

自制健康美味 的 果实酒 果酱 果汁

(日) 村井苹果 著 韩丽红 译

155款

果酱、果汁
生活新体验

ZIZHI JIANKANG MEIWEI DE
GUOSHIJIU GUOJIANG GUOZHI

155KUAN

TITLE: [旬がおいしい果実酒・ジャム・フレッシュジュース]

BY: [村井りんご]

Copyright © Ringo Murai, 2008

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SEIBIDO SHUPPAN Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本成美堂出版株式会社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第324号。

版权所有・翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

自制健康美味的果汁 果酱 果实酒 / (日) 村井苹果著; 韩丽红译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5381-6535-7

I. ①自… II. ①村… ②韩… III. ①果酒—酿造②果酱—水果加工③果汁饮料—制作 IV. ①TS262.7②TS255.43③TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第132808号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李卫

版式设计: 周军

封面设计: 天字行

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京天成印务有限责任公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 172mm × 242mm

印张: 8

字数: 33千字

出版时间: 2010年9月第1版

印刷时间: 2010年9月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6535-7

定价: 32.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

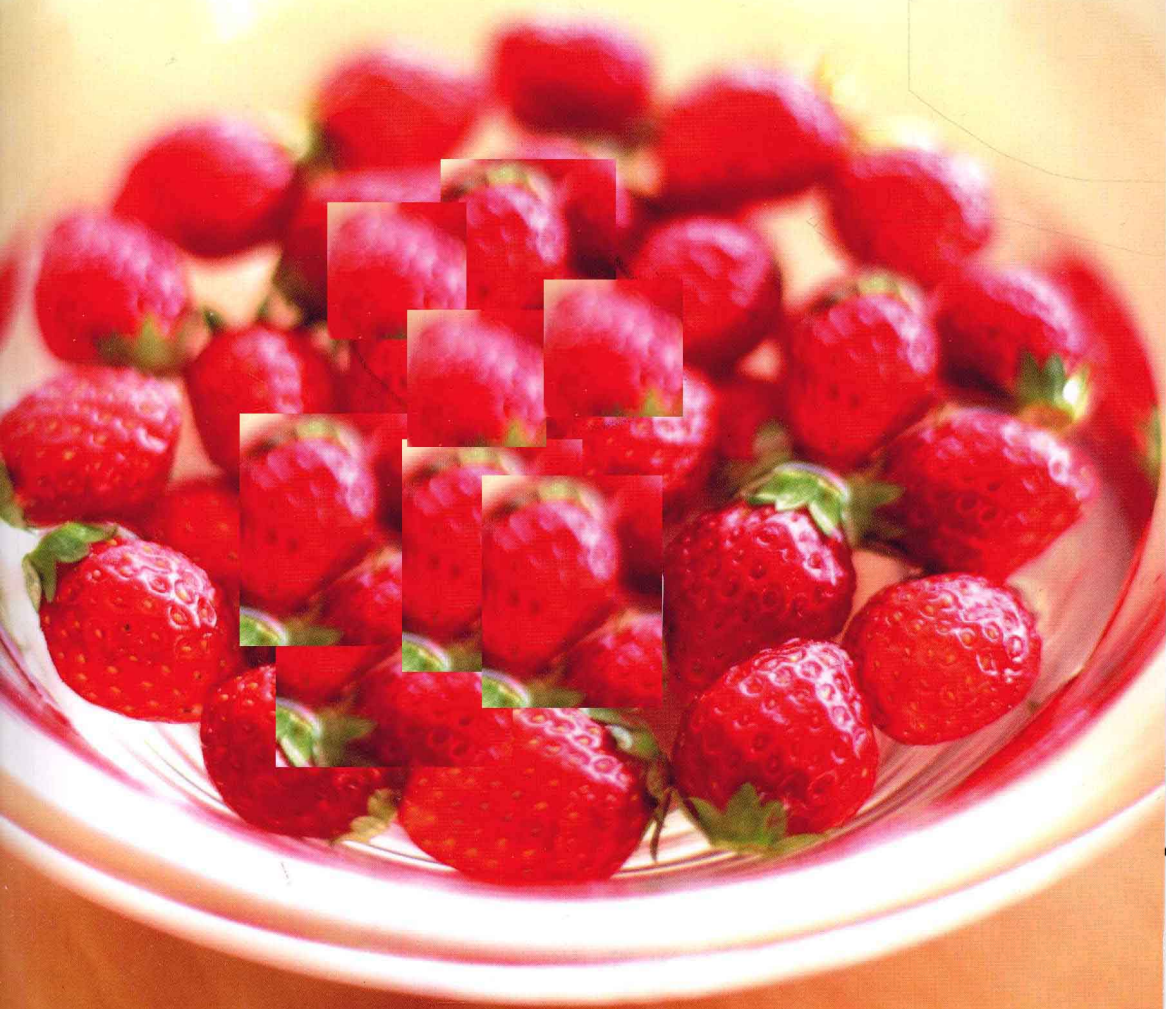
E-mail: lnkjc@126.com

http: [//www.lnkj.com.cn](http://www.lnkj.com.cn)

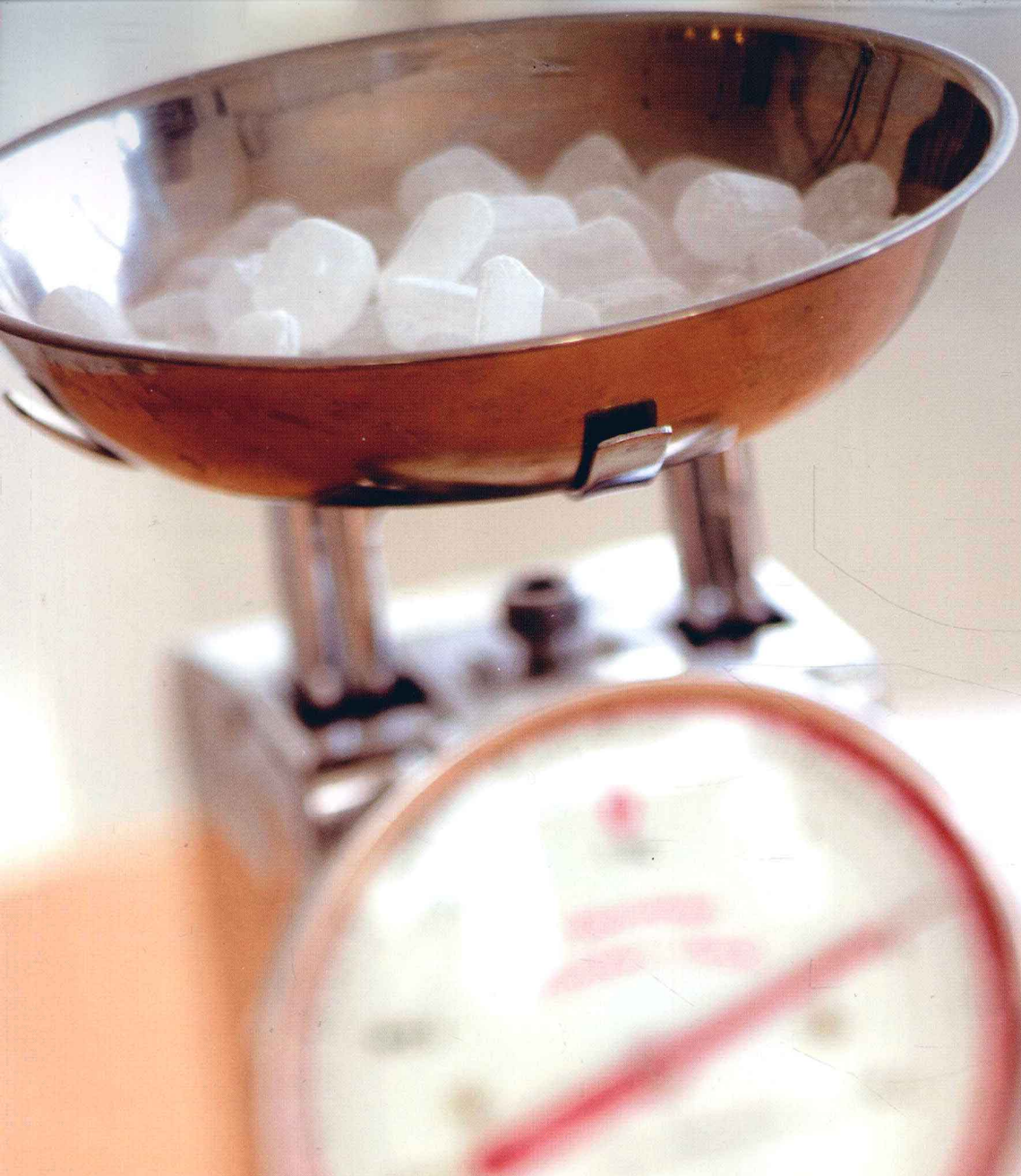
本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6535

自制健康美味的 果实酒 果酱 果汁

(日) 村井苹果 著 韩丽红 译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



品尝每个季节的味道！ 水果营养丰富，让身体彻底苏醒。

让各季色彩斑斓的水果装点我们的餐桌。

浓缩了水果精华的果实酒，保有水果天然甘甜的果酱、蜜饯，以及维生素和膳食纤维含量丰富的鲜榨果汁等果汁制品，它们的魅力之一就是给我们提供了多种品尝水果的方式。

香味浓郁的应季水果吸收了太阳的光辉、大地的精华。

让我们一起感受一下如何亲手制作这些水果食物吧。



早餐

忙碌的早晨，我们推荐营养容易被吸收的水果菜单。

亲手制作的果酱和鲜榨果汁，让身体彻底苏醒。

新的一天，从喜欢的果酱开始！

早餐，面包或面包圈，搭配自己亲手制作的果酱，以及与果酱的适度甜味相符的红茶或酸奶，开启新一天的活力。



草莓果酱 ● P36

蓝莓枫糖浆果酱 ● P39

鲜榨果汁，营养充电！

用新鲜的水果制作而成的鲜榨果汁含有丰富的维生素和膳食纤维，可以代替沙拉。将水果放入榨汁机中，一杯营养丰富、美味的果汁即可完成。

芹菜+小松菜+苹果 ● P116

夏橙 ● P86

草莓+葡萄柚 ● P107

猕猴桃牛奶 ● P97



下午茶

下午茶时间，搭配自己亲手制作的水果点心。

从果酱到果盘，以及和日本茶相适宜的各种甜点，种类可谓多种多样。

亲手制作的果酱、蜜饯 舒缓心情的时刻！

不是很甜的果酱与市场上销售的咖啡和烤饼可谓绝配。

蜜饯是喝茶时必备的佳品。

草莓混合果酱 ● P37

苹果甜酱 ● P72

杏酱 ● P29

搭配绿茶也很美味 使用水果制作的日式甜品

柿子奶油冻、糯米粉团中加入红豆和梅子酱等
即与日本茶相得益彰，又很美味。

此外，在日本特有的甜品中也
可以加入果酱、沙司。

梅子酱 ● P26

柿子奶油冻 ● P63

甜煮金橘 ● P77

晚餐时间

在餐前或餐后喝点水果风味的果实酒，再合适不过了。

此外，用酒来调配自己制作的果子露也别有一番风味。

通过果实酒品味多种水果风味！

使用35° 以上的酒制作的果实酒可以保存很长时间，所以可以使用多种水果来制作果实酒。

诸如可以缓解疲劳的梅子酒、可以预防感冒的木梨果实酒，它们对身体都有益处。

既可以保健，又可以享受美味，一举两得！



橙子酒 ● P42

蓝莓和山莓酒 ● P38

梅子酒 ● P18

木梨酒 ● P68

草莓酒 ● P34

加冰、加苏打水，加热水… 根据自己心情调配即可

加冰、加水当然没问题。

天冷的时候当然也可以加热水。

苏打水和果汁同样可以。

自己制作的果实酒和果子露完全可以凭自己的喜好和心情来调配。



柠檬酒 (加苏打水) ● P45

草莓薄荷果子露 (加白葡萄酒) ● P35

樱桃酒 (加冰) ● P31

柚子酒 (加热水) ● P76

目录

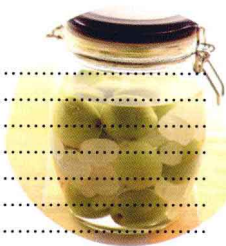
PART

1 果实酒·果酱·甜品

果实酒和果子露的基本制作方法	14
果酱的基本制作方法	16

■ 梅子

● 梅子酒	18
● 泡盛红糖梅子酒	20
● 梅子露	22
● 梅子酒的饮用方法	24
● 梅子露的饮用方法	25
● 梅子酱	26
● 甜煮青梅	27



■ 杏

● 杏酒	28
● 杏酱	29

■ 枇杷

● 枇杷酒	30
-------	----

■ 樱桃

● 樱桃酒	31
-------	----



■ 李子

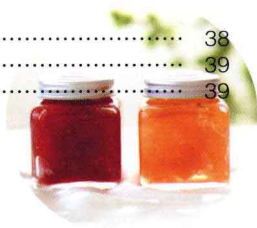
● 李子酒	32
● 李子酱	33
● 李子蜜饯和李子露	33

■ 草莓

● 草莓酒	34
● 草莓果酱	36

■ 蓝莓

● 蓝莓和山莓酒	38
● 蓝莓沙司	39
● 蓝莓枫糖浆果酱	39

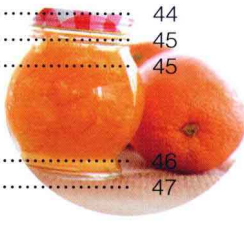


■ 葡萄柚·橙子

● 白葡萄酒泡制葡萄柚和猕猴桃	40
● 橙子酱	41
● 葡萄柚果酱	41
● 葡萄柚酒	42
● 橙子酒	42
● 橙子甜香酒和橙子条	43

■ 柠檬·酸橙

● 奶油柠檬	44
● 柠檬酒	45
● 姜汁酸橙	45



■ 西瓜

● 西瓜鸡尾酒	46
● 双色雪泥	47

■ 甜瓜

● 甜瓜蜜饯	48
● 甜瓜果酱和糖汁	49

■ 香蕉

● 牛奶香蕉酒	50
---------	----

■ 菠萝

● 菠萝酒	52
-------	----



■ 芒果

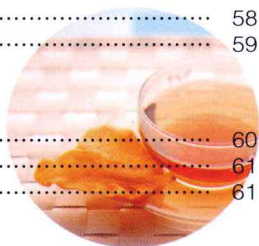
● 芒果泥和果酱	54
● 芒果布丁	55
● 芒果牛奶甜香酒	56
● 芒果干	57

■ 葡萄

● 葡萄果子露和果酱	58
● 水晶马奶子葡萄	59

■ 石榴

● 石榴酒	60
● 石榴果子露	61
● 石榴酸味鸡尾酒	61



CONTENTS

■ 柿子

- 柿子酒..... 62
- 柿子羊羹..... 63
- 柿子奶油冻..... 63

■ 桃

- 桃糖浆..... 64

■ 洋梨

- 洋梨酒..... 65

■ 无花果

- 糖浆无花果..... 66
- 无花果与葡萄干果酱..... 67

■ 木梨

- 木梨酒..... 68
- 木梨茶..... 69
- 木梨蜂蜜..... 69

■ 苹果

- 苹果酒..... 70
- 苹果皮+种子酒..... 71
- 苹果甜酱..... 72
- 苹果酱..... 72
- 苹果调味菜..... 73

■ 橘子

- 橘子酒..... 74
- 橘子酱..... 75

■ 柚子

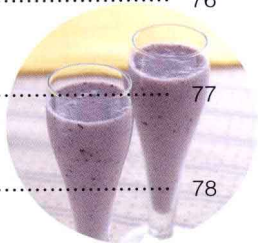
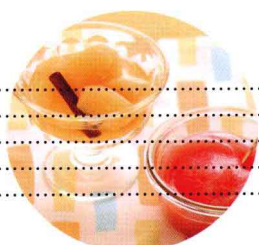
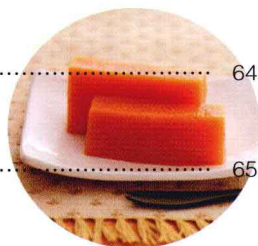
- 柚子酒..... 76
- 柚子茶..... 76

■ 金橘

- 甜煮金橘..... 77

■ 柑橘·酸橘

- 柑橘和酸橘酒..... 78



PART

2 鲜榨果汁

制作鲜榨果汁的基本方法..... 80

■ 草莓

- 草莓牛奶..... 82
- 草莓奶酪..... 83
- 草莓+桃..... 84
- 草莓+苹果..... 85
- 浆果酸奶..... 83
- 草莓奶油巧克力..... 84
- 草莓+香蕉..... 85

■ 橙子

- 夏橙..... 86
- 泡沫橙子..... 87
- 橙子+柿子..... 88
- 橙子+苹果..... 89
- 橙子奶昔..... 87
- 橙子朱瑾..... 88
- 橙子+芒果..... 89

■ 香蕉

- 香蕉牛奶..... 90
- 巧克力香蕉..... 91
- 香蕉+番木瓜..... 92
- 香蕉+菠萝..... 93
- 香蕉酸奶..... 91
- 热香蕉奶茶..... 92
- 香蕉+柿子+板栗..... 93

■ 猕猴桃

- 猕猴桃+洋梨..... 94
- 猕猴桃奶昔..... 95
- 猕猴桃+青苹果..... 96
- 猕猴桃牛奶..... 97
- 猕猴桃香蕉奶昔..... 95
- 猕猴桃苏打汁..... 96
- 猕猴桃酸奶..... 97

■ 葡萄柚

- 葡萄柚+橙子..... 98
- 新鲜混合果汁..... 99
- 黄色汽水..... 98
- 早餐饮品..... 99

■ 菠萝

- 菠萝柠檬水..... 100
- 菠萝汽水..... 101
- 消食果汁..... 100
- 椰奶鸡尾酒..... 101

■ 油梨

- 油梨牛奶..... 102
- 油梨可可茶..... 103
- 油梨+香蕉..... 102
- 油梨奶昔..... 103

CONTENTS

简易果汁

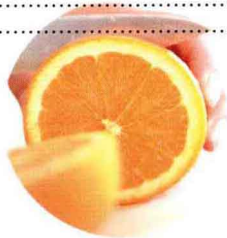
- 橘汁+香蕉+苹果 104
- 橘汁+草莓 104
- 苹果汁+草莓+乌饭树浆果 105
- 葡萄柚汁+菠萝+青苹果 105

健康果汁

- 抗酸化果汁 106
- 预防感冒的果汁 107
- 美容果汁 108
- 保护肠胃的果汁 109
- 预防中暑的果汁 110
- 预防贫血的果汁 111

素食混合果汁

- 红色和橙色果汁 112
- 黄色和白色果汁 114
- 绿色和紫色果汁 116



冰爽思慕雪

- 制作冰爽思慕雪的基本方法 118
- 苹果猕猴桃 120
- 香蕉甜瓜 120
- 思慕雪 121
- 油梨+红豆 121
- 水蜜桃思慕雪 122
- 香蕉坚果巧克力思慕雪 122
- 香蕉思慕雪 123
- 三黄思慕雪 123
- 紫色的葡萄酒思慕雪 124
- 猕猴桃思慕雪 124
- 炼乳草莓思慕雪 125
- 果酱冰激凌思慕雪 125

- 便利的制作工具 126
- 用于制作果实酒和果酱的配料 127



本书使用方法

本书中的制作方法同样适用于单身或者小家庭类量小的场合。腌渍果实酒和果子露的瓶子可以根据材料的多少来选择。果汁·思慕雪一般为1~2玻璃杯（300ml左右）。

◆果实酒

甜味剂主要使用冰糖和蜂蜜，如果不喜欢太甜，可以少放点糖，或者不放糖。但是糖分有渗出水分的作用，如果不放糖，可能需要花费更多的时间来等待水果的成熟，而且保存时间也会缩短，最好在1年内饮用完毕。

大多数的果实酒在腌渍1~2个月后可以开始饮用，半年左右味道最好。另外，保存瓶中的水果，除梅子、木梨等比较硬的水果外，都要在1~2个月后将取出。有沉淀和浑浊产生时，将其过滤掉，继续保存。

◆果酱、沙司、蜜饯

虽然砂糖的多少决定了保存时间的长短和美味程度，但同样可以根据自己的喜好进行调整。保存瓶如果消毒彻底的话，在开封前可以保存1年左右，开封后可以在冰箱中保存2周左右。

◆水果分量表示

用个数来表示水果分量时，请以下列情况为准（含皮和核）。

油梨（1个）200g	草莓（1颗）25g
橙子（1个）250g	柿子（1个）300g
猕猴桃（1个）100g	葡萄柚（1个）450g
香蕉（1个）150g	芒果（1个）300g
洋梨（1个）250g	苹果（1个）300g

◆本书适用计量匙

1大匙=15ml 1小匙=5ml

P A R T

1



果实酒·果酱·甜品

果实酒和果子露的基本制作方法

制作果实酒和果子露最好选用应季水果。
用酒精和糖将水果的香味和汁液导出。
牢记基本制作方法，即可选择自己喜欢的水果灵活应用。



事先准备保存瓶

制作果实酒就是将水果、酒和冰糖腌渍在一起即可。腌渍时最好选用干净卫生、盖子可以密封的瓶子。因为要将水果放入和取出，瓶子的口径最好大一点。

市面上卖的那种带金属圈，有盖子的瓶子就可以。



选择盖子严实的瓶子。因为瓶子有大有小，可根据自己制作的量来选择。

保存瓶消毒处理

因为果实酒要长时间地放置在一个地方，所以事先一定要洗干净，消毒之后再使用。

小一点的瓶子，用热水消毒即可。大一点的瓶子，煮沸消毒比较麻烦，可以用酒精进行消毒。

先用热水涮一次，然后倒入少许朗姆酒等酒精类饮品，盖上盖子之后摇晃瓶子，最后将酒倒掉即可。



倒点酒消毒即可。

使用35° 以上的酒

制作果实酒就是将水果中的汁液导出，所以最好使用酒精度数大于35° 的酒。市面上有销售专门用来制作果实酒的白卡朗姆酒。白卡朗姆酒基本上无色无味，可以保留水果本身的口味和香味。

如果使用其他烧酒和泡盛的话，可以品尝到它们自身所带的味道。所以按自己的喜好来选择即可。此外，也可以使用金酒、伏特加、朗姆酒、白兰地等。



烧酒、白兰地等白酒的度数都在35° 以上，可以使用这类酒。

使用应季水果

无论是果实酒还是果子露，要想做得好喝，关键就是要选用应季水果。应季水果香味浓郁，汁液甜美。

太过成熟的水果，会使酒变得浑浊，所以要选择硬一点的水果。



处理水果要仔细

将水果洗净之后，要一个一个地擦拭干净。尤其是制作果子露时，如果没有擦拭干净，会发霉，所以一定要注意。



擦拭干净，不要留下水分。

注意果子露的发酵

果子露是把水果用上等白糖进行腌渍而得的汁液。中途会因为发酵产生气体，所以隔一段时间要打开盖子排出气体。