



果乾製程方式 & 比較

果乾製程有 1 種、2 種、3 種.....



🍌 果乾的食品加工歷史

果乾是已去除水份的水果，通常用日曬、烘乾等方法。最早的果乾製作可追溯至美索不達米亞 4000 年前，當時人們利用太陽自然曬乾水果，作為延長保存期限的方式。中世紀隨著貿易與旅行的需求，果乾成為便於保存與攜帶的食品。例如：絲路上常見商旅攜帶果乾作為能量來源。

🍌 果乾製程比一比

製程方式	特點	優點	缺點
優 真空乾燥 (冷凍/微波)	先冷凍/微波 再真空昇華去除水分	品質佳、營養保留多	成本高、價格也較貴
低溫烘焙	用烘箱冷風循環 溫度大約落在 48-50°C	保留水果本身的顏色	溫度低脫水速度較慢
熱風乾燥	用烘箱熱風循環 溫度大約落在 70-80°C	穩定、效率高	可能會損失部分營養
自然日曬	利用陽光乾燥	成本低、天然佳	衛生與氣候較難控制
糖漬處理	水果預先浸泡糖液再乾燥	增加甜味	含糖量高
油漬處理	水果預先浸泡或 使用植物油處理	防沾黏、增加光澤	需注意油脂處理方式 油漬或油炸

💡 你可能不知道的小知識：

1. 糖漬及油漬，屬於乾燥前處理製程。
2. 冷凍乾燥的水果口感酥脆，保留食物原貌與營養最完整的乾燥技術之一。
3. 目前餐廳使用的果乾皆為低溫烘焙果乾，冷凍真空乾燥最早運用在「太空食品」製造，所以產量不多且售價高。

資料來源：

1. FAO (聯合國糧農組織) Food and Agriculture Organization of the United Nations- Dried Fruit
2. 維基百科-果乾
3. 苗栗區農業改良所
4. 國立臺灣海洋大學-食品科學系
5. 旺萊山

