

Shuntian's
Shouzuo Guojiang

MIKI 米琪

纯天然手作 果酱



纯天然、零添加，

50款人气手作果酱，一学就会做！



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

果酱

纯天然手作

Chuntianra
Shouzuo Guejiang

MIKI 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

纯天然手作果酱 / MIKI 主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5184-1440-6

I. ①纯… II. ①M… III. ①果酱—制作 IV.

① TS255.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 136702 号

责任编辑: 朱启铭 策划编辑: 王巧丽 朱启铭 责任终审: 唐是雯
版式设计: 金版文化 封面设计: 奇文云海 责任监印: 张京华
图文制作: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10

字 数: 120千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1440-6 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170317S1X101ZBW



前言

Preface

果酱味道香甜可口，既保存了水果特有的风味，又有多种食用方法，能与多种食材搭配，吃出不一样的风味。而且果酱的保质时间相对长一些，保存起来也方便，广受人们喜爱，成为热爱生活、追求品质生活的人们早餐、甜品、下午茶等的绝佳搭配。

然而，市售的果酱大多含有多种添加剂，过量食用有害人体健康。为了最大限度保留水果的营养价值和风味，规避市售果酱添加剂的危害，本书倡导读者自己动手，制作纯天然的营养果酱，在手工制作的过程中享受美味、收获健康。

本书凝聚了果酱达人多年的实践经验，除了介绍果酱的营养价值、手作果酱的食材及工具、果酱的制作和保存等实用知识外，还收录了五十余款人气果酱配方，从原汁原味的单果果酱、口感丰富的双料果酱，到加入香料花草的复合果酱、充满异域情调的酒香果酱等，并介绍多种果酱的美味搭配、新奇吃法，比如搭配吐司、布丁、蛋糕、刨冰……吃法多样，应有尽有。

总有几款果酱、几种搭配适合你，果酱制作不仅简单方便，而且滋味绝佳，轻轻松松就能为家中的餐桌增添生趣，让你胃口大开，甜蜜美味尽入口中。

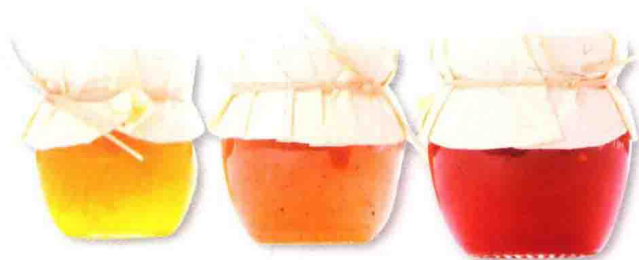
目录

Contents



第一章 手作果酱需知道 知识秘诀，

- 010 手作果酱，营养美味
- 012 手作果酱的食材
- 016 手作果酱的工具
- 018 手作果酱的熬制
- 022 手作果酱的保存



第二章 香甜鲜果， 原汁原味的果实诱惑

- 029 苹果果酱
- 031 李子果酱
- 033 西柚果酱
- 034 柳橙果酱
- 036 猕猴桃果酱
- 038 柑橘果酱
- 040 蓝莓果酱
- 042 蜂蜜柚子酱
- 044 菠萝果酱



第三章 双料果酱， 口感丰富的双重美味

- 048 苹果山楂酱
- 050 芒果西柚果酱
- 052 雪梨百香果果酱
- 054 百香芒果酱
- 056 百香水蜜桃酱
- 058 太妃风味香蕉果酱
- 060 巧克力香蕉酱
- 062 柠香木瓜酱
- 065 柠香无花果酱
- 066 枇杷雪梨酱
- 068 榴莲青椰酱

第四章

浪漫花草， 鲜花香草的别样情怀

073 洛神花火龙果果酱

075 玫瑰雪梨果酱

076 迷迭香青葡萄酱

078 薄荷猕猴桃酱

081 茉莉苹果酱

082 菊花雪梨果酱

085 薰衣草哈密瓜酱

087 薰衣草蜜橙酱

089 香草芒果酱

091 香茅草莓酱

093 香茅甜瓜酱

094 桂皮甜橙酱



第五章

浓郁酒香， 美酒鲜果的异域情调

098 红酒雪梨酱

101 红酒苹果果酱

103 薄荷酒西柚猕猴桃酱

104 百利甜焦糖菠萝酱

107 朗姆蓝莓酱

109 薰衣草朗姆西柚酱

110 威士忌百香青苹果酱

112 白兰地香蕉酱

114 葡萄白兰地果酱

117 香槟番石榴果酱

119 酒香哈密瓜果酱

第六章

果酱的美味搭配

122 番茄酱

126 百里香玫瑰葡萄酱

130 桂花草莓酱

132 红糖桂花山楂酱

136 清爽迷迭香菠萝酱

138 薄荷柠檬酱

142 桂皮金橘酱

144 白葡萄酒双莓果酱

148 薄荷酒黑加仑果酱

150 法式蓝莓甜酒果酱

154 威士忌柑橘果酱

158 柑橘红茶酒香果酱



果酱

纯天然手作

Chuntianra
Shouzuo Guejiang

MIKI 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

纯天然手作果酱 / MIKI 主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5184-1440-6

I. ①纯… II. ①M… III. ①果酱—制作 IV. ①TS255.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 136702 号

责任编辑: 朱启铭 策划编辑: 王巧丽 朱启铭 责任终审: 唐是雯
版式设计: 金版文化 封面设计: 奇文云海 责任监印: 张京华
图文制作: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1440-6 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170317S1X101ZBW



前言

Preface

果酱味道香甜可口，既保存了水果特有的风味，又有多种食用方法，能与多种食材搭配，吃出不一样的风味。而且果酱的保质时间相对长一些，保存起来也方便，广受人们喜爱，成为热爱生活、追求品质生活的人们早餐、甜品、下午茶等的绝佳搭配。

然而，市售的果酱大多含有多种添加剂，过量食用有害人体健康。为了最大限度保留水果的营养价值和风味，规避市售果酱添加剂的危害，本书倡导读者自己动手，制作纯天然的营养果酱，在手工制作的过程中享受美味、收获健康。

本书凝聚了果酱达人多年的实践经验，除了介绍果酱的营养价值、手作果酱的食材及工具、果酱的制作和保存等实用知识外，还收录了五十余款人气果酱配方，从原汁原味的单果果酱、口感丰富的双料果酱，到加入香料花草的复合果酱、充满异域情调的酒香果酱等，并介绍多种果酱的美味搭配、新奇吃法，比如搭配吐司、布丁、蛋糕、刨冰……吃法多样，应有尽有。

总有几款果酱、几种搭配适合你，果酱制作不仅简单方便，而且滋味绝佳，轻轻松松就能为家中的餐桌增添生趣，让你胃口大开，甜蜜美味尽入口中。

目录

Contents



第一章 手作果酱需知道 知识秘诀，

010 手作果酱，营养美味

012 手作果酱的食材

016 手作果酱的工具

018 手作果酱的熬制

022 手作果酱的保存



第二章 香甜鲜果， 原汁原味的果实诱惑

- 029 苹果果酱
- 031 李子果酱
- 033 西柚果酱
- 034 柳橙果酱
- 036 猕猴桃果酱
- 038 柑橘果酱
- 040 蓝莓果酱
- 042 蜂蜜柚子酱
- 044 菠萝果酱



第三章 双料果酱， 口感丰富的双重美味

- 048 苹果山楂酱
- 050 芒果西柚果酱
- 052 雪梨百香果果酱
- 054 百香芒果酱
- 056 百香水蜜桃酱
- 058 太妃风味香蕉果酱
- 060 巧克力香蕉酱
- 062 柠香木瓜酱
- 065 柠香无花果酱
- 066 枇杷雪梨酱
- 068 榴莲青椰酱

第四章

浪漫花草， 鲜花香草的别样情怀

073 洛神花火龙果果酱

075 玫瑰雪梨果酱

076 迷迭香青葡萄酱

078 薄荷猕猴桃酱

081 茉莉苹果酱

082 菊花雪梨果酱

085 薰衣草哈密瓜酱

087 薰衣草蜜橙酱

089 香草芒果酱

091 香茅草莓酱

093 香茅甜瓜酱

094 桂皮甜橙酱



第五章

浓郁酒香， 美酒鲜果的异域情调

098 红酒雪梨酱

101 红酒苹果果酱

103 薄荷酒西柚猕猴桃酱

104 百利甜焦糖菠萝酱

107 朗姆蓝莓酱

109 薰衣草朗姆西柚酱

110 威士忌百香青苹果酱

112 白兰地香蕉酱

114 葡萄白兰地果酱

117 香槟番石榴果酱

119 酒香哈密瓜果酱

第六章

果酱的美味搭配

122 番茄酱

126 百里香玫瑰葡萄酱

130 桂花草莓酱

132 红糖桂花山楂酱

136 清爽迷迭香菠萝酱

138 薄荷柠檬酱

142 桂皮金橘酱

144 白葡萄酒双莓果酱

148 薄荷酒黑加仑果酱

150 法式蓝莓甜酒果酱

154 威士忌柑橘果酱

158 柑橘红茶酒香果酱







第一章

知识秘诀， 手作果酱需知道