

尚锦美食生活馆

尚锦文化

四·季·纯·天·然

手工果酱

铃木雅慧◎著

具金月◎译



尚锦美食生活馆

四季纯天然手工果酱

铃木雅慧◎著

具金月◎译



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季纯天然手工果酱 / (日) 铃木雅惠著; 具金月译. —北京: 中国纺织出版社, 2017.1
(尚锦美食生活馆)
ISBN 978 - 7 - 5180 - 3047 - 7

I. ①四… II. ①铃… ②具… III. ①果酱 - 制作
IV. ①TS255.43

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第252339号

KISETSU NO KUDAMONO DE TSUKURU JAM TO RECIPE NO HON

© Masae Suzuki 2013

Originally published in Japan in 2013 Seibundo Shinkosha Publishing Co., Ltd., TOKYO,

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with Seibundo Shinkosha Publishing Co., Ltd., TOKYO,

through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and ShinWon Agency Co., Beijing Representative Office, Beijing

本书中文简体版经日本诚文堂新光社授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-2446

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 15

字数: 98千字 定价: 48.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

果酱有很多种类

---果酱的定义.....7

味道由甜度来决定

---果酱的糖度.....7

想要做什么样的果酱？

---砂糖的分量.....7

果酱的平衡非常重要

---果酱的组成.....8

关于工具

---不同的道具，会制作出不同的效果...12

春季的果酱

温暖的春天，

非常适合制作入门级果酱

草莓

适于保存的草莓酱.....17

薄荷草莓果酱.....19

黑胡椒草莓果酱.....19

草莓香蕉果酱.....21

草莓果子露.....23

保存的重点——装瓶

关于瓶的煮沸与脱气.....24

柑橘类

脐橙酸果酱.....27

巧克力橙子果酱.....28

橙子薄片酸果酱.....29

葡萄柚凝乳.....31

香辛糖水柑橘.....33

夏橙酸果酱.....35

夏季蜜橘果皮.....37

适合与果酱同食的点心①

烤饼.....38

夏季的果酱

香气四溢的李子，

还有各种汁液饱满的诱人水果

桃子

桃子果酱.....43

糖水黄桃.....45

梅子

梅果酱.....47

梅酒味的梅果酱.....47

李子

充满阳光的李子酱.....49

糖水李子.....51

西梅（洋李子）

西梅酱.....53

樱桃

樱桃果酱.....55

浆果类

蓝莓果酱.....57

混合浆果果酱.....59

覆盆子果酱.....59

甜瓜

甜瓜果酱.....61

西瓜

西瓜果酱.....63

芒果

芒果果酱.....65

芒果酸辣酱.....67

果酱与面包藕断丝连的关系

秋季的果酱

让我们跟着季节的脚步，
品尝秋季的累累硕果吧

无花果

无花果果酱.....73

糖水无花果.....75

葡萄

巨峰葡萄果酱.....77

麝香葡萄果酱.....79

红麝香葡萄果酱.....81

黑葡萄果子露.....83

梨

秋月梨果酱.....85

西洋梨

西洋梨果酱.....87

鸭梨红酒煮.....88

桂花糖水酥梨.....89

石榴

石榴果子露.....91

枣

糖水枣.....93

日本木瓜

日本木瓜果酱.....95

蜂蜜日本木瓜果子露.....97

栗子

栗子涉皮煮.....99

栗子甘露煮.....101

蜂蜜栗子酱.....103

黄油栗子.....103

柿子

柿子酱.....105

糖水柿子.....107

苹果

红玉苹果酱.....109

青苹果果酱.....111

速成糖水苹果.....113

焦糖苹果.....115

适合与果酱同食的点心

烤薄饼	116
-----	-----

冬季的果酱

闲适而又认真地制作酸果酱的季节

柑橘类

柑橘果酱	121
糖水整橘	123
蜂蜜柠檬果酱	125
柠檬凝乳	127
柚子酸果酱	129
柑橘类	129
红糖柚子	130
金橘醋	131
金橘酱	133
柑橘类	133
糖水金橘	135

豆类

红豆沙	137
白芸豆的甜纳豆	139

果酱的新美味

果酱的灵活用法	140
---------	-----

四季皆宜的果酱

香蕉果酱	143
------	-----

焦糖香蕉果酱	145
--------	-----

猕猴桃果酱	147
-------	-----

黄金猕猴桃果酱	149
---------	-----

菠萝果酱	151
------	-----

宣木瓜果酱	153
-------	-----

椰子牛奶果酱	155
--------	-----

蜂蜜花生糊	157
-------	-----

核桃奶果酱	159
-------	-----

黑芝麻蜂蜜黄油	160
---------	-----

蜂蜜坚果	161
------	-----

杏干酱	163
-----	-----

混合水果干酱	164
--------	-----

水果干的红茶煮	165
---------	-----

朗姆葡萄干黄油	167
---------	-----

杏黄油	167
-----	-----

适合与果酱同食的点心

果酱英国松饼	168
--------	-----

蔬菜酱

番茄酱	171
-----	-----

胡萝卜酱	173
------	-----

南瓜酱	175
-----	-----

红薯酱	177
-----	-----

洋葱酱	179
-----	-----

生姜糖	180
-----	-----

尚锦文化

尚锦美食生活馆

四季纯天然手工果酱

铃木雅慧◎著

具金月◎译



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季纯天然手工果酱 / (日) 铃木雅惠著; 具金月译. —北京: 中国纺织出版社, 2017.1

(尚锦美食生活馆)

ISBN 978-7-5180-3047-7

I. ①四… II. ①铃… ②具… III. ①果酱-制作
IV. ①TS255.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第252339号

KISETSU NO KUDAMONO DE TSUKURU JAM TO RECIPE NO HON

© Masae Suzuki 2013

Originally published in Japan in 2013 Seibundo Shinkosha Publishing Co., Ltd., TOKYO,

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with Seibundo Shinkosha Publishing Co., Ltd., TOKYO,

through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and ShinWon Agency Co., Beijing Representative Office, Beijing

本书中文简体版经日本诚文堂新光社授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-2446

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 15

字数: 98千字 定价: 48.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

果酱最初是以野生或种植的水果为原料，制作成的可保存的食物。为了吃到美味的果酱，人们花了好多工夫，将季节的美味尽情呈现出来。

现在我们可以买到从国产到进口的各种各样的果酱，有机会品尝异国风味。

但是，如果我们自制果酱，就可以根据自己的口味来调整。最时令的水果，有着特别的香气、色泽和味道。制作过程通过鼻子、眼睛和舌头边感知边烹饪，会感觉果酱更加的美味。自家制作，可以调整甜度、种类、蒸煮的程度，因为任何一点细微差别，味道都会大不相同。

本书意在向大家介绍如何自制美味果酱。每个水果的甜度与香气都不一样。在制作果酱之前，请务必先尝一块，想象一下它会成为什么味道的果酱，以“想要做出的味道”为目标，让我们开始吧。



目录

果酱有很多种类

---果酱的定义.....7

味道由甜度来决定

---果酱的糖度.....7

想要做什么样的果酱？

---砂糖的分量.....7

果酱的平衡非常重要

---果酱的组成.....8

关于工具

---不同的道具，会制作出不同的效果...12

春季的果酱

温暖的春天，
非常适合制作入门级果酱

草莓

适于保存的草莓酱.....17

薄荷草莓果酱.....19

黑胡椒草莓果酱.....19

草莓香蕉果酱.....21

草莓果子露.....23

保存的重点——装瓶

关于瓶的煮沸与脱气.....24

柑橘类

脐橙酸果酱.....27

巧克力橙子果酱.....28

橙子薄片酸果酱.....29

葡萄柚凝乳.....31

香辛糖水柑橘.....33

夏橙酸果酱.....35

夏季蜜橘果皮.....37

适合与果酱同食的点心①

烤饼.....38

夏季的果酱

香气四溢的李子，
还有各种汁液饱满的诱人水果

桃子

桃子果酱.....43

糖水黄桃.....45

梅子

梅果酱.....47

梅酒味的梅果酱.....47

李子

充满阳光的李子酱.....49

糖水李子.....51

西梅（洋李子）

西梅酱.....53

樱桃

樱桃果酱.....55

浆果类

蓝莓果酱.....57

混合浆果果酱.....59

覆盆子果酱.....59

甜瓜

甜瓜果酱.....61

西瓜

西瓜果酱.....63

芒果

芒果果酱.....65

芒果酸辣酱.....67

果酱与面包藕断丝连的关系

秋季的果酱

让我们跟着季节的脚步，
品尝秋季的累累硕果吧

无花果

无花果果酱.....73

糖水无花果.....75

葡萄

巨峰葡萄果酱.....77

麝香葡萄果酱.....79

红麝香葡萄果酱.....81

黑葡萄果子露.....83

梨

秋月梨果酱.....85

西洋梨

西洋梨果酱.....87

鸭梨红酒煮.....88

桂花糖水酥梨.....89

石榴

石榴果子露.....91

枣

糖水枣.....93

日本木瓜

日本木瓜果酱.....95

蜂蜜日本木瓜果子露.....97

栗子

栗子涉皮煮.....99

栗子甘露煮.....101

蜂蜜栗子酱.....103

黄油栗子.....103

柿子

柿子酱.....105

糖水柿子.....107

苹果

红玉苹果酱.....109

青苹果果酱.....111

速成糖水苹果.....113

焦糖苹果.....115

适合与果酱同食的点心

烤薄饼.....116

冬季的果酱

闲适而又认真地制作酸果酱的季节

柑橘类

柑橘果酱.....121

糖水整橘.....123

蜂蜜柠檬果酱.....125

柠檬凝乳.....127

柚子酸果酱.....129

柑橘类.....129

红糖柚子.....130

金橘醋.....131

金橘酱.....133

柑橘类.....133

糖水金橘.....135

豆类

红豆沙.....137

白芸豆的甜纳豆.....139

果酱的新美味

果酱的灵活用法.....140

四季皆宜的果酱

香蕉果酱.....143

焦糖香蕉果酱.....145

猕猴桃果酱.....147

黄金猕猴桃果酱.....149

菠萝果酱.....151

宣木瓜果酱.....153

椰子牛奶果酱.....155

蜂蜜花生糊.....157

核桃奶果酱.....159

黑芝麻蜂蜜黄油.....160

蜂蜜坚果.....161

杏干酱.....163

混合水果干酱.....164

水果干的红茶煮.....165

朗姆葡萄干黄油.....167

杏黄油.....167

适合与果酱同食的点心

果酱英国松饼.....168

蔬菜酱

番茄酱.....171

胡萝卜酱.....173

南瓜酱.....175

红薯酱.....177

洋葱酱.....179

生姜糖.....180

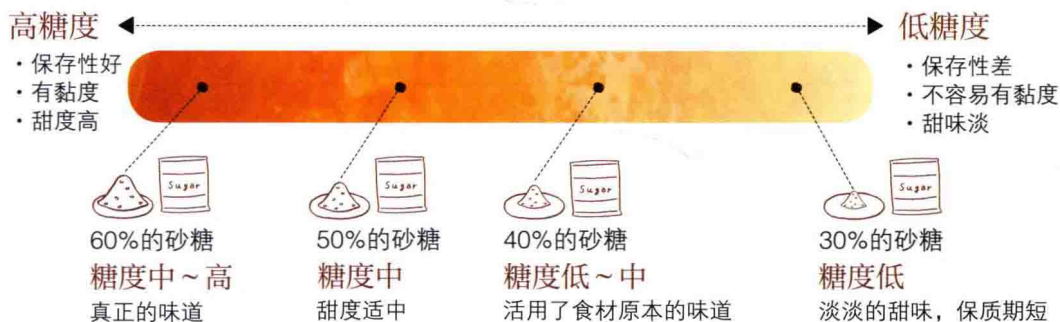
果酱有很多种类

根据国际食品规格的定义，糖度在65%以上，有一定黏度的产品，才称为“酱”。

希望您能够以此书为基础，制作出自己喜欢的独创的果酱。

果酱的糖度

糖度，是由水果本身所带的甜味加上砂糖最终得到的甜度。糖度以“度”为单位来表示。这个糖度，除了砂糖之外，还包含水果本身的糖分。一般分为“低糖度”、“中糖度”、“高糖度”3种。“低糖度”是指40度以上，未满55度的。“中糖度”是指55度以上，未满65度的。“高糖度”是指65度以上的。

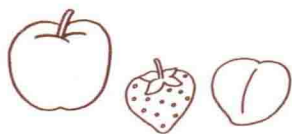


砂糖的分量

基本上，砂糖的分量与水果的使用量成比例。例如，水果的重量是100克，使用的砂糖量是40克，也就是说砂糖使用量是水果使用量的40%。糖度与水果本身的甜度和熬制时水分蒸

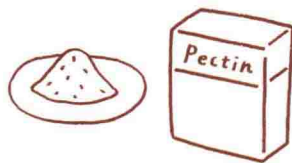
发有关系，但是如果砂糖使用量是水果使用量的40%，那么这个果酱的糖度会在40~60度的样子。这种甜度是我们所说的低糖度与中糖度。

当然，不放这么多的砂糖也可以做果酱，但是放入的砂糖越少，它的保存性也就越差。如果是30%的砂糖量，放入带拉链的密封袋冷藏，也可以保存很长时间。



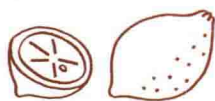
水果

制作果酱时绝对少不了含有果胶、酸、糖这3种成分的水果，这些是果酱的主要成分。但这些成分，在不同的水果不同的品种里比例是不一样的，所以制作果酱的时候会用到砂糖、柠檬汁和市场上卖的果胶。



果胶

不同的水果中果胶的含量是不一样的，有些水果几乎没有果胶，这样就需要使用市场上卖的粉末状果胶了。



酸

有些水果的酸会很少，这时就需要用柠檬汁来补充一下。



糖

水果里含的糖分大概在10%左右，不够的时候就用砂糖来补充。

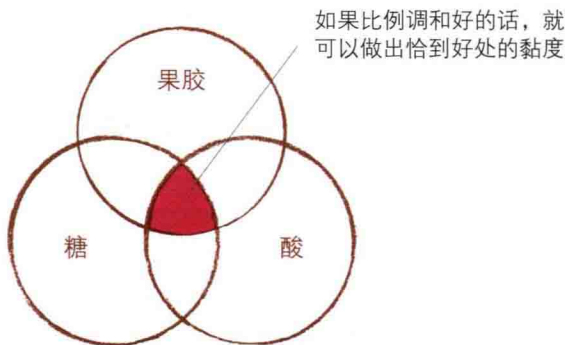
果酱的平衡非常重要

果酱的组成

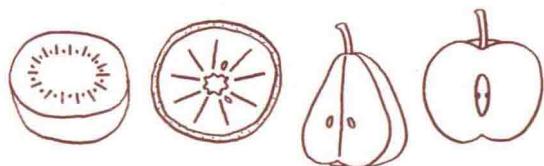
往苹果等水果里加入砂糖和柠檬汁来熬，就会制作出有黏稠感的果酱。这并不是因为砂糖变成了饴糖，而是在水果里的被称作“果胶”的碳水化合物与糖和酸反应而形成的物质。

为了让果酱更好吃，黏度非常重要。虽然我们多放点砂糖，然后熬制更长的时间，会产生黏性，但是甜味会变化，水果的颜色跟香味都会消失。

为了果胶、酸和糖结合后能产生适度的黏性，比例一定要掌握好。一般来讲，果胶要占整体的0.5%~1%，酸的比例是0.5%左右，糖是60%左右，这样的比例是最适宜的。如果这个平衡打破了，就无法做到黏度刚好的果酱。控制好砂糖、柠檬汁、市场上卖的果胶的量，就可以制作出美味的果酱了。



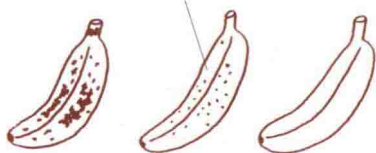
适合做果酱的水果



颜色与香味好的水果

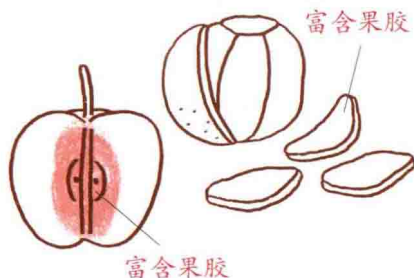
制作果酱的时候，虽然甜味和酸味可以用其他材料来代替，但是颜色和香味，是水果原本的特征，做出来的果酱会与原来的色与香有很大的关联。

带适量黑点的熟度最佳



适当的外形

果酱有多种类型，如果是将水果弄碎，什么形状都无所谓了。但如果需要保留原来的形状，那么要选择大小差不多的水果。另外，如果果酱还要用到水果皮的话，一定要注意不要选择皮上带伤痕的水果。

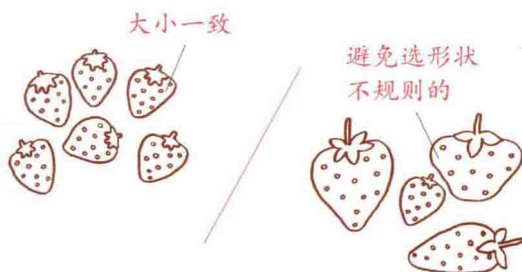


材料①……水果

要做出美味的果酱，选择水果是非常关键的。并不是看生吃的时候它是否好吃，而是要看它是否适合做成果酱。

熟度刚好的水果

制作果酱时，水果里的果胶是十分重要的成分。此成分随着水果成熟度的不同，它的量是会变化的，熟度刚好的时候，富含非常多的果胶。



制作果酱时， 皮和籽儿都很重要

和生吃的时候有所不同，有时皮和籽儿也是制作果酱的重要材料。皮有着更贴近水果原本的颜色和更丰富的香味。另外，水果里的果胶，有时候在皮和籽儿附近粘着很多，因此不要随便丢弃。

关于粉末状果胶

果胶是用柑橘类的皮或苹果泥为原料制作的。市场上卖的果胶粉末有很多种类，大体上可分为以下两大类。

HM果胶

（高甲氧基果胶）

从原料中抽出果胶并做成粉末状物质。需要高糖度和一定的酸。

LM果胶

（低甲氧基果胶）

将天然的果胶进行加工，即使低糖度也可以有凝胶效果，适合制作甜味淡的果酱。

本书使用的粉末状果胶，按果胶25%、砂糖74%、乳酸钙1%的比例搭配，使用的是LM果胶。

材料②……果胶

果胶、酸、糖这些成分水果自身都会有，但水果不同，含量不一。酸的水果含酸多，甜的水果含糖多，这些很容易分辨。但是果胶的含量，靠味觉是无法分辨的。

柑橘类水果和苹果含有很多果胶，但不同的品种，含量也有很大差异。即使是同品种，成熟度不同，含量也不一样，适当的成熟度才有最充足的果胶。

因为籽儿周围和果皮中富含果胶，如果只想用果肉做成果酱，那么可以把籽儿和皮放进去熬制，煮好后再捞除。

但是像梨、柿子这样含果胶少的水果，无论酸和糖有多丰富，都不会出来黏稠感。制作果酱的话，可以加入含有果胶多的水果一起制作，或买果胶来用。

含果胶多的水果

无需使用果胶即可达到黏稠的效果。

柑橘类水果、苹果、香蕉、无花果、李子、桃



含果胶相对较多的水果

含有一定量的果胶，不用额外加果胶，也可以制作出有些黏度的果酱。

草莓、杏、葡萄、枇杷、其他浆果类



含有果胶少的水果

几乎不含果胶，水果本身含有丰富的纤维，有一些黏度。如果想要更大的黏度，需要添加果胶。

梨、柿子、哈密瓜、西瓜



水果的酸度

柠檬	5%~7%
梅	4%~5%
杏	2%左右
橘子	1.5%~2%
李子	1%~2%
猕猴桃	1%~2%
橘子	1%左右
草莓	1%左右
苹果	0.2%~0.7%
葡萄	0.6%左右
梨	0.2%左右

材料③……酸

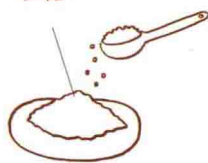
酸是水果中含有的成分，和糖、果胶一样，不同水果的含酸量也是不一样的，酸味浓的水果含酸比较多。做果酱时需要0.5%的酸。另外，酸和甜味的关系是，如果酸大于1%会更好吃。如果用含酸少的水果，可以用柠檬汁或柠檬酸来辅助。

材料④……砂糖

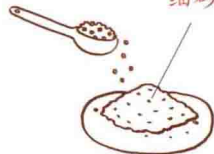
制作有适当黏度的果酱时，加入砂糖是非常必要的。另外，水果里含有的糖分很少，只有10%左右，为了达到果酱所需的甜味，还是需要使用砂糖的。

虽然都叫砂糖，但它也有很多种。决定味道的是甜的蔗糖成分的比例，也就是“纯度”。虽然适合做果酱的是纯度高的砂糖，但是其他砂糖，也可与不同食材搭配使用。

砂糖



细砂糖



适合做果酱用的砂糖

白砂糖

纯度高，颗粒小，适合于制作果酱，除了果酱，制作点心的时候也经常用到。

粗白糖

结晶比砂糖要大一圈，有透明感的砂糖。想要做出透明感的果酱时，非常适合使用。

含蜜糖

将甘蔗、甜菜等原料原本的味道适度地保留下来的产品。味道比红糖更柔和，比精制砂糖更浓厚，非常适合在制作果酱的时候使用。

其他砂糖

优质白糖

这是一种有点潮的砂糖。因为纯度高，在没有砂糖的时候也可以使用。

红糖

红糖是甘蔗榨汁后直接熬煮而成的糖，没有经过精细加工，保留最原始的甘蔗天然风味。在制作果酱时使用，能够做出非常浓厚的味道。