



胡济耀 主编
每日水果科学饮食丛书

桃 樱桃



禹州科技出版社

FRUIT



每日水果科学选食丛书

桃 樱 桃

主 编 胡济耀

编著者 邓桂妹 吴如中

雷 宇 蔡李丽

贵 州 科 技 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

桃·樱桃 / 胡济耀主编. — 贵阳: 贵州科技出版社,
2003.2
(每日水果科学选食丛书)

ISBN 7-80662-230-6

I. 桃... II. 胡... III. ①桃—食品营养 ②樱桃—食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 107719 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人: 丁 聪

广州市东星印务有限公司印刷 贵州省新华书店经销

850mm × 1194mm 24 开本 1.5 印张 50 千字

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-4000 册 定价: 12.00 元

目 录

- | | | | |
|--------------------|------|---------------------|------|
| 1. 桃知识点滴..... | (4) | 19. 鲜桃馅饼..... | (21) |
| 2. 桃的营养成分..... | (5) | 20. 樱桃知识点滴..... | (23) |
| 3. 桃的食药同源作用..... | (5) | 21. 樱桃的营养成分..... | (24) |
| 4. 桃的烹饪应用..... | (7) | 22. 樱桃的食药同源作用..... | (25) |
| 5. 桃的食用禁忌..... | (8) | 23. 樱桃的烹饪应用..... | (25) |
| 6. 桃的选购与家庭贮藏..... | (8) | 24. 樱桃的食用禁忌..... | (25) |
| 7. 桃干的家庭制作..... | (9) | 25. 樱桃的选购与家庭贮藏..... | (26) |
| 8. 桃脯的家庭制作..... | (10) | 26. 樱桃美容方法..... | (27) |
| 9. 糖水桃罐头的家庭制作..... | (12) | 27. 樱桃脯的家庭制作..... | (27) |
| 10. 桃酱的家庭制作..... | (14) | 28. 樱桃汁..... | (29) |
| 11. 桃子柠檬汁..... | (15) | 29. 樱桃酒..... | (29) |
| 12. 桃子芒果汁..... | (16) | 30. 樱桃酸酪..... | (30) |
| 13. 桃子冰淇淋..... | (16) | 31. 樱桃水果盘..... | (31) |
| 14. 蒸桃..... | (17) | 32. 水果巧克力..... | (32) |
| 15. 桃茸寿桃包..... | (18) | 33. 樱桃杯形蛋糕..... | (33) |
| 16. 桃子汤..... | (18) | 34. 冰糖樱桃..... | (34) |
| 17. 桃子派..... | (19) | 35. 樱桃橘子..... | (35) |
| 18. 桃子饼..... | (20) | 36. 珍珠丸子..... | (36) |



1. 桃知识点滴

桃原产我国，河南殷商文化遗址中发现有桃核。《诗经》中亦有关于桃的记载：“桃之夭夭，灼灼其华；桃之夭夭，有果实；桃之夭夭，其叶蓁蓁。”说明早在 3000

多年前我国已栽培桃树。据记载：桃在汉朝时由我国甘肃、新疆传到波斯，然后由



波斯传播至欧美各国。现在，全世界桃的品种多达 3000 余个，而我国原产的有 300 多种，因其品种不同可分为蟠桃、水蜜桃、甜桃、毛桃、油桃等，其中，以蜜桃和水蜜桃

的风味品质最好。蜜桃，果肉柔软多汁，果顶有突尖，如肥城桃、深州蜜桃。水蜜桃，果肉较蜜桃更加柔软多汁，而且果顶无明显突

尖，如大久保、雨花露、上海水蜜。脆肉桃，果肉硬脆致密，汁液较少，如五月鲜、六月白。蟠桃，果肉柔软多汁与水蜜桃相似，但果形扁平，

如撒花红蟠桃、太仓蟠桃。油桃，果肉洁净无绒毛，果肉硬脆致密，但果个小、味酸，如曙光、早红珠。



2. 桃的营养成分

桃是最古老的果品之一，它以果形美观、肉质甜美而堪称天下第一果。桃子的营养丰富，每100克可食部分中含有水分86.4克，蛋白质0.9克，脂肪0.1克，膳食纤维1.3克，

碳水化合物10.9克，钙6毫克，磷20毫克，铁0.8毫克，锌0.34毫克，维生素B₁ 0.01毫克，维生素B₂ 0.04毫克，尼克酸0.7毫克，维生素C 7毫克，还含有挥发油、苹果酸、柠檬酸等营养成分。



桃·樱桃

3. 桃的食药同源作用

桃子性微温，味甘酸，能生津润肠、活血、消积，可治疗肠燥便秘、淤血肿块、肝脾肿大。《滇南本草》曰：桃子“通月经、润大肠、消心积下”。《随息居饮食谱》中记载：桃子“补心活血，生津涤热”。肝脾肿大者可以每



日吃桃2枚，具有活淤血、消积块和养肝气的功效。津伤肠燥，大便秘结者和老年气血亏虚者每晚睡前可食鲜桃1枚，可以润肠通便。炎夏食桃可养阴生津、润肠燥，有较高的滋养作用。将未成熟的桃子晒干，称之为“碧桃干”，其性平味酸苦，是治疗盗汗、遗精、吐血、疟疾、心腹痛及妊娠下血的良药。

桃子的核仁称为桃仁，性平味苦甘，具有破血去淤，润燥滑肠的功效，可治经闭、

症瘕、热病蓄血、风痹、疟疾、跌打损伤、淤血肿痛、血燥便秘等症。《本草经疏》中记载：“桃仁、性善破血，凡血枯、血秘、血燥、淤

血、留血、蓄血、血痛等症，用之立通，散而无收，泻而无补。”

桃叶性平味苦，有清热解毒、祛风湿的功效。取桃叶加盐少

许捣烂，外敷太阳穴治风热头痛。

桃花性平味苦，具有利水、活血、通便的功效。《本草纲目》中记载：“桃花、性走





泄下降，利大肠甚快，用以治气实人病水饮肿满、积滞，大小便闭塞者，则有功无害。”桃花晒干制成药枕，治头昏目眩、头痛目赤。

桃胶是树皮中分泌出来的树脂，性平、味甘苦，无毒，具有益气、和血、止渴的功效，将桃胶做丸阴干备用，每日3次煎汤内服，可辅助治疗尿路结石及小便淋漓不畅。

桃树枝和桃树根亦可入药。取桃枝切细片用黄酒煮沸，去渣后服用，可治卒心痛。取桃根100克切碎，加水煎汤，内服治黄疸不退。痔疮肿痛者可用桃根煎汤外洗。



桃·樱桃



4. 桃的烹饪应用

桃可鲜食，也可加工制成罐头、桃干、桃脯、桃酱、果酒、果汁等。桃仁可用于甜点、甜菜的配料。



5. 桃的食用禁忌

桃性微温，多食令人腹胀，生痈疔，凡内热有疮、面部痤疮之人宜少食。



桃·蜜桃



6. 桃的选购与家庭贮藏

选购桃子时除了要注意桃的品种和产地外，还要注意桃子是否成熟。未成熟的桃颜色发绿，缺乏光彩；而成熟的桃绿色消失，色泽鲜艳。

桃子不耐贮藏，买回后需在几天内吃完，此时风味品质最好。放置过长，水蜜桃等容易软腐。买回的桃放置时，尽可能避免挤压或碰撞，而且盛放的容器能通风散热，并且随时注意剔除烂桃。



7. 桃干的 家庭制作

(1) 选用果形大，果肉肥厚，含糖量高，果汁较少，成熟度八九成，无软烂，无虫蛀，无腐烂，无流胶的新鲜桃为原料。

(2) 先用毛刷将桃毛全刷掉，再用流动清水洗净果实表面的泥沙和污物。

(3) 用不锈钢水果刀沿果实的缝合线切开，再用挖核器挖除桃核，形成桃碗。

(4) 将桃碗在浓度为0.3%~0.5%的亚



桃
·
樱
桃





硫酸氢钠溶液中，浸泡 40~60 分钟，然后捞出再用清水漂洗干净，并沥干水分。

(5) 将 0.05% 柠檬酸的水溶液煮沸后，投入经硫处理的桃碗烫漂 3~5 分钟，捞出后立即用冷水冷却，并沥干水分。

(6) 将经处理后的桃碗，摊放在竹帘或

竹筛上，放在向阳通风的地方在日光下曝晒，当晒到六七成干时，在阴凉处放置 2~3

天后，再重新日晒。直至用手握紧能成一团，松手后不粘为度。

(7) 将干燥后的桃干放在密闭的容

器中闷 2~3 天，使桃干各部分的水分均衡，质地柔软。

(8) 经回软后的桃干，装入食品袋内。



桃·樱桃

8. 桃脯的家庭制作

原料：桃、白砂糖、亚硫酸氢钠、柠檬酸、氢氧化钠。

制作：(1) 选用肉质细腻，有韧性，七八成熟，无虫蛀，无损伤的果实为原料。



(2) 用清水洗净，用不锈钢刀削去果皮(也可采用化学去皮的方法，即用3%~5%的氢氧化钠溶液，在90~95℃条件下将桃放入处理1~2分钟，捞出后在清水中用毛刷搓洗，除去表皮，再以流动清水冲净桃果表面残留的碱液，也可在0.3%稀盐酸液或0.15%柠檬酸液中，进行中和后冲洗干净)。用不锈钢刀沿缝合线将桃劈开，然后用挖核器挖



除果核，制成桃碗。将桃碗浸入浓度为0.2%~0.3%的亚硫酸氢钠溶液中，浸泡约30~60分钟，然后用清水漂洗干净。



(3) 配制40%的糖液2.5千克，加入0.2%的柠檬酸，煮沸后，倒入桃碗约2.5~3千克，重新煮沸后，小火微沸煮制10分钟左右。煮好后将桃碗及糖液一同倒入缸内，浸渍12~24小时。



(4) 配制50%的糖液，煮制后倒入桃碗，煮制4~5分钟，加入60%的浓糖液(用相当于桃重10%的砂糖配制)，再煮制5分钟后加入桃重10%的砂糖，继续煮制15~20分钟。将煮好的桃碗连同糖液一起浸渍8~12小时。

(5) 将糖渍的桃碗捞出，摆放在竹屉上沥干糖液，用手将桃碗捏成扁平圆形，在阳光下晒制，或在55~60℃条件下烘烤。

特点：桃脯呈琥珀色，扁圆形，脯面不粘手，味甜微酸，有桃的风味。

9. 糖水桃罐头的家庭制作

(1) 选用桃果大小均匀，肉质肥厚，组织细致，成熟度七八成的桃为原料；剔除腐烂、病虫害及残次果。

(2) 用流动清水洗净果实表面的泥沙及残留农药等污物。

(3) 沿缝合线将桃劈成两半。

(4) 将桃瓣放入浓度为3%~5%的氢氧化钠溶液中，在90~95℃条件下，热烫1~2分钟，捞出后用清水冲洗，并反复用毛刷搓擦，使表皮脱落，再放入0.3%的盐酸溶液内，中和碱液。

(5) 将去皮后的桃瓣在90~100℃的0.1%柠檬酸的热水中预煮4~8分钟，以煮透为度，而后





迅速用冷水冷却。

(6) 用挖核器挖去果核，挖面要光滑，再用小刀进行修整、削去毛边和斑疤等。修整的桃碗应放在清水中浸泡，以防变色。

(7) 将空罐头瓶和瓶盖消毒备用。配制 25% 的糖液，煮沸后用绒布过滤备用。按果肉重占净重 55%~65%，糖水重占净重 35%~45% 的比例装罐。糖水温度不低于 85℃。

(8) 将装好的罐头瓶，虚盖上瓶盖，然后放在蒸锅的屉上，在 100℃ 温度下排气 10 分钟左右，使罐内中心温度达到 80℃ 以

上。然后迅速将瓶盖旋紧密封。

(9) 将密封后的罐头瓶在沸水中杀菌。500 克玻璃瓶在沸水中煮 20 分钟；300 克玻璃瓶在沸水中煮 15 分钟。杀菌后用冷水进行分段冷却，即由 80℃ 水中→55℃ 水中→30℃ 水中，以防玻璃瓶由于温差过大而发生爆裂。冷却至 38℃ 左右即可。

(10) 冷却后擦去罐头表面的水分，在常温下放置 7 天，如不发生胀罐现象，即可按期保存。

特点：果肉呈白色或青白色，果肉质

地柔软，糖液透明，具有桃的风味，无异味。





10. 桃酱的家庭制作

原料：桃 1000 克，白砂糖 850 克，柠檬酸 6 克。

制作：(1) 选用八成熟、新鲜的白桃或黄桃作为原料。

(2) 沿缝合线将桃劈开，用 3%~5% 的氢氧化钠溶液，在 90~95℃ 温度下，热烫 1~2 分钟，捞出后在流动水中冷却，并用毛刷揉搓除去果皮，并漂洗干净。然后用挖核器挖除果核，形成桃碗。

(3) 用绞肉机或家庭用多功能切碎机进行破碎打浆。

(4) 在桃浆液中加入果浆重 15%、浓度为 10% 的糖液，在不锈钢锅内加热煮沸软化 10~15 分钟。再加入用砂糖配成的 75% 糖液和柠檬酸，继续加热浓缩 15~20 分钟。或在加糖后浓缩



10分钟时,加入已溶好的明胶,充分搅拌均匀后,再煮5分钟左右。用小勺取少量果酱,缓缓滴落,如果最后几滴,可拉成长条状时,则达到浓缩终点,即可出锅。

(5) 将浓缩的果酱趁热装入已消毒的玻璃瓶中,迅速密封。

(6) 用蒸汽或沸水在 100°C 条件下杀菌15分钟,而后分段冷却至 38°C 左右。



特点:桃酱为琥珀色或红褐色,酱体是胶黏状,酸甜可口,有桃的风味。



桃·蜜桃

11. 桃子柠檬汁

原料:桃子5个,柠檬1个,蜂蜜30克。

制作:桃子洗净,去皮去核,切成块,放入果汁机,加入柠檬汁和适量凉开水,打成匀浆,加入蜂蜜调匀,装杯即可饮用。

特点:酸甜爽口,开胃消食。



12. 桃子芒果汁

原料：桃子2个，芒果5个，蜂蜜30克。

制作：芒果、桃子洗净，去皮去核，切成块，放入果汁机，加适量凉开水，打成匀浆，加入蜂蜜调匀，装杯即可饮用。



桃
·
樱
桃

特点：色泽金黄、味甜可口，健脾开胃。

13. 桃子冰淇淋

原料：牛奶500克，新鲜桃子500克，白糖250克，奶油150克，柠檬1/2个。

制作：将柠檬洗净，挤汁待用；把白糖加入牛奶中，加热溶解，煮沸过滤。把桃子洗净去皮去核，捣碎成泥浆状，随后加入晾凉的牛奶，充分调匀，再加入挤好的柠檬汁。将混合物晾凉后放入奶油，搅拌均匀，放入冰淇淋机，置冰箱内冻结即可。食用

