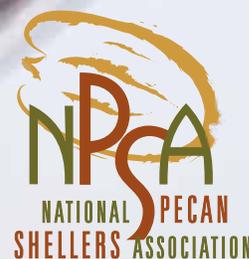


美洲山核桃使用指南

如何发挥美洲山核桃的完美功效

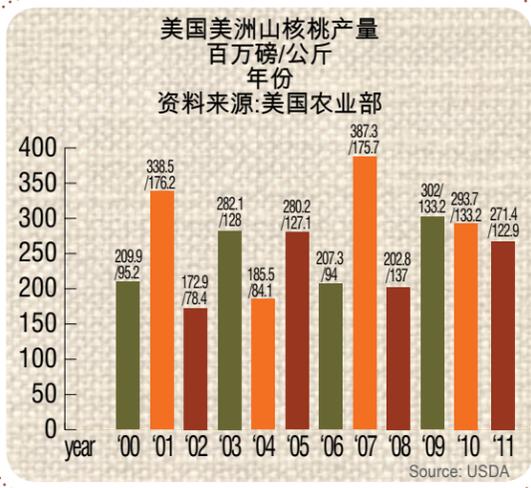


美国国家美洲山核桃协会—NPSA

美洲山核桃~如此美妙~供您食用的佳品~

全球约90%的美洲山核桃作物产自北美，而且北美地区在美洲山核桃的预加工食品方面取得了卓越的品质。

在美国的美洲山核桃产区，分布生长着几百个品种的美洲山核桃；其中产量较高的州有佐治亚州、得克萨斯州、俄克拉何马州、新墨西哥州、亚利桑那州、阿拉巴马州、路易斯安那州、密西西比州、佛罗里达州、北卡罗来纳州和南卡罗来纳州以及阿肯色州等地。而加利福尼亚州、田纳西州、堪萨斯州和密苏里州也将美洲山核桃作为适销的经济作物来种植。不同品种的美洲山核桃在口味、质地、果仁大小、颜色、果香和含油量方面各有不同。美洲山核桃的收获、存储与销售一般在十月份开始于部分“美洲山核桃带”地区，该过程将延续至次年的二、三月份。



排名前十的加工山核桃的商业买家

1. 零售杂货店/零食生产商
2. 生产什锦坚果和包装果仁产品的食品厂
3. 商用烘焙食品制造商
4. 冰淇淋制造商
5. 糖果生产商
6. 批发分销商
7. 餐厅、酒店、度假村
8. 除餐厅/酒店以外的其他餐饮服务
9. 邮购目录销售
10. 谷类食品生产商

美国国家美洲山核桃协会，2010年行业调查。注：不包括出口



收获和分级

美洲山核桃的丰富历史可追溯到16世纪，它是唯一自然生长于北美的主要树生坚果。在全球范围内，美国是美洲山核桃的最大生产国。

美洲山核桃的机械收割和快速摘取工艺，有助于提高此类树生坚果的质量和延长其贮藏寿命。

美洲山核桃壳作为一道天然防护屏障。虽然美洲山核桃有着坚硬、厚实的外壳，但是它的去壳却比许多其他北美坚果品种容易。美洲山核桃要经过严格的卫生程序，以确保产品的安全性。首先，美洲山核桃经过漂洗，以除去异物。之后经过氯浸泡或高温浸泡消毒，或依次采用这两种消毒方式。美洲山核桃在去壳之后，会按照大小进行筛选，然后进行干燥，以减少水分和保持质量。去壳过程显著降低了这种坚果受黄曲霉毒素、大肠杆菌和沙门氏菌污染的风险。

我们会对去壳坚果进行分级，从而达到并超过美国农业部指定的去壳美洲山核桃分级标准。对美洲山核桃的检测内容包括是否有任何缺陷和异物，大小和颜色是否均匀、硬度和果肉与大小的比例等。等级最高的是美国1号 (U.S. No. 1)。

装运

通常将半圆仁或碎仁的美洲山核桃装运在30磅/13.6公斤的带有真空或非真空包装衬垫的瓦楞纸箱中。去壳产品与带壳坚果相比重量和体积约减少了一半。

存储

为了使美洲山核桃保持新鲜，应该使其免受潮湿、光照、高温和有氧环境的损害。将带壳山核桃存储在阴凉干燥的地方将使其保鲜数月。无论是否去壳，美洲山核桃都可以在冷藏状态下存储约九个月的时间，或在华氏0°/-17.7摄氏度的制冷情况下存储最多两年的时间。在反复解冻的情况下，美洲山核桃的口味和质地可以不受影响。从低温存储环境中取出后，仍能在两个月内保持良好质量。

美洲山核桃：富含抗氧化剂

《营养学杂志》发表的一项研究表明：美洲山核桃中天然含有的抗氧化剂有益于心脏健康并且预防疾病。抗氧化剂被认为是一种能延缓衰老、减少罹患癌症、心脏疾病、神经系统疾病（如阿尔茨海默氏症）等疾病风险的营养物质。美国罗马琳达大学的研究人员发现，他们的实验对象在食用美洲山核桃之后，体内的γ生育酚（抗氧化维生素E的一种形态）增加了一倍且氧化性低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）下降了33%左右。根据美国农业部的数据，美洲山核桃与其他树生坚果相比含有更多的抗氧化剂。研究人员使用一种名为氧自由基吸收能力（ORAC）的方法分析了277种不同的食物，发现美洲山核桃的抗氧化能力在所有坚果中排名最高。



图表：美洲山核桃：补充抗氧化剂*的最佳果仁



*资料来源：美国农业部农业研究服务。2010年：选定食品的抗氧化能力（ORAC），第2版 营养数据实验室

美洲山核桃：降低胆固醇

美洲山核桃也可以起到降低胆固醇的作用。发表在《营养学杂志》上的一项临床研究对下列两种饮食进行了比较：美国心脏学会为高胆固醇人士推荐的步骤一饮食（28%脂肪）与富含美洲山核桃的饮食（40%脂肪）。得出的结果是，富含美洲山核桃的饮食将总胆固醇水平降低了11.3%，而低密度脂蛋白“坏”胆固醇水平降低了16.5%，比步骤一饮食提高了两倍，同时没有相关的任何体重增加现象。美国食品药品监督管理局（FDA）已经承认了这一发现和相关研究结果，并通过了如下“有限健康宣示”：“有支持性但还不是结论性的证据表明每天摄入1.5盎司（0.04公斤）低脂肪和低胆固醇的大多数坚果，如美洲山核桃，可降低心脏疾病的风险。”



美洲山核桃的营养密度高

美洲山核桃含有超过19种维生素和矿物质 - 包括维生素A、维生素E、叶酸、钙、镁、磷、钾，多种维生素B和锌。一盘美洲山核桃可以提供每日所需膳食纤维的10%。美洲山核桃也是一种天然、优质的蛋白质来源，只含有很少的碳水化合物，不含胆固醇。

图表：去壳美洲山核桃的营养价值

营养成分 (单位) :	100克	1磅	1盎司/份
钙 (毫克)	70	320	20
铁 (毫克)	2.53	11.52	0.72
镁 (毫克)	121	544	34
磷 (毫克)	277	1,264	79
钾 (毫克)	410	1,856	116
钠 (毫克)	0	0	0
锌 (毫克)	4.53	20.48	1.28
铜 (毫克)	1.20	5.44	0.34
锰 (毫克)	4.50	20.48	1.28
硒 (微克)	3.80	17.6	1.1
维生素C (毫克)	1.10	4.8	0.3
硫胺素 (毫克)	0.66	3.04	0.19
核黄素 (毫克)	0.13	0.64	0.04
烟酸 (维生素B2) (毫克)	1.17	5.28	0.33
泛酸 (维生素B3)	0.86	4	0.25
维生素B6 (毫克)	0.21	0.96	0.06
叶酸 (微克)	22	96	6
维生素B12 (微克)	0	0	0
维生素A (国际单位)	56	256	16
维生素K (微克)	3.50	16	1
维生素E (ATE) (毫克)	1.40	6.4	0.4
水 (克)	3.52	16	1
能量 (千卡)	691	3,136	196
蛋白质 (克)	9.17	41.6	2.6
*总脂肪 (克)	71.97	326.4	20.4
单不饱和脂肪	40.8	185.12	11.57
多不饱和脂肪	21.61	98.08	6.13
饱和脂肪	6.18	28	1.75
反式脂肪	0	0	0
碳水化合物 (克)	13.86	62.88	3.93
膳食纤维 (克)	9.6	43.2	2.7
灰分 (克)	1.49	6.72	0.42

*包括脂肪酸、磷脂和甘油。
资料来源：美国农业部国家营养标准参考数据库，2004年第17版。
<http://www.usda.gov/fnic/food>；排版：2004年

增值属性

- | 口味 | 方便处理 | 芳香 | 质地 | 外观 |
|---|------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| 美洲山核桃独有的丰富口感，使其在沙拉、烘焙产品和风味主菜中添加更能获得浓郁、香醇的口味。美洲山核桃的口味适合与大多数食物配合食用，加工方法可以是原味、加糖、盐制或五香 | 美洲山核桃可以简单切碎，从而为忙碌的厨师节省宝贵工作量。 | 美洲山核桃独具的芳香主要存在于山核桃油中，提高了加工产品的吸引力。 | 美洲山核桃松软脆响的口感更能为沙拉、松饼、蔬菜料理和甜点提高美味对比度并延长嚼劲。 | 美洲山核桃的分类主要根据其果仁颜色。分类范围从“淡黄色”、“琥珀色”、“琥珀色”到“深琥珀色”不等。 |



美洲山核桃产品

营养丰富、用途广泛、风味绝佳

去壳的美洲山核桃可以分为半圆仁和碎仁。美洲山核桃本身的大小、长度和颜色由其品种决定。果仁大小可分为猛犸、小猛犸、巨型、超大型、大块、中块和托珀斯。您可以按需选择美洲山核桃的大小，但请一定记住要选择质量。我们认为颗粒饱满、颜色上好的美洲山核桃是质量最高的。

请联系您的产品供应商，以选择您需要的美洲山核桃产品规格。



猛犸半圆仁
每磅个数：200-250 个
每公斤个数：440-550 个



中块半圆仁
每磅个数：551-650 个
每公斤个数：1201-1430 个



大块/中块碎仁
经6/16"至5/16"的分选筛筛选
大小介于9.5毫米与7.9毫米之间



小猛犸半圆仁
每磅个数：251-300 个
每公斤个数：551-660 个



小块半圆仁
每磅个数：651-800 个
每公斤个数：1431-1760 个



中块碎仁
经5/16"至4/16"的分选筛筛选
大小介于7.9毫米至6.4毫米之间



巨型半圆仁
每磅个数：301-350 个
每公斤个数：661-770 个



猛犸碎仁
经9/16"至8/16"的分选筛筛选
大小超过14.3毫米



小块碎仁
经4/16"至3/16"的分选筛筛选
大小介于6.4毫米至4.8毫米之间



超大型半圆仁
每磅个数：351-450 个
每公斤个数：771-990 个



超大块碎仁
经9/16"至8/16"的分选筛筛选
大小介于14.3毫米与12.7毫米之间



微型碎仁
经3/16"至2/16"的分选筛筛选
大小介于4.8毫米至3.2毫米之间



大块半圆仁
每磅个数：451-550 个
每公斤个数：991-1200 个



大块碎仁
经8/16"至6/16"的分选筛筛选
大小介于12.7毫米与9.5毫米之间



颗粒
经2/16"至1/16"的分选筛筛选
大小介于3.2毫米至1.6毫米之间



果仁粉
通过1/16"的分选筛筛选
大小约1.6毫米