

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 著

[天然又好吃的健康果酱_ 下载链接1](#)

标签

评论

吃了朋友做的草莓果酱，爱上果酱，她推荐了这本书，简便易行，准备先做夏天的芒果酱（最爱吃芒果）！

家人很喜欢，能尝试各种水果的不同做法，有利于身体健康，发展创造性思维，从中得到很多快乐~~

看过之后，决定今后自己做果酱，再也不买商店里的威货了。

详细 简单 很好

寫得很詳細，也把創業故事寫出來，很好的參考

等以后有时间了就做来看看

在家里自己做做，很实用的书，但是保鲜没有说

老婆很喜欢，可以在家自己做果酱，后面的创业故事很有启发，推荐！

实用性很强。适合自己照着操作。

适合女生购买，大家可以先看看哦。

不需要防腐剂就可以做果酱 不错的

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

图片很漂亮 介绍做法也很详细

是正版书籍，快递也很给力！！！！

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，在最适宜的时刻播种、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。

口味甜腻、不明添加剂、用途有限……”

书不错，很有可操作性，就是小贵了

书虽然迷你小一些，但风格很喜欢，内容也OK，有空做做

内容实用，容易操作，价格便宜

唔，书还不错。可以看看。

果酱制作过程有点过于简单了

这本书，只能说是一般般，太过于简单了，很多水果在怎么处理上欠缺文字叙述以及图片，在书的开篇，作者还说是无私奉献，只为收获更多，可是在制作过程中，却将很多必要的部分都删去了，例如制作时间以及水果的处理，我觉得在论坛上看还比在这本书上学得要更多，倒是她花了一章的篇幅说了自己的发家史，这个倒是前呼后应了，假如我在taiwan或者她的果酱是全球性的，我想我也会有兴趣在她家买罐果酱来试试，所以说她确实收获了很多，很可惜，付出的只是很少。
奉劝各位tx，倒不如上论坛看果酱制作过程，绝对比这本书要来得详细！

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步来，你也能成为果酱达人哦！步骤超简单，选料超！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！，阅读了一下，写得很好，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。，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，在最适宜的时刻播种、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

亲爱的，别再离开我了，别再丢下我独自一人漂泊。 一
上幼儿园时，我很顽皮，而你却很恬静。看着你有一对精巧的羊角辫，我就直接叫你辫子。每天，我总是揪着你的辫子，不厌其烦的玩着，旋转，折叠，弯曲。你非但没有生气，反而用黑宝石一般的水灵灵的大眼睛看着我。每当我的目光接触到那黑宝石的一刹那，心里有一种莫名的感觉，只觉得心灵通彻明亮，心里有一种轻松的感觉。于是，我爱上了你的眼睛。
直到三年级时，我才知道原来你叫诚信，不过我喜欢叫你辫子。每天早上，我总会在你家门口等你，然后一起欢快的踏上通往学校的路。有时，你会撒娇，让我给你背书包，只要我看到那黑宝石时，便欣然接受了。每天下午，有在一起追打着踏上回家的小路。阳光明媚的日子里，为你摸鱼，捉蝴蝶；阴雨连绵的时光里，为你撑起雨伞，当下企图打湿你衣襟的雨滴。轻轻地，初恋来了。
那些日子，真好。一起数着天上的星星，寻找着最亮的一颗，计算着牛郎织女相遇的日子；一起拽着云，飘到最美丽的地方，看着鸟儿的家在哪儿；一起舔着棉花糖，看着彼此的脸，傻傻发笑。 二
一天，我们正漫步在寻梦的路上，虚荣出现了。她不和你一样的朴素，反而是妖艳与妩媚。她的眼睛却是像红宝石，发着妖异的光芒，给我的心灵蒙上一层淡淡的光晕。
自打那天以后，我们总会遇到她，从你的眼光里，我第一次看出了忧虑和担忧。我并不知道你在为什么而忧愁。我与她的交流日益密切了，却常常冷落了。你脸上的阴云更浓了。那是你第一次非常慎重的和我谈话。你对我说，虚荣对我有害而无益，让我和他保持距离。我安慰你说：“身边多一个朋友，对我们没有多大的影响，我会一直守护你。”你的脸上，勉强挤出一丝笑容。
可是，每当遇到虚荣时，他总要用言语挑战你，说你的羊角辫还真有乡土风味，起初，我并不赞同，可是每当看到你在人群中格格不入时，心中便不受控制地生出了一种讨厌的感觉。于是我便渐渐的与你疏远了，和虚荣的交往越来越密切了。
那天，你又劝我和虚荣保持距离。我有点怒了，根本就没有听见你的话。你有点激动地说：“时间会见证一切。”我随口扔下一句：“那就等着吧！”依稀记得，那是你第一次生气，也是第一次，我令你哭了。于是你离开了我。
虚荣一如既往的和我密切交往着，但是我身边的人却一个个离我而去。当我非常迷惑地问他们为什么时，他们回答说：“你变了，就连诚信都离你而去，我们为什么还要呆在你的身边。” 三
众叛亲离的我去找了虚荣，可是她却把我拒之门外。“哼，哈哈，我连虚荣都没有了，哈哈……”在一番嘲弄之后，沮丧的我终于想起了你。我想去找你，可是，你会原谅我吗，你还会帮助我吗，你还会回到我的身边吗？在一番范文之后，我还敢去找你。忽然，心里散出一道光，那是你黑宝石留在我心里的光，在冲破那层光晕之后，指引我，走向你身边。
路上，我又遇到了虚荣，我已经尝到了众叛亲离的滋味了，我没有上虚荣的当。一路上，名利，权势，享受都没有挡住我的步伐，我决定了，我一定要找到你，向你道歉。一路上，我无数遍地呼唤着你的名字，辫子，你听到了吗？你还会和我在一起吗？不，我不关心，我只关心我能不能找到你，向你道歉。
那天，我终于打听到你的消息。当我看到你时，你还在一个人孤苦地编织着梦的帘子，你脸上的愁容，丝毫未减。

“辫子。”鼓足勇气，我终于叫了你的名字，我看到你显示已一怔，终于，脸上露出笑容。
亲爱的，别再离开我了，我已经不会再受到虚荣的诱惑了；亲爱的，别再丢下我了，我一定会听从你的劝告；亲爱的，别在一个人漂泊，，什么名利，权势都不能阻挡我们在一起。辫子，伸出你的手，给我，让我们一起再数星星，摸摸鱼，拽拽云。……

[天然又好吃的健康果酱_下载链接1](#)

书评

[天然又好吃的健康果酱_下载链接1](#)