



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

“就酱子吧”,很多人会觉得这就是一句烂俗的台湾腔台词。但是不管你平时生活得多随意,吃上面绝对不能“就酱子吧”。对于果酱,相信大家都不陌生。但你是否觉得购买的果酱始终不够好吃呢?

你不妨看看果酱配料表里面那些密密麻麻的化学名词,仿佛在一瞬间拉回了有关枯燥无味的元素周期表的痛苦记忆。除此之外各种的香精色素,你会发现果酱对你的吸引力真的并没有太多。最后再瞅一眼那极高的热量。我在超市里,

常常是刚伸出的手又放回口袋。

尝过最好吃的果酱是在法国南部的果园里。里面住着一位做果酱为生的老奶奶,并且只做杏酱。她们家有极茂密的一片杏园,于是卖不掉的杏子就被做成果酱出售。

当时有幸路过,看到老奶奶耐心地熬制锅中那一片明媚的杏黄色酱汁,空气中弥漫着一股又酸又芬芳的香气,闻着就觉得垂涎三尺。老奶奶也不着急,慢慢熬,熬到所有的水分都蒸发,熬到所有的时间都老去。我觉得这很像童话故事

里的场景,就这样悠闲静谧地烹饪着美食。最后有幸尝到了成品的酱,抹在刚刚出炉的面包上。柔软的面包配上酸甜适中、果香浓郁的酱,好吃得想立刻转圈。

尝试过自己做果酱,但是总是经不住耐心,守不住寂寞,在熬酱的时候玩手机或睡觉而熬糊过好几次。仔细想想可能因为真的心还不够静,在唾手可得的年代里,拿出一点时间去熬果酱总觉得很麻烦。其实只要动手去做,你也可以熬出属于自己的甜蜜一刻。

兰姨谈吃



# 熬一份如初恋般美好的果酱 今年的七夕礼物,就酱子了!

春为生,秋为熟。尽管仍旧很热,秋天终归还是来了!各种果蔬到了丰收的季节,价廉又物美。在合适的季节吃当令的美味,就好比在合适的时间遇到合适的人,千万不要错过了。今天恰逢七夕,赶紧去买些应季水果回来,自己动手制作一瓶酸酸甜甜如初恋般美好的果酱,然后把这份融入了浓浓情意的甜蜜当礼物送给心中的Ta,是不是别致又新颖呢?

## 熬制一瓶纯天然番茄酱 不单要讲科学,还要看“人品”

最早对果酱留下深刻印象是看朝鲜电影《摘苹果的时候》。人民公社苹果大丰收,有好多苹果落在地上,女主角克服困难熬制出苹果酱,于是大家欢呼雀跃,都夸她是公社的好社员。

西北四季冷暖分明,每年7、8月份是新鲜蔬果最集中上市的季节。这时,家家户户就会趁着便宜新鲜,制作一些番茄酱,好在漫长的冬季里,调剂一下口味。学院医务室的盐水瓶在这时变得紧俏起来,来要瓶子的人应接不暇,还会想办法要几根注射针头——这些都是做番茄酱的必备器具。

制作番茄酱,首先要将洗净的

西红柿用开水烫后去皮儿,再切成小块放入大锅慢慢熬煮。这个季节的番茄含糖量高、水分又少,吃到嘴里又甜又沙,很容易熬制成酱。因为多数是作为菜品保存的,所以很少放白糖之类的调味剂。

没有防腐剂甚至连糖都没有的纯天然果酱,能否成功完全取决于杀菌是否彻底,是否真空保存。当然更要看人品:运气好,要来的盐水瓶质量过关,才能经得住高温蒸煮和真空状态下的强大压力。那时没冰箱,番茄酱只能放在阴凉干燥处贮存。要随时观察有否胀气、霉变的现象发生;一旦开盖食用,就要在最短的时间内吃完。

## 要熬一瓶甜蜜黏稠的果酱 你需要投入像初恋一样青涩的水果

果酱并非只是将果实煮熟而已。只有将果实中的原果胶经加热后变为果胶,与果中的有机酸和糖达到一定浓度之后,才能成为果酱。一般来讲,酸味强的果实,果胶的含量较多;甜味强的果实,果胶的含量较少。所以一般酸味强的水果更易制成果酱。

我们在超市买的果酱又浓又稠,其实这都是添加了增稠剂的缘故。而家庭自制果酱,当然会不计成本,要以纯天然的原料为第一准则,未熟的苹果、柠檬与酸葡萄中均含有丰富的天然果胶,是极佳的水果补充替代品。在果酱浓缩接近终点时添加一定比例的

天然柠檬汁,不仅让果酱更加酸甜可口;还有利于蔗糖转化为还原糖,使制成的果酱不易返沙。

另外,在器具的选择上,家制果酱都采用明火熬煮的方式,所以请尽量选择不锈钢锅,千万不要用铁锅!铁锅会让果酱色泽发暗,影响品相;还要准备一个食物搅拌机,把备料粉碎后再熬煮效率更高。当然,还要多准备几个耐高温的小号玻璃瓶,瓶子要经受得住高温的蒸煮与消毒,因为自制的果酱没有防腐剂,只能靠高温来杀菌。最后,再准备一把木制的锅铲来搅拌你熬煮的果酱。一切准备就绪,开始熬吧。

## 特色果酱之 橙皮酱

原料:新鲜橙皮500克,白糖400克,柠檬1个

### 步骤:

1. 将橙皮剪去蒂头,去除霉、烂、坏者,用清水洗净,再浸泡一夜取出,泡橙皮的水勿弃用;
2. 将泡好的橙皮刮去白衣,只留下薄薄的一层为橙红色的皮,切碎;
3. 将切碎的橙皮入高压锅,加少量水煮20分钟(以手指能碾碎橙皮为宜),捞出用搅拌机打成糊状;柠檬切小块用搅拌机打碎榨取柠檬汁;
4. 将橙皮糊倒入不锈钢锅中,加入白糖和适量泡橙皮的水,用中火熬制1至2小时至浓稠,加入柠檬汁浓缩至以果酱能在木铲上挂成片时关火;
5. 稍凉后将橙皮酱装入消毒过的瓶子中盖紧,再倒扣放置至凉透即可,倒扣瓶子的目的是模拟真空状态,可有效延长保质期;
6. 将晾凉的果酱瓶放冰箱内保存。

特点:色泽金黄,橙香浓郁,有开胃通气的功效。

用同样方法还能制作柠檬皮酱,只需将第一次浸泡改为用温水泡3小时,再换水煮开捞出以去除柠檬的苦涩味即可。



## 特色果酱之 苹果酱

原料:苹果500克,白糖200克,柠檬2个

### 步骤:

1. 苹果洗净削皮去核切成小块,加水没过苹果,与果皮儿一起煮半个小时,捞去果皮,取果肉用搅拌机打成果泥,柠檬切小块用搅拌机打碎榨取柠檬汁待用;
2. 将果泥和白糖一起入锅中用中火熬制,一边加热,一边不停地用木铲沿锅底搅拌,以免糊底粘锅;
3. 在果酱浓稠快好时,加入柠檬汁继续搅拌,至浓缩至稀粥状关火,稍凉后装入消毒过的瓶中盖好,继续倒扣放置至凉透,入冰箱保存。

特点:色泽黄润,黏稠如果冻,酸甜可口。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》一书。

@兰姨 lanerlove http://weibo.com/u/2161192371

