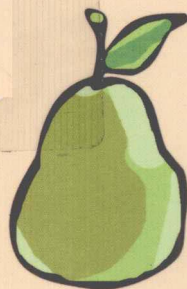


Healthy Jam! 步骤超简单，选料超easy!

天然又好吃的 健康果酱

萝拉◎著



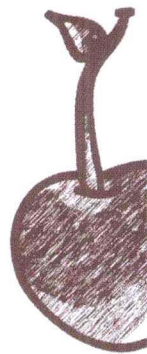
“口味甜腻、不明添加剂、用途有限……”仿佛成了果酱的代名词，吃起来怕怕。

那么，何不自己动手做好吃、天然的健康果酱呢？只要跟着萝拉一步一步来，你也能成为果酱达人哦！
照顾家人健康，招呼亲朋好友，健康又有面子！你甚至可以开一家天然果酱店，像萝拉一样实现自己的梦想！



萝拉◎著 *Healthy Jam!*

天然又好吃的 健康果酱



图书在版编目(CIP)数据

天然又好吃的健康果酱 / 萝拉著. — 重庆: 重庆出版社, 2011.5

ISBN 978-7-229-03348-4

I. ①天… II. ①萝… III. ①果酱—制作 IV.
①TS255.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第234489号

本书简体中文版由台湾凯特文化创意股份有限公司授权重庆出版社出版。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版贸核渝字(2010)第056号

天然又好吃的健康果酱

TIANRAN YOU HAOCHI DE JIANKANG GUOJIANG

萝拉 著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 钟丽娟

版式设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1 194mm 1/24 印张: 5.25

2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

ISBN 978-7-229-03348-4

定价: 28.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究



用心 细腻 幸福感

第一次品尝到萝拉手工果酱，让我有一份亲切的感动，我似乎闻到大自然的气息，萝拉果酱没有一般果酱过于浓郁的香气，有的是清爽优雅的滋味，渗入口里，萦绕舌间，有股幸福的感觉，让你体会到宛珍制作萝拉果酱的用心与细腻。

我可以称得上“健康一族”，经常阅读健康书籍，聆听健康专家演讲，终究体会出“食物是最好的医药”，清淡天然粗食，均衡营养是健康的根本，谨守低油、低糖、低盐、高纤，三低一高饮食原则是避免文明病：心血管疾病、高血压、糖尿病、痛风，甚至阿兹海默症（老年痴呆症）的必要条件，落实健康饮食的艺术成为我生活的一部分，也是马可先生面包坊诞生的主要原因。

如何吃得健康又尝得到美食，生活得优雅自在，又活得丰富、热忱，可谓艺术。我看到宛珍四处寻找有机栽培及无农药的果实，坚持创造出有生命力的天然果酱，我相信已经得到许多人的共鸣，用心栽种，必然耕耘出累累果实。宛珍以日本达人自慢的精神，引以为傲的专业，将果酱的艺术介绍给追求天然饮食美感的消费者，真是一大福音，值得推荐。

王麗珠

马可先生面包坊 总经理



甜蜜心滋味

在遍访台湾绿色优质食材的旅程中，我经常有机会品尝台湾地道的好滋味，有的是有机栽种的，有的是安全用药的，有的是小农小量生产的。好食物的基本条件必须是适地适种，按照季节与阳光变化，在最适宜的时刻播种、收割。最佳状态的蔬果通常就是当季盛产的作物，如果不加以保存，延长蔬果的寿命，珍馐也会变成垃圾。也因此，我常常觉得，用台湾好食材加工的手造者，是在修习共好功德。

第一次认识萝拉，是我突发拜访她位在新竹的工作室。工作室隐身在宁静的巷内，推开大门除了扑面而来的天然果香之外，就是他们夫妻腼腆又亲切的笑容。她和先生放下手边的工作，跟我介绍他们的果酱，对于我所提出的问题可说是知无不言，言无不尽，一点都没有藏私的意图。我想，无私和坦诚是他们今天愿意将果酱实作经验，整理出书的很大原因。

萝拉谦虚地说，她的经验除了从国外图书学习之外，就是摸索、试做，一点一滴累积出来的。参观了他们做果酱的过程之后，我了解除了这些，还需要有越挫越勇的精神，无限的细心和耐心，还有很多创意和天分。

离开工作室时，萝拉慎重地拿出一罐玫瑰甜桃果酱送我，后来我才知道，其实当时在等这罐玫瑰甜桃果酱的网络预约客，已经排到三个月以后了。那罐珍贵的玫瑰甜桃果酱，陪伴我度过好几顿早餐和美好的下午茶，萝拉包装果酱时的神情和细腻的态度，每回都会伴随着我口中的甜蜜滋味浮现。我相信，会如此慎重对待一瓶手造果酱的生产者，必会用同样的心，与读者分享好东西。

朱慧芳

绿色食材作家

作品《只买好东西》、《只买好东西2：吃穿用的幸福感》



让人着迷的手工果酱

果酱：很普遍的食物，只用来涂抹面包或饼干，偶尔吃吃，甜腻又添加化学物品。

以上这些形容果酱的观感，应该是大部分消费者的心声，包括我都是这种心态，所以果酱在我家并不是很讨喜的东西。偶然的机缘里，在摄影棚中遇到了萝拉，使我接触到了真正让人着迷的手工果酱，不仅吃得到水果的香气与滑顺，更少了甜腻的感觉，让人吃了无负担。

萝拉天然手工果酱从水果的挑选到制造过程，全部以人工完成杀菌，选材的严谨、制造过程的执著，坚持以天然食材手工制作方式，以慢工出细活的态度生产出的产品才能让消费者口耳相传，做出口碑的抢手商品，越做越多元化，包括抹酱也是好吃浓郁。好几次朋友聚会中提到萝拉果酱，大家只有一句话形容：吃得满意又放心。

我的座右铭是：“成功是留给用心过生活的人，无论对事对人，只要用心，一定会成功。”萝拉便是一个好例子！这本《天然又好吃的健康果酱》，找来聪明又有一双巧手的萝拉，将果酱制作的过程，毫不藏私地以深入浅出的方式呈现给读者，除此之外，还可增强亲子关系喔！

就让我们利用当季水果的盛产期，跟着萝拉做果酱吧！相信这本好书一定会为你的家庭制造欢乐，祝福大家生活如果酱般的甜蜜。

林静香

食养专家



实至名归的果酱达人

以前我对果酱兴趣缺缺，总觉得它的果胶多过水果，即使颜色、名称不同，总觉得吃来吃去不过还是同一种香精口味，我还是钟情只用火腿来夹吐司。直到移居至加拿大，女儿的法籍同学带来乡下妈妈自制的手工果酱，打开瓶罐就是一阵浓郁水果香，随即把它涂在法国面包上尝了一口，我忍不住惊呼：“这才是好吃的果酱！”

第一次在中天电视台遇见宛珍，嘴里没有吭气，我的心里其实抱着很大的疑问，台湾人真能做出好的果酱？直到尝到她亲手做的果酱，我不由得睁大了眼，仔细看着眼前这位看似柔弱的女孩，真难以置信她是怎么办到的！我频频点头，告诉主持人青蓉小姐，这和我在国外吃到的果酱一模一样，心底又不禁再度赞叹“这才是好吃的果酱”！

听过宛珍的果酱创作故事，让人无法不为她的毅力感动。这让我想到，在我们的社会里，大多数的父母都期许会念书的孩子选择一个稳定无忧的未来，他们却不知道，孩子的一生正因未替自己的兴趣奋斗过，永远留着一份遗憾与失落。

所幸宛珍的父母与亲密爱人自始至终地全力支持她，那种强烈的力量从她的手作果酱里都能品尝得出。我很开心在自己的家乡就能尝到这种国际水平的果酱，也希望宛珍对果酱的热情能掀起DIY做果酱的风潮。手工制食品永远不同于大型工厂的加工食品，它所蕴含的爱与甜蜜，是我们终生都在追求的味道。

知名美食家



自序

家人朋友听到我要写手工果酱书的消息，都担心地对我说：“如果以后大家都会自己做果酱，不就没人要跟你们买果酱了？”

有句话说：“当你懂得分享，就能获得更多。”我抱持这样的想法，借由这本书传达我对天然食物的坚持与概念，不用吃到化学添加物，也是一件很好的事。况且，有能力分享是幸福的。所以，我带着期望大家都能轻松品尝天然食物的喜悦心情，着手写这本书。

《天然又好吃的健康果酱》这本书里运用四季的当令食材所做出的果酱，里面也包含了萝拉果酱热卖口味的做法，方便读者可以按照春夏秋冬不同的季节来制作果酱。

读者在家自制果酱时，最常遇到的问题应该是“用什么器具？用什么糖煮较好呢？煮好的果酱为什么放几天就坏掉了？还有到底该煮到什么样的程度，才是煮好了呢？果酱除了搭配面包还可以怎么吃呢？”这些问题也是我在摸索果酱的过程中曾经感到疑惑的，因此在这本书里都有详细的介绍。

在书的最后面，也提到鸿仁和我追求梦想的过程，希望可以带给大家不同的人生观点，也鼓励大家把握时光，勇敢地追求人生，找到属于自己最简单的快乐与幸福。最后，希望读者看了这本书，能学到基本的观念，轻松地就能在家制作果酱。

蘿拉



contents · 目录

用心、细腻、幸福感 · 1

甜蜜心滋味 · 2

让你着迷的手工果酱 · 3

实至名归的果酱达人 · 4

自序 · 5

chapter 1

果酱教室课前预习(上)

认识天然果酱 · 2

天然果酱与市售果酱的不同 · 2

天然果酱的美妙 · 2

变色的现象 · 3

判断果酱浓稠的四个方法 · 3

果酱保存的四个基本步骤 · 4

水果挑选术 · 6

水果保存术 · 7

各类水果存放冰箱建议表 · 8

糖的选择 · 8

关于果胶 · 12

chapter 2

果酱教室课前预习(下)

苹果果胶做法 · 14

水果轻松剥皮术 · 16

DIY果酱的工具箱 · 17



chapter 3

果酱教室上课喽!

Lola memo · 22

在春天苏醒的果酱 · 23

桑椹香蕉果酱 · 24

梅子果酱 · 26

红肉李子果酱 · 28

香蕉百香果果酱 · 30

凤梨柠檬果酱 · 32

Lola memo · 34

在夏天绽放的果酱 · 35

百香果芒果果酱 · 36

玫瑰花甜桃果酱 · 38

荔枝葡萄果酱 · 40

黄柠檬果酱 · 42

柠檬凝乳抹酱 · 44

Lola memo · 46

在秋天舞蹈的果酱 · 47

甜柿姜末果酱 · 48

无花果肉桂果酱 · 50

奇异果果酱 · 52





桂花苹果蜂蜜果酱 · 54

木瓜椰奶果酱 · 56

Lola memo · 58

在冬天歌唱的果酱 · 59

百香果柳橙果酱 · 60

鲜草莓果酱 · 62

番茄果酱 · 64

葡萄果酱 · 66

芭乐果酱 · 68

Lola memo · 70

不分四季缤纷的果酱 · 71

印度奶茶抹酱 · 72

朗姆葡萄玄米酱 · 74

焦糖抹酱 · 76

红豆牛奶抹酱 · 78

咖啡香草抹酱 · 80

简单乐活咖啡冲泡法 · 82



chapter 4

果酱教室的午茶时间

Lola memo · 86

天然果酱尝鲜吃法DIY · 87

鲜果面包 · 88

玫瑰花瓣蜜桃酸奶 · 89

甜蜜番茄手工饼干 · 90

芒果百香果冰 · 91

鲜果蒟蒻 · 92

甜柿姜末苏打饼干 · 93

生菜沙拉佐果酱 · 94

天然果酱甜品DIY · 95

玫瑰花甜桃茶 · 96

葡萄果酱冰淇淋 · 97

草莓果酱奶酪蛋糕 · 98

原味煎饼佐果酱 · 100





chapter 5

萝拉与天然果酱的相遇

- 故事的开端 · 104
- 梦想起飞之前 · 105
- 遇见法国果酱，撒下了梦想的种子 · 105
- 那一段研发岁月 · 106
- 来自父母的压力 · 107
- 萝拉的第一步 · 108
- 最真实的声音 · 109
- 打造萝拉果酱 · 109
- 向有机农夫学习 · 110
- 为找柠檬打开有机知识 · 110
- 红豆伯的热忱 · 111
- 不打荷尔蒙的健康凤梨 · 112
- 坚持果酱不添加的信念 · 113
- 推广有机果酱 · 113
- 渐渐打开知名度 · 114
- 更完整地传达萝拉理念 · 115



chapter 1

果酱教室课前预习(上)



认识天然果酱

果酱制作的基本原理便是利用糖来腌渍水果，再经过熬煮，让多余的水分浓缩、收干，达成保存和食用的目的。

天然果酱材料只需用到糖和水果，另外加点柠檬汁除了可以提升水果的风味，还可达到减少氧化、保持水果颜色的功用。熬煮时间的长短也得拿捏好，过久，会失去原有的色泽及风味；过短，则不够浓缩，呈现水水的状态，用来涂抹面包较不方便。这时，可以加入苹果或柑橘类水果熬煮，萃取的胶质，帮助果酱浓稠，减少流动性，食用起来较为方便。

天然果酱与市售果酱的不同

一瓶好的果酱，成分皆来自天然。酸度、香气、色泽都是食材本身散发出来的，胶质也取自天然的果胶。而市售果酱用了大量的添加物——柠檬酸、香精、色素、防腐剂。柠檬酸用于控制果酱的 pH 值，色素、香精弥补长时间烹煮所耗损的色泽及香气，而防腐剂则是为了延长保存期限。

天然果酱不添加化学物，选用新鲜食材，加上纯手工制作需投入很多的耐心与细心，才得以制作出色泽、香气、风味十足的成品。比起市售果酱以机器大量生产，天然果酱所耗费的人力与心意，更对我们的健康多一份关怀，这也是售价较高的原因。

天然果酱的美妙

自己动手做果酱，不仅能依自己的喜好选水果，更不用担心吃到多余的添加物，利用充分的水果取代糖，品尝真正的原味果酱，也可依自己的喜好，调整糖的多寡及种类。偶尔，家里不小心买了太多的水果，也可以趁着新鲜的时候，把它都做成果酱保存起来。不但不浪费，还可以在不同的季节吃到想吃的水果。在特别的节日，也可以花一些心思，为家人或朋友制作一罐特别的果酱，传达你满满的心意与爱。

变色的现象

天然的水果原本就容易因为时间和温度而氧化变色，这是自然的现象，可以放心食用。天然果酱在糖分较低、酸度不够，或者放置在高温、空气不流通以及阳光直射的地方，都会加速果酱变色的情形。但这并不会影响果酱的风味，如果要避免这种情形，最好的方式就是放置冰箱保存，通常可以维持果酱刚煮出来的颜色。

判断果酱浓稠的四个方法

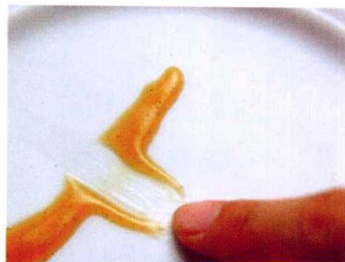
制作果酱的最后一个步骤，就是测试果酱是否浓稠，是否可以起锅了。在这里萝拉教大家四个判别果酱浓稠度的方法，让你不用单凭感觉判断果酱最佳起锅时刻喔！

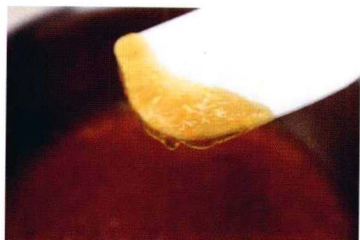
✿ 1. 冷盘测试

将金属或陶瓷盘放入冷冻库冰存。果酱煮到浓稠时，拿出冷冻库中的冰盘，滴少许果酱在盘中，稍待数秒。若能以手指清楚地划出一道痕迹，表示已凝结或浓稠。或轻推果酱，表面会产生皱褶纹路，表示果酱已凝结。

✿ 2. 凝结状

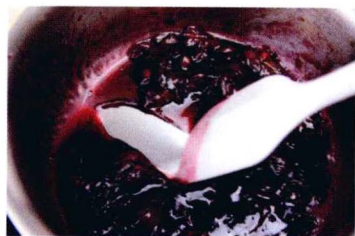
以透明杯装满冷水，热果酱滴入玻璃杯中，若果酱不散开，完整地直接沉入杯底，也为凝结。





✿ 3. 滴落状

一边煮一边用搅拌棒舀少许果酱，观察果酱从搅拌棒滴落的状态，是否呈现浓稠状滴下或伴随果肉缓缓滑落。



4. 轻刮锅底

✿ 果酱分量较少时，亦可用搅拌棒轻刮锅底，若果酱流动较慢或汤汁变少，表示果酱已浓稠。

果酱保存的四个基本步骤

自制天然不加防腐剂的果酱，为了长时间保存，在处理上必须小心谨慎。若糖度在60%以上未开封的情况下，可保存长达1~2年之久。而开封后细菌会进到罐中，如果果酱本身的糖度够高，细菌较无法生存，则可以继续保存较久的时间。但开封后仍需以冷藏方式保存。

✿ 1. 使用的容器需干净干燥

用清水将玻璃罐冲洗干净后，以倒置的方式放入烤箱，使瓶内的水分可以流出，将烤箱温度调在摄氏 $110^{\circ}\text{C} \sim 120^{\circ}\text{C}$ 烘烤20~30分钟。除了让水分烘干外，高温亦有杀菌的功能。

若家中没有烤箱，亦可使用汤锅或较大的锅子，先将玻璃瓶、瓶盖用沸水煮15分钟，再将玻璃瓶、瓶盖拿出来晾干即可使用，但是杀菌效果较差。

✿ 2. 利用糖和酸当天然的防腐剂

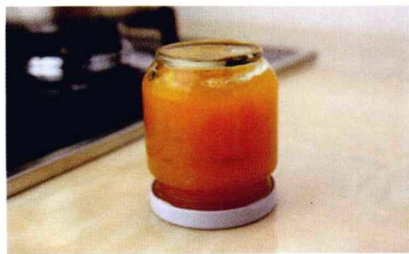
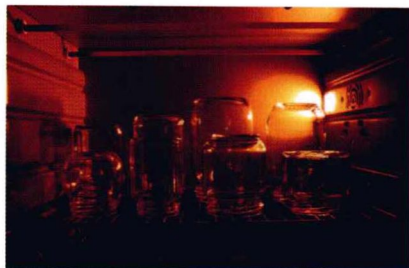
糖的高渗透压可以使细菌和霉菌生理脱水，抑制它们的生长与繁殖。我们的祖先利用盐或糖来腌渍蔬菜，也是这个原理。熬煮果酱需注意，糖度越高，酸度越高，越能抑制细菌生长，达到保存的效果。

✿ 3. 果酱需在高温下装罐

果酱在高温下装罐后倒置冷却，利用热胀冷缩的原理，可以使罐内达到某种程度的半真空状态，也能借由高温对瓶口有杀菌的作用。如果想使果酱保存更久，也可采取在封罐后，以100度沸水煮15分钟以上，让果酱中的细菌无法生存，热水对果酱产生压力，帮助内部的气体排出，形成真空状态。

✿ 4. 果酱成品需避免阳光照射

果酱成品应放置在通风、阴凉的地方，比较能维持果酱的质量及颜色，存放时需避免阳光照射、闷热或空气不流通的环境，否则容易使果酱产生变色、变质的情形。



水果挑选术

✿ 比较重量

挑水果的手感很重要，学会抓称水果重量便可以挑出不少好水果。同样大小的水果，选择相对重量较重的水果通常比较好吃，因为组织较密，水分也比较多。像是芭乐（番石榴）、苹果、橙子、莲雾……

✿ 观察外形

通常水果在蒂的部位，凹得越厉害代表越甜。

- 果形饱满较好，如：芒果饱满则肉多籽小。
- 外皮细致光滑比粗糙的好，如：柑橘类。
- 水果的蒂头及脐的部分，成熟时会长得较开展，是成熟的象征。
- 表皮纹路明显且分布均匀开展为好，如：哈密瓜。
- 表皮有绒毛的水果，绒毛长的比短的好，如：水蜜桃、奇异果、枇杷。

✿ 选择硬度

水果的硬度主要由果胶物质的变化所决定。未成熟的果实含有不溶性的“原果胶”，紧密地黏结果实细胞，使果实逐渐成熟，原果胶转变为水溶性的“果胶”，果实就会由硬变软。因此果实从硬变软是成熟的表征之一。

有些水果人们喜欢在质地硬而脆时吃，如：苹果、番石榴、莲雾、枣子。大部分水果则在质地变软而香甜时才享用，但在购买时，还是选择硬些的水果质量较好，如：樱桃、橙子、葡萄……