

35

杨桃文化·动手动脑系列

40 种手工果酱

打造专属于你的独家果酱品牌

颜金满、台湾、著 汕头大学出版社

不含人工添加物的低糖果酱

完整封存水果的鲜美

在洋溢着浓浓果香的空气中

打造专属于你的独家果酱品牌

超值价

10元



健康的 **爱心** 果酱

图书在版编目(CIP)数据

40种手工果酱 / 颜金满著. — 2版. — 汕头: 汕头大学出版社, 2004. 7

(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-728-5

I. 4... II. 颜... III. 果酱—水果加工

IV. TS255.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第004767号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 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。

40种手工果酱

作者: 颜金满

责任编辑: 胡开祥 李小平

封面设计: 郭一炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

地址: 广东省汕头市汕头大学内

邮编: 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 广州信源彩色印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁
2204室

电话: 020-85250785

邮编: 510075

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 3

字数: 20千字

版次: 2004年7月第2版

印次: 2004年7月第1次印刷

印数: 20000册

定价: 10.00元

ISBN 7-81036-728-5/TS · 56

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



40种
手工果酱





40种 手工果酱

目录

Contents

4	····· 导读
6	····· 果酱的制作与保存

8	····· 第一篇
---	-----------

原味果酱

9	····· 草莓果酱
10	····· 蓝莓果酱
10	····· 樱桃果酱
11	····· 葡萄果酱
12	····· 桑椹果酱
13	····· 百香果果酱
13	····· 芒果果酱
14	····· 菠萝果酱
15	····· 青梅果酱
15	····· 奇异果果酱
17	····· 橘子果酱
17	····· 橘皮果酱
19	····· 柳橙果酱
19	····· 金枣果酱
19	····· 葡萄柚果酱
20	····· 加州李果酱
21	····· 水梨果酱
21	····· 柿子果酱
22	····· 水蜜桃果酱
23	····· 红李果酱
23	····· 甜桃果酱
24	····· 红苹果果酱
24	····· 青苹果果酱
25	····· 蕃茄果酱

26.....第二篇

综合果酱

- 27.....苹果洋梨果酱
- 28.....甜桃哈密瓜果酱
- 29.....橘子火龙果果酱
- 30.....综合莓果果酱
- 31.....杨桃菠萝果酱
- 33.....柳橙白香果酱
- 33.....樱桃蓝莓果酱
- 33.....草莓蜜桃果酱

34.....第三篇

花式果酱

- 35.....玫瑰洋梨果酱
- 36.....桂花蜜李果酱
- 37.....薄荷蜜盆子果酱
- 37.....洛神草莓果酱
- 38.....茉莉青苹果果酱
- 39.....绿茶青梅果酱
- 40.....果干加州李果酱
- 41.....椰浆菠萝果酱
- 41.....石榴凤橘果酱
- 42.....肉桂苹果果酱

43.....果酱料理游戏

- 43.....果酱巧克力
- 43.....果酱夹心饼干
- 44.....果酱千层派
- 44.....果酱瑞士卷
- 45.....梅酱排骨
- 45.....橙酱鸡排

46.....果酱应用集锦



“健康 · 美味 · 心意”

导读 INTRODUCTION

集 于一身的 手工果酱

英文中的水果称为“fruit”，据说是源自于很久以前的某个拉丁文动词，意思是“享受”，可见自古以来水果便被视为珍贵的天然美食。除了平常食用与入菜之外，人们为了解决水果不耐久存的问题，就利用水果本身的特性，将它们透过加工的过程改头换面一番，以延长赏味的期限，而果酱便是在这种概念下应运而生的产品。



说到果酱，你脑海中所浮现的口味有几种？是不是10根手指头就数得完呢？其实果酱除了传统的草莓、葡萄、蓝莓等口味之外，还有许多超乎想象的有趣组合，在本书中，我们将为你介绍40种兼具美味与创意的手工果酱，包括单一水果制成的原味果酱、两种以上的水果共舞而成的综合果酱，以及水果加入花朵、香料、茶叶等不同元素激荡出的花式果酱，请你一定要在目不暇接之余，亲自动手做做看，你会发现每尝试一种，都是美味视野的重新开展，让你的心头洋溢着难以言喻的新鲜惊喜喔！

或

许你此刻正在嘀咕着，市售的果酱随手可得，何必如此大费周章地自制果酱呢？其实手工果酱不仅具有保存鲜果、避免浪费的环保意味，还拥有不含色素及人工添加物的优点，让你吃得更健康自然。此外，手工果酱含有高比例的水果含量，仿佛是玻璃罐中的新鲜果园，每一口都能品尝到果肉本身的扎实肌理与浓郁的天然果香，这种丰润饱满的口感绝对是市售果酱所不能及的。

手

工果酱的滋味究竟如何？也许就像狐狸对小王子所说的那句

名言：“你在你的玫瑰身上所花费的时间，让你的玫瑰变得意义非凡。”

同样的道理，你为你的果酱所投注的心血，将使你的果酱变得格外甜美、回味无穷。当你看着亲友们争相享用你亲手打造、诚意出品的爱心果酱时，便会了解一切的辛苦都很值得，而你的内心必然也会像欢呼收割的农夫看着自己的谷物一般，涌现出久久挥之不去的感动与成就感。



果酱的

制作与保存

在泛着甜美果香的果酱工房中，调制出一罐罐与众不同且心意十足的创意手工果酱。

为什么多汁的水果能够变成半凝固状的果酱呢？主要的原因就在于水果里富含的果胶质及有机酸，只要加上砂糖再经过熬煮后，就会产生凝胶作用，让水果变成浓稠的果酱。基本上只要水果含有充足的果胶质和有机酸，就能够做成果酱，例如苹果、李子、橘子等富含果胶及果酸的水果，都很适合制作成果酱；即使水果中的果胶质和有机酸含量不够，也不要放弃做成果酱的可能，因为还是可以适当地添加果胶质和有机酸，将喜欢的水果做成果酱，长期保存。

做好的果酱只要花点心思，利用缎带、棉纸、碎布等包装打点一番，再贴上自制的精美卷标，便能摆脱市售果酱千篇一律的形象，成为只此一家、别无分号的独门果酱，不仅送礼自用两相宜，同时也能为生活添加几许惊喜与情趣。



制作果酱的工具

在工具方面，由于水果大多含有天然果酸，加上熬煮果酱需要蛮长的时间，所以必须准备耐酸性强的锅子，例如玻璃锅、不锈钢锅或是珐琅锅都是不错的选择。另外像是切水果用的不锈钢菜刀、拌煮果酱用的长柄木杓、还有舀果酱用的不锈钢汤杓等，也都是做果酱时不可或缺的工具。

至于保存果酱用的瓶子必须能耐酸、耐热、耐冷，且能完全密封，最好是大小适中的透明广口玻璃瓶；此外，金属制的瓶盖较不耐酸，最好能使用树脂加工过的瓶盖，总之，凡是会直接接触到果酱的工具，都必须选用耐酸的材料，才能确保果酱的品质。

制作果酱的材料

在材料方面，除了主角水果之外，糖和柠檬汁也是制作果酱的重要功臣，一般而言，果酱加上越多的糖，保存期限就越长，不过，水果和糖的比例大约在 2 : 1

左右风味较佳。在糖类的选择上，本书的配方是以麦芽糖为主，细砂糖为辅，因为麦芽糖是将大麦发芽后产生的麦芽酶与糯米中的淀粉糖混合，再利用加热浓缩的方法提炼而成，甜度较低，也较健康自然。至于配方中的柠檬汁则是将新鲜柠檬对切后以榨汁器榨出果汁，柠檬汁的作用在于调整果酱的甜度及浓稠度，同时也可让果酱的色泽较为鲜艳。（备注：本书配方中的水果分量是指水果经过去皮、去核、去籽等处理后所得的重量。）



制作果酱的程序

果酱的制作程序大致可分成以下 4 个步骤：原料清洗处理、糖煮、装瓶、冷却后放入冰箱冷藏。原料清洗处理是将做果酱用的水果先清洗干净，并且去除掉不可食用的果皮、果核部分，再依据水果的特性来切细或打碎，让果粒更容易食用。

糖煮是制作过程中最重要的步骤，目的是要使糖份充分渗入果肉中，并把水果中原有的水分蒸发掉，让水果浓缩变小，口感也会比较紧实；加糖时最好能分次加入，这样水果与糖会融合得比较均匀。熬煮的过程中不能用大火，以免果肉变硬，糖分焦化黏锅，此外还必须用木杓持续地、慢慢地搅拌（如果快速随便搅搅，会产生不易消除的小气泡），一方面缩短熬煮的时间，另一方面也可避免烧焦的现象。

当果酱熬成浓稠状时便可准备装瓶（可取 1~2 滴果酱滴入冷水中测试，若果酱不散开且下沉时，即可装罐），必须注意的是，果酱要冷藏半天至 1 天后才会完成凝胶，也就是说装瓶时的黏稠度，并非成品的黏稠度，所以煮果酱时不要煮得太稠，以免成品太硬而影响口感。瓶子在使用前须先蒸煮杀菌，在锅里加满水，把清洗过的玻璃瓶及盖子都放到锅中，等到水沸后再煮 10 分钟，就可以用夹子取出，待瓶中的水分完全蒸发后，便可装入果酱。

糖煮完成后，可将果酱连同锅子放到冷水中迅速降温，等到温度降至 70~80℃ 左右时就可以装瓶了。装盛果酱时，应尽量装满并立即密封，这样才能确保果酱不被细菌污染，果酱装瓶封盖后，先倒置 10~15 分钟，让果酱的余温杀除可能附留在瓶盖上的微生物，以延长保存的期限。

当果酱冷却至 50℃ 以下便可放入冰箱冷藏，大约半天至 1 天后就可食用，原则上自制果酱可保存 2 周至 1 个月左右，但因不含防腐剂，所以开瓶后最好尽快吃完。取用果酱时，必须使用干燥且清洁的汤匙，不要让湿汤匙碰到整罐果酱，以免果酱受潮而发霉。

看完了以上的介绍，你是否已经跃跃欲试，准备大展身手了呢？赶快翻开下一页，和我们一起走进泛着甜美果香的果酱工房，亲手打造专属于你的创意果酱品牌吧！

第一篇
原味果酱

展现水果的

原始鲜纯

Strawberry



由单一水果做成的果酱最能展现水果的原味，一般说来，草莓、桑椹等莓果最好先用砂糖腌渍，待水果释出天然果胶后再入锅熬煮，才能保持最佳的色泽与风味；而柑橘类水果如橘子、柳橙、葡萄柚等不仅果肉适合拿来果酱，果皮只要稍加处理去除苦味后，也能做出口感独特的果酱，所以千万别轻易浪费啰！至于其它的水果只要先经过去皮、去籽或去核的工夫，就可以依照个人的喜好切丁、切片或打成果泥，做成各种形式的果酱。总之，你只要熟悉本篇中的基本处理原则，便能游刃有余，将喜爱的水果做成果酱，让水果的香气密封入罐喔！

01

草莓果酱

材料

草莓	600 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	120 克
柠檬	1 个

做法

- ① 柠檬洗净挤出果汁备用。
- ② 将草莓洗净去蒂后拭干水分，放进耐酸的容器中并加入细砂糖（图 A）。
- ③ 用橡皮刮刀轻轻搅拌草莓与砂糖，使两者充分混合（图 B）。
- ④ 将做法 3 静置 30～60 分钟，此时砂糖会完全溶解，草莓也会释放出天然果胶（图 C）。
- ⑤ 将做法 4 倒入耐酸的锅中，先加入柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，一边煮一边用木杓搅拌，煮至酱汁呈浓稠状即为带有草莓颗粒的香醇果酱（图 D）。

备注：

1. 熬煮过程中若有白色泡沫产生，可用不锈钢汤杓捞除。
2. 此配方亦可在做法 4 中将草莓压成泥状，做成雪泥状的草莓果酱。



水果小百科

草莓是上佳的维生素C、天然果胶的来源，苹果的10倍左右，同时含有“熊果苷”，以及“尚果糖”，常吃草莓不但能养颜美容，还能预防感冒，预防牙龈出血。此外，草莓中还含有丰富的铁质及维生素E，能清除体内自由基，消除疲劳，后者则有美白果肉的比较老化的肌肤。草莓极为味美，不耐久藏，选购时以色泽鲜艳、果面红白无杂质者为佳，选购时要仔细，水浸草莓不宜久藏，有时最好放入冰箱冷藏，并不可和苹果混放，以免串味变质。



A



B



C



D



02 蓝莓果酱

冷冻蓝莓	600 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	120 克
柠檬	1 个
水	100 毫升

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 冷冻蓝莓先置于室温中解冻，再放入耐酸的锅中。
- ③ 先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

蓝莓原产于欧洲，现以美国产量最多，至于本土所见大多为冷冻进口的蓝莓。蓝莓中的果胶含量很高，因此很适合制作果酱，而根据许多研究的显示，果胶这种可溶性高的纤维质具有降低胆固醇的功效。此外，蓝莓也含有大量的维生素C，可以增加人体的抵抗力，近年来更有许多研究发现蓝莓中的紫色色素能够维护眼睛健康、预防视力受损，而蓝莓中所含的天然抗氧化物，也有延缓细胞老化的功效。

03 樱桃果酱

樱桃	600 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	100 克
柠檬	1 个
水	100 毫升

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 樱桃洗净去梗，对切后取出果核，再将果肉放入耐酸的锅中。
- ③ 先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

备注：樱桃去核后可先用微波炉微波 5~8 分钟，再放入锅中熬煮，如此可使果肉较易软烂，缩短煮果酱的时间。

水果小百科

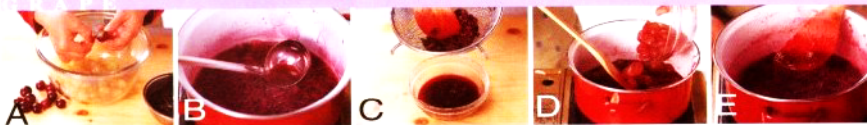
樱桃的含铁量居水果之冠，具有补血、造血的良效，根据南梁陶弘景在《名医别录》中的记载，樱桃味甘性温，可以健胃补脾、预防痛风，还能改善病后体虚、倦怠食少的症状。不过因为樱桃的属性燥热，吃多了容易上火，因此食用时必须有所节制。





水果小百科

葡萄的适应性极强，几乎世界各地都有栽培，是全世界产量最多的水果。因为葡萄的营养成份及经济价值均高，所以被誉为“水果中的明珠”。除了鲜食外，葡萄也非常适合酿酒及制作葡萄干，葡萄中含有大量的葡萄糖，是很好的糖份来源，而葡萄中的果酸，也可中和胃酸、治疗胃病，此外，葡萄中还富含铁、钾及维生素B12，可以治疗贫血、补肝强肾，不过因为葡萄的热量偏高，因此糖尿病患者不宜多食。



04 Grape 葡萄果酱

葡萄	600 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	80 克
柠檬	半个
水	200 毫升

做法

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将洗净的葡萄剥皮去籽，把籽去掉。葡萄皮及果肉分别置于碗中备用 (图 A)。
- ③ 将葡萄皮放进耐酸的锅中，加入水用中火煮滚，再改小火继续煮到汁液呈紫红色 (图 B)。
- ④ 用滤网取出葡萄皮，再用木杓将皮中的汁液压出，再将压出的汁液连同葡萄果肉及柠檬汁一起倒入锅中用中火煮滚 (图 C、D)。
- ⑤ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌，待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续煮至酱汁呈浓稠状即可 (图 E)。

备注：因葡萄内所含的水分较多，果胶较少，因此可将 2 克果冻粉与 10 克的水先调匀，等酱汁快要收干时再倒入锅中煮滚，帮助果酱变得浓稠。

05

桑椹果酱

材料

桑椹	600 克
麦芽糖	200 克
细砂糖	200 克
柠檬	1 个
水	200 毫升

做法

- ① 柠檬洗净挤出果汁备用。
- ② 将桑椹洗净后拭干水分，放进耐酸的容器中并加入细砂糖腌渍 30 ~ 60 分钟，可用木杓轻轻搅拌砂糖与桑椹，使两者充分混合。
- ③ 将做法 2 倒入耐酸的锅中，先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，一边煮一边用木杓搅拌，煮至麦芽糖溶化，且酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

自古以来，中国便盛行种桑养蚕，而桑树所结的果实就是桑椹。桑椹的营养成分以糖类为主，中医界则认为桑椹能行血、利五脏、降火利尿，且能发色黑亮的功能。成熟的果实较大，色泽呈深紫红者为佳。

材料 Ingredients

百香果	600 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	150 克
柠檬	半个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；百香果切开取出果肉备用。
- ② 将百香果果肉放进耐酸的锅中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

百香果原产于巴西，因百香果花的雄蕊神似耶稣受难的十字架，所以在西方被命名为“受难果”(Passion Fruit)。百香果的风味酸甜浓郁，很适合打成果汁，或做成甜酱汁淋在冰品上，由于百香果富含果酸，因此十分开胃解渴，选购时以果皮颜色偏深，且果实沉重者滋味较佳。

06 Passion Fruit 百香果果酱



材料 Ingredients

爱文芒果	600 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	80 克
柠檬	1 个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；芒果去皮去核后切成大块状备用。
- ② 将切好的芒果果肉放进耐酸的锅中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

芒果拥有丰富的胡萝卜素，可在人体内转化成维生素 A，达到养颜美容及预防癌症的功效。不过胡萝卜素若摄取过量会使皮肤泛黄，所以也不宜吃得太多。另外，据说芒果有止晕、止吐的功效，因此容易晕车晕船者，行前不妨先吃一些芒果防晕。中医上认为芒果较湿热，因此有风湿的人不宜食用。

07 芒果果酱 Mango



Pineapple

08 菠萝果酱

材料 Ingredients

菠萝	600 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	120 克
柠檬	1 个

做法 Method

- ① 柠檬洗净挤出果汁备用；菠萝去皮去心后切成丁状备用。
- ② 将菠萝丁放进耐酸的锅中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。



水果小百科

菠萝的维生素C含量丰富，可以促进食欲、消除疲劳，而菠萝中的蛋白酶分解酵素，可以促进肉类及鱼类的消化，因此饭后吃些菠萝有助消化素的吸收，另外，菠萝还可有效治疗便秘，促进新陈代谢。菠萝果肉中的草酸钙会形成针结晶，使舌头感到刺痛，不洁在食用前先用盐水浸泡，便可防止这种情况发生。



09 青梅果酱

Japanese Apricot Jam

材料 Ingredients

青梅.....600克	盐.....适量
麦芽糖.....200克	水.....适量
细砂糖.....150克	

做法 Method

- ①将青梅放进耐酸的容器中，用水盖过青梅，加入1~2大匙的盐，浸泡2~4小时，以去除青梅的涩味。
- ②用耐酸的锅子煮开半锅水，放入1大匙的盐，再放入青梅煮约3~5分钟（可去除涩味并使青梅软化），捞出青梅，放入冷水中冷却。
- ③将冷却的青梅沥干水分后去皮去核，再将青梅果肉放进耐酸的锅子中，加水用中火煮滚。
- ④转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑤待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。



水果小百科

梅子中富含有机酸，具有开胃、抗菌、生津止渴、驱除虫肉的效果。一般而言，新鲜的梅子因为酸度高、糖分少，较少直接食用，大多用来制作成蜜饯、果酱、梅干、梅酒及梅干等加工食品。由于梅子中具有钠、钾、钙等大量矿物质，因此做成的加工品大多具有消除疲劳、促进食欲、帮助消化吸收的功效。



10 Kiwi Fruit

奇异果果酱

材料 Ingredients

奇异果.....600克	柠檬.....半个
麦芽糖.....150克	水.....100毫升
细砂糖.....150克	薄荷香甜酒.....100毫升

做法 Method

- ①柠檬洗净榨出果汁备用；奇异果去皮后切成丁状备用。
- ②奇异果丁放进耐酸的锅子中，加入水及柠檬汁用中火煮滚。
- ③转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁略呈稠状。
- ⑤加入薄荷香甜酒，用木杓持续搅拌，将酱汁煮成浓稠状即可。

备注：加入薄荷香甜酒可以使果酱的颜色较为鲜艳，同时也能增添香味。

水果小百科

奇异果富含维生素C，只要吃上1颗便能补充人体1天所需的维生素C，另外，奇异果还具有其它水果比较少的维生素E，可以促进新陈代谢、加强活力、抑制高血压等慢性疾病；奇异果中的蛋白酶分解酵素能帮助蛋白质的分解与消化，因此用奇异果腌渍肉类，可使肉质软化。根据研究报告指出，奇异果是少数低热量高营养的水果，其中所含的营养素有14种之多，长期食用还可防止肥胖。选购奇异果时以果肉结实且摸起来略具弹性者为佳。