

## 声明

本电子书由中国农业出版社数字出版，相关权利归中国农业出版社拥有。读者、著作权人和（或）依法可以行使著作权的权利人如有疑问，请与中国农业出版社联系：

地址：北京市朝阳区麦子店街18号楼

邮编：100026

电话：010-64194921 010-65005894

E-mail: [lishanzhao@sina.com](mailto:lishanzhao@sina.com)

中国农业出版社

# 家庭水果 小食品制作


小市屋  
生活丛书

Jia Ting Shui Guo Xiao Shi Pin Zhi Zuo

牟增荣 编著



农村读物出版社

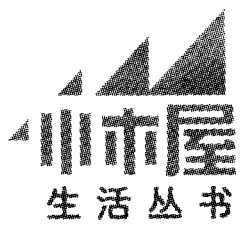


市 屋  
生活丛书

# 家 庭 水果小食品制作

牟增荣 编著

农村读物出版社



小市屋

生活丛书

## 出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

# 前 言

《家庭水果小食品制作》一书，是为适应人民群众生活水平提高和饮食文化发展的需要、为丰富家庭生活内容，满足人民群众对新生活方式的追求而编写的。该书从水果加工的基础知识入手，由浅入深地阐述了水果小食品加工的基本原理和基本技术，介绍了139种果脯蜜饯、果酱、果冻、果汁饮料、果干、果酒及其他休闲水果小食品的原辅料配方和具体操作要点。通俗易懂、实用性强。为了适应不同层次人群的需求和不同口味、习惯的差异，在品种选择上尽量多样化。水果种类有南方的，也有北方的；小食品种类既有人们喜爱的传统水果小食品，又有近年来涌现的时新休闲小食品；在操作技术上，既介绍了一般家庭厨具的应用，又介绍了各种现代厨房家用电器的使用技术。家庭自制的水果小食品，具有经济实惠、物美价廉、安全卫生的特点，而且其风味可以根据家人的习惯要求进行调整。如果在节假日或休闲的时间，您能亲自动手制作一些

可口的水果小食品，供全家人品尝，一定会给您的家庭带来温馨和谐的气氛和无穷的乐趣。此外，本书对小型食品厂、食品专业户也有很好的实用参考价值。

由于时间仓促，编者水平所限，书中难免有错误和疏漏之处，恳请读者谅解。

牟增荣

1999年春节

# 目 录

出版者的话  
前 言

## 一 水果的化学成分与营养价值

- (一) 水果的种类 ..... 1
- (二) 水果的化学组成及其加工特性 ..... 2
- (三) 水果的化学成分与人体健康 ..... 7

## 二 水果小食品加工基本知识

- (一) 水果小食品的类别 ..... 16
- (二) 水果小食品加工保藏基本原理 ..... 18
- (三) 水果小食品加工的辅助材料 ..... 22
- (四) 水果小食品加工器具 ..... 31

## 三 水果小食品加工技术基础

- (一) 果脯蜜饯类小食品加工基本技术 ..... 35

|                    |    |
|--------------------|----|
| (二) 果酱果冻类小食品加工基本技术 | 39 |
| (三) 果干类小食品加工基本技术   | 41 |
| (四) 果汁饮料加工基本技术     | 43 |
| (五) 水果罐头加工基本技术     | 45 |
| (六) 水果速冻加工基本技术     | 47 |
| (七) 水果冰冻制品加工基本技术   | 49 |
| (八) 果酒加工基本技术       | 50 |

#### 四 果脯蜜饯类小食品加工

|           |    |
|-----------|----|
| (一) 苹果脯   | 54 |
| (二) 杏脯    | 56 |
| (三) 梨脯    | 57 |
| (四) 桃脯    | 58 |
| (五) 山楂脯   | 60 |
| (六) 蜜枣    | 61 |
| (七) 沙果脯   | 63 |
| (八) 海棠脯   | 64 |
| (九) 李子脯   | 65 |
| (十) 樱桃脯   | 66 |
| (十一) 菠萝脯  | 67 |
| (十二) 猕猴桃脯 | 68 |
| (十三) 哈密瓜脯 | 70 |
| (十四) 西瓜条  | 71 |
| (十五) 草莓蜜饯 | 72 |
| (十六) 橄榄蜜饯 | 73 |
| (十七) 山楂蜜饯 | 74 |
| (十八) 青梅   | 75 |
| (十九) 糖青梅  | 76 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| (二十) 话梅.....      | 77 |
| (二十一) 蜜橘皮.....    | 78 |
| (二十二) 陈皮梅.....    | 79 |
| (二十三) 橘皮青红丝 ..... | 80 |
| (二十四) 加应子.....    | 81 |
| (二十五) 糖柿片.....    | 83 |

## 五 果酱果冻类小食品加工

|                 |     |
|-----------------|-----|
| (一) 苹果酱.....    | 85  |
| (二) 杏酱.....     | 87  |
| (三) 梨酱.....     | 89  |
| (四) 桃酱.....     | 90  |
| (五) 山楂果酱.....   | 91  |
| (六) 草莓酱.....    | 92  |
| (七) 枣酱.....     | 93  |
| (八) 猕猴桃果酱 ..... | 95  |
| (九) 香蕉果酱.....   | 96  |
| (十) 杨桃果酱.....   | 97  |
| (十一) 沙棘果酱.....  | 98  |
| (十二) 橘皮果酱.....  | 99  |
| (十三) 柿子果酱 ..... | 101 |
| (十四) 西瓜酱 .....  | 102 |
| (十五) 哈密瓜酱.....  | 103 |
| (十六) 山楂糕.....   | 104 |
| (十七) 糖衣山楂条..... | 105 |
| (十八) 山楂果丹皮..... | 107 |
| (十九) 沙果糕 .....  | 108 |
| (二十) 酸枣糕 .....  | 109 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| (二十一) 山楂冻 .....    | 110 |
| (二十二) 苹果山楂果冻 ..... | 111 |
| (二十三) 草莓果冻 .....   | 112 |
| (二十四) 西瓜冻 .....    | 113 |
| (二十五) 葡萄汁果冻 .....  | 114 |
| (二十六) 桃汁果冻 .....   | 115 |
| (二十七) 菠萝粒果冻 .....  | 116 |
| (二十八) 山楂汁葡萄珠 ..... | 117 |
| (二十九) 苹果汁樱桃粒 ..... | 118 |
| (三十) 带果肉果冻 .....   | 119 |

## 六 果汁饮料加工

|                   |     |
|-------------------|-----|
| (一) 澄清型苹果汁 .....  | 122 |
| (二) 果肉型苹果汁 .....  | 123 |
| (三) 葡萄汁 .....     | 124 |
| (四) 草莓汁 .....     | 125 |
| (五) 山楂汁 .....     | 127 |
| (六) 果肉型桃汁 .....   | 128 |
| (七) 果肉型杏汁 .....   | 129 |
| (八) 猕猴桃汁 .....    | 130 |
| (九) 柑橘汁 .....     | 131 |
| (十) 红枣汁 .....     | 133 |
| (十一) 果肉型红枣汁 ..... | 134 |
| (十二) 菠萝汁 .....    | 135 |
| (十三) 西瓜汁 .....    | 136 |
| (十四) 核桃乳饮料 .....  | 137 |
| (十五) 杏仁乳饮料 .....  | 138 |
| (十六) 草莓胡萝卜汁 ..... | 139 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| (十七) 鸭梨甘蓝汁 .....  | 140 |
| (十八) 葡萄菠萝番茄汁..... | 141 |
| (十九) 杨梅汤 .....    | 142 |
| (二十) 酸梅汤 .....    | 143 |
| (二十一) 橘子汽水.....   | 143 |

## 七 速冻水果及水果冰冻小食品加工

|                 |     |
|-----------------|-----|
| (一) 速冻柑橘 .....  | 146 |
| (二) 速冻桃.....    | 147 |
| (三) 速冻草莓 .....  | 148 |
| (四) 速冻荔枝 .....  | 149 |
| (五) 速冻杨梅 .....  | 150 |
| (六) 速冻柿子 .....  | 150 |
| (七) 速冻香蕉 .....  | 151 |
| (八) 速冻葡萄珠.....  | 152 |
| (九) 速冻杏 .....   | 152 |
| (十) 草莓冰棒.....   | 153 |
| (十一) 山楂冰棒.....  | 154 |
| (十二) 橘子冰棒.....  | 155 |
| (十三) 山楂雪糕.....  | 156 |
| (十四) 草莓冰淇淋..... | 157 |

## 八 果干小食品加工

|               |     |
|---------------|-----|
| (一) 苹果干 ..... | 161 |
| (二) 杏干.....   | 162 |
| (三) 梨干.....   | 163 |
| (四) 桃干.....   | 164 |
| (五) 李子干 ..... | 165 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| (六) 山楂干 .....   | 166 |
| (七) 葡萄干 .....   | 166 |
| (八) 柿饼 .....    | 167 |
| (九) 红枣 .....    | 169 |
| (十) 脆枣 .....    | 169 |
| (十一) 香蕉干 .....  | 170 |
| (十二) 香蕉脆片 ..... | 171 |
| (十三) 龙眼干 .....  | 172 |

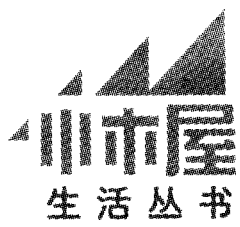
## 九 水果罐头加工

|                   |     |
|-------------------|-----|
| (一) 糖水桃罐头 .....   | 173 |
| (二) 糖水梨罐头 .....   | 175 |
| (三) 糖水杏罐头 .....   | 176 |
| (四) 糖水葡萄罐头 .....  | 177 |
| (五) 糖水山楂罐头 .....  | 178 |
| (六) 糖水草莓罐头 .....  | 179 |
| (七) 糖水猕猴桃罐头 ..... | 180 |
| (八) 糖水菠萝罐头 .....  | 181 |
| (九) 糖水杨梅罐头 .....  | 182 |
| (十) 糖水哈密瓜罐头 ..... | 183 |
| (十一) 糖水荔枝罐头 ..... | 184 |
| (十二) 糖水枇杷罐头 ..... | 185 |

## 十 其他休闲小食品加工

|                |     |
|----------------|-----|
| (一) 冰糖葫芦 ..... | 187 |
| (二) 山楂蘸 .....  | 188 |
| (三) 糖炒栗子 ..... | 189 |
| (四) 焖炒栗子 ..... | 190 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| (五) 醉枣.....      | 191 |
| (六) 油炸红枣 .....   | 191 |
| (七) 参膏醉枣 .....   | 192 |
| (八) 栗蓉饼 .....    | 194 |
| (九) 栗枣羹 .....    | 195 |
| (十) 栗子羊羹 .....   | 196 |
| (十一) 红果羊羹.....   | 197 |
| (十二) 梨膏糖 .....   | 198 |
| (十三) 枣茶 .....    | 200 |
| (十四) 青梅汤 .....   | 201 |
| (十五) 炒山核桃.....   | 202 |
| (十六) 椒盐杏仁.....   | 203 |
| (十七) 琥珀核桃仁.....  | 204 |
| (十八) 桂花糖核桃仁..... | 205 |
| (十九) 核桃糖 .....   | 206 |
| (二十) 清盐橘皮.....   | 207 |
| (二十一) 葡萄酒.....   | 207 |
| (二十二) 苹果酒.....   | 210 |
| (二十三) 梨酒.....    | 211 |
| (二十四) 杨梅酒.....   | 212 |



# 一、水果的化学成分与营养价值

## (一) 水果的种类

中国幅员辽阔，地理条件和气候条件优越，果树种类、品种繁多，资源极为丰富。不同的果树，具有不同的生物学特性。我们日常生活中食用的各种水果是由花器官的不同部位发育而成的。根据果树园艺学分类，对日常食用的水果类别简述如下：

1. **仁果类** 是由子房和花托发育而成的多种子型水果。花托发育形成果实的肉质部分，即我们食用的果肉部分。子房形成果芯(籽巢)部分。如苹果、沙果、海棠、梨、山楂等。

2. **核果类** 是由一个单子房发育而成的果实。子房壁发育成可食用的果肉，单个胚珠发育成种子。果实内只有一粒种子(即果核)。如桃、杏、李子、梅、樱桃、橄榄、芒果、杨梅