

从零开始做果酱、果茶、果汁

水果创意全图解呈现
超详细制作一学就会

精致 营养 美味

- ★ 精选美味的果酱、果茶、果汁
- ★ 600幅彩图制作全程关键步骤实景再现

孙炜双福◎主编

专为中国
家庭定制



中华工商联合出版社

从
零
开
始
做

果酱、果茶、果汁

孙炜 双福◎主编



图书在版编目(CIP)数据

从零开始做果酱、果茶、果汁 / 孙炜, 双福主编.

-- 北京: 中华工商联合出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5158-0518-4

I. ①从… II. ①孙… ②双… III. ①果酱-制作②果汁饮料-制作 IV. ①TS255.43②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第092115号

从零开始做果酱、果茶、果汁

作 者: 孙 炜 双 福

出 品 人: 徐 潜

策 划: 吕 莺

责任编辑: 俞 芬

参编人员: 陈 健 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇
梅妍娜 孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞
安伯旻 衣晓妮 张红胜 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 王 敏
闫士稳

美食制作: 福苑美厨  红叶谷职业技能培训学校

工作人员: 明立南 赵红杰 王兴克 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英
孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹: 双福  文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 1000幅

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0518-4

定 价: 32.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

目录 CONTENTS



Part 1 制作果酱、果茶、果汁必知基础

常见水果的功效与美味季节·····	2
家庭制作果酱注意事项·····	3
饮用果汁注意事项·····	4
榨汁机的使用与清洁·····	4



Part 2 美味果酱

猕猴桃果酱·····	6	菠萝香瓜果酱·····	22
青苹果果酱·····	8	香蕉芒果果酱·····	24
草莓玫瑰香果酱·····	10	香蕉葡萄干果酱·····	26
豆蔻苹果番茄果酱·····	11	香蕉苹果果酱·····	27
番茄哈密瓜果酱·····	12	火龙果果酱·····	28
菠萝猕猴桃果酱·····	14	香蕉果酱·····	29
芒果番茄果酱·····	16	柳橙果酱·····	30
芒果哈密瓜果酱·····	17	黄柠檬果酱·····	32
菠萝芒果果酱·····	18	橘子果酱·····	33
菠萝果酱·····	20	柚子果酱·····	34
红葡萄果酱·····	21	金橘猕猴桃果酱·····	36

CONTENTS

Part 3 营养果茶

苹果菊花补肾茶·····	38
圣女果美肤茶·····	40
橘子润肺茶·····	42
葡萄活颜茶·····	44
蜜梨润肺茶·····	45
草莓清热茶·····	46
苹果养颜蜜茶·····	48
苹果蜜桃活血茶·····	49
葡萄补血益气茶·····	50

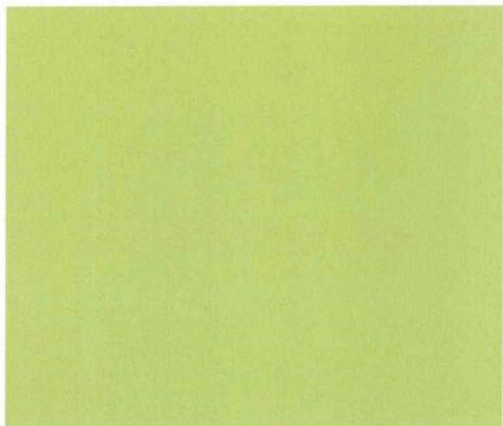
猕猴桃茶·····	52
香蕉利尿茶·····	54
玫瑰香橙茶·····	55
清凉水果茶·····	56
橙子苹果红茶·····	58
俄罗斯红茶·····	60
菠萝去火茶·····	61
山楂茶·····	62
减肥水果茶·····	64

Part 4 爽口果汁

黄瓜柠檬果汁·····	66
苹果香蕉梨汁·····	68
酸甜木瓜蜜汁·····	69
苹果橙子黄瓜汁·····	70
猕猴桃西米减肥汁·····	72
木瓜酸奶香蕉汁·····	74
猕猴桃薄荷汁·····	76
苹果葡萄汁·····	78
梨子蜂蜜香柚汁·····	80
苹果油菜牛奶汁·····	82

西瓜汁·····	84
木瓜蜂蜜柠檬汁·····	86
番茄沙田柚汁·····	88
生菜苹果汁·····	90
番茄汁·····	92
西瓜蜜桃汁·····	93
猕猴桃甜橙柠檬汁·····	94
西瓜香蕉蜜汁·····	96
胡萝卜苹果橘汁·····	98
番茄柠檬汁·····	100





Part 1

制作果酱、果茶、果汁必知基础

水果含有丰富的维生素、矿物质等营养物质，能为人体提供全面的营养。将水果制作成果酱、果茶、果汁食用，不仅可以当季水果更长时间地保存，同时丰富了水果的食用方法，别具风味。

常见水果的功效与美味季节

苹果

功效：苹果有生津、止渴、润肺、养神、除烦、清热、解暑、化痰、开胃、降低血脂、补充能量等多重功效。

美味季节：7~10月



猕猴桃

功效：有清热生津、利尿、健脾胃等功效，可用于改善消化不良、食欲不振以及尿路结石。

美味季节：10~12月



橘子

功效：橘子能生津止渴、开胃理气、解酒润肺、通便。适合消化不良、胃酸不足的人食用。

美味季节：6~10月



菠萝

功效：帮助消化，去除油腻。具有清热解渴、消积止泻的功效。有皮肤湿疹的人不宜食用。

美味季节：4~11月



橙子

功效：去油消脂、美容、改善便秘、降低血脂、促进肠道蠕动，有利于清肠通便，排出体内有害物质。

美味季节：1~12月



李子

功效：李子具有清肝、生津、利尿等功效，有助于消除疲劳，改善便秘，预防贫血，增进食欲。

美味季节：5~8月



香蕉

功效：香蕉含有大量的果胶，可以帮助胃肠蠕动，有助排便，还能吸附肠道内的细菌和毒素。

美味季节：4~10月



葡萄

功效：有舒筋活血、开胃健脾、助消化、补虚、止吐、镇痛、提神、抗衰老等功效。常食可有效缓解神经衰弱和过度疲劳。

美味季节：6~9月



柠檬

功效：具有祛暑消炎、生津止渴、去脂的功能，可促进消化、清理肠胃、滋润肌肤、振奋精神。女性可常食。

美味季节：7~12月



木瓜

功效：含有植物纤维、维生素C、木瓜蛋白分解酵素、钙、钾、铁等，能促进消化。适合肠胃不佳及便秘的人食用。

美味季节：9~10月



西瓜

功效：具有清热消烦、止渴解暑、宽中理气、疗喉痹、利小便、治血痢、解酒毒等功效，并能很好地补充水分。

美味季节：4~9月



芒果

功效：祛痰止咳，对咳嗽、痰多、气喘等症有辅助作用。同时能促进肠胃蠕动。富含胡萝卜素，能保护视力、润泽肌肤。

美味季节：5~10月



家庭制作果酱注意事项

家庭自制果酱，不仅可以将美味的当季水果长时间保存，同时也避免了市购果酱不符合自己口味、有添加剂等问题。家庭制作果酱需要注意以下几点：

1. 在果酱中加入糖并不仅仅是为了增加甜度，更重要的是为了使水果中的水分渗出，增加黏稠度；如果糖量不足，会大大缩短果酱的保存期。

2. 在熬煮果酱的过程中，可加入适量的柠檬，柠檬中的果胶和酸有助于果酱的凝固。

3. 制作果酱最好使用中高火或中火。

无论制作何种水果的果酱，都要将水果前期处理好，为了防止糊底，煮果酱过程中要不断搅拌。

4. 盛放果酱的容器，可选用之前已吃完的市售果酱瓶或各类酱料瓶，可将瓶子加温煮沸进行消毒后，待其自然风干使用。

5. 将制作好的果酱放入彻底消毒的容器中，高度不要超过瓶颈，将盖子拧紧，放置在冷藏室内，可保存长达一年的时间；开封后，尽量在两周内食用完毕，每次要用干净的小勺取用。

饮用果汁注意事项

1. 制作果汁的原料一定要选择最新鲜的水果，这样各种营养成分会保留得比较完整。水果放置越久，营养成分就流失得越快，食用价值会降低。

2. 制作果汁前，水果一定要清洗干净，确保卫生。



3. 如果果汁不可口，可加蜂蜜改变风味；若口味太浓，可以加矿泉水稀释。

4. 每天早上在饮用果汁的时候，应该补充一些固体食物，以吸收胃里的酸性物质。



榨汁机的使用与清洁

使用

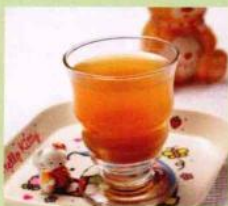
使用前先把切削刀和离心过滤器旋紧，然后把安装离心过滤器和切削刀的上箱紧固在底座上，再接通果汁机电源。待电动机转动正常后再投放食物。投放的食物不应过厚、过硬，量不应过大，以免损伤切削刀或造成电机超载。

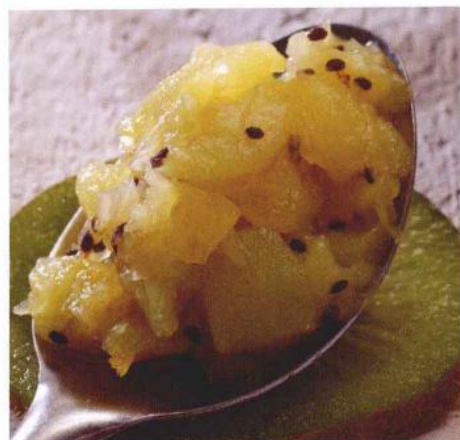
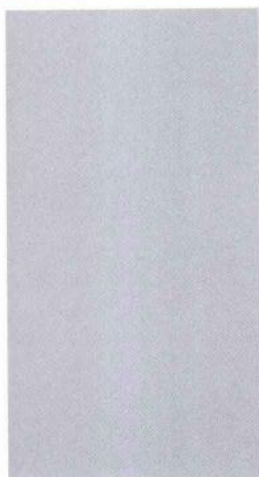
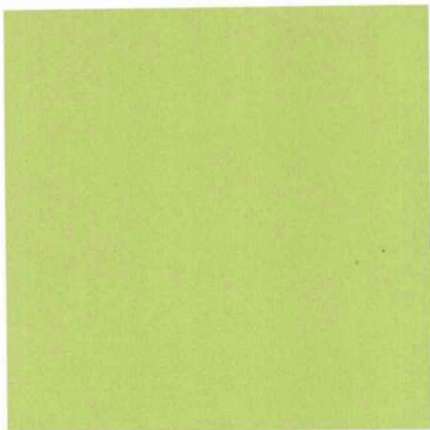
榨汁机的支架应该选择坚固、平稳的塑料或橡胶座，这样可以减小振动，延长榨汁机的寿命。同时，机体的所有零件都要组合得当。

贴心提示：在不使用榨汁机的时候，要保持它处于断电状态。

清洗

要保持榨汁机机体的内外清洁，每次使用后都认真清洗。清洗时切不可用水龙头冲洗榨汁机下部的底座，更不要将机体放在水里，以免电器的绝缘部分被破坏。清洗时，首先在温水中冲洗刀片，然后用刷子把小篾子中的颗粒清除干净。





Part 2 美味果酱

果酱是把水果、糖及酸度调节剂混合后，以超过100℃的温度熬制而成的凝胶物质，也叫果子酱，它主要用来涂抹于吐司或其他面包上食用。制作果酱是长时间保存水果的一种方法。

猕猴桃果酱

难易度 ★★



制 作



原 料

猕猴桃.....500克
糖.....250克
黄柠檬.....半个



果酱小知识

选购猕猴桃时要注意选择绒毛整齐密布，外皮完整无伤、散发自然光泽且无斑点、具有弹性的猕猴桃。



1. 削去猕猴桃外皮，将中心白色的果心切除。



2. 将猕猴桃果肉切成小丁。



3. 果肉丁放入锅内，加入糖，挤入柠檬汁，冷藏腌渍12小时。



4. 添入适量水，放到火上大火煮开，转小火继续煮。



5. 撇去表面的浮沫，不断搅拌，当果酱开始黏稠后，继续煮5分钟。



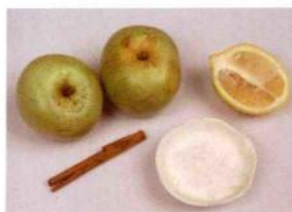
6. 当果酱浓稠，达到果酱煮糖凝固的终点温度103℃，关火，趁热装入果酱罐并倒扣。

青苹果果酱

难易度 ★★



制 作



原 料

青苹果……………500克
糖……………200克
绿柠檬……………半个
肉桂棒……………1根



1. 削去青苹果外皮，挖去果核。



2. 将苹果切成苹果丁。



3. 将糖与适量水混合，倒入锅中，放入苹果丁、柠檬汁、肉桂棒，等待糖溶化。



4. 将锅放在火上，大火煮至沸腾，转成小火，撇去表面浮沫与气泡，煮10分钟。



5. 绿柠檬皮切成屑，倒入锅中，不断搅拌，避免粘住锅底。



6. 持续煮至果酱浓稠，关火，将肉桂棒取出，果酱趁热装入果酱罐并倒扣。



果酱小知识

青苹果的味道比红苹果酸一点儿，汁液不如红苹果丰富。在做青苹果果酱的时候要加入适量水。

草莓玫瑰香 果酱

难易度 ★★



原料

草莓.....500克
苹果果胶.....20克
糖.....150克
柠檬.....1个
玫瑰花瓣.....适量



制
作



1. 锅内添水，加入玫瑰花、柠檬汁、苹果果胶和20克糖。



2. 将玫瑰花等煮至浓稠，制成玫瑰花瓣酱。



3. 草莓洗净去蒂。



4. 取不锈钢锅，放入草莓、糖、柠檬汁。



5. 加玫瑰花瓣酱静置4小时，煮沸，转小火煮约5分钟，捞出表面浮物，放晾2小时。



6. 将果酱重新煮开，加苹果果胶煮20分钟，关火趁热装入果酱罐并倒扣。



果酱小知识

草莓含有丰富的果胶质，在草莓上市的时候做这么一份鲜艳、可口的果酱，在清晨搭配面包食用非常不错。

豆蔻苹果番茄果酱

难易度 ★★★



原料

苹果·····500克
番茄·····300克
糖·····150克
苹果果胶·····15克
绿柠檬·····半个
八角·····适量
豆蔻·····适量
肉桂棒·····适量



1. 苹果洗净去皮、核。



2. 将苹果切成小丁。



3. 番茄去皮、籽，切成小块。



4. 苹果、番茄混合，并加入糖、水、豆蔻、八角、肉桂棒、柠檬汁，大火烧开，转小火继续煮。



5. 加入苹果果胶煮5分钟，直到果酱浓稠，达到果酱煮糖凝固的终点温度103℃。



6. 关火，取出八角、豆蔻、肉桂棒，趁热装入果酱罐并倒扣。



番茄哈密瓜果酱

难易度 ★★

