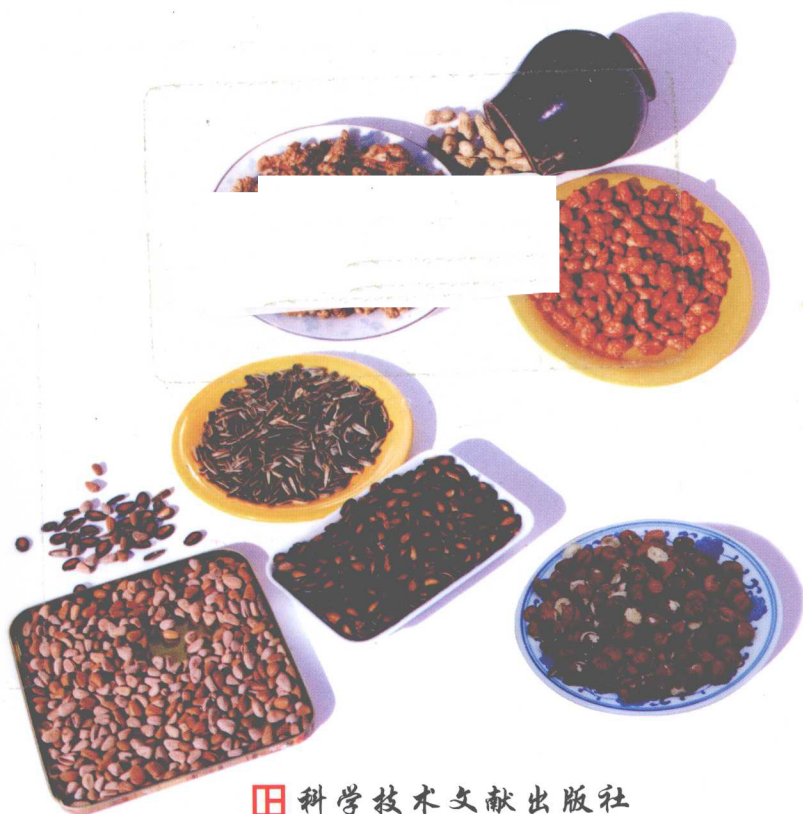


干坚果品

的价值与饮食制作

薛效贤 薛 芹 编



 科学技术文献出版社

干坚果品的价值 与饮食制作

薛效贤 薛 芹 编

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

干坚果品的价值与饮食制作/薛效贤,薛芹编.-北京:
科学技术文献出版社,2010.3

ISBN 978-7-5023-6608-7

I. ①干… II. ①薛… ②薛… III. ①干果-水果加工
IV. ①TS255.36

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 030473 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)58882938,58882087(传真)
图书发行部电话 (010)58882866(传真)
邮 购 部 电 话 (010)58882873
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail:stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 白殿生
责 任 编 辑 白殿生
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京密云红光印刷厂
版 (印) 次 2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 296 千
印 张 12.5
印 数 1~5000 册
定 价 25.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

果品是农业经济作物的重要组成部分,其中干果品和坚果品的资源特别丰富,在农村产业的发展和食品工业中占有重要地位。干坚果品是这两种果品的总称,在市场商品交易中俗称为干货。

干果是指鲜果经自然干燥或人工加工脱水的干制品,果实含水量较少;有些品种在自身生长成熟后含水量很低,自然形成干涸状态,坚果是指生长成熟后形成坚硬外壳的一类果实,统称为坚果或硬果。这两种果品都易于包装、贮藏、运输,携带方便。

去壳后的坚果仁和干果品可直接食用,也可深加工制成各种产品,它在食品工业中用作美化、装饰制品、增加色彩、增加食品风味;本身辅以各种配料,采用不同加工方法可制成不同花色品种的饮食产品,给人以充饥、消渴、调理生活;也可成保健食品,防病祛病、增强体质,使人延年益寿。由于它营养丰富,有较高的药用价值,并具有色、香、脆、爽等特点令人久食不厌,深受消费者的青睐。

本书内容主要介绍干坚果品的作用价值及其制作各种饮食的方法。方法中既有传统的加工技术和民间工艺技术,又有现代科学技术。该书力求实用性强,易学易做,适宜于初中以上文化的干部、职工、农民应用,也可供餐饮业、旅游业、家庭制作者的参考使用。为果品资源的开发利用,增加盈利,全面建设小康社会创造条件。由于水平有限,实践经验欠缺,编写中难免有误,敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 枣子	(1)
一、营养价值	(1)
二、药物价值	(2)
三、枣的用途	(3)
1. 食品工业	(3)
2. 医药工业	(3)
3. 其他用途	(3)
四、饮食品加工技术	(3)
1. 大众食品	(3)
(1)蜜枣工业加工	(7)脆枣工业加工
(2)醉枣工业加工	(8)玉枣工业加工
(3)焦枣工业加工	(9)枣脯工业加工
(4)乌枣(熏枣、黑枣)	(10)枣汁工业加工
工业加工	(11)枣蓉工业加工
(5)南枣工业加工	(12)枣酒工业加工
(6)枣酱(枣泥)工业加工	(13)枣醋工业加工
2. 菜肴食品	(16)
(1)枣仁龙眼粥	(5)红枣炖兔肉
(2)红枣香菇汤	(6)红枣糯米肚
(3)红枣金针菇汤	(7)猪皮大枣烩蹄筋
(4)金枣烧排骨	(8)酒枣牛肉肉汤煲

- | | |
|-------------|-----------|
| (9)黑木耳红枣瘦肉汤 | (15)红枣莲子肘 |
| (10)红枣鸭子 | (16)炒三泥 |
| (11)红枣煨肘 | (17)枣核豆腐 |
| (12)红枣鸽肉饭 | (18)酒枣蒸鸡 |
| (13)小枣烧肉 | (19)枣泥桂圆羹 |
| (14)红枣布丁 | (20)官府糟肉 |
3. 罐头、饮料 (24)
- | | |
|---------------|---------------|
| (1)糖水红枣罐头工业加工 | 料工业加工 |
| (2)玉枣银耳罐头工业加工 | (7)红枣蜂蜜发酵饮料工 |
| (3)地参枣茶工业加工 | 业加工 |
| (4)菊枣饮料工业加工 | (8)红枣、胡萝卜清型饮料 |
| (5)菊花枣酒工业加工 | 工业加工 |
| (6)肉枣、枸杞果汁保健饮 | |
4. 其他食品 (36)
- | | |
|--------------|---------|
| (1)香酥红枣 | (4)枣莲蛋糕 |
| (2)姜枣桂圆 | (5)小枣粽子 |
| (3)红枣参苓膏工业加工 | |

第二章 山楂 (41)

一、营养价值 (41)

二、药物价值 (42)

三、山楂的用途 (42)

1. 食品工业 (42)

2. 医药工业 (43)

四、饮食品加工技术 (43)

1. 大众食品 (43)

(1)山楂糕作坊加工 (3)山楂果冻作坊加工

(2)多维山楂糕工业加工 (4)山楂果丹皮工业加工

(5)山楂果脯工业加工	(12)山楂汁工业加工
(6)低糖山楂脯工业加工	(13)山楂白酒作坊加工
(7)山楂雪花片工业加工	(14)山楂晶工业加工
(8)话梅山楂片作坊加工	(15)山楂酱作坊加工
(9)山楂冰糖葫芦作坊加工	(16)山楂软糖作坊加工
(10)山楂球作坊加工	(17)山楂羊羹作坊加工
(11)山楂饼工业加工	
2. 菜肴食品	(55)
(1)山楂豆腐	(5)油炸山楂糕
(2)山楂炒肉干	(6)山楂冻
(3)山楂梨丝	(7)山楂肉片
(4)山楂汤	
3. 罐头、饮料	(58)
(1)糖水山楂罐头工业加工	
(2)糖浆山楂罐头工业加工	
(3)清型山楂浓缩汁工业加工	
(4)山楂果茶工业加工	
(5)山楂汁调配饮料工业加工	
(6)低糖山楂汁饮料工业加工	
(7)山楂叶保健饮料工业加工	
(8)山楂汽水工业加工	
(9)山楂酮酒饮料工业加工	
(10)山楂红枣枸杞胡萝卜复合汁饮料工业加工	
第三章 枸杞	(72)
一、营养价值	(72)
二、药物价值	(73)
三、枸杞的用途	(74)

1. 医药工业中的应用	(74)
2. 食品工业的应用	(74)
四、饮食品加工技术	(75)
1. 菜肴食品	(75)
(1) 枸杞炖牛肉	(8) 枸杞蒸母鸡
(2) 枸杞子拌豆腐	(9) 枸杞麦冬蛋丁
(3) 枸杞子粥	(10) 龟羊枸杞汤
(4) 枸杞龙眼粥	(11) 白鸽杞精汤
(5) 枸杞肉丝	(12) 枸杞蒸蛋
(6) 枸杞爆鸡丁	(13) 杞子炖羊脑
(7) 枸杞番茄鱼片	(14) 枸菊炸鸡肝
2. 饮料及其他	(80)
(1) 枸杞乳固体饮料工业加工	
(2) 天然枸杞汁饮料工业加工	
(3) 枸杞原汁饮料工业加工	
(4) 北沙参枸杞果茶工业加工	
(5) 枸杞复合果蔬汁饮料工业加工	
(6) 配制型枸杞酒饮料工业加工	
(7) 枸杞银耳爽工业加工	
(8) 枸杞晶工业加工	
(9) 枸杞低糖果酱工业加工	
(10) 枸杞夹心软糖工业加工	

第四章 葡萄干

一、营养价值	(97)
二、药物价值	(98)
三、葡萄的用途	(99)
四、饮食品加工技术	(99)

1. 大众食品	(99)
(1) 葡萄干工业加工	(5) 去皮去籽葡萄罐头工
(2) 葡萄汁工业加工	业加工
(3) 葡萄酒工业加工	(6) 巧克力葡萄干工业加工
(4) 糖水葡萄罐头工业加工	(7) 腌葡萄作坊加工
2. 菜肴食品	(110)
(1) 炸葡萄干	(7) 葡萄酒煎鳗鱼
(2) 葡萄牛肉卷	(8) 葡萄汁浇鱼
(3) 什锦山药	(9) 拔丝葡萄
(4) 八宝锅蒸	(10) 碧绿葡萄鱼
(5) 五圆全鸡	(11) 葡萄酒炖乳鸽
(6) 八宝果汤	(12) 玫瑰葡萄鸭
第五章 柿饼	(117)
一、营养价值	(117)
二、药物价值	(118)
三、饮食品加工技术	(119)
1. 大众食品	(119)
(1) 柿饼工业加工	(7) 柿果酱工业加工
(2) 柿酒工业加工	(8) 柿果胶的工业加工
(3) 柿醋工业加工	(9) 柿子果丹皮工业加工
(4) 糖柿片工业加工	(10) 速冻柿子工业加工
(5) 柿片干工业加工	(11) 柿冻糕的作坊加工
(6) 柿子脯工业加工	(12) 柿子糖的工业加工
2. 菜肴食品	(129)
(1) 柿饼核桃仁	(4) 珠玉二宝粥
(2) 柿饼黑木耳汤	(5) 柿饼银耳羹
(3) 柿饼罗汉果汤	

3. 饮料、罐头	(131)
(1) 柿子汁的作坊加工	
(2) 柿蜜汁饮料的作坊加工	
(3) 柿汁清凉饮料工业加工	
(4) 糖水柿子罐头的工业加工	
第六章 桂圆干	(134)
一、营养价值	(134)
二、药物价值	(135)
三、饮食品加工技术	(135)
1. 大众食品	(135)
(1) 糖渍桂圆	(4) 桂圆酱的作坊加工
(2) 桂圆橘饼糖	(5) 桂圆酒作坊加工
(3) 银耳桂圆膏作坊加工	(6) 桂圆干工业加工
2. 菜肴食品	(140)
(1) 桂圆童子鸡	(8) 桂圆猪小肠
(2) 桂圆百合	(9) 桂圆鸭肫
(3) 枣圆蒸甲鱼	(10) 茯苓桂圆粥
(4) 桂圆煮鸽蛋	(11) 龙眼红枣粥
(5) 桂圆蒸鹌鹑	(12) 桂圆羹
(6) 蟹肉桂圆	(13) 桂圆鲜莲羹
(7) 龙眼章鱼	(14) 桂圆花生汤
3. 糖水桂圆罐头的工业加工	(145)
第七章 荔枝干	(147)
一、营养价值	(147)
二、药物价值	(148)
三、饮食品加工技术	(148)

1. 大众食品	(148)
(1)荔枝干工业加工	(4)蜜饯荔枝肉
(2)荔枝酒工业加工	(5)荔枝胶
(3)荔枝汁工业加工	(6)荔枝肉干
2. 菜肴食品	(151)
(1)荔枝干炖鸭	(6)珍果荔枝
(2)荔枝干烩肉	(7)拔丝荔枝
(3)荔枝鸭片	(8)荔枝拌鸡丝
(4)荔枝拌鲳鱼	(9)炒荔枝鸡球
(5)蜜橘荔枝爆鸳鸯	(10)荔枝阿列蛋
3. 罐头、饮料	(156)
(1)糖水荔枝罐头工业加工	
(2)荔枝雪耳爽饮料工业加工	

第八章 板栗

一、营养价值	(159)
二、药物价值	(160)
三、板栗的用途	(161)
四、饮食品加工技术	(161)
1. 休闲食品	(161)
(1)糖炒板栗	(4)板栗果脯
(2)五香板栗	(5)板栗酱工业加工
(3)糖衣板栗	
2. 糕点食品	(165)
(1)栗蓉饼	(5)重阳糕
(2)桂花栗饼	(6)栗子麻仁糕
(3)桂花栗子酥	(7)栗子凉糕
(4)栗子糕	(8)栗面窝头

3. 菜肴食品 (168)
- | | |
|----------------|------------|
| (1) 栗子粥 | (10) 糖烧板栗 |
| (2) 栗子桂圆粥 | (11) 板栗山鸡 |
| (3) 速食板栗粥的工业加工 | (12) 板栗烧鸡 |
| (4) 桂花板栗羹 | (13) 板栗焖羊肉 |
| (5) 鲜栗羹 | (14) 板栗烧猪肉 |
| (6) 栗子羊羹作坊加工 | (15) 香菇烧板栗 |
| (7) 板栗豆腐 | (16) 白鳝栗子肉 |
| (8) 板栗烧白菜 | (17) 栗子鲤鱼 |
| (9) 板栗烧牛肉 | |
4. 饮品、罐头 (176)
- | | |
|---------------|------------------|
| (1) 板栗精工业加工 | (6) 板栗罐头工业加工 |
| (2) 板栗奶饮料工业加工 | (7) 糖水板栗罐头工业加工 |
| (3) 板栗果茶的工业加工 | (8) 琥珀板栗脯软罐头工业加工 |
| (4) 板栗酒作坊加工 | |
| (5) 板栗糯米酒工业加工 | |

第九章 花生 (186)

- 一、营养价值 (186)
- 水分 (186)
 - 蛋白质 (186)
 - 脂肪 (187)
 - 碳水化合物 (187)
 - 维生素 (187)
 - 无机盐 (188)
- 二、药物价值 (188)
- 三、花生的用途 (189)
- 食品工业 (189)

2. 化工原料	(190)
3. 花生能够出口创汇	(190)
4. 花生是优质高产,高效益的经济作物	(190)
5. 花生能养地培肥地力	(190)
6. 医药工业	(191)
7. 饲料工业	(191)
四、饮食品加工技术	(191)
1. 休闲食品	(191)
(1)炒花生果	(15)糖酥花生仁
(2)煮制咸味花生果	(16)奶油花生藕
(3)炒制五香花生米	(17)琥珀花生米作坊加工
(4)煮制五香花生果	(18)奶油可可花生作坊
(5)炒制咸花生米	加工
(6)煮制盐水花生米	(19)蜂蜜花生仁的作坊
(7)炒制椒盐花生米	加工
(8)油炒花生米	(20)糖醋花生仁
(9)奶油花生米	(21)挂霜花生仁
(10)冰糖花生米	(22)甜酥花生作坊加工
(11)花生粘	(23)怪味花生米作坊加工
(12)可可花生米	(24)酥皮花生仁
(13)蛋黄花生米	(25)多味花生作坊加工
(14)鱼皮花生作坊加工	(26)香脆花生果工业加工
2. 糖、糕食品	(205)
(1)丁果糖作坊加工	(6)潮州猪油花生糖作坊
(2)花生糖作坊加工	加工
(3)花生蛋白软糖作坊加工	(7)碎果仁软糖作坊加工
(4)花生南糖作坊加工	(8)花生酥糕作坊加工
(5)奶油花生糖作坊加工	(9)花生烘糕作坊加工

- | | |
|---------------|----------------|
| (10)花生奶糕 | (14)花生甜肉糕 |
| (11)花生大蛋糕 | (15)花生珍珠糕的作坊加工 |
| (12)奶油花生酥作坊加工 | |
| (13)潮式花生酥作坊加工 | |
3. 菜肴食品 (214)
- | | |
|------------|-------------|
| (1)花生仁粥 | (8)花生豆汁 |
| (2)花生桂枣粥 | (9)花生烧鲫鱼 |
| (3)花生菠菜粟米粥 | (10)宫煲鸡丁 |
| (4)花生红枣粟米粥 | (11)花生大枣烧猪蹄 |
| (5)花生红枣糊 | (12)银耳炒花生仁 |
| (6)花生山楂核桃糊 | (13)花生仁拌芹菜 |
| (7)花生蚕豆汤 | |
4. 大众饮品 (218)
- | | |
|--------------|--------------|
| (1)花生奶工业加工 | (5)花生雪糕工业加工 |
| (2)花生乳茶工业加工 | (6)花生酸奶的工业加工 |
| (3)花生冰淇淋工业加工 | (7)花生果茶工业加工 |
| (4)花生乳精工业加工 | |
5. 其他食品 (229)
- | | |
|-------------|------------|
| (1)花生豆腐作坊加工 | (3)花生馅作坊加工 |
| (2)花生酱作坊加工 | (4)花生米脱皮工艺 |

第十章 白果(银杏) (233)

- 一、营养价值 (233)
- 二、药物价值 (234)
- 三、食品加工技术 (235)
1. 菜肴食品 (235)
- | | |
|---------|----------|
| (1)诗礼银杏 | (3)白果鸡丁 |
| (2)椒盐白果 | (4)白果炒素鸡 |

- | | |
|----------|-------------|
| (5)银杏鞭花 | (13)腐皮白果粥 |
| (6)白果炖猪肠 | (14)白果羊肾粥 |
| (7)银杏猪肘 | (15)白果莲肉粥 |
| (8)白果鸭脯 | (16)白果冬瓜粥 |
| (9)银杏蒸鸭 | (17)猪水泡白果粥 |
| (10)白果鸡球 | (18)白果腐竹粥 |
| (11)蜜蜡白果 | (19)桂花白果汤 |
| (12)糖熘白果 | (20)白果菊梨淡奶汤 |
2. 饮品、罐头及其他食品 (243)
- (1)银杏汁工业加工
- (2)白果、红果复合汁饮料工业加工
- (3)白果果脯工业加工
- (4)白果豆腐
- (5)白果芝麻汤圆作坊加工
- (6)琥珀银杏作坊加工
- (7)糖水白果罐头工业加工

第十一章 杏仁 (249)

- 一、营养价值 (249)
- 二、药物价值 (250)
- 三、杏仁的用途 (251)
- 四、饮食品加工技术 (251)
1. 菜肴食品 (251)
- | | |
|------------|----------|
| (1)杏仁豆腐(一) | (6)杏仁肉 |
| (2)杏仁豆腐(二) | (7)杏仁扣猪肘 |
| (3)杏仁蒸银耳 | (8)杏仁银耳 |
| (4)杏仁蜜奶霜 | (9)酱杏仁 |
| (5)杏仁炖海狗 | (10)杏仁蒸鸡 |

- | | |
|-----------|------------|
| (11)五色杏仁 | (14)椒盐杏仁 |
| (12)怪味杏仁 | (15)杏仁番茄凉粉 |
| (13)鲫鱼杏仁汤 | |
2. 饮品、罐头及其他 (258)
- | | |
|---------------|-------------|
| (1)杏仁霜工业加工(一) | (5)杏仁罐头工业加工 |
| (2)杏仁乳饮料工业加工 | (6)杏仁糖作坊加工 |
| (3)杏仁发酵酸奶工业加工 | (7)杏仁酱作坊加工 |
| (4)杏仁保健奶茶工业加工 | (8)杏仁露工业加工 |

第十二章 核桃 (267)

一、营养价值 (267)

二、药物价值 (268)

三、核桃的用途 (270)

1. 食品工业 (270)

2. 医药工业 (270)

3. 核桃树的工业用途 (271)

四、饮食品加工技术 (271)

1. 休闲食品 (271)

- | | |
|-----------|---------------|
| (1)椒盐核桃仁 | (7)琥珀核桃仁 |
| (2)桂花糖核桃仁 | (8)酱爆核桃仁 |
| (3)酱核桃仁 | (9)酱酥核桃仁 |
| (4)白糖核桃仁 | (10)玻璃核桃仁 |
| (5)油炸核桃仁 | (11)香酥核桃仁工业加工 |
| (6)炒鲜核桃仁 | (12)五香核桃仁作坊加工 |

2. 菜肴食品 (278)

- | | |
|----------|----------|
| (1)核桃鸡丁 | (4)鲜菇核桃仁 |
| (2)核桃草鱼头 | (5)核桃鸭子 |
| (3)核桃炒韭菜 | (6)核桃仁猪腰 |

- (7)咖喱核桃仁
- (8)胡桃炖龟角
- (9)胡桃枸杞肉丁
- (10)挂霜桃仁
- (11)核桃豆腐
- (12)雪花核桃泥
- (13)蜜枣核桃羹
- 3. 饮品、罐头及其他 (284)
 - (1)核桃汁工业加工
 - (2)核桃乳饮料工业加工
 - (3)核桃芝麻乳工业加工
 - (4)核桃精工业加工
 - (5)核桃酸奶工业加工
 - (6)核桃冰淇淋工业加工
 - (7)核桃松籽乳汁保健饮
 - 料工业加工
 - (8)核桃酒工业加工
 - (9)琥珀核桃仁罐头工业加工
 - (10)胡桃仁糖的作坊加工
 - (11)核桃仁糕作坊加工

第十三章 莲子 (297)

- 一、营养价值 (297)
- 二、药物价值 (299)
- 三、饮食品加工技术 (299)
 - 1. 菜肴食品 (300)
 - (1)莲子汤
 - (2)莲子银耳汤
 - (3)冰糖莲子汤
 - (4)紫竹莲子汤
 - (5)枸杞莲子汤
 - (6)西湖鲜莲汤
 - (7)八宝莲子羹
 - (8)莲子羹
 - (9)莲子桂圆粥
 - (10)莲子粥
 - (11)莲子炖猪肚
 - (12)莲子百合煨瘦肉
 - (13)莲肉奶霜
 - (14)冰糖参莲
 - (15)拔丝莲子
 - (16)莲子烩猪肚
 - (17)鲜莲鸡丁
 - (18)蜜汁焖红莲