

果然是好醬！

おいしいジャムのつくりかた

天然果醬X私房甜點 的四季手作帖

飯田順子 著

How to make delicious jam

封存最新鮮的手感滋味！

70 種美味果醬 X 20 道幸福甜點配方

將當季的果物鎖進玻璃瓶裡，
從此每天的餐桌便瀰漫著美麗色彩和迷人香氣，
即使搭配的是最質樸的吐司，也能帶來說不出的幸福感。
只要有果醬，還能做出各式簡單又令人驚艷的甜點，
從淋在刨冰上的水果糖漿，到寒冬裡暖暖的糖漬洋梨和巧克力橘子條，
一起來享受四季手作的生活樂趣吧！

果然是好醬！

おいしいジャムのつくりかた

天然果醬X私房甜點 的四季手作帖



【自慢廚房】2AB817

果然是好醬：天然果醬×私房甜點的四季手作帖



原著書名 おいしいジャムのつくりかた
作 者 飯田順子
譯 者 中文淑
選書企劃 姚蜀芸
責任編輯 周芷伊
版面構成 張哲榮
封面設計 韓衣非
電子書開發 房玉鳳
行銷副理 羅凱頤

總 編 輯 姚蜀芸
社 長 吳漢伶
發 行 人 何飛鵬

出 版 電腦人文化／創意市集
發 行 城邦文化事業股份有限公司
歡迎光臨城邦讀書花園
網址：www.cite.com.tw

香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓
電話：(852) 25086231
傳真：(852) 25789337
E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦（馬新）出版集團
Cite (M) Sdn Bhd
41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：(603) 90578822
傳真：(603) 90576622
E-mail：cite@cite.com.my

展售門市 台北市民生東路二段141號1樓
製版印刷 凱林彩印股份有限公司
初版一刷 2013 (民102) 年3月
I S B N 978-986-6009-54-9
定 價 320元

版權聲明

本著作未經公司同意，不得以任何方式重製、轉載、散佈、變更全部或部分內容。

商標聲明

本書中所提及國內外公司之產品、商標名稱、網站畫面與圖片，其權利屬各該公司或作者所有，本書僅作介紹教學之用，絕無侵權意圖，特此聲明。

OISHII JAM NO TSUKURIKATA

©Junko Iida 2012

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

國家圖書館出版品預行編目資料

果然是好醬：天然果醬×私房甜點的四季手作帖 / 飯田順子著。

-- 初版 -- 臺北市：創意市集出版

城邦文化發行，民102.03

面：公分

ISBN 978-986-6009-54-9（平裝）

1.果醬 2.食譜

427.61

102001892

C O N T E N T S

目次

有果醬相伴的每一天	2
如何做出美味的果醬	6

Part 1

基本果醬 9

基本草莓果醬	10
草莓香草果醬	12
草莓果粒果醬	12
草莓覆盆子果醬	13
草莓薄荷果醬	14
草莓煉乳果醬	14
草莓大黃果醬	15
草莓白巧克力果醬	16
草莓香蕉果醬	17

草莓果醬甜點

草莓果醬慕斯杯	18
草莓果醬鮮乳酪	20

蘋果果醬	22
蘋果肉桂果醬	22
蘋果丁果醬	23
蘋果果膠	24
紅糖蘋果果醬	25

蘋果果醬甜點

蘋果派	26
-----	----

橘皮果醬	28
極柑果醬	29
柚子果醬	29

橘子果醬甜點

橘子果醬捲心蛋糕	30
----------	----

覆盆子果醬	32
-------	----

覆盆子黑醋栗果醬	33
----------	----

黑醋栗果醬	33
-------	----

覆盆子果醬甜點

覆盆子果醬餅乾	34
---------	----

杏桃果醬	36
------	----

杏桃香蕉果醬	37
--------	----

杏桃生薑果醬	37
--------	----

杏桃果醬甜點

杏桃果醬杯子蛋糕	38
----------	----

藍莓果醬	40
------	----

藍莓杏仁片果醬	41
---------	----

藍莓草莓果醬	41
--------	----

藍莓果醬甜點

藍莓優格冰	42
-------	----

Part 2

其他人氣果醬 43

無花果果醬	44
-------	----

葡萄果醬	45
------	----

白桃果醬	46
------	----

粉桃果醬	47
------	----

芒果果醬	48
------	----

芒果百香果果醬	49
---------	----

芒果木瓜果醬	49
--------	----

鳳梨果醬	50
鳳梨粉紅胡椒子果醬	51
鳳梨薄荷果醬	51
奇異果果醬	52
哈密瓜果醬	53
甜橘果醬	54
檸檬果醬	55
葡萄柚荳蔻果醬	56
橘子肉桂果醬	56
西洋梨香草果醬	57
櫻桃紅酒果醬	58
黑糖蘭姆香蕉果醬	59
玫瑰果醬	60
紅茶果醬	61
檸檬凝乳醬	62
柚子凝乳醬	63
柚子醬甜點	
柚子派	64

Part 3

各種創意抹醬

牛乳醬	66
抹茶牛乳醬	66
焦糖醬	67
蜜棗紅茶醬	68
乾果醬	69
巧克力醬	70
核桃醬	71
番瓜果醬	72

番茄葡萄乾果醬	73
番茄蘋果果醬	73
薑茶醬	74
生薑檸檬醬	74
胡蘿蔔醬	75
洋蔥醬	76
紫薯醬	77
南瓜醬	77
菜豆醬	78
地瓜醬	79
雞豆醬	80
紅豆牛奶醬	81
黑芝麻豆漿醬	82
栗子香草醬	83

用當季水果做甜點

水果果凍	
（葡萄柚果凍／葡萄果凍）	84
水果淋醬	
（芒果淋醬／藍莓淋醬）	86
糖漬橘皮和巧克力橘子條	88
酒漬水果	
（酒漬西洋梨／酒漬無花果）	90
柚子冰晶	92
水果糖漿	
（檸檬糖漿／草莓糖漿／ 葡萄糖漿／石榴糖漿）	94

果然是好醬！

おいしいジャムのつくりかた

天然果醬X私房甜點 的四季手作帖



Seasonal Calendar

Strawberry

草莓

December~May
12~5月

Raspberry

覆盆子

June~October
6~10月

Banana

香蕉

All seasons
一年四季



Apple

蘋果

September~December
9~12月

Chestnut

栗子

September~October
9~10月

Cassis

黑醋栗

June~August
6~8月

Orange

橘子

All seasons
一年四季



Pon kan

椪柑

January~February
1~2月

Summer orange

夏蜜柑

March~May
3~5月

Yuzu

蜜柚

October~November
10~11月

Kumquat

金桔

December~February
12~2月

有果醬相伴的每一天

市場上擺滿了當季盛產的水果，累累的果實多汁飽滿，誘人的果香四散飄逸，此情此景，讓人食指大動，恨不得把整座市場搬回家。

儘管盛產的期間短暫，但只消一只玻璃瓶便能鎖住一季燦爛，豐盈的水果變身為果醬，流洩入明澈的玻璃瓶中……

晶瑩的玻璃透映出水果絕美的顏色，帶來說不出的滿足。

除了自己品嚐，也好想把這份喜悅分送給親愛的人，

這樣的禮物悠悠地網住了季節的美好，帶給人深深的感動卻不會造成負擔，還有什麼比一瓶親手熬煉的果醬更能傳達矇矓的情意呢？

Apricot

杏桃

July~August
7~8月**Blueberry**

藍莓

August~October
8~10月**Grape**

葡萄

July~October
7~10月**Fig**

無花果

June~December
6~12月**Peach**

白桃

July~August
7~8月**Mango**

芒果

May~July
5~7月**Passion fruit**

百香果

May~July
5~7月**Pineapple**

鳳梨

All seasons
一年四季**Papaya**

木瓜

July~November
7~11月**kiwi fruit**

奇異果

January~April
1~4月**Melon**

哈密瓜

July~September
7~9月**Mandarin orange**

甜橘

October~February
10~2月**Lemon**

檸檬

All seasons
一年四季**Grapefruit**

葡萄柚

All seasons
一年四季**Pear**

梨子

September~December
9~12月**Cherry**

櫻桃

May~July
5~7月

忙碌生活中的每個清晨，吐司上的一抹果醬讓浮躁的靈魂安定下來，
 雖說最質樸純粹的果醬往往人氣歷久不衰，
 但何妨來點變化，像是利用迷人的香草流露一種低調的含蓄，
 或是利用食材濃重的特性展現出奔放的熱情……
 試著想像一下，架上羅列著色彩繽紛的果醬該是多麼幸福啊！
 本書中的每罐果醬，光是用眼睛看便覺樂趣無窮，
 如果能在自己的廚房真實地擁有，必會讓生活充滿樂趣吧！
 希望你也能在本書中，找到最令你鍾情的一瓶。

飯田順子

C O N T E N T S

目次

有果醬相伴的每一天	2
如何做出美味的果醬	6

Part 1

基本果醬

基本草莓果醬	9
基本草莓果醬	10
草莓香草果醬	12
草莓果粒果醬	12
草莓覆盆子果醬	13
草莓薄荷果醬	14
草莓煉乳果醬	14
草莓大黃果醬	15
草莓白巧克力果醬	16
草莓香蕉果醬	17
草莓果醬甜點	
草莓果醬慕斯杯	18
草莓果醬鮮乳酪	20
蘋果果醬	22
蘋果肉桂果醬	22
蘋果丁果醬	23
蘋果果膠	24
紅糖蘋果果醬	25
蘋果果醬甜點	
蘋果派	26
橘皮果醬	28
檳柑果醬	29
柚子果醬	29
橘子果醬甜點	
橘子果醬捲心蛋糕	30
覆盆子果醬	32
覆盆子黑醋栗果醬	33
黑醋栗果醬	33
覆盆子果醬甜點	
覆盆子果醬餅乾	34
杏桃果醬	36
杏桃香蕉果醬	37
杏桃生薑果醬	37
杏桃果醬甜點	
杏桃果醬杯子蛋糕	38
藍莓果醬	40
藍莓杏仁片果醬	41
藍莓草莓果醬	41
藍莓果醬甜點	
藍莓優格冰	42

Part 2

其他人氣果醬

無花果果醬	43
無花果果醬	44
葡萄果醬	45
白桃果醬	46
粉桃果醬	47
芒果果醬	48
芒果百香果果醬	49
芒果木瓜果醬	49

鳳梨果醬	50
鳳梨粉紅胡椒子果醬	51
鳳梨薄荷果醬	51
奇異果果醬	52
哈密瓜果醬	53
甜橘果醬	54
檸檬果醬	55
葡萄柚荳蔻果醬	56
橘子肉桂果醬	56
西洋梨香草果醬	57
櫻桃紅酒果醬	58
黑糖蘭姆香蕉果醬	59
玫瑰果醬	60
紅茶果醬	61
檸檬凝乳醬	62
柚子凝乳醬	63
柚子醬甜點	
柚子派	64

Part 3

各種創意抹醬

牛乳醬	66
抹茶牛乳醬	66
焦糖醬	67
蜜棗紅茶醬	68
乾果醬	69
巧克力醬	70
核桃醬	71
番瓜果醬	72

番茄葡萄乾果醬	73
番茄蘋果果醬	73
薑茶醬	74
生薑檸檬醬	74
胡蘿蔔醬	75
洋蔥醬	76
紫薯醬	77
南瓜醬	77
菜豆醬	78
地瓜醬	79
雛豆醬	80
紅豆牛奶醬	81
黑芝麻豆漿醬	82
栗子香草醬	83

用當季水果做甜點

水果果凍	
（葡萄柚果凍／葡萄果凍）	84
水果淋醬	
（芒果淋醬／藍莓淋醬）	86
糖漬橘皮和巧克力橘子條	88
酒漬水果	
（酒漬西洋梨／酒漬無花果）	90
柚子冰晶	92
水果糖漿	
（檸檬糖漿／草莓糖漿／ 葡萄糖漿／石榴糖漿）	94

How to make delicious Jams

如何做出美味的果醬

Tools

選擇器具十分重要

熬煮果醬最好選用法瑯材質的鍋具，它不會受果酸的影響，也不容易燒焦，尤其是淺色的鍋子，還具備了便於觀察熬煮情況的優點。除了法瑯鍋，不鏽鋼鍋也OK，但鉛製或鐵製的就要避免。另外，鍋子的尺寸也需要注意，太大的容易把果醬煮焦，太小的又不方便攪拌。總之，口徑20公分左右的單柄法瑯鍋是最佳選擇。

為了避免果醬燒焦、黏鍋或受熱不均勻，熬煮時要一邊攪拌。由於鍋子的材質是法瑯，所以一定要用不傷鍋底的木鏟或橡皮刮刀。木鏟選擇一般的即可，但橡皮刮刀需要能夠耐高溫。此外，無論是木鏟或橡皮刮刀，都不要使用太大的。



做好的果醬要在瓶中保存一段期間，選擇適當的容器也是一門學問。其中耐酸、耐熱又耐冷的玻璃瓶是首選，而且由於材質透明，可以讓色彩繽紛的果醬為生活帶來更多樂趣。果醬倒入前，瓶子要先消毒，保存期間要充分密封，才不容易腐壞。至於容量大小，本書中「材料」後面的括弧內都明確標示了完成的份量，請參考選擇容量適當的容器。

不同的糖類帶來更多變化

製作果醬的糖基本上是白砂糖。白砂糖很容易溶化，而且沒有特殊雜味，可以讓果物最原始的味道的呈現出來，而細白砂糖也有同樣的特點。如果是用黃砂糖，果醬顏色雖會變得稍微深沉，卻別有一種質樸的氣韻。

至於紅糖或黑糖，和白砂糖比起來，它有一種獨特的風味和色澤，關鍵是要搭配屬性相生相宜的果物，這樣的組合最能展現南國情調。



新鮮的水果加入砂糖攪拌均勻，析出水分後放入鍋中熬煮到黏稠就是果醬了。

雖說每種果物基本上作法相同，但熬煮的方式、砂糖的選用，甚至是果物的切法，都會使口感全然不同喔！要成功地做出美味的果醬，請牢記以下幾個基本法則。

Point 4個基本重點

其實製作果醬的程序十分簡單，重點原則也很好掌握。首先，將果物中的水分儘量析出，然後用大火熬煮並不停地攪動，過程中仔細地撈除雜質，最後就是注意不要煮得太濃稠。

Point 1

等待水分釋出



當果物和砂糖拌在一起，放上一段時間就會出水，要耐心等待喔！不妨將材料直接放入熬煮的鍋子裡，等到出水後放在爐火上加熱即可，不用清洗器皿，省時省事。

Point 2

用大火煮，同時一邊攪拌



如果用小火慢慢熬煮的話，不但香氣會散失，還容易煮得太過濃稠，造成冷卻之後果醬變得過硬，所以最好用大火煮。

Point 3

仔細撈除雜質



用大火將果醬煮到沸騰時會浮出泡沫，這是果物中的澀汁，要用勺子仔細撈除，以免做出的果醬有雜味。在加熱過程中將火轉小，可使雜質更為集中，易於撈除。

Point 4

確認果醬的濃稠度



果醬是否成功，濃稠度是其中的關鍵。果醬在滾燙的情況下多半十分滑順，放冷後卻有可能過硬，要特別注意。無法確認硬度是否恰當時，可先舀一小匙放在從冷凍庫取出的小碟子上，如果冷卻後的果醬不會從傾斜的碟子上滴流下來，就可以熄火了。

Save

3種保存方法

果醬是一種使用期間比較長的食品，製作過程中切實遵守基本原則，才能使保存期限拉長。如果做好的果醬很快就會吃完，保存瓶用開水消毒即可，想要保存3~6個月的話，就要煮沸消毒。若再進一步採用真空消毒，則果醬在常溫下可以保存1年左右。

決定保存期限長短得另一個因素是含糖量。本書食譜中所配置的糖量已兼顧口味和保存性。基本上，若糖量低於果物重量的50%，黏稠度會不足，且保存期限較短，因此製作時務必注意糖量須大於其他食材50%的重量。

本書使用方法

- 本書中的液體以l、ml計量，其他材料以g計量。果物的重量若無特別標示，即為去皮、去籽後的實際重量。若以個數表示，僅是粗估的需求量，仍請依照所標示的實際用量。

- 本書中的完成量均以易於採購或方便製作的份量為準，若需要增減，請以果物重量為基準，例如果物重量增為2倍，則砂糖、檸檬汁等的量也同時增為2倍，亦即所有材料皆依相同比率做增減。

- 砂糖的份量乃是基於保存性、味道、易於製作來配置，請依個人對甜度的喜好程度做調整。但要注意的是，若砂糖用量低於果物重量的50%，黏稠度會不足，且保存期限較短。基本上糖量須大於果物50%的重量。

- 完成量是指裝瓶的量，但會因果物的水分含量或熬煮方式而有差異。

- 1大匙=15ml，1小匙=5ml，1杯=200ml。煮鍋請選用法瑯製或較厚重的不鏽鋼製。木鏟請選用木製或耐熱橡膠製品。

- 依個人對保存期限的需求，選擇右方適合的消毒方式，最長的期限是1年左右。唯保存期限是指製作完成後立即裝罐密封的狀態下，開封後請放入冰箱，並盡量在1~2週內食用完畢。

- 微波爐或烤箱的加熱時間依機種或使用年數之不同而有所差異，請在製作過程中隨時觀察變化。



開水消毒法

將充分洗淨的保存瓶和蓋子放入耐熱碗中，以滾燙的開水畫圓澆淋，直到水位高過所有物件，放置片刻後取出倒扣在清潔的布巾自然乾燥。如果將剛做好的果醬趁熱倒滿至瓶口，立即蓋緊瓶蓋，在常溫下約可保存2~3週。



煮沸消毒法

在鍋中倒入能完全覆蓋保存瓶和蓋子的水量，煮至沸騰後放入已洗淨的保存瓶和蓋子，續煮3~4分鐘，此即煮沸消毒。熄火後取出瓶子和瓶蓋，倒扣在清潔的布巾上讓水分自然蒸發。如果將剛做好的果醬立即倒入還有餘熱的瓶子並滿至瓶口，蓋緊蓋子後倒立至完全冷卻，在常溫下約可保存3~6個月。



真空消毒法

這是一種最完全且幾乎可以消滅細菌的消毒法。先以煮沸法將保存瓶充分消毒，並在果醬剛熬煮完成立即倒入至八~九分滿，輕輕蓋上蓋子。在鍋中注入相當於保存瓶八分高的滾水，果醬瓶放入加熱5~10分鐘。取出後將瓶蓋充分蓋緊，倒立至完全冷卻，在常溫下約可保存半年至1年。



★上面的保存期限是指製作完成後立即裝罐密封的狀態下。開封後請放入冰箱保存，約可保存2週左右。

PART 1 基本果醬

Basic fruits jams

說到果醬，腦海中立即浮現出草莓、橘子、藍莓的姿影。本單元選用的是最基本的水果，並延伸出幾種以該款果醬為主體的美味食譜，都是一些簡單就能做成的甜點、冰品。在水果各自的盛產的季節裡，何不把它們都做成果醬，鎖住新鮮與自然，留待一年之中，在思念的時候隨時享用。



基本草莓果醬

材料 (約400ml/份)

草莓……300g

白砂糖……180g

檸檬汁……1/2個份

做法

1. 將草莓充分洗淨，去除果蒂，較大的果粒切成兩半。



2. 將1放入鍋中，加入白砂糖和檸檬汁拌勻，靜置30分鐘左右等待出水。



3. 20~30分鐘後查看是否已充分出水，若呈現如右圖的狀況即可進行下一步驟。



4. 先以大火加熱，煮至沸騰後轉中火續煮15分鐘。為了避免燒焦，煮的同時要不停攪拌。



5. 煮出浮沫後，以勺子仔細撈除。浮沫是果物中的雜質，若不清除會使果醬帶有澀味。



6. 等到草莓煮至呈現透明感，鍋內材料變得黏稠即可熄火。



7. 果醬太熱會硬化，注意不要過度加熱。測試濃度是否恰當，可舀取少量果醬放在從冷凍庫取出的小碟子上，若不會滴留下來即表示OK。



8. 煮好的果醬倒入煮沸消毒過的瓶子裡，若要長期保存，果醬要完全裝滿至瓶口。



9. 在鍋中注入相當於保存瓶八分高的滾水，果醬瓶放入加熱10分鐘左右。



10. 取出後立即將瓶蓋充分蓋緊，倒立至完全冷卻即成。



★剛煮好的果醬溫度很高，請小心。
建議戴上隔熱手套，安全又方便。

在各種果醬中，草莓果醬可說是其中的王者，
那艷紅的色澤、甜蜜的滋味，是心中永遠的最愛。
草莓果醬是所有果醬中的基本款，
無論是熬煮方式或保存方法，
只要學會了，便可類推至其他各種變化。

Basic strawberry jam



草莓香草果醬

材料 (約400ml/份)

草莓……300g

白砂糖……180g

香草豆莢……1/2根 (對半縱剖)

★香草豆莢亦可以3滴香草精取代。

做法

1. 參照P10「基本草莓果醬」的做法1~3熬煮10分鐘左右。
2. 從對半縱剖的香草豆莢取出種籽，和豆莢一起加入1。以木鏟不停攪拌續煮5分鐘左右，呈黏稠狀即可熄火。

草莓果粒果醬

材料 (約400ml/份)

草莓……300g

白砂糖……150g

檸檬汁……1/2個份

做法

1. 草莓充分洗淨，去除果蒂。
2. 將1放入鍋中，加入白砂糖和檸檬汁拌勻，靜置30分鐘左右。
3. 充分出水後以大火加熱，煮至沸騰後轉中火續煮，並仔細撈除浮沫。煮至草莓呈現半透明狀，將果粒取出。
4. 將鍋中的汁液不停以木鏟攪拌續煮15分鐘左右，煮至濃稠後放回草莓果粒略煮即成。

Strawberry & vanilla jam



Whole strawberry jam



香草的氣味帶出幸福的甜點氛圍，
整粒草莓更讓人垂涎欲滴，
裝了草莓果醬的那只瓶子永遠是最耀眼的。