



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 102599394 A

(43) 申请公布日 2012. 07. 25

(21) 申请号 201210103404. 4

(22) 申请日 2012. 04. 10

(71) 申请人 汕头市天悦轻工技术科技有限公司
地址 515000 广东省汕头市大学路金平民营
科技园管委大楼 602 房

申请人 汕头市天悦食品工业技术研究院有
限公司

(72) 发明人 林玉惠 吴盛辉

(74) 专利代理机构 汕头市潮睿专利事务有限公
司 44230

代理人 林天普 丁德轩

(51) Int. Cl.

A23L 1/06 (2006. 01)

A23L 1/09 (2006. 01)

权利要求书 2 页 说明书 5 页

(54) 发明名称

一种果冻的制作方法

(57) 摘要

一种果冻的制作方法,包括下述步骤:(1) 按比例配备卡拉胶、魔芋粉或魔芋胶、低聚糖醇、柠檬酸钾、药食同源的果实、营养食品添加剂;(2) 用水溶解营养食品添加剂,得到营养食品添加剂溶液;(3) 向配料缸中加入水,然后将卡拉胶、魔芋粉或魔芋胶、低聚糖醇加入水中并使其溶解,得到料液 I;(4) 对料液 I 进行加热,将药食同源的果实加入料液 I 中,得到料液 II;(5) 将营养食品添加剂溶液和柠檬酸钾加入到料液 II 中,进行搅拌,得到料液 III;(6) 将料液 III 灌装入包装容器并封口,得到果冻半成品;(7) 将果冻半成品放入热水中浸泡,然后取出并冷却定型,得到果冻。本发明能制作出营养丰富且具有保健功能的无糖果冻,更有利于人体健康。

1. 一种果冻的制作方法,其特征在于依次包括下述步骤:

(1) 按重量计,配备下述原料:卡拉胶 1—5 份,魔芋粉或魔芋胶 1—5 份,低聚糖醇 5—30 份,柠檬酸钾 1—1.5 份,药食同源的果实 1—10 份,营养食品添加剂 5—10 份;

(2) 用水溶解营养食品添加剂,用水量为营养食品添加剂重量的 1—2 倍,得到营养食品添加剂溶液,备用;

(3) 向配料缸中加入 600—950 份水,然后在搅拌的情况下将卡拉胶、魔芋粉或魔芋胶、低聚糖醇加入到这 600—950 份水中,并加热至 60—70℃,使卡拉胶、魔芋粉或魔芋胶、低聚糖醇完全溶解,得到料液 I;

(4) 对料液 I 进行加热,在料液 I 的温度上升至 98—100℃时将药食同源的果实加入料液 I 中,并在 98—100℃的温度下保温 10—30 分钟,得到料液 II;

(5) 对料液 II 进行冷却,在料液 II 的温度下降至 70—80℃时将营养食品添加剂溶液和柠檬酸钾加入到料液 II 中,然后进行搅拌,使柠檬酸钾完全溶解并使配料缸内的物料混合均匀,得到料液 III;

(6) 将料液 III 灌装入包装容器中并封口,得到果冻半成品;

(7) 将果冻半成品放入温度为 85—90℃的热水中浸泡 10—30 分钟,然后将果冻半成品从热水中取出并冷却定型,得到果冻。

2. 根据权利要求 1 所述的果冻的制作方法,其特征是:所述低聚糖醇是低聚木糖、低聚果糖或低聚麦芽糖醇。

3. 根据权利要求 1 所述的果冻的制作方法,其特征是:所述药食同源的果实是红枣、莲子、枸杞子、杏仁、白果、余甘子、青果或芡实。

4. 根据权利要求 1 所述的果冻的制作方法,其特征是:所述营养食品添加剂是牛磺酸、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 C、维生素 D、维生素 E、叶酸、泛酸、胆碱、乳酸钙、焦磷酸铁和乳酸锌中的一种或其中多种的组合。

5. 根据权利要求 1—4 任一项所述的果冻的制作方法,其特征是:步骤(1)还配备增稠剂 1—5 份;步骤(3)中将增稠剂与卡拉胶、魔芋粉或魔芋胶、低聚糖醇一同加入水中,并加热至 60—70℃,使卡拉胶、魔芋粉或魔芋胶、低聚糖醇和增稠剂完全溶解;所述增稠剂是黄原胶、阿拉伯树胶、果胶、瓜尔豆胶、刺槐豆胶、黄芪胶、罗望子胶、海藻酸、海藻酸钠、甲壳素、羧甲基纤维素、羧甲基淀粉钠、羟丙甲基纤维素、微晶纤维素、变性淀粉、糊精、环糊精和预胶化淀粉中的一种或者其中多种的组合。

6. 根据权利要求 1—4 任一项所述的果冻的制作方法,其特征是:步骤(1)还配备酸味剂 1—2 份;步骤(5)中将酸味剂与营养食品添加剂溶液和柠檬酸钾一同加入到料液 II 中,通过搅拌使酸味剂完全溶解;所述酸味剂是柠檬酸、苹果酸、果酸、己二酸和柠檬酸钠中的一种或其中多种的组合。

7. 根据权利要求 1—4 任一项所述的果冻的制作方法,其特征是:步骤(1)还配备调味调香料 1—2 份;步骤(5)中将调味调香料与营养食品添加剂溶液和柠檬酸钾一同加入到料液 II 中,通过搅拌使调味调香料完全溶解或均匀分散;所述调味调香料是食盐、糖精、糖精钠、甜蜜素、安赛蜜、三氯蔗糖、阿斯巴甜、香精、牛奶、奶粉、乳清粉、鸡蛋粉、水果汁、水果肉、蔬菜汁和蔬菜粉中的一种或其中多种的组合。

8. 根据权利要求 1—4 任一项所述的果冻的制作方法,其特征是:步骤(1)还配备色素

0.1 - 1 份 ;步骤(5) 中将色素与营养食品添加剂溶液和柠檬酸钾一同加入到料液 II 中,通过搅拌使色素完全溶解。

9. 根据权利要求 1 - 4 任一项所述的果冻的制作方法,其特征是 :步骤(1)还配备防腐剂 0.1 - 1 份 ;步骤(5) 中将防腐剂与营养食品添加剂溶液和柠檬酸钾一同加入到料液 II 中,通过搅拌使防腐剂完全溶解。

10. 根据权利要求 9 所述的果冻的制作方法,其特征是 :所述防腐剂是山梨酸钾、苯甲酸、苯甲酸钠或双乙酸钠。

一种果冻的制作方法

技术领域

[0001] 本发明涉及食品,具体地说,涉及一种果冻的制作方法。

背景技术

[0002] 果冻是家喻户晓的休闲食品,具有外观晶莹、色泽鲜艳、口感软滑、食用方便等特点,是一种低热量高膳食纤维的健康食品,深受人们尤其是儿童的喜爱。

[0003] 日常饮食中人们摄入过多高蛋白、高脂肪的食物,易引致心脑血管病、肠胃不适症、肥胖症等,而果冻中所含的丰富的膳食纤维对预防以上疾病有积极意义,在无法及时补充蔬菜、水果的情况下,多吃点果冻以改善饮食结构,调整肠胃功能,增进消化,也不失为好的选择。此外,果冻的另外一大优点就在于它的低热量,它几乎不含蛋白质、脂肪等任何热能营养素,想减肥或保持苗条身材的人可以放心食用。

[0004] 但传统果冻含有白砂糖、糖浆等糖份,对糖尿病人及肥胖人群来讲,还是美中不足。另外,目前中国的果冻大多定位在普通的儿童食品,作为儿童的零食,技术含量低,营养成分及功能单一,属低档食品,其推广价值受到较大的制约。

发明内容

[0005] 本发明所要解决的技术问题是提供一种果冻的制作方法,采用这种制作方法可制作出营养丰富且具有保健功能的无糖果冻。采用的技术方案如下:

[0006] 一种果冻的制作方法,其特征在于依次包括下述步骤:

[0007] (1) 按重量计,配备下述原料:卡拉胶 1-5 份,魔芋粉或魔芋胶 1-5 份,低聚糖醇 5-30 份,柠檬酸钾 1-1.5 份,药食同源的果实 1-10 份,营养食品添加剂 5-10 份;

[0008] (2) 用水溶解营养食品添加剂,用水量为营养食品添加剂重量的 1-2 倍,得到营养食品添加剂溶液,备用;

[0009] (3) 向配料缸中加入 600-950 份水,然后在搅拌的情况下将卡拉胶、魔芋粉或魔芋胶、低聚糖醇加入到这 600-950 份水中,并加热至 60-70℃,使卡拉胶、魔芋粉或魔芋胶、低聚糖醇完全溶解,得到料液 I;

[0010] (4) 对料液 I 进行加热,在料液 I 的温度上升至 98-100℃时将药食同源的果实加入料液 I 中,并在 98-100℃的温度下保温 10-30 分钟,得到料液 II;

[0011] (5) 对料液 II 进行冷却,在料液 II 的温度下降至 70-80℃时将营养食品添加剂溶液和柠檬酸钾加入到料液 II 中,然后进行搅拌,使柠檬酸钾完全溶解并使配料缸内的物料混合均匀,得到料液 III;

[0012] (6) 将料液 III 灌装入包装容器中并封口,得到果冻半成品;

[0013] (7) 将果冻半成品放入温度为 85-90℃的热水中浸泡 10-30 分钟,然后将果冻半成品从热水中取出并冷却定型,得到果冻。

[0014] 卡拉胶是一种膳食纤维,能够调节人体肠道功能。

[0015] 魔芋粉、魔芋胶(优选采用魔芋粉经水解得到的魔芋胶)含有葡苷聚糖和可溶性

膳食纤维,具有降脂、降糖、通便等多种功用。

[0016] 低聚糖醇可以是低聚木糖、低聚果糖或低聚麦芽糖醇。低聚糖能活化肠道内双歧杆菌并促进其生长繁殖,改善人体的肠胃功能;并且采用无糖型的低聚糖醇取代白砂糖及糖浆后,既能保持果冻的甜味,又适合不宜吃糖的人群食用。

[0017] 上述药食同源的果实包括但不限于红枣、莲子、枸杞子、杏仁、白果、余甘子、青果、芡实等药食同源的果实。步骤(4)中,药食同源的果实可以是其鲜果实直接加入料液 I 中,也可以是经过熟制之后加入料液 I 中,或者经过熟制并切碎之后加入料液 I 中。其中,对药食同源的果实的熟制处理可采用煮、油炸、蒸等常规方法。果冻中的卡拉胶、以及魔芋粉或魔芋胶可润肠通便,多吃会造成气虚等症状,通过添加具有补气益血功能的红枣、莲子、枸杞子、杏仁、白果、余甘子、青果、芡实等药食同源的果实后,可消除卡拉胶、以及魔芋粉或魔芋胶对人体的不利影响,更有利于人体健康。另外,上述药食同源的果实也可不加入料液中,而是在灌装时将药食同源的果实按量加入包装容器中。

[0018] 上述营养食品添加剂可以是牛磺酸、维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、维生素 B 6、维生素 B 12、维生素 C、维生素 D、维生素 E、叶酸、泛酸、胆碱、乳酸钙、焦磷酸铁和乳酸锌中的一种或其中多种的组合。

[0019] 优选步骤(1)还配备增稠剂 1-5 份,在步骤(3)中将增稠剂与卡拉胶、魔芋粉或魔芋胶、低聚糖醇一同加入水中,并加热至 60-70℃,使卡拉胶、魔芋粉或魔芋胶、低聚糖醇和增稠剂完全溶解。所述增稠剂可以是黄原胶、阿拉伯树胶、果胶、瓜尔豆胶、刺槐豆胶、黄芪胶、罗望子胶、海藻酸、海藻酸钠、甲壳素、羧甲基纤维素、羧甲基淀粉钠、羟丙甲基纤维素、微晶纤维素、变性淀粉、糊精、环糊精和预胶化淀粉中的一种或者其中多种的组合。

[0020] 优选步骤(1)还配备酸味剂 1-2 份,在步骤(5)中将酸味剂与营养食品添加剂溶液和柠檬酸钾一同加入到料液 II 中,通过搅拌使酸味剂完全溶解。上述酸味剂可以是柠檬酸、苹果酸、果酸、己二酸和柠檬酸钠中的一种或其中多种的组合。

[0021] 优选步骤(1)还配备调味调香料 1-2 份,在步骤(5)中将调味调香料与营养食品添加剂溶液和柠檬酸钾一同加入到料液 II 中,通过搅拌使调味调香料完全溶解或均匀分散。上述调味调香料可以是食盐、糖精、糖精钠、甜蜜素、安赛蜜、三氯蔗糖、阿斯巴甜、香精、牛奶、奶粉、乳清粉、鸡蛋粉、水果汁、水果肉、蔬菜汁和蔬菜粉中的一种或其中多种的组合。

[0022] 优选步骤(1)还配备色素 0.1-1 份,在步骤(5)中将色素与营养食品添加剂溶液和柠檬酸钾一同加入到料液 II 中,通过搅拌使色素完全溶解。上述色素可以是天然色素或合成色素,如姜黄色素、亮蓝色素、苋菜红色素、胭脂红色素、叶绿素铜钠盐、柠檬黄色素、日落黄色素、日落红色素、焦糖色素、白色素。色素在配方中主要起调色的作用,可根据产品的香型或约定俗成的习惯调色。

[0023] 优选步骤(1)还配备防腐剂 0.1-1 份,在步骤(5)中将防腐剂与营养食品添加剂溶液和柠檬酸钾一同加入到料液 II 中,通过搅拌使防腐剂完全溶解。上述防腐剂可采用山梨酸钾、苯甲酸、苯甲酸钠或双乙酸钠。防腐剂主要起到延长保质期的作用。

[0024] 本发明采用低聚糖醇取代传统果冻中的白砂糖、糖浆等糖源,并添加药食同源的果实及营养食品添加剂,使果冻在调整肠胃功能、增进消化的基础上,还具有补气益血、补充必要的营养物质等功能,能够制作出营养丰富且具有保健功能的无糖果冻,更有利于人体健康,极大地提升果冻的经济价值及营养价值,具有很强的推广价值,除了可供一般的儿

童、青少年食用之外,还特别适合肥胖人群、糖尿病人食用。

具体实施方式

[0025] 实施例 1

[0026] 本实施例中,果冻的制作方法依次包括下述步骤:

[0027] (1) 配备下述原料:卡拉胶 1.5 千克,魔芋粉 1.5 千克,低聚糖醇 5.0 千克(均为低聚果糖),柠檬酸钾 1 千克,药食同源的果实 5 千克(均为去核红枣),营养食品添加剂 6 千克(均为乳酸钙),酸味剂 1 千克(均为柠檬酸),调味调香料 1 千克(均为红枣香精),色素 0.5 千克(均为焦糖色素),防腐剂 0.1 千克(均为山梨酸钾);

[0028] (2) 用 8 千克水溶解营养食品添加剂,得到营养食品添加剂溶液,备用;去核红枣蒸熟并切碎,备用;

[0029] (3) 向配料缸中加入 610 千克水,然后在搅拌的情况下将卡拉胶、魔芋粉和低聚糖醇加入到这 610 千克水中,并加热至 65℃,使卡拉胶、魔芋粉和低聚糖醇完全溶解,得到料液 I;

[0030] (4) 对料液 I 进行加热,在料液 I 的温度上升至 98℃时将步骤(2)备用的去核红枣加入料液 I 中,并在 98℃的温度下保温 20 分钟,得到料液 II;

[0031] (5) 对料液 II 进行冷却,在料液 II 的温度下降至 70℃时将营养食品添加剂溶液、柠檬酸钾、酸味剂、调味调香料、色素、防腐剂加入到料液 II 中,然后进行搅拌,使柠檬酸钾、酸味剂、调味调香料、色素、防腐剂完全溶解并使配料缸内的物料混合均匀,得到料液 III;

[0032] (6) 将料液 III 灌装入包装容器中并封口,得到果冻半成品;

[0033] (7) 将果冻半成品放入温度为 85℃的热水中浸泡 30 分钟,然后将果冻半成品从热水中取出并冷却定型,得到果冻。

[0034] 本实施例制得的果冻口感清爽,具有较好的补血、减肥的功效,老少皆宜,可以作为零食,也可以作为佐餐食品。

[0035] 实施例 2

[0036] 本实施例中,果冻的制作方法依次包括下述步骤:

[0037] (1) 配备下述原料:卡拉胶 1.0 千克,魔芋胶 5.0 千克,低聚糖醇 30 千克(均为低聚木糖),柠檬酸钾 1.5 千克,药食同源的果实 10 千克(均为白果),营养食品添加剂 5 千克(均为牛磺酸),增稠剂 1.0 千克(均为刺槐豆胶),酸味剂 1 千克(均为柠檬酸),调味调香料 2 千克(其中牛奶 1 千克,牛奶香精 1 千克),色素 0.1 千克(均为白色素),防腐剂 0.1 千克(均为山梨酸钾);

[0038] (2) 用 8 千克水溶解营养食品添加剂,得到营养食品添加剂溶液,备用;白果先煎煮、去膜,然后油炸,备用;

[0039] (3) 向配料缸中加入 950 千克水,然后在搅拌的情况下将卡拉胶、魔芋胶、低聚糖醇和增稠剂(刺槐豆胶)加入到这 950 千克水中,并加热至 70℃,使卡拉胶、魔芋胶、低聚糖醇和增稠剂(刺槐豆胶)完全溶解,得到料液 I;

[0040] (4) 对料液 I 进行加热,在料液 I 的温度上升至 100℃时将步骤(2)备用的白果加入料液 I 中,并在 100℃的温度下保温 20 分钟,得到料液 II;

[0041] (5) 对料液 II 进行冷却,在料液 II 的温度下降至 80℃时将营养食品添加剂溶液、柠檬酸钾、酸味剂、调味调香料、色素、防腐剂加入到料液 II 中,然后进行搅拌,使柠檬酸钾、酸味剂、调味调香料、色素、防腐剂完全溶解并使配料缸内的物料混合均匀,得到料液 III;

[0042] (6) 将料液 III 灌装入包装容器中并封口,得到果冻半成品;

[0043] (7) 将果冻半成品放入温度为 85℃的热水中浸泡 30 分钟,然后将果冻半成品从热水中取出并冷却定型,得到果冻。

[0044] 本实施例制得的果冻口感清爽,具有较好的降血脂的功效,可以作为零食,也可以作为佐餐食品。

[0045] 实施例 3

[0046] 本实施例中,果冻的制作方法依次包括下述步骤:

[0047] (1) 配备下述原料:卡拉胶 1.2 千克,魔芋粉 2.0 千克,低聚糖醇 5.0 千克(均为低聚麦芽糖醇),柠檬酸钾 1.5 千克,药食同源的果实 1 千克(均为莲子),营养食品添加剂 6.1 千克(其中牛磺酸 0.5 千克,维生素 A 0.6 千克,乳酸钙 5 千克);酸味剂 1.0 千克(均为苹果酸),调味调香料 1 千克(均为莲子香精),色素 0.5 千克(均为栀子黄色素),防腐剂 0.1 千克(均为山梨酸钾);

[0048] (2) 用 10 千克水溶解营养食品添加剂,得到营养食品添加剂溶液,备用;莲子去心并蒸熟,备用;

[0049] (3) 向配料缸中加入 700 千克水,然后在搅拌的情况下将卡拉胶、魔芋粉和低聚糖醇(低聚麦芽糖醇)加入到这 700 千克水中,并加热至 65℃,使卡拉胶、魔芋粉、低聚糖醇完全溶解,得到料液 I;

[0050] (4) 对料液 I 进行加热,在料液 I 的温度上升至 99℃时将步骤(2)备用的莲子加入料液 I 中,并在 99℃的温度下保温 10 分钟,得到料液 II;

[0051] (5) 对料液 II 进行冷却,在料液 II 的温度下降至 75℃时将营养食品添加剂溶液、柠檬酸钾、酸味剂、调味调香料、色素和防腐剂加入到料液 II 中,然后进行搅拌,使柠檬酸钾、酸味剂、调味调香料、色素、防腐剂完全溶解并使配料缸内的物料混合均匀,得到料液 III;

[0052] (6) 将料液 III 灌装入包装容器中并封口,得到果冻半成品;

[0053] (7) 将果冻半成品放入温度为 90℃的热水中浸泡 10 分钟,然后将果冻半成品从热水中取出并冷却定型,得到果冻。

[0054] 本实施例制得的果冻口感清爽,具有补充钙、润肠、滋阴的功效,老少皆宜,可以作为零食,也可以作为佐餐食品。

[0055] 实施例 4

[0056] 本实施例中,果冻的制作方法依次包括下述步骤:

[0057] (1) 配备下述原料:卡拉胶 1.5 千克,魔芋胶 1.5 千克,低聚糖醇 20 千克(均为低聚木糖),柠檬酸钾 1.2 千克,药食同源的果实 5 千克(均为青果),营养食品添加剂 5 千克(均为焦磷酸铁),酸味剂 1 千克(均为柠檬酸),调味调香料 1 千克(均为果味香精),色素 0.1 千克(均为白色素),防腐剂 0.4 千克(均为苯甲酸);

[0058] (2) 用 10 千克水溶解营养食品添加剂,得到营养食品添加剂溶液,备用;青果蒸熟

后备用；

[0059] (3) 向配料缸中加入 800 千克水,然后在搅拌的情况下将卡拉胶、魔芋胶和低聚糖醇加入到这 800 千克水中,并加热至 60℃,使卡拉胶、魔芋胶、低聚糖醇完全溶解,得到料液 I;

[0060] (4) 对料液 I 进行加热,在料液 I 的温度上升至 100℃时将步骤(2)备用的青果加入料液 I 中,并在 100℃的温度下保温 20 分钟,得到料液 II;

[0061] (5) 对料液 II 进行冷却,在料液 II 的温度下降至 80℃时将营养食品添加剂溶液、柠檬酸钾、酸味剂、调味调香料、色素、防腐剂加入到料液 II 中,然后进行搅拌,使柠檬酸钾、酸味剂、调味调香料、色素、防腐剂完全溶解并使配料缸内的物料混合均匀,得到料液 III;

[0062] (6) 将料液 III 灌装入包装容器中并封口,得到果冻半成品;

[0063] (7) 将果冻半成品放入温度为 88℃的热水中浸泡 25 分钟,然后将果冻半成品从热水中取出并冷却定型,得到果冻。

[0064] 本实施例制得的果冻口感酸甜清爽,具有较好的降血脂、消食、减肥的功效,老少皆宜,可以作为零食,也可以作为佐餐食品。

[0065] 实施例 5

[0066] 本实施例中,果冻的制作方法依次包括下述步骤:

[0067] (1) 按重量计,配备下述原料:卡拉胶 5 千克,魔芋胶 1 千克,低聚糖醇 30 千克(均为低聚果糖),柠檬酸钾 1.5 千克,药食同源的果实 10 千克(均为去核红枣),营养食品添加剂 10 千克(其中牛磺酸 5.3 千克,维生素 C 0.2 千克,乳酸钙 4.5 千克);酸味剂 2 千克(其中柠檬酸 0.8 千克,柠檬酸钠 1.2 千克),调味调香料 1.05 千克(其中三氯蔗糖 0.05 千克,红枣香精 1 千克),色素 1 千克(均为焦糖色素),防腐剂 1 千克(均为双乙酸钠);

[0068] (2) 用 10 千克水溶解营养食品添加剂,得到营养食品添加剂溶液,备用;去核红枣蒸熟并切碎,备用;

[0069] (3) 向配料缸中加入 850 千克水,然后在搅拌的情况下将卡拉胶、魔芋胶和低聚糖醇加入到这 850 千克水中,并加热至 68℃,使卡拉胶、魔芋胶、低聚糖醇完全溶解,得到料液 I;

[0070] (4) 对料液 I 进行加热,在料液 I 的温度上升至 98℃时将步骤(2)备用的去核红枣加入料液 I 中,并在 98℃的温度下保温 30 分钟,得到料液 II;

[0071] (5) 对料液 II 进行冷却,在料液 II 的温度下降至 72℃时将营养食品添加剂溶液、柠檬酸钾、酸味剂、调味调香料、色素、防腐剂加入到料液 II 中,然后进行搅拌,使柠檬酸钾、酸味剂、调味调香料、色素、防腐剂完全溶解并使配料缸内的物料混合均匀,得到料液 III;

[0072] (6) 将料液 III 灌装入包装容器中并封口,得到果冻半成品;

[0073] (7) 将果冻半成品放入温度为 90℃的热水中浸泡 10 分钟,然后将果冻半成品从热水中取出并冷却定型,得到果冻。

[0074] 本实施例制得的果冻口感酸甜清爽,具有较好的补血补钙、润肠通便的功效,老少皆宜,可以做零食,也可以当做佐餐食品。