



—美好生活课堂—

李锋 译
〔英〕苏珊娜·斯蒂尔 著
〔英〕阿曼达·赖特 配方

新鲜食物 巧保存

果酱·蜜饯·泡菜·腌肉

A Little Course in
Preserving

这里帮助你
轻松实现
美好生活的一切……



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



新鲜食物 巧保存

果酱 · 蜜饯 · 泡菜 · 腌肉

A Little Course in
Preserving

【英】苏珊娜·斯蒂尔 著

【英】阿曼达·赖特 配方

李锋 译





Penguin
Random
House

A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: A Little Course in Preserving
Copyright © 2013 Dorling Kindersley Limited,
All rights reserved. No part of this publication may be
reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted
in any form or by any means, electronic, mechanical,
photocopying, recording, or otherwise, without the prior
written permission of the copyright owner.

图书在版编目 (CIP) 数据

新鲜食物巧保存: 果酱·蜜饯·泡菜·腌肉 / (英)
苏珊娜·斯蒂尔著; (英)阿曼达·赖特配方; 李
锋译. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.2
(美好生活课堂)

ISBN 978-7-5184-1618-9

I. ①新… II. ①苏… ②阿… ③李… III. ①食品保
鲜 IV. ①TS205

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第224881号

责任编辑: 伊双双

策划编辑: 伊双双

责任终审: 张乃东

封面设计: 奇文云海

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 燕杰

责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社

(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京华联印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2018年2月第1版第1次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 12

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-1618-9

定价: 68.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

150932S1X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com



目 录

创建专属课程6·基本工具8·卫生条件和食品安全11
基本原料12·食物变质的奥秘14·食物保存的原理16

1

基础篇

冷冻新鲜水果	20
冷冻果酱	24
蓝莓和覆盆子冷冻果酱·草莓冷冻果酱	
冷冻蔬菜	28
冷冻香草	32
香蒜青酱	34
罗勒香蒜青酱·芫荽和核桃香蒜青酱·芝麻菜香蒜青酱	
油封蔬菜	42
意式蔬菜·油封什锦彩椒·油封朝鲜蓟	
瓶装酒味水果	46
苦杏酒腌杏肉和杏仁·白兰地腌樱桃·白兰地腌李子·伏特加腌金橘·杜松子酒腌黑刺李	
通过简单盐渍保存食物	52
腌柠檬·莳萝腌黄瓜·朝鲜泡菜	
泡菜	56
腌嫩黄瓜·什锦泡菜·紫甘蓝泡菜·辣泡菜	
冷泡菜	62
黄油面包冷泡菜	
酸辣酱	64
李子酸辣酱·红花菜豆和西葫芦酸辣酱·番茄和烤辣椒酸辣酱	
开胃菜	72
甜玉米和辣椒开胃菜·辣胡萝卜开胃菜·番茄开胃菜·甜菜根开胃菜	

2

强化篇

水果奶酪	78
温柏奶酪·西洋李子奶酪·苹果黄油	
果酱	86
覆盆子果酱·波特酒李子果酱·黑醋栗果酱·樱桃果酱·大黄、梨和姜果酱	
蜜饯	98
杏蜜饯·草莓蜜饯·水蜜桃核桃蜜饯	
果冻	102
葡萄、柠檬和丁香果冻·蔓越莓果冻·迷迭香果冻	
果汁和甘露酒	110
黑莓汁·草莓汁·新鲜薄荷甘露酒·黑醋栗甘露酒	
瓶装糖浆水果	116
糖浆水蜜桃·蜂蜜糖浆无花果·焦糖糖浆克莱门氏小柑橘	
干制水果和蔬菜	124
西红柿干·蘑菇干·苹果干	

3

拓展篇

酸果酱	134
橙果酱·威士忌克莱门氏小柑橘酸果酱·粉红西柚酸果酱	
水果凝乳	142
柠檬凝乳·橙凝乳·覆盆子凝乳	
黄油	150
加盐黄油和无盐黄油	
软质奶酪	156
加蒜和香草的软质奶酪	
酒精饮料	158
苹果酒·青梅酒·接骨木花香槟	
干腌鱼和湿腌鱼	166
腌三文鱼·香料醋渍鲱鱼卷·快速盐渍鲱鱼	
湿腌肉和干腌肉	174
干腌培根·湿腌火腿	
罐头肉	184
牛肉罐头·猪肉酱·油封鸭	
索引	188
致谢	192

出版提示

本书中出现的食谱均标有所需食材和操作方法。如果你有特殊的健康状况和过敏反应，可能需要有人从旁照看，对此出版者不承担相应责任。而在具体使用这些食谱时，不论你是按照书本说明按部就班，还是根据个人的饮食习惯或口味进行调整，对由此出现的任何副作用，本出版者均不承担相应责任。

A little course in...
Preserving







新鲜食物 巧保存

果酱 · 蜜饯 · 泡菜 · 腌肉

A Little Course in
Preserving

【英】苏珊娜·斯蒂尔 著

【英】阿曼达·赖特 配方

李锋 译





Penguin
Random
House

A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: A Little Course in Preserving
Copyright © 2013 Dorling Kindersley Limited,
All rights reserved. No part of this publication may be
reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted
in any form or by any means, electronic, mechanical,
photocopying, recording, or otherwise, without the prior
written permission of the copyright owner.

图书在版编目 (CIP) 数据

新鲜食物巧保存: 果酱·蜜饯·泡菜·腌肉 / (英)
苏珊娜·斯蒂尔著; (英)阿曼达·赖特配方; 李
锋译. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.2
(美好生活课堂)

ISBN 978-7-5184-1618-9

I. ①新… II. ①苏… ②阿… ③李… III. ①食品保
鲜 IV. ①TS205

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第224881号

责任编辑: 伊双双

策划编辑: 伊双双

责任终审: 张乃东

封面设计: 奇文云海

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 燕杰

责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社

(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京华联印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2018年2月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 12

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-1618-9

定价: 68.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

150932S1X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com



目 录

创建专属课程6·基本工具8·卫生条件和食品安全11
基本原料12·食物变质的奥秘14·食物保存的原理16

1

基础篇

冷冻新鲜水果	20
冷冻果酱	24
蓝莓和覆盆子冷冻果酱·草莓冷冻果酱	

冷冻蔬菜	28
冷冻香草	32
香蒜青酱	34
罗勒香蒜青酱·芫荽和核桃香蒜青酱·芝麻菜香蒜青酱	

油封蔬菜	42
意式蔬菜·油封什锦彩椒·油封朝鲜蓟	

瓶装酒味水果	46
苦杏酒腌杏肉和杏仁·白兰地腌樱桃·白兰地腌李子·伏特加腌金橘·杜松子酒腌黑刺李	

通过简单盐渍保存食物	52
腌柠檬·莳萝腌黄瓜·朝鲜泡菜	

泡菜	56
腌嫩黄瓜·什锦泡菜·紫甘蓝泡菜·辣泡菜	

冷泡菜	62
黄油面包冷泡菜	

酸辣酱	64
李子酸辣酱·红花菜豆和西葫芦酸辣酱·番茄和烤辣椒酸辣酱	

开胃菜	72
甜玉米和辣椒开胃菜·辣胡萝卜开胃菜·番茄开胃菜·甜菜根开胃菜	

2

强化篇

水果奶酪	78
温柏奶酪·西洋李子奶酪·苹果黄油	

果酱	86
覆盆子果酱·波特酒李子果酱·黑醋栗果酱·樱桃果酱·大黄、梨和姜果酱	

蜜饯	98
杏蜜饯·草莓蜜饯·水蜜桃核桃蜜饯	

果冻	102
葡萄、柠檬和丁香果冻·蔓越莓果冻·迷迭香果冻	

果汁和甘露酒	110
黑莓汁·草莓汁·新鲜薄荷甘露酒·黑醋栗甘露酒	

瓶装糖浆水果	116
糖浆水蜜桃·蜂蜜糖浆无花果·焦糖糖浆克莱门氏小柑橘	

干制水果和蔬菜	124
西红柿干·蘑菇干·苹果干	

3

拓展篇

酸果酱	134
橙果酱·威士忌克莱门氏小柑橘酸果酱·粉红西柚酸果酱	

水果凝乳	142
柠檬凝乳·橙凝乳·覆盆子凝乳	

黄油	150
加盐黄油和无盐黄油	

软质奶酪	156
加蒜和香草的软质奶酪	

酒精饮料	158
苹果酒·青梅酒·接骨木花香槟	

干腌鱼和湿腌鱼	166
腌三文鱼·香料醋渍鲱鱼卷·快速盐渍鲱鱼	

湿腌肉和干腌肉	174
干腌培根·湿腌火腿	

罐头肉	184
牛肉罐头·猪肉酱·油封鸭	

索引	188
致谢	192

出版提示

本书中出现的食谱均标有所需食材和操作方法。如果你有特殊的健康状况和过敏反应，可能需要有人从旁照看，对此出版者不承担相应责任。而在具体使用这些食谱时，不论你是按照书本说明按部就班，还是根据个人的饮食习惯或口味进行调整，对由此出现的任何副作用，本出版者均不承担相应责任。

创建专属课程

本书通过三段式课程帮助你掌握食物保存的方法。这里涵盖了从泡菜到罐头肉的所有领域，方法的难度逐步加大，以提升你的技术，并随着你信心和经验的增长，为你设立新的挑战。

现在开始吧

让我们从“基础篇”开始迈出学习食物保存的第一步吧，这部分内容很容易上手，并介绍了必要的基础技能。在“巩固篇”中，你会发现许多经典的食物保存方法，一旦成功掌握，你就是名副其实的家庭食物保存能手了。“拓展篇”中的食谱较为少见，对保存技巧要求更高，许多食谱甚至会让你眼前一亮，可以真正拓展你的保存技能，并让你有机会炫耀一番。

关键步骤均配有清晰图片，用来演示正确保存的方法

食谱信息

每份食谱中的这些标签会标记出你希望保存食物的分量、制作所需时长，以及最大保存期限。

这些细节会在每份食谱的开始处做说明



3大罐



1.5小时，另需过滤的时间



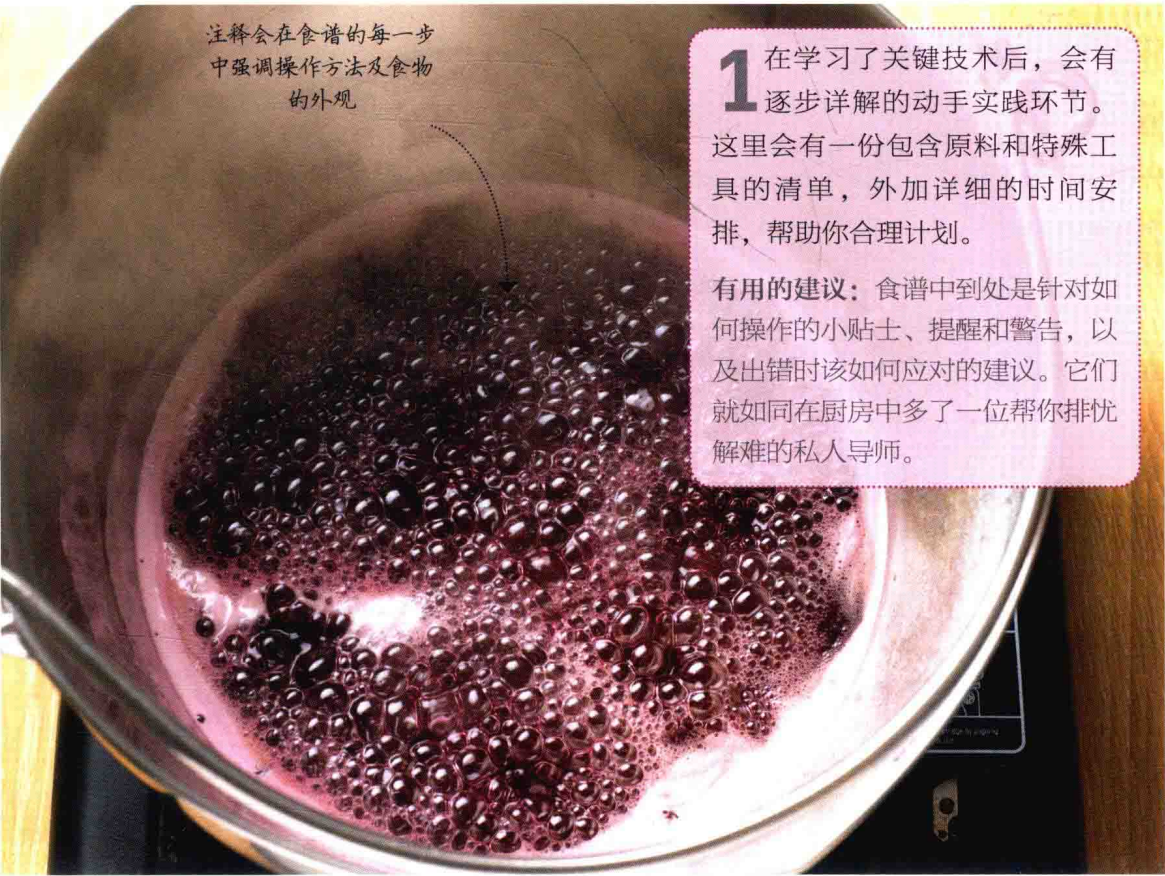
12个月

如何制作

这个部分会介绍每种类型的食物保存方法，并在按食谱动手操作前准确描述出关键技巧。在这里，我们既说明保存方法，也解释原因，因为了解因果对于做某些事至关重要。

小贴士：必要的建议会在弹出框中突出显示，以帮助你尽可能地获得最佳效果。





注释会在食谱的每一步
中强调操作方法及食物
的外观

1 在学习了关键技术后，会有逐步详解的动手实践环节。这里会有一份包含原料和特殊工具的清单，外加详细的时间安排，帮助你合理计划。

有用的建议：食谱中到处是针对如何操作的小贴士、提醒和警告，以及出错时该如何应对的建议。它们就如同在厨房中多了一位帮你排忧解难的私人导师。

如何储存

在每份实践操作的食谱后面，你会找到更多信息，包括如何和在哪里保存这些食物，食物风味成熟所需时间（如有需要），以及它们的保存期限和开封后的储存方法。

尝试其他水果、蔬菜和风味组合

这里会提供如何变化食谱的建议，下次尝试时可以使用不同的水果或蔬菜，或者更换其他调味料，如香草和香料。

哪里出错了？

在初次尝试时，很难做到完美。你可以在这里预先找到一些常见问题、可能出错的原因，以及如何避免下次再犯同样的错误。

更多提示

这里会有额外的建议，比如如何选择和准备品质最佳的物品，或者在保存不同食物时，如何正确地调整基本食谱。

现在翻页，开始食物保存之旅吧！ ▶▶▶

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



基本工具

制作工具

保存食物所需的多数工具都不是专业设备，你可以在大多数厨房中找到。然而，为了某些技巧，你将需要特殊的工具。这里列出了基本的工具，可以满足你保存食物时的所有需求，并帮助你获得专业级的品质。



小号长柄勺
罐装各类食物的基本工具。



漏勺
适用于水煮水果和蔬菜，同样可以用来撇去浮渣。



木勺
煨炖水果和酸辣酱时理想的搅拌工具。

夹子

加热时，用来将物体从水中取出的基本工具。



果酱（糖）温度计
用来测量凝固点的准确温度的基本工具。



液体比重计
酿酒时，用来测量酒精度数。



阔嘴果酱漏斗
用来轻松干净地罐装需要保存的食物。



长嘴漏斗
轻松完成饮品和酱汁的装瓶工作。



粗棉布或白棉布制成的松紧袋
用来过滤和挤压液体。在酿酒时特别有用。



果冻袋
在制作果冻和甘露酒时，有助于挤压果浆。



平纹细布
可以当作过滤器使用，用来包裹肉类食物；或用来制作香料袋。

食物料理机

在对水果和蔬菜进行混合、快速切碎、磨碎和打浆时，可以事半功倍。



带滴水盘的大号塑料容器

卤制和腌制肉类食物的理想工具，特别是大块的肉。



黄油模具

用来轻松制作装饰性的小块黄油。



细颈大瓶、气塞和虹吸管

酿酒的基本装备，用来储存发酵液、密封和装瓶。



不锈钢平底深锅

这种专业的锅锅底厚重，开口大，且不会发生化学反应，是快速煮沸和制作大量食物的理想工具。

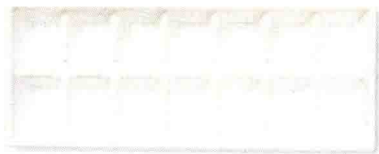


保存工具

使用合适的容器在保存食物时意义重大。不论体积大 抑或塑料的冷冻盒，每种食物总有一款合适的容器。还是小，实用的还是装饰性的，玻璃的、陶瓷的，容器应完好无缺，并在使用前消毒（参见后一页）。

透明玻璃瓶

它们是酒、苹果酒和甘露酒的最佳搭档，需和密封软木塞配套使用。



冰块盒

用来冷冻小份的香草。



塑料冷冻盒

用来冷冻保存果酱、水果、蔬菜、果泥和熟酱汁。



果酱罐

用来储存果酱、蜜饯、酸果酱和果冻。每次使用时更换新的盖子，或者圆形蜡纸和玻璃纸盖。



软木塞

自酿时用来塞住瓶子，确保密封，避免氧化。

摆动塞玻璃瓶

用来存放甘露酒、糖浆和果汁。



蛋糕模具

其尺寸非常适合用来保存罐头肉和鱼，也可以用来灌装水果黄油、奶酪和果冻。



专业储存罐

这种容器耐热，带有耐腐蚀的盖子和可更换的密封圈，是为加热处理而专门设计的。



卫生条件和食品安全

严格的卫生条件对于成功保存食物而言至关重要。所有的工具和容器必须经过彻底消毒，制作出的高品质食物应在适宜的温度下进行保存，并在推荐日期内品尝完。一旦食物开始变质，应立即倒掉。

卫生制度

- 在正式开始前，确保所有的厨房表面和工具都是完全洁净的。应使用干净的抹布，并勤洗手。
- 保持冰箱内部清洁，并设定正确的温度（4℃）。
- 对所有你要使用的瓶、罐、容器、盖子以及工具进行消毒，最好是在你使用前准备好。这样做是为了确保杀死任何可能导致食物变质的微生物。
- 在存放前，确保你的食物被正确密封。定期进行检查，并在保质期内吃掉。如果出现变质迹象，应立即扔掉。
- 对于肉类和鱼类食物（不论是新鲜的，还是煮熟的），应格外小心。使用品质最佳的原料，一直保持低温存放，并与其他食物分开保存。在每一步操作时都要确保使用干净的工具。



消毒方法

烤箱：用热水清洗瓶、罐及盖子，沥干，然后在140℃下，放入烤箱中烤15分钟。

洗碗机：使用前，将瓶、罐及盖子放入，热洗。

微波炉：适用于非金属罐。在每个罐子里加入4勺水，微波2分钟。沥干，然后用厨房纸巾擦干。

水浴法：用水将容器浸泡在平底锅中，慢慢加热至沸腾，然后关火。需要时取出即可。



加热处理

如果需要长期存放瓶装水果和酱汁，它们应通过水浴进行加热处理。当水变热时，容器中残存的空气会受热膨胀而排出。随后密封冷却，从而形成真空。容器被完全密封起来，使其中的食物免遭污染。如果加热处理成功，盖子应密封到位。关于其完整的操作方法和处理时间，可参考116~121页。

基本原料

盐

盐（或氯化钠）一直以来都是我们最重要的天然保鲜剂之一。它可以析出食物中的水分，从而阻止微生物的繁殖。盐的浓度越高（特别是盐水中），其保鲜效果越棒。盐可以用来保存蔬菜、鱼及肉类食物。



腌渍用盐
很适合腌肉。



岩盐
粗糙且未经提炼的岩盐适用于一般食物的保存。

糖

当浓度足够高时（60%或更高），糖的保鲜效果与盐相当。它们的保鲜原理相同，即析出食物中的水

分。糖主要用于保存水果，但也可以和醋搭档，用来保存水果和蔬菜的混合物，比如酸辣酱。



砂糖
一种带有粗糙颗粒的精炼糖，非常适合一般甜品的保存。



细白砂糖
比砂糖更加精细，且易于溶解，适用于制作果汁和甘露酒。



浅色黄糖
这种糖中的糖蜜可以用来给酸辣酱和酸果酱增加风味。



果酱糖
含有额外的果胶，用于低果胶水果，帮助它们凝固。

油

虽然不是防腐剂，但油和动物性脂肪对食物保存而言依然大有裨益。使用时，将已加工好的食物浸泡其中，它们会形成密封层，使其与空气中的微生物隔绝。烫煮或干燥的蔬菜，以及罐头肉，可以用油来保存。



黄油
黄油经过提纯后，可以用来密封罐头肉。



鹅油
替代猪油，用来密封罐头肉。



橄榄油
精美的水果风味，使其成为保存食物的理想用油。



葵花籽油
色泽更为浅淡，风味更加微妙的一种油。

醋

作为另一种历史悠久的“防腐剂”，醋在制作时，会通过酒精发酵来产生醋酸。醋酸含量在5%以上时，会抑制绝大多数微生物的繁殖，包括让食物变质的大肠杆菌在内。醋主要用来保存蔬菜，制作泡菜、开胃菜和酱汁，以及富含油脂的鱼。



麦芽醋

这种深棕色的醋适合用来保存风味浓烈的美味食物。



腌渍醋和酒精醋

腌渍醋既可以购买已添加香料的现成品，也可以利用酒精醋在家自制（参见57页）。



红葡萄酒醋

这种醋由红葡萄酒发酵而成，用来上色添味。



白葡萄酒醋

这种醋由白葡萄酒发酵而成，与红葡萄酒醋相比，色泽较浅，风味更微妙。



苹果醋

这种醋由苹果酒发酵而成，带有淡淡的苹果味。

柠檬

柠檬在制作果酱和果冻时至关重要。当采用的水果果胶含量低时，添加柠檬汁可以导出果胶，促进混合物凝固。



柠檬汁中的果酸同样可以阻止甜品中的糖结晶。

香料和调味品

添加香草和香料可以有效提升食物保存的效果。它们不但可以极大改善风味和香气，其中许多还可以促进消化，甚至在食物的保存过程中扮演积极的角色。



香料粉

如有可能，请在使用前，将香料颗粒研磨成粉。一旦磨碎，其风味和香气会迅速挥发掉。

香草

香草（新鲜的或干燥的）可以提升泡菜、开胃菜和油封蔬菜的风味。它们还可以制成调味果冻，是烤肉的经典搭档。



香料颗粒

香料颗粒在密封容器中可保存两年之久。绝大多数通常会被制成调味醋，它们可以保存在罐子中，或者装在棉布袋中，在罐装前取出（参见57页）。

