



05

新概念美食



果酱果醋 水果酒

用图片记录泡制的全过程，
居家制作一点也不困难，跟着本书制作绝对不会失败。

颜金满◎ 著

汕头大学出版社

收录 83 种鲜美的水果滋味，
变化出更多的营养组合！



图书在版编目(CIP)数据

果酱果醋水果酒 / 颜金满著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1

(新概念美食系列)

ISBN 7-81036-669-6

I. 果... II. 颜... III. ①果酱—水果加工②食用醋—制作③果酒—配制 IV. TS255.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第127712号

中文简体字版©2006 由汕头大学出版社发行

本书经邦联文化事业股份有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

广州市版权局著作权合同登记号: 19-2005-134

果酱果醋水果酒

作 者: 颜金满

责任编辑: 李资渝 秦爱珍

责任校对: 廖醒梦

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市悦彩印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

字 数: 400 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 90.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-669-6/TS · 104

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 189 号 龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



05

新概念美食

启发饮食
新方式

倡导美食
新概念



果酱果醋 水果酒

用图片记录泡制的全过程，
居家制作一点也不困难，跟着本书制作绝对不会失败。

颜金满◎著

汕头大学出版社

收录 83 种鲜美的水果滋味，
变化出更多的营养组合！

目录

CONTENTS

*** 手工果酱甜蜜封藏

6 手工果酱成功指南

- ◆ 准备材料
- ◆ 准备器具
- ◆ 手工果酱 4 步骤
- ◆ 果酱不败 Q&A

10 草莓果酱

12 蓝莓果酱

13 桑椹果酱

14 香芒果酱

(美味延伸)→芒果青

16 菠萝果酱

(美味延伸)→菠萝刨冰酱

17 百香果果酱

18 红肉李果酱

19 金黄蕃茄果酱

20 紫葡萄果酱

22 柑橘橘皮果酱

(美味延伸)→糖渍橘皮

24 金桔果酱

(美味延伸)→客家金桔酱

26 甜蜜金枣酱

(美味延伸)→蜜金枣

29 青梅果酱

(美味延伸)→紫苏梅

30 水蜜桃果酱

31 凤橘果酱

32 枇杷甜桃酱

(美味延伸)→腌桃子

34 桂花洋梨果酱

35 茉莉苹果果酱

36 百香火龙果酱

37 综合莓果果酱

38 柑橘总汇果酱

39 玫瑰水梨果酱

40 双色樱桃果酱

41 美味多变吃果酱

◆ 俄罗斯果酱茶 / 果酱酥派 / 果酱沙拉

◆ 果香烤肉酱 / 酸甜蘸酱 / 果酱优酪乳

42 ◆ 香橙酱鸡腿 / 百香虾球

43 ◆ 青梅酱排骨 / 百香芦荟果冻 / 樱桃马芬蛋糕

Jam

Vinegar

*** 天然果醋健康酝酿

46 健康果醋成功指南

- ◆ 准备材料 + 器具
- ◆ 水果醋酿制法
- ◆ 喝醋的 5 大理由
- ◆ 水果醋 Q & A

51 美颜苹果醋

52 窈窕梅子醋

53 香草柠檬醋

54 健美香橙醋

55 抗癌红柚醋

57 消脂菠萝醋

58 保健蕃茄醋

59 桑椹酒醋

61 抗压水蜜桃醋

63 玫瑰龙眼醋

(美味延伸) → 红糖桂圆蜜

64 蜂蜜草莓醋

66 葡萄酒醋

67 肉桂青苹果醋

*** 香甜果酒芬芳私酿

70 私酿果酒不败秘诀

- ◆ 准备材料 + 器具
- ◆ 酿水果酒 3 步骤
- ◆ 水果酒 4 大酿制技巧
- ◆ 水果酿酒 Q&A

74 补血葡萄酒

75 白葡萄排毒酒

76 红颜桑椹果酿

(美味延伸) → 桑椹汁

77 美肤草莓酒

78 童颜梅子酒

(美味延伸) → 脆梅

79 养声杨桃露

(美味延伸) → 杨桃汁

80 红肉李美容酒

81 滋补荔枝酒

82 水蜜桃润肤酒

83 润色樱桃酒

84 开胃柳橙酒

85 番石榴养生酒

86 美白奇异果酒

87 活力木瓜酒

88 草莓李子酒

(美味延伸) → 腌李子

91 苹果洛神花酿

92 红龙果健体酒

93 橘子茶酒

94 菠萝百香酒

95 饮用香甜水果酒

◆ 苹果洛神伏特加 / 柳橙果香苏打 / 梅酒沙瓦

Wine



*Time opens all wounds
I remember his voice
on the answering machine
his lips were so sweet
like mother's blackberry jam.
I lick my fingers
and yearn for that taste.
Needles of rain sew my hair
flat against my head
as the clouds cover my sorrow
and the buzz in my head increases
the sweet melody of words
sing the joy of knowing him.*

Jam

* * * *

手工果酱甜蜜封藏

自由女神牌的草莓果酱，
是许多人对果酱的第一个味觉记忆，
不自然的鲜红色、甜腻的味道，
没有草莓颗粒的草莓果酱，
让大家对果酱产生一种不健康的印象。

现在市面上的果酱品牌虽然变多了，
也开始强调具有果粒、强调低糖，
但却因为是量产，所以几乎不脱
桑椹、覆盆子、蓝莓等口味，
若想要特别些的口味就得到特定地点去买，
一瓶好的果酱价格也从 50 ~ 100 元不等。

其实只要水果和糖，
花费十几元，就能做出一瓶最新鲜天然，
个人专属的手工果酱。

准备好一只锅子与一把木勺，
跟着书页开始做果酱啰！



Jam

手工果酱

成功指南



将水果煮过之后为什么就会变成稠状的果酱呢？

这是由于水果的果实与汁液中均含有天然胶质与果酸，水果成熟后经由与细砂糖、

麦芽糖或蜂蜜等甜味材料搭配，加热浓缩后，可使其溶于水中，

令果胶、糖与酸适当的结合，达到一定比例而形成胶冻状，自然冷却后即凝结为果酱。

了解了果酱的制作原理，在开始动手做果酱之前，还需认识果酱的组成材料，

以及哪些器具才是最适用的，这样才能成功制作出一瓶完美甜蜜又新鲜的手工果酱。

About the Stuff * * * 准备材料

◆ 水果

制作果酱的水果以新鲜、熟度适当且当季盛产的最适合，不仅价格便宜，同时风味与品质都是最佳状态，熟度适当的新鲜水果所含的果胶量较多，制成果酱较甜美可口，具有最迷人的香气。若水果过熟，果胶会变成果胶酸，凝结力变低；反之若熟度不够，也可制作，但色香味会较差。若蓝莓、覆盆子等水果较不易买到新鲜的，且新鲜品较昂贵，选用冷冻品制作也无妨，退冰后制作即可。

由于果酱的凝结取决于果胶、糖分与酸度的比例，因此水果本身果酸不足的如芒果、葡萄，就必须藉由添加柠檬汁来增加酸度，而桑椹、百香果等原本就酸的种类，就不需额外添加增酸材料。果胶质含量少的水果，则可视情况添加胶冻材料以帮助凝结。

●果胶和果酸皆丰富的水果：如柳橙、金枣、葡萄柚、菠萝、李子等，制作果酱只需添加糖分即可。

●果胶多酸度低的水果：如芒果、水蜜桃、葡萄等，制作果酱时需加入适量柠檬汁以增加酸度。

●果胶和果酸皆少的水果：如梨子、柿子、枇杷等，制成果酱的黏稠度较低，若希望增加稠度，可适度添加胶质与柠檬汁来帮助凝结，或是与其它果胶和果酸含量较多的水果组合制作，也能成功。

◆ 糖

“糖”是使水果变成果酱的重要媒介，糖加得越多保存期限也会延长。不过，甜度太高的果酱并不好吃，因此建议糖的用量为水果的50%左右甜味较适宜，当然还需依照水果本身的甜度斟酌增减糖量，果酸多的糖要多加一点，反之则减量。

糖类的选择上，使用细砂糖是最方便的，但制成的果酱较甜腻也较不健康，而红糖或赤砂糖带有特殊风味，且会影响果酱成品色泽，较不建议使用。果糖在长时间的加热过程中易使水果变暗褐色，且价格较高，也比较不适宜。建议使用甜度较低的麦芽糖，搭配无热量的甜菊叶来做为果酱的使用糖类，成品不但较具有透明感，且由于甜度低，糖尿病患者也可食用，但须注意的是，麦芽糖较黏稠，因此成品也会较稠，所以熬煮时不要煮到太浓稠，以免冷却后过硬。

◆凝胶

制作果酱时添加凝胶，是为了帮助胶质较少的水果凝结，种类以植物性海藻胶如果冻粉、胶冻粉较适合，成品口感较软滑。而同是植物胶的洋菜，由于其特性会使成品较脆硬，因此较适合用在果冻与羊羹的制作上。上述凝胶中以胶冻粉的使用最方便，溶解度佳，直接加入熬煮即可，而果冻粉须先与砂糖干拌或是先与水调匀才能使用，以避免结块。凝胶的使用量一般为水果分量的0.5%~1.5%，也就是500g水果使用3g~9g，但仍建议先参阅说明书，了解不同种类的特性与用量。

◆加味材料

除了单纯使用单一水果，或是2~3种水果组合来制作果酱之外，与香草、酒及茶叶搭配，也可制作出特殊风味的复合式果酱。香草的选择建议用桂花、茉莉、玫瑰花、洋甘菊、蔷薇等较具香味的品种，干燥品使用较为方便香气也较浓，要在糖煮过程接近完成时加入才能留住风味；而在与水果的搭配上建议选择果味不会太浓郁的，如桂花搭配西洋梨、茉莉搭配苹果、玫瑰搭配水梨，彼此才不会抢味。

在熟悉果酱的制作之后，也可试着加些花果茶、红绿茶、伯爵茶变化味道，每种约使用5g~10g，在煮甜菊糖水时一并加入萃取出茶汁即可。酒的种类则如红白酒、香橙酒、兰姆酒等等，最不干扰的方式是选择同类果香添加，如葡萄果酱加红酒、柑橘类果酱加香橙酒，兰姆酒则需用风味较淡的白色酒，适用于各种果酱。酒也是在糖煮将近完成时加入，以免加热太久蒸发，香气会比较淡。

About the Tools * * * 准备器具

◆锅&勺

拌煮果酱所用的锅子与搅拌勺必须为耐酸性较佳的材质，如耐热玻璃锅、不锈钢锅或珐琅锅，及木勺、不锈钢勺。这是因为水果中的果酸可能会侵蚀金属器具，溶解释出铁铝制品的金属质，造成水果氧化变黑，且有影响健康之虞。

◆保存瓶罐

保存用的瓶罐需为耐热且耐酸的材质，且须可完全密封，以玻璃材质最理想，瓷制品也可以。建议选择瓶口较大的透明玻璃瓶罐，不但容易装填，也可看到果酱于保存期内的变化。另外，瓶盖最好是有经过防腐加工处理的马口铁或树脂，软木塞盖无法完全密封，金属盖不耐酸，都不适合。总之，只要是会接触到果酱的用具，选用耐酸材质是最基本考量，以免有变质的疑虑。



手工果酱 * * * 4 步骤

无论是采手工制作或是机器制作的果酱，其主要操作流程都是相同的：决定水果→材料器具准备→水果清洗处理→糖煮→趁热装瓶→静置放凉→低温保存→完成。

1 水果清洗处理

将主要原料水果先清洗干净，沥干水分(不需完全晾干，是因为本书配方中有加水)，再去除不使用的果皮、果核，然后根据水果的特性以及想要的口感使用果丁、果泥或果汁来制作，水果处理分切过可缩短煮的时间。

2 糖煮

加糖熬煮的目的，是要让糖分改变果胶与水分间原有的平衡状态，使水果中的水分释出，再藉由酸度影响果胶结构的硬度，而使果肉与汁液被浓缩。糖煮过程中产生的浮沫则要适时捞除。

3 趁热装瓶

果酱煮好后必须于熄火后立即装瓶，约装八分满即密封，然后将瓶子倒放，让果酱填满瓶身与瓶盖的空隙，将多余空气挤出变成真空状态。若因为太烫不易装填，也勿低于 80℃ 以下，以避免滋生细菌；也可在装果酱前，于瓶内倒入些许酒精浓度高的威士忌杀菌后倒出，再装入果酱。

4 冷藏保存

装瓶后将果酱置于室温慢慢冷却，再冷藏保存。果酱冷却后会变得更浓稠，所以煮的时候不要太浓缩，约可冷藏保存 2~3 个月，若制作与保存得当，甚至可放到半年。取用时，须用干燥无水分的干净汤匙舀取，以免因水分或细菌使果酱发霉。

Note:

器具使用前须先消毒杀菌，特别是装果酱的玻璃瓶。将瓶子洗净后连瓶盖一同放入沸水中煮 10 分钟，然后将水分完全晾干，可利用吹风机辅助加速吹干，但不要使用纸巾或卫生纸擦拭，因其会留下细微的纸屑。一定要确保瓶子已完全干燥才装入果酱，以免发霉。锅子与勺子则用沸水滚烫消毒后再使用。



果酱不败 Q&A * * *

Jam

Q 不用先将水果与糖混合后放置一段时间再煮吗？

在其它书的果酱作法中常会将水果与糖混合后放置一段时间再煮，这是因为通常配方中若没有添加水分，会建议将水果与糖混拌后静置使其出水，以免煮的时候烧焦，但书中的配方是采用甜菊糖水，所以不会有烧焦的疑虑。

Q 没有加凝胶果酱会变浓稠吗？

添加凝胶的目的是为了帮助果酱顺利凝结，需不需要添加是根据水果本身含有的果胶量与水分来判断，如桑椹经加热后会释出相当多的水分，所以可以加些凝胶使其更为浓缩，而草莓、苹果、葡萄等水果的胶质含量已足够，因此就不需额外添加凝胶。本书中配方并没有添加凝胶，是因为使用了较稠的麦芽糖，经糖煮冷却后会增加稠度，若完全用细砂糖制作，则可视情况添加以辅助凝结。

Q 为什么要用小火熬煮？用大火煮不是比较快吗？

煮果酱时由于糖分高，若用大火煮，温度太高周边会很快焦化，无法均匀浓缩，所以加入水果后必须用小火加温。小火的大小，是指瓦斯炉转小至每圈炉火的火苗约 1 厘米短，并非是只剩炉心火苗的意思，因若集中炉心一点加热会导致受热不均。熬煮时要经常搅动，越接近完成要搅得越勤，因为水分越少水果越易停滞在锅底，就会容易烧焦。

Q 加柠檬汁的作用是什么呢？

成熟水果中的“原果胶”在酸性条件下加热会溶于水，通常市售品添加的为苹果酸、柠檬酸等有机酸，自制果酱时即是以柠檬汁来达到作用，以补充水果不足的酸度，藉以调整果酱 PH 值，让水果中的果胶能顺利释放，同时也可调整甜度，使口感较爽口不腻。

Q 熬煮果酱时产生的泡沫要捞掉吗？

果酱熬煮过程中会不断产生泡沫，一开始所产生的需要捞除（类似熬煮高汤时产生的浮沫样子），因为这些泡沫是“涩汁”，若不捞除会影响口感与凝透感，果酱成品看起来会好象有杂质。之后的则大多数是气泡，放凉后多自然消失，就不用捞得很干净。

Q 如何知道果酱是不是煮好了？

熬煮果酱通常在水果加入后需要煮 30~40 分钟左右，煮至捞起时呈糊状掉落即可。可装一杯冷水，用汤匙捞取一点点果酱，等冷却后滴入水中，若会沉入杯底不会扩散，表示煮制完成可以装瓶了，但不能把热的果酱滴入冷水中，这样一定会散开，测试就不准了。果酱热的时候果胶是很柔软的，所以会觉得好象不够稠，但冷却后的黏稠度会增强，变得恰到好处，通常半天至一天才会完全凝结，所以不要把果酱煮到像成品般浓稠，这样凉后就会变得过硬。

* 材料 *

- ① 草莓.....600g
- 柠檬汁.....1/2 个
- ② 甜菊叶.....2g
- 水.....500ml
- ③ 麦芽糖.....300g

* 做法 *

- 1 草莓洗净，去除果蒂后沥干水分。
- 2 将水放入锅中煮沸，加入甜菊续煮10分钟，至水剩一半量。
- 3 捞除甜菊，再加入麦芽糖拌煮至溶化。
- 4 加入草莓、柠檬汁用小火续煮，熬煮时要时常用水勺(或不锈钢汤匙)搅拌，以避免烧焦。
- 5 在煮的过程中要经常将浮沫捞除。
- 6 用小火慢慢煮到草莓软化、果粒变小，汁液变浓稠状即可熄火，装瓶放凉后冷藏保存。



草莓果酱 Strawberry Jam



Tips

由于草莓比较娇嫩，因此清洗时动作要迅速，以避免损伤草莓表面，不要清洗太久以免流失味道与养分。





蓝莓果酱 Blueberry Jam

* 材料 *

- ① 冷冻蓝莓.....600g
- 柠檬汁.....1/2 个
- ② 甜菊叶.....3g
- 水.....500ml
- ③ 麦芽糖.....300g
- 有机冰糖.....50g

* 做法 *

- 1 冷冻蓝莓置于室温解冻。
- 2 将水放入锅中煮沸，加入甜菊续煮10分钟，至水剩一半量。
- 3 捞除甜菊，再加入麦芽糖、冰糖拌煮至溶化。
- 4 加入蓝莓、柠檬汁用小火续煮，熬煮时要时常用木勺(或不锈钢汤匙)搅拌，以避免烧焦，且在煮的过程中要经常将浮沫捞除。
- 5 用小火慢慢煮到蓝莓软化、果粒变小，汁液变浓稠状即可熄火，装瓶放凉后冷藏保存。

Tips

使用冷冻或新鲜蓝莓制作都可以，但是新鲜的较难买价格也较高。



桑葚果酱

Muberry Jam

* 材料 *

- ① 桑葚.....600g
- ② 甜菊叶.....2g
- 水.....500ml
- ③ 麦芽糖.....300g



Tips

桑葚要买颜色愈紫黑的果味越香越浓，不要清洗太久以避免流失味道与养分。



* 做法 *

- 1 桑葚洗净，除去附着于桑葚上的杂物后沥干水分，桑葚的梗不用拔除。
- 2 将水放入锅中煮沸，加入甜菊续煮10分钟，至水剩一半量。
- 3 捞除甜菊，再加入麦芽糖拌煮至溶化。
- 4 加入桑葚用小火续煮，熬煮时要时常用木勺（或不锈钢汤匙）搅拌，以避免烧焦，且在煮的过程中要经常将浮沫捞除。
- 5 用小火慢慢煮到桑葚软化、果粒变小，汁液变浓稠状即可熄火，装瓶放凉后冷藏保存。



香芒果酱

Mango Jam



* 材料 *

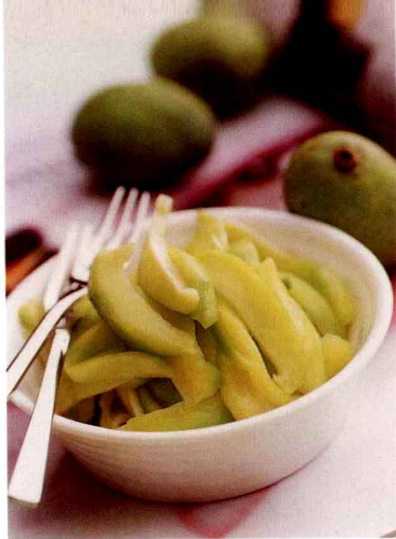
- ① 芒果果肉.....600g
- 柠檬汁.....1/2 个
- ② 甜菊叶.....2g
- 水.....500ml
- ③ 麦芽糖.....300g

* 做法 *

- 1 芒果果肉切小块备用。
- 2 将水放入锅中煮沸，加入甜菊续煮10分钟，至水剩一半量。
- 3 捞除甜菊，再加入麦芽糖拌煮至溶化。
- 4 加入芒果肉、柠檬汁用小火续煮，熬煮时要时常用木勺（或不锈钢汤匙）搅拌，以避免烧焦，且在煮的过程中要经常将浮沫捞除。
- 5 用小火慢慢煮到芒果肉软化变小，汁液变浓稠状即可熄火，装瓶放凉后冷藏保存。

Tips

芒果要买果肉多且甜软的较适合制作果酱，避免使用纤维多的土芒果，口感较差。



(美味延伸) → → → 芒果青

将青芒果（600g）洗净，清除绿色果皮，剖开后去核切约0.5厘米薄片，用盐（30g）搓揉均匀，使酸涩水渗出后挤干水分。然后将有机冰糖（500g）打碎后与青芒果片拌匀，腌渍2天即可食用。

Note:

青芒果也叫样仔青，就是台湾土芒果，购买时须选择果核未硬、果肉颜色愈白愈好，不要买太大的以免买到过熟的。

Jam