

35

杨桃文化·新手食谱系列

40种手工果酱



打造专属于你的独家果酱品牌

颜金满[台湾]著 汕头大学出版社

不含人工添加物的低糖果酱

完整封存水果的鲜美

在洋溢着浓浓果香的空气中

打造专属于你的独家果酱品牌

超值价
10元



健康的 **爱心** 果酱

40种 手工果酱



目录

Contents

4..... 导读

6..... 果酱的制作与保存

8..... 第一篇

原味果酱

9..... 草莓果酱

10..... 蓝莓果酱

10..... 樱桃果酱

11..... 葡萄果酱

12..... 桑椹果酱

13..... 百香果果酱

13..... 芒果果酱

14..... 菠萝果酱

15..... 青梅果酱

15..... 奇异果果酱

17..... 橘子果酱

17..... 橘皮果酱

19..... 柳橙果酱

19..... 金枣果酱

19..... 葡萄柚果酱

20..... 加州李果酱

21..... 水梨果酱

21..... 柿子果酱

22..... 水蜜桃果酱

23..... 红李果酱

23..... 甜桃果酱

24..... 红苹果果酱

24..... 青苹果果酱

25..... 蕃茄果酱

40种 手工果酱

26.....第二篇

综合果酱

- 27.....苹果洋梨果酱
- 28.....甜桃哈密瓜果酱
- 29.....橘子火龙果果酱
- 30.....综合莓果果酱
- 31.....杨桃菠萝果酱
- 33.....柳橙百香果酱
- 33.....樱桃蓝莓果酱
- 33.....草莓蜜桃果酱

34.....第三篇

花式果酱

- 35.....玫瑰洋梨果酱
- 36.....桂花蜜李果酱
- 37.....薄荷覆盆子果酱
- 37.....洛神草莓果酱
- 38.....茉莉青苹果果酱
- 39.....绿茶青梅果酱
- 40.....果干加州李果酱
- 41.....椰浆菠萝果酱
- 41.....石榴凤橘果酱
- 42.....肉桂苹果果酱

43.....果酱料理游戏

- 43.....果酱巧克力
- 43.....果酱夹心饼干
- 44.....果酱千层派
- 44.....果酱瑞士卷
- 45.....梅酱排骨
- 45.....橙酱鸡排

46.....果酱应用集锦



集 于一身的 手工果酱

英文中的水果称为“fruit”，据说是源自于很久以前的某个拉丁文动词，意思是“享受”，可见自古以来水果便被视为珍贵的天然美食。除了平常食用与入菜之外，人们为了解决水果不耐久存的问题，就利用水果本身的特性，将它们透过加工的过程改头换面一番，以延长赏味的期限，而果酱便是在这种概念下应运而生的产品。



说到果酱，你脑海中所浮现的口味有哪几种？是不是10根手指头就数得完呢？其实果酱除了传统的草莓、葡萄、蓝莓等口味之外，还有许多超乎想象的有趣组合，在本书中，我们将为你介绍40种兼具美味与创意的手工果酱，包括单一水果制成的原味果酱、两种以上的水果共舞而成的综合果酱，以及水果加入花朵、香料、茶叶等不同元素激荡出的花式果酱，请你一定要在目不暇接之余，亲自动手做做看，你会发现每尝试一种，都像是美味视野的重新开展，让你的心头洋溢着难以言喻的新鲜惊喜喔！

The image features three slices of Swiss roll cake in the upper half, each with a swirl of white cream and red strawberry filling. In the lower right, there is a glass jar of orange-colored jam with a label that says "Mango". A silver spoon with a dollop of jam is positioned to the left of the jar. The background is a light, neutral color.

或

也许你此刻正在嘀咕着，市售的果酱随手可得，何必如此大费周章地自制果酱呢？其实手工果酱不仅具有保存鲜果、避免浪费的环保意味，还拥有不含色素及人工添加物的优点，让你吃得更健康自然。此外，手工果酱含有高比例的水果含量，仿佛是玻璃罐中的新鲜果园，每一口都能品尝到果肉本身的扎实肌理与浓郁的天然果香，这种丰润饱满的口感绝对是市售果酱所不能及的。

手

手工果酱的滋味究竟如何？也许就像狐狸对小王子所说的那句名言：“你在你的玫瑰身上所花费的时间，让你的玫瑰变得意义非凡。”同样的道理，你为你的果酱所投注的心血，将使你的果酱变得格外甜美、回味无穷。当你看着亲友们争相享用你亲手打造、诚意出品的爱心果酱时，便会了解一切的辛苦都很值得，而你的内心必然也会像欢呼收割的农夫看着自己的谷物一般，涌现出久久挥之不去的感动与成就感。

果酱的

制作与保存

在泛着甜美果香的果酱工房中，
调制出一罐罐与众不同且心意十足的
创意手工果酱。

为什么多汁的水果能够变成半凝固状的果酱呢？主要的原因就在于水果里富含的果胶质及有机酸，只要加上砂糖再经过熬煮后，就会产生凝胶作用，让水果变成浓稠的果酱。基本上只要水果含有充足的果胶质和有机酸，就能够做成果酱，例如苹果、李子、橘子等富含果胶及果酸的水果，都很适合制作成果酱；即使水果中的果胶质和有机酸含量不够，也不要放弃做成果酱的可能，因为还是可以适当地添加果胶质和有机酸，将喜欢的水果做成果酱，长期保存。

做好的果酱只要花点巧思，利用缎带、棉纸、碎布等包装打点一番，再贴上自制的精美卷标，便能摆脱市售果酱千篇一律的形象，成为只此一家、别无分号的独门果酱，不仅送礼自用两相宜，同时也能为生活添加几许惊喜与情趣。



制作果酱的工具

在工具方面，由于水果大多含有天然果酸，加上熬煮果酱需要蛮长的时间，所以必须准备耐酸性强的锅子，例如玻璃锅、不锈钢锅或是珐琅锅都是不错的选择。另外像是切水果用的不锈钢菜刀、拌煮果酱用的长柄木杓、还有舀果酱用的不锈钢汤杓等，也都是做果酱时不可或缺的工具。

至于保存果酱用的瓶子必须能耐酸、耐热、耐冷，且能完全密封，最好是大小适中的透明广口玻璃瓶；此外，金属制的瓶盖较不耐酸，最好能使用树脂加工过的瓶盖，总之，凡是会直接接触到果酱的工具，都必须选用耐酸的材质，才能确保果酱的品质。

制作果酱的材料

在材料方面，除了主角水果之外，糖和柠檬汁也是制作果酱的重要功臣，一般而言，果酱加上越多的糖，保存期限就越长，不过，水果和糖的比例大约在2:1

左右风味较佳，在糖类的选择上，本书的配方是以麦芽糖为主，细砂糖为辅，因为麦芽糖是将大麦发芽后产生的麦芽酶与糯米中的淀粉糖混合，再利用加热浓缩的方法提炼而成，甜度较低，也较健康自然。至于配方中的柠檬汁则是将新鲜柠檬对切后以榨汁器榨出果汁，柠檬汁的作用在于调整果酱的甜度及浓稠度，同时也可让果酱的色泽较为鲜艳。（备注：本书配方中的水果分量是指水果经过去皮、去核、去籽等处理后所称得的重量。）



制作果酱的程序

果酱的制作程序大致可分成以下4个步骤：原料清洗处理、糖煮、装瓶、冷却后放入冰箱冷藏。原料清洗处理是将做果酱用的水果先清洗干净，并且去除掉不可食用的果皮、果核部分，再依据水果的特性来切细或打碎，让果粒更容易食用。

糖煮是制作过程中最重要的步骤，目的是要使糖份充分渗入果肉中，并把水果中原有的水分蒸发掉，让水果浓缩变小，口感也会比较紧密扎实；加糖时最好能分次加入，这样水果与糖会融合得比较均匀。熬煮的过程中不能用大火，以免果肉变硬，糖分焦化黏锅，此外还必须用木杓持续地、慢慢地搅拌（如果快速随便翻搅，会产生不易消除的小气泡），一方面缩短熬煮的时间，另一方面也可避免烧焦的现象。

当果酱熬成浓稠状时便可准备装瓶（可取1~2滴果酱滴入冷水中测试，若果酱不散开且下沉时，即可装罐），必须注意的是，果酱要冷藏半天至1天后才会完成凝胶，也就是说装瓶时的黏稠度，并非成品的黏稠度，所以煮果酱时不要煮得太稠，以免成品太硬而影响口感。瓶子在使用前须先蒸煮杀菌，在锅子里加满水，把清洗过的玻璃瓶及盖子都放到锅中，等到水沸后再煮10分钟，就可以用夹子取出，待瓶中的水分完全蒸发后，便可装入果酱。

糖煮完成后，可将果酱连同锅子放到冷水中迅速降温，等到温度降至70~80℃左右时就可以装瓶了，装盛果酱时，应尽量装满并立即密封，这样才能确保果酱不被细菌污染，果酱装瓶封盖后，先倒置10~15分钟，让果酱的余温杀除可能附留在瓶盖上的微生物，以延长保存的期限。

当果酱冷却至50℃以下便可放入冰箱冷藏，大约半天至1天后就可食用，原则上自制果酱可保存2周至1个月左右，但因不含防腐剂，所以开瓶后最好尽快吃完。取用果酱时，必须使用干燥且清洁的汤匙，不要让湿汤匙碰到整罐果酱，以免果酱受潮而发霉。

看完了以上的介绍，你是否已经跃跃欲试，准备大展身手了呢？赶快翻开下一页，和我们一同走进泛着甜美果香的果酱工房，亲手打造专属于你的创意果酱品牌吧！

第一篇

原味果酱

展现水果的

原始鲜纯

Strawberry



原味果酱

由单一水果做成的果酱最能展现水果的原味，一般说来，草莓、桑椹等莓果最好先用砂糖腌渍，待水果释放出天然果胶后再入锅熬煮，才能保持最佳的色泽与风味；而柑橘类水果如橘子、柳橙、葡萄柚等不仅果肉适合拿来果酱，果皮只要稍加处理去除苦味后，也能做出口感独特的果酱，所以千万别轻易浪费啰！至于其它的水果只要先经过去皮、去籽或去核的工夫，就可以依照个人的喜好切丁、切片或打成果泥，做成各种形式的果酱。总之，你只要熟悉本篇中的基本处理原则，便能游刃有余，将喜爱的水果做成果酱，让水果的香气密封入罐喔！

01

草莓果酱

Strawberry

材料 Ingredients

草莓·····	600 克
麦芽糖·····	150 克
细砂糖·····	120 克
柠檬·····	1 个

做法 Method

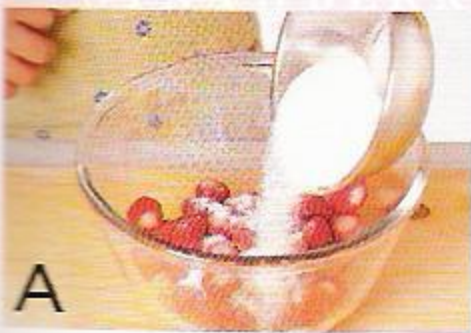
- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将草莓洗净去蒂后拭干水分，放进耐酸的容器中并加入细砂糖 (图 A)。
- ③ 用橡皮刮刀轻轻搅拌草莓与砂糖，使两者充分混合 (图 B)。
- ④ 将做法 3 静置 30 ~ 60 分钟，此时砂糖会完全溶解，草莓也会释放出天然果胶 (图 C)。
- ⑤ 将做法 4 倒入耐酸的锅中，先加入柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，一边煮一边用木杓搅拌，煮至酱汁呈浓稠状即为带有草莓颗粒的香醇果酱 (图 D)。

备注：

1. 熬煮过程中若有白色泡沫产生，可用不锈钢汤杓捞除。
2. 此配方亦可在做法 4 中将草莓压成泥状，做成雪泥状的草莓果酱。

水果小百科

草莓含有丰富的维生素C，大约是柠檬的2倍，苹果的10倍左右，因而有“维生素C结晶”的雅称。多吃草莓不但能养颜美容，更能预防感冒，避免牙龈出血。此外，草莓中还有大量的铁质及维生素E，前者可以治疗贫血及消除疲劳，后者则有美白及预防皮肤老化的功能。草莓极为娇嫩，不耐久藏，选购时以色泽鲜亮、果肉结实无损伤者为佳。又因草莓皮薄，水分容易蒸发，所以保存时最好放入冰箱冷藏，并用保鲜膜覆盖，以延长保存期限。





02 蓝莓果酱

材料 Ingredients

冷冻蓝莓.....600 克
 麦芽糖.....150 克
 细砂糖.....120 克
 柠檬.....1 个
 水.....100 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 冷冻蓝莓先置于室温中解冻，再放入耐酸的锅子中。
- ③ 先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

蓝莓原产于欧洲，现以美国产量最多，至于本土所见大多为冷冻进口的蓝莓。蓝莓中的果胶含量很高，因此很适合制作果酱，而根据许多研究的显示，果胶这种可溶性高的纤维质具有降低胆固醇的功效。此外，蓝莓也含有大量的维生素C，可以增加人体的抵抗力，近年来更有许多研究发现蓝莓中的紫色色素能够维护眼睛健康、预防视力受损，而蓝莓中所含的天然抗氧化物，也有延缓细胞老化的功效。

03 樱桃果酱

材料 Ingredients

樱桃.....600 克
 麦芽糖.....150 克
 细砂糖.....100 克
 柠檬.....1 个
 水.....100 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 樱桃洗净去梗，对切后取出果核，再将果肉放入耐酸的锅子中。
- ③ 先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

备注：樱桃去核后可先用微波炉微波 5-8 分钟，再放入锅中熬煮，如此可使果肉较易软烂，缩短煮果酱的时间。

水果小百科

樱桃的含铁量居水果之冠，具有补血、造血的良效，根据南梁陶弘景在《名医别录》中的记载，樱桃味甘性温，可以健胃补脾、预防痛风，还能改善病后体虚、倦怠食少的症状。不过因为樱桃的属性燥热，吃多了容易上火，因此食用时必须有所节制。



600 克
150 克
100 克
1 个
100 毫升

汁备用。
时切后取出果核，再
筛子中。
汁用中火煮滚，再转
小火继续熬煮，熬煮时
搅拌。
化后便可加入细砂
糖，呈浓稠状即可。

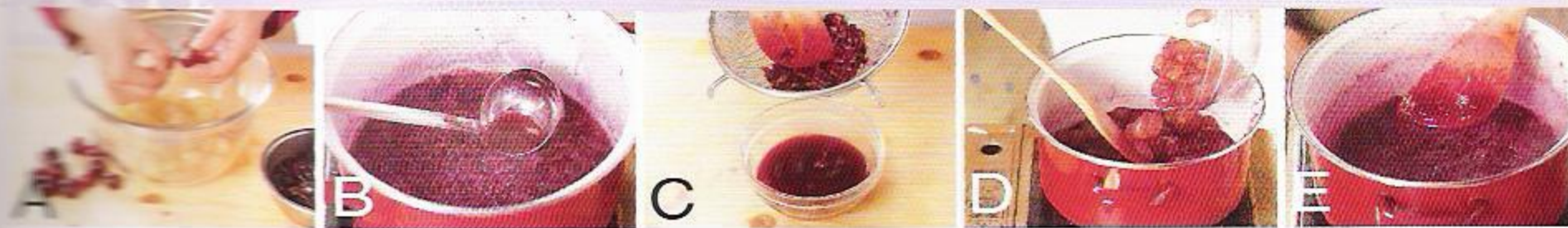
煮 5~8 分钟，再放入
糖，缩短煮果酱的时间。

有补血、造血的良效，
记载，樱桃味甘性温，可
后体虚、倦怠食少的症
了容易上火，因此食用



水果小百科

葡萄的适应性极强，几乎世界各地都有栽培，是全世界产量最多的水果，因为葡萄的营养成份及经济价值均高，所以被誉为“水果中的明珠”。除了鲜食外，葡萄也非常适合酿酒及制作葡萄干，葡萄中含有大量的葡萄糖，是很好的糖份来源，而葡萄中的果酸，也可中和胃酸、治疗胃病，此外，葡萄中还富含铁、钾及维生素B12，可以治疗贫血、补肝强肾，不过因为葡萄的热量偏高，因此糖尿病患者不宜多食。



04 Grape 葡萄果酱

材料 Ingredients

葡萄.....600 克
麦芽糖.....150 克
细砂糖.....80 克
柠檬.....半个
水.....200 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将洗净的葡萄剥皮去籽，把籽丢掉，葡萄皮及果肉分别置于碗中备用 (图 A)。
- ③ 将葡萄皮放进耐酸的锅子中，加入水用中火煮滚，再改小火继续煮到汁液呈紫红色 (图 B)。
- ④ 用滤网取出葡萄皮，再用木杓将皮中的汁液压出，再将压出的汁液连同葡萄果肉及柠檬汁一起倒入锅中用中火煮滚 (图 C、D)。
- ⑤ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌，待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可 (图 E)。

备注：因葡萄内所含的水分较多，果胶较少，因此可将 2 克果冻粉与 10 克的水先调匀，等酱汁快要收干时再倒入锅中煮滚，帮助果酱变得浓稠。

05

桑椹果酱

材料 Ingredients

桑椹	600 克
麦芽糖	200 克
细砂糖	200 克
柠檬	1 个
水	200 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将桑椹洗净后拭干水分，放进耐酸的容器中并加入细砂糖腌渍 30 ~ 60 分钟，可用木杓轻轻搅拌砂糖与桑椹，使两者充分混合。
- ③ 将做法 2 倒入耐酸的锅子中，先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，一边煮一边用木杓搅拌，煮至麦芽糖溶化，且酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

自古以来，中国便盛行种桑养蚕，而桑树所结的果实就是桑椹。桑椹的营养成分以糖类为主，中医界则认为桑椹具有明目、利五脏、降火利尿，且使发色黑亮的功效。选购时以果实较大、色泽呈深紫红者为佳。

06 Passion Fruit 百香果果酱

材料 Ingredients

百香果.....600克
麦芽糖.....150克
细砂糖.....150克
柠檬.....半个

做法 Method

- ①柠檬洗净榨出果汁备用；百香果切开取出果肉备用。
- ②将百香果果肉放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ③转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

百香果原产于巴西，因百香果花的雄蕊神似耶稣受难的十字架，所以在西方被命名为“受难果”(Passion Fruit)。百香果的风味酸甜浓郁，很适合打成果汁，或做成甜酱汁淋在冰品上，由于百香果富含果酸，因此十分开胃解渴，选购时以果皮颜色偏深，且果实沉重者滋味较佳。

材料 Ingredients

爱文芒果.....600克
麦芽糖.....150克
细砂糖.....80克
柠檬.....1个

做法 Method

- ①柠檬洗净榨出果汁备用；芒果去皮去核后切成大块状备用。
- ②将切好的芒果果肉放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ③转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

芒果拥有丰富的胡萝卜素，可在人体内转化成维生素A，达到养颜美容及预防癌症的功效，不过胡萝卜素若摄取过量会使皮肤泛黄，所以也不宜吃得太多。另外，据说芒果有止晕、止吐的功效，因此容易晕车晕船者，行前不妨先吃一些芒果防晕。中医上认为芒果较湿热，因此有风湿的人不宜食用。

07 芒果果酱 Mango

Pineapple

08 菠萝果酱

材料 Ingredients

菠萝.....600 克
麦芽糖.....150 克
细砂糖.....120 克
柠檬.....1 个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；菠萝去皮去心后切成丁状备用。
- ② 将菠萝丁放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。



水果小百科

菠萝的维生素B1含量丰富，可以增进食欲、消除疲劳，而菠萝中的蛋白质分解酵素，可以促进肉类及蛋类的消化，因此饭后吃些菠萝有助于蛋白质的吸收，另外，菠萝还可有效治疗便秘，促进新陈代谢。菠萝果肉中的草酸钙会形成针状结晶，使舌头感到刺痛，不妨在食用前先用盐水浸泡，便可防止这种情况发生。



09 青梅果酱

Japanese Apricot

材料 Ingredients

青梅	600 克	盐	适量
麦芽糖	200 克	水	适量
细砂糖	150 克		

做法 Method

- ① 将青梅放进耐酸的容器中，用水盖过青梅，加入 1~2 大匙的盐，浸泡 2~4 小时，以去除青梅的涩味。
- ② 用耐酸的锅子煮开半锅水，放入 1 大匙的盐，再放入青梅煮约 3~5 分钟（可去除涩味并使青梅软化），捞出青梅，放入冷水中冷却。
- ③ 将冷却的青梅沥干水分后去皮去核，再将青梅果肉放进耐酸的锅子中，加水用中火煮滚。
- ④ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑤ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。



水果小百科

梅子中富含有机酸，具有开胃、抗菌、生津止渴、安肠止泻的效果，一般而言，新鲜的梅子因为酸度高、糖分少，较少直接食用，大多用来制作成蜜饯、果酱、梅酒、梅醋及梅子干等加工食品，由于梅子中具有钠、钾、钙等大量矿物质，因此做成的加工品大多具有消除疲劳、促进食欲、帮助消化吸收的功效。



10 Kiwi Fruit

奇异果果酱

材料 Ingredients

奇异果	600 克	柠檬	半个
麦芽糖	150 克	水	100 毫升
细砂糖	150 克	薄荷香甜酒	100 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；奇异果去皮后切成丁状备用。
- ② 奇异果丁放进耐酸的锅子中，加入水及柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁略呈稠状。
- ⑤ 加入薄荷香甜酒，用木杓持续搅拌，将酱汁煮成浓稠状即可。

备注：加入薄荷香甜酒可以使果酱的颜色较为鲜艳，同时也能增添香味。

水果小百科

奇异果富含维生素 C，只要吃上 1 颗便能补充人体 1 天所需的维生素 C，另外，奇异果还具有其它水果比较少有的维生素 E，可以促进新陈代谢、加强活力、抑制高血压等慢性疾病；奇异果中的蛋白质分解酵素能帮助蛋白质的分解与消化，因此用奇异果腌渍肉类，可使肉质软化。根据研究报告指出，奇异果是少数低热量高营养的水果，其中所含的营养素有 14 种之多，长期食用还可防止肥胖。选购奇异果时以果肉结实且摸起来略具弹性者为佳。

橘子
果酱



橘皮
果酱



11 Orange & Orange Rind 橘子果酱 & 橘皮果酱

水果小百科

橘子含有丰富的维生素C、糖类以及水分，具有预防口角炎、消除疲劳、解酒、利尿等功效。不过橘子吃多了容易生痰、咳嗽，所以感冒或是肺不好的人应避免食用。严格说来，橘皮比橘肉更具利用价值，例如橘皮盐渍后可做成陈皮，具有化痰、健胃、止渴的效果；另外，只要把橘子皮洗净，用热开水浸泡成橘皮汁，每天喝上1杯，便能防止皮肤干燥，让肌肤水嫩细致喔！

Orange 橘子果酱

材料 Ingredients

橘子	600 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	150 克
柠檬	半个
香橙酒	1 大匙

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；橘子剥皮后取出果肉，将果肉去籽并撕除白色的薄膜。
- ② 将处理好的橘子果肉放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁略呈稠状。
- ⑤ 加入香橙酒，用木杓持续搅拌，将酱汁煮成浓稠状即可。

备注： 香橙酒的作用在于增添果酱的风味。

Orange Rind 橘皮果酱

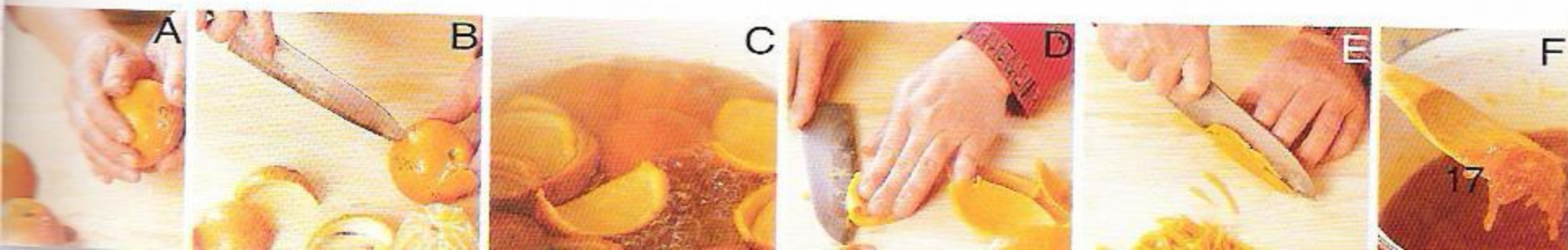
材料 Ingredients

橘子	600 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	150 克
柠檬	半个
盐	适量
水	适量

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；橘子抹上盐巴后用手充分搓揉除去蜡质（图A），再用清水仔细冲洗。
- ② 用水果刀在橘子顶部划十字形后顺势剥开橘皮，使橘皮平分成4等份（图B），再将橘皮泡水4小时以上（可去除苦涩味）；橘肉先剥成小片后去籽，再撕除白色的薄膜备用。
- ③ 用耐酸的锅子煮开半锅水，放入1大匙的盐，将泡好的橘皮放入锅中煮10分钟，使橘皮软化并去除苦味（图C）。
- ④ 煮过的橘皮先浸泡于冷水中，待冷却后用水果刀削除白色的薄膜，再将橘皮切成细丝（图D、E）。
- ⑤ 将处理好的橘皮丝及橘肉放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑥ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可（图F）。

备注： 除了橘子之外，柳橙及葡萄柚等柑橘类水果都可依照相同的方法制作果皮果酱。



柳橙果酱



金枣果酱



葡萄柚果酱



12

柳橙果酱

Orange



材料 Ingredients

柳橙……………600 克
 麦芽糖……………100 克
 细砂糖……………120 克
 柠檬……………半个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；柳橙从顶部依十字形切成 4 片，先剥去橙皮，再将果肉部分去籽并剥除白色薄膜备用。
- ② 将处理好的柳橙果肉放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

柳橙、橘子、葡萄柚及金桔等皆属柑橘类水果，因此营养成分与功效大致相同。柳橙中所含的葡萄糖及维生素 C 高于其它柑橘类，能防止肌肤老化，避免黑色素沉淀，在经过日晒炙热不留情的侵袭后，补充新鲜柳橙原汁可防止黑斑形成，并有美白的效果。一般而言，柳橙以体型较小，果皮较薄的品种甜度最高，最适合榨成原汁饮用。此外，柳橙果肉内含有大量的纤维质，可以促进肠胃蠕动，防止便秘。

13

Oval Kumquat

金桔果酱



材料 Ingredients

金桔……………600 克
 麦芽糖……………200 克
 细砂糖……………150 克
 柠檬……………半个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；金桔洗净后对切平分成 4 片，去籽备用。
- ② 将处理好的金桔放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

备注：金桔皮较薄而甜，因此可连皮一起做成果酱。

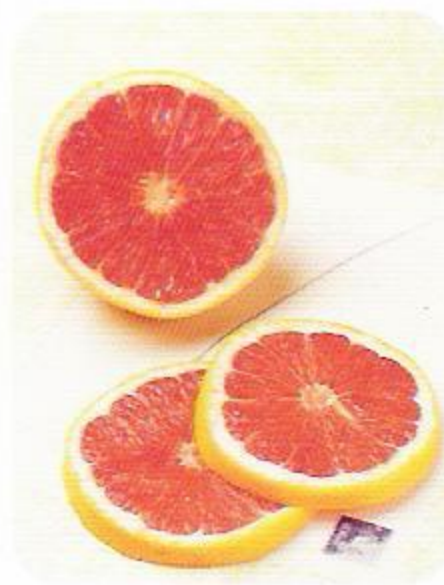
水果小百科

金桔是宜兰的独特农产，一般浸渍于蜜汁中制成甜美多汁的蜂蜜金桔，对感冒、止咳化痰颇具疗效。金桔的特色是皮甜肉酸，不过现在有些品种已是皮甜肉甜，可以连皮连吃。金桔除了食用外，结满黄澄澄果实的金桔树也可以做为年节期间增添喜庆的应景盆栽，只要水分充足，不要摆放在阴暗的角落，金桔果树约可维持一个月的观赏期。

14

Grape Fruit

葡萄柚果酱



材料 Ingredients

葡萄柚……………600 克
 麦芽糖……………150 克
 细砂糖……………120 克
 柠檬……………半个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；葡萄柚先切成 4~8 片后将皮剥除，再将果肉去籽并撕除白色薄膜备用。
- ② 将处理好的葡萄柚果肉放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

葡萄柚的果肉富含可溶性纤维，对降低人体中的脂肪很有帮助，加上糖分较少，因此常在减肥食谱中出现，葡萄柚虽有瘦身的效果，但因属凉性水果，故体质虚寒者不宜多吃。常吃葡萄柚可以预防感冒、减少牙龈出血的毛病，将葡萄柚榨成汁，加上适量的蜂蜜，在餐后饮用可以帮助消化，清除口中的油腻感。此外，因葡萄柚具有极佳的美白效果，即使带有苦味，还是广受女性的爱戴。购买葡萄柚时以皮紫无纹，拿起来较重者为佳。



CALIFORNIA PLUM

15

加州李果酱

California Plum

水果小百科

加州李的种类繁多，目前台湾的拉拉山也有引进栽培。加州李含有丰富的维生素C，有助于皮肤保养；加州李的膳食纤维亦可产生饱足感，降低食欲，能有效控制体重。加州李未熟时偏酸，熟软后会呈现香甜多汁的口感，加州桃李都具有持续熟软的特性，如果选购时还不够熟，可置于室温中追熟，待其变软且散发浓浓果香，便可马上食用或移至冰箱冷藏。

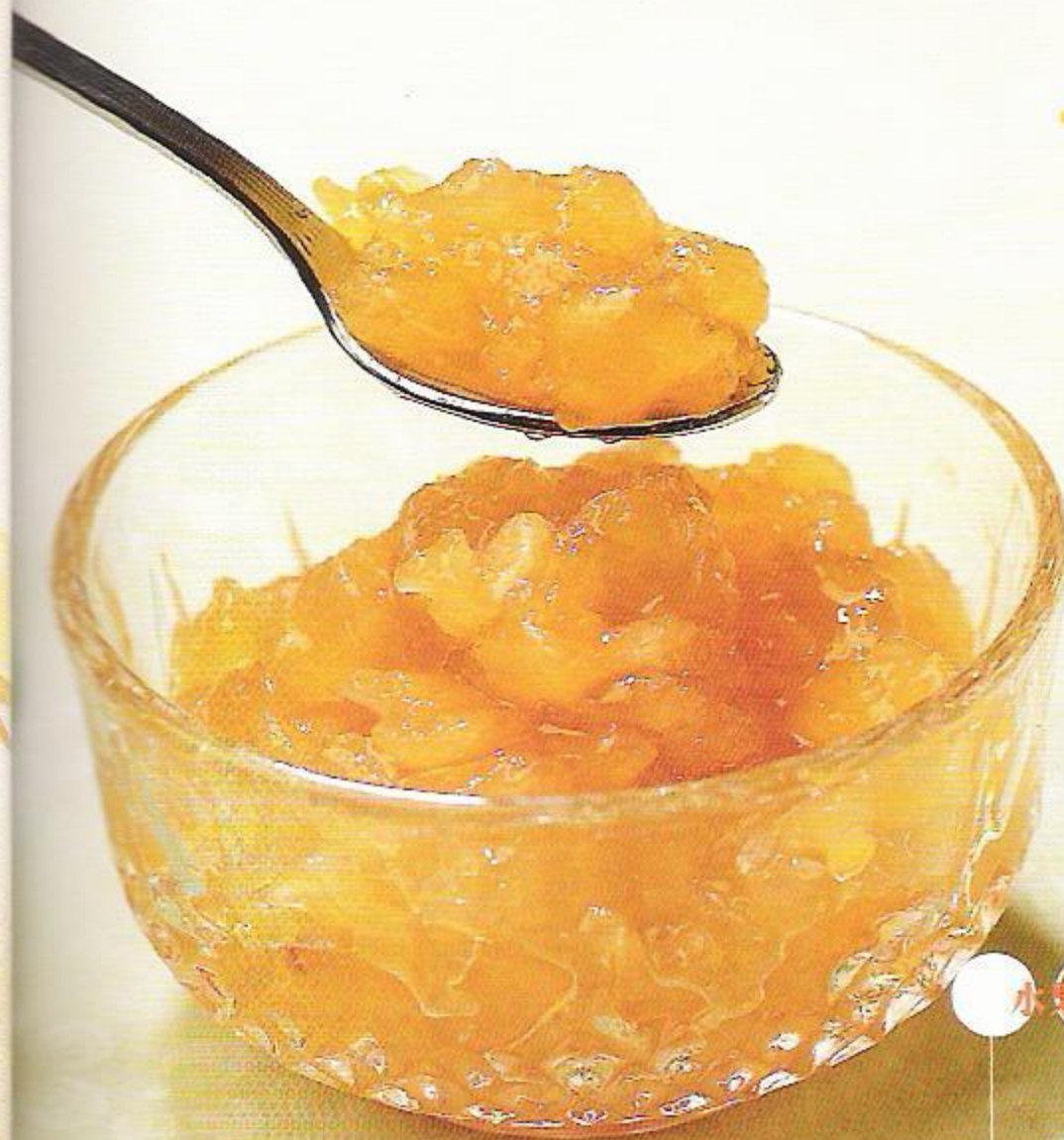
材料 Ingredients

加州李……………600 克 柠檬……………1 个
麦芽糖……………150 克 水……………100 毫升
细砂糖……………100 克

做法 Method

- ①柠檬洗净榨出果汁备用。
- ②将洗净的加州李对切后取出果核，再将果肉切成丁状备用。
- ③将切好的加州李放入耐酸的锅子中，先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

备注：加州李去核后也可切片放入碗中，用微波炉微波10分钟使加州李化成果泥，再将果泥放入锅中熬煮，做成雪泥状的加州李果酱。



16 Pear 水梨果酱

材料 Ingredients

- 水梨(大).....600 克
- 麦芽糖.....150 克
- 细砂糖.....150 克
- 柠檬.....1 个
- 水.....200 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；水梨去皮去核后切成丁状备用。
- ② 将水梨丁放进耐酸的锅子中，加入水及柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

水梨富含水分，口感爽脆，具有降火气的效果，发烧时喝一些水梨汁，可以减轻干咳及喉咙痛的症状；不过由于水梨性寒，容易拉肚子或手脚冰冷的人不宜过量食用。此外，水梨因含大量铁质，所以也有消血补血的功效。当柿子吃得太多而导致胃胀不适时，也可以吃些水梨，缓和反胃的情形。

材料 Ingredients

- 成熟柿子.....600 克
- 麦芽糖.....150 克
- 细砂糖.....100 克
- 柠檬.....1 个半
- 水.....100 毫升

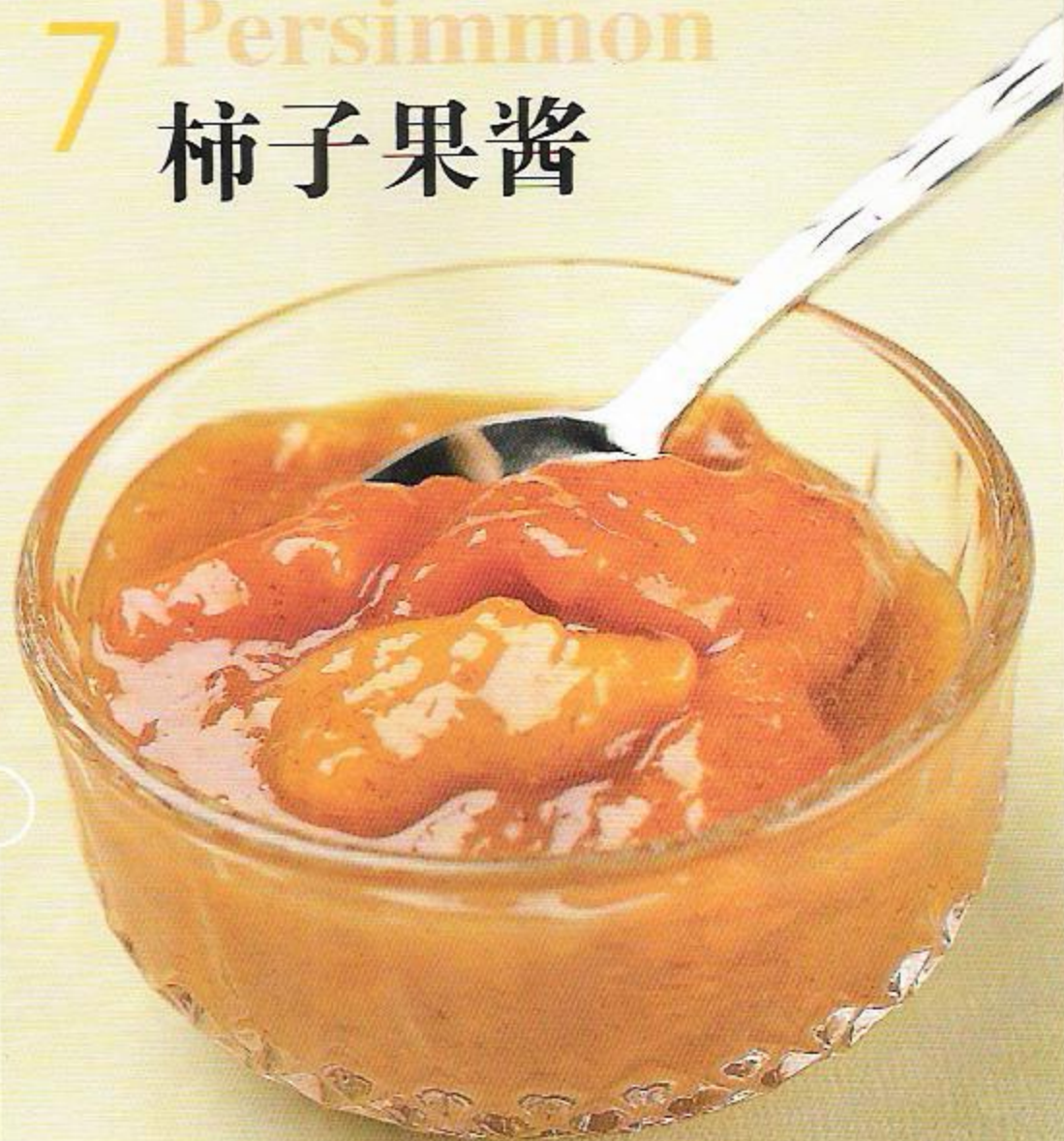
做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；柿子剥皮后切成块状备用。
- ② 将切好的柿子果肉放入耐酸的锅子中，先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ③ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

柿子具有解酒消食及解渴、解暑的功效，这得归功于其所含的鞣质。我们吃柿子的时候，会有一种涩涩的感觉，就是由于鞣质所致。在果腹之前，先吃颗柿子，使柿子在胃部形成一层保护膜，便可减少酒精的吸收。此外，肝就在分解酒精的过程中，会消耗大量的维生素，导致头痛和呕吐等恼人症状，而柿子富含维生素C，能减轻肝脏的负担，使心情舒畅。不过柿子性寒，不宜多吃，过量食用可能会产生结石症。此外柿子和螃蟹同属寒性食物，不宜同食，否则会引起腹痛、腹泻等不适。

17 Persimmon 柿子果酱



18 Peach

水蜜桃果酱

材料 Ingredients

水蜜桃	600 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	90 克
柠檬	1 个
水	100 毫升
香橙酒	80 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；水蜜桃去皮去核后切成丁状备用。
- ② 将水蜜桃丁放进耐酸的锅子中，加入水及柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮 10 分钟后加入香橙酒，再煮至酱汁呈浓稠状即可。

备注 配方中的水蜜桃亦可采用罐头水蜜桃，做法与第 13 页的芒果果酱类似。



水果小知识

水蜜桃的汁多味甜，肉质柔软绵密，易于消化，因为不含钠、不含脂肪、无胆固醇且热量低，所以适合各种年龄层的人食用，又因含钾量高而有稳定情绪和血压的效果。水蜜桃的表皮具有微细的茸毛，容易刺激喉咙或食道，引起不舒服的感觉，所以食用时最好剥去外皮。

19 Plum 红李果酱

材料 Ingredients

成熟红肉李……………600 克
麦芽糖……………150 克
细砂糖……………120 克
柠檬……………1 个
水……………250 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将洗净的红肉李对切后取出果核，再切成丁状备用。
- ③ 将切好的水果放入耐酸的锅子中，先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

红肉李硬熟期酸味重，软熟时甜而多汁，是李子的一种，李子除了鲜食外，还可以加工制成李子酒、果汁和果酱。李子含水量多，能生津止渴、利尿解酒；李子中的天然蛋白质能有效消除疲劳，但因含有大量果酸，食用过量容易胃痛，最好不要一次吃得太多。吃不完的李子可用黄砂糖或盐抓拌均匀，待腌渍入味后食用，又是另一番美味。挑选红肉李时以果粒大、外皮呈紫红或紫黑色且有白色果粉者最佳。

20 甜桃果酱

材料 Ingredients

甜桃……………600 克
麦芽糖……………150 克
细砂糖……………100 克
柠檬……………1 个
水……………200 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将洗净的甜桃对切后取出果核，再将果肉切成丁状备用。
- ③ 将甜桃丁放入耐酸的锅子中，先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

甜桃又名油桃，果肉较甜且外皮光滑油亮，没有细茸毛，是桃子的变种。桃子性温，具有暖身的效果，成熟的桃子肉甜汁多，含丰富铁质，吃了能使人气色红润，《本草纲目》上也记载桃子为“肺之果”，肺病患者宜多食用。此外，桃子含钾多、含钠少，所以也有治疗水肿的效果。甜桃软硬皆可食用，若是喜欢吃软甜桃，可先放在室内阴凉处，十天内即可食用，吃来口感不输水蜜桃，若是喜欢爽脆感，则必须置于冰箱，想吃时再取出清洗。

红苹果果酱

材料 Ingredients

红苹果……………600 克
麦芽糖……………150 克
细砂糖……………200 克
柠檬……………1 个
水……………500 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将红苹果洗净，先刮除表面的蜡，再用清水仔细冲洗，接着削下苹果皮备用，果肉去核后切成丁状，由于苹果果肉容易氧化，因此可先泡在盐水中或洒上柠檬汁以防变色。
- ③ 将苹果皮放进耐酸的锅子中，加入水用中火煮到果皮变白、汁液略呈红色时即可取出苹果皮，再将苹果丁与柠檬汁一起放入锅中，用中火煮滚。
- ④ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑤ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

苹果含有丰富的糖类、有机酸及矿物质，有助于生津止渴、养颜美容，还能改善高血压并降低胆固醇；苹果中的果胶及纤维素可以刺激肠胃的蠕动，有效防止便秘。选购苹果时可以用手轻弹，声音清脆响亮者水分较多，风味也较鲜甜；苹果不宜久放，以免果实熟透后组织变得疏松，失去爽脆感。苹果去皮后很容易氧化变色，可以将果肉浸泡于盐水中，也可洒上菠萝汁或柠檬汁以防止褐变。

21 红苹果果酱 Apple & 青苹果果酱

材料 Ingredients

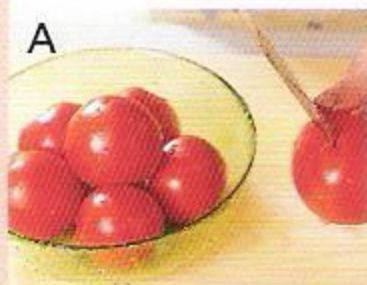
青苹果……………600 克
麦芽糖……………150 克
细砂糖……………120 克
柠檬……………1 个半
水……………100 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；青苹果去皮去核后切成块状，放进果汁机中，加水打成泥状。
- ② 将青苹果泥放入耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ③ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

Apple 青苹果果酱

吃番茄的好处实在很多。从营养来说，番茄中的矿物质可以降低胆固醇、预防高血压。番茄的含铁量十分丰富，是天然的补血食品，而番茄中所含的维生素C，对于贫血及睡眠不稳定、有焦虑及舒解的功效。另外，番茄中的茄红素有极佳的抗氧化效果，可以预防肿瘤、癌症、动脉硬化及高血压。含有过多的茄红素，不过这种茄红素最好经过烹调，才容易被人体吸收。必须注意的是，番茄性凉，具有降火气的功效，因此体质虚寒或肠胃较弱的人，不适合多吃。



22 Tomato 蕃茄果酱

材料 Ingredients

红蕃茄(大).....600克
麦芽糖.....150克
细砂糖.....100克
柠檬.....1个
水.....适量

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；蕃茄洗净去蒂后用水果刀在顶部划十字备用(图A)。
- ② 用耐酸的锅子煮滚一锅水，再将蕃茄放入锅中略煮至蕃茄皮松开后即可捞出，放入冷水中冷却(图B)。
- ③ 待蕃茄冷却后即可轻易剥除果皮(图C)，将去皮后的蕃茄对半切开，用手挤压去籽后切成丁状备用。
- ④ 将蕃茄丁放进耐酸的锅子中，先加入柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌，过程中若有白色泡沫产生，可用不锈钢汤杓挑除，以免影响果酱的色泽与风味(图D)。
- ⑤ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可(图E)。

第二篇

综合果酱

相互牵引的

迷人风采



原味果酱

如果原味果酱不能满足你的味蕾，不妨试试由两种以上的水果一同在锅中共舞而成的综合果酱，除了本篇所推荐的组合之外，你也可以发挥个人的巧思，将不同的水果送作堆，像是菠萝 & 芒果、草莓 & 柳橙等都有不错的效果，建议你把它当作课后习题尝试看看，只要选材得当，你就能享受到不同水果相互牵引而成的迷人风采，那多层次的口感及滋味，绝对是余韵无穷的世间美味喔！

苹果洋梨果酱

水果小百科

苹果和洋梨都属于蔷薇科植物，其果实含有丰富的维生素C和膳食纤维，能促进消化，增强免疫力。苹果和洋梨的果皮含有丰富的果胶，有助于降低胆固醇，预防心血管疾病。此外，苹果和洋梨还含有丰富的钾元素，有助于维持心脏的正常跳动，预防高血压。



红苹果……250克
红西洋梨……350克
麦芽糖……150克
细砂糖……90克
柠檬……1个
水……100毫升

材料 Ingredients

做法 Method

①柠檬洗净榨出果汁备用；苹果及西洋梨先去皮去核，再切成丁状备用。

②将切好的水果丁放进耐酸的锅中，加入柠檬汁用中火煮滚。

③转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。

④待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。



材料 Ingredients

甜桃·····300 克
哈密瓜(绿肉)·····300 克
麦芽糖·····150 克
蜂蜜·····120 克
柠檬·····1 个半
薄荷香甜酒·····100 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 甜桃先去皮去核，再用果汁机打成泥状；哈密瓜去皮去籽后切成丁状。
- ③ 将甜桃泥与哈密瓜丁一起放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁及蜂蜜用中火煮滚。
- ④ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑤ 待麦芽糖完全溶化且酱汁略呈稠状时，便可加入薄荷香甜酒，用木杓持续搅拌，将酱汁煮成浓稠状即可。

备注：加入薄荷香甜酒可以使果酱的颜色较为鲜绿，同时也能增添果酱的风味。

24

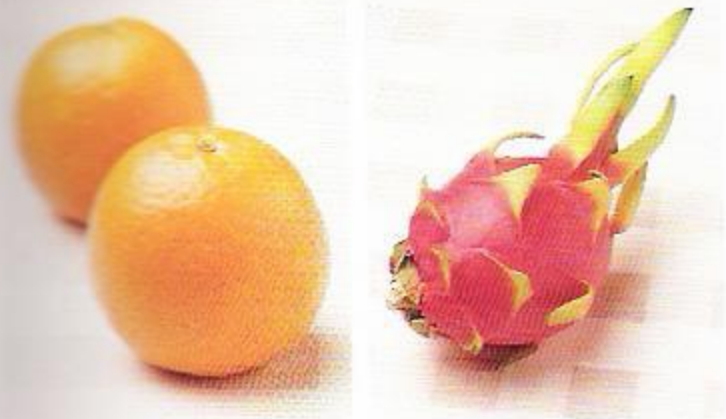
甜桃哈密瓜果酱

Peach & Melon



水果小百科

哈密瓜中的水分高达90%以上，因而具有解渴、利尿、除烦热、防暑气的功效。哈密瓜中含有一种陈化酶，能将不溶性蛋白质转化成可溶性蛋白质，因此很适合让肾病患者食用；由于哈密瓜具有利尿功能，有助于排除体内多余的水分，所以也有去除浮肿、美化体型的功效。另外，哈密瓜也含有丰富的钾，可让人体内的钾钠平衡，促使多余的钠排出体外，进而达到预防高血压的效果。



25

Orange & Pitaya

橘子火龙果果酱

材料 Ingredients

橘子	350 克
火龙果	250 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	100 克
柠檬	1 个
水	适量
盐	适量

做法 Method

①柠檬洗净榨出果汁备用；橘子用盐巴仔细搓洗后剥下橘皮，再将橘皮泡水4小时以上；橘肉先剥成小片后去籽，再撕除白色的薄膜备用；火龙果去皮后切成丁状，由于火龙果果肉容易氧化，因此可先泡在盐水中或洒上柠檬汁以防变色。

②用耐酸的锅子煮开半锅水，放入1大匙的盐，将泡好的橘皮放入锅中煮10分钟，使橘皮软化并去除苦味，煮过的橘皮先浸泡于冷水中，待冷却后用水果刀削除白色的薄膜，再将橘皮切成细丝。

③将处理好的橘皮丝、橘肉及火龙果丁一起放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。

④待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

备注：橘皮的详细处理方法可参照第17页的橘皮果酱。



水果小百科

火龙果是仙人掌的果实，目前市面上常见的红皮白肉火龙果原为越南所产，台湾引进后将其改良为果实较大、果肉较甜的品种，因颜色鲜丽、外形讨喜而广受欢迎。火龙果的钙、磷含量丰富，可巩固牙齿与骨骼，成熟火龙果的外皮呈鲜艳的桃红色，且越成熟颜色越红，因为生长环境特殊，天生便耐久存，不过因为表皮容易失水枯萎，仍以放进冰箱冷藏为佳，食用时最好连皮切片，要吃时再撕去果皮，如此果肉较不易软烂或氧化。

26 Mixed Berries

综合莓果果酱

材料 Ingredients

草莓.....200 克
桑椹.....200 克
冷冻蓝莓.....200 克
麦芽糖.....150 克
细砂糖.....150 克
柠檬.....1 个

做法 Method

- ①柠檬洗净榨出果汁备用。
- ②草莓洗净去蒂后沥干水分；桑椹洗净后沥干水分；冷冻蓝莓先置于室温中解冻。
- ③将处理好的水果全部放进耐酸的容器中，加入细砂糖腌渍 30 ~ 60 分钟，可用木杓轻轻搅拌水果及砂糖，使材料充分混合。
- ④将做法 3 材料倒入耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ⑤转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑥待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。



27

Star Fruit 杨桃菠萝果酱 & Pineapple

材料 Ingredients

杨桃……………200克
菠萝……………400克
麦芽糖…………150克
细砂糖…………100克
柠檬……………1个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 杨桃洗净先去心去籽去硬边，再切成丁状；菠萝去皮去心后切成丁状。
- ③ 将切好的水果丁全部放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ④ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑤ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

杨桃的横切片状似星星，因此又有“星果”的美名，杨桃最广为人知的功效是止咳化痰、润肺清热，早晨起床时或临睡前，可以空腹饮用杨桃汁，既能止渴止渴，还能解热利尿。此外，杨桃含有大量的水分及纤维质，能够通肠利便，帮你体内积存的毒素；由于杨桃中的营养成分与热量较低，因此也具有美容瘦身的效果，购买时宜选色泽金黄、棱片肥厚饱满者较佳。

柳橙百
香果酱



樱桃蓝
莓果酱



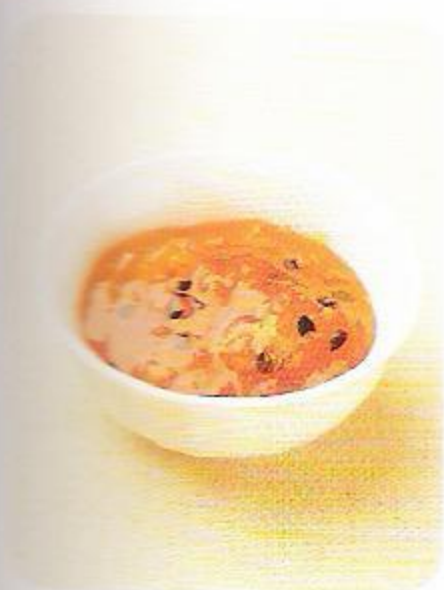
草莓蜜
桃果酱



28

柳橙百香果酱

& Passion Fruit



材料 Ingredients

柳橙	300 克
百香果	300 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	120 克
柠檬	1 个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 柳橙去皮去籽并剥除白色薄膜，仅留果肉备用；百香果对切后取出果肉备用。
- ③ 将处理好的果肉全部放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ④ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑤ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

29

樱桃蓝莓果酱

& Blueberry



材料 Ingredients

樱桃	400 克
冷冻蓝莓	200 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	120 克
柠檬	1 个
水	100 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 冷冻蓝莓置于室温中解冻；樱桃去梗对切后取出果核。
- ③ 将处理好的果肉全部放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ④ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑤ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

30

草莓蜜桃果酱

& Peach



材料 Ingredients

草莓	350 克
水蜜桃	250 克
麦芽糖	150 克
细砂糖	120 克
柠檬	1 个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 草莓洗净去蒂后沥干水分；水蜜桃去皮去核后切成丁状。
- ③ 将处理好的草莓及水蜜桃放进耐酸的容器中，加入细砂糖腌渍 30 ~ 60 分钟，可用木杓轻轻搅拌水果及砂糖，使两者充分混合。
- ④ 将做法 3 倒入耐酸的锅子中，加入柠檬汁用中火煮滚。
- ⑤ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑥ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

第三篇

花式果酱

素材撞击的

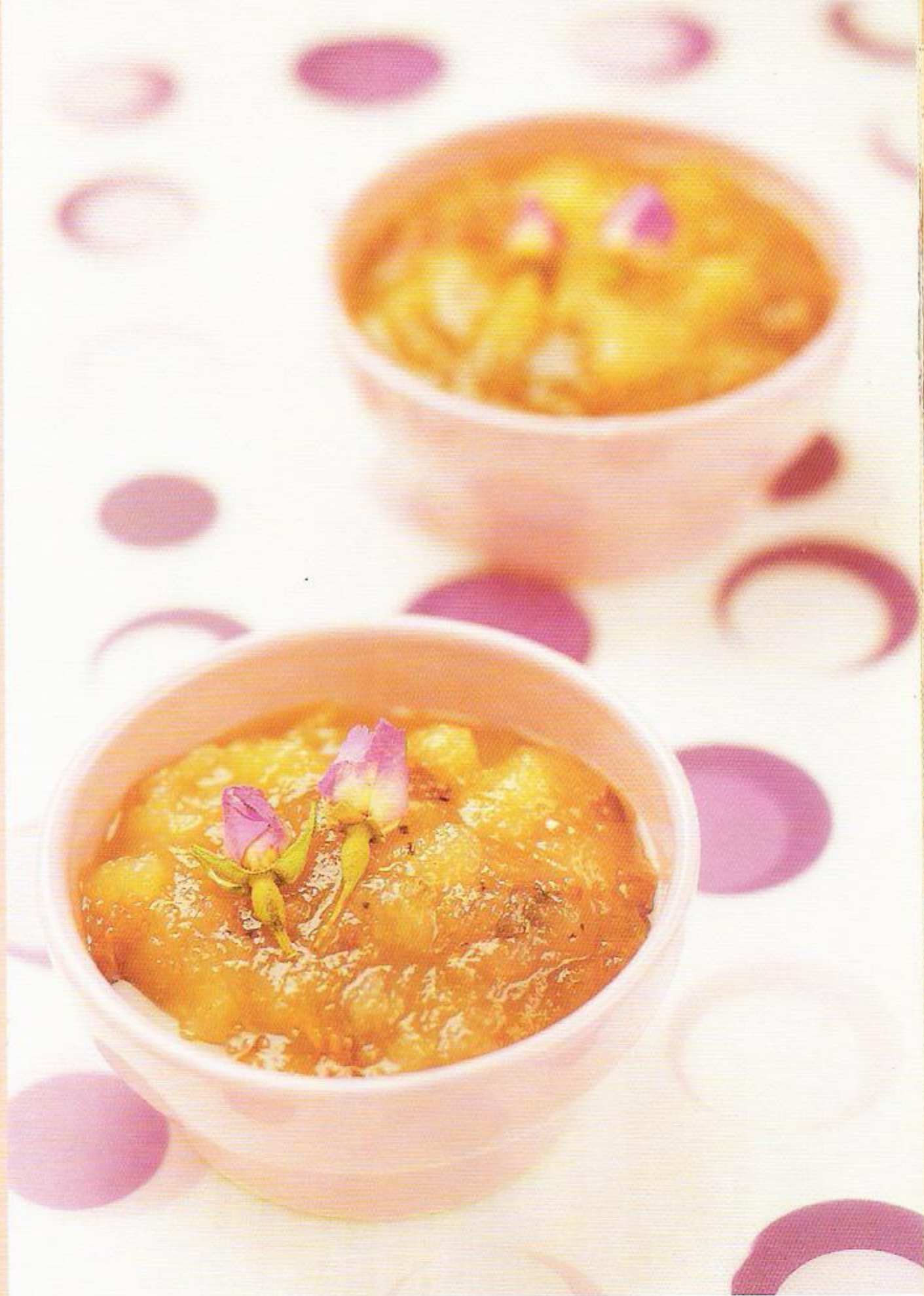
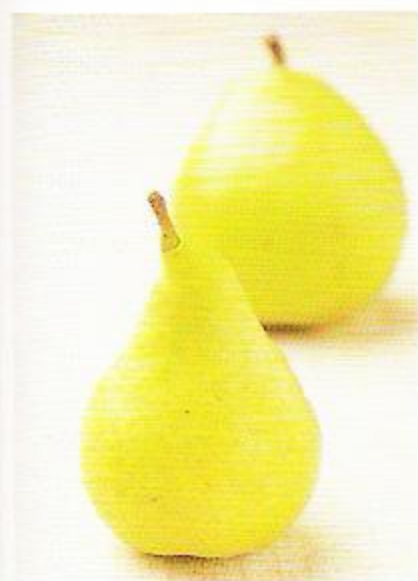
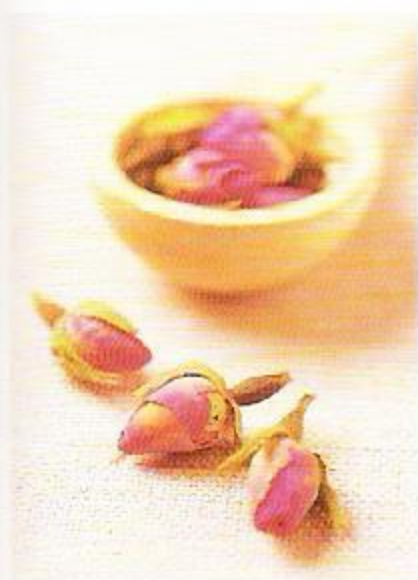
味觉惊喜



花式果酱

本篇将介绍水果与花朵、香料及茶叶交织成的花式果酱，无论是桂花蜜枣的芳香绵密，茉莉青苹果的优雅清新，抑或是洛神草莓的馥郁酸甜、椰浆菠萝的南洋气息等等，都是你不容错过的好滋味；这些由不同素材撞击出的味觉惊喜，仿佛释放出令人上瘾的魔力，不仅让风味加成，更多了几许罗曼蒂克的情怀。据说在巴黎还有一位女厨师开创了与自己同名的果酱品牌“Christine Ferber”，推出的口味竟有250种之多，可见只要用心研发，果酱的世界也是无限宽广的喔！

31 玫瑰洋梨果酱



材料 Ingredients

西洋梨……………600 克
干燥玫瑰花……………8 克
麦芽糖……………150 克
细砂糖……………100 克
柠檬……………1 个
水……………100 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将西洋梨去皮去核后切成丁状，其中一半用果汁机打成泥状。
- ③ 将处理好的洋梨丁与洋梨果泥一起放进耐酸的锅子中，加入水及柠檬汁用中火煮滚，再加入去除花蒂的玫瑰花瓣一同拌煮。
- ④ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑤ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

32

桂花蜜李果酱



材料 Ingredients

- 蜜李……………600 克
- 干燥桂花……………4 克
- 麦芽糖……………150 克
- 细砂糖……………90 克
- 柠檬……………1 个
- 水……………200 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将洗净的蜜李去梗去核后切成 4 等份。
- ③ 将处理好的蜜李放进耐酸的锅子中，先加入水及柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入桂花，继续拌煮至酱汁略呈稠状。
- ⑤ 加入细砂糖，用木杓持续搅拌，将酱汁煮成浓稠状即可。

水果小百科

蜜李俗称蜜枣，产于美国加州，加州蜜枣果肉多，味道甘甜中带点微酸，因富含纤维质而有改善便秘的效果。加州蜜枣干配上玫瑰花及水一同熬煮，可做成快瘦效果极佳的减肥茶，不仅能清除肠胃宿便，还能有效去除体内油脂。

33

薄荷覆盆子果酱

材料 Ingredients

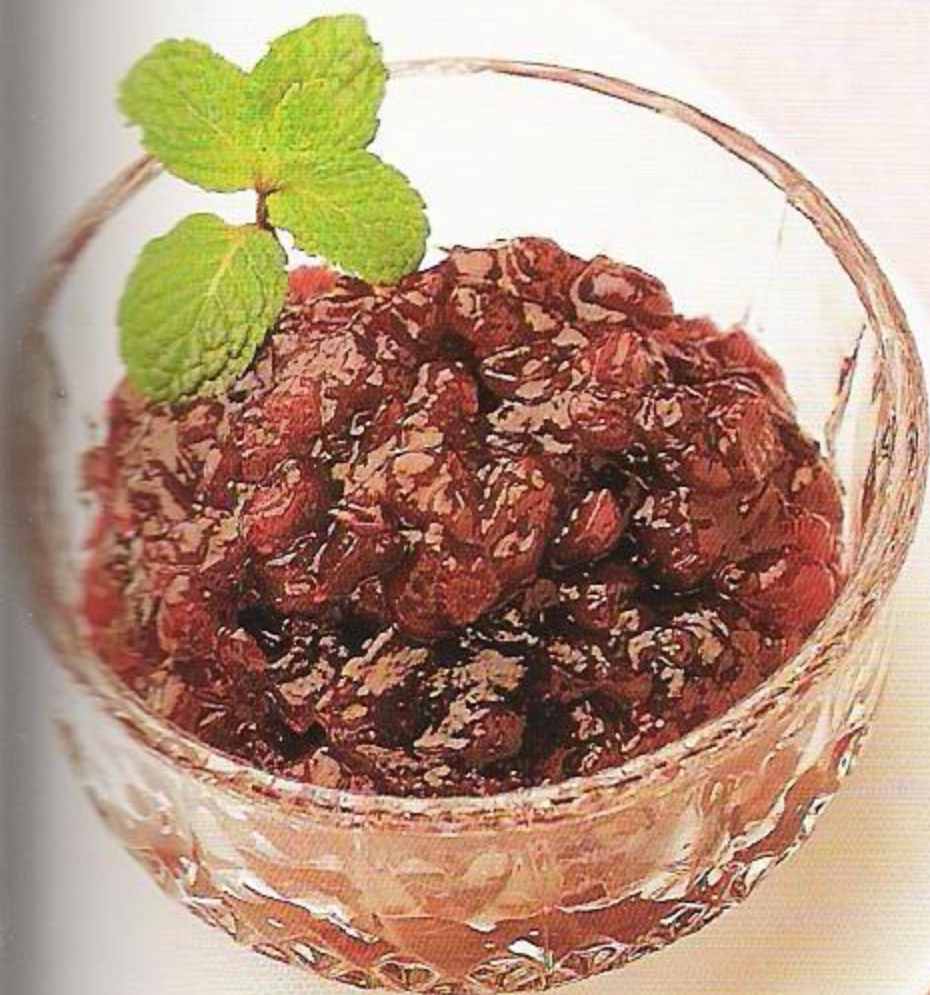
冷冻覆盆子.....600 克
薄荷叶.....10 克
麦芽糖.....150 克
细砂糖.....100 克
柠檬.....1 个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；冷冻覆盆子先置于室温中解冻。
- ② 将解冻后的覆盆子放进耐酸的容器中，加入细砂糖及柠檬汁，用木杓充分拌匀至砂糖融化。
- ③ 将做法 2 放进耐酸的锅子中，先用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 等麦芽糖完全溶化且酱汁略呈稠状时，便可加入薄荷叶，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

水果小百科

覆盆子俗称野杨梅，外型类似草莓，但是果粒较小。覆盆子的风味芳香酸甜，主要成份为水、糖、有机酸及维生素C，具有解酒、止呕、去痰的功效。覆盆子的主要产地在加州及新西兰，因果实极易腐坏，采收后需冷冻保存，故价位偏高，一般多被加工成果酱、果汁或蜜饯食用。



34

洛神草莓果酱

材料 Ingredients

草莓.....600 克
干燥洛神葵.....20 克
麦芽糖.....200 克
细砂糖.....120 克
柠檬.....半个
水.....200 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；草莓洗净去蒂后沥干水分。
- ② 将处理好的草莓放进耐酸的容器中，加入细砂糖腌渍 30 ~ 60 分钟，可用木杓轻轻搅拌草莓与砂糖，使两者充分混合。
- ③ 将洛神葵放进耐酸的锅子中，先加入水煮滚至水呈鲜红色，再加入草莓及柠檬汁用中火煮滚。
- ④ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑤ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

Jasmine & Apple

35 茉莉青苹果果酱

材料 Ingredients

青苹果·····600 克
干燥茉莉花·····4 克
麦芽糖·····150 克
细砂糖·····120 克
柠檬·····1 个
水·····100 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将洗净的苹果去皮去核后切成块状，再放进果汁机中加水打成泥状。
- ③ 将打好的苹果泥放进耐酸的锅子中，先加入柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④ 待麦芽糖完全溶化后便可加入茉莉花，继续拌煮至酱汁略呈稠状。
- ⑤ 加入细砂糖，用木杓持续不断搅拌，将酱汁煮成浓稠状即可。





Green Tea
&
Japanese Apricot

36 Green Tea 绿茶青梅果酱 & Japanese Apricot

做法 Method

材料 Ingredients

青梅	600 克
绿茶叶	10 克
麦芽糖	200 克
细砂糖	200 克
热开水	200 毫升
盐	适量
水	适量

- ①将青梅放进耐酸的容器中，用水盖过青梅，加入1~2大匙的盐，浸泡2~4小时，以去除青梅的涩味。
- ②用耐酸的锅子煮开半锅水，放入1大匙的盐，再加入青梅煮约3~5分钟(去除涩味并使青梅软化)，捞出青梅，放入冷水中冷却。
- ③将冷却的青梅沥干水分后去皮去籽，再将绿茶叶用热开水泡开。
- ④将青梅果肉放进耐酸的锅子中，加入泡好的绿茶(茶叶也一起倒入)用中火煮滚。
- ⑤转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑥待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

备注：家中若有现成的梅子酒，也可将梅子挑出做成果酱，制作时可省略做法1及2，直接将泡过酒的梅子去皮去籽后便可放进锅中熬煮。

37 Dried Fruit 果干加州李果酱 & California Plum

材料 Ingredients

加州李.....600 克
蔓越莓干.....100 克
麦芽糖.....150 克
细砂糖.....100 克
柠檬.....1 个
水.....100 毫升

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 将洗净的加州李对切后取出果核，再将果肉平分成 8 片。
- ③ 将切好的加州李放入碗中，用微波炉微波 10 分钟使加州李化成果泥。
- ④ 将水及加州李果泥一起放入耐酸的锅子中，加入蔓越莓干及柠檬汁用中火煮滚。
- ⑤ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑥ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。



38 Coconut Cream 椰浆菠萝果酱 & Pineapple

材料 Ingredients

菠萝.....600 克
椰浆.....200 克
麦芽糖.....150 克
细砂糖.....90 克
柠檬.....1 个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用；菠萝去皮去心后切成丁状备用。
- ② 将菠萝丁放进耐酸的锅子中，先加入柠檬汁用中火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ③ 待麦芽糖完全溶化后便可加入椰浆，继续拌煮 10 分钟。
- ④ 加入细砂糖，用木杓持续搅拌，将酱汁煮成浓稠状即可。



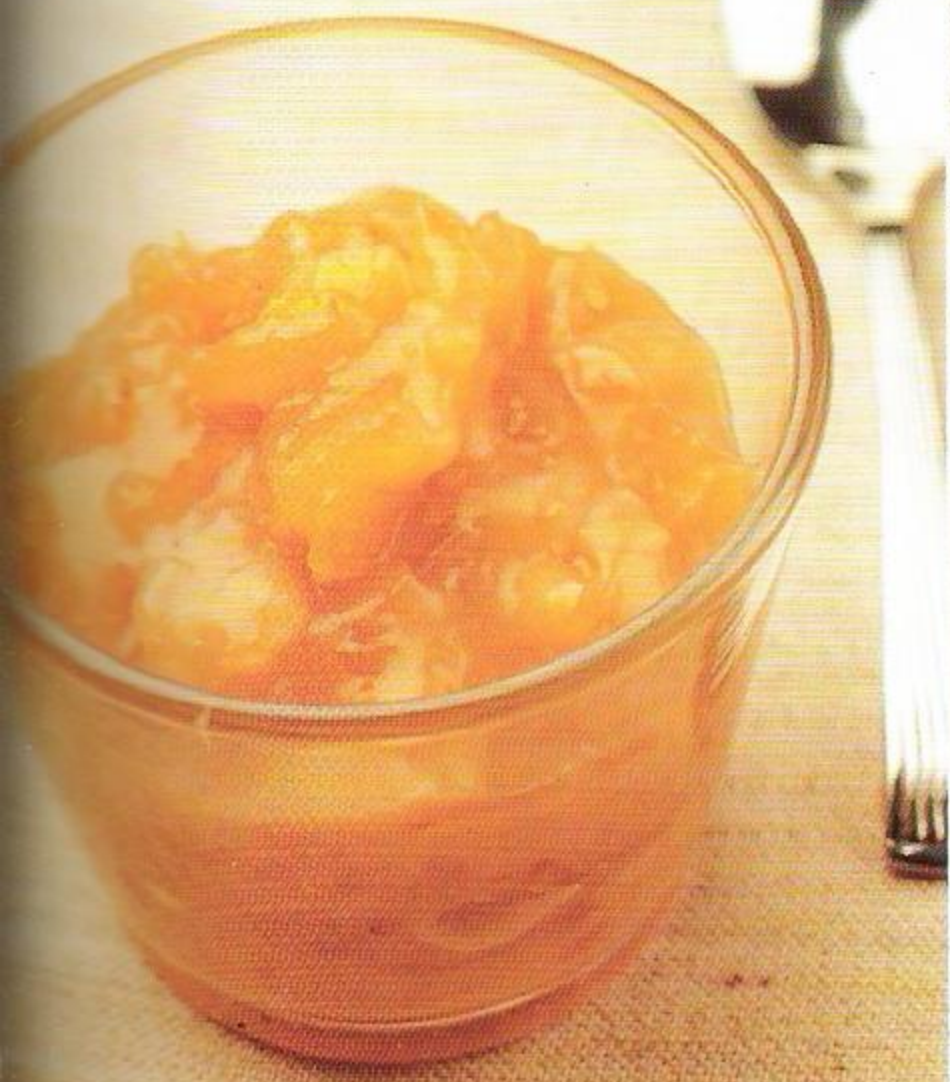
39 Grenadine Pineapple 石榴凤橘果酱 & Orange

材料 Ingredients

菠萝.....300 克
橘子.....300 克
红石榴糖浆.....100 毫升
麦芽糖.....150 克
细砂糖.....80 克
柠檬.....1 个

做法 Method

- ① 柠檬洗净榨出果汁备用。
- ② 菠萝去皮去心后切成丁状；橘子剥皮后取出果肉，将果肉去籽并撕除白色的薄膜。
- ③ 将菠萝丁与橘子果肉一起放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁及红石榴糖浆用中火煮滚。
- ④ 转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ⑤ 待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。



40

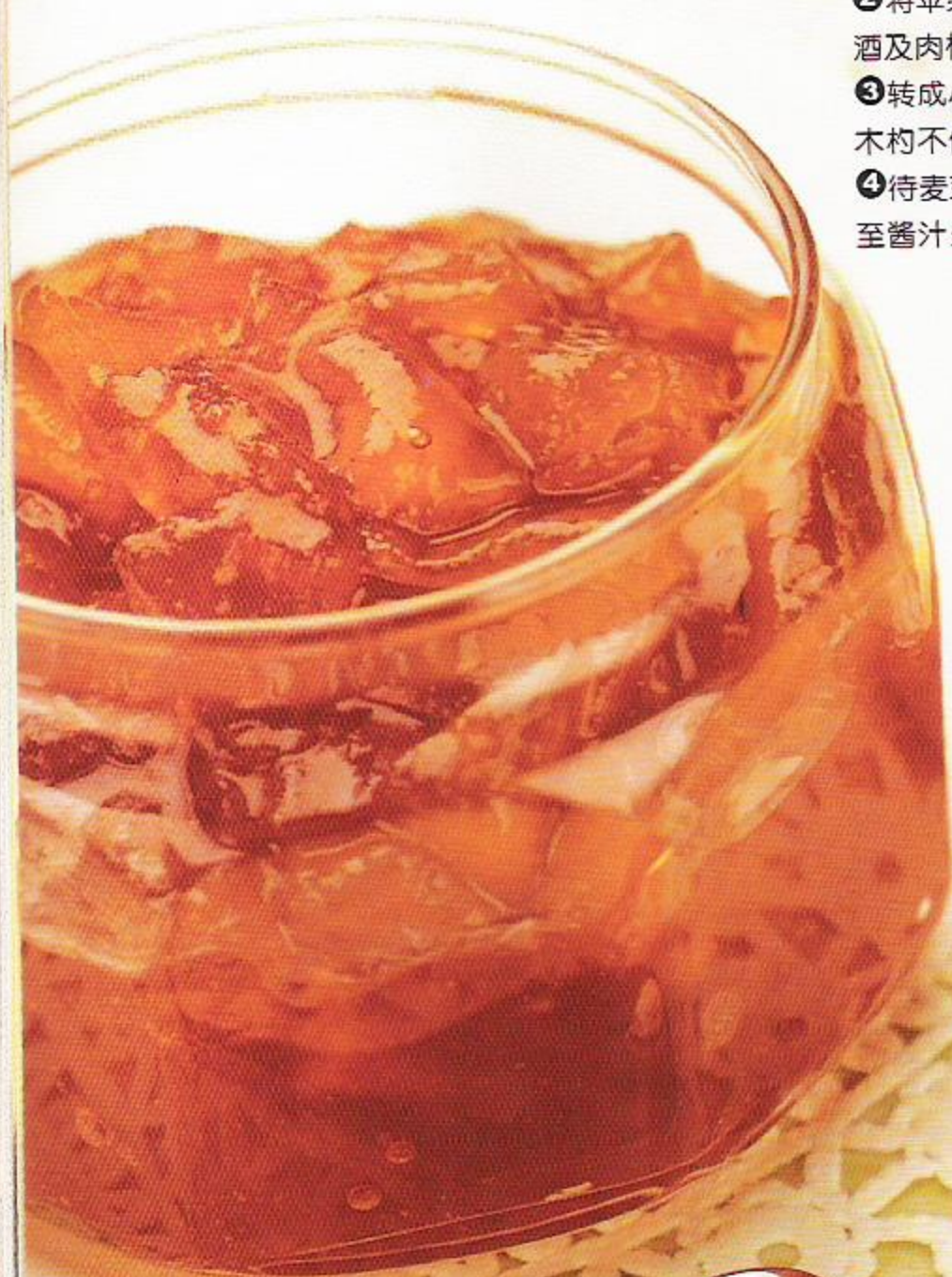
Cinnamon 肉桂苹果果酱 & Apple

材料 Ingredients

红苹果.....600 克
肉桂棒.....4 根
麦芽糖.....150 克
细砂糖.....100 克
柠檬.....1 个半
兰姆酒.....100 毫升

做法 Method

- ①柠檬洗净榨出果汁备用；苹果去皮去核后切成丁状备用。
- ②将苹果丁放进耐酸的锅子中，加入柠檬汁、兰姆酒及肉桂棒用中火煮滚。
- ③转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木杓不停地搅拌。
- ④待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状时，即可熄火并取出肉桂棒。



果酱料理游戏

花工夫做成的手工果酱如果只是从一而终地涂抹在面包上那就太可惜了，其实果酱除了可以搭配吐司、比司吉、松饼、可丽饼等等，还可以当作内馅包入月饼、蛋糕、巧克力和各式小点心中，以增添糕点的风味。此外，果酱还能入菜或调制饮料，变化非常多，只要善用果酱瑰丽的色彩及丰富的口味，就能制作出一道道精致诱人的美食！

果酱巧克力



〔外皮材料〕

苦甜巧克力……200克
白巧克力……200克

葡萄果酱……30克

柳橙果酱……30克

鲜奶油(动物性)……40克

〔内馅材料〕

白巧克力……50克

〔器具〕

巧克力模型……1个

〔做法〕

1. 将外皮材料的苦甜巧克力及白巧克力用水果刀削成薄片，分别用小火隔水加热至融化(水温不要太高，约在38~43℃左右)。
2. 将融化的苦甜巧克力倒入模型中，使模型内部均匀沾上1层巧克力后，便可将多的巧克力倒出，把模型放入冷冻库冰5分钟。
3. 将模型从冰箱取出，倒入白巧克力，使第1层苦甜巧克力的内部均匀地沾上白巧克力后，便可将多的白巧克力倒出，再把模型放入冷冻库冰5分钟。
4. 制作内馅：将内馅材料中的白巧克力用小火隔水加热至融化，其中一半加入葡萄果酱及20克鲜奶油拌匀，另一半加入柳橙果酱及20克的鲜奶油拌匀。
5. 将模型从冰箱取出，分别注入2种内馅至8分满，最后再加上1层白巧克力，放入冷冻库冰5分钟后取出，将模型倒扣使巧克力脱模，并在白巧克力的上方沾上1层苦甜巧克力，待冷却凝固后即可食用。
6. 白色果酱巧克力也依上述做法制作，但过程中不需再使用苦甜巧克力，且外皮部份做1层即可，如此白色巧克力才能隐约透出内馅的色泽。

果酱夹心饼干

〔材料〕

1. 奶油……210克
糖粉……100克
蛋黄……80克
香草精……适量
2. 低筋面粉……320克

蛋黄……1个

〔器具〕

塑料袋……1张
饼干压模……数个

〔做法〕

1. 奶油与糖粉拌匀后稍微打发，将蛋黄分次加入拌匀，再加入香草精拌匀。
2. 将材料2中的蛋黄打散备用，面粉过筛后置于工作台上筑成粉墙，将做法1往中间倒入，再用双手按压、拌匀成面团。
3. 将面团放在1张割开的塑料袋上，先撒少许面粉，再将面团压成0.4厘米厚，用压模压出形状，每2片为一组，其中1片刷上蛋黄(可帮助饼干黏合)当作下层，另1片用较小的压模压成中空状当作上层，将2片相迭，并在中空处填入果酱。
4. 将处理好的饼干放入烤箱，以上火170℃、下火140℃烤成金黄色即可(约14~18分钟)。

备注：一般家用小烤箱则是以170~180℃左右的温度烘烤饼干。



果酱 千层派

〔材料〕

冷冻千层派皮……6片
果酱……适量
鸡蛋……1个

〔器具〕

心形压模……1个

〔做法〕

1. 先将冷冻派皮置于室温中解冻；鸡蛋打散备用。
2. 取1片派皮，周边先刷上蛋汁，中间放入果酱后对折黏起，表面再刷上一层蛋汁，做成长方形的千层派。
3. 另取两片派皮，其中一片先在四周刷上蛋汁，中间放入果酱，再迭上另1片派皮，用爱心压模压出形状后，表面刷上一层蛋汁，做成心形的千层派。
4. 将所有材料处理好后放入烤盘，用上火200℃，下火200℃烤12~15分钟即可。

备注：

一般家用小烤箱则是以200℃左右的温度烘烤千层派。

果酱瑞士卷

〔材料〕

1. 鸡蛋……370克
细砂糖……178克
奶水……74克
色拉油……74克
2. 低筋面粉……133克

玉米粉……15克
泡打粉……3克
盐……2克
3. 各式果酱……适量
鲜奶油(植物性)……适量
椰子粉……适量

〔做法〕

1. 将蛋白与蛋黄分置于2个容器中备用。
2. 先将蛋黄与60克的细砂糖拌匀至砂糖溶化，加入奶水拌匀，再加入色拉油拌匀。
3. 材料2先过筛，再放入做法2中轻轻拌匀至无颗粒状。
4. 将剩余的细砂糖(118克)分3次加入蛋白中：先将蛋白打发至大气泡状，加入1/3分量的细砂糖打匀，待气泡变小时再加入1/3分量的细砂糖，打至小气泡状后加入剩余的细砂糖，继续拌打至湿性发泡接近干性发泡的阶段。
5. 先将1/3分量的蛋白加入做法3中拌匀，再加入剩余的蛋白轻轻拌成均匀的面糊。
6. 烤盘先垫烘焙纸，再将面糊倒入，用上火180℃、下火150℃烤12~15分钟。
7. 烤好的蛋糕放凉后先涂上一层果酱，再将蛋糕轻轻卷起固定，最后在表层挤上各式果酱及打发的鲜奶油(材料3)，并撒上适量的椰子粉即可。

备注：

1. 湿性发泡：用打蛋器捞起蛋白糊，尖端仍会滴垂下来；干性发泡：用打蛋器捞起蛋白糊，尖端会挺立而不会垂下。
2. 一般家用小烤箱则是以180℃左右的温度烘烤瑞士卷。



梅酱排骨

〔材料〕

小排骨……600克
葱……2根
姜……3片

〔调味料〕

青梅果酱……80克
酒……4大匙
冰糖……20克
酱油……4大匙
水……适量

〔做法〕

1. 葱切段备用；排骨放入沸水中氽烫以去除血水。
2. 将一碗油倒入锅中烧热，放入排骨略炒至表皮呈金黄色，再放入姜片及葱段爆香，姜片爆香后即可取出，接着再倒出锅中多余的油。
3. 将青梅果酱放入锅中炒香，先加入酒及冰糖拌炒一下，接着加入酱油略煮至排骨上色，再放入适量的水（以盖过排骨为原则）用中火煮滚，最后转成小火炖煮至汤汁变浓稠即可。



橙酱鸡排

〔材料〕

鸡腿……1只
大蒜……3瓣
葱……2根
香菜末……少许

香油……少许
2. 生粉……适量
面粉……适量
鸡蛋……1个
3. 柳橙……1个
柠檬……半个
柳橙果酱……20克
柳橙皮……半个
冰糖……20克
水……60克
生粉水……适量

〔调味料〕

1. 酱油……1大匙
酒……2大匙
胡椒粉……少许
糖……少许

〔做法〕

1. 先将鸡腿去骨，再用刀在鸡腿肉上轻划几刀，并将鸡腿肉较厚的部分顺势摊平；材料2的鸡蛋打散备用。
2. 大蒜拍碎、葱切段后加入调味料1中拌匀，再放入鸡腿排腌30~60分钟。
3. 腌好的鸡腿排先沾蛋汁，再沾上混合过的太白粉及面粉（混合比例为1:1）。
4. 将2碗油放入锅中烧热，再将鸡腿排放入，炸熟至外皮呈金黄色即可捞起，沥干油分后切成八小块。
5. 将材料3的柳橙和柠檬洗净后榨出果汁，再加入果酱拌匀成柳橙酱汁；柳橙皮去除白色薄膜后切成细丝备用。
6. 热油锅，先炒香柳橙酱汁及橙皮丝，再加入冰糖及水煮开，最后用适量的生粉水勾芡。
7. 将做法6淋在炸好的鸡排上，撒上少许香菜末即可。



果酱应用集锦



§ 果酱美乃滋

利用果酱和美乃滋可以做成各种不同口味的沙拉酱喔！只要将美乃滋与个人偏好的果酱以2:1的比例调匀即可，这样的沙拉酱既有美乃滋的浓醇，又有鲜甜的果香，很适合搭配各式水果切片及葡萄干，做成华丽又可口的水果总汇沙拉。此外，如果家里有小朋友的话，还可以将果酱美乃滋拌入少许的盐及黑胡椒，当作炸鸡块的沾酱，保证能让小朋友吃得津津有味。

§ 果酱油醋沙拉

先将橄榄油、醋及果酱以4:3:2的比例调匀，再加入适量的盐和黑胡椒拌匀，便可做成酸酸甜甜的油醋酱汁，醋的部分也可用柠檬原汁取代，至于果酱则最好选用偏酸的口味，例如百香果、橘子等。只要将做好的酱汁淋在各式时蔬上，就是一道既清爽又开胃的果酱油醋沙拉了。

§ 果酱奶昔 & 果酱冰淇淋

利用果酱还可以制作速成奶昔，方法是将大约500克的香草冰淇淋、2~3大匙的果酱及少许的鲜奶一起放入果汁机中打匀即可，如此一来只要花不到1分钟的时间，便可享用到清凉美味的奶昔啰！另外，在家吃冰淇淋的时候，只要加上两三种不同口味的果酱各约1小匙，再装饰一小瓣薄荷叶，就能大大提升冰淇淋的风味与质感喔！

§ 果酱下午茶

许多欧洲人在喝茶时喜欢加入果酱——据说俄国因为气候寒冷而有喝热红茶取暖的传统，正统的俄罗斯红茶是利用金属制的茶炊蒸煮出香浓的红茶，再将红茶倒入杯中并加入

果酱、柠檬片、兰姆酒或白兰地等，以增添红茶的风味。另外，荷兰也流行一种果酱奶茶，制作的方法是将热红茶先用黑糖调味，再将牛奶打泡后加入茶中，最后再放入适量的果酱拌匀，待果酱完全溶入茶中便可饮用。当然，相同的概念也可以应用在咖啡中，如果你也是下午茶的爱好者，那就千万别错过这几款欧风味十足的果酱下午茶喔！

§ 果酱版大饼包小饼

逛过士林夜市的人对于“大饼包小饼”一定不陌生，所谓“大饼包小饼”就是用一张面皮带点咬劲的大饼，包入压碎的酥炸小饼，因为大饼柔韧而小饼松脆，吃起来口感十分特别。其实，在英国也有一种很类似的点心是将压碎的苏打饼干和果酱混合，再将白吐司压扁，包入碎饼干果酱后卷成筒状，吃起来也是软中带脆，与“大饼包小饼”有异曲同工之妙，而且更容易制作，你不妨亲自动手做做看喔！

(备注：苏打饼干也可用洋芋片代替。)

§ 果酱烤肉

在烤肉酱中加一些果酱也会有意想不到的好滋味哟！在众多的果酱中，最适合拿来烤肉的便是梅子果酱，只要将烤肉酱与梅子果酱以1:1的比例调匀，再与少许的砂糖、酒及适量的葱段、姜片混拌，便可制作出风味独具的梅子烤肉酱，用来烤肉或腌肉都很美味。

图书在版编目(CIP)数据

40种手工果酱 / 颜金满著. — 2版. — 汕头: 汕头大学出版社, 2004. 7

(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-728-5

I. 4... II. 颜... III. 果酱—水果加工

IV. TS255.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第004767号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

40种手工果酱

作者: 颜金满

责任编辑: 胡开祥 李小平

封面设计: 郭炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

地址: 广东省汕头市汕头大学内

邮编: 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 广州信源彩色印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁
2204室

电话: 020-85250785

邮编: 510075

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 3

字数: 20千字

版次: 2004年7月第2版

印次: 2004年7月第1次印刷

印数: 20000册

定价: 10.00元

ISBN 7-81036-728-5/TS · 56

版权所有, 翻版必究

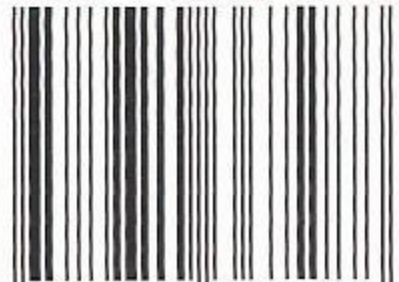
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





在洋溢着浓浓果香的空气中
打造专属于你的独家果酱品牌

ISBN 7-81036-728-5



9 787810 367288 >

ISBN 7-81036-728-5/TS·56

(全套5册): 50.00元 本册定价: 10.00元