



(12) 发明专利

(10) 授权公告号 CN 102356868 B

(45) 授权公告日 2013. 01. 30

(21) 申请号 201110264761. 4

(22) 申请日 2011. 09. 07

(73) 专利权人 邓智广

地址 528300 广东省佛山市顺德区大良环市
东路富民楼 A 座 505 号

专利权人 黎秋萍

(72) 发明人 邓智广 黎秋萍

(51) Int. Cl.

A23L 1/29 (2006. 01)

A23L 1/10 (2006. 01)

A23L 1/212 (2006. 01)

A23L 1/20 (2006. 01)

A23L 1/312 (2006. 01)

A23L 1/326 (2006. 01)

A23L 1/39 (2006. 01)

审查员 周倩

权利要求书 1 页 说明书 3 页

(54) 发明名称

肉菜营养合理搭配的快餐

(57) 摘要

肉菜营养合理搭配的快餐属饮食业加工的技术领域。肉菜营养合理搭配的快餐是依据人体的营养需求而搭配组合,玉米、小麦、大米、粗粮细粮搭配,能增加纤维素和改善口感,本申请有防治贫血的猪肝菠菜、有高钙和多种营养物质的鲜鱼、黄豆芽、南瓜、猪肉,有能消除体内杂质污垢的黑木耳、白菜,有清火解热毒、调节人体酸碱平衡的皮蛋芥菜汤、鸡骨海带蛋花汤。本申请的快餐搭配讲究健康科学合理、品种多而份量精少,食品色香味俱全,采用无毒精致美丽的红色透明塑料饭盒包装。

1. 肉菜营养合理搭配的快餐,其特征是:玉米饭肉菜营养合理搭配快餐加工方法,以重量份计:先将大米 7-10 份、鲜玉米粒 1-4 份混合一起洗净,放入蒸柜内加水将其蒸熟,将已洗净的青瓜 6 份、红萝卜 4 份切成条状,全部放入一个盆内加入食盐 0.01 份,一起用手搓均匀至软熟后用凉开水洗去食盐,沥干水份后加入少量蒜茸辣椒酱和香麻油拌匀成凉拌菜待用,

在烧红的油锅中加入清水 20 份煮沸后,将已去壳的皮蛋 3 份、芥菜 7 份洗净切碎,放入沸水中煮熟,加入少量食盐、鸡精一起拌匀停止加温,即成酸碱搭配清热解毒的皮蛋芥菜汤,

将已洗净切段的菠菜 7 份沥干水份,将猪肝 3 份切片后用少量食盐、鸡精、淀粉拌匀再加入生姜 6 片一起腌制,在烧红的油锅中放入腌制的猪肝翻炒几下,再加入菠菜一起翻炒至熟透停止加温,成为防治贫血的猪肝炒菠菜,

将黄豆芽 4 份洗净沥干水份,将去鳞去内脏的鲩鱼 6 份切件后加入少量食盐、味精、淀粉和生姜 8 片一起拌匀腌制,在烧红的油锅内先加入黄豆芽将腌制好的鲩鱼放在黄豆芽上面,淋上少许生抽和清水将其炆熟,撒上一撮洗净切碎的香葱停止加温,即成味鲜多钙营养丰富的鲩鱼炆黄豆芽,

采用一个正方形内有一个大格,二个小格的饭盒装菜,先将凉拌菜 1 份放入一个小格内,将猪肝炒菠菜 1 份放入另一个小格内,将鲩鱼炆黄豆芽 1 份放入大格内,盖上透明的饭盒盖,用一汤碗装上 1 份皮蛋芥菜汤盖好碗盖,用一饭碗装上 1 份玉米饭盖好碗盖,配上筷子、匙羹即成玉米饭肉菜营养合理搭配快餐。

2. 肉菜营养合理搭配的快餐,其特征是:小麦饭肉菜营养合理搭配快餐加工方法,以重量份计:先将珍珠米 7-10 份、小麦 1-4 份混合一起洗净放入蒸柜内加水将其蒸熟,将鸡骨 20 份用沸水焯一下放入装有 80-100 份清水的大锅内加温煮沸保持 30 分钟后,加入已浸泡洗净切段的海带 15 份继续煲至海带软熟后,再加入打碎的鸡蛋 5-7 份、食盐 0.005-0.01 份、鸡精 0.01-0.08 份一起搅拌均匀,停止加温即成含碘和钙的鸡骨海带蛋花汤,

将黑木耳 3-5 份浸泡洗净切片,将白菜 7-10 份洗净切段,在烧红的油锅中加入上述黑木耳和白菜不断地翻炒,加入少许食盐和酱油、生姜 10 片一起炒至熟透停止加温,即成能排毒减肥的黑木耳炒白菜了,

将南瓜 10 份去皮去囊洗净切片,猪肉 5 份洗净切片,去皮蒜头 1 份切片,在烧红的油锅中放入猪肉、蒜头翻炒几下加入南瓜片、少量食盐一起翻炒,再加上少许豆瓣酱和清水将其炆熟,撒上一撮洗净切碎的香葱停止加温,即成富含多种营养的猪肉炆南瓜,

采用一个正方形内有一个大格、二个小格的饭盒装菜,先将一个洗净的苹果放入一小格内,将黑木耳炒白菜 1 份放入另一小格内,将猪肉炆南瓜 1 份放入一大格内盖上透明的饭盒盖,用一汤碗装上 1 份鸡骨海带蛋花汤盖好碗盖,用一饭碗装上 1 份小麦饭盖好碗盖,配上筷子、匙羹即成小麦饭肉菜营养合理搭配快餐。

肉菜营养合理搭配的快餐

技术领域：

[0001] 肉菜营养合理搭配的快餐属饮食业加工的技术领域。

背景技术：

[0002] 目前对于大城市中的上班族和中小学生来说,由于家庭住地与工作单位比较远,午餐很少能回家吃,本来应该占全天热能 40% 的午餐被很多人凑合着解决了。通常饮食店的快餐师傅一般只根据人们的饮食爱好与饮食习惯而加工,肉菜营养搭配的问题被疏忽了。但随着生活水平的提高,一种肉菜营养合理搭配的科学饮食快餐应运地产生了。

发明内容：

[0003] 肉菜营养合理搭配的快餐是依据人体营养需求而组合的粗粮细粮搭配、荤素搭配、酸碱均衡搭配而组合成一个合理能促进健康的营养快餐食品,长期吃用身体会很强壮。

[0004] 本发明解决措施如下：

[0005] 肉菜营养合理搭配的快餐,其玉米饭快餐的加工方法是,按重量份计:先将大米 7-10 份、鲜玉米粒 1-4 份混合一起洗净,放入蒸柜内加水将其蒸熟。将已洗净的青瓜 6 份、红萝卜 4 份切成条状,全部放入一个盆内加入食盐 0.01 份,一起用手搓均匀至软熟后用凉开水洗去食盐,沥干水份后加入少量蒜茸辣椒酱和香麻油拌匀成凉拌菜待用。

[0006] 在烧红的油锅中加入清水 20 份煮沸后,将已去壳的皮蛋 3 份、芥菜 7 份洗净切碎,放入沸水中煮熟,加入少量食盐、鸡精一起拌匀停止加温,即成酸碱搭配清热解毒的皮蛋芥菜汤。

[0007] 将已洗净切段的菠菜 7 份沥干水份,将猪肝 3 份切片后用少量食盐、鸡精、淀粉拌匀再加入生姜 6 片一起腌制,在烧红的油锅中放入腌制的猪肝翻炒几下,再加入菠菜一起翻炒至熟透停止加温,成为防治贫血的猪肝炒菠菜。

[0008] 将黄豆芽 4 份洗净沥干水份,将去鳞去内脏的鲢鱼 6 份切件后加入少量食盐、味精、淀粉和生姜 8 片一起拌匀腌制,在烧红的油锅内先加入黄豆芽将腌制好的鲢鱼放在黄豆芽上面,淋上少许生抽和清水将其炆熟,撒上一撮洗净切碎的香葱停止加温,即成味鲜多钙营养丰富的鲢鱼炆黄豆芽。(注:应采购无公害的黄豆芽)

[0009] 采用一个正方形内有一个大格,二个小格的饭盒装菜,先将凉拌菜 1 份放入一个小格内,将猪肝炒菠菜 1 份放入另一个小格内,将鲢鱼炆黄豆芽 1 份放入大格内,盖上透明的饭盒盖,用一汤碗装上 1 份皮蛋芥菜汤盖好碗盖,用一饭碗装上 1 份玉米饭盖好碗盖,配上筷子、匙羹即成玉米饭肉菜营养合理搭配快餐。

[0010] 本发明的有益效果：

[0011] 1、肉菜营养合理搭配的快餐,是依据人体的营养需求而搭配组合,玉米、小麦、大米、粗粮细粮搭配,能增加粗粮杂粮的纤维素营养成分和改善口感。

[0012] 2、本申请的快餐荤素搭配科学,猪肝菠菜能防治贫血、猪肝富含叶酸、维生素 B12 以及铁等造血物质,菠菜也含较多的叶酸和铁,同时两种食物一荤一素相辅相成防治贫血

功效很好。无公害的黄豆芽和鲩鱼味道鲜美,含有大量的钙质、维生素类及其它丰富的营养物质,且易于消化吸收,两者合用,加大了其营养利用效果,猪肉炒南瓜不但营养高,味道鲜甜可口,人人爱吃,黑木耳含有一种植物胶质,有较强的吸附力,可将人体消化系统内的杂质污垢吸附后排出体外,皮蛋芥菜汤能清火解热毒,调节人体的酸碱平衡。

[0013] 3、本申请的快餐搭配讲究健康科学合理、品种多而份量精少,食品色香味俱全,采用无毒精致美丽的红色塑料饭盒包装,透明的包装盖,一眼看到精美透香的饭菜就嘴馋想吃了。

具体实施方式:

[0014] 实施例 1:

[0015] 玉米饭肉菜营养合理搭配快餐加工方法,以重量份计:先将大米 7-10 份、鲜玉米粒 1-4 份混合一起洗净,放入蒸柜内加水将其蒸熟。将已洗净的青瓜 6 份、红萝卜 4 份切成条状,全部放入一个盆内加入食盐 0.01 份,一起用手搓均匀至软熟后用凉开水洗去食盐,沥干水份后加入少量蒜茸辣椒酱和香麻油拌匀成凉拌菜待用。

[0016] 在烧红的油锅中加入清水 20 份煮沸后,将已去壳的皮蛋 3 份、芥菜 7 份洗净切碎,放入沸水中煮熟,加入少量食盐、鸡精一起拌匀停止加温,即成酸碱搭配清热解毒的皮蛋芥菜汤。

[0017] 将已洗净切段的菠菜 7 份沥干水份,将猪肝 3 份切片后用少量食盐、鸡精、淀粉拌匀再加入生姜 6 片一起腌制,在烧红的油锅中放入腌制的猪肝翻炒几下,再加入菠菜一起翻炒至熟透停止加温,成为防治贫血的猪肝炒菠菜。

[0018] 将黄豆芽 4 份洗净沥干水份,将去鳞去内脏的鲩鱼 6 份切件后加入少量食盐、味精、淀粉和生姜 8 片一起拌匀腌制,在烧红的油锅内先加入黄豆芽将腌制好的鲩鱼放在黄豆芽上面,淋上少许生抽和清水将其炆熟,撒上一撮洗净切碎的香葱停止加温,即成味鲜多钙营养丰富的鲩鱼炆黄豆芽。

[0019] 采用一个正方形内有一个大格,二个小格的饭盒装菜,先将凉拌菜 1 份放入一个小格内,将猪肝炒菠菜 1 份放入另一个小格内,将鲩鱼炆黄豆芽 1 份放入大格内,盖上透明的饭盒盖,用一汤碗装上 1 份皮蛋芥菜汤盖好碗盖,用一饭碗装上 1 份玉米饭盖好碗盖,配上筷子、匙羹即成玉米饭肉菜营养合理搭配快餐。

[0020] 实施例 2:

[0021] 小麦饭肉菜营养合理搭配快餐加工方法,以重量份计:先将珍珠米(也叫东北大米)7-10 份、小麦 1-4 份混合一起洗净放入蒸柜内加水将其蒸熟。将鸡骨 20 份(也叫鸡架子或鸡壳)用沸水焯一下放入装有 80-100 份清水的大锅内加温烧沸保持 30 分钟后,加入已浸泡洗净切段的海带 15 份继续煲至海带软熟后,再加入打碎的鸡蛋 5-7 份、食盐 0.005-0.01 份、鸡精 0.01-0.08 份一起搅拌均匀,停止加温即成含碘和钙的鸡骨海带蛋花汤。

[0022] 将黑木耳 3-5 份浸泡洗净切片,将白菜 7-10 份洗净切段,在烧红的油锅中加入上述黑木耳和白菜不断地翻炒,加入少许食盐和酱油、生姜 10 片一起炒至熟透停止加温,即成能排毒减肥的黑木耳炒白菜了。

[0023] 将南瓜 10 份去皮去囊洗净切片,猪肉 5 份洗净切片,去皮蒜头 1 份切片,在烧红的

油锅中放入猪肉、蒜头翻炒几下加入南瓜片、小量食盐一起翻炒,再加上少许豆瓣酱和清水将其炆熟,撒上一撮洗净切碎的香葱停止加温,即成富含多种营养的猪肉炆南瓜。

[0024] 采用一个正方形内有一个大格、二个小格的饭盒装菜,先将一个洗净的苹果放入一小格内,将黑木耳炒白菜 1 份放入另一小格内,将猪肉炆南瓜 1 份放入一大格内盖上透明的饭盒盖,用一汤碗装上 1 份鸡骨海带蛋花汤盖好碗盖,用一饭碗装上 1 份小麦饭盖好碗盖,配上筷子、匙羹即成小麦饭肉菜营养合理搭配快餐。

[0025] 该申请的快餐特点是:粗粮细粮搭配,肉菜营养荤素科学合理搭配,品种多而份量精少。