

《天然又好吃的健康果酱》

图书基本信息

书名：《天然又好吃的健康果酱》

13位ISBN编号：9787229033484

10位ISBN编号：7229033489

出版时间：2011-5

出版社：重庆

作者：萝拉

页数：115

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《天然又好吃的健康果酱》

前言

自序 家人朋友听到我要写手工果酱书的消息，都担心地对我说：“如果以后大家都会自己做果酱，不就没人要跟你们买果酱了？”有句话说：“当你懂得分享，就能获得更多。”我抱持这样的想法，借由这本书传达我对天然食物的坚持与概念，不用吃到化学添加物，也是一件很好的事。况且，有能力分享是幸福的。所以，我带着期望大家都能轻松品尝天然食物的喜悦心情，着手写这本书。

《天然又好吃的健康果酱》这本书里运用四季的当令食材所做出的果酱，里面也包含了萝拉果酱热卖口味的做法，方便读者可以按照春夏秋冬不同的季节来制作果酱。读者在家自制果酱时，最常遇到的问题应该是“用什么器具？用什么糖煮较好呢？煮好的果酱为什么放几天就坏掉了？还有到底该煮到什么样的程度，才是煮好了呢？果酱除了搭配面包还可以怎么吃呢？”这些问题也是我在摸索果酱的过程中曾经感到疑惑的，因此在书里都有详细的介绍。

在书的最后面，也提到鸿仁和我追求梦想的过程，希望可以带给大家不同的人生观点，也鼓励大家把握时光，勇敢地追求人生，找到属于自己最简单的快乐与幸福。最后，希望读者看了这本书，能学到基本的观念，轻松地就能在家制作果酱。

《天然又好吃的健康果酱》

内容概要

《天然又好吃的健康果酱》内容简介：“口味甜腻、不明添加剂、用途有限……”仿佛成了果酱的代名词，吃起来怕怕。那么，何不自己动手做好吃、天然的健康果酱呢？只要跟着萝拉一步一步来，你也能成为果酱达人哦！步骤超简单，选料超easy！照顾家人健康，招呼亲朋好友，健康又有面子！你甚至可以开一家天然果酱店，像萝拉一样实现自己的梦想。

《天然又好吃的健康果酱》

作者简介

萝拉（罗宛珍），勇敢追梦的萝拉，生长在传统苗栗客家庄，拥有中山大学电机硕士的学位，却不向往高薪的科技业，和男友鸿仁决定，不要为了钱而盲目工作，有朝一日，要“创造自己的事业”。一次偶然的机会，萝拉遇见的法国手工果酱，发现原来果酱可以如此“健康”“天然”，就此开始了“萝拉天然手工果酱”的创业之路。

从2007年在网络上贩卖手工果酱至今，经常受邀媒体采访，在TVBS《健康两点零》、《今晚哪里有问题》、《我猜我猜我猜猜猜》……受邀参与果酱教学示范，深得崇尚自然、有机、健康的上班族和家庭主妇喜爱。

《天然又好吃的健康果酱》

书籍目录

用心、细腻、幸福感甜蜜心滋味让你着迷的手工果酱实至名归的果酱达人自序Chapter 1 果酱教室课前预习（上）认识天然果酱天然果酱与市售果酱的不同天然果酱的美妙变色的现象判断果酱浓稠的四个方法果酱保存的四个基本步骤水果挑选术水果保存术各类水果存放冰箱建议表糖的选择关于果胶Chapter 2 果酱教室课前预习（下）苹果果胶做法水果轻松剥皮术DIY果酱的工具箱Chapter 3 果酱教室上课喽！Lola memo在春天苏醒的果酱桑椹香蕉果酱梅子果酱红肉李子果酱香蕉百香果果酱凤梨柠檬果酱Lola memo在夏天绽放的果酱百香果芒果果酱玫瑰花甜桃果酱荔枝葡萄果酱黄柠檬果酱柠檬凝乳抹酱Lola memo在秋天舞蹈的果酱甜柿姜末果酱无花果肉桂果酱奇异果果酱桂花苹果蜂蜜果酱木瓜椰奶果酱Lola memo在冬天歌唱的果酱百香果柳橙果酱鲜草莓果酱番茄果酱葡萄果酱芭乐果酱Lola memo不分四季缤纷的果酱印度奶茶抹酱朗姆葡萄玄米酱焦糖抹酱红豆牛奶抹酱咖啡香草抹酱简单乐活咖啡冲泡法Chapter 4 果酱教室的午茶时间Lola memo天然果酱尝鲜吃法DIY鲜果面包玫瑰花瓣蜜桃酸奶甜蜜番茄手工饼干芒果百香果冰鲜果蒟蒻甜柿姜末苏打饼干生菜沙拉佐果酱天然果酱甜品DIY玫瑰花甜桃茶葡萄果酱冰淇淋草莓果酱奶酪蛋糕原味煎饼佐果酱Chapter 5 萝拉与天然果酱的相遇故事的开端梦想起飞之前遇见法国果酱，撒下了梦想的种子那一段研发岁月来自父母的压力萝拉的第一步最真实的声音打造萝拉果酱向有机农夫学习为找柠檬打开有机知识红豆伯的热忱不打荷尔蒙的健康凤梨坚持果酱不添加的信念推广有机果酱渐渐打开知名度更完整地传达萝拉理念

《天然又好吃的健康果酱》

章节摘录

版权页：插图：

《天然又好吃的健康果酱》

媒体关注与评论

用心 细腻 幸福感 第一次品尝到萝拉手工果酱，让我有一份亲切的感动，我似乎闻到大自然的气息，萝拉果酱没有一般果酱过于浓郁的香气，有的是清爽优雅的滋味，渗入口里，萦绕舌间，有股幸福的感觉，让你体会到宛珍制作萝拉果酱的用心与细腻。我可以称得上“健康一族”，经常阅读健康书籍，聆听健康专家演讲，终究体会出“食物是最好的医药”，清淡天然粗食，均衡营养是健康的根本，谨守低油、低糖、低盐、高纤，三低一高饮食原则是避免文明病：心血管疾病、高血压、糖尿病、痛风，甚至阿兹海默症（老年痴呆症）的必要条件，落实健康饮食的艺术成为我生活的一部分，也是马可先生面包坊诞生的主要原因。如何吃得健康又尝得到美食，生活得优雅自在，又活得丰富、热忱，可谓艺术。我看到宛珍四处寻找有机栽培及无农药的果实，坚持创造出有生命力的天然果酱，我相信已经得到许多人的共鸣，用心栽种，必然耕耘出累累果实。宛珍以日本达人自慢的精神，引以为傲的专业，将果酱的艺术介绍给追求天然饮食美感的消费者，真是一大福音，值得推荐。王丽珠 马可先生面包坊 总经理 甜蜜心滋味 在遍访台湾绿色优质食材的旅程中，我经常有机会品尝台湾地道的好滋味，有的是有机栽种的，有的是安全用药的，有的是小农小量生产的。好食物的基本条件必须是适地适种，按照季节与阳光变化，在最适宜的時刻播种、收割。最佳状态的蔬果通常就是当季盛产的作物，如果不加以保存，延长蔬果的寿命，珍馐也会变成垃圾。也因此，我常常觉得，用台湾好食材加工的手造者，是在修习共好功德。第一次认识萝拉，是我突发拜访她位在新竹的工作室。工作室隐身在宁静的巷内，推开大门除了扑面而来的天然果香之外，就是他们夫妻腼腆又亲切的笑容。她和先生放下手边的工作，跟我介绍他们的果酱，对于我所提出的问题可说是知无不言，言无不尽，一点都没有藏私的意图。我想，无私和坦诚是他们今天愿意将果酱实作经验，整理出书的很大原因。萝拉谦虚地说，她的经验除了从国外图书学习之外，就是摸索、试做，一点一滴累积出来的。参观了他们做果酱的过程之后，我了解除了这些，还需要有越挫越勇的精神，无限的细心和耐心，还有很多创意和天分。离开工作室时，萝拉慎重地拿出一罐玫瑰甜桃果酱送我，后来我才知道，其实当时在等这罐玫瑰甜桃果酱的网络预约客，已经排到三个月以后了。那罐珍贵的玫瑰甜桃果酱，陪伴我度过好几顿早餐和美好的下午茶，萝拉包装果酱时的神情和细腻的态度，每回都会伴随着我口中的甜蜜滋味浮现。我相信，会如此慎重对待一瓶手造果酱的生产者，必会用同样的心，与读者分享好东西。朱慧芳 绿色食材作家 作品《只买好东西》、《只买好东西2：吃穿用的幸福感》 让人着迷的手工果酱 果酱：很普遍的食物，只用来涂抹面包或饼干，偶尔吃吃，甜腻又添加化学物品。以上这些形容果酱的观感，应该是大部分消费者的心声，包括我都是这种心态，所以果酱在我家并不是很讨喜的东西。偶然的机缘里，在摄影棚中遇到了萝拉，使我接触到了真正让人着迷的手工果酱，不仅吃得到水果的香气与滑顺，更少了甜腻的感觉，让人吃了无负担。萝拉天然手工果酱从水果的挑选到制造过程，全部以人工完成杀菌，选材的严谨、制造过程的执著，坚持以天然食材手工制作方式，以慢工出细活的态度生产出的产品才能让消费者口耳相传，做出口碑的抢手商品，越做越多元化，包括抹酱也是好吃浓郁。好几次朋友聚会中提到萝拉果酱，大家只有一句话形容：吃得满意又放心。我的座右铭是：“成功是留给用心过生活的人，无论对事对人，只要用心，一定会成功。”萝拉便是一个好例子！这本《天然又好吃的健康果酱》，找来聪明又有一双巧手的萝拉，将果酱制作的过程，毫不藏私地以深入浅出的方式呈现给读者，除此之外，还可增强亲子关系喔！就让我们利用当季水果的盛产期，跟着萝拉做果酱吧！相信这本好书一定会为你的家庭制造欢乐，祝福大家生活如果酱般的甜蜜。林秋香 食养专家 实至名归的果酱达人 以前我对果酱兴趣缺缺，总觉得它的果胶多过水果，即使颜色、名称不同，总觉得吃来吃去不过还是同一种香精口味，我还是钟情只用火腿来夹吐司。直到移居至加拿大，女儿的法籍同学带来乡下妈妈自制的手工果酱，打开瓶罐就是一阵浓郁水果香，随即把它涂在法国面包上尝了一口，我忍不住惊呼：“这才是好吃的果酱！”第一次在中天电视台遇见宛珍，嘴里没有吭气，我的心里其实抱着很大的疑问，台湾人真能做出好的果酱？直到尝到她亲手做的果酱，我不由得睁大了眼，仔细看着眼前这位看似柔弱的女孩，真难以置信她是怎么办到的！我频频点头，告诉主持人青蓉小姐，这和我在国外吃到的果酱一模一样，心底又不禁再度赞叹“这才是好吃的果酱”！听过宛珍的果酱创作故事，让人无法不为她的毅力感动。这让我想到，在我们的社会里，大多数的父母都期许会念书的孩子选择一个稳定无忧的未来，他们却不知道，孩子的一生正因未替自己的兴趣奋斗过，永远留着一份遗憾与失落。所幸宛珍的父母与亲密爱人自始至终地全力支持她，那种强烈的力量从她的手作果酱里都能品尝得出。我很开心在自己的家乡就能尝到这种国际水平的果酱，也希望宛珍对果酱

《天然又好吃的健康果酱》

的热情能掀起DIY做果酱的风潮。手工制食品永远不同于大型工厂的加工食品，它所蕴含的爱与甜蜜，是我们终生都在追求的味道。胡天茵 知名美食家

《天然又好吃的健康果酱》

编辑推荐

《天然又好吃的健康果酱》是步骤超简单，选料超easy!

《天然又好吃的健康果酱》

精彩短评

- 1、挺好看的，已经照着做了，好吃
- 2、写果酱的书很少，这本写的还不错，编排方面也是蛮精致可爱的。做果酱也不是很难，准备能试的都试试，只是书里的一小部分热带水果，有些地区就不怎么好找到。还有玫瑰花瓣，现在基本都是打农药的，书里所说的有机农场在内地貌似不怎么多，也不好找。
- 3、图片很好吸引人。
- 4、有些水果属于热带水果，在我居住的北方买不到。甚至谈不上挑选的问题。但讲解得很详细，一看就懂。试着做了一个这面有的水果，感觉还是挺简单的。
- 5、书质量还蛮好的，慢慢学着做，
- 6、制作简单
- 7、介绍的果酱只有几种，很多的页面都浪费了。不值这个价钱。当时看着评价好才买的。失望
- 8、图片做法都比较详细，但是准备起材料来比较麻烦了，没事翻翻还行，真要做估计有困难！
- 9、如果还能更详细点就更好了
- 10、和果酱女王那本书比，不够详细！
- 11、根据里面的方子做过果酱了 方子挺简单的
- 12、此书很实用 很好
- 13、因为作者是果酱的制作者，书中写的方法很实用，印刷质量也好，是爱好果酱者期待的好书。
- 14、一收到书就照着做果酱了
- 15、内容实在，实用 操作不难，买得过。
- 16、尝试自己做果酱，学问真不少，做过草莓酱、猕猴桃酱，有成功有失败，但乐趣无穷。
- 17、内容比较常规，还没实践
- 18、做了书中的草莓酱，颜色娇艳，实在美味。书中果酱基本不算难做，食材大多能买到，果酱按照书中方法做很好吃。介绍的果酱种类不是特别多，但包括了多数应季好吃水果，一年四季都是有果酱可以做的。是本不错的书！
- 19、书非常好，内容详尽，但是自己操作起来还是有点难度
- 20、内容很丰富，有几十种果酱做法，照着做了两种都成功了，按照书也能自己琢磨其他书上没有的果酱了，而且毫无添加剂，都是纯天然的原料~
- 21、台湾人写的，有些水果种类、描述的操作步骤用词和大陆不一样，导致有点看不懂。

种类还是比较多的，虽然不全面。比如就没有金桔酱的介绍。

- 22、很不错的一本书，制作过程写得很详细，很有参考价值
- 23、照着做了几种，真的很好很健康
- 24、看这本书必须要身体力行的实践才行，否则没法体会自己动手的快乐。

结论：家里常买一堆水果又吃不完的有闲人可以买来学习一下啊。

- 25、书里的果酱都很健康的家庭制法，有机会都要试试~
- 26、很好的一本书，推荐喜欢果酱的姐妹购买
- 27、跟在书店看到的一样，在当当买实惠。有空试试做果酱。
- 28、超市的果酱太甜了，自制的果酱配上自制的酸奶，味道很特别
- 29、这只是一个开始 还是要自己多去尝试
- 30、柠檬汁一般都可以防止水果变色厉害
- 31、很好的入门书
- 32、自家做的更健康
- 33、就是懒得做
- 34、收藏季节的果实
- 35、东西很好，质量也很好，
- 36、一本很好的果酱书，介绍全面，配方也丰富，图片也不错。
- 37、自己制作美味的果酱，很享受

《天然又好吃的健康果酱》

种类有些少，作者有保留？

个人觉得成品都偏甜，可以自己减点糖

郁闷的是果酱瓶的消毒，开水效果不好，普通玻璃瓶进烤箱很让人担心.....

38、内容开头有写要怎么选取制作果酱的工具,最后有写作者心得,制作果酱过程很详细,还有写制作搭配果酱的食物,比如说冰淇淋什么的,非常好看,希望我的评论对其他人有帮助^^.

39、很实用，操作简单。就是糖的份量个人觉得太多了点，可以按自己的口味再加减。

40、看着图片口水都想流下来，呵呵。

《天然又好吃的健康果酱》

精彩书评

1、微信搜索公众号“梨涡”，即可了解我们的手工无添加果酱。
蓝莓香蕉果酱 Blue berry & Banana Jam
甜度：(淡甜) Sweet level: (light) 成分：蓝莓、香蕉、白砂糖、柠檬汁。
Ingredient: blue berry, banana, sugar, lemon juice. 蓝莓的好处：富含花青素，具有活化视网膜功效，抗氧化抗衰老；含熊果酸，对抗肿瘤有益；富含氯原酸，对肺癌、食管癌等有明显的抑制作用；超氧化物歧化酶含量丰富，能清除生物氧化中产生的超氧阴离子自由基；果胶丰富，能有效地清除人体内未消化的食糜和其他多种肠道有毒有害物质，同时有助于调节餐后血糖和肠道微菌群平衡；含紫檀芪，具有良好的抗氧化、抗癌、抗炎和抗糖尿病等功效。
香蕉的好处：香蕉能促进大脑分泌内啡化学物质，可治抑郁和情绪不安；含钾量丰富，可平衡钠的不良作用，并促进细胞及组织生长；用香蕉可治疗便秘，因它能促进肠胃蠕动。

芒果百香果果酱 Mango & Passion fruit Jam
甜度：(淡甜) Sweet level: (light)
成分：芒果、百香果、白砂糖、柠檬汁。 Ingredient: mango, passion fruit, sugar, lemon juice.
芒果的好处：芒果果实含芒果酮酸、异芒果醇酸等三醋酸和多酚类化合物，具有抗癌的药理作用；芒果中所含的芒果甙有祛痰止咳的功效，对咳嗽痰多气喘等症有辅助治疗作用；芒果中含维生素C量高于一般水果，且具有即使加热加工处理，其含量也不会消失的特点，有利于降低胆固醇、甘油三酯，防治心血管疾病；维生素A原含量占水果之首位，具有明目的作用；此外芒果是少数富含蛋白质的水果，饱腹感强。
百香果的好处：内含多达165种化合物，17种氨基酸等；一个百香果维C含量 = 8个橙子或8个苹果，一个百香果维生素E的含量 = 15个橙子或10个苹果；食用百香果可以增加胃部饱腹感，减少多余热量的摄入，还可以螯合吸附胆固醇和胆汁酸之类有机分子，抑制人体对脂肪的吸收；百香果中富含的B - 胡萝卜素、SOD酶能够清除体内自由基，从而减少细胞发生癌变的机会；百香果中所含的丁酸盐能强效抑制大肠菌和癌细胞生长；有利醒酒。

2、微信搜索公众号“梨涡”，即可了解我们的手工无添加果酱。
蓝莓香蕉果酱 Blue berry & Banana Jam
甜度：(淡甜) Sweet level: (light) 成分：蓝莓、香蕉、白砂糖、柠檬汁。
Ingredient: blue berry, banana, sugar, lemon juice. 蓝莓的好处：富含花青素，具有活化视网膜功效，抗氧化抗衰老；含熊果酸，对抗肿瘤有益；富含氯原酸，对肺癌、食管癌等有明显的抑制作用；超氧化物歧化酶含量丰富，能清除生物氧化中产生的超氧阴离子自由基；果胶丰富，能有效地清除人体内未消化的食糜和其他多种肠道有毒有害物质，同时有助于调节餐后血糖和肠道微菌群平衡；含紫檀芪，具有良好的抗氧化、抗癌、抗炎和抗糖尿病等功效。
香蕉的好处：香蕉能促进大脑分泌内啡化学物质，可治抑郁和情绪不安；含钾量丰富，可平衡钠的不良作用，并促进细胞及组织生长；用香蕉可治疗便秘，因它能促进肠胃蠕动。

芒果百香果果酱 Mango & Passion fruit Jam
甜度：(淡甜) Sweet level: (light)
成分：芒果、百香果、白砂糖、柠檬汁。 Ingredient: mango, passion fruit, sugar, lemon juice.
芒果的好处：芒果果实含芒果酮酸、异芒果醇酸等三醋酸和多酚类化合物，具有抗癌的药理作用；芒果中所含的芒果甙有祛痰止咳的功效，对咳嗽痰多气喘等症有辅助治疗作用；芒果中含维生素C量高于一般水果，且具有即使加热加工处理，其含量也不会消失的特点，有利于降低胆固醇、甘油三酯，防治心血管疾病；维生素A原含量占水果之首位，具有明目的作用；此外芒果是少数富含蛋白质的水果，饱腹感强。
百香果的好处：内含多达165种化合物，17种氨基酸等；一个百香果维C含量 = 8个橙子或8个苹果，一个百香果维生素E的含量 = 15个橙子或10个苹果；食用百香果可以增加胃部饱腹感，减少多余热量的摄入，还可以螯合吸附胆固醇和胆汁酸之类有机分子，抑制人体对脂肪的吸收；百香果中富含的B - 胡萝卜素、SOD酶能够清除体内自由基，从而减少细胞发生癌变的机会；百香果中所含的丁酸盐能强效抑制大肠菌和癌细胞生长；有利醒酒。

《天然又好吃的健康果酱》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com