



瓜果保健 食品加工技术

严泽湘 主编



化学工业出版社

瓜果保健食品加工技术

严泽湘 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书系统介绍了 45 种瓜果的营养成分、药用功能及保健食品加工技术,资料翔实,内容丰富、工艺成熟,可操作性和实用性很强。本书适合食品加工厂和专业户及宾馆酒楼厨师使用,亦可作为大专院校相关专业师生教学参考读物。

图书在版编目 (CIP) 数据

瓜果保健食品加工技术/严泽湘主编. —北京:化学工业出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-122-16852-8

I. ①瓜… II. ①严… III. ①瓜类蔬菜-疗效食品-食品加工②水果-疗效食品-食品加工 IV. ①TS255②TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 060060 号

责任编辑: 张彦

文字编辑: 焦欣渝

责任校对: 陶燕华

装帧设计: 杨北

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张 9½ 字数 254 千字

2013 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00 元

版权所有 违者必究

前 言

瓜类果类是人们日常生活中不可或缺的一大类食物，对人体的健康非常重要。

瓜类按其食用范围分为菜用瓜和果用瓜两大类。菜用瓜即作蔬菜食用的瓜类，一般只能熟食不能生食，如南瓜、冬瓜、苦瓜等。果用瓜即作水果食用的瓜类，多为鲜食（生食），如西瓜、甜瓜、哈密瓜等。

果类按其质地可分为鲜果和干果两大类。鲜果即为鲜食（生食）水果，如苹果、梨、桃、香蕉等。干果亦称坚果，此类果品有的水分含量较低，质地干燥；有的果皮坚硬，果仁包在果壳内，要破壳后才能食其果仁（肉），如板栗、核桃、银杏等。

本书中介绍的果类，范围较广，除了常规果品外，还包含了地下球茎似果的一类广义上的果品，如菊芋、荸荠等。这类果品营养和药用价值均高，对人体健康极为有益。瓜类果类水分含量高，不易长时间保鲜；且生产季节性强，过了产出高峰期，不易见到。因此，要采用多种加工方法进行贮存保鲜，延长其市场供应期，以满足人们对瓜果类食用的需求。

瓜果类不仅营养丰富、甜美可口，也具有较高药用价值，经常适量食用些瓜类和果类，对平衡人体内的营养水平大有裨益，并可增强人体抗病能力，减少多种疾病发生。有的瓜果对某些疑难病症有很好的辅助疗效，如南瓜是糖尿病患者可以食用的含糖类食物，所含糖类有促进人体内胰岛素分泌的功能，可有效地降低血糖。经常适量食用南瓜食品，既可解决糖尿病人嗜甜的需要，又有良好的治病效果。“苹果上了街，医生把手揣”；“一日吃三枣，终身不显老”，尽管这些民谣有夸大之嫌，但苹果和红枣确有防病治病的作用，这是毋庸置疑的。

本书中所介绍的果类产品，有的看上去是传统小食品，但其原料配方有所更新，在加工的关键环节上增加了新的手段，很少或不使用食品添加剂，最大限度地保持了原汁原味和营养成分，是新一代的传统小产品。

此书最大的特色是，很多产品除了适合专业化的食品厂家使用外，也适合食品加工专业户使用，不需任何机械设备即可上马生产。这对经济实力较弱的专业户无疑是很好的发家致富的选择。家庭主妇亦可根据需要自制自食，对家人保健十分有益。

本书在编写过程中，参阅和吸收了前人的部分研究资料，特在此表示深深的谢意！不妥之处，恳请批评赐教！

编者

2013年5月

目 录

一、南瓜	1
(一) 简介	1
(二) 营养成分	1
(三) 药用功能	1
(四) 食品加工	2
1. 南瓜保健脯	2
2. 南瓜饼干	3
3. 膨化南瓜片	4
4. 南瓜脆片	5
5. 南瓜猪肉灌肠	5
6. 南瓜保健粉	7
7. 速溶南瓜粉	8
8. 南瓜保健挂面	9
9. 南瓜澄清汁	10
10. 南瓜浓缩汁	10
11. 南瓜豆瓣辣酱	11
二、冬瓜	13
(一) 简介	13
(二) 营养成分	14
(三) 药用功能	14
(四) 食品加工	14
1. 五彩冬瓜脯	14
2. 冬瓜保健脯	15
3. 冬瓜保健酱	16
4. 冬瓜清汁饮料	17
5. 冬瓜颗粒饮料	18
三、苦瓜	19
(一) 简介	19

(二) 营养成分	19
(三) 药用功能	19
(四) 食品加工	20
1. 苦瓜罐头	20
2. 苦瓜条蜜饯	21
3. 苦瓜保健脯	22
4. 苦瓜圆蜜饯	23
5. 苦瓜原汁饮料	24
6. 苦瓜蜜汁饮料	25
7. 苦瓜速溶饮料	26
8. 苦瓜大豆酸奶	27
四、黄瓜	28
(一) 简介	28
(二) 营养成分	29
(三) 药用功能	29
(四) 食品加工	29
1. 黄瓜什锦罐头	29
2. 黄瓜保健脯	30
3. 酸辣黄瓜	31
4. 甜酱黄瓜	32
5. 扬州乳黄瓜	33
6. 黄瓜保健汁	35
7. 黄瓜混浊汁	35
8. 黄瓜香菇复合晶	36
五、丝瓜	38
(一) 简介	38
(二) 营养成分	38
(三) 药用功能	39
(四) 食品加工	39
1. 丝瓜原汁饮料	39
2. 丝瓜芦荟汁饮料	40
3. 丝瓜乳酸菌饮料	42
六、金瓜	43
(一) 简介	43

(二) 营养成分	44
(三) 药用功能	44
(四) 食品加工	44
1. 酸辣金瓜丝罐头	44
2. 金瓜保健脯	45
3. 金瓜饼干	46
4. 金瓜保健糕	46
5. 软包装金瓜丝	47
6. 低糖金瓜果酱	48
7. 金瓜保健酱油	49
七、木瓜	50
(一) 简介	50
(二) 营养成分	50
(三) 药用功能	50
(四) 食品加工	51
1. 低糖木瓜脯	51
2. 木瓜保健酒	51
八、佛手瓜	52
(一) 简介	52
(二) 营养成分	52
(三) 药用功效	53
(四) 食品加工	53
1. 佛手瓜保健脯	53
2. 佛手瓜蜜饯	54
3. 佛手瓜酱菜	54
4. 佛手瓜果酱	55
5. 佛手瓜原汁饮料	56
九、西葫芦	57
(一) 简介	57
(二) 营养成分	57
(三) 药用功能	57
(四) 食品加工	57
1. 奶油西葫芦蓉罐头	57
2. 番茄汁西葫芦酱罐头	59

3. 西葫芦保健脯	60
十、茄子	61
(一) 简介	61
(二) 营养成分	61
(三) 药用功能	61
(四) 食品加工	62
1. 红烧茄子罐头	62
2. 虾仁茄罐	62
3. 油炸茄饼	63
十一、菊芋	63
(一) 简介	63
(二) 营养成分	64
(三) 药用功能	64
(四) 食品加工	64
1. 菊芋保健脯	64
2. 低糖菊芋脯	65
3. 软包装菊芋泡菜	66
十二、西瓜	67
(一) 简介	67
(二) 营养成分	67
(三) 药用功能	68
(四) 食品加工	68
1. 西瓜罐头	68
2. 西瓜蜜汁饮料	69
3. 西瓜果茶	70
4. 银耳西瓜盅	71
5. 西瓜清汁	72
十三、甜瓜	73
(一) 简介	73
(二) 营养成分	73
(三) 药用功能	73
(四) 食品加工	74
1. 甜瓜罐头	74
2. 面酱甜瓜	74

3. 甜瓜混浊汁饮料	76
4. 甜瓜汁饮料	77
十四、哈密瓜	79
(一) 简介	79
(二) 营养成分	79
(三) 药用功能	79
(四) 食品加工	79
1. 哈密瓜汁罐头	79
2. 哈密瓜保健脯	80
3. 带肉哈密瓜汁饮料	81
十五、番茄	81
(一) 简介	81
(二) 营养成分	82
(三) 药用功能	82
(四) 食品加工	83
1. 番茄罐头	83
2. 番茄保健脯	84
3. 辣味番茄脯	85
4. 番茄保健汁	86
十六、草莓	87
(一) 简介	87
(二) 营养成分	88
(三) 药用功能	88
(四) 食品加工	89
1. 清水草莓罐头	89
2. 低糖草莓果脯	89
3. 草莓原汁	90
4. 草莓果酱	91
十七、桃子	92
(一) 简介	92
(二) 营养成分	92
(三) 药用功能	93
(四) 食品加工	93
1. 糖水桃罐头	93

2. 糖蜜桃片	94
3. 香兰桃片	95
4. 水蜜桃果酱	96
5. 桃子果酱	97
6. 桃酱罐头	98
7. 鲜榨桃汁	99
十八、阳桃	100
(一) 简介	100
(二) 营养成分	100
(三) 药用功能	101
(四) 食品加工	101
1. 低糖阳桃脯	101
2. 保健蜜阳桃	102
3. 阳桃果汁	103
4. 阳桃果酱	103
十九、樱桃	104
(一) 简介	104
(二) 营养成分	104
(三) 药用功能	105
(四) 食品加工	105
1. 糖水樱桃罐头	105
2. 樱桃果脯	106
3. 樱桃果干	107
4. 樱桃蜜汁	107
二十、李子	108
(一) 简介	108
(二) 营养成分	108
(三) 药用功能	109
(四) 食品加工	109
1. 糖水李子罐头	109
2. 李果蜜饯	110
3. 玉黄蜜李片	111
4. 无核应子干	112

二十一、梅子..... 113

- (一) 简介 113
- (二) 营养成分 113
- (三) 药用功能 113
- (四) 食品加工 113
 - 1. 糖水青梅罐头 113
 - 2. 青梅蜜饯 115
 - 3. 青梅果奶 116
 - 4. 多味梅酱 117

二十二、杏子..... 118

- (一) 简介 118
- (二) 营养成分 118
- (三) 药用功能 118
- (四) 食品加工 119
 - 1. 杏仁罐头 119
 - 2. 琥珀杏仁罐头 120
 - 3. 干装杏仁罐头 120
 - 4. 糖渍杏青梅 122
 - 5. 包仁山杏脯 123
 - 6. 白霜杏干 124
 - 7. 麻辣杏仁 124
 - 8. 杏仁玫瑰糖 126
 - 9. 杏仁乳饮料 126
 - 10. 杏仁发酵酸乳 127
 - 11. 山杏果酱 129

二十三、梨子..... 130

- (一) 简介 130
- (二) 营养成分 130
- (三) 药用功能 130
- (四) 食品加工 131
 - 1. 糖水梨罐头 131
 - 2. 梨子保健脯 132
 - 3. 梨子银耳汁 132
 - 4. 澄清梨汁 134

5. 梨子枇杷膏	135
6. 梨子保健酒	136
二十四、柑橘.....	137
(一) 简介	137
(二) 营养成分	137
(三) 药用功能	138
(四) 食品加工	138
1. 糖水橘子罐头	138
2. 橘子保健饼	139
3. 金橘蜜饯	140
4. 柑橘保健糕	141
5. 柑橘保健酱	142
6. 柑橘汁饮料	143
7. 芦柑发酵饮料	144
8. 橘子汁乳饮料	145
二十五、苹果.....	147
(一) 简介	147
(二) 营养成分	147
(三) 药用功能	147
(四) 食品加工	148
1. 糖水苹果罐头	148
2. 苹果保健脯	149
3. 膨化苹果脯	150
4. 苹果脆片	151
5. 鲜榨苹果汁	152
6. 苹果混浊汁	153
7. 苹果皮纤维饮料	155
8. 苹果保健酱	156
9. 苹果保健醋	157
二十六、柿子.....	158
(一) 简介	158
(二) 营养成分	159
(三) 药用功能	159
(四) 食品加工	159

1. 保健柿饼	159
2. 糖蜜柿片	160
3. 柿汁保健饮料	161
二十七、枣子	162
(一) 简介	162
(二) 营养成分	163
(三) 药用功能	163
(四) 食品加工	163
1. 糖水红枣罐头	163
2. 红枣银耳罐头	164
3. 红枣保健脯	165
4. 无核糖枣	166
5. 糖蜜红枣	167
6. 参膏醉枣	168
7. 芦笋蜜枣汁	169
8. 地参枣茶	169
9. 菊花枣酒	171
二十八、葡萄	172
(一) 简介	172
(二) 营养成分	173
(三) 药用功能	173
(四) 食品加工	173
1. 糖水葡萄罐头	173
2. 去皮葡萄罐头	174
3. 酸奶葡萄干	176
4. 葡萄保健酒	177
5. 葡萄保健饮料	179
二十九、石榴	180
(一) 简介	180
(二) 营养成分	181
(三) 药用功能	181
(四) 食品加工	181
1. 石榴汁饮料	181
2. 澄清石榴汁	182

三十、山楂	183
(一) 简介	183
(二) 营养成分	183
(三) 药用功能	184
(四) 食品加工	184
1. 糖水山楂罐头	184
2. 山楂果脯	185
3. 山楂原汁	186
4. 山楂浓缩汁	187
5. 山楂胡萝卜果茶	188
6. 山楂保健晶	190
7. 山楂果丹皮	191
8. 山楂保健糕	191
9. 山楂红豆羹	192
10. 山楂干片	193
11. 多味山楂肉	193
12. 山楂发酵酒	194
13. 山楂保健酱	195
三十一、香蕉	196
(一) 简介	196
(二) 营养成分	197
(三) 药用功能	197
(四) 食品加工	197
1. 香蕉果脯	197
2. 香蕉脆片	198
3. 油氽香蕉片	200
4. 奶味香蕉片	201
5. 香蕉原汁	201
6. 香蕉保健粉	202
三十二、椰子	204
(一) 简介	204
(二) 营养成分	204
(三) 药用功能	204
(四) 食品加工	205

1. 烤椰汁软糕	205
2. 椰子蜜汁	205
3. 起泡椰子酒	206
4. 椰子水乳酸饮料	207
5. 椰子冰淇淋	208
三十三、荔枝	209
(一) 简介	209
(二) 营养成分	210
(三) 药用功能	210
(四) 食品加工	210
1. 糖水荔枝罐头	210
2. 荔枝雪耳爽饮料	212
3. 荔枝保健汁	213
4. 速冻荔枝果肉	213
三十四、橄榄	215
(一) 简介	215
(二) 营养成分	215
(三) 药用功能	215
(四) 食品加工	216
1. 玫瑰橄榄	216
2. 桂花橄榄	216
3. 十香橄榄	217
4. 橄榄果珍	218
5. 橄榄木瓜复合果汁	219
三十五、芒果	221
(一) 简介	221
(二) 营养成分	221
(三) 药用功能	221
(四) 食品加工	222
1. 糖水芒果罐头	222
2. 芒果蜜饯	223
3. 脱水芒果块	223
4. 糖制芒果皮	225
5. 芒果冰淇淋	226

6. 芒果保健茶	227
三十六、杨梅	229
(一) 简介	229
(二) 营养成分	229
(三) 药用功能	229
(四) 食品加工	229
1. 糖水杨梅罐头	229
2. 杨梅果脯	230
3. 糖蜜杨梅	231
4. 杨梅果汁	231
5. 杨梅发醇酒	232
三十七、菠萝	233
(一) 简介	233
(二) 营养成分	233
(三) 药用功能	234
(四) 食品加工	234
1. 糖水菠萝罐头	234
2. 低糖菠萝脯	235
3. 浓缩菠萝汁	236
4. 菠萝可乐饮料	237
5. 菠萝蜜酒	238
6. 榴莲菠萝果酒	240
7. 菠萝乳饮料	242
三十八、桂圆	243
(一) 简介	243
(二) 营养成分	243
(三) 药用功能	244
(四) 食品加工	244
1. 糖水龙眼罐头	244
2. 龙眼保健酱	245
3. 桂圆银耳膏	246
三十九、银杏	248
(一) 简介	248
(二) 营养成分	248