

Be Brewed From Fruit

# 手酿水果

{ 林美慧◎著 }

流传千年的家常手酿  
将当季盛产的水果酿  
水果酒、水果醋、  
品来，就是这么简

糖渍水果，  
时间谈恋爱。

图书在版编目 ( CIP ) 数据

手酿水果 / 林美慧著. ——武汉:  
湖北科学技术出版社, 2013.6  
ISBN 978-7-5352-5648-5

I . ①手… II . ①林… III . ①水果加工 - 方法 IV . ① TS255.36

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 067574 号

责任编辑: 刘 虹 曾 菡

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号  
出版文化城 13-14 层

邮 编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉鑫佳捷印务有限公司

邮 编: 430072

787mm × 1092mm 1/16 6.5 印张

220 千字

2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

Be Brewed From Fruit

# 手酿 水果

{ 林美慧◎著 }



长江出版传媒



湖北科学技术出版社



# { 手酿水果， 生活的浅酌与甜尝 }

台湾是水果王国，一年到头有各类水果排队盛产，让我们总有最甜美的果实可享用！除了鲜食鲜吃，当令盛产的水果可以入菜、可以酿酒、可以酿醋、可以糖渍、可以作酱……

我喜欢水果，家中总会准备三四种水果随时可享用。多年前，在某个因缘下，我用朋友送的红肉李酿成水果酒，一向不胜酒力的我为了要知道自己酿的酒是什么味道，硬着头皮浅啜了几口，那入口后的香醇甜润，让我我不禁深深着迷，而且向来浅尝就会头痛的我，这一回居然没有相同的痛苦反应，从那次开始，我总会在红肉李、青梅等水果盛产时，酿个几瓮，不但随时有美酒可浅酌，亲朋好友来访时，更能一同品尝，更增欢乐！

后来我将市面上买得到的水果，一一酿成了酒，并将这些水果酒做成食谱与读者们分享，得到很大的回响。这些年来，在各个社大教课，认识了更多志同道合的美食爱好者，因教学相长，也让我学到更多、获得更多，学生们、朋友们时不时会问我各类料理上的问题，也时不时会被问到关于用水果酿酒问题，心里想着——是否该重新将多年前做的书再重新制作一次？除了酿酒，应该再多分享些什么？才能让读者朋友们得到更多想知道了解的事？

于是我将水果可以做的事一一列举，接着将民间已常见的——删除，再把属性相似的归纳，就这样结合了糖与水果，佐以酒、醋、渍、酱的手酿书于是成形，而且是完全传统风味，绝对人人在家都做得出来，也是我从小在乡下看着阿婆每到某个水果时节所必做事。

在追寻自然、无添加、养生的现今，这些古人流传下来的简单易单纯的方法，让我们能够轻松收藏盛产水果，慢慢浅酌、品尝，为生活增添情趣！

## 作者序 手酿水果，生活的浅酌与甜尝\_003

## 关于手酿水果\_008

## 手酿水果准备\_012

### ■材料+工具，准备■

- 水果要选几分熟？
- 酿作器具以玻璃制能密封为佳
- 酿作器具要绝对干净且完全无水汽
  - 酿熬水果酱要用宽口锅
- 基底酒、基底醋以无色无味最好
  - 糖的选用
  - 调和口味的柠檬

### ■酿制，准备■

- 糖要加多少？
- 容器的盛装比例？
- 贮放在阴凉通风处或冰箱冷藏库中
  - 过滤再利用

## 手酿水果，了解特质很重要\_018





## 手酿水果·1 \_\_022

### 传统风味简单手酿——水果酒

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 梅子酒__024        | 莲雾酒 + 葡萄酒__040  |
| 李子酒__026        | 橘子酒 + 金橘酒__042  |
| 芒果酒__027        | 柳橙酒__044        |
| 荔枝酒__028        | 金枣酒__045        |
| 苹果酒 + 樱桃酒__030  | 西瓜酒__046        |
| 枇杷酒__032        | 龙眼酒 + 杨梅酒__047  |
| 桑椹酒__033        | 桃子酒 + 鳄梨酒__048  |
| 火龙果酒__034       | 雪梨酒 + 草莓酒__049  |
| 石榴酒__035        | 猕猴桃酒 + 杨桃酒__050 |
| 圣女番茄酒__036      | 番石榴酒 + 香瓜酒__051 |
| 菠萝酒 + 西番莲酒__038 |                 |



## 手酿水果 · 2 \_ 052

### 传统风味简单手酿——水果醋

杨桃醋 + 番石榴醋 \_ 054

圣女番茄醋 \_ 056

草莓醋 \_ 058

猕猴桃醋 \_ 059

龙眼醋 \_ 060

杨梅醋 \_ 061

桃子醋 \_ 062

雪梨醋 \_ 063

香瓜醋 \_ 064

木瓜醋 \_ 065

酸橙醋 \_ 066

柚子醋 \_ 067

梅子醋 + 李子醋 \_ 068

芒果醋 + 荔枝醋 \_ 069

苹果醋 + 樱桃醋 \_ 070

枇杷醋 + 桑椹醋 \_ 071

火龙果醋 + 石榴醋 \_ 072

菠萝醋 + 西番莲醋 \_ 073

莲雾醋 + 葡萄醋 \_ 074

橘子醋 + 金橘醋 \_ 075

西瓜醋 + 金枣醋 \_ 076

## 手酿水果·3 \_078

### 传统风味简单手酿——糖渍&蜜水果

芒果青\_\_080

蜜渍芒果青\_\_082

蜜渍爱文芒果青\_\_083

姜黄李子\_\_084

糖蜜酒渍红肉李\_\_086

甘草腌桃子\_\_087

甘草番石榴\_\_088

水煮甘草番石榴\_\_089

梅渍小番茄\_\_090

蜜渍桑椹\_\_091

## 手酿水果·4 \_092

### 传统风味简单手酿——甜果酱

菠萝果酱\_\_094

苹果酱+柳橙果酱\_\_096

草莓果酱+桑椹果酱\_\_098

木瓜果酱+猕猴桃酱\_\_100

葡萄果酱\_\_102

酒渍红肉李果酱\_\_103

# { 关于 “手酿水果” }

这一回，我要用国产的水果以及市面上几种常见的进口水果，来和时间谈恋爱、来和琼浆玉液搏感情，所以我重启古人所擅用的简单风范，将水果以糖渍、酒泡、醋浸等方式，做成香醇醉人的“水果酒”、甘润养生的“水果醋”、夜市小吃常见的“糖腌水果”，以及涂抹沾拌皆宜的“水果酱”。

## ■传统风味手酿·水果酒

一般来说，酿酒的方法有三种：酿造、蒸馏和再酿酒。

**酿造酒**——加酵母、酒曲或糖，让材料去氧化发酵而成。因为没有经过蒸馏，所以一般的酒精浓度是3%~12%，经过蒸馏之后，就可以达到35%~60%。

**蒸馏酒**——蒸馏就是利用物质的沸点不同，当达到沸点之前会慢慢变成气体，所以加热到沸点可以收集，进而纯化。由于酒精在78.4℃就会汽化，会和水分离而先蒸发，将此酒精收集后加以冷却，就是“蒸馏酒”，通常其酒精浓度也会比较高。

**再制酒**——用酒精浓度较高的酒精度去浸泡材料，成本比较贵。“再制酒”也有人称之为“浸泡酒”、“合成酒”。

在第一单元里我要和朋友们分享的手酿水果酒，以第三类的再酿酒为主，不但简单容易好上手，且受天气因素的影响最少，成功率相对地大大提高，所以是祖先们于农忙后所爱用擅用的手法，就算是忙碌的现代人、都会男女也都能轻松酿制。

## ■传统风味手酿·水果醋

除了是料理台上不可或缺的调味品，醋也是营养的强化剂，更是调整体质、帮助消化的辅助食品。因此在饮食追求养生的风潮下，餐前餐后送上一杯纯酿醋饮，便成为不少餐饮名店必有的菜



色。超市、量贩店、网络商店所販售的醋品也越来越多，常让人弄不清楚到底要如何选、如何应用。

醋要如何选？我们可以依其制造过程来一窥究竟：

**酿造醋**——以谷物、水果、酒精等素材作为原料，加入醋酸菌，经发酵、过滤、沉淀而成，因素材之不同而各有风味，营养价值自然也各不相同。

**合成醋**——以化学的冰醋酸为原料，稀释后加入氨基酸、有机酸、果汁、调味料、香料、色素等，制作时间短，有刺激性的呛鼻醋味，品质差，对健康无益。

**混合醋**——酿造醋及合成醋依一定比例混合而成，市面上所谓的所谓酿造醋大多为此类。

**泡制醋**——用酿造醋以一定比例加入水果或其他食材，泡制一段时间后过滤装瓶，成为各种口味的泡制醋。“泡制醋”也有人称之为“浸泡醋”、“再制醋”。

在第二单元里我要和朋友们分享的手酿水果醋，以第四类的泡制醋为主，同样是简单容易好上手，且受天气因素的影响最少，自然也不容易失败。

### ■传统风味手酿·糖渍水果

提起糖渍水果，有些朋友可能就会想起市场上常见的芒果青、腌番石榴，也可能某些朋友会以为是裹了一层糖霜的水果片。

的确，若在网络搜寻糖渍水果出现的结果，大多是西式的、挂有糖霜的糖渍水果。而我在第三单元所要介绍的，一如前两单元所介绍的传统本土风味，所以是市场、夜市小吃中可见的腌番石榴、腌李子等的糖渍水果，也可称为糖腌水果。

这个流传已久的节令小食，常因一些不佳的添加物令人食不安心，所以我们重现最原始最天然的做法，让这些从小伴随着我们长大的水果小食不再蒙上黑心的阴影。

### ■传统风味手酿·酿熬水果酱

一片吐司、一抹果酱，再搭配上一杯饮料，就可以是一顿甜蜜幸福的早餐。所以打开冰箱，几乎家家都会备上几罐果酱，方便随时取用。

果酱的做法有许多种，市面上也出版了各式的果酱食谱，不论是加入胶质做成果冻般的果酱，或以天然水果洗洗切切之后熬煮而成的手工果酱，都在市场有其爱用者。而我在第四单元所要介绍的，也是充满传统本土风味，由于水果本来就含有果胶，所以仅仅是加糖就能煮出晶亮好吃的水果酱。虽然只是简单的基本功，但学会之后，想再增添其他风味，像是加香草或是用2种以上来熬制水果酱，都不会是难事了。



# { 手酿水果， 准备! }

要酿作水果的不同风味之前，有些材料、器具以及酿作过程中需要知道的事，不要轻忽了！

## ■材料+工具，准备

### 水果要选几分熟？

不论是水果酒、水果醋、糖渍水果或是水果酱，手酿水果的先决条件，自然就是水果的选购，新鲜且成熟度刚刚好的水果是首选。

因为做水果酒、水果醋都需要浸泡，糖渍水果也要时间腌渍，如果是不新鲜的或是有碰伤的水果，浸泡与糖渍后的口感与香味会受到影响。而不够成熟的水果，果香味不足，酿作后的成品会没有香气。太熟的水果又容易过于糜烂而有沉淀物，会让成品的味觉、视觉皆不佳。

一般而言，手酿水果都要选购熟度刚刚好的水果，只除了一些特例，像是芒果青、脆梅……，由于要吃的是脆口的，因此就需选用熟度不足的果实。





#### 酿作器具以玻璃制能密封为佳

酿作水果的器具由于要长时间浸渍，以玻璃制且能密封的瓶瓶罐罐为好。

若没有合适的密封罐，可以使用家中食用完毕的玻璃制泡菜罐、点心罐等，只要在盖口处再加一层塑胶袋或保鲜膜，再拧紧盖子，同样有密封的效果。

#### 酿作器具要绝对干净且完全没有水汽

由于酿作与贮存的过程中最怕有水汽，尤其是在酿作水果酒及水果醋时绝对不可有水汽残留，因为只要一丁点的水汽就会导致腐坏或发霉，所以在这些盛装的玻璃器具清洗干净或用热水消毒过之后一定要晾干，或用纸巾充分擦干，确保完全没有水汽留存。

#### 酿熬水果酱要用宽口锅

手作水果酱在将水果处理好后，接下来就要进行酿熬，书中所介绍的是不加任何凝胶、纯手作酿熬的果酱，所以加热熬煮时，宜选用宽口锅，才能加速水分的蒸发，果酱也才能更快地浓缩完成。

### 基底酒、基底醋以无色无味最好

要浸泡水果的酒或醋，最好使用无色、无味、透明的酒或醋来做基底酒或基底醋，才不会影响水果的香味、颜色与甜味。

所以在基底酒的选择上，以酒精浓度约在35%或以上的为优，用来浸泡的水果比较不容易坏掉，像是米酒头、米酒、高粱酒、白兰地、琴酒、莱姆酒等，都是酿制水果酒的优选基底酒。

至于基底醋的选择，也以无色且透明纯酿造醋为优，像是糯米醋、糙米醋、高粱醋等皆宜，但要如何分辨是否为天然无添加的纯酿醋？除了看外包装的标示之外，开瓶后凑近鼻子闻一闻，若有令人不舒服刺鼻的呛味，就不是纯酿醋了，不适合拿来当手酿水果醋的基底醋。

### 糖的选用

手酿水果不可或缺的原料，除了水果之外，就非“糖”莫属了，一般而言，可选用冰糖、砂糖及蜂蜜等，各有各的风味。

在本书中，我比较喜欢用细冰糖来酿制水果酒和水果醋，风味较纯，也较甘醇。

至于二砂糖，我则拿来酿作糖渍水果及手工果酱。

而像是蜂蜜或麦芽糖，一来成本较高，选购上也不易辨别是否为纯品，在酿制的过程中也易增加质变，因此在本书中我不特别做介绍。

### 调和口味的柠檬

在酿造水果酒、酿煮水果酱时，因有些水果只有甜度没有酸味，再加上又用了糖去酿去熬，因此在制做过程中，我会将一些柠檬片或柠檬汁加进去，一来可增加香味和酸味，让完成后的水果酒、水果酱不但甜而不腻且更爽口。

