

水果新吃法
健康纯天然手酿果酱



手把手纯天然果酱零起步，详细传授制作细节
48款极品果酱配方大公开+48种绝赞创意吃法
健康、美味在家搞定

苏鼎雅◎著

水果 “酱”来吃



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



水果 “酱”来吃

苏鼎雅◎著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果“酱”来吃/苏鼎雅著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5341-5756-1

I. ①水… II. ①苏… III. ①果酱-制作
IV. ①TS255.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 213376 号

中文简体字版©2013年由浙江科学技术出版社出版发行
本书经由台湾旗林文化出版社独家授权出版,非经书面同意,
不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号:图字 11-2012-225

书 名 水果“酱”来吃
著 者 苏鼎雅

出版发行 浙江科学技术出版社

网址: www.zkpress.com

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601 销售部电话: 0571-85058048

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 杭州丰源印刷有限公司

开 本	710 × 1000 1/16	印 张	7
字 数	100 000		
版 次	2013 年 10 月第 1 版		2013 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-5756-1	定 价	29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 宋 东 王巧玲 责任印务 徐忠雷
责任校对 梁 峥

Contents



- 005→煮果酱必备工具
- 007→如何做出品质优良的果酱
- 009→果酱的美味吃法

Part 1

- 012→西瓜酱
- 013→西瓜寒天冻
- 014→西瓜 & 苹果
- 015→西瓜苹果酱茶
- 016→西瓜 & 李子
- 017→西瓜李子酱抹饼干
- 018→凤梨酱
- 019→凤梨蜜醋汁
- 020→凤梨 & 奇异果 + 八角
- 021→凤梨酱淋优格
- 022→凤梨 & 苹果 + 红茶
- 023→凤梨沙拉

- 024→番茄酱
- 025→甜味莎莎酱
- 026→番茄 & 紫苏梅
- 027→凉拌三色甜椒
- 028→番茄 & 苦瓜 + 黄甜椒
- 029→番茄酱抹法国面包
- 030→南瓜坚果酱
- 031→南瓜坚果酱手卷
- 032→南瓜 & 地瓜奶油
- 033→南瓜酱抹司康
- 034→南瓜花蜜酱
- 035→南瓜花蜜汁
- 036→奇异果酱
- 037→抹茶奇异果汁
- 038→奇异果 & 柑橘 + 莱姆酒
- 039→奇异果酒香三明治
- 040→奇异果 & 香蕉 + 肉桂棒
- 041→奇异果酱蘸苏打饼

- 042→葡萄酱
- 043→葡萄酱冰沙
- 044→红酒葡萄酱
- 045→红酒葡萄酱佐素牛排
- 046→葡萄 & 番茄 + 香草荚
- 047→优格淋酱
- 048→芒果酱
- 049→芒果牛奶
- 050→芒果 & 柑橘 + 丁香
- 051→芒果柑橘酱淋素培根
- 052→芒果 & 苹果 + 香草荚
- 053→芒果冰沙
- 054→芭乐酱
- 055→综合水果沙拉拌芭乐酱
- 056→芭乐 & 红枣 + 乌龙茶
- 057→芭乐红枣莲子茶
- 058→芭乐 & 黄金奇异果 + 肉桂棒
- 059→芭乐酱卷饼



Part 2

062→梅子酱

063→梅子寒天冻

064→梅子 & 桃子 & 李子

065→梅子酱蒸素虾

066→梅子 & 凤梨 + 小茴香

067→香煎梅子酱饼

068→荔枝酱

069→荔枝茶

070→荔枝 & 百香果 + 白柚酒

071→焗烤水果派

072→荔枝 & 奇异果 + 豆蔻粉

073→荔枝水果冰

074→苹果酱

075→苹果酱苏打水

076→苹果 & 红茶玫瑰

077→苹果派

078→苹果 & 樱桃 + 肉桂棒

079→苹果酱淋生菜沙拉

080→木瓜酱

081→木瓜酱红茶

082→木瓜 & 番茄 + 白兰地

083→木瓜酱佐乳酪片

084→木瓜 & 红甜椒 + 黑糖肉桂

085→木瓜酱淋椰果

086→哈密瓜酱

087→哈密瓜莲花茶

088→哈密瓜 & 奇异果 + 香草荚

089→哈密瓜酱佐牛蒡排

090→哈密瓜 & 李子

091→哈密瓜雪球

092→柑橘酱

093→柑橘丁香茶

094→柑橘 & 凤梨 + 红茶

095→柑橘奶油冻

096→柑橘 & 黄金奇异果 & 香茅

097→柑橘酱佐洋芋片

098→桃子酱

099→综合水果茶

100→桃子 & 苹果 + 桂花

101→桃香吐司

102→桃子 & 番茄 + 洛神花

103→松饼派对

104→红肉李酱

105→李子酱肉桂奶茶

106→红肉李 & 红酒 + 玫瑰花

107→李子优格酱

108→红肉李 & 奇异果 & 蔓越

109→李子酱焗烤厚片吐司

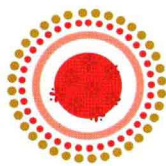


水果 “酱”来吃

苏鼎雅◎著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



我在台湾各地农会从事烹饪教学六年多,深知台湾物产丰饶、资源丰富,感谢如此经历,让我有机会活用各地的蔬果,使烹饪技艺能不断地提升。

一直以来,我很想写成一本简易操作、品质高的水果酱图书,包括单方、复方的做法及果酱的多变吃法。终于,我完成了上册,为什么是上册呢?因为台湾水果有 50 多种,加上一年四季水果产期不一,所以我决定在今年完成所有果酱系列,将我的心得经验通过书本完整地与大家分享。

近年来,各界一直都在宣传营养概念,尤其是“低油、低盐、低糖”的概念更是深入到很多领域,我一直喜欢用低糖的手法制作果酱,不仅制作出了单方水果酱,还运用了多样水果种类调和天然香料,做出令人惊喜的果酱,希望借此能丰富水果世界。

果酱总是给人幸福甜蜜的感觉,我希望不只是我的学生,更希望广大的读者以及想以此为业的人,都能通过这本书入门,再而进阶,将水果的风味延续更久。让我们一起努力!也希望此书能帮大家找到自己的兴趣,靠自己的技艺创造属于自己的事业,这也是我另一个努力的方向,祝福大家!

蔡鼎雄



Contents



- 005→ 煮果酱必备工具
- 007→ 如何做出品质优良的果酱
- 009→ 果酱的美味吃法



Part 1

- 012→ 西瓜酱
- 013→ 西瓜寒天冻
- 014→ 西瓜 & 苹果
- 015→ 西瓜苹果酱茶
- 016→ 西瓜 & 李子
- 017→ 西瓜李子酱抹饼干
- 018→ 凤梨酱
- 019→ 凤梨蜜醋汁
- 020→ 凤梨 & 奇异果 + 八角
- 021→ 凤梨酱淋优格
- 022→ 凤梨 & 苹果 + 红茶
- 023→ 凤梨沙拉

- 024→ 番茄酱
- 025→ 甜味莎莎酱
- 026→ 番茄 & 紫苏梅
- 027→ 凉拌三色甜椒
- 028→ 番茄 & 苦瓜 + 黄甜椒
- 029→ 番茄酱抹法国面包
- 030→ 南瓜坚果酱
- 031→ 南瓜坚果酱手卷
- 032→ 南瓜 & 地瓜奶油
- 033→ 南瓜酱抹司康
- 034→ 南瓜花蜜酱
- 035→ 南瓜花蜜汁
- 036→ 奇异果酱
- 037→ 抹茶奇异果汁
- 038→ 奇异果 & 柑橘 + 莱姆酒
- 039→ 奇异果酒香三明治
- 040→ 奇异果 & 香蕉 + 肉桂棒
- 041→ 奇异果酱蘸苏打饼

- 042→ 葡萄酱
- 043→ 葡萄酱冰沙
- 044→ 红酒葡萄酱
- 045→ 红酒葡萄酱佐素牛排
- 046→ 葡萄 & 番茄 + 香草荚
- 047→ 优格淋酱
- 048→ 芒果酱
- 049→ 芒果牛奶
- 050→ 芒果 & 柑橘 + 丁香
- 051→ 芒果柑橘酱淋素培根
- 052→ 芒果 & 苹果 + 香草荚
- 053→ 芒果冰沙
- 054→ 芭乐酱
- 055→ 综合水果沙拉拌芭乐酱
- 056→ 芭乐 & 红枣 + 乌龙茶
- 057→ 芭乐红枣莲子茶
- 058→ 芭乐 & 黄金奇异果 + 肉桂棒
- 059→ 芭乐酱卷饼



Part 2

062 → 梅子酱

063 → 梅子寒天冻

064 → 梅子 & 桃子 & 李子

065 → 梅子酱蒸素虾

066 → 梅子 & 凤梨 + 小茴香

067 → 香煎梅子酱饼

068 → 荔枝酱

069 → 荔枝茶

070 → 荔枝 & 百香果 + 白柚酒

071 → 焗烤水果派

072 → 荔枝 & 奇异果 + 豆蔻粉

073 → 荔枝水果冰

074 → 苹果酱

075 → 苹果酱苏打水

076 → 苹果 & 红茶玫瑰

077 → 苹果派

078 → 苹果 & 樱桃 + 肉桂棒

079 → 苹果酱淋生菜沙拉

080 → 木瓜酱

081 → 木瓜酱红茶

082 → 木瓜 & 番茄 + 白兰地

083 → 木瓜酱佐乳酪片

084 → 木瓜 & 红甜椒 + 黑糖肉桂

085 → 木瓜酱淋椰果

086 → 哈密瓜酱

087 → 哈密瓜莲花茶

088 → 哈密瓜 & 奇异果 + 香草荚

089 → 哈密瓜酱佐牛蒡排

090 → 哈密瓜 & 李子

091 → 哈密瓜雪球

092 → 柑橘酱

093 → 柑橘丁香茶

094 → 柑橘 & 凤梨 + 红茶

095 → 柑橘奶油冻

096 → 柑橘 & 黄金奇异果 & 香

097 → 柑橘酱佐洋芋片

098 → 桃子酱

099 → 综合水果茶

100 → 桃子 & 苹果 + 桂花

101 → 桃香吐司

102 → 桃子 & 番茄 + 洛神花

103 → 松饼派对

104 → 红肉李酱

105 → 李子酱肉桂奶茶

106 → 红肉李 & 红酒 + 玫瑰花

107 → 李子优格酱

108 → 红肉李 & 奇异果 & 蔓越

109 → 李子酱焗烤厚片吐司



煮果酱必备工具

1

木勺

使用木勺的好处是不会粘果酱而且好清洗；但必须选用上等木质的木勺，这样才不会有木屑。



2

橡胶扁勺

当果酱煮好装瓶时，残留在锅缘边的果酱需要用扁勺刮除。



3

不粘锅

建议使用不锈钢的高品质不粘锅，因为其导热快、温度均匀、火候易掌控，制作时果酱不容易焦底，比较能够成功。





4

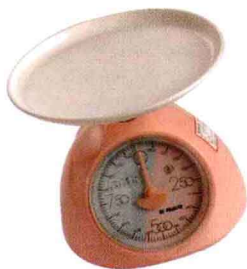
果酱保存罐

必须用有密封盖的玻璃瓶保存果酱,由于需耐热,玻璃罐的厚度是考量重点。

玻璃罐在装瓶时要预先消毒,方法有两种:

一是将果酱瓶清洗后,放入100℃的烤箱中烤5分钟。

另一种方法是将玻璃罐、瓶盖用水煮沸,约5分钟后取出放凉,放入烘干机中烘干即可。



5

量杯、量匙、磅秤

精准的称量和所有组合材料的计算,需要有刻度的量杯、量匙和磅秤,这样才能让每一次的制作都不失误,才能有好的作品。

在此提醒大家,有刻度的量杯需要耐热、耐酸,这样味道才不至于跑掉。建议大家尽量使用玻璃制的量杯。



6

调理机

调理机的功能除了要能打汁、震碎水果之外,还要能控制颗粒大小,因此准备一台马力的调理机,有助于制作一瓶上等果酱。



如何做出品质优良的果酱

1

原汁原味

为了呈现果酱的浓郁香味，建议熬煮果酱时不要用水，若需要使用到液体，可用主原料打成果汁，风味更好。

2

甜度的控制

一般市售果酱糖的用量几乎是主原料的 2/3 或是 1:1，添加合法剂量的防腐剂，就可以不必摆冰箱，直接放在阴凉处即可。

但自制的果酱为低糖果酱，其糖的用量几乎都以总液体量的 20% 来计算，经冰镇后甜度刚好，吃起来也较健康。

3

酸度的控制

酸酸甜甜的味道最能被大众所接受。水果本身具有果酸成分，而果酱的制法必须用糖和麦芽提味及防腐，所以老师会善用柠檬汁来还原及分解水果的酸味，协助水果酱“找”回原味。除了很酸的水果不需柠檬汁，其他水果几乎都会放一点柠檬汁以提高果酱的原味，调节甜度和品质。



4

果酱最佳拍档—— 香料的使用

当人们不满足单一水果口味时，就会开始追求并找寻多种香料、茶、水果酒等来丰富果酱的口感。

★香料：肉桂棒、香草荚、豆蔻粉、八角、丁香、小茴香、迷迭香、玫瑰花、薰衣草、桂花、薄荷叶等。

★茶：草本香味与烘焙的技术相互融合的香气，有助于果酱风味的提升。如红茶、绿茶、乌龙茶、普洱茶等。

★水果酒：将果酱的享受提升到另一个境界，可使用陈年的红葡萄酒、白葡萄酒或是多种香味的水果酒。莱姆酒、白柚酒、荔枝酒等酒精浓度在25%左右的水果酒都可用于制作果酱。



5

胶粉的选择

制作果酱需要添加凝胶，帮助胶质比较少的水果凝结。

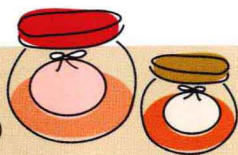
市售的凝胶多为海藻类植物，如明胶粉、果冻粉，也有人用琼脂粉，但以上所呈现的口感不同，软嫩硬脆各取所需。

6

寒天蒟蒻粉的优势

书中的寒天蒟蒻粉为老师教学多年所使用，含有高胶质的寒天粉和天然蒟蒻粉，在制作果酱时添加可使果酱柔软滑顺，冷藏后迅速凝固。当然，如果买不到也可用其他胶粉代替。

果酱的**百变**吃法



几乎所有人都喜爱酸酸甜甜的幸福滋味。因此果酱不止用在早餐、点心、下午茶，更延伸至烹饪用酱，完全站稳了它在料理中的主、配角地位。

果酱的美味吃法

1

蘸、抹、夹、烤的方式

果酱基本上都可以直接蘸抹着吃，相当简单方便。如蘸抹面包、吐司、馒头、烧饼、苏打饼干、方块酥、可丽饼等。

果酱还可以加上其他的调味品，用来烤饭、鱼、肉、蔬果和面包，荤素皆宜。

2

蒸、煮、炒、炸、泡和拌淋的方式

• 蒸、煮、炒、炸

果酱可以和很多食材结合，可蒸鱼、虾、肉、豆制品，可以让料理多几分果香味。

• 泡

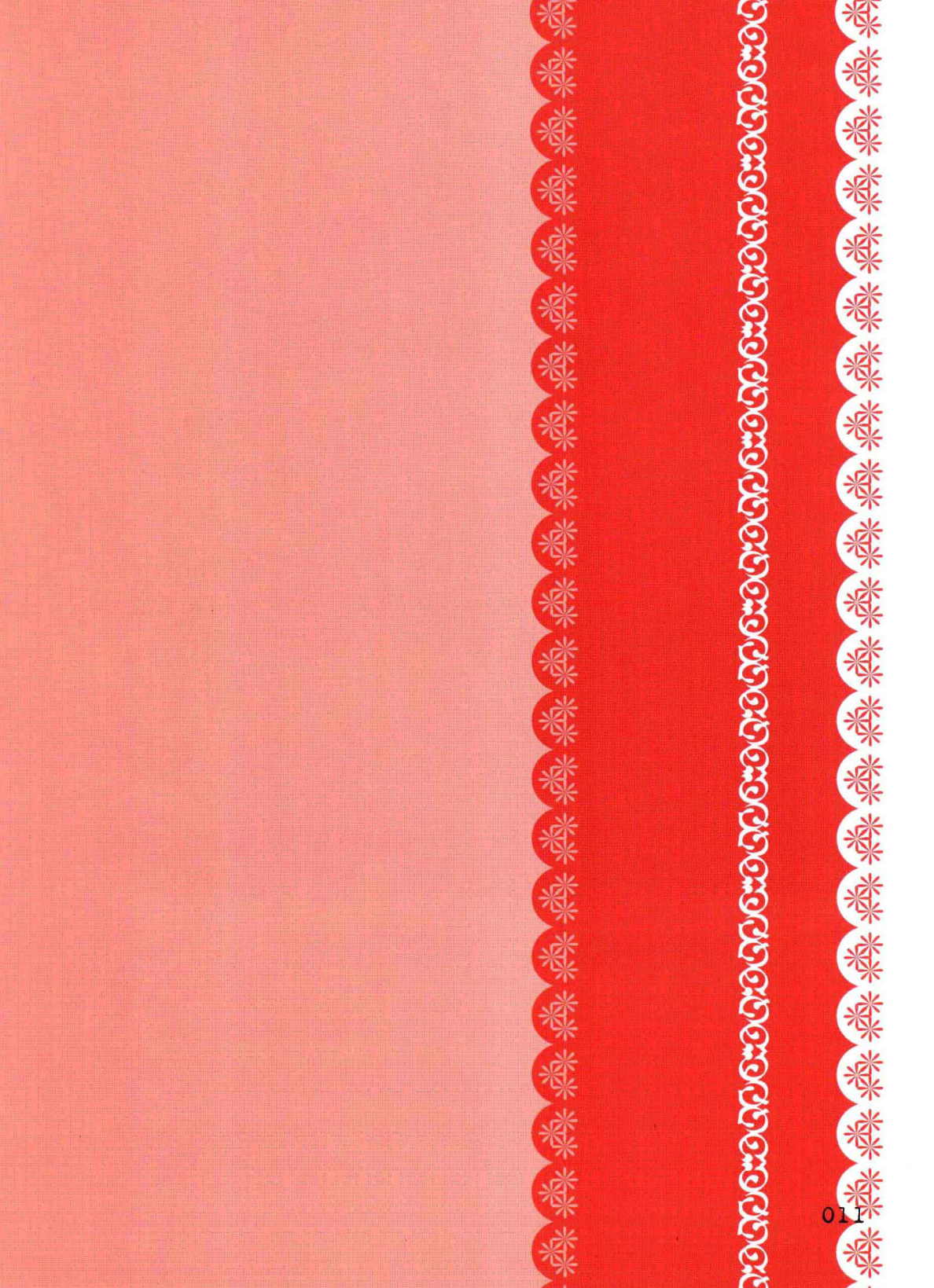
果酱加上茶包和新鲜水果，以冷、热水冲泡即是上等的果酱茶，也可加上其他水果入果汁机打成新鲜果汁。使用腌渍手法，可制作蔬果泡菜；用于腌渍肉类、豆类，可呈现具有果香的另类烹饪作品。

• 拌淋

由于果酱的制作过程无油烟、低糖，因此将果酱拌优格（即酸奶，下同）、吐司、美乃滋或橄榄油、盐、醋、味噌等，再淋在各式生菜、水果沙拉上，或淋在冰品上等，非常健康、养生。

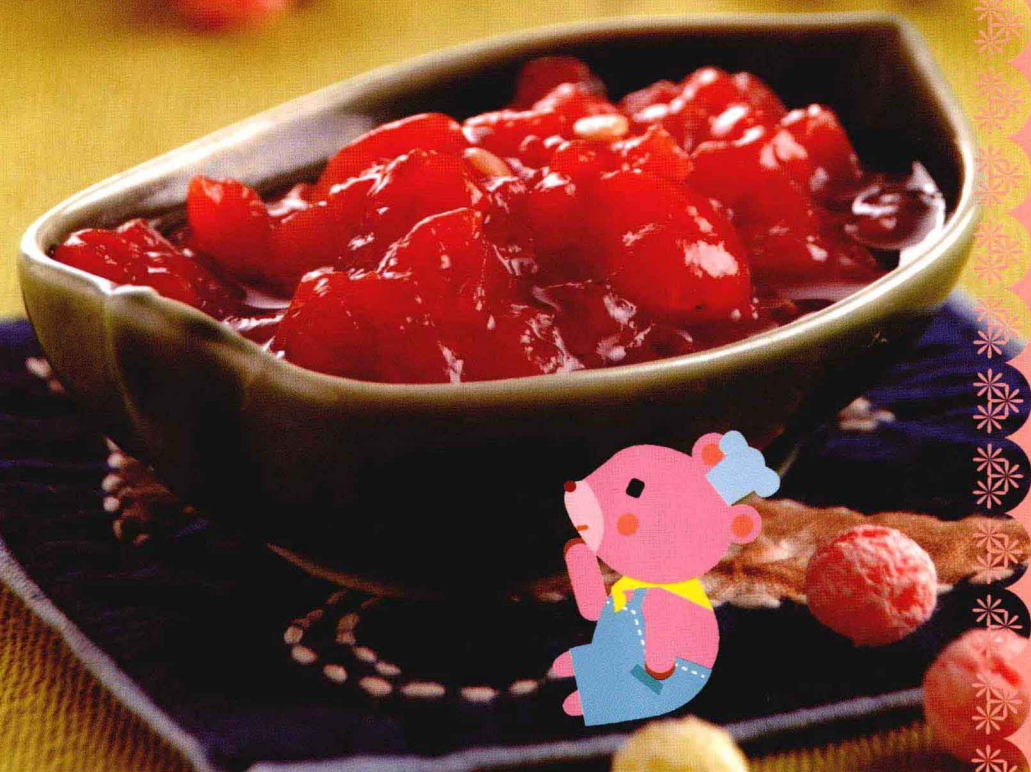
Part 1





西瓜酱

西瓜果肉含瓜氨酸、精氨酸,有利尿作用;西瓜子所含皂样成分能降血压、缓解膀胱炎病症。但由于西瓜水分多,吃太多会冲淡胃酸,引起腹泻或消化不良,所以不宜多吃。



Inredient

红肉西瓜	700g
糖	100g
麦芽	35g
柠檬汁	1 大匙
寒天蒟蒻粉	15g

Method

- 1 将 600g 西瓜去皮后打成泥,剩下的 100g 切成 1 块(去子),加柠檬汁、糖、麦芽用中大火→中小火熬煮至透明状后,加入寒天蒟蒻粉搅拌均匀后即可趁热装瓶。
- 2 封盖后倒扣,为瓶身杀菌,防止多余空气进入,第二天放冰箱冷藏,15 天内食用。