

家有高厨系列

果酒果醋

自己做

侯熙良 双福 编著

农村读物出版社

家有高厨系列

果酒果醋

自己做

侯熙良 双福 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

果酒果醋自己做 / 侯熙良, 双福编著. — 北京 :
农村读物出版社, 2014. 9

(家有高厨系列)

ISBN 978-7-5048-5741-5

I. ①果… II. ①侯… ②双… III. ①果酒—酿酒②
食用醋—健康饮料—制作 IV. ①TS262.7②TS275.44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第193228号

编 著	侯熙良 双 福
主 审	李永明
监 制	周学武
参编人员	王雪蕾 常方喜 彭 利 梅妍娜 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 满江霞 衣晓妮 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 赵雪林 于瑞强 徐小乐 逢 慧 韦 锋 姜 莉
美食制作	福苑美厨
工作人员	石青华 于善瑞 仇 鑫 胡玉英 申永芬 王玉芳 李德松 葛永荣
全案统筹	
摄 影	 文化·出品
装帧设计	www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣 刘博浩 程燕
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号楼 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	880mm X 1230mm 1/24
印 张	3.5
字 数	80千字
版 次	2014年9月第1版 2014年9月北京第1次印刷
定 价	20.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换

Contents 目录

Part 1

家庭自酿果酒、果醋准备工作

制作工具与容器	2
深入了解水果原料	3
果酒、果醋的保存技巧	5
果酒、果醋的饮用方法	5

Part 2

自酿果酒大揭秘

果酒配方

荔枝酒	8	橘子酒	24
猕猴桃酒	11	草莓酒	25
杨梅酒	12	哈密瓜酒	27
柠檬酒	13	枣酒	29
柚子酒	13	菠萝酒	30
葡萄酒	15	香蕉酒	31
李子酒	17	芒果酒	32
苹果酒	18	西瓜酒	33
梨子酒	19	火龙果酒	34
樱桃酒	21	木瓜酒	35
桑椹酒	23	桃子酒	35



黑椒红酒牛排	37	红酒炖羊肉	44
红酒烧鸡翅	39	红酒雪梨	45
果酒素色拉	41	红酒玫瑰软曲奇	45
苹果酒果冻	43		

Part 3

自酿果醋大揭秘

 果醋配方



枇杷醋	49	柠檬醋	61
桃子醋	50	柚子醋	62
梨子醋	51	苹果醋	63
杨桃醋	52	香蕉醋	63
西瓜醋	53	苹果柠檬醋	65
芒果醋	53	草莓醋	66
樱桃醋	55	菠萝醋	67
猕猴桃醋	56	橘子醋	68
番茄醋	57	木瓜醋	69
葡萄醋	59	柳橙醋	71

 果醋美食

果醋小排骨	73	苹果醋腌萝卜条	77
苹果醋果蔬色拉	75	苹果醋浇汁肉片	78
果醋冰沙	76	油醋蛋色拉	79



Part 1

家庭自酿果酒、果醋 准备工作

- ◎制作工具与容器
- ◎深入了解水果原料
- ◎果酒、果醋的保存技巧
- ◎果酒、果醋的饮用方法



制作工具与容器

果酒是以植物果实为原料，发酵而成的酒精饮料。最常见的原料为葡萄，制成葡萄酒，其他如梅子、苹果、黑莓等，也可以制成酒。果酒的另一种做法就是以蒸馏酒浸泡果实制成酒。

果酒的制作离不开酵母菌。酵母菌是兼性厌氧微生物。有氧条件下，酵母菌进行有氧呼吸，大量繁殖。无氧条件下，进行无氧呼吸，即进行酒精发酵，产生酒精。



酒精发酵时一般将温度控制在 $18 \sim 25^{\circ}\text{C}$ 。在葡萄酒的自然发酵过程中，其主要作用是附着在葡萄皮上的野生型酵母菌。在发酵过程中，随着酒精度数的提高，葡萄皮的色素也进入发酵液，使葡萄酒呈现深红色。在缺氧、呈酸性的发酵液中，酵母菌可以生长繁殖，而绝大多数其他微生物因无法适应这一环境而受到抑制。

果醋是以水果利用现代生物技术酿制而成的酸味调味品，而家庭中多使用水果与酿造醋一起浸泡制作，兼有水果和食醋的营养保健功能。



由此可见，果酒与果醋制作中需要的工具并不多，多属于手工处理，某些水果需要用到刀具切割。制作果酒、果醋最重要的工具就是发酵容器，家庭中以玻璃容器最佳，容器形式虽然多样，但都要能够煮烫消毒，密封静置。另外，用来过滤果渣的白纱布也需要提前准备，使用之前要煮烫消毒，后晾干。

深入了解水果原料

菠萝



【特点】菠萝果形美观，汁多味甜，有特殊香味，是深受人们喜爱的水果。

【功效】菠萝性味甘平，具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功用，适当食用对肾炎、高血压病患者有益。

橙子



【特点】橙子颜色鲜艳，酸甜可口，外观整齐漂亮。

【功效】经常食用橙子对预防胆囊疾病确实有效，同时橙子发出的气味有利于缓解人们的心理压力。

哈密瓜



【特点】古称甜瓜，它形态各异，风味独特，有的带奶油味、有的含柠檬香，但都味甘如蜜，奇香袭人。

【功效】哈密瓜有清凉消暑，除烦热，生津止渴的作用，是夏季解暑的佳品。

火龙果



【特点】火龙果外观为红色或黄色，具有黑色种子，味甜，多汁。

【功效】火龙果对胃壁有保护作用；还具有美白皮肤、抗衰老、降低血糖、润肠的作用。

荔枝



【特点】荔枝果皮有鳞斑状突起，鲜红或紫红色，果肉鲜时半透明凝脂状，味鲜美。

【功效】荔枝含有丰富的糖分、蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等，是有益人体健康的水果。

梨



【特点】梨因其鲜嫩多汁，酸甜适口，所以又有“天然矿泉水”之称。

【功效】梨有清心润肺、降低血压、养阴清热的功效，还能促进食欲，帮助消化，并有利尿通便和解热作用。

芒果



【特点】芒果外形、颜色多样，果肉为黄色，有纤维，味道酸甜不一，有香气，汁水多而果核大，集热带水果精华于一身，被誉为“热带水果之王”。

【功效】芒果有益胃、止呕、止晕的功效，也有益于视力，能润泽皮肤，是女士们的美容佳果。

猕猴桃



【特点】猕猴桃因其维生素 C 含量在水果中名列前茅，被誉为“维 C 之王”。

【功效】稳定情绪、镇静心情、降低胆固醇。

醇,促进心脏健康,帮助消化,防止便秘,快速清除并预防体内堆积的有害代谢物。

柠檬



【特点】柠檬果实汁多肉脆,有浓郁的芳香气,含有丰富的柠檬酸,因此被誉为“柠檬酸仓库”。

【功效】生津止渴、润肺润喉、开胃消食、祛暑、止血、安胎止呕、美白肌肤。

苹果



【特点】苹果酸甜可口,营养丰富,是老少皆宜的水果之一。

【功效】它的营养价值和医疗价值都很高,被越来越多的人称为“大夫第一药”,可治便秘、促进消化,滋润皮肤、清洁牙齿。

葡萄



【特点】葡萄果实多为圆球形或椭圆球形,色泽随品种而异,其营养价值很高,可制成葡萄汁、葡萄干和葡萄酒。

【功效】可补血糖,益气血、强筋骨、暖胃健脾、利尿、抗衰老。

桃



【特点】桃以其果形美观,肉质甜美被称为“天下第一果”。

【功效】桃中除了含有多种维生素和果酸

以及钙、磷等无机盐外,它的含铁量为苹果和梨含量的4~6倍。

杨桃



【特点】果皮呈蜡质,光滑鲜艳,果肉黄亮细致脆嫩,爽甜多汁。

【功效】降低血脂、胆固醇、生津止渴,促进食物消化,消除疲劳感,防治风火牙痛。

樱桃



【特点】樱桃果实色泽红艳光洁,玲珑如玛瑙宝石,味道甘甜。

【功效】防治缺铁性贫血,健脑益智,调中益气,健脾和胃,祛风湿,嫩白肌肤,去皱消斑。

草莓



【特点】草莓外观呈心形,其色鲜艳粉红,果肉多汁,酸甜适口,芳香宜人,有“水果皇后”之美誉。

【功效】草莓能健脾和胃、滋养补血,对益心健脑、防治冠心病、脑溢血有独特功效。

香蕉



【特点】欧洲人称香蕉为“快乐水果”,而且香蕉还是女孩子们钟爱的减肥佳果。

【功效】可以润肠通便、润肺止咳、清热解毒,还能减轻心理压力,解除忧郁。

果酒、果醋的保存技巧

果酒保存

★家庭自制的果酒在发酵完成后，可以用干净无油的纱布过滤出酒液，装入消过毒的玻璃瓶中。

★保存期间要注意避免细菌的侵入，所以必须注意清洁卫生和封口牢固。

★保存期间，温度 $8 \sim 25^{\circ}\text{C}$ ，相对湿度 $75\% \sim 80\%$ 最佳。

★保存时尽量不要与有异味的物品混杂，酒瓶至于阴凉处，避免阳光直射，因为阳光会加速果酒的质量变化。

★待酒液颜色变深后，可以将酒瓶放入冰箱保鲜层中保存。

果醋保存

★滤渣后的果醋可以装入使用开水消毒过的干净、干燥玻璃瓶进行保存，瓶口应当注意保持密封，以防变质。

★可以将果醋装入多个小瓶中，每次取一瓶开启饮用，最好在一段时间内饮完，每次取完后可放入冰箱中保存。

★没有启封的果醋也可以放入冰箱中冷藏保存，可以延长保存期，并且风味更佳。



果酒、果醋的饮用方法

果酒饮用

★家庭自制果酒的酒精度一般不高，适当饮用对健康是有好处的，也可以使用凉开水稀释果酒饮用。

★饮用果酒时不宜空腹，更不要搭配其他酒同饮，最好的做法是搭配一些苏打饼干或者蔬菜色拉，可以提前保护胃黏膜免受刺激，减缓酒精的吸收速度。

★果酒因其酸甜美味，很受女性青睐，但不宜喝过量，否则会导致食欲下降，降低了人体抵抗力及胃肠消化功能，而且在经期前几天最好不要饮用太多的果酒，否则容易导致出血量过多。

果醋饮用

★饮用果醋时，需要用 8 倍左右的冷开水或纯净水稀释，或对入蜂蜜水饮用，醋对牙齿具有一定腐蚀性，所以饮后应当立即漱口，消除果醋对于牙齿的伤害。

★空腹最好不要喝醋，以免刺激过多胃酸，伤害胃壁。建议在用餐之间或饭后一小时再喝，这样比较不会刺激肠胃，还能顺便帮助消化。

★在决定把果醋当作保健品使用前，最好向医生咨询一下，先清楚自己的身体状况是否适宜多喝果醋。



Part 2

自酿果酒 大揭秘



◎果酒配方

◎果酒美食

果酒功效

- 酒精含量低，味道好，有益健康
- 帮助充分吸收水果中的营养成分
- 有利于保持身材
- 护理心脏，调节女性情绪的作用明显





果酒配方



荔枝酒



原料:

新鲜荔枝 600 克, 冰糖 150 克, 高粱酒 1000 毫升。



制作:



1

1. 荔枝剪除枝叶, 洗净, 再晾干一下表面的水分。



2

2. 晾干的荔枝去壳, 放入用酒消过毒的玻璃容器中。



3

3. 放入冰糖。



4

4. 倒入高粱酒, 密封。



5

5. 放阴凉干燥处存放 3 个月或以上即可饮用, 如果长期保存的话滤出果肉较好。

小贴士

倒酒的时候不要倒太满, 以免发酵的时候气体会把容器盖子顶开。





猕猴桃酒

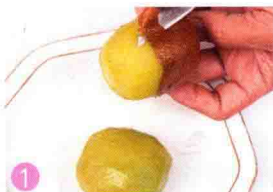


原料:

猕猴桃 500 克, 冰糖 200 克, 米酒 500 毫升。



制作:



1. 猕猴桃洗净晾干、去皮、切薄片。



2. 以一层猕猴桃片、一层冰糖的方式放入容器中。



3. 倒入米酒, 封紧瓶口。



4. 贴上制作日期标签, 放在阴凉处静置 3 个月。



5. 然后开瓶滤渣装瓶饮用。

小贴士

猕猴桃酒渣别丢, 可以装罐放在冰箱中, 每次取一勺和各种水果一起打成果汁饮用。





杨梅酒



原料:

杨梅 350 克, 冰糖 100 克,
白酒 500 毫升。

小贴士

杨梅用盐水浸泡, 可以驱除小虫。



制作:

1. 将杨梅用盐水浸泡 15 分钟后, 用清水洗净, 放置在晾架上自然晾干。
2. 把晾干的杨梅依次轻放至玻璃容器中。
3. 按一层杨梅一层冰糖的顺序码放。
4. 在码放好杨梅和冰糖的玻璃容器中倒入白酒, 白酒要没过杨梅 1 ~ 2 厘米。
5. 拧紧密封好, 放置阴凉通风处, 每隔 3 天可摇晃一下瓶子, 酿制 15 ~ 25 天时即可饮用。