

美洲山核桃使用指南

如何发挥美洲山核桃 的完美功效



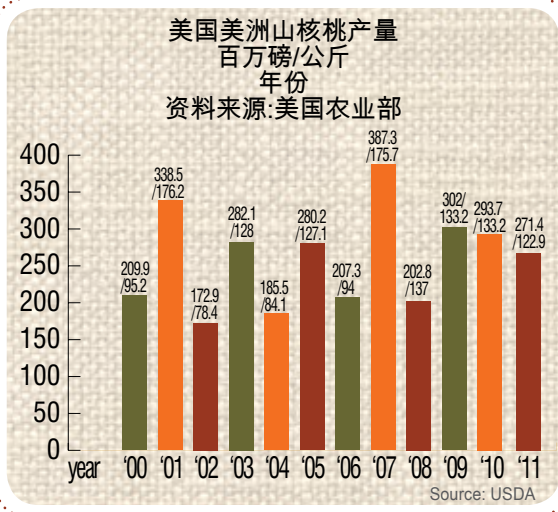
NPSA
NATIONAL PECAN
SHELLERS ASSOCIATION

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



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。 |



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)。

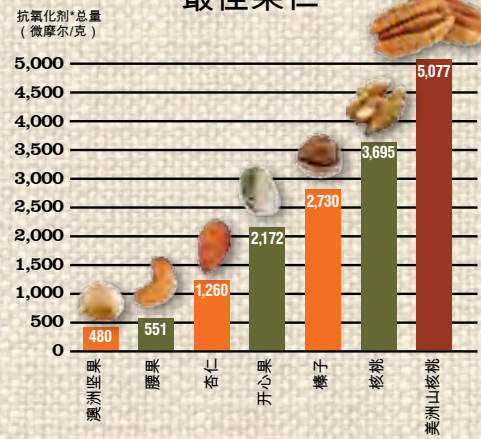
装运

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。

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。”

美洲山核桃可以保护神经系统

发表在《营养药物研究时事论题》上的一项研究表明：美洲山核桃可以起到保护神经系统的作用。这项研究是在美国马萨诸塞州洛厄尔大学细胞神经生物学中心开展的，其结果表明美洲山核桃很可能延迟了老鼠身上与年龄相关的运动神经元变性。研究人员认为美洲山核桃中丰富的抗氧化剂可能是引起这一积极迹象的原因。

控制体重与山核桃

发表在《美国临床营养学期刊》上的一篇关于美洲山核桃及其它坚果研究的评论 (2003年9月) 表明像美洲山核桃这样的坚果有助于控制体重并保持体重控制的效果。这篇评论引用了一项研究数据，表明食用坚果可能会增加代谢率并增强饱腹感。评论指出：当与低脂肪膳食相结合的时候，坚果还可以增加风味，提高适口性和口感，从而带来更大的饮食依从性。

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。



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。一盎司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



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