

## 一、果脯

我国的果脯以历史悠久、别具特色而成为深受人们欢迎的传统食品。果脯不仅带有原果蔬固有的香气和风味，而且还含有鲜果蔬的营养成分，其中有些产品对某些疾病还具有一定的治疗或辅助治疗的效果。

果脯的名称各异，如果脯、蜜饯、凉果等。按其制作方法也可分为糖衣类、糖浆类、调料类等。尽管果脯的名称不同，但其基本原理大致相同，主要是以果蔬为原料，并添加一定量的白糖、香料等辅料，经过糖渍、糖煮、干燥等方法制作而成。在制作中应重点注意果蔬原料的特性，糖和香料的添加量及浸煮温度、浸煮时间。由于制作中原料、品种不同，致使浸煮的温度和时间也有所不同。鉴于本书是面向普通家庭，应力求简便实用，故温度可不必过于严格控制，只要正确掌握浸煮时间即可。一般来说，质地坚硬而水分较少的果蔬应采用时间较长、次数较少的浸煮方法；而质地较软，含水分很多的果蔬则应采用短时多次的浸煮方法。果脯制作中的浸煮时间是否掌握得当，是制作能否成功的关键所在，只有正确认识各种果蔬原料的特性与浸煮时间之间的关系，才能制作出精美诱人的果脯。

糖和香料在果脯制作中的添加量也是十分重要的。因果脯多以甜味为主，其成品含糖量应在60~70%左右。制作果脯所需要的各种香料的添加量也应严格加以控制，不同品种所

需的香料量也就不同，其添加范围是：柠檬酸0.1~0.5%；香精0.1~1.0%；食盐0.5~5%。依照这个范围添加即可达到色、香、味俱佳的理想效果。由于香料各有特点，所以在与糖混合时，便会产生不同的作用，如柠檬酸就是比较突出的一例。在果脯制作中添加柠檬酸，既可起到调整酸甜比例的作用，又可促使白糖转变为转化糖。方法是，在一次煮糖时添加柠檬酸（全部或少量），这样可促使糖尽快转化为糖稀（即转化糖），以免成品出现反砂现象（即成品放置一段时间后白糖析出）。如果是现吃现做，不需贮存，或是某些要求反砂的品种，如冬瓜条、甜藕片、莴笋条等，则应另当别论。

除此之外，还应当重视制作中的卫生条件。各种工具、器具在使用前必须用开水浇烫消毒，各种果蔬原料也要用清水洗净，这样就可防患于未然，使成品更加完美。

掌握了上述诸条要点，制作时即可得心应手。然而，无论任何原料、品种及制作方法并非一成不变。每个人对其制作的品种均可根据自己的习惯和爱好加以变化和发展。书中介绍的各种果脯的配方、制作方法不过是仅供参考而已。相信有心者必定会从中窥见到某些特点，制作出更加尽善尽美的新颖果脯。

## 杏 脯

### 【原料】

杏	1000克	白糖	500克
亚硫酸氢钠（化工商店有售）	1克	冷水	750毫升

### 【制作】

1. 将无损伤的七成熟青、白杏去核，洗净。

2. 将亚硫酸氢钠放入500毫升冷水中配成溶液。把杏放入溶液中浸泡30—40分钟，随后用清水漂洗干净。

3. 取白糖300克、冷水200毫升放入锅中搅匀，置于大火上煮沸后改用小火煮5~10分钟，随即将杏下入锅内，继续煮10~15分钟。然后加入100克白糖和50毫升冷水再煮10分钟。最后加入其余的100克白糖，煮20~30分钟待糖液收浓后即可离火。

4. 将煮好的杏连同糖液一起浸泡4~5小时。

5. 把杏捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

本品色泽悦目，杏气扑鼻，酸甜软韧，风味美妙。其胡萝卜素、钙、磷等成份含量十分可观，是适于家庭制作的良好的小食品。

## 海 棠 脯

### 【原料】

海 棠	1000克	白 糖	350克
亚硫酸氢钠 化工		柠檬酸	0.2克
商店有售)	1克	冷 水	800毫升

### 【制作】

1. 将八成熟的白海棠去核，洗净。

2. 将亚硫酸氢钠放入500毫升冷水中配成溶液。把海棠放入溶液中浸泡20分钟，随后用清水漂洗干净。

3. 取冷水250毫升、白糖250克和柠檬酸放入锅中，置于大火上煮沸后改用小火煮5—7分钟。随即将白海棠下入锅内，煮至10分钟。然后加入50克白糖和50毫升冷水，继续煮15—20分钟。最后加入其余的50克白糖，煮20—30分钟，即可离火。

4. 将煮好的白海棠连同糖液一起浸泡3—4小时。

5. 把海棠捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

用上述方法制作的海棠脯，不仅色泽白润美观，香气优雅芬芳，而且口味甜酸宜人，深受人们欢迎。本品原料易求，制作简便。

## 红 果 脯

### 【原料】

红果	1000克	白糖	750克
冷水	400毫升		

### 【制作】

1. 将无损伤的红果去核，洗净。

2. 取冷水400毫升、白糖600克放入锅内，置于大火上煮沸后改用小火煮15分钟，放入红果，煮约20分钟。然后加入100克白糖，再煮20分钟。最后加入其余的50克白糖煮约15分钟即可离火。

3. 将煮好的红果连同糖液一起浸泡2~4小时。

4. 将红果捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

红果小巧玲珑，嫣红可爱，深受人们喜爱。红果及其制品，均有消积化痰，解毒活血、清胃醒脑等功效，是良好的疗效保健食品。

## 沙 果 脯

### 【原料】

沙 果	1000 克	白糖	360 克
柠檬酸	0.1 克	冷水	300 毫升

### 【制作】

1. 将无损伤的沙果洗净，去皮，除核，切成两半。
2. 取冷水250毫升、白糖260克和柠檬酸放入锅内，置于大火上煮沸后放入沙果，再改用小火煮约20~30分钟。然后加入100克白糖和50毫升冷水，煮15~20分钟，即可离火。
3. 将煮好的沙果连同糖液一起浸渍3~4小时。
4. 把沙果捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

沙果含有无机盐、维生素C、叶酸等营养成份。除生食外，还可制作沙果脯、沙果酱等。沙果脯酸甜可口，果味浓郁，制作也较简便，喜食者不妨一试。

## 梨 脯

### 【原料】

梨	1000 克	白糖	400 克
亚硫酸氢钠（化工商店有售）			1 克

柠檬酸                    0.3克                    冷水                    700毫升

【制作】

1. 将梨去皮，除核，洗净。

2. 取亚硫酸氢钠放入 500毫升冷水中配成溶液。将梨放入溶液中浸泡 20~30分钟，随后用清水漂洗干净。

3. 将冷水 200毫升、白糖 300克和柠檬酸放入锅中，置于大火上煮沸后改用小火煮 15分钟，随即将梨放入锅内煮约 10分钟。然后加入 50克白糖，继续煮 15分钟。最后加入 50克白糖、煮约 7~10分钟即可离火。

4. 将煮好的梨连同糖液一起浸泡 2小时。

5. 把梨捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

梨除了以其色、香、味、形惹人喜爱外，还因其具有一定的药用价值而为人称道。果肉中除水份外，还含有果糖、葡萄糖等多种有机酸。以梨为原料制作的梨脯，不仅颜色美观，梨香芬芳，而且易于贮存。

## 苹 果 脯

【原料】

苹 果	1000克	白糖	350克
亚硫酸氢钠（化工商店有售）	1克	柠檬酸	0.2克
		冷水	750毫升

【制作】

1. 将无损伤的苹果（以国光、倭锦为好）去皮、除核、洗净，切成 4瓣。

2. 将亚硫酸氢钠放入500毫升冷水中配成溶液，放入苹果，浸泡20分钟，随后用清水漂洗干净。

3. 取冷水200毫升、白糖200克和柠檬酸放入锅内，置于大火上煮沸后改用小火煮15分钟。将苹果放入锅内，煮约30分钟。然后加入100克白糖和50毫升冷水，继续煮15分钟。最后加入50克白糖，煮约10分钟即可离火。

4. 将煮好的苹果连同糖液一起浸泡2~4小时。

5. 把苹果捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

苹果脯外观金黄，味道甘美，且富有营养。其主要成份有苹果酸、酒石酸、枸橼酸及各种维生素、果胶等。对于治疗消化不良、肠胃疾病有一定功效，尤其适宜病愈后食用。

## 桃 脯

### 【原料】

鲜桃	1000克	白糖	500克
亚硫酸氢钠		冷水	800毫升
（商店有售）	1克	柠檬酸	0.3克

### 【制作】

1. 将八成熟的鲜桃洗净，去皮，切半，去核。

2. 将亚硫酸氢钠放入500毫升冷水中配成溶液。将鲜桃放入溶液中浸泡30~40分钟，随后用清水漂洗干净。

3. 取冷水250毫升、白糖300克和柠檬酸放入锅中，置于大火上煮沸后改用小火煮10分钟，随即将桃下入锅内，煮7~10分钟；然后加入100克白糖和50毫升冷水，再煮5分

钟；最后加入 100克白糖煮约20~30分钟 待糖液收浓后即可离火。

4. 将煮好的桃连同糖液一起浸泡 4 小时。

5. 把桃捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

桃含有人体所必需的蛋白质、维生素 C 和各种矿物质等营养成分。以其制作的桃脯，不仅营养丰富，而且具有质地柔软，甜中带酸，味美爽口等特点。

## 黄金李脯

### 【原料】

李子	1000 克	白糖	500 克
亚硫酸氢钠 化工		冷水	800 毫升
商店有售)	1 克	柠檬酸	0.1 克

### 【制作】

1. 将六七成熟的金皮李子洗净，用小刀在其表面划几道。

2. 将亚硫酸氢钠放入 500毫升冷水中配成溶液。把李子放入溶液中浸泡 8~10分钟，随后用清水漂洗干净。

3. 取冷水 300毫升、白糖 350克和柠檬酸放入锅中，置于大火上煮沸后改用小火煮 5~7 分钟。将李子放入锅内煮约 10~15 分钟；然后加入 100克白糖，继续煮 15分钟 最后加入 50克白糖煮约 20~30分钟，待糖液收浓后，即可离火。

4. 将煮好的李子连同糖液一起浸泡 2~3 小时。

5. 把李子捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

本品色泽金黄，甜酸爽口，果味浓郁。其操作方法简便易行，颇适于家庭制作。

## 西 瓜 脯

### 【原料】

西瓜皮	1000克	白糖	600克
亚硫酸氢钠(化工商店有售)	1克	冷水	1100毫升
		柠檬酸	0.2克

### 【制作】

1. 将西瓜皮洗净，切成5厘米长，2厘米宽，1厘米厚的长方条。

2. 将亚硫酸氢钠放入500毫升冷水中配成溶液，放入西瓜皮浸泡30~40分钟，随后用清水漂洗干净。

3. 取冷水600毫升、白糖400克和柠檬酸放入锅中，煮约20分钟后放入西瓜皮，用大火煮4~5分钟（以瓜条软透为准），随后离火，用糖浸渍5小时。

4. 将白糖200克放入锅中，与原有糖液和西瓜皮一同上火煮沸10~15分钟，待糖液收浓后，即可离火。

5. 将煮好的西瓜皮连同糖液一起浸泡5~6小时。

6. 把西瓜皮捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

本品含有丰富的维生素、葡萄糖、果糖、苹果酸、氨基酸等物质，具有祛暑解热、消炎降压等功效。

## 木 瓜 脯

### 【原料】

木瓜	1000克	白糖	400克
----	-------	----	------

亚硫酸氢钠 化工		明矾	2克
商店有售)	1克	冷水	800毫升
柠檬酸	0.1克	石灰水(浓度为	
		5%)	1000毫升

### 【制作】

1. 将六成熟的木瓜洗净，去皮、去籽，切成 5 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的长条。

2. 将亚硫酸氢钠放入 500 毫升冷水中配成溶液，放入木瓜条浸泡 15~20 分钟，随后用清水漂洗干净。

3. 把木瓜条放入 1000 毫升石灰水中浸泡 2~4 小时，再用清水漂洗干净。

4. 取冷水 250 毫升、白糖 200 克及柠檬酸、明矾放入锅内，置于大火上煮沸后改用小火熬成糖液；然后放入木瓜条煮约 5~7 分钟；再加入 50 克白糖和 50 毫升冷水，煮至 10 分钟；最后加入 100 克白糖，煮 20~30 分钟即可离火。

5. 将煮好的木瓜条连同糖液一起浸泡 3~4 小时。

6. 把木瓜条捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

木瓜含有丰富的苹果酸、酒石酸、枸橼酸等有机酸，并且胡萝卜素的含量也很高。以木瓜为原料制作木瓜脯，果色金黄，果味甘酸芳香，食之怡人。

## 香 蕉 脯

### 【原料】

香 蕉	1000克	白糖	400克
-----	-------	----	------

明 矾                    5 克      冷水                    800 毫升

香蕉香精                4 滴

### 【制作】

1. 将八成熟的香蕉去皮，用刀切成 4 厘米长的段，并用经消毒的粗针在其表层扎眼。

2. 将香蕉放入明矾水溶液中（用明矾兑于 400 毫升冷水），浸泡 2 ~ 3 小时，再放入开水中浸烫 5 分钟，随后用清水漂洗干净。

3. 取白糖 300 克，冷水 400 毫升放入锅中，用大火煮沸后离火，倒入香蕉浸泡 2 天。将香蕉捞出在盛有糖液的锅内加入 50 克白糖，用小火熬 20 ~ 25 分钟，然后离火，再倒入香蕉，浸泡 1 天。

4. 将香蕉连同糖液一起上火煮 15 ~ 25 分钟，待糖液收浓后即可离火，晾凉。加入香蕉香精，浸泡 2 ~ 3 小时。

5. 把香蕉捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒 1 ~ 2 天即可。

香蕉的营养价值较高，平均每百克果肉中含蛋白质 1.2 克、脂肪 0.6 克、碳水化合物 19.5 克、铁 0.6 毫克、钙 9 毫克、胡萝卜素 0.25 毫克。此外，香蕉还具有润肺滑肠、降低血压、解酒毒等功效。

## 青 梅 脯

### 【原料】

青杏                    1000 克      白糖                    500 克

亚硫酸氢钠（化工商店有售）                    1 克



### 【制作】

1. 将七成熟橄榄洗净，用小刀沿纵向划几道。
2. 再把橄榄一层盐一层橄榄码入锅内，加入100毫升冷水，腌渍4~5小时。然后用清水漂洗至咸味减轻即可。
3. 将亚硫酸氢钠和明矾放入500毫升冷水中配成溶液，放入橄榄，浸泡25~30分钟，用清水漂洗干净。
4. 取冷水250毫升、白糖200克和明矾放入锅内，加入橄榄，置于大火上煮沸后改用小火煮约20分钟；再加入100克白糖和200毫升冷水，煮30~35分钟；最后加入50克白糖，煮5~7分钟即可离火。
5. 将煮好的橄榄连同糖液一起浸泡3~4小时。
6. 将橄榄捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干。)以不粘手为准)即成。

橄榄所含的水分甚少，且又硬又脆，较适宜制作果脯。以橄榄为原料制作的橄榄脯，气味清香、风味独特。

## 猕 猴 桃 脯

### 【原料】

猕猴桃	1000克	白糖	550克
亚硫酸氢钠		冷水	750毫升
(化工商店有售)	0.5克		

### 【制作】

1. 将七、八成熟的猕猴桃去皮，洗净，并用小刀在猕猴桃表层纵向划几道。
2. 将亚硫酸氢钠放入500毫升冷水中配成溶液，放入

猕猴桃浸泡15~20分钟，随后用清水漂洗干净。

3. 取冷水200毫升、白糖400克倒入锅内，置于大火上煮沸后改用小火煮成糖液，然后放入猕猴桃煮7~10分钟；再加入100克白糖和50毫升冷水，煮15~20分钟；最后加入50克白糖煮约25分钟，即可离火。

4. 将煮好的猕猴桃连同糖液一起浸泡2小时。

5. 把猕猴桃捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

本品新颖独特，色泽黄褐，味道可口，诱人食欲。

## 菠 萝 脯

### 【原料】

菠萝	1000克	白糖	600克
石灰水（浓度为5%）		明矾	5克
	1000毫升	冷水	800毫升

### 【制作】

1. 选择八成熟的菠萝，去皮，洗净，切成小块。

2. 将菠萝块放入1000毫升石灰水中浸泡3~4小时，用清水漂洗干净。

3. 再将菠萝块放入明矾水中（用5克明矾兑于500毫升冷水），浸泡1~2小时，随后用清水漂洗干净。

4. 取白糖400克、冷水300毫升放入锅中，用大火煮沸后改用小火煮5~7分钟，离火，倒入菠萝块，浸泡1天；再加入白糖100克，煮10~15分钟；最后加入白糖100克，煮20~25分钟，待糖液收浓后即可离火。

5. 将煮好的菠萝块连同糖液一起浸泡 5~6 小时。

6. 把菠萝块捞出，放在竹屉上沥干糖液，晾晒 1 天即成。

菠萝以其独特的果形、鲜丽的色泽和清香的风味诱人食欲，并且富有营养。以其制作的菠萝脯，口感甘甜滑爽，清香，尤其适宜儿童、老人食用。

## 番 茄 脯

### 【原料】

鲜番茄（中型）	1000克	白糖	450克
石灰水 浓度为		冷水	1000毫升
5%）	1000毫升	柠檬酸	0.2克

### 【制作】

1. 将无损伤的成熟番茄洗净。

2. 用小刀在番茄表面划几道，将番茄压扁，挤出汁液和籽，使番茄呈饼状。

3. 将番茄饼放入1000毫升石灰水中浸泡 3~4 小时，进行硬化处理。然后用清水漂净、沥干。

4. 取冷水1000毫升和白糖400克放入锅内，上火煮沸，离火，倒入番茄饼，浸泡 1 天（糖液需没过番茄）。然后捞出番茄饼，将锅中糖液再次上火煮 5~6 分钟，随即离火，倒入番茄饼，浸泡 2 天。

5. 把番茄饼捞出，沥干糖液。将鲜姜片放入盛有糖液的锅中上火煮沸。煮沸后加入50克白糖搅匀，再改用小火煮 10~20 分钟，待糖液收浓后，加入柠檬酸拌匀，即可离火。

随后倒入番茄饼，浸泡 1 天。

6. 将番茄饼捞出，放在竹屉上沥干糖液，晾晒 1 天（以不粘手为准）即成。

本品除了具有番茄本身的风味外，由于加入了姜片，使之甜、酸、辣味俱全，别具风味。

## 哈 蜜 瓜 脯

### 【原料】

哈密瓜	1000克	白糖	350克
亚硫酸氢钠		柠檬酸	0.1克
（化工商店有售）	1克	冷水	750毫升

### 【制作】

1. 将七成熟哈密瓜洗净，去皮，除籽，切成 4 厘米长，2 厘米宽，1 厘米厚的长条。

2. 将亚硫酸氢钠放入 500 毫升冷水中配成溶液放入哈密瓜条浸泡 5~10 分钟，再用清水漂洗干净。

3. 取冷水 200 毫升、白糖 200 克和柠檬酸放入锅内，用小火煮 20 分钟，放入哈密瓜煮 10~15 分钟；再加入 100 克白糖和 50 毫升冷水，煮 15~20 分钟；最后加入 50 克白糖，煮 5~7 分钟即可离火。

4. 将煮好的哈密瓜条连同糖液一起浸泡 4~5 小时。

5. 把哈密瓜条捞出，放在竹屉上沥干糖液，晒干（以不粘手为准）即成。

哈密瓜脯甜中带酸，清香芬芳，且便于贮藏，这可使您的家庭在冬季吃到哈密瓜。

## 柠 檬 李

### 【原料】

李子	1000克	食盐	30克
白糖	400克	柠檬香精	20滴
柠檬酸	0.2克	冷水	500毫升

### 【制作】

1. 将八成熟的芙蓉李子洗净，用小刀在表层纵向划 5～8道。
  2. 将李子和食盐一同放入锅中，搅拌均匀，腌渍 2天，使果肉中的水份析出。
  3. 将李子漂洗干净，减轻咸味，倒入锅中，用大火煮沸后，捞出沥干。
  4. 取白糖 300克、冷水、李子和柠檬酸 0.1克一同放入锅中，置于大火上煮沸后改用小火煮 25～30分钟，离火后糖渍 1天。然后加入白糖 100克、柠檬酸 0.1克用小火煮约 15～20分钟，待糖液收浓后，即可离火。
  5. 将煮好的李子连同糖液一起浸泡 4～5小时。
  6. 将李子捞出，放在竹屉上沥干糖液，晾晒 1天（以不粘手为准）。食用前，滴入柠檬香精搅拌均匀即可。
- 本品色泽美观，不仅具有较浓重的柠檬香味，而且还具有清肝解热等功效。