

..... 法国果酱女王 Christine Ferber 30年经典配方 .....

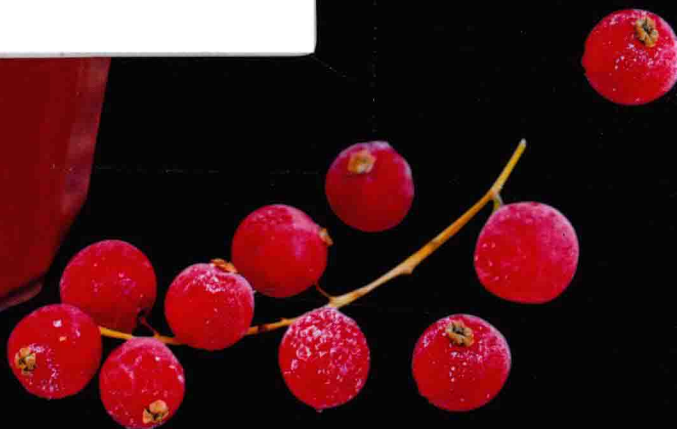
# 果酱圣经

Le Larousse des Confitures 跟随大师制作世界顶级果酱

[法] 克里斯蒂娜·法贝 著  
韩虹 译



米其林星级主厨  
法国“最佳甜点师”  
**毕生力作**



- 纽约DEAN&DELUCA、巴黎老佛爷百货、东京伊势丹百货必备的招牌商品
- 法国殿堂级大师皮耶·艾曼、艾伦·杜卡斯御用果酱

北京科学技术出版社

..... Le Larousse des Confitures .....

Christine Ferber

# 果酱圣经

跟随大师制作**世界顶级果酱**

[法] 克里斯蒂娜·法贝◎著

韩虹◎译



北京科学技术出版社

Original Title: Le Larousse des Confitures

EAN 13: 9782035895295

Author: Christine Ferber

Copyright © 2014 by Larousse

All rights reserved.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2015-6240

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

果酱圣经 / (法) 克里斯蒂娜·法贝著; 韩虹译. —北京: 北京科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5304-8574-3

I. ①果… II. ①克… ②韩… III. ①果酱—制作 IV. ① TS255.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 243577 号

## 果酱圣经

作 者: [法] 克里斯蒂娜·法贝

策划编辑: 孔 倩

责任编辑: 周 珊

责任印制: 吕 越

图文制作: 北京八度出版服务机构

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 22

版 印 次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8574-3 / T·903

定价: 89.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

# 目 录

CONTENTS

## 果酱的艺术

|             |    |
|-------------|----|
| 古老的传统 ..... | 2  |
| 挑选材料 .....  | 7  |
| 基础工具 .....  | 18 |
| 技艺和窍门 ..... | 21 |

## 果酱配方

### ❖ 用带果核的水果制作果酱

|               |    |
|---------------|----|
| 杏子 .....      | 42 |
| 油桃和离核油桃 ..... | 48 |
| 樱桃 .....      | 52 |
| 酸樱桃 .....     | 56 |
| 黄香李 .....     | 60 |
| 欧楂 .....      | 66 |
| 桃子 .....      | 68 |
| 李子 .....      | 74 |
| 李子干 .....     | 78 |
| 大紫李子 .....    | 82 |
| 绿李子 .....     | 88 |

### ❖ 用红色或者红棕色的水果制作果酱

|              |     |
|--------------|-----|
| 越橘和蔓越莓 ..... | 92  |
| 野草莓 .....    | 96  |
| 欧山楂 .....    | 98  |
| 黑加仑 .....    | 100 |
| 欧亚山茱萸 .....  | 106 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 犬蔷薇·····  | 108 |
| 血红小檗····· | 110 |
| 草莓·····   | 112 |
| 覆盆子·····  | 120 |
| 醋栗·····   | 128 |
| 鹅莓·····   | 134 |
| 黑莓·····   | 138 |
| 欧洲越橘····· | 144 |
| 黑刺李·····  | 148 |
| 接骨木·····  | 150 |

#### ❖ 用带籽儿的水果制作果酱

|          |     |
|----------|-----|
| 榲桲·····  | 152 |
| 无花果····· | 158 |
| 甜瓜·····  | 164 |
| 西瓜·····  | 170 |
| 梨·····   | 172 |
| 苹果·····  | 180 |
| 葡萄·····  | 188 |

#### ❖ 用柑橘类制作果酱

|          |     |
|----------|-----|
| 柠檬·····  | 194 |
| 金橘·····  | 200 |
| 橘子·····  | 204 |
| 橙子·····  | 208 |
| 葡萄柚····· | 216 |

#### ❖ 用异国风情的水果制作果酱

|          |     |
|----------|-----|
| 菠萝·····  | 220 |
| 香蕉·····  | 226 |
| 椰枣·····  | 230 |
| 百香果····· | 234 |
| 番石榴····· | 236 |
| 石榴·····  | 240 |
| 柿子·····  | 244 |
| 猕猴桃····· | 246 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 荔枝和红毛丹 ..... | 250 |
| 芒果 .....     | 252 |
| 椰子 .....     | 256 |
| 番木瓜 .....    | 260 |
| 酸浆 .....     | 262 |

#### ❖ 用坚果制作果酱

|          |     |
|----------|-----|
| 杏仁 ..... | 264 |
| 栗子 ..... | 266 |
| 核桃 ..... | 270 |

#### ❖ 用植物制作果酱

|           |     |
|-----------|-----|
| 欧白芷 ..... | 272 |
| 花卉 .....  | 274 |
| 大黄 .....  | 282 |
| 茶叶 .....  | 288 |

#### ❖ 用蔬菜制作果酱

|              |     |
|--------------|-----|
| 甜菜根 .....    | 290 |
| 胡萝卜 .....    | 292 |
| 南瓜属 .....    | 294 |
| 红葱头和洋葱 ..... | 300 |
| 番茄 .....     | 304 |

### 克里斯蒂娜·法贝的甜品单

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 不容错过的美味甜点 .....        | 313 |
| 带核水果类果酱的相关甜点配方 .....   | 316 |
| 红色浆果类果酱的相关甜点配方 .....   | 322 |
| 带籽儿水果类果酱的相关甜点配方 .....  | 325 |
| 柑橘水果类果酱的相关甜点配方 .....   | 329 |
| 异国风情水果类果酱的相关甜点配方 ..... | 333 |
| 坚果类果酱的相关甜点配方 .....     | 335 |
| 植物类果酱的相关甜点配方 .....     | 338 |
| 蔬菜类果酱的相关甜点配方 .....     | 341 |

# 果酱的艺术

L'ART DES  
CONFITURES



# 古老的传统

*Une tradition ancienne*

果酱和其他任何一种食物均不同，它一直是我们儿时记忆中最难以忘怀的味道，我们既能回想起果酱吃到嘴里甜滋滋的味觉体验，也同时会想起被勒令不准多吃时心中的那一点不情愿。除了这些回忆之外，果酱也讲述了一段关于人类、关于时间的历史。

## 保存食物的秘密

已发掘的遗迹可以证明，山顶洞人时期，食物被储存在最凉爽的地方。几个世纪后，高卢人将他们的收获埋在地下以便隔绝空气，延长保存时间。不管时代如何变迁，人类从未停止过寻求新的方法以便更好地保存食物。渐渐地，盐、醋和蜂蜜成为最常使用的防腐剂。其中，蜂蜜被誉为“神之甘露”，迅速与水果组合在一起，在古代人群中广泛流传开来。浸渍在蜂蜜中的圆润水果成为雅典人和罗马人宴会上一道必不可少的佳肴。

公元1世纪，老普利尼在他的《自然史》第37卷中就提到过浸渍在蜂蜜中的番木瓜，这是最早的关于糖渍水果的记载。而同时代的阿比修斯在他的《烹饪艺术》中也讲到罗马人不仅食用糖渍番木瓜，还喜欢糖渍无花果、苹果以及樱桃。

## 糖的发现

古时候，甘蔗还没有普及，人们往往用蜂蜜来浸渍水果。直到公元前6世纪，波斯国王大流士一世在征服印度时发现了甘蔗，他称之为“不用蜜蜂帮助即可产蜜的芦苇”。



从17世纪开始，糖果店就是巴黎上流社会追捧的地方

甘蔗原产于印度，更准确地说是恒河三角洲，早在梵语史诗《罗摩衍那》中就有相关记载：桌子上摆满了各种糖浆、甜食和切好的甘蔗。也有传说，佛祖的先辈们正是来自糖之国，也叫石蜜之国，即现在的孟加拉。之后，随着各国之间的战争和入侵，甘蔗也如同粉末散落般在中东地区传播开来，所到之处都是大受欢迎。古希腊作家迪奥科里斯也曾提到过一种凝结的蜂蜜，人们称之为saccharon（意思是糖精），产自印度和阿拉伯半岛南部（现在的也门一带）生长的一种“芦苇”，形态看起来像盐，有一定硬



Avant un pot de confiture posé sur la table, le jeune Toto remarque aussitôt qu'avec sa grande chaise il pourra facilement l'atteindre.

Et il se hâte, le jeune Toto ! Car ses parents pourraient survenir et ce serait tout perdu... ou bien aussi ses petits frères, Titi et Tutu, et alors... ah, mais alors... il faudrait partager !

Or, Toto, non-seulement veut manger de la confiture, mais il la veut manger toute. Il n'y a pas moyen rien pour ce gourmand d'Azor qui en a pourtant bien envie.

Où... mais Azor ne l'entend pas ainsi : et le spectacle de ce gros égoïste qui se gorge à sa monticule, le jette dans les transports de courroux. Il s'empare bruyamment, il n'a fait pas davantage pour faire accourir Titi et Tutu : Titi sa grande chaise, et Toto comme il peut, car l'événement l'a surpris au cours d'une opération qui ne s'interrompt pas aisément.



Et voilà la lutte déchaînée : Titi monte bravement à l'assaut. Toto toujours très occupé, n'agit pas, mais il crie. Et Azor qui est parvenu à grimper sur la table, se contente pour le moment de ce qu'il trouve à sa portée.



Distruite de ses occupations de ménage par le grand tapage qui se mène, Marianne se précipite. Elle arrive juste à temps pour assister à la cuisinerie qui était le début.



Et voilà ce qui se produit presque toujours quand plutôt que de s'entendre pour se partager amicalement une chose, chacun prend à la possession exclusive !  
Avis aux petits... et même aux grands.

幽默诙谐的埃及纳勒木版画也向果酱和它在家庭中的地位表示敬意

度，嚼起来咯咯作响。不管是希腊语中的saccaron，还是拉丁语里的saccharum，都源自梵语的单词sarkara，在阿拉伯语中演变成了soukhar。

公元8世纪，在入侵波斯的过程中，阿拉伯人品尝到了甜美的甘蔗汁，甚为喜爱，于是将甘蔗引进地中海沿岸，从叙利亚到西班牙都开始种植甘蔗。之后，威尼斯成了阿拉伯人的制糖之都。而克里特岛被命名为坎迪岛（Candie，阿拉伯语，意为冰糖），成为重要的制糖之地，制作焦糖的工艺也得到了完善。非常有意思的是，当时一些穆斯林女性甚至用特制的焦糖球来脱毛。

## 糖在欧洲的传播

糖最初传到欧洲时，作为一种稀少、昂贵、口感非常细腻的调味品，只能供给最富有的人。1353年，政府颁布了一道法令，明确规定药剂师只能给平民蜂蜜，而只有贵族才能享用作为药用食物的糖。因此，中世纪时，被遗忘已久的各式糖果再次出现在贵族

的餐桌上，并被赋予了治疗疾病的功效，认为它们可以防治积食、促进消化。这些糖果总是被放置在小巧精致的糖果盒内，摆在房间里方便供人食用。将糖衣包裹的丁香、姜片、茴香、杏仁或者松子加入所谓的“干果酱”，即今天常说的水果软糖中，这成为餐桌上必不可少的一道菜，没有糖果的宴席就不可能得到称赞。

在阿维尼翁，历任教皇还会举办果酱盛宴。据记载，1433年，克雷蒙四世任命阿普特居民奥西亚斯·马赛塔为御用糖果师。后来，在克雷蒙六世授职仪式上，迪斯卡里奥红衣主教为众人献上了一次盛宴，其中第八道和最后一道菜中都用到了糖渍水果和果酱。到了1357年，教皇英诺森六世曾订购了273古斤（法国旧时的重量单位，约合现在的136.5千克）的diacitron（糖渍柠檬皮），正是我们熟知的柑橘类果酱的前身。

糖果一直被视为奢侈品，也是非常珍贵的礼物，富人之间往往相互馈赠糖果。因此，当奥地利大公拉斯洛五世委派使臣来求娶法国富瓦伯爵加斯頓·福波斯的女儿时，

伯爵大人用各种各样的蜜饯、糖渍水果和果酱来招待使臣团的贵客们。从14世纪开始，糖果风靡欧洲宫廷，众人觉得所有的植物都应该做成糖渍品，所有的鲜花都可以制作成果酱。风流倜傥的男士们和貌美如花的女士们常常聚集在糖果店里，细细品味各种糖果和夹心蛋糕。罗杰·德·迪克多纳是当时巴黎最炙手可热的果酱制造商，迪克多纳大街的名字正是源自他。罗杰声名远播，就连教皇都特意嘱咐查理五世觐见时带几罐罗杰家的果酱。也许，正是因为这多种多样的糖果给那个时代添加了几千种的甜蜜味道，才缓和了瓦卢瓦王朝的暴力统治吧……

## 国王餐桌上的果酱

查理七世在位时，第八道到第十道主菜之间的甜品往往是各种糖果，也有许多果酱。1467年，路易十一世的皇后第一次访问巴黎时就收到了一份非常精巧的礼物，是一头用果酱

制作的小鹿，鹿的脖子上还刻着象征这位尊贵皇后的纹章，以及一些盛满了糖果和果酱的糖果盒。此外，据传，弗朗索瓦一世每次享用番木瓜果酱时总是眼含热泪。1533年，意大利人凯瑟琳娜·德·美第奇来到法国嫁给了亨利二世，她的随行人员不仅包括侍女、调香师和占星师，还有专门制作糖果的师傅和厨师。凯瑟琳娜皇后天生热爱美食，热衷于餐桌艺术并极大地促进了果酱和糖果的流行。多亏了这位皇后，意大利的甜点才享誉整个欧洲大陆。

亨利三世曾在威尼斯总督府内举办过一次非常奇特的宴会，从叉子到杯子，从面包到桌布，宴会上出现的所有东西都是用糖制成的。当时，一位制作金银器模具的大师为此次宴会打造了1280件物品，足可见亨利三世及其宠臣们到底有多喜爱甜食，关于他们迷恋麝香糖和龙涎香果酱的传言也是不绝于耳。

## 关于果酱的文字记载

16世纪，以果酱为主题的著作越来越多。先是1541年，从威尼斯语翻译过来的《食谱合集》，里面提供了不少制作果酱和冰糖的食谱。紧接着便是1545年出版的让·隆德热的《微杂记》，该书详细介绍了制作果酱、糖煮水果、索尔热葡萄酒、密斯卡岱白葡萄酒等的方法。

在所有关于果酱的著作中，最出名的还是1555年出版的《生活实用手册》，作者是诺查丹马斯，原名米歇尔·德·诺特达姆。该书中有一部分介绍了完美有效的糕点装饰技艺，还有一部分详细讲解了各种用糖、蜂蜜及瑞士甜白葡萄酒制作果酱的方法和技艺。诺查丹马斯将果酱描述得如同珠宝一般，他在书中写道：“黑櫻桃的果冻，颜色呈明亮的朱红色，就像一块精美的红宝石。”由于糖一直被视为奢侈品而且使用受到限制，因此诺查丹马斯在他的书中建议制作果酱时7古斤（约合3.5千克）水果加2古斤（约合1千克）糖即可。

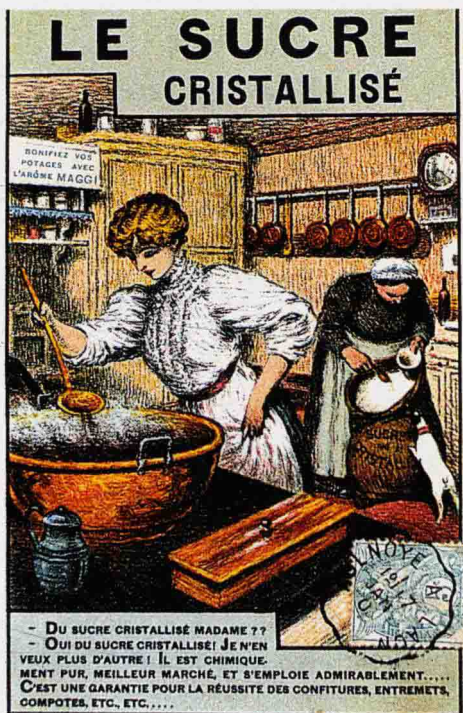


图中是关于果酱的小故事，它一直都是很多人的童年乐趣之一

## 关于糖的各种研究

不管是否对人体有危害，糖已经越来越为人们所钟爱。不断扩张殖民地范围的欧洲人在各地尝试生产糖。除了地中海巴利阿里岛上那几英亩（1英亩约合4046.9平方米）甘蔗田以外，在欧洲南部种植甘蔗的尝试均以失败告终，反而是大西洋上的马德拉群岛、西班牙属地加那利群岛以及葡萄牙属地圣多美成功种植了甘蔗。同时，荷兰人也在东印度群岛和安的列斯群岛种植甘蔗，这里出产的棕榈糖在市场上大受欢迎，非常有名。之所以叫棕榈糖，是因为成品用棕榈叶包裹，其清淡的莖菜味道也极受人喜爱。当时，威尼斯人在马德拉群岛和加那利群岛上建了许多精炼糖厂。在此期间，甘蔗经海地岛传到了新大陆，那里土壤肥沃，气候炎热，甘蔗内汁液的含量大大提高。渐渐地，糖离开了它的原产地。1572年出版的一本书里明确记载着：“以前，只有在药剂师的店里才能找到糖，并且只能给患者食用，现在，糖被制成各种甜点供人食用。曾经用作药方的糖现在也成了食物。”

从此以后，西方世界紧紧盯上了殖民地，作为其大量产糖之地。那里，种植甘蔗的工作非常繁重，不计其数的奴隶被送到这些岛上，取代最初的种植者在田里劳作。当这些奴隶在热带潮湿的天气下仍然不停地干活时，殖民地因此逐渐繁荣，奴隶们的痛苦也随之而来。正是哲学家们揭露了殖民者的欺诈。伯纳丁·德·圣皮埃尔曾说过：“我不知道咖啡和糖对于欧洲人的幸福是否必不可少，但是我清楚地知道这两种作物给世界上两个地方的人带来了不幸。”美食历史学家玛格洛娜·杜桑·萨玛贝略带伤感地评价说：“糖本该是苦的，因为它凝聚了太多的泪水。”



公元1000年前后，第一次提炼出冰糖，但是直到19世纪冰糖才在法国普及

他还提到制作果酱往往需要很长时间，例如柠檬果酱，从浸渍水果到制作果酱，从糖的精炼到过滤，整个制作过程需要2周时间。此外，诺查丹马斯也懂一点医术和占星学，所以在书中他也进一步肯定了糖具有治疗疾病的功效。这一观点也得到了奥利维亚·德·塞尔的认同。奥利维亚是亨利四世在位时的一位著名农学家，他认为果酱不仅可以让人维持体力并保持健康，而且它甜美的味道和特性也能带给患者勇气和愉悦的感受，就连制作果酱的细致过程都能给人带来满足感。

不过，并不是所有人都认可这一观点。同为亨利四世时代的医生，约瑟夫·杜凯斯纳认为所有嗜好糖和果酱的饕餮们都有血热症状，而且常常觉得口干舌燥。此外，糖分摄入太多会形成燥热、肝火旺的体质，尤其对年轻人是有害的。



此图展示了自制果酱的爱好者们喜欢用的铜质大盆，撇沫子用的漏勺和条纹玻璃罐



19世纪初，甜菜迅速成为必不可少的商品

## 用于制糖的甜菜

19世纪初，拿破仑终于下令强制种植甜菜，这并不是出于人文主义考虑，而是因为甜菜成了必需的经济作物。当时，为了突破欧洲大陆的封锁，英国派兵占领了马提尼克岛和瓜德罗普岛，而这两个岛恰恰是法国最主要的蔗糖产地。于是，人们在科西嘉岛上种植了32000公顷的甜菜，政府还免除了主要种植者的税收。由于有了更广阔的市场，甜菜糖迅速成为必不可少的商品。历史的一页就这样翻过去了，曾经辉煌一时的“印度盐”已成为日常消费品。

直到19世纪末，果酱工业才真正形成。从第一次世界大战开始，法国人就养成早餐吃抹

了黄油或果酱的面包片的习惯。为了维持部队的士气，当时的庞加莱政府甚至决定生产可供士兵食用的果酱，但是由于配方中用大量甜菜取代水果，导致制作出的果酱味道欠佳。

如今，尽管工业化生产的果酱已经与家庭自制的果酱在人们的早餐桌上平分秋色，但是厨房里依然飘散着糖渍水果的愉悦香气，也仍然能看到人们挥舞漏勺不断撇去浮沫的身影。



甜菜可以用来大量制糖且价格低廉

# 挑选材料

*Le marché et les ingrédients*

## 水果和蔬菜

不求最好，只求更好，这是绝对的准则。一瓶上好的果酱一定要用表皮光滑鲜亮、外形最饱满、熟得恰到好处的水果来制作。

制作果酱的乐趣从采摘水果时便开始了。

在果园里想挑选品质最好的水果，就要尽量选择个头略小的，这样的果实水分含量较少，味道更浓郁。最好选择天气干燥的日子，在太阳升起之前的清晨采摘，这样更能确保果实的品质。如果是在阳光直射下采摘的水果，果肉可能过于柔软，这样的果实不是制作果酱的最佳材料；而下雨天也会使得果肉富含水分，导致制作过程中果肉突然爆开，且所需蒸发时间也更长。当树上开始有果子掉落在地时，就表示收获期到了。但那些落地的果实因为受到碰撞，会很快腐烂。所以，制作果酱要选择直接从树上采摘下来的果实，而且以那些摘的时候并不费劲，轻轻一握住即掉落的果实为最佳。

这样采摘之后可以过几天再来，因为并不是所有的果实都同时成熟，采摘时应该从果树最外层开始，由外向里进行。之后，挑出表面损伤最少的果实，尽快进行制作果酱的预处理，如果要等一些时候才能开始制作果酱，这些果实最好也不要放置超过一夜，并且要摊开置于阴凉处，以免果实被压坏。某些水果，比如红色浆果类，很有可能一天之内就会变质，因为它们的汁液非常容易发酵。

如果没有机会去果园采摘，就一定要学会如何购买到好品质的水果，这时切不可急躁，一定要等到应季时再购买。通常情况下，第一批上市的水果价格偏高，且还没有完全熟透，并不是制作果酱的最佳选择。最好直接从果农手里购买水果，不过不要光挑选个头大的果实，它们往往水分含量更高而口感发面。最后一点，不要犹豫，去大胆品尝并学习如何辨认每种水果的好坏吧！



此外，像胡萝卜、洋葱和西葫芦之类的蔬菜，因为富含碳水化合物，所以本身就带有甜味，可以用来制作美味的果酱。更令人惊奇的是，芹菜或者大黄（被误认为是水果）也可以用来制作果酱。还有番茄，事实上也算是一种水果，完全可以用来制作口味极棒的果酱。购买和采摘蔬菜的注意事项跟水果是一样的，比如优先选择在菜园里直接采摘蔬菜并进行预处理，又或者采购时确保蔬菜的产地和新鲜程度，等等。

**带果核的水果：**这类水果从春天开始上市，一直延续到初秋。它们通常富含果汁，平均含水量可以达到90%，非常适合加糖制作各种果酱、糖煮水果或者果冻。

因为这类水果只能保存几天，而且放在冰箱里会失去原有的风味，所以一定要购买熟透的果实，尽快制作成果酱。

**带籽儿的水果：**这个家族包含了多种多样的水果，比如无花果、甜瓜、苹果和梨。它们像带果核的水果一样多汁，适合制作果酱或者果冻。苹果和番木瓜富含果胶，常用来和其他不易胶化的水果混合制作果冻。

**异国风情的水果：**我们经常在集市上看到各种异国风情的水果，况且像猕猴桃和百香果这两种水果已经成功引进，在法国南部多有种植。即使是隆冬时节，集市上也可以买到菠萝、香蕉、杧果、番木瓜或百香果这些从热带地区进口的水果，与盛夏时节鲜美多汁的水果完美接力。

**柑橘类水果：**柑橘属水果，包括橙子、柑橘、柚子、葡萄柚、黄柠檬、青柠檬、金橘等，原产于亚洲，现在已经遍布地中海沿岸各国和美国。全年都可以在集市上买到这类水果，其中大部分都会事先用二苯基进行处理，所以购买时一定要注意相关标注，如果需要用到果皮，必须将果皮仔细刷洗干净。这类水果可以在冰箱冷藏室保存几周。此外，柑橘类水果的果皮内层白色果膜和果籽都富含果胶，尤其适合单独或者和其他水果混合制作果冻、果酱等。

**红色浆果：**由于红色浆果个头偏小而且多籽，所以像黑加仑、欧洲越橘、醋栗、覆盆子、黑莓这类水果往往用来制作果冻更好吃。为了促进果冻胶化，我们可



以用富含果胶的醋栗混合其他水果一起制作果冻。

**果干：**像杏子、李子、无花果、椰枣这类经脱水干燥后可长期保存的材料，我们统称为果干。我们常用这类果干和新鲜水果混合后一起制作果酱，其分量最多可以占到总重的1/3。首先，我们要用水、酒、苹果汁、榅桲汁或者柑橘汁充分浸泡果干，需要注意的是一定要用钢化容器盛放，然后将泡好的果干切片或者切丁备用。购买果干时一定要挑选软和的，太干的不容易泡发，从而导致果实太硬，影响果酱品质。另外，对于果干和新鲜水果混合制作的果酱，按照比例计算糖的用量

时，果干的重量不应计算在内。一般情况下，1千克的果干熬煮时需要加入400克的液体才可以。

**带壳的干果：**类似于核桃、杏仁、榛子、开心果、栗子这类覆有一层果壳的材料，我们统称为干果。这类干果不含水分，所以我们一般并不用它们来制作果酱，除了栗子，因为它的果肉可以做成果泥并且用糖浸渍，有时也会用椰子的果肉来制作果酱。但是，我们可以在果酱制作过程的最后，将切碎或者捣碎的干果加入果酱中。但这类果酱制作好后应置于罐中，旋紧盖子，密封保存。

## 冷冻水果

当我们买好水果却没有时间制作果酱时，或者当我们想要用几种不同季的水果混合在一起制作果酱时，只能暂时将水果冷冻起来。尽管如此，还是应当尽量避免使用冷冻后的水果，因为它们会明显淡化果酱的味道。

- 解冻后的水果无法恢复它们最初的结构。这主要是因为冷冻过程中，水分结成冰会破坏植物纤维，使一些水果解冻后果肉过于绵软，比如草莓，而且后续熬煮过程中，解冻的果肉很难充分分解。因此，买好的水果尽量制成果泥酱或糖煮水果保存，只选取少量解冻的水果混合其他的新鲜水果一起制作果酱。

- 有一些水果比其他种类更加耐冻，比如醋栗、欧洲越橘、蓝莓、黑莓或者覆盆子。

- 如果不得不冷冻水果，一定要在采摘之后的24小时内进行。首先，将水果快速冲洗干净；其次，仔细用吸水纸拭干或者用微润的毛巾简单擦干；然后，按照水果的品种进行熬煮前的预处理，去梗、去籽、去核等；最后，将果肉切块备用。

- 为了减少冷冻对果肉质感的破坏，最好将水果摊开置于托盘中，用硫化纸覆盖好之后再进行冷冻。等到果肉冻结实后，再放到塑料小袋中保存。熬煮果酱之前，可以将冷冻中的果实置于托盘中，放入冰箱冷藏室慢慢解冻，这样在解冻过程中不会因为相互挤压而导致果实破损，经过这样的处理后，就可以将它们当作新鲜水果使用了。

- 黄色的水果最容易因为冷冻而变色、变质，为了更好地保存这类水果，可以用料理机将这类水果研磨成果泥，加入水果重量10%的糖、柠檬汁（每1千克水果用1个小柠檬榨出的汁液），混合均匀即可。之后，可以用它来制作糖煮水果或者酸辣酱。

## 香辛料

香辛料不仅仅用来制作酸甜口的酱料，有不少种类也能带给果酱不同寻常的味道。不同于常用的香辛蔬菜，我们总是在果酱制作过程的一开始就加入香辛料。大部分香辛料是磨碎后使用，然而实际上整粒的香味更纯粹也更清淡，而且熬煮结束时，将整粒的香辛料捞出，装瓶时填在边缘，也会成为果酱罐漂亮的装饰。

**茴芹：**茴芹是带有茴香味的植物中香气最为浓郁的一种，茴芹籽味道甘甜而略带辛辣，易消化，能带给食物一种新鲜爽口的感觉。

**八角茴香：**八角茴香得名于它的形状（围绕中心点排列成星状）和味道。八角茴香的味道比小茴香更香、更柔和。通常用整粒的八角或者磨成粉的八角来调味。

**肉桂：**肉桂通常呈卷状或者层层叠放的片状。它的味道非常突出，会让人同时想起丁香和肉豆蔻。使用时要取少量，以免让食物发苦。



**小豆蔻：**小豆蔻有浓郁的柠檬香气且略带胡椒的味道。在东方国家，小豆蔻非常受欢迎，常用来制作水果蛋糕，尤其适合与苹果搭配；另外，它和橙子搭配也很适合。

**桂丁香：**丁香味道辛辣浓郁，很少单独使用，但是它和肉桂、姜、小豆蔻搭配后，能让彼此的味道更突出。

**香菜籽：**晒干的香菜籽香气宜人，味道浓郁而微酸。由于香菜籽的香味很快会散尽，所以不可以长期储存。将香菜籽碾碎后，可以和柠檬或者芒果搭配使用。

**生姜：**生姜的辛辣味道略呛鼻，常用的有鲜姜、干姜、姜粉或者糖渍姜块。它可以搭配多种蔬菜和一部分水果，比如梨。

**芥末籽：**根据品种，芥末籽，即芥菜的种子，有黑色和灰色之分。很多酸辣酱中都会用到芥末籽，因为它可以带来辛辣的刺激味。

**肉豆蔻：**我们常用的肉豆蔻其实是肉豆蔻树所结浆果的果核，往往将其制成碎末使用，同时果核外包裹的假种皮也有相近的味道，同样可以用作香料。肉豆蔻含果味，微苦，常与肉桂和丁香搭配使用。

**辣椒：**将干制的红色辣椒磨碎后加入

面粉和盐制成“卡宴辣椒粉”，其味道非常辣，制作酸辣酱时会放入少量用于调味。

**胡椒：**制作酸辣酱时，我们会将整粒的胡椒放入酱汁增加辛辣味。当然也可以搭配水果少量使用，比如梨，熬煮时加入胡椒更能突出梨的味道。



**甘草：**甘草的根部可供食用，味道甘甜，它和一些红色浆果搭配非常协调，比如蓝莓。

**藏红花：**常用于烹饪食物的是野生藏红花的雌蕊部分，味道微苦，少量使用能赋予食物浓郁的味道和暖橙色。

**盐：**一般制作果酱时很少使用盐，但有时盐可以突出一些水果的味道，像樱桃或者酸樱桃。盐还可以去掉柑橘果皮的苦涩味。

**香草荚：**香草几乎和所有水果都可以搭配。细长的荚果包裹着香气独特的种子，可以放在大口瓶里密封保存数年，依然香气醉人。

## 调味植物

很大一部分带有特殊香气的草本植物都可以用于烹饪调味，而且也可以搭配很多水果，不管哪一种都可以带来不可替代的新鲜口感。每一种调味植物都有它恰到好处的味道，只要找出最佳的平衡点，就能组合出各种搭配。关键是比例问题，我们要保证任何

一种调味植物既不会占主要地位，也不会盖住水果的味道。

了解了各种调味植物的味道和气味强弱之后，如果我们对自己仍然信心不足，那么可以从少量使用开始尝试。比起干制的调味植物，选择新鲜的甚至冷冻的更好，这样的香味会更纯粹。

此外，为了更好地保留这些草本植物的味道，不要和果酱一起长时间熬煮，在熬煮的最后再将它们加入果酱中，开锅后立即关火，然后装瓶即可。和香辛料类似，这些调味植物的叶片或者茎贴在玻璃罐内壁上，也是一种漂亮的装饰。

**莳萝：**莳萝具有淡淡的茴香味，香气清新浓郁。花期时，莳萝的味道更加细腻纯粹，非常适合搭配桃子和番茄。

**罗勒：**罗勒变干后味道会相应变淡。它尝起来总是带有茉莉花和柠檬的味道，很适合和桃子、覆盆子或者绿番茄搭配。

**柠檬草：**新鲜的或者干制的柠檬草的叶片会散发出清新的柠檬香气，有轻微的刺激性。

**香菜：**比起香菜籽，香菜叶的味道更清淡，可以和覆盆子或者菠萝搭配。

**香蜂草：**常用的是香蜂草的嫩叶，新鲜的或者干制的都可以。它具有清新的柠檬香气，浓郁的味道也会使人同时想起薄荷和柠檬。

