

37

杨桃文化·新手食谱系列

# 40种手工果酱

● 打造专署于你的独家果酱品牌

颜金满(台湾)著 汕头大学出版社

不含人工添加物的低糖果酱  
完整封存水果的鲜美  
在洋溢着浓浓果香的空气中  
打造专属于你的独家果酱品牌

超低价  
15元



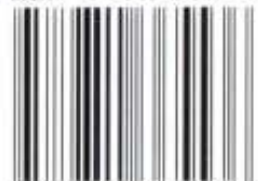
健康的 **爱心** 果酱





在洋溢着浓浓果香的空气中  
打造专属于你的独家果酱品牌

ISBN 7-81036-553-3



9 787810 365536 >

ISBN 7-81036-553-3/TS·37

(全套5册):50.00元 本册定价:15.00元





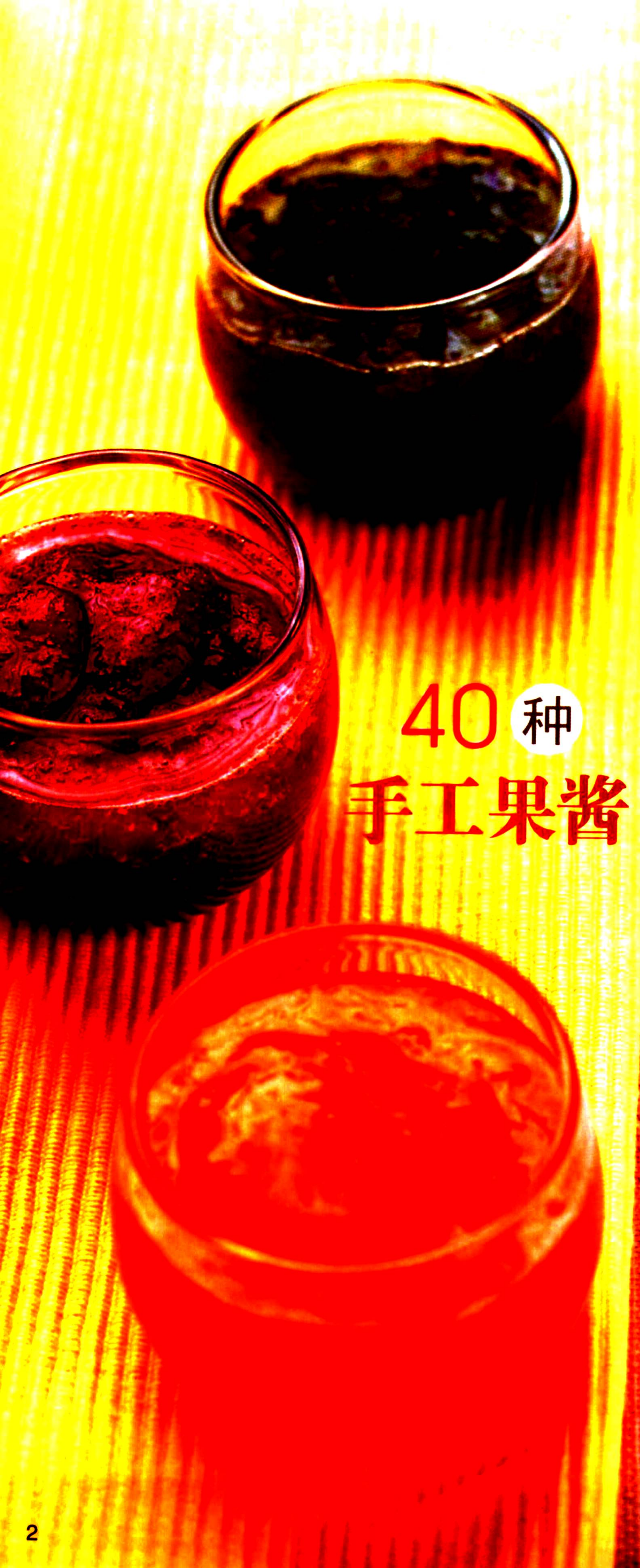
40种  
手工果酱











# 40种 手工果酱

## 目录

# Contents

4	.....	导读
6	.....	果酱的制作与保存
8	.....	第一篇
		原味果酱
9	.....	草莓果酱
10	.....	蓝莓果酱
10	.....	樱桃果酱
11	.....	葡萄果酱
12	.....	桑椹果酱
13	.....	百香果果酱
13	.....	芒果果酱
14	.....	菠萝果酱
15	.....	青梅果酱
15	.....	奇异果果酱
17	.....	橘子果酱
17	.....	橘皮果酱
19	.....	柳橙果酱
19	.....	金枣果酱
19	.....	葡萄柚果酱
20	.....	加州李果酱
21	.....	水梨果酱
21	.....	柿子果酱
22	.....	水蜜桃果酱
23	.....	红李果酱
23	.....	甜桃果酱
24	.....	红苹果果酱
24	.....	青苹果果酱
25	.....	蕃茄果酱



26.....第二篇

## 综合果酱

- 27.....苹果洋梨果酱
- 28.....甜桃哈密瓜果酱
- 29.....橘子火龙果果酱
- 30.....综合莓果果酱
- 31.....杨桃菠萝果酱
- 33.....柳橙百香果酱
- 33.....樱桃蓝莓果酱
- 33.....草莓蜜桃果酱

34.....第三篇

## 花式果酱

- 35.....玫瑰洋梨果酱
- 36.....桂花蜜李果酱
- 37.....薄荷覆盆子果酱
- 37.....洛神草莓果酱
- 38.....茉莉青苹果果酱
- 39.....绿茶青梅果酱
- 40.....果干加州李果酱
- 41.....椰浆菠萝果酱
- 41.....石榴凤橘果酱
- 42.....肉桂苹果果酱

43.....果酱料理游戏

- 43.....果酱巧克力
- 43.....果酱夹心饼干
- 44.....果酱千层派
- 44.....果酱瑞士卷
- 45.....梅酱排骨
- 45.....橙酱鸡排

46.....果酱应用集锦





# 集“健康·美味·心意”

导读 I N T R O D U C T I O N

## 于一身的**手工果酱**


**英**文中的水果称为“fruit”，据说是源自于很久以前的某个拉丁文动词，意思是“享受”，可见自古以来水果便被视为珍贵的天然美食。除了平常食用与入菜之外，人们为了解决水果不耐久存的问题，就利用水果本身的特性，将它们透过加工的过程改头换面一番，以延长赏味的期限，而果酱便是在这种概念下应运而生的产品。

**说**到果酱，你脑海中所浮现的口味有哪几种？是不是10根手指头就数得完呢？其实果酱除了传统的草莓、葡萄、蓝莓等口味之外，还有许多超乎想象的有趣组合，在本书中，我们将为你介绍40种兼具美味与创意的手工果酱，包括单一水果制成的原味果酱、两种以上的水果共舞而成的综合果酱，以及水果加入花朵、香料、茶叶等不同元素激荡出的花式果酱；请你一定要在目不暇接之余，亲自动手做做看，你会发现每尝试一种，都像是美味视野的重新开展，让你的心头洋溢着难以言喻的新鲜惊喜喔！









**或**许你此刻正在嘀咕着，市售的果酱随手可得，何必如此大费周章地自制果酱呢？其实手工果酱不仅具有保存鲜果、避免浪费的环保意味，还拥有不含色素及人工添加物的优点，让你吃得更健康自然。此外，手工果酱含有高比例的水果含量，仿佛是玻璃罐中的新鲜果园，每一口都能品尝到果肉本身的扎实肌理与浓郁的天然果香，那种丰润饱满的口感绝对是市售果酱所不能及的。

**手**工果酱的滋味究竟如何？也许就像狐狸对小王子所说的那句名言：“你在你的玫瑰身上所花费的时间，让你的玫瑰变得意义非凡。”同样的道理，你为你的果酱所投注的心血，将使你的果酱变得格外耐嚼、回味无穷。当你看着亲友们争相享用你亲手打造、诚意出品的爱心果酱时，便会了解一切的辛苦都很值得，而你的内心必然也会像欢呼收割的农夫看着自己的谷物一般，涌现出久久挥之不去的感动与成就感。



果酱的

# 制作与保存

在泛着甜美果香的果酱工房中，调制出一罐罐与众不同且心意十足的创意手工果酱。

为什么多汁的水果能够变成半凝固状的果酱呢？主要的原因就在于水果里富含的果胶质及有机酸，只要加上砂糖再经过熬煮后，就会产生凝胶作用，让水果变成浓稠的果酱。基本上只要水果含有充足的果胶质和有机酸，就能够做成果酱，例如苹果、李子、橘子等富含果胶及果酸的水果，都很适合制作成果酱；即使水果中的果胶质和有机酸含量不够，也不要放弃做成果酱的可能，因为还是可以适当地添加果胶质和有机酸，将喜欢的水果做成果酱，长期保存。

做好的果酱只要花点巧思，利用缎带、棉纸、碎布等包装打点一番，再贴上自制的精美卷标，便能摆脱市售果酱千篇一律的形象，成为只此一家、别无分号的独门果酱，不仅送礼自用两相宜，同时也能为生活添加几许惊喜与情趣。





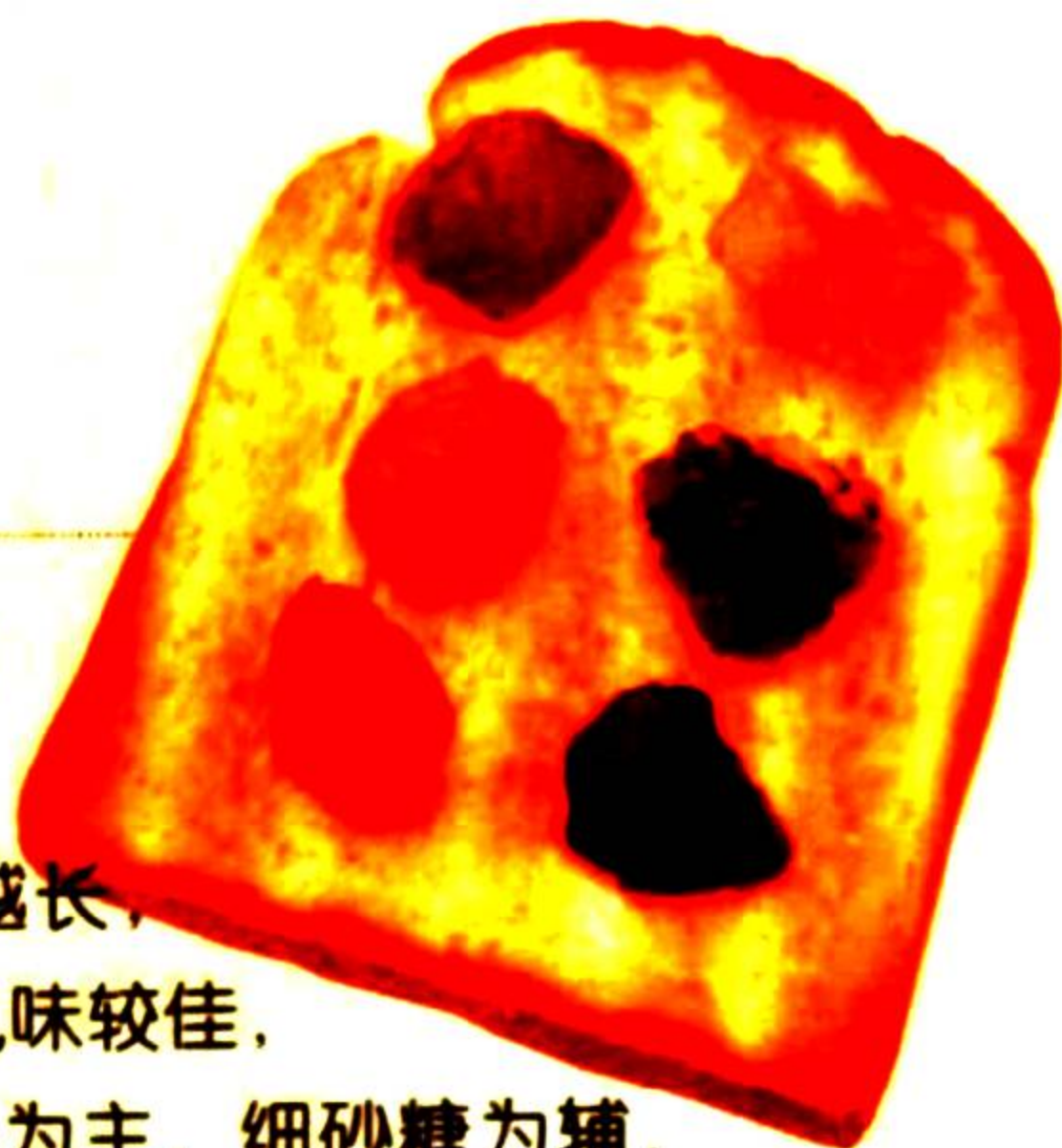
## 制作果酱的工具

在工具方面，由于水果大多含有天然果酸，加上熬煮果酱需要蛮长的时间，所以必须准备耐酸性强的锅子，例如玻璃锅、不锈钢锅或是珐琅锅都是不错的选择。另外像是切水果用的不锈钢菜刀、拌煮果酱用的长柄木杓、还有舀果酱用的不锈钢汤杓等，也都是做果酱时不可或缺的工具。

至于保存果酱用的瓶子必须能耐酸、耐热、耐冷，且能完全密封，最好是大小适中的透明广口玻璃瓶；此外，金属制的瓶盖较不耐酸，最好能使用树脂加工过的瓶盖，总之，凡是会直接接触到果酱的工具，都必须选用耐酸的材质，才能确保果酱的品质。

## 制作果酱的材料

在材料方面，除了主角水果之外，糖和柠檬汁也是制作果酱的重要功臣，一般而言，果酱加上越多的糖，保存期限就越长，不过，水果和糖的比例大约在2:1左右风味较佳。在糖类的选择上，本书的配方是以麦芽糖为主，细砂糖为辅，因为麦芽糖是将大麦发芽后产生的麦芽酶与糯米中的淀粉糖混合，再利用加热浓缩的方法提炼而成，甜度较低，也较健康自然。至于配方中的柠檬汁则是将新鲜柠檬对切后以榨汁器榨出果汁，柠檬汁的作用在于调整果酱的甜度及浓稠度，同时也可让果酱的色泽较为鲜艳。（备注：本书配方中的水果分量是指水果经过去皮、去核、去籽等处理后所秤得的重量。）



## 制作果酱的程序

果酱的制作程序大致可分成以下4个步骤：原料清洗处理、糖煮、装瓶、冷却后放入冰箱冷藏。原料清洗处理是将做果酱用的水果先清洗干净，并且去除掉不可食用的果皮、果核部分，再依据水果的特性来切细或打碎，让果粒更容易食用。

糖煮是制作过程中最重要的步骤，目的是要使糖份充分渗入果肉中，并把水果中原有的水分蒸发掉，让水果浓缩变小，口感也会比较紧密扎实；加糖时最好能分次加入，这样水果与糖会融合得比较均匀。熬煮的过程中不能用大火，以免果肉变硬，糖分焦化黏锅，此外还必须用木杓持续地、慢慢地搅拌（如果快速随便翻搅，会产生不易消除的小气泡），一方面缩短熬煮的时间，另一方面也可避免烧焦的现象。

当果酱熬成浓稠状时便可准备装瓶（可取1~2滴果酱滴入冷水中测试，若果酱不散开且下沉时，即可装罐），必须注意的是，果酱要冷藏半天至1天后才会完成凝胶，也就是说装瓶时的黏稠度，并非成品的黏稠度，所以煮果酱时不要煮得太稠，以免成品太硬而影响口感。瓶子在使用前须先蒸煮杀菌，在锅里加满水，把清洗过的玻璃瓶及盖子都放到锅中，等到水沸后再煮10分钟，就可以用夹子取出，待瓶中的水分完全蒸发后，便可装入果酱。

糖煮完成后，可将果酱连同锅子放到冷水中迅速降温，等到温度降至70~80℃左右时就可以装瓶了，装盛果酱时，应尽量装满并立即密封，这样才能确保果酱不被细菌污染，果酱装瓶封盖后，先倒置10~15分钟，让果酱的余温杀除可能附留在瓶盖上的微生物，以延长保存的期限。

当果酱冷却至50℃以下便可放入冰箱冷藏，大约半天至1天后就可食用，原则上自制果酱可保存2周至1个月左右，但因不含防腐剂，所以开瓶后最好尽快吃完。取用果酱时，必须使用干燥且清洁的汤匙，不要让湿汤匙碰到整罐果酱，以免果酱受潮而发霉。

看完了以上的介绍，你是否已经跃跃欲试，准备大展身手了呢？赶快翻开下一页，和我们一同走进泛着甜美果香的果酱工房，亲手打造专属于你的创意果酱品牌吧！



第一篇  
原味果酱

展现水果的  
原始鲜纯

*Strawberry*



由单一水果做成的果酱最能展现水果的原味，一般说来，草莓、桑椹等莓果最好先用砂糖腌渍，待水果释放出天然果胶后再入锅熬煮，才能保持最佳的色泽与风味；而柑橘类水果如橘子、柳橙、葡萄柚等不仅果肉适合拿来果酱，果皮只要稍加处理去除苦味后，也能做出口感独特的果酱，所以千万别轻易浪费啰！至于其它的水果只要先经过去皮、去籽或去核的工夫，就可以依照个人的喜好切丁、切片或打成果泥，做成各种形式的果酱。总之，你只要熟悉本篇中的基本处理原则，便能游刃有余，将喜爱的水果做成果酱，让水果的香气密封入罐喔！



# 01

## 草莓果酱

Strawberry



草莓.....600克  
麦芽糖.....150克  
细砂糖.....120克  
柠檬.....1个



- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将草莓洗净去蒂后拭干水分，放进耐酸的容器中并加入细砂糖(图A)。
- ③ 用橡皮刮刀轻轻搅拌草莓与砂糖，使两者充分混合(图B)。
- ④ 将做法3静置30~60分钟，此时砂糖会完全溶解，草莓也会释放出天然果胶(图C)。
- ⑤ 将做法4倒入耐酸的锅子中，先加入柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，一边煮一边用木杓搅拌，煮至酱汁呈浓稠状即为带有草莓颗粒的香醇果酱(图D)。

### 备注：

1. 熬煮过程中若有白色泡沫产生，可用不锈钢汤杓捞除。
2. 此配方亦可在做法4中将草莓压成泥状，做成雪泥状的草莓果酱。



### 水果小百科

草莓含有丰富的维生素C，大约是柠檬的2倍、苹果的10倍左右，因而拥有“维生素C结晶”的雅称，多吃草莓不但能养颜美容，更能预防感冒，避免牙龈出血。此外，草莓中还有大量的铁质及维生素E，前者可以治疗贫血及消除疲劳，后者则有美白及预防皮肤老化的功能。草莓极为娇嫩，不耐久藏，选购时以色泽鲜亮、果肉结实无损伤者为佳。又因草莓皮薄，水分容易蒸发，所以保存时最好放入冰箱冷藏，并用保鲜膜覆盖，以延长保存期限。







## 02 蓝莓果酱

冷冻蓝莓·····600克  
麦芽糖·····150克  
细砂糖·····120克  
柠檬·····1个  
水·····100毫升

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 冷冻蓝莓先置于室温中解冻，再放入耐酸的锅子中。
- ③ 先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

### 水果小百科

蓝莓原产于欧洲，现以美国产量最多，至于本土所见大多为冷冻进口的蓝莓。蓝莓中的果胶含量很高，因此很适合制作果酱，而根据许多研究的显示，果胶这种可溶性高的纤维质具有降低胆固醇的功效。此外，蓝莓也含有大量的维生素C，可以增加人体的抵抗力，近年来更有许多研究发现蓝莓中的紫色色素能够维护眼睛健康、预防视力受损，而蓝莓中所含的天然抗氧化物，也有延缓细胞老化的功效。

## 03 樱桃果酱

樱桃·····600克  
麦芽糖·····150克  
细砂糖·····100克  
柠檬·····1个  
水·····100毫升

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 樱桃洗净去梗，对切后取出果核，再将果肉放入耐酸的锅子中。
- ③ 先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

**备注：** 樱桃去核后可先用微波炉微波5~8分钟，再放入锅中熬煮，如此可使果肉较易软烂，缩短煮果酱的时间。

### 水果小百科

樱桃的含铁量居水果之冠，具有补血、造血的良效，根据南梁陶弘景在“名医别录”中的记载，樱桃味甘性温，可以健胃补脾、预防痛风，还能改善病后体虚、倦怠食少的症状。不过因为樱桃的属性燥热，吃多了容易上火，因此食用时宜有所节制。







#### 水果小百科

葡萄的适应性极强，几乎世界各地都有栽培，是全世界产量最多的水果，因为葡萄的营养成份及经济价值均高，所以被誉为“水果中的明珠”。除了鲜食外，葡萄也非常适合酿酒及制作葡萄干，葡萄中含有大量的葡萄糖，是很好的糖份来源，而葡萄中的果酸，也可中和胃酸、治疗胃病，此外，葡萄中还富含铁、钾及维生素B12，可以治疗贫血、补肝强肾，不过因为葡萄的热量偏高，因此糖尿病患者不宜多食。

### GRAPE



## 04 Grape 葡萄果酱



葡萄	600克
麦芽糖	150克
细砂糖	80克
柠檬	半个
水	200毫升

#### 做法

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将洗净的葡萄剥皮去籽，把籽丢掉，葡萄皮及果肉分别置于碗中备用（图A）。
- ③ 将葡萄皮放进耐酸的锅子中，加入水用中火煮滚，再改小火继续煮到汁液呈紫红色（图B）。
- ④ 用滤网取出葡萄皮，再用木杓将皮中的汁液压出，再将压出的汁液连同葡萄果肉及柠檬汁一起倒入锅中用中火煮滚（图C、D）。
- ⑤ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌，待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可（图E）。

**备注：**因葡萄内所含的水分较多，果胶较少，因此可将2克果冻粉与10克的水先调匀，等酱汁快要收干时再倒入锅中煮滚，帮助果酱变得浓稠。





# 05

## 桑椹果酱

Mulberry

### 材料

桑椹·····600克  
麦芽糖·····200克  
细砂糖·····200克  
柠檬·····1个  
水·····200毫升

### 做法

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将桑椹洗净后拭干水分，放进耐酸的容器中并加入细砂糖腌渍30~60分钟，可用木杓轻轻搅拌砂糖与桑椹，使两者充分混合。
- ③ 将做法2倒入耐酸的锅子中，先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，一边煮一边用木杓搅拌，煮至麦芽糖溶化，且酱汁呈浓稠状即可。



### 水果小百科

自古以来，中国便盛行种桑养蚕，而桑树所结的果实就是桑椹，桑椹的营养成分以糖类为主，中医界则认为桑椹具有明目、利五脏、降火利尿，且使发色黑亮的功效。选购时以果实较大、色泽呈深紫红者为佳。