



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 102972714 A

(43) 申请公布日 2013. 03. 20

(21) 申请号 201210549295. 9

(22) 申请日 2012. 12. 18

(71) 申请人 镇江高冠食品有限公司

地址 212137 江苏省镇江市丹徒区高桥镇

(72) 发明人 陆娟

(74) 专利代理机构 镇江京科专利商标代理有限

公司 32107

代理人 夏哲华

(51) Int. Cl.

A23L 1/212 (2006. 01)

权利要求书 1 页 说明书 2 页

(54) 发明名称

一种秧草菜的制作方法

(57) 摘要

本发明公开了一种秧草菜的制作方法,采用本方法制作的秧草菜营养丰富,味道鲜美,且制作简单。本发明的技术方案如下:将腌制好的秧草先用清水浸泡脱盐,再挤干、切碎;所述配料及其各占所述切碎后的秧草重量比分别为嫩竹笋或香干 6%~8%、黄豆或花生米 5%~7%、鸡精 0.5%~0.8%、白糖 1.2%~1.8%、大豆色拉油 2%~3%;所述嫩竹笋或香干先用大豆色拉油煸炒好、所述黄豆或花生米先用中油温大豆色拉油炸熟,再与切碎后的秧草及其它所述配料一起炒制,在炒制过程中适当加入腌制秧草过程中产生的卤汁;将炒制好的秧草菜冷却后按 50g 或 100g 进行真空袋装或瓶装。

1. 一种秧草菜的制作方法,包括秧草的腌制、配料、炒制、包装等工序,其特征在于,将腌制好的秧草在炒制之前先脱盐再挤干、切碎,在炒制过程中适当加入腌制秧草过程中产生的卤汁。

2. 根据权利要求1所述的一种秧草菜的制作方法,其特征在于,所述脱盐是指把腌制好的秧草浸泡在清水里,清水与秧草的体积比为5~6:1,浸泡时间10分钟~15分钟,并适当搅拌。

3. 根据权利要求1所述的一种秧草菜的制作方法,其特征在于,所述配料及其各占所述切碎后的秧草重量比分别为嫩竹笋或香干6%~8%、黄豆或花生米5%~7%、鸡精0.5%~0.8%、白糖1.2%~1.8%、大豆色拉油2%~3%。

4. 根据权利要求1或3所述的一种秧草菜的制作方法,其特征在于,所述嫩竹笋或香干先用大豆色拉油煸炒后再与所述切碎后的秧草及其它所述配料一起炒制。

5. 根据权利要求1或3所述的一种秧草菜的制作方法,其特征在于,所述黄豆或花生米先用中油温大豆色拉油炸熟,再与切碎后的秧草及其它所述配料一起炒制。

6. 根据权利要求1所述的一种秧草菜的制作方法,其特征在于,所述包装是指将炒制好的秧草菜冷却后按50g或100g进行真空袋装或瓶装。

一种秧草菜的制作方法

[0001]

技术领域

[0002] 本发明是关于绿色小菜的制作方法,具体地说,是关于叶类菜腌制后的制作方法。

[0003]

背景技术

[0004] 秧草,在我国至今有 2100 多年的栽培历史。由于秧草的耐寒性、抗旱性、抗病虫害能力强,所以整个生长过程无需施化肥、治虫害,是真正意义上的无公害绿色食品。它含有多种维生素、氨基酸、食物纤维、有益的无机盐和较多微量元素,含有最丰富的维他命 K,成分之高,几乎在一切蔬菜之上,其它如蛋白质、维他命 A、C、B 含量也相当丰富,在叶菜中胡萝卜素含量最高 (2.6 毫克 /100 克),高钾低钠 (钾钠比为 86 :1),含铁甚丰 (9.7 毫克 /100 克),硒含量高 (8.5 微克 /100 克),是营养价值较高的蔬菜。现代研究表明,秧草对肿瘤有抑制作用,又能降血脂、抗凝血、防出血、清内热。它含有的植物皂素能和人体内的胆固醇结合,可促进排泄,从而大大降低胆固醇含量,保护动脉壁,对防治冠心病有功效。哺乳期妇女吃富含维生素 K 的秧草,可预防婴儿脑溢血,同时还是乌发的重要营养物。秧草的含糖量低,肥胖人吃了既可满足食欲、又能增加必要的营养,还能起到减肥作用。秧草也是糖尿病、心脏病患者的佳蔬。也是大多数人喜欢食用的蔬菜。但是,由于一些人的制作方法不妥,制作的秧草菜有的太咸,有的人将腌制秧草过程中产生的卤汁全部倒掉,秧草的营养严重流失,而且制作的秧草菜也不鲜美。

[0005]

发明内容

[0006] 本发明提供了一种秧草菜的制作方法。

[0007] 本发明的技术方案如下:将腌制好的秧草在炒制之前先脱盐,再挤干、切碎,在炒制时适当加入腌制秧草过程中产生的卤汁。

[0008] 所述脱盐是指把腌制好的秧草浸泡在清水里,清水与秧草的体积比为 5 ~ 6 :1,浸泡时间 10 分钟 ~ 15 分钟,并适当搅拌;所述配料及其各占所述切碎后的秧草重量比分别为嫩竹笋或香干 6% ~ 8%、黄豆或花生米 5% ~ 7%、鸡精 0.5% ~ 0.8%、白糖 1.2% ~ 1.8%、大豆色拉油 2% ~ 3%;所述嫩竹笋或香干先用大豆色拉油煸炒,所述黄豆或花生米先用中油温大豆色拉油炸熟,再将它们与切碎后的秧草及其它所述配料一起炒制,在炒制过程中适当加入腌制秧草过程中产生的卤汁;将炒制好的秧草菜冷却后按 50g 或 100g 进行真空袋装或瓶装。

[0009] 本发明的优点是,用本发明的方法制作秧草菜可最大限度地利用腌制秧草过程中产生的卤汁,这种卤汁里含有大量的秧草发酵后产生的多种氨基酸,这样炒制的秧草菜营养更丰富,味道鲜美,且制作简单。

[0010]

具体实施方式

[0011] 下面结合具体实施例对本发明作进一步详细描述：

具体实施方式一

1、取腌制好的秧草 5.5kg, 用约 40kg 清水浸泡约 12 分钟, 搅拌 2 ~ 3 次, 然后将其挤干、切碎；

2、将占切碎后 5kg 秧草重量的 7% 嫩竹笋 350g 切成小块, 大小如花生米, 用大豆色拉油将所述嫩竹笋煸炒好；

3、将占切碎后 5kg 秧草重量的 6% 黄豆 300g 用中油温大豆色拉油炸熟；

4、用占切碎后 5kg 秧草重量的 2.5% 大豆色拉油 125g 与所述切碎后的秧草煸炒, 然后加入所述煸炒好的嫩竹笋、所述熟黄豆、鸡精 35g、白糖 75g 一起煸炒, 并适当加入所述秧草腌制过程中产生的卤汁, 使秧草菜咸度适中, 必要时可加入少许开水；

5、将炒制成的秧草菜冷却, 然后按 50g 或 100g 进行真空袋装或瓶装, 入库。

[0012] 具体实施方式二

本实施方式与具体实施方式一的不同点是：将嫩竹笋换成等重量的香干, 将黄豆换成等重量的花生米。