

品质生活

小食代

超美味 果酱家常菜

张葆瑜 著

♥ 甜蜜生活!

附赠60分钟

【DVD VIDEO】

香港热销好书
引进内地

Health!

30余款健康果酱制作配方大公开!

60余道美味果酱家常菜独具“酱”心!

用果糖代替砂糖,更美味,更健康!

中国纺织出版社

Health!

甜蜜的果酱生活： 超美味果酱家常菜

张葆瑜 著



图书在版编目(CIP)数据

超美味果酱家常菜 / 张葆瑜著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1

(小食代丛书)

ISBN 978-7-5064-7969-1

I. ①超… II. ①张… III. ①家常菜肴—酱菜—制作

IV. ①TS972.114

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第211870号

原文书名: Jam出家常菜

原作者名: Bonnie Yves

©香港嘉出版有限公司, 2010

本书中文简体版经香港嘉出版有限公司同意授权出版发行, 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: 01-2011-6262



策划编辑: 尚 知 范琳娜

责任编辑: 韩 婧

特约编辑: 季 萌

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京京都六环印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/12 印张: 10

字数: 100千字 定价: 28.00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

Foreword

果酱不只涂面包

很多人问我，你真的很喜欢吃果酱吗？其实，我和大家一样，对果酱原本的认识只限于茶餐厅的那片果酱吐司。但是早年一次欧洲旅行，一份美味的自家果酱早餐，突然唤醒了我沉睡多年的味蕾，后来在机缘的巧合下，我开始了对果酱的研究，但当时万万想不到会出版书籍，与大家分享我的研究成果及制作果酱的乐趣。

因为完全沉浸在果酱的研究及创作过程中，家中不免囤积了许多果酱。虽然它们多半已经被我加工成不同的甜点或饮品，但家中的存货数量依然惊人。有天忽然想起，中国人素有饭后进食水果的习惯，再加上西方饮食文化里，亦有不少加入水果烹调的食谱，于是我的创作灵感再次活跃起来：不如将果酱替代糖分来烹煮菜肴，其自身带有水果的香甜味，制作出的菜肴必定既美味又提神。

有了这个想法，我的实验厨房便开工了。在创作本书期间，我在家中每餐都以果酱去不断创造各种美味食谱，转眼间，竟已撰写好40多个以果酱来烹煮的菜肴，希望可以和大家好好分享。

这次真的很开心，可以坐在家中，以最真挚、最写实的一面跟大家分享我的烹饪旅程。生活本来就是充满创意的，但愿此书可给您带来无穷的烹饪乐趣。

张蓀瑜

2011年11月



目录

Contents



- 6 果酱源起
- 7 果酱的巧妙运用
- 8 制作果酱的步骤
- 9 增加果胶的方法
- 9 果胶含量表
- 10 一般果酱制作
- 10 测试果酱凝固点
- 11 果酱容器消毒法
- 11 装瓶及储存方法
- 12 工具篇

01 芒果酱

Mango Jam

- 16 芒果咕噜鸡柳
- 18 芝麻芒果冻豆腐
- 21 透明罗勒虾卷

02 鲜橙果皮酱

Orange Marmalade

- 24 鲜橙牛肉粒
- 26 橙汁煎软鸡

- 29 橙香脆炸鸡翅
- 30 橙香醉鸭舌

03 草莓酱

Strawberry Jam

- 34 草莓酱海鲜串烧
- 36 草莓酱焗叉烧
- 38 草莓沙拉肉排
- 40 辣汁鸡翅根

04 柑橘果酱

Mandarin Marmalade

- 44 柑橘一字排骨
- 46 酸甜黄金蛋
- 49 柑橘蒜泥白肉
- 50 柑橘果酱蒸虾

05 菠萝果酱

Pineapple Jam

- 54 咖喱三文鱼头
- 56 菠萝酱子姜牛肉





- 58 香芹炒烧鸭
60 菠萝酱蒸银鳕鱼

06 木瓜鲜橙酱

Papaya and Orange Marmalade Jam

- 66 惹味果酱拌鲜鱿
68 果香肉碎茄子煲
71 红咖喱木瓜酱炒蟹
72 蜜味鸭丁炒饭

07 草莓猕猴桃酱

Straberry and Kiwi Jam

- 76 果味猪颈肉
78 果酱三杯鸡
80 果酱番茄猪扒
82 果酱炒蛭子

08 香蕉姜味果酱

Ginger and Banana Jam

- 86 果酱虾饼
88 三色冷面
91 柠檬叶蒸苦瓜

09 苹果雪梨酱

Apple and Pear Jam

- 96 苹果雪梨牛仔骨
98 冬笋炒鸡柳
101 果味番茄煎蛋卷
102 蜜味果香煎平鱼

10 南瓜橙皮酱

Pumpkin and Orange Jam

- 106 蒜香海鲜粉卷
108 黄金蒸排骨
110 金瓜酱玉米煎肉饼

11 圣诞红莓酱

Christmas Cranberry Jam

- 114 红莓蒸豆腐
116 红莓狮子头
119 红烧京酱肉丝



果酱源起

●果酱究竟是何时发明的？

果酱的起源及历史已无从稽考，不过有些书籍记载，在16世纪的欧洲农村，因冬天来临时没有新鲜水果食用，导致很多人因患坏血病而死亡。后来有人想到以大量砂糖腌制水果储存，以便在寒冬时依然可以享用水果，这便成了果酱的雏形。直至18世纪工业发达时期，果酱才逐渐批量生产，变成现在家家户户必备的食品。



●做果酱可以很快捷

做果酱是一门需要花时间及心思的手艺，例如制作果皮酱或果冻，一般需用上两天才能完成。不过，我一直尝试以现代人做果酱的心态去研究及创作我的果酱食谱，目的是让大家以最快捷的速度和方法制作出果酱，且成功率高，从而发现这其中的乐趣。



果酱的巧妙运用

果酱除了涂面包外，您又想到什么吃法呢？有朋友在电视及报纸专栏上曾看过我以果酱来拌雪糕，或以果酱冲调香草茶，制作不同类型的甜点小吃。不过，您又是否想过，除此之外，果酱还可以用来烹煮小菜呢？

●天然的松肉效果

还记得当年韩国的电视剧《大长今》吗？长今运用丰水梨来腌肉，令肉类添上果香之余，更令肉质神奇地松化起来。当年沉迷剧情的我，便四处张罗韩国的宫廷食谱，甚至跑去跟韩国太太学习其中的秘诀。后来阅读了很多有关食材的书籍，才发现原来水果中的果胶，蕴涵降解蛋白质的元素，所以拥有天然松肉的功效。

●代替砂糖更健康

烹调食物时，人们往往会用上砂糖，然而砂糖并没有营养价值，多吃甚至对健康不利。而果酱中的糖由天然的冰糖制作而成，可以取代砂糖，让人吃得更加健康。以水果入餐，在中国饮食文化中流传已久。看到家中的各种果酱，我突然灵光一闪，不如尝试以果酱来腌肉吧！得到这个启发后，我又尝试用果酱煮咖喱、做酱汁……家中的果酱犹如方便酱，只要花少许时间制作及储存，无时无刻都可以利用果酱来制作各种美食。纵使家中的果酱用光，亦只需要5~10分钟，便可以制作新鲜的果酱来烹调，十分方便哦！

●果酱的妙用

腌肉：以果酱来腌肉，不但能令肉充满果香，而且神奇的松肉效果。其中以木瓜橙酱及苹果梨酱效果最显著。

做酱汁：果酱含有冰糖及果胶，所以，酱汁无须再加入芡汁也可呈黏稠状并充满光泽。

替代砂糖：果酱本身已带有甜味，所以在腌肉或烹煮食物时，不用额外加入砂糖调味，既可吃得健康，又可控制甜度。

做方便酱：果酱中加入醋，并调入适量豉油及麻油，以此酱汁为基础，便可制作不同口味的方便酱。

减少油腻感：水果的酸甜味正好中和肉类的油腻感，所以一般的肉类烹煮均与果酱配合。

带出海鲜的鲜味：正如蒸鱼时加入陈皮的原理，烹煮海产类食物时加入果酱，水果的果香亦能去除海鲜的腥味，并能带出鲜甜甘香的味道。



制作果酱的步骤

制作果酱一点也不难，快快跟我一起来吧！



果酱为何要加糖？

糖在制作果酱过程中扮演着极其重要的角色，糖分足够的话，制作出的果酱便具有防腐功效。不过现代人已无须储备果酱过冬，果酱一般会很快吃光，故可减少糖的用量。本书中果酱的制法，均以六成糖的分量为基础，这是最少的分量要求，但仍可以储存3个月至半年之久。

按喜好减少糖的用量，成品会较稀，不过，我认为自家品尝，果酱无须太稠，最重要是吃得健康、吃得开心。

书中使用的糖是碎冰糖，冰糖是天然的蔗糖结晶，甜度温和且容易入喉。读者亦可使用其他天然的蔗糖，味道同样别具一番风味。不过，蜜

糖不可以与果酱一同加热，必须待成品完成后再加入搅拌。



煮熟的水果之所以能够被制成果酱，主要是因为水果本身含有的果胶成分（Natural Pectin）。糖遇热时会形成锁链状的凝固物，将果胶和糖黏合起来，成为胶着状态。

果胶来自哪里？

果胶来自水果本身的果皮及果核，这些部分所含果胶最多，同时，果肉及汁液中也含有很多。水果在刚成熟时，果胶含量最多，之后会随时间逐渐流失。所以，不要使用将要熟透的水果来做果酱，以选择刚刚成熟的为佳。

一般而言，我们很少有机会能购买到刚刚在树上成熟的水果，因此市面上购买到的水果果胶含量不会太高，所以我们需要借助增加果胶的方法来制作果酱。

增加果胶的方法

加柠檬汁

制作果酱时加入柠檬汁，并不是为了避免氧化或用作调味，主要是因为柠檬酸遇热，便会产生大量果胶，所以柠檬汁是天然的果胶添加剂，比起使用人工果胶粉末，更能让人吃得既简单又健康。

借助苹果果胶

制作一般的果酱使用柠檬汁已经有很好的效果，不过，当制作果胶含量极低的果酱时，我们就需要借助苹果果胶的威力了。制作苹果果胶的方法是：将果皮、果心及核放置于纱布袋内，加水煮1小时，滤出汁液，再计算出所需冰糖的分量，最后再根据制作果冻的方法，煮成苹果果冻备用。



果胶含量表

高

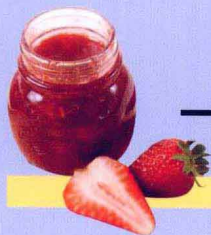
青苹果、柠檬、青柠、黑加仑子、橙、红加仑子、西柚、红莓、李子、香蕉

中

杏、黑草莓、覆盆子、红苹果、番石榴、猕猴桃、桃、无花果、菠萝、芒果、木瓜

中低

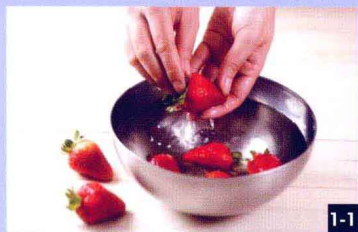
草莓、车厘子、梨、西瓜、金奇异果



一般果酱制作

示范：草莓酱

1 先将草莓在清水中洗净，去蒂，切成小块。

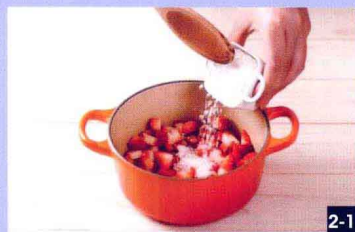


1-1

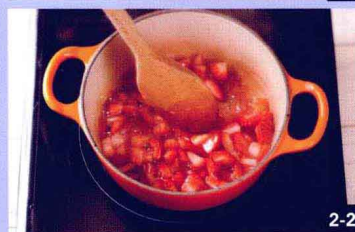


1-2

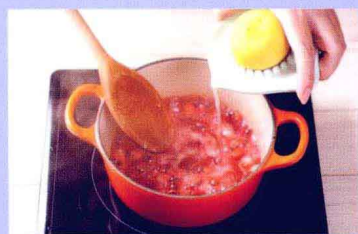
2 拌入碎冰糖搅匀，放入锅中用中慢火将材料煮至沸腾。



2-1



2-2



3 待水果大概煮软后，加入柠檬汁，煮至冰糖完全溶解。



4 转至大火，将糖煮至起泡。关火，测试凝固点。

测试果酱凝固点

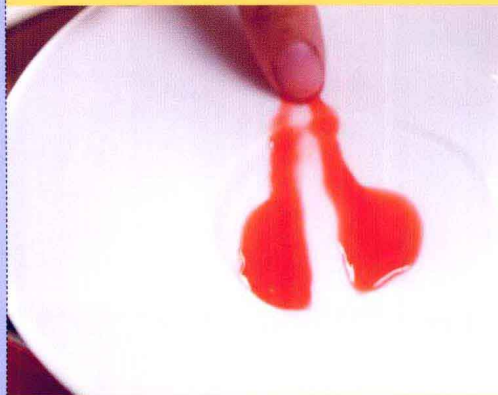
1. 先将碟子放入冰箱冷藏5~10分钟。

2. 当果酱煮成后，将适量果酱滴在冷冻过的碟子上，静置一会儿。

3. 如用手指可把碟子上的果酱推出皱折，或者用手指能够画出清晰的分裂痕，即已达到凝固点的温度。

4. 如未成功，将果酱放回炉上再煮5分钟，再进行测试。

另一个方法是使用煮糖专用的温度计，105℃即果酱达到凝固点的温度。





果酱容器 消毒法

1. 彻底洗净瓶身及瓶盖。
2. 置入锅中以中火煮15~20分钟。
3. 将瓶身倒置放入已预热的微温烤炉（约100℃）至少半小时或至瓶子完全干燥。
4. 在即将把果酱装瓶时才把瓶子从烤炉内取出，以减少暴露于空气中的时间。



装瓶及储存方法



- 必须趁果酱热时将其倒入瓶中，不能在微温的状态下装瓶，以免滋生细菌导致发霉。
- 果酱装瓶后，需预留约5毫米的空隙，不要装得太满。
- 趁果酱热时，从烤炉中取出瓶盖拧紧。
- 果酱装瓶后，倒置直至完全冷却，目的是将瓶内的多余空气排出，也同时让瓶口消毒。
- 果酱冷却后，瓶盖会下陷，表示果酱呈真空状态。可置于室温2~3个月。
- 开封后及在炎夏未开封的果酱，宜置于冰箱内，可存放2~3个月。
- 存放时间的长短，需视水果的水分含量而定，一般如士多啤梨果酱，因为水分含量高，故存放时间会较短。
- 取果酱时亦需确保器皿清洁卫生，否则会缩短储存时间。



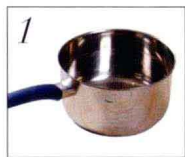
煮果酱需要使用特别的工具吗？

工具篇

其实烹煮果酱是一件轻松及赏心的乐事，只需用上家中已有的基本工具，便可以制作出一瓶瓶晶莹剔透、惹人垂涎的美味果酱。以下介绍的工具，其中大部分普通家庭都拥有，可能只需再添上一至两件，即可锦上添花。

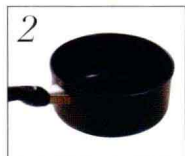


果酱锅



1 | 不锈钢煲 |

这是一般家庭最常见的煮食用具，用来烹煮果酱，传热效果颇佳。



2 | 不粘锅 |

家庭必备的另一种煮食用具。因为煲内包裹着涂层，可避免烧焦粘底，但因为有涂层，加热及烹煮时间比其他工具长约1/4的时间。



3 | 珐琅铸铁煲 |

我最喜爱的煮食用具。珐琅铸铁煲能使热力平均分布，耐热程度极高，因此烹煮成的果酱，显得格外晶莹剔透。



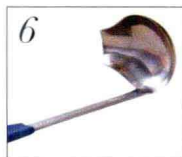
4 | 铜锅 |

传统上法国人喜爱使用铜锅烹煮果酱，因为铜传热快，水果与砂糖可以在短时间内煮热，避免过多流失水果的养分。



5 | 标签纸 |

写上制作日期及味道，提醒有效期限，时时刻刻享受自家制作的乐趣。



6 | 勺子 |

果酱煮成后，以漏嘴型的勺子将热腾腾的果酱倒入瓶内，特别得心应手。



7 | 柠檬榨汁器 |

制作果酱时，柠檬汁占很重要的位置。柠檬汁除可徒手榨取外，还可使用柠檬榨汁器，这样比较方便，节省气力。

8 | 刀 / 砧板 |

一般菜刀和普通胶砧板便可，如欲避免水果氧化，可考虑使用陶瓷刀。





9 | 胶手套 |

想把果酱瓶盖好，力气又不够时，可戴上胶手套协助。有胶手套的助力，能够将本身的手力立即提升5倍，大家不妨试试看。



10 | 棉手套 |

将煮好的果酱装瓶时，请谨记戴上棉手套或以厚布保护双手，否则会容易烫伤哦！



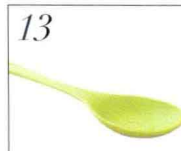
11 | 手提搅拌器 |

除了有嚼劲的果酱，有时也需要一些绵绵的果蓉。只需使用手提搅拌器，手指一按，立即可把果肉变成绵密的果蓉。



12 | 电子秤及计算器 |

烹煮果酱对我来说是一项数学测验，因为水果与糖的比例必须依据方程式计算，有计算器在手，便不用费神用心算哦！另外，因为计算重量需要精确，请务必使用电子秤称量材料的重量。



13 | 橡皮刮刀/木勺子 |

以往我爱用木勺子烹煮，在搅拌间不知不觉散发田园风格的味。不过，近年硅胶的技术日益成熟，除了可用于高温烹煮外，其柔软的质地，还能令锅内的果酱更容易取出，方便好用。



14 | 果酱瓶 |

并不是所有瓶子都适合储存果酱，须为耐热的玻璃瓶，盖子为金属材质，盖的中间有突出的部分，可满足呈现真空状态时的需要。



Mango Jam 芒果酱

01

| 芒果 |

别名：檬果、莽果、闷果、蜜望、望果、面果和庵波罗果等。

盛夏时节多吃芒果益胃、解渴、利尿，挑选芒果时要选颜色金黄、捏起来不太软、有一定硬度的，绿色的是生芒果，食用后比较容易产生过敏反应，须谨慎食用。吃芒果时，最好将果肉切成小块后再取食。



材料

芒果……………150克
碎冰糖……………90克
柠檬汁……………2汤匙（30毫升）

做法

1. 芒果洗净，沿着果核切开，取芒果肉，切成小丁，将芒果丁与冰糖置于煲内，搅拌均匀。
2. 以中小火煮至芒果丁软烂、冰糖渐渐溶解。
3. 向锅中加入柠檬汁，再次煮至酱汁沸腾，不时有泡泡冒出。
4. 转大火煮至芒果酱汁稠，测试凝固点（参考第10页）即可。

温馨提示

* 宜选择较成熟及表面光滑的芒果，切忌有黑点，这会影响果酱的色泽。

* 太青涩的芒果，难以煮成果胶。

* 芒果中，以菲律宾芒果味道最香，它分大、中、小三种，味道差不多。





• 让我们开始吧!

芒果 > 咕噜鸡柳

01

■ 烹煮时间：40分钟

■ 难度：★★

4人份

材料

鸡脯肉 1 块 (约 250 克)
青、红、黄椒 各 1/4 个
红辣椒 1 个
花生碎 1 汤匙 (15 克)
芒果酱 3 汤匙 (45 克)
水 2 汤匙 (30 毫升)
淀粉 1 汤匙 (15 克)
植物油 适量

腌料

生抽 1 茶匙 (5 毫升)
老抽 1 茶匙 (5 毫升)
盐 1/4 茶匙 (1 克)
芒果酱 1 汤匙 (15 克)
料酒 1/2 茶匙 (3 毫升)
淀粉 1 茶匙 (5 克)

做法

1. 鸡脯肉在清水中洗净，切成粗粒，加入腌料搅拌均匀，腌渍约30分钟。
2. 青、红、黄椒洗净，去子，切成小粒；红辣椒洗净，切小段备用。
3. 锅中倒入植物油烧热，将鸡肉粒薄薄蘸上淀粉，放入油锅中，以中火炸至熟透，盛起，沥油，调大火，将鸡肉粒回锅炸至金黄，沥油，放入盘中备用。
4. 以中火起锅，再加入适量植物油，快速炒匀三色椒粒及红辣椒段，拌入芒果酱及水煮至汁稠，淋于鸡肉粒上，再撒入花生碎即可。

红椒

