

# 天然又好吃的健康果酱



[天然又好吃的健康果酱\\_下载链接1](#)

著者:萝拉

出版者:重庆

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787229033484

《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。

作者介绍：

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。

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

· · · · · (收起)

[天然又好吃的健康果酱 下载链接1](#)

标签

美食

果酱

手工

日本

天然果酱

天然又好吃的健康果酱

life

E健康生活

评论

很好的入门书

---

柠檬汁一般都可以防止水果变色厉害

---

这只是一个开始 还是要自己多去尝试

---

[天然又好吃的健康果酱 下载链接1](#)

书评

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,...

---

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,...

---

[天然又好吃的健康果酱](#) [下载链接1](#)