8 印度米布丁 ———— 087

Chapter 3 考验刀工的柑橘类果酱

- 茂谷柑 *Honey Murcott Marmalade* ———— 091
- 胡萝卜香橙 *Orange & Carrot Marmalade* ———— 093
- 金枣圈圈 *Kumquat Marmalade* ———— 097
- 糖渍香橙圈圈 *Orange Gompote* ———— 099
- 绿薄荷脐橙 *Navel Orange Marmalade with Mint* ———— 103
- 香草黄柠檬 *Lemon Marmalade with Vanilla* ———— 105
- 粉红葡萄柚 *Grapefruit Marmalade* ———— 109

幸福好食光美味提案 一定要尝试，用果酱做甜点

- 幸福好食光美味提案 9 玫瑰甜桃小皇冠 ———— 112
- 幸福好食光美味提案 10 英式香柠司康 ———— 113
- 幸福好食光美味提案 11 法式吐司 ———— 114
- 幸福好食光美味提案 12 白玉宇治金时 ———— 115

Chapter

富有情调的花香调果酱

- 杭菊果凝 *Chrysanthemum Jelly* ————— 118
- 桂花香水梨 *Sugar Pear Jam with Fragrans* ————— 120
- 红玉野姜花 *Apple Jam with Black Tea & Butterfly Lily* ————— 122
- 樱花果凝 *Cherry Blossom Jelly* ————— 124
- 玫瑰甜桃 *Peach Jam with Rose* ————— 127
- 草莓橙花香蕉 *Strawberry & Banana Jam with Orange Blossom Water* ————— 129
- 玫瑰巧克力抹酱 *Rose Chocolate Spread* ————— 132
- 幸福好食光美味提案 超好喝的果酱饮品
- 幸福好食光美味提案 13 夏日冰茶 ————— 134
- 幸福好食光美味提案 14 葡萄果凝气泡饮 ————— 135
- 幸福好食光美味提案 15 俄罗斯咖啡 ————— 136
- 幸福好食光美味提案 16 印度拉西 ————— 137

Chapter

低回隽永的茶香调果酱

- 伯爵苹果茶 *Apple Jam with Earl Grey* ————— 140
- 茶渍五月梅 *Plum Jam with Oolong Tea* ————— 143
- 阿萨姆红苹果 *Apple Conserve with Assam Tea* ————— 145
- 印度奶茶 *Masala Milk Tea Spread* ————— 148
- 桂花乌龙 *Oolong Tea Spread with Fragrans* ————— 150
- 松子煎茶 *Sencha Spread with Pine Nuts* ————— 152
- 宇治金时 *Red Beans & Matcha Spread* ————— 154
- 幸福好食光美味提案 冰冰凉凉的果酱冻饮
- 幸福好食光美味提案 17 灯笼果仙草冻 ————— 156
- 幸福好食光美味提案 18 巧克力布丁 ————— 157
- 幸福好食光美味提案 19 鲜奶酪 ————— 158
- 幸福好食光美味提案 20 豆花冻 ————— 159

Chapter 香醇沉醉的酒香调果酱

红酒西洋梨 Pear Jam with Red Wine	162
白酒香蕉碎核桃 Banana Conserve with Walnut & White Wine	164
朗姆椰奶芭娜娜 Banana Jam with Coconut Milk & Rum	166
香甜酒蔓越莓 Cranberry Jam with Chambord Liqueur	168
白兰地草莓柳橙 Strawberry & Orange Jam with Brandy	171
焦糖盐之花 Caramel Fleur De Sel	173
高粱紫玉地瓜 Sweet Potatoe Spread with Sorghum Wine	176
幸福好食光美味提案 夏天最受欢迎的果酱冰品	
幸福好食光美味提案 21 草莓与猕猴桃冰棒	178
幸福好食光美味提案 22 焦糖香草冰淇淋	179
幸福好食光美味提案 23 玛萨喇桑果冰块	180
幸福好食光美味提案 24 芒果菠萝冰沙	181

Chapter 提香增色的香料调果酱

迷迭香猕猴桃 Kiwi Jam with Rosemary	184
绿胡椒鸡蛋果菠萝 Pineapple & Passion Fruit Jam with Pepper	187
草间弥生之黑胡椒菠萝 Pineapple Jam with Pepper	189
豆蔻年华 Mango & Pineapple Jam with Cardamom	193
太妃糖肉桂苹果 Cinnamon, Toffee & Apple Conserve	195
月桂大蜜李西洋梨 Plum & Pear Jam with Cinnamon	198
薰衣草欧蕾 Lavender Milk Spread	200
香芋欧蕾 Taro Milk Spread	202
幸福好食光美味提案 生活中的美味果酱	
幸福好食光美味提案 25 玛萨喇桑果	204
幸福好食光美味提案 送给好朋友的果酱包装提案	
幸福好食光美味提案 26&27 绣球果酱花礼&果酱的午茶时光	205
幸福好食光美味提案 28&29 一袋果酱&拿铁碗里的果酱	206
幸福好食光美味提案 30 印花杯垫与果酱	207

Classic Strawberry Jam
Strawberry Jam with Vanilla
Strawberry Jam with Balsamic Vinegar
Strawberry & Orange Jam
Forest Wild Berries Jam
Blackberry & Banana Jam
Blackberry Jam with Cream Liqueur

Chinese Eastern Plant Jam
Tomato Jam with Plum Sauce
Grape Jelly
Mango, Pineapple & Passion Fruit Jam
Van Fruit Jam
Guava Jam with Pecilla Fruitcake
Lime & Tomato Jam

Mango, Marcell, Marmalade
Orange & Caramel Marmalade
Raspberries Marmalade
Orange Conserve
Navel Orange, Marmalade with Mint
Peach Marmalade with Vanilla
Grapefruit Marmalade

Chrysanthemum Jelly
Sugar Beet Jam with Fragrance
Apple Jam with Black Tea & Butterfly Lily
Cherry Blossom Jelly
Lemon Jam with Honey
Strawberry & Banana Jam with Orange Blossom Water
Rose Chocolate Spread

Apple Jam with Scented Egg
Plum Jam with Oolong Tea
Apple Conserve with Lemon Tea
Russet Milk Tea Spread
Oolong Tea Spread with Fragrance
Peach Spread with Pine Sake
Red Beans & Matcha Spread

Pear Jam with Red Wine
Banana Conserve with Walnut & White Wine
Banana Jam with Coconut Milk & Rum
Blackberry Jam with Chambard Liqueur
Strawberry & Orange Jam with Brandy
Caramel Flare Au Gel
Sweet Potato Spread with Neghuan Wine

Rose Jam with Rosemary
Pineapple & Passion Fruit Jam with Pepper
Pineapple Jam with Pepper
Mango & Pineapple Jam with Cardamom
Cinnamon, Toffee & Apple Conserve
Plum & Pear Jam with Cinnamon
Lavender Milk Spread
Taro Milk Spread

【自序】

好果酱，让生活发光！



现在的生活都是慢慢练习得来的！

几年前我还在台北生活，是一个再寻常不过的上班族，巨大的工作压力让本就虚弱的身体再也不堪重负，于是下定决心回乡休养。偶然间看到一张果酱食谱，当时正值草莓盛产季节，于是和大妹合力熬了几锅，却失败连连：凝胶过度的，色泽不美的，甜得让人牙根发疼的……这些失败反而激起我的斗志，从此一头栽入果酱的研究中，并创立了“好食光生活厨房”。

果酱吸引我的地方是，这么简单的3个元素——水果、糖、酸，竟能变化出这么丰富的滋味。对我来说，果酱是个人灵感的创作，一本书、一场电影、一段旅行都是触动点，然后将这些想法熬成甜甜的果酱装进瓶中，迫不及待地与人分享。因为挑选水果，我重新跟着节气过生活，感受阳光风雨的更迭转变，更加打从心底感谢农民的辛勤付出，让四季都物产丰饶。

通过小小一瓶果酱能够窥见大大的世界，从制法追本溯源寻出不同地区的风土人情，从口味选择能明白一地的风土气候是如何影响着果酱师们的取材……这些都让手中的一瓶瓶果酱有了鲜明的个性、独特的风味，尝一口也许能尝出来自土地与果酱师的心意呢！

这一页像是颁奖典礼的舞台，我拿着奖杯在台上发表感言，请容许我点名感谢家人：爷爷柯阿谋、奶奶柯李芒、爸爸柯呈芳、妈妈林月娥、大妹柯为邑、二妹柯秀菊、小妹柯濞，家人的支持是我坚强的后盾。更感谢朋友们一路的包容，让我领会了“伙伴”支持带来的感动，感谢喜爱“好食光”的果酱迷，你们的赞美是我继续努力的动力。现在想想，当初做出回乡的决定是多么正确！

“好果酱，让生活发光！”这是好朋友雅乔为我的果酱所下的定义，我再也找不到也写不出更贴切的词语了。

柯臣 Kaya

Contents { 目录 }

{ Introduction 认识果酱 }

果酱的分类	009	熬制果酱的关键步骤	026
做出美味果酱的好工具	011	果酱的保存方法	031
果酱的三大元素	016	果酱的调味	033

{ Chapter 带来成就感的浆果类果酱 }

经典草莓	Classic Strawberry Jam	043
香草草莓	Strawberry Jam with Vanilla	045
草莓巴萨米克醋	Strawberry Jam with Balsamic Vinegar	048
草莓蔓越莓	Strawberry & Cranberry Jam	050
森林野莓	Forest Wild Berries Jam	053
蓝莓芭娜娜	Blueberry & Banana Jam	055
法式蓝莓	Blueberry Jam with Cream Liqueur	058
幸福好食光美味提案 用果酱做前菜、咸点、沙拉		
幸福好食光美味提案 1	葡萄柚油醋沙拉	060
幸福好食光美味提案 2	橙香烤肉串	061
幸福好食光美味提案 3	贵妇人的小豪华拼盘	062
幸福好食光美味提案 4	印度饭丸子	063

Chapter 2 有点挑战性的低果胶果酱

- 灯笼果 *Chinese Lantern Plant Jam* ———— 066
- 梅香番茄 *Tomato Jam with Plum Power* ———— 069
- 葡萄果凝 *Grape Jelly* ———— 071
- 热带水果 *Mango, Pineapple & Passion Fruit Jam* ———— 074
- 冲绳派杨桃星星 *Star Fruit Jam* ———— 076
- 紫苏番石榴 *Guava Jam with Perilla Frutescens* ———— 079
- 绿柠檬番茄 *Lime & Tomato Jam* ———— 081
- 幸福好食光美味提案 一定要尝试，用果酱做甜点
- 幸福好食光美味提案 5 玫瑰巧克力小挞 ———— 084
- 幸福好食光美味提案 6 草莓鲜奶油杯子蛋糕 ———— 085
- 幸福好食光美味提案 7 巴萨米克草莓杯 ———— 086
- 幸福好食光美味提案 8 印度米布丁 ———— 087

Chapter 3 考验刀工的柑橘类果酱

- 茂谷柑 *Honey Marcott Marmalade* ———— 091
- 胡萝卜香橙 *Orange & Carrot Marmalade* ———— 093
- 金枣圈圈 *Humquat Marmalade* ———— 097
- 糖渍香橙圈圈 *Orange Compote* ———— 099
- 绿薄荷脐橙 *Navel Orange Marmalade with Mint* ———— 103
- 香草黄柠檬 *Lemon Marmalade with Vanilla* ———— 105
- 粉红葡萄柚 *Grapefruit Marmalade* ———— 109
- 幸福好食光美味提案 一定要尝试，用果酱做甜点
- 幸福好食光美味提案 9 玫瑰甜桃小皇冠 ———— 112
- 幸福好食光美味提案 10 英式香柠司康 ———— 113
- 幸福好食光美味提案 11 法式吐司 ———— 114
- 幸福好食光美味提案 12 白玉宇治金时 ———— 115

Chapter

富有情调的花香调果酱

- 杭菊果凝 *Chrysanthemum Jelly* ——— 118
- 桂花香水梨 *Sugar Peach Jam with Fragrans* ——— 120
- 红玉野姜花 *Apple Jam with Black Tea & Butterfly Lily* ——— 122
- 樱花果凝 *Cherry Blossom Jelly* ——— 124
- 玫瑰甜桃 *Peach Jam with Rose* ——— 127
- 草莓橙花香蕉 *Strawberry & Banana Jam with Orange Blossom Water* ——— 129
- 玫瑰巧克力抹酱 *Rose Chocolate Spread* ——— 132
- 幸福好食光美味提案 超好喝的果酱饮品
- 幸福好食光美味提案 13 夏日冰茶 ——— 134
- 幸福好食光美味提案 14 葡萄果凝气泡饮 ——— 135
- 幸福好食光美味提案 15 俄罗斯咖啡 ——— 136
- 幸福好食光美味提案 16 印度拉西 ——— 137

Chapter

低回隽永的茶香调果酱

- 伯爵苹果茶 *Apple Jam with Earl Grey* ——— 140
- 茶渍五月梅 *Plum Jam with Oolong Tea* ——— 143
- 阿萨姆红苹果 *Apple Conserve with Assam Tea* ——— 145
- 印度奶茶 *Masala Milk Tea Spread* ——— 148
- 桂花乌龙 *Oolong Tea Spread with Fragrans* ——— 150
- 松子煎茶 *Sencha Spread with Pine Nuts* ——— 152
- 宇治金时 *Red Beans & Matcha Spread* ——— 154
- 幸福好食光美味提案 冰冰凉凉的果酱冻饮
- 幸福好食光美味提案 17 灯笼果仙草冻 ——— 156
- 幸福好食光美味提案 18 巧克力布丁 ——— 157
- 幸福好食光美味提案 19 鲜奶酪 ——— 158
- 幸福好食光美味提案 20 豆花冻 ——— 159

Chapter 香醇沉醉的酒香调果酱

红酒西洋梨	<i>Pear Jam with Red Wine</i>	162
白酒香蕉碎核桃	<i>Banana Conserve with Walnut & White Wine</i>	164
朗姆椰奶芭娜娜	<i>Banana Jam with Coconut Milk & Rum</i>	166
香甜酒蔓越莓	<i>Cranberry Jam with Chambord Liqueur</i>	168
白兰地草莓柳橙	<i>Strawberry & Orange Jam with Brandy</i>	171
焦糖盐之花	<i>Caramel Fleur De Sel</i>	173
高粱紫玉地瓜	<i>Sweet Potatoe Spread with Sorghum Wine</i>	176
幸福好食光美味提案 夏天最受欢迎的果酱冰品		
幸福好食光美味提案 21	草莓与猕猴桃冰棒	178
幸福好食光美味提案 22	焦糖香草冰淇淋	179
幸福好食光美味提案 23	玛萨喇桑果冰块	180
幸福好食光美味提案 24	芒果菠萝冰沙	181

Chapter 提香增色的香料调果酱

迷迭香猕猴桃	<i>Kiwi Jam with Rosemary</i>	184
绿胡椒鸡蛋果菠萝	<i>Pineapple & Passion Fruit Jam with Pepper</i>	187
草间弥生之黑胡椒菠萝	<i>Pineapple Jam with Pepper</i>	189
豆蔻年华	<i>Bango & Pineapple Jam with Cardamom</i>	193
太妃糖肉桂苹果	<i>Cinnamon, Toffee & Apple Conserve</i>	195
月桂大蜜李西洋梨	<i>Plum & Pear Jam with Cinnamon</i>	198
薰衣草欧蕾	<i>Lavender Milk Spread</i>	200
香芋欧蕾	<i>Taro Milk Spread</i>	202
幸福好食光美味提案 生活中的美味果酱		
幸福好食光美味提案 25	玛萨喇桑果	204
幸福好食光美味提案 送给好朋友的果酱包装提案		
幸福好食光美味提案 26&27	绣球果酱花礼&果酱的午茶时光	205
幸福好食光美味提案 28&29	一袋果酱&拿铁碗里的果酱	206
幸福好食光美味提案 30	印花杯垫与果酱	207

Introduction

{ 认识果酱 }

9095
ailot



果 酱 的 分 类

在亚洲，任何水果糖渍熬煮后都称为果酱。在欧洲，蔬果糖渍后依据不同呈现而有不同的命名，如此细致的分类，体现了果酱这门加工艺术在欧洲的风行程度。尤其是在法国，熬制果酱是全民运动，就像我们在春末青梅结果时节总要渍一瓮梅，以收藏这年度的春天气息一样。

做果酱可以简单，可以复杂。抱着探究一种果物保存方式的态度，我们一起玩味四季的水果风情吧。

Jelly 果凝 ——①

舍弃果肉不用，以果汁、糖、柠檬汁混合熬煮，依靠果汁中丰富的果酸与果胶凝结成剔透的晶冻状，口味清爽，甜味明显，果色明亮的果凝可单独作为甜点食用。含糖量 100%。

Spread 抹酱 ——②

以鲜奶油、牛奶等奶制品或鸡蛋为基底与风味来源，调和蔬果、香料，长时间熬煮至水分蒸发而制成抹酱，质地厚稠，风味浓郁，甜、咸滋味均有。

Conserve 糖渍水果 ——③

将多种水果一起熬煮至出现果酱般的口感，再调和糖、坚果或葡萄干等果干让风味更丰富。含糖量为 60%~70%。

Jam/Confiture 果酱 ——④

英文 Jam 与法文 Confiture 均指果酱。将水果捣碎或者切块，不保留原形，与糖、柠檬汁熬煮至释出果胶产生凝结，质地易于推抹，果酱成品中含有果粒或果丁。含糖量为 80%~120%，但这对中国人来说过于甜腻，将含糖量降至 50%~65% 是中国人最能接受的甜度。

Compote 糖煮水果 ——⑤

以水果、糖与水低温慢火熬制而成，相较于果酱，糖的使用量要少很多，含糖量为 30%~40%，保留了完整的水果样貌，最常用来装饰甜点。我们在蛋糕装饰上常见的水蜜桃与樱桃便属糖煮水果。因为甜度低、水分多，所以保存期限很短，约为 1 周。

Marmalade 柑橘类果酱 ——⑥

柑橘类果酱是以柑橘类水果熬制的果酱，需要保留至少 1/3 的果皮，果皮能散发出浓烈的果香，为果酱增添风味。柑橘类果酱适合久藏，愈陈愈香，含糖量为 70%~100%。

Preserve 蜜饯 ——⑦

原来是糖渍鲜果的意思，后来称为蜜饯。中国大都是将水果日晒后以浓糖浸渍或煮熟灭菌的方式减少水分，让糖渗入果实中，调味的同时使其更耐保存；欧洲则多是将煮熟的水果浸渍在糖浆中保存。蜜饯的含糖量更低，约为 25%。

★“蜜饯”= 甜蜜的饯别。这是我听到的最浪漫的食物名称了，蕴含了无限的浓情蜜意。

