

蓝带甜点师的
纯手工果酱

*Master chef's
handmade
confiture*

于美瑞 著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

推荐序

赴这场超幸福的盛宴

果酱，在台湾人生活中吃到的，绝大部分是由自动化工厂所快速生产的产品，里面放了许多色素、香料等，一些不应该放的添加剂，也使得大地献给人们的这些丰饶产物，似乎都淡而无味了。

在现代人的生活步调紧凑的社会中，还能品尝到这些花了很多心血和时间，细火慢熬，而且不添加任何化工品的手工果酱，着实为大家带来了一些幸福感。

美瑞，多年前远渡重洋至法国蓝带厨艺学院学习厨艺，学成归国之后，她利用台湾本土盛产的水果，加上所学的技术，以及她自己的巧思搭配，最重要的是一颗充满热情的心，制作了许多美味多姿的果酱。

小小的一瓶果酱，蕴涵了制作者的用心、耐心、爱心与坚持，也是一位浪漫梦想家心血的结晶。在此竭诚欢迎大家来赴这场超幸福的盛宴。

台湾蛋糕协会副会长

何文薰



如果你年轻的时候在欧洲念过书，或是生活过，那么在你的心中，一辈子都会留下一段似水年华的记忆。

年轻的时候，我曾经在瑞士的一处私人宅院做过两年的佣人(是真正的佣人)，意大利籍的总管常会要我在院子里摘些杏、桃等水果做一些果酱，当做女主人宴客时送贵宾的小礼物。由于果酱的制作非常烦琐耗时，往往在等待白糖与果肉融合的时光里，我都得窝在不见天日的地下室，抬头望见的小窗外，不是大雪纷飞，就是晴空万里。一直到现在，我的食指上都还留着因为装瓶时不小心，被果酱的高温烫伤所留下来的疤痕。

回到台湾的这十几年，这一段记忆被我选择性地忘记，一直到尝到美瑞的手工法式果酱……

因为工作的关系，最近有了机会与美瑞合作。经过数次的会议讨论，我发现这位看似柔弱的女子，竟然因为果酱，投射出如此强烈的热情与丰富的想象。我曾经幻想《大长今》剧中，把味道画出来的能力是否真实存在，在听到美瑞形容她的西红柿红酒醋果酱以及香草苹果菠萝果酱时，我的舌尖已经被她画出的美味迷惑得溢出涎水了。

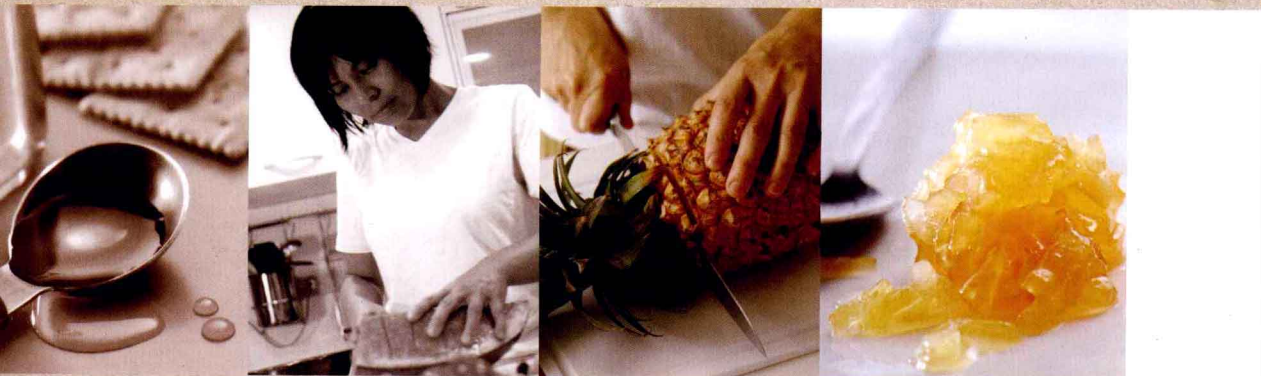
这几天看着美瑞穿着蓝带厨艺学院的厨服，安静从容地穿梭在我们餐厅的厨房里，我仿佛看到了年轻时的自己。虽然厨房在餐期时有着千军万马的气势与强师齐心的场面，但是这一位小女子的手工果酱，却更像是沙场上抚慰人心的家书。

法文有一句谚语：L'amour passe par l'estomach，意指“爱是会经过你的胃的”。一罐小小的果酱，充满了激情、耐心和专业技术，不管在多寒冷的冬天，它都会唤醒你的一整天，这是再多的咖啡或是醒颜露也比不上的。

美瑞的手工法式果酱，让我想起那一段似水年华的日子，现在品尝起来，其实是甜蜜多过酸涩的，在我年轻的时候……

32行馆 总经理

畢嘉祥



见到果酱，总是能勾起我小时候的记忆。就学之前我的早餐一成不变是菠萝面包；上小学后，早餐改了，有点变化，吐司面包搭配果酱，口味只有三种——草莓、菠萝及葡萄味，这三款果酱轮流上桌，再变也变不出新口味来，同一家品牌，同一种味道，就算化成灰我都能辨认出来的味道。果酱一定要厚厚地涂抹在一片吐司面包上，大口咬着吃，这是我的典型早餐。

长大一点，读初中，果酱成了我吃零食时苏打饼干上那一层厚厚的调味，甜甜咸咸的，一口气总是能吃下好几片；再大一点，念高中，我家已经不买果酱了，这种孩提时的食物，已被许多甜食取代，只有吃冰时，偶尔会点草莓或浓浓的百香果果酱当佐料。成人的生活不需要吃果酱，直到我在加拿大，吃过加拿大老奶奶的手工果酱，令人回味无穷的口味让我不惜千里迢迢将其带回台湾。

到法国学习料理与甜点时，我的第一罐手工果酱也是法国老奶奶传授的。在研习厨艺时，童年对果酱的记忆和依赖，再度被扬起，我开始着魔般地练习做果酱。每次吃果酱，虽然没再吃到那股浓重的香料味，取代的是手工果酱天然独特的多重滋味，但是那无法取代也不会重现的记忆，却是妈妈在餐桌前将果酱涂抹在面包上的身影。思念，化成了果酱的滋味……

台湾一年四季有太多不同的新鲜水果，耐心地制成好吃的果酱，将西方的饮食文化带入台湾，成为我的创意和乐趣。过了水果产季，人们还是能随时品尝到水果的美味，果酱的存在怎么不令人雀跃呢？身为学习传统法式料理与甜点的我，想和大家分享，也是这么原始又单纯的甜美和想念的滋味。

于美瑞



于美瑞 本名：于淑萍
2006~2008年远赴法国巴黎三年
专门学习法式甜点与法式料理

● 学历

(一) 法国蓝带厨艺学院
大证书毕业 (甜点与料理双修)
专业甜点毕业
专业料理修业
Le Cordon Bleu
Grand Diplôme de Cuisine et de Pâtisserie
Certificat de Perfectionnement Professionnel en Pâtisserie
Professional Certificate Cuisine Moderne Etoilee

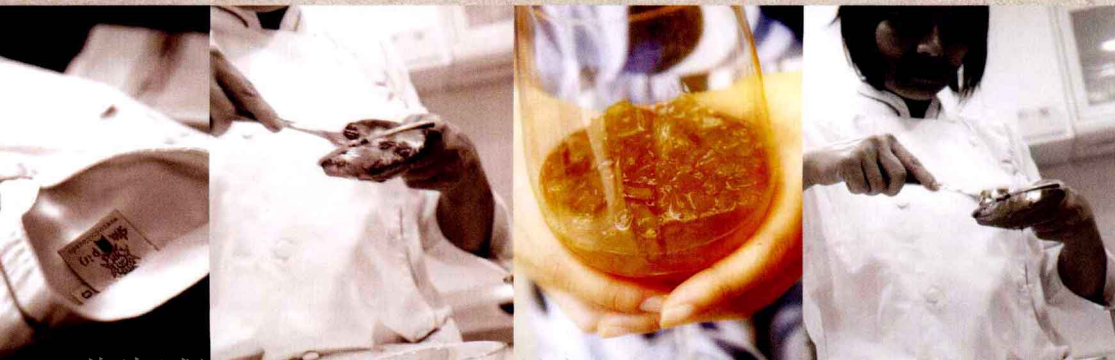
(二) 巴黎丽池饭店艾斯考菲尔厨艺学院
法式艺术甜点毕业

Ecole Ritz Escoffier, Paris
The Art of French Pastry
Diplôme de Pâtisserie

(三) 巴黎贝鲁维美食学校
小西点与马卡龙、小蛋糕与新式蛋糕、三明治与法式咸派修业
Ecole Gastronomique
Bellouet Conseil (Paris), J.M. Perruchon
Certificat de Participation
Cours Partique
Petits Fours et Macarons
Petits Gateaux Nouvelles Tendances
Festival des Sandwiches et Tartines

● 经历

法国蓝带厨艺学院 担任助手(料理、甜点)
巴黎安吉莉娜 (Angelina) 咖啡甜点部 实习
巴黎丽池饭店点心房 实习
巴黎艾瑞克凯瑟 (Eric kayser) 面包店甜点部 实习



Content



甜美和想念的滋味……

- 8 我的无条件厨房
- 9 什么是法式果酱
- 10 新手无敌
- 12 DIY苹果果胶
- 46 水果图鉴
- 112 常用香料



天然果酱 Confiture ● P14

- | | |
|----------------|------------|
| 16 玫瑰草莓果酱 | 44 菠萝香瓜果酱 |
| 18 青苹果果酱 | 48 荔枝果酱 |
| 20 红苹果李子果酱 | 50 红葡萄果酱 |
| 22 香草苹果西红柿果酱 | 52 蓝莓果酱 |
| 24 西红柿哈密瓜果酱 | 54 蜂蜜水蜜桃果酱 |
| 26 黑柿仔西红柿果酱 | 56 蜜桃甜李果酱 |
| 28 黑柿仔西红柿猕猴桃果酱 | 58 香蕉芒果果酱 |
| 30 猕猴桃果酱 | 60 芭蕉葡萄干果酱 |
| 32 猕猴桃菠萝果酱 | 62 香蕉果酱 |
| 33 青芒果果酱 | 63 香蕉椰子果酱 |
| 34 芒果西红柿果酱 | 64 香蕉桑葚果酱 |
| 36 芒果哈密瓜果酱 | 66 榴莲苹果果酱 |
| 38 双芒果果酱 | 68 火龙果果酱 |
| 40 菠萝芒果果酱 | 70 番石榴果酱 |
| 42 菠萝果酱 | 72 莲雾桃酒果酱 |
| | 74 酪梨果酱 |
| | 76 百香果果酱 |
| | 78 水梨仙草果酱 |
| | 80 红色果酱 |

糖煮果泥 Compote

● P82

- 84 李子果泥
- 86 酪梨百香果果泥
- 88 芒果覆盆子果泥
- 90 李子覆盆子果泥
- 91 罗汉果水梨果泥
- 92 木瓜桑葚果泥
- 94 四果果泥



香料果酱 Chutney

● P106

- 108 苹果香料果酱
- 110 芒果香料果酱

柑橘类果酱 Marmelade

● P96



- 98 柳橙果酱
- 100 黄柠檬果酱
- 102 葡萄柚蜂蜜果酱
- 104 金橘猕猴桃果酱

鲜果果冻 Gelée

● P114

- 116 李子果冻
- 118 丁香梅子果冻
- 120 洛神花果冻
- 122 菊花荔枝果冻
- 124 玫瑰荔枝果冻
- 126 西瓜果冻
- 128 百香果果冻

- 129 我在蓝带做果酱
- 130 果酱急救
- 131 About糖
- 132 果酱Q&A
- 133 妙用工具
- 134 继续做果酱
- 135 特别感谢



我的无条件厨房

住在巴黎时，我有一间很窄的厨房，约一人宽，只要有两个人站在厨房便会动弹不得，没有足够的地方冷藏食材，做菜常常缺东少西，因此我称它为“无条件厨房”。

我的无条件厨房也是魔法厨房，给我最大的收获是“变通”，做菜没有洋葱就换成大蒜，糖不够就用蜂蜜替代；在洗衣机上面做面包，用电子炉烤洋葱，平底锅也能做披萨；厨房没有铜锅，只好用旧的不锈钢锅做果酱，虽然一不留神就会把果酱烧焦；有一次煮杏桃果酱，临时发现柠檬不够，只好试试用白醋来替代；把柠檬果酱煮成柠檬麦芽糖，不能直接吃只好拿来做菜用；不管是做果酱还是做菜，在无条件厨房乐趣真的很多。

我享受在周末的下午，一边做果酱，一边看着窗外的细雨，整间厨房充满热气和果香；雨停后推开小窗，大方又骄傲地和我的邻居分享果酱的香甜滋味。



什么是法式果酱

从19世纪开始，果酱就成为早餐餐桌上不可缺少的主角之一。
选择当令水果和就地取材，就是法式作风。

做果酱的观念

常听到“便宜的水果买来做果酱刚刚好”或是“水果太熟了吃不完怎么办？拿来
做果酱吧”的说法，如果你还有这种想法，请暂时抛到一边。想做法式果酱首先要有的
观念，就是要挑选好的水果、当令水果，才能做出好吃的果酱。假设使用已经发酵
过的水果制作果酱，发酵的味道也将留在果酱中，这股味道可能会被误会——果酱是
不是坏掉了，或是已经走味。

法式果酱和一般果酱的差别

一般来说，选择当令水果和就地取材就是法式作风。法文的果酱“Confiture”，
“Confit”这个单词是腌渍的意思，法式果酱其中一种制程便是先腌渍，前一晚将水
果用糖腌渍，第二天再熬煮。果酱的制作步骤和细节，虽没有法式料理那般千变万
化，但也马虎不得，水果处理的要求，比如许多品种必须去除果皮、内籽及事前腌渍
等，每一个环节都耗时费工，重点是保持水果的原始风味，有时还要考虑香料的搭配
运用；不仅如此，在外观色泽、种类的搭配上，都要有最完美的呈现。

	Confiture	Compote	Marmelade	Chutney	Gelée
果酱分类	天然果酱	糖煮果泥	柑橘类果酱	香料果酱	鲜果果冻
传统含糖量	80%~100%	15%~30%	30%~50%	少量	100%
自行调整甜度	0~50%	10%~20%	30%~80% (视水量计算)	0.1%~0.5%	70%~80%
含糖量的控制	糖度越低，酱汁越无法浓稠，会变成稀水状的果酱	糖度高的水果可减少糖的使用量，从而烹煮出水果本身的甜度	甜度能平衡柑橘类的酸度	香料的运用比糖量的多寡更重要	使用果胶含量高或甜度高的水果，可减少糖的使用



第一天

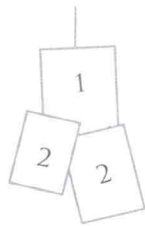
香草菠萝芒果果酱

菠萝及芒果	1 000克(净重)
糖	600克
绿柠檬	1个
新鲜香草荚	1根

ps

1 000克的水果
约使用1颗柠檬调整酸甜度

- 1 芒果与菠萝去皮去籽之后切丁；新鲜香草荚先用小刀压平，从中间一分为二切开，再用小刀刀背将香草籽刮出来，之后将香草荚与果酱一起煮，装罐前将香草荚捞出。
- 2 取一口锅，将水果、香草籽与香草荚一起放入，挤入柠檬汁，倒入糖之后拌匀，盖上保鲜膜腌渍，放入冰箱冷藏一个晚上，主要目的是为了溶化糖，让菠萝出水并让香草更入味。若没空至少要腌渍4小时。



新手无敌

第二天

- 3 取出果酱，若糖尚未完全溶化（糖溶化后会变成水状），稍微搅拌一下，视锅中水量的多寡加水，基本上水必须淹没过水果，但不需要一次加太多水，因为未溶化的糖及水果煮时都会再出水。
- 4 将果酱锅移至火炉上，以大火煮开，待果酱滚沸后，转成小火，但必须保持果酱的滚沸状态。
- 5 煮果酱时表面的气泡和浮物，可随时使用长柄双层网状匙捞除。
- 6 果酱滚沸后，使用温度计测量是否已经达到终点温度 103°C ，若已达到则必须保持 103°C 继续烹煮，火可以转小一点，避免因水量减少而容易烧焦。
- 7 果酱的煮成时间，必须视炉火的大小、水果的分量及水与糖的多寡来决定。水果多，或是水太多、糖分高，都需要延长熬煮时间。一般来说，1000克水果熬煮时间大约为30分钟。
- 8 锅中果酱的分量会因为烹煮，慢慢浓缩到原来的一半左右，此时水果已呈透明状，酱汁也渐渐浓稠。使用pH试纸测试果酱的pH值是否在3.5左右。
- 9 果酱煮好后通常锅中温度还会上升 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，装罐最佳温度为 85°C 以上，趁热装入果酱罐并倒扣。

point

果酱煮糖凝固的最佳温度为 103°C ，因而将此温度称为“终点温度”。



完成喽！

5

7

成品

DIY

苹果果胶

苹果用途很广泛，可用来做果汁、果胶。果胶的作用在于帮助其他水果凝结，其酸甜清香更能增添美味。举凡果酱、果冻、果泥都可以使用苹果果胶，青苹果尤其耐煮，非常适合与甜点一起搭配。

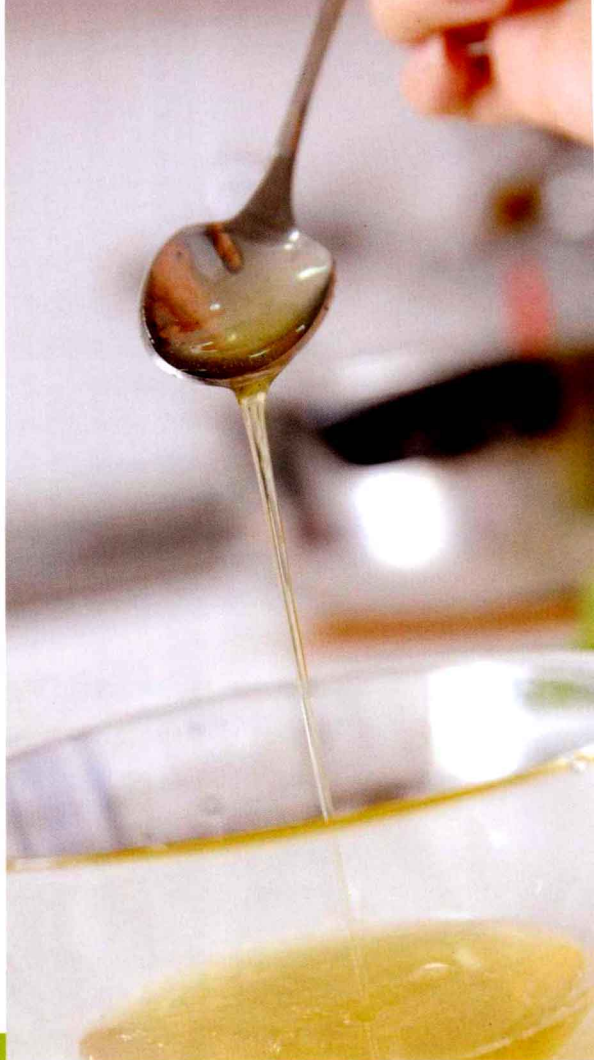
天然苹果果胶

苹果 1000克
糖 500克
水 200毫升
绿柠檬 1个

ps 苹果果胶用量

果酱：约1000克的水果搭配10%~15%果胶。

果冻：约1000克的水果搭配30%~40%果胶。



point1

判断果酱是否完成

☑ 视觉判断法

取出少许酱汁，滴在干净的盘子上，冷却后倾斜盘子，盘中果酱没有流动，呈现一整片的凝固状即成。

☑ 冷水判断法

将适量酱汁滴入水中，凝固成酱汁状态即成。

☑ 黏稠度判断法

以食指蘸酱汁，手指指尖向下，酱汁呈水滴状，悬挂在指尖约10秒不会滴落即成；或以两指蘸酱汁，手指打开时看见黏丝即成。



做法

- 1 苹果洗干净后，擦干，不去皮、不去籽，切成8等份。
- 2 准备一只铜锅或平底的不锈钢锅，将苹果加糖一起搅拌，熬煮约30分钟，直到苹果变软又透明。
- 3 取一个筛网，将苹果果肉过滤出来，可将果肉再压出果汁，滤出来的果汁部分再使用纱布过滤一次即可。
- 4 若不立即使用，可放入冰箱冷藏，果胶会呈现果冻状。

ps

- 使用苹果果胶时可预先加热成液体状使用，才不会拖长果酱的烹煮时间。
- 苹果果皮蕴藏果胶质，所以带果皮一起煮能煮出更多的胶质。有些水果的果胶含量少，分量就必须多，如制作无果胶成分的花瓣系列果酱，则须加入等量的果胶。
- 苹果有上蜡的话，仍建议削皮为宜。
- 果胶的作用是充当黏稠剂，一般市售产品普遍为经过萃取的果胶粉(pitine)。

point2

果酱装罐技巧

- 1 将玻璃罐与冷水一同放入锅中，滚沸10分钟消毒后，将不锈钢漏斗与瓶盖（内圈若有塑胶不宜久煮）放入滚沸的锅中，之后马上关火。
- 2 将玻璃罐与盖子倒放在干净的毛巾上晾干或是使用烤箱将瓶子烤干。
- 3 趁热使用大汤匙将果酱透过漏斗放入玻璃罐中，装约八九分。
- 4 盖紧瓶盖后，倒扣使空气往罐子底层跑，冷却后即可让瓶内形成真空状态。





天然果酱



HOW TO EAT

怎么吃果酱

- a 奶油：法式吃法，将面包先抹上一层软化的奶油，再涂抹一层果酱。
- b 面包：新鲜的面包直接涂抹果酱，隔夜的面包则先烤过再涂抹。
- c 冰品：将草莓果酱与香草冰激凌混合，就能自制草莓冰激凌了。
- d 冰砂：将果酱、水果与冰块一起放入搅拌机中搅拌，就能变成美味的水果冰砂。
- e 奶茶：将奶茶加热后，加入果酱混合，再加入冰块，就变成一杯特调的冰奶茶了。
- f 奶酪：在法国，水果与奶酪（fromage）被当成餐后甜点是很寻常的，奶酪与果酱的搭配也是很理想的。



果酱的英文是Jam，法文则是 Confiture。法国手工果酱的基本做法，是先将新鲜水果切碎，然后将其与糖、柠檬汁一起放入锅中熬煮，直到果汁变浓稠，果肉呈透明且柔软的碎块状，整体如泥一般成为凝胶状，即成果酱，其甜度及水分都适中。果酱有有果肉与无果肉之分，若是没有果肉的果酱，则果酱的酱汁呈凝固状态，较无流动性，不会像果冻那般呈流动状。

Confiture

挖一大匙冰凉冰凉的果酱，加上奶油和烤得香喷喷热腾腾的面包，这样的吃法，非常过瘾。果酱也很适合与蛋糕、冰激凌、奶油酱和鲜奶油组合成为一杯杯的甜点。小兵立大功，有点嘴馋时，将甜果酱抹在咸饼干上，小小的点心能马上带给你大大的满足。



玫瑰草莓果酱



材料

草莓 1000 克（去除蒂头）
苹果果胶 约 25 克（做法参考 P12）
糖 350 克
绿柠檬 1 个（挤汁）
玫瑰花瓣酱 2 大匙



做法

- 1 草莓洗净，除去蒂头；柠檬挤成汁备用。
- 2 取一口不锈钢锅（或铜锅），将草莓、糖与柠檬汁，加入玫瑰花瓣酱，静置至少 4 小时，之后一同煮沸，开小火继续滚沸约 5 分钟后，捞去表面的浮物与气泡，关火后不加盖，放凉，至少 2 小时。
- 3 2 小时后，再将此锅放回火炉上煮开，然后加入苹果果胶，锅内的温度控制在 103~105 ℃。
- 4 以小火持续烹煮 15~20 分钟，捞去表面的浮物与气泡，煮时要不时搅拌，以免粘住锅底。
- 5 持续烹煮直到果酱开始有浓稠感出现，达到果酱煮糖凝固的终点温度 103 ℃，视果酱状态已浓稠，关火，趁热装入果酱罐并倒扣。

秘密

secret

- 自制玫瑰花瓣酱：将糖 100 克加水 150 毫升煮到 103 ℃，加入新鲜玫瑰花瓣 50 克，挤入柠檬汁（1 个柠檬量），再加入苹果果胶 30 克，直到果酱浓稠即可。
- 市售的玫瑰花瓣酱一般都已加入糖，使用时需要斟酌甜度。本款果酱也可以变换香气，加入香草、八角、肉桂、薄荷叶等香料，做出属于自己的口味。
- 草莓不宜用盐水洗，因为草莓中的水分会渗透出来，组织受到破坏，草莓表面受伤后易使污秽入侵。正确的方法是，以清水洗一次，去蒂后再用清水洗一次，沥干后备用。



草莓含有丰富的酵素和果胶质，它动人的地方不只是可爱的外观，还有散发出来的香味。本配方特别采用低糖，经过熬煮浓缩却不改变其滋味，保存了草莓原有的酸甜口味，可以搭配吐司面包当早餐吃，搭配上其他甜点如蛋糕也能发挥草莓的魅力。赶在三月春末将果酱做好，等待夏天来时将此款果酱与冰激凌或刨冰搭配，随时都可以变成鲜甜可人的草莓水果冰！



Confiture de Fraises à la Rose