

微波爐自製果醬

實踐家專家政科 周美惠

一般消費者在水果消費上，仍只侷限于吃食新鮮水果。若平常養成盛產期買水果自己加工作果醬、果汁、水果酒，或冷凍糖漬水果、水果冰淇淋等加工品，可以增加水果消費的多樣性，且能長期貯存，備不時之需。

本省一年四季生產不同種類水果，從不間斷。近年來，農業研究發展更成功地栽培各種非省產水果，使消費者有更多的選擇機會，可惜，一般消費者在水果消費上，仍只侷限于吃食新鮮水果。一旦，產量過剩，一時吃不完，經常造成果賤傷農的局面，嚴重影響果農生計與種植意願。

若平常養成盛產期買水果自己加工作果醬、果汁、水果酒，或冷凍糖漬水果、水果冰淇淋等加工品，可以增加水果消費的多樣性，且能長期貯存，以備不時之需。譬如遇上颱風，一切果蔬皆漲得離譜，若平日貯存水果加工品，即可渡過漲價陣痛期，避免被果商趁機哄抬賺取暴利，破壞經濟體制。

水果加工品富變化

歐洲人由於大部分地區只有春夏有果蔬生產，一入秋，所有樹開始紛紛落葉，到晚秋，只剩枯枝，整個秋冬氣溫冷而缺乏陽光，大地完全進入休耕冬眠狀態。因此，夏末初秋，家家戶戶忙着把自家院子裏長的櫻桃、蘋果、梨子、李杏、棗、桑椹、藍莓、草莓、葡萄等水果摘下，動手作果醬或水果酒、冷凍果粒、糖漬果子等等加工產品，加以貯存，好過冬。

歐洲人在水果加工品上的利用，比中國菜餚來得多采多姿，富變化且非常可口。

捨酸味的健康食品

40年來長期接受美、日文化影響之

下，本省市售果醬加入太多凝固劑、人工甘料與人工香料，完全失去水果原始特殊風味，嚴重影響國人對果醬應有的正常品味感，導致近2年來，歐洲進口重營養的天然果醬及果汁，乃至葡萄酒，國人嫌酸味重而加以排斥。無形中捨健康食品，而取美日系統加工的現代垃圾食品，值得深思。

微波爐煮果醬最方便

幾乎每一位消費者都有過買到酸、澀或無汁的水果，實在難以入口，或吃剩水果無從處理的經驗，若能自己動手做果醬，可以貯存備用，且改變其難吃度轉為可口。只是傳統以小火慢熬果醬，必須不斷攪拌，相當費時，稍一不小心容易煮焦黏鍋。

微波爐已日漸為一般家庭採用，以微波爐煮果醬最為方便不過；時間短且不易煮焦，不必守在鍋邊，只要設定溫度、時間，一切OK，省時又省事。

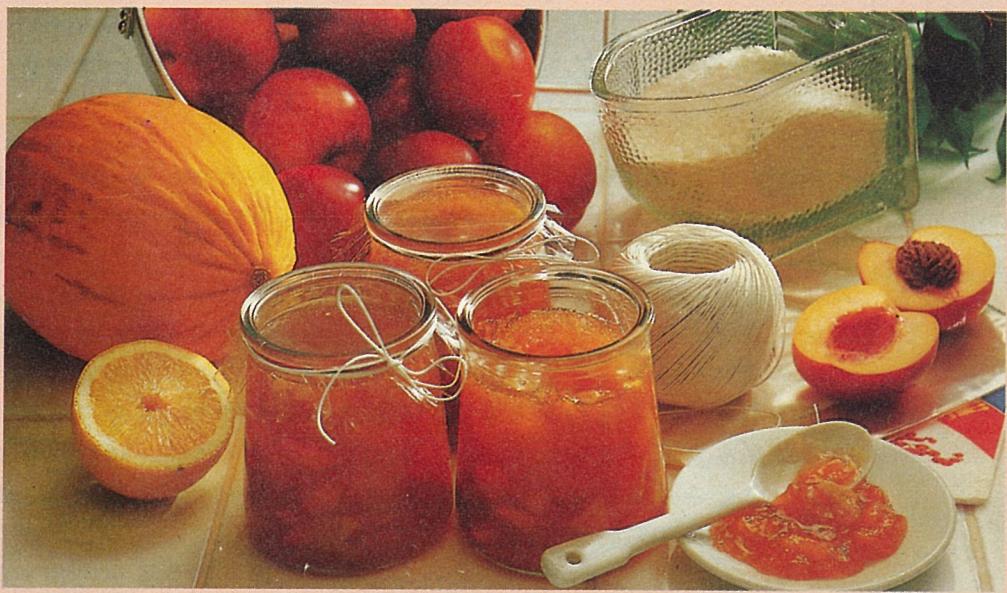
自製果醬享受純滋味

入秋，蘋果、鳳梨、水蜜桃、奇異果、橫山梨等水果，價格不貴，買賣相較差的，價錢更為便宜，買一、二個即可作一罐果醬。

以下以蘋果、水蜜桃為例舉出作法，以供參考：

- 材料：蘋果或水蜜桃2個，砂糖150公克，檸檬半個。

- 作法：①蘋果或水蜜桃削皮，切塊，放入玻璃容器中，加上砂糖及檸檬汁，放置10分鐘左右。



水蜜桃、小蘋果、李子、柳橙、洋香瓜是果醬的好材料。



果醬配YOGURT吃，滋味好。

水蜜桃去皮，進微波爐加熱，不需守在爐邊。

②包上保鮮膜或蓋上玻璃蓋，加熱8分鐘，沸騰後取出，去蓋，攪拌混合，再加熱10分鐘。

③取出放入果汁機攪碎。再移至玻璃容器，不須加蓋，再加熱煮3分鐘即可裝瓶貯存。

較軟的水果，如奇異果及鳳梨亦可以先攪碎，再熬煮，效果相同。

不過，有些水果需要維持整個顆粒，諸如草莓、櫻桃、紅莓、藍莓、桑椹等小顆粒，不宜攪碎，以糖醃漬一夜或半天，再放入微波爐熬煮可以享受完整果粒的風味。

自己做的果醬，無論作蛋糕，塗抹麵包，加在冰淇淋上，或蛋餅、熱餅上都非常可口。