

<<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

出版时间：重庆

作者：萝拉

页数：132

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：<http://www.tushu007.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

人人都可以成为果酱达人，“有机、天然、健康、无负担”的手工果酱，是大人、小孩、水嫩美人都可以享受的甜蜜滋味。

在本书中，萝拉除了教大家如何利用有机、无农药的水果，动手做出天然又好吃的健康果酱，也教大家如何挑出好吃健康的水果，让我们尝的每一口滋味都是最自然、最新鲜的。

## <<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  
chapter1  
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  
Chapter2  
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  
chapter3  
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

## <<天然又好吃的健康果酱>>

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

chapter4

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

chapter5

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

<<天然又好吃的健康果酱>>

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！

## <<天然又好吃的健康果酱>>

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>>

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:<http://www.tushu007.com>