

舌尖上的美食慰藉 · 传递幸福的保鲜食品

JAM 自己动手做 纯天然美味果酱

[韩] 金壽京 ● 著 李花子 ● 译



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

舌尖上的美食慰藉 · 传递幸福的保鲜食品

JAM

自己动手做
纯天然美味果酱

〔韩〕金壽京 著
李花子 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

잼 果酱

Copyright © 2014, Kim, Su Kyong (金壽京)

All Rights Reserved.

This Simplified Chinese edition was published by Henan Science & Technology Press
in 2015 by arrangement with DoDo Publishing Co., Ltd. through Imprima Korea
Agency & Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2014—241

图书在版编目 (CIP) 数据

自己动手做纯天然美味果酱 / (韩) 金壽京著; 李花子译. —郑州: 河南
科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5349-7758-9

I. ① 自… II. ① 金… ② 李… III. ① 果酱—制作 IV. ① TS255.43

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第074316号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 刘 欣

责任编辑: 梁 娟

责任校对: 张燕军

封面设计: 张 伟

责任印制: 张艳芳

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 190 mm × 205 mm 印张: 10.5 字数: 150千字

版 次: 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

定 价: 36.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

CONTENTS

目录

7 序言

果酱：传递幸福甜蜜的治愈系食品

1 用水果制作的果酱

- 12 • 带果肉的糖渍果酱 草莓果酱
- 13 ♥ 风味升华的 草莓果酱烤猪肉
- 21 • 充满甜香味的 桃子果酱
- 23 • 果肉饱满、嚼劲十足的 糖渍桃子
- 25 • 软软的颗粒蹦蹦跳 葡萄果酱
- 27 • 制作简单的 葡萄糖浆
- 29 • 口感清脆的 苹果果酱
- 35 • 保健美味的 蓝莓果酱
- 37 ♥ 活用蓝莓果酱调味的 绿色沙拉
- 41 • 在舌尖爆发酸甜香味的 木莓果酱
- 43 ♥ 用木莓果酱调味的甜点 奶冻
- 47 • 充满柑橘清香的 橙子西柚果酱
- 48 ♥ 用带皮果酱使味香翻倍的 香蕉奶昔
- 49 • 满口清香的 橙子西柚带皮果酱
- 55 • 酸甜到微醺的 柠檬蜂蜜果酱
- 57 • 充满柠檬汁的英式果酱 柠檬凝酪
- 59 • 清脆而弹牙的咀嚼感 梨橘子果酱
- 63 • 幽香甜蜜的味道 梅子果酱
- 67 • 营养又美味的 猕猴桃果酱

- 69 ♥ 用猕猴桃果酱使酸爽加倍的 冰淇淋
- 71 • 浸满甜蜜的柔滑 香蕉焦糖果酱
- 75 • 不含砂糖的 香蕉果酱
- 79 • 芳香飘逸的 甜瓜果酱
- 81 • 热带水果特有的甘香酸甜 菠萝果酱
- 83 • 清爽又凉甜沁心的 西瓜果酱
- 85 • 充满浓郁香气的 芒果果酱
- 89 • 满满都是芳香的 香瓜果酱
- 95 • 酸酸甜甜、口感丰富的 石榴果酱
- 97 ♥ 活用石榴果酱的 培根火腿奶酪三明治
- 99 • 滑软味美的 黄杏果酱
- 103 • 口感筋道的 柿饼果酱
- 107 • 芳香甜蜜的 樱桃李子果酱
- 109 ♥ 加入樱桃李子果酱做出来的 薄煎饼
- 111 • 有嚼劲、营养满分的 葡萄干西梅干果酱
- 115 • 越嚼越好吃的 无花果果酱
- 117 ♥ 加了无花果果酱的 黄油曲奇
- 119 • 柔滑清香的果泥 牛油果腰果果酱
- 123 • 清新的浆果和甜甜的巧克力搭档 浆果巧克力果酱

※ ♥ 标记的为用果酱做出来的美味小吃。

2 用特殊材料制作的果酱

- 129 • 滑溜溜、色泽美丽的 圣女果果酱
- 131 • 酸酸甜甜、富有异国情调的 西红柿酸辣酱
- 133 • 爽口又香甜的 柿子椒果酱
- 137 • 能嚼出胡萝卜颗粒的 胡萝卜苹果果酱
- 143 • 活用于各种料理的 洋葱酱
- 145 ♥ 加入洋葱酱、风味加倍的 西红柿咖喱虾
- 147 • 芳香和甜蜜相伴的 南瓜酱
- 153 • 用微波炉轻松制作的 栗子酱
- 155 • 浓郁又甜蜜的 红薯焦糖酱
- 157 • 满嘴芳香的 黑芝麻豆粉膏
- 159 • 清香醉人的 花生核桃酱
- 161 ♥ 涂了花生核桃酱的 奶酪面包
- 163 • 使用广泛的 红豆酱
- 167 • 辛辣和清爽共舞的 蒜蓉柠檬酱
- 173 • 灵活的料理沙司 生姜酱
- 175 ♥ 涂了生姜酱的 鸡排
- 179 • 不一样的香甜魅力 加央酱
- 181 • 充满咖啡和巧克力香气的 咖啡酱
- 183 • 柔滑幽香的 红茶牛奶酱

3 制作果酱的窍门

- 186 • 食材挑选
- 189 • 甜味剂
- 191 • 果胶、酸味剂
- 193 • 保存诀窍
- 195 • 成就美味的小窍门
- 197 • 趣味混合果酱

彩色食物

- 199 • 红色食物
- 201 • 橙色食物&黄色食物
- 203 • 紫色食物&黑色食物
- 205 • 绿色食物
- 207 • 白色食物
- 208 • 创意包装



舌尖上的美食慰藉 · 传递幸福的保鲜食品

JAM 自己动手做 纯天然美味果酱

〔韩〕金寿京 著
李花子 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·





CONTENTS

目录

7 序言

果酱：传递幸福甜蜜的治愈系食品

1 用水果制作的果酱

- 12 • 带果肉的糖渍果酱 草莓果酱
- 13 ♥ 风味升华的 草莓果酱烤猪肉
- 21 • 充满甜香味的 桃子果酱
- 23 • 果肉饱满、嚼劲十足的 糖渍桃子
- 25 • 软软的颗粒蹦蹦跳 葡萄果酱
- 27 • 制作简单的 葡萄糖浆
- 29 • 口感清脆的 苹果果酱
- 35 • 保健美味的 蓝莓果酱
- 37 ♥ 活用蓝莓果酱调味的 绿色沙拉
- 41 • 在舌尖爆发酸甜香味的 木莓果酱
- 43 ♥ 用木莓果酱调味的甜点 奶冻
- 47 • 充满柑橘清香的 橙子西柚果酱
- 48 ♥ 用带皮果酱使味香翻倍的 香蕉奶昔
- 49 • 满口清香的 橙子西柚带皮果酱
- 55 • 酸甜到微醺的 柠檬蜂蜜果酱
- 57 • 充满柠檬汁的英式果酱 柠檬凝酪
- 59 • 清脆而弹牙的咀嚼感 梨橘子果酱
- 63 • 幽香甜蜜的味道 梅子果酱
- 67 • 营养又美味的 猕猴桃果酱

- 69 ♥ 用猕猴桃果酱使酸爽加倍的 冰淇淋
- 71 • 浸满甜蜜的柔滑 香蕉焦糖果酱
- 75 • 不含砂糖的 香蕉果酱
- 79 • 芳香飘逸的 甜瓜果酱
- 81 • 热带水果特有的甘香酸甜 菠萝果酱
- 83 • 清爽又凉甜沁心的 西瓜果酱
- 85 • 充满浓郁香气的 芒果果酱
- 89 • 满满都是芳香的 香瓜果酱
- 95 • 酸酸甜甜、口感丰富的 石榴果酱
- 97 ♥ 活用石榴果酱的 培根火腿奶酪三明治
- 99 • 滑软味美的 黄杏果酱
- 103 • 口感筋道的 柿饼果酱
- 107 • 芳香甜蜜的 櫻桃李子果酱
- 109 ♥ 加入櫻桃李子果酱做出来的 薄煎饼
- 111 • 有嚼劲、营养满分的 葡萄干西梅干果酱
- 115 • 越嚼越好吃的 无花果果酱
- 117 ♥ 加了无花果果酱的 黄油曲奇
- 119 • 柔滑清香的果泥 牛油果腰果果酱
- 123 • 清新的浆果和甜甜的巧克力搭档 浆果巧克力果酱

※ ♥ 标记的为用果酱做出来的美味小吃。

2 用特殊材料制作的果酱

- 129 • 滑溜溜、色泽美丽的 圣女果果酱
- 131 • 酸酸甜甜、富有异国情调的 西红柿酸辣酱
- 133 • 爽口又香甜的 柿子椒果酱
- 137 • 能嚼出胡萝卜颗粒的 胡萝卜苹果果酱
- 143 • 活用于各种料理的 洋葱酱
- 145 ♥ 加入洋葱酱、风味加倍的 西红柿咖喱虾
- 147 • 芳香和甜蜜相伴的 南瓜酱
- 153 • 用微波炉轻松制作的 栗子酱
- 155 • 浓郁又甜蜜的 红薯焦糖酱
- 157 • 满嘴芳香的 黑芝麻豆粉膏
- 159 • 清香醉人的 花生核桃酱
- 161 ♥ 涂了花生核桃酱的 奶酪面包
- 163 • 使用广泛的 红豆酱
- 167 • 辛辣和清爽共舞的 蒜蓉柠檬酱
- 173 • 灵活的料理沙司 生姜酱
- 175 ♥ 涂了生姜酱的 鸡排
- 179 • 不一样的香甜魅力 加央酱
- 181 • 充满咖啡和巧克力香气的 咖啡酱
- 183 • 柔滑幽香的 红茶牛奶酱

3 制作果酱的窍门

- 186 • 食材挑选
- 189 • 甜味剂
- 191 • 果胶、酸味剂
- 193 • 保存诀窍
- 195 • 成就美味的小窍门
- 197 • 趣味混合果酱

彩色食物

- 199 • 红色食物
- 201 • 橙色食物&黄色食物
- 203 • 紫色食物&黑色食物
- 205 • 绿色食物
- 207 • 白色食物
- 208 • 创意包装





序言



果酱：传递幸福甜蜜的治愈系食品

水果和蔬菜直接食用，纯天然又美味，将它们制作成果酱食用，又是另一番独特的风味。果酱是在新鲜的应季材料中添加甜味剂和酸味剂熬制的食品，其香甜的味道和香气可以改善心情，因此果酱归属治愈系食品。在准备好的材料中加入砂糖等甜味剂，再根据需要加入果胶和酸味剂熬制，虽然做法简单，但在制作过程中为了避免焦锅，需要不断地搅动等一系列操作，是需要付出精力和工夫的。如此得来的珍贵的果酱，送给知己或亲朋好友最好不过。

除了在水果和蔬菜中加入40%以上的果胶制成的啫喱状的常见果酱之外，还有柑橘类连皮制作成的橘子酱、保留水果原形态制成的蜜饯等。本书根据材料的特性介绍了果肉果酱、带皮果酱、蜜饯等风格各异的水果果酱制作方法，另外还介绍了利用水果以外的特殊材料制作的各种风味的果酱，并展示了用它们制成的美味小吃。

制作果酱需具备果胶、酸味剂、甜味剂这3个条件。近年来可轻松购得水果中萃取的果胶粉，因此果胶含量较少的水果或蔬菜也可以在添加了果胶粉的条件下制成果酱，果酱的花样和种类会越来越多。甜味剂主要为砂糖。砂糖分不同的种类和品质，本书中使用了常见的白糖和红糖。材料及制作过程中提及的砂糖，不特别指明时，多为白糖。想要做出有利于身体健康的果酱，可在制作过程中减少砂糖的用量，或添加有机砂糖、原糖，蜂蜜也是不错的选择。

本书的配方中，明确标示出主材料、开封前保质期、开封后保质期。

果酱根据最终的含糖量分为低甜度（甜度30%~40%）、中甜度（甜度40%~50%）。配方中显示的砂糖用量大多为果肉重量的40%~50%。事实上由于水果的甜度各不相同，最好在制作果酱之前品尝水果的味道，根据个人喜好调节砂糖用量。

果酱的黏稠度，用木勺舀起果酱时滴落顺畅，或将果酱滴入冷水中时，果酱不会化开为最适当的浓度。

果酱的保质期，会根据果酱瓶的消毒状态和保存环境有所不同。本书中的果酱，由于不含防腐剂、砂糖用量有限，故将开封后的保质期定至最短期限。

使用微波炉的配方，是在输出功率600W的条件下，定制了基本的加热时间。因此，如果家中的微波炉输出功率与本书不符，可根据实际输出功率增减加热时间。

最后部分，记录了果酱材料的挑选方法以及调味秘诀和选用果酱瓶的要领等小窍门。此外还提供了各种彩色食物对人体的健康信息，以及将用心制作的果酱赠送给亲朋好友时，需要的精美包装法等实用小常识，由此提高了本书在生活中的实用度。



用水果制作的果酱

草莓、葡萄、桃子、苹果、橙子、樱桃、李子等制成的酸酸甜甜的果酱，涂抹在面包上食用，放在薄脆饼干上制成卡纳佩（Canape），或替代砂糖添加到红茶中饮用，都会散发出香甜的水果幽香。



草莓果酱烤猪肉



草莓果酱



带果肉的糖渍果酱

草莓果酱



草莓400克
砂糖160克
柠檬汁1大匙



开封前
冷藏保质6个月



开封后
冷藏保质1~2周

- 1 将食用醋或者小苏打粉用水调开，加入草莓浸泡30秒，用筛网捞出，以流水冲洗干净，沥干水分、去蒂。
- 2 草莓装入容器中，放入砂糖混合均匀之后，腌渍3小时以上。
- 3 用筛网分离出草莓汁和果肉。
- 4 将草莓汁倒入锅中，用中火加热直到产生黏性为止。
- 5 草莓汁中加入草莓果肉和柠檬汁，去除浮沫之后，为避免焦锅，用小火边熬制边搅动。
- 6 等整体发亮、变黏稠时，检查黏稠度，合适后熄火。
- 7 趁热装入瓶中，盖好盖子，倒置于室温下散热，之后冷藏。

+ TIP

+需要注意的是，草莓不宜在水中长久浸泡或去蒂清洗，那样会导致维生素C流失。