



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 108497474 A

(43)申请公布日 2018.09.07

(21)申请号 201710106682.8

(22)申请日 2017.02.27

(71)申请人 李辉

地址 100010 北京市朝内南小街禄米仓胡同73号

(72)发明人 李辉 李昱伯

(51)Int.Cl.

A23L 33/00(2016.01)

权利要求书1页 说明书6页

(54)发明名称

一种全植物药食糊

(57)摘要

本发明公开了一种全植物药食糊,所述全植物药食糊,包括食部材料I和药食部材料II,所述食部材料I,以克数计,包括谷类和坚果类;所述药食部材料II,以克数计,包括籽类、果仁类、根茎类、花类和其他类。本发明制备的全植物药食糊,第一,解决了老百姓全面收集食材难的问题,第二,营养素构成更加合理化,第三,强调了药食同源的合理性,在广泛搜集采用了具有保健功能的食材,这部分食材的采集,是根据《神农本草经》等书籍,结合现代中药药理学的研究成果,尤其是传统药膳的参考和研究。

1. 一种全植物药食糊,其特征在于,包括食部材料I和药食部材料II,所述食部材料I,以克数计,包括谷类和坚果类,其中谷类为小麦2-5g、燕麦2-5g、小米3-6g、大米3-7g、黑米2-7g、糙米1-3g、玉米1-3g、大豆1-4g、黑豆1-2g、赤小豆1-2g、白扁豆1-2g,其中坚果类为核桃1-4g、葵花籽1-3g、花生1-3g、腰果1-2g、榛子1-2g、松子1-2g、板栗1-2g、葡萄干1-2g、山楂1-2g、蓝莓1-2g、黑芝麻1-3g、桑椹1-2g;所述药食部材料II,以克数计,包括籽类、果仁类、根茎类、花类和其他类,其中籽类为覆盆子0.2-0.4g、菟丝子0.2-0.4g、女贞子0.2-0.4g、枸杞子0.2-0.4g、莲子0.2-0.4g、沙苑子0.2-0.4g、蔓荆子0.2-0.4g、牛蒡子0.2-0.4g、莱菔子0.2-0.4g、决明子0.2-0.4g、五味子0.2-0.4g、金樱子0.2-0.4g、芹菜籽0.2-0.4g、亚麻籽0.2-0.4g、灵芝孢子0.2-0.4g、松花粉0.2-0.4g,其中果仁类为薏苡仁1-2g、益智仁1-2g、酸枣仁1-2g、芡实1-2g、大枣1-2g、杏仁1-2g、瓜蒌仁1-2g、桃仁1-2g、龙眼肉1-2g、沙棘1-2g,其中根茎类为黄芪0.7-0.9g、党参0.4-0.6g、茯苓0.4-0.6g、白术0.1-0.3g、当归0.1-0.2g、牛膝0.1-0.2g、葛根0.1-0.2g、首乌0.4-0.6g、山药0.2-0.4g、百合0.1-0.2g、干姜0.1-0.2g、陈皮0.1-0.3g、黄精0.1-0.3g、天麻0.1-0.3g、川芎0.1-0.3g、白芍0.1-0.3g、赤芍0.1-0.3g、地黄0.1-0.2g、补骨脂0.1-0.3g、三七0.1-0.3g,其中花类为金银花0.4-0.6g、厚朴花0.4-0.6g、合欢花0.4-0.6g、菊花0.4-0.6g、玫瑰花0.4-0.6g、其他类为胡萝卜0.4-0.6g、海带0.4-0.6g、紫菜0.4-0.6g、黑木耳0.4-0.6g、红糖0.4-0.6g。

2. 根据权利要求1所述的全植物药食糊,其特征在于,包括食部材料I和药食部材料II,所述食部材料I,以克数计,包括谷类和坚果类,其中谷类为小麦4g、燕麦4g、荞麦4g、小米4g、大米5g、黑米5g、糙米2g、玉米2g、大豆2g、黑豆1g、赤小豆1g、白扁豆1g,其中坚果类为核桃2g、葵花籽1g、花生2g、腰果1g、榛子1g、松子1g、板栗1g、葡萄干1g、山楂1g、蓝莓1g、黑芝麻2g、桑椹1g;所述药食部材料II,以克数计,包括籽类、果仁类、根茎类、花类和其他类,其中籽类为覆盆子0.3g、菟丝子0.3g、女贞子0.3g、枸杞子0.5g、莲子0.3g、沙苑子0.3g、蔓荆子0.3g、牛蒡子0.3g、莱菔子0.3g、决明子0.3g、五味子0.3g、金樱子0.3g、芹菜籽0.3g、亚麻籽0.3g、灵芝孢子0.3g、松花粉0.3g,其中果仁类为薏苡仁1g、益智仁1g、酸枣仁1g、芡实1g、大枣1g、杏仁1g、瓜蒌仁1g、桃仁1g、龙眼肉1g、沙棘1g,其中根茎类为黄芪0.8g、党参0.5g、茯苓0.5g、白术0.2g、当归0.1g、牛膝0.1g、葛根0.1g、首乌0.5g、山药0.3g、百合0.1g、干姜0.1g、陈皮0.2g、黄精0.2g、天麻0.2g、川芎0.2g、白芍0.2g、赤芍0.2g、地黄0.1g、补骨脂0.2g、三七0.2g,其中花类为金银花0.5g、厚朴花0.5g、合欢花0.5g、菊花0.5g、玫瑰花0.5g、其他类为胡萝卜0.5g、海带0.5g、紫菜0.5g、黑木耳0.5g、红糖0.5g。

3. 一种如权利要求1-2任一所述的全植物药食糊的制备方法,其特征在于,具体步骤为:

首先,将食部材料I和药食部材料II中所有原料按照自身常规加工方法进行去核去皮、洗净、炒熟、蒸煮熟、烘干或烤炙,加工后进行研磨制粉,调匀后灌装到塑料密封袋中。

4. 根据权利要求3所述的全植物药食糊的制备方法,其特征在于,具体步骤中研磨制粉还需要过筛,筛子目数为80-100目。

5. 根据权利要求3所述的全植物药食糊的制备方法,其特征在于,具体步骤中灌装工艺如下:制作时每袋75克,以5克为1份计算;谷物6份,豆类1份,坚果类3份,药食部4.5份,其他类0.5份。

一种全植物药食糊

技术领域

[0001] 本发明涉及一种医药制备领域,具体是一种全植物药食糊。

背景技术

[0002] 目前中国经济快速发展,但健康状况却不容乐观,就我国而言,高血压、糖尿病、心脑血管病、肿瘤、肥胖、等慢性病,占总死亡人数的85%。给家庭和社会带来了沉重负担和巨大损失。那么,如何少得病、不得病,防好病,也是一项值得思考和亟待解决的问题。

[0003] 中国自古代既有大医治未病的说法,本世纪人类健康的四大基石,第一位的就是要合理膳食。故而,发明一种营养全面均衡且符合药食同源的药食糊。

[0004] 药食同源是指,许多食物及药物,它们之间并无绝对的分界线。每种食物都有四性、五味,选取即是美味佳肴,又具有养身保健、防病治病、益寿延年的营养全面的植物性药食材,是发明的主要思想。采用药食,在中华民族生生不息、健康繁衍中,起到了巨大的作用。药食的历史,经历了一个从无到有,从简到繁的发展过程,是一门既古老而又新兴的临床实用学科。以食为药,以食代药,定会增加身体饮食营养丰富、均衡、保健、治疗的作用。

[0005] 在诸多的食物中,我们精选各种食材和药食材,全面滋补,全面攻击营养和保健功效不均所带来的潜在危害;按功能分为,益气养血,补肾填精,益智安神,健脾开胃,调肠通便,除湿通脉,散瘀止痛,滋阴润燥。总的来说是具有多种保健功能的营养全面均衡的全植物食品。本人从事中西医结合医疗三十多年,特别是在从事高级领导干部保健过程中,强调了日常膳食保健、防病治病的重要性。从中医中药上百个方子,总结出具有药食功效材质,进行药食糊的配比,增加了饮食中的药食功效。本发明,可进行的药食成分的调理占有绝大部分。

发明内容

[0006] 本发明的目的在于提供一种全植物药食糊,以解决上述背景技术中提出的问题。

[0007] 为实现上述目的,本发明提供如下技术方案:

[0008] 一种全植物药食糊,包括食部材料I和药食部材料II,所述食部材料I,以克数计,包括谷类和坚果类,其中谷类为小麦2-5g、燕麦2-5g、小米3-6g、大米3-7g、黑米2-7g、糙米1-3g、玉米1-3g、大豆1-4g、黑豆1-2g、赤小豆1-2g、白扁豆1-2g,其中坚果类为核桃1-4g、葵花籽1-3g、花生1-3g、腰果1-2g、榛子1-2g、松子1-2g、板栗1-2g、葡萄干1-2g、山楂1-2g、蓝莓1-2g、黑芝麻1-3g、桑椹1-2g;所述药食部材料II,以克数计,包括籽类、果仁类、根茎类、花类和其他类,其中籽类为覆盆子0.2-0.4g、菟丝子0.2-0.4g、女贞子0.2-0.4g、枸杞子0.2-0.4g、莲子0.2-0.4g、沙苑子0.2-0.4g、蔓荆子0.2-0.4g、牛蒡子0.2-0.4g、莱菔子0.2-0.4g、决明子0.2-0.4g、五味子0.2-0.4g、金樱子0.2-0.4g、芹菜籽0.2-0.4g、亚麻籽0.2-0.4g、灵芝孢子0.2-0.4g、松花粉0.2-0.4g,其中果仁类为薏苡仁1-2g、益智仁1-2g、酸枣仁1-2g、芡实1-2g、大枣1-2g、杏仁1-2g、瓜蒌仁1-2g、桃仁1-2g、龙眼肉1-2g、沙棘1-2g,其中根茎类为黄芪0.7-0.9g、党参0.4-0.6g、茯苓0.4-0.6g、白术0.1-0.3g、当归0.1-0.2g、牛膝

0.1-0.2g、葛根0.1-0.2g、首乌0.4-0.6g、山药0.2-0.4g、百合0.1-0.2g、干姜0.1-0.2g、陈皮0.1-0.3g、黄精0.1-0.3g、天麻0.1-0.3g、川芎0.1-0.3g、白芍0.1-0.3g、赤芍0.1-0.3g、地黄0.1-0.2g、补骨脂0.1-0.3g、三七0.1-0.3g,其中花类为金银花0.4-0.6g、厚朴花0.4-0.6g、合欢花0.4-0.6g、菊花0.4-0.6g、玫瑰花0.4-0.6g、其他类为胡萝卜0.4-0.6g、海带0.4-0.6g、紫菜0.4-0.6g、黑木耳0.4-0.6g、红糖0.4-0.6g。

[0009] 作为本发明进一步的方案:包括食部材料I和药食部材料II,所述食部材料I,以克数计,包括谷类和坚果类,其中谷类为小麦4g、燕麦4g、荞麦4g、小米4g、大米5g、黑米5g、糙米2g、玉米2g、大豆2g、黑豆1g、赤小豆1g、白扁豆1g,其中坚果类为核桃2g、葵花籽1g、花生2g、腰果1g、榛子1g、松子1g、板栗1g、葡萄干1g、山楂1g、蓝莓1g、黑芝麻2g、桑葚1g;所述药食部材料II,以克数计,包括籽类、果仁类、根茎类、花类和其他类,其中籽类为覆盆子0.3g、菟丝子0.3g、女贞子0.3g、枸杞子0.5g、莲子0.3g、沙苑子0.3g、蔓荆子0.3g、牛蒡子0.3g、莱菔子0.3g、决明子0.3g、五味子0.3g、金樱子0.3g、芹菜籽0.3g、亚麻籽0.3g、灵芝孢子0.3g、松花粉0.3g,其中果仁类为薏苡仁1g、益智仁1g、酸枣仁1g、芡实1g、大枣1g、杏仁1g、瓜蒌仁1g、桃仁1g、龙眼肉1g、沙棘1g,其中根茎类为黄芪0.8g、党参0.5g、茯苓0.5g、白术0.2g、当归0.1g、牛膝0.1g、葛根0.1g、首乌0.5g、山药0.3g、百合0.1g、干姜0.1g、陈皮0.2g、黄精0.2g、天麻0.2g、川芎0.2g、白芍0.2g、赤芍0.2g、地黄0.1g、补骨脂0.2g、三七0.2g,其中花类为金银花0.5g、厚朴花0.5g、合欢花0.5g、菊花0.5g、玫瑰花0.5g、其他类为胡萝卜0.5g、海带0.5g、紫菜0.5g、黑木耳0.5g、红糖0.5g。

[0010] 一种全植物药食糊的制备方法,具体步骤为:

[0011] 首先,将食部材料I和药食部材料II中所有原料按照自身常规加工方法进行去核去皮、洗净、炒熟、蒸煮熟、烘干或烤炙,加工后进行研磨制粉,调匀后灌装到塑料密封袋中。

[0012] 作为本发明进一步的方案:具体步骤中研磨制粉还需要过筛,筛子目数为80-100目。

[0013] 作为本发明进一步的方案:具体步骤中灌装工艺如下:制作时每袋75克,以5克为1份计算;谷物6份,豆类1份,坚果类3份,药食部4.5份,其他类0.5份。

[0014] 与现有技术相比,本发明的有益效果是:本发明由于采用了上述技术方案,其营养成分是对人体的全面补充和调养,第一,解决了老百姓全面收集食材难的问题,80种食材,对于每个家庭来说,收集齐全也是非常困难的,尤其是单身上班族,更是不容易得到的,药食糊,根据《中国人膳食指南》,将多种营养素全面化、均衡化,有效地解决了这一难题,第二,营养素构成更加合理化,根据食谱组合原理:碳水化合物,蛋白质,脂肪三大营养物质的构成,比例组合谷类,豆类,坚果类,果蔬类,微量元素,维生素,植物纤维素,抗氧化食材等,食物构成比例越复杂,其营养成分越全面,特别是药食成分的纳入,加强了食物的营养的保健治疗功效,为药食糊的最大特点,共计80种食、食药材,第三,强调了药食同源的合理性,在广泛搜集采用了具有保健功能的食材,这部分食材的采集,是根据《神农本草经》等书籍,结合现代中药药理学的研究成果,尤其是传统药膳的参考和研究,这是药食糊的核心价值,如:黄芪,党参,覆盆子,菟丝子,补骨脂,天麻,蔓荆子,枸杞子,百合,葛根等的采用,温通肾阳,补肾纳气,养髓健脑,滋补肝肾,温经通脉,固肺健脾,治病防病,是提高人体活力的重要成分,在自然界中,种子会最大程度地吸收营养物质,以保证本物种的遗传基因的完整性,所以,谷类,籽类,都是很具营养的食品,这就是本发明大量采用以上食材的主要原因,

因其是全植物营养素,除可进行正常饮食,还对高血压,糖尿病、高脂血症、肥胖、老年及妇女儿童、高度营养不良等慢性病人的饮食调整,增强了食物的营养价值,调补五脏,完成人体生长、壮老的完整过程,具有良好的膳食补充和营养调整,部分成分的作用机理如下:枸杞子:滋补肝肾,益精明目,枸杞子中含有14种氨基酸,并含有甜菜碱、玉蜀黄素、酸浆果红素等特殊营养成分,使其具有不同凡响的保健功效;胡萝卜:胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,及维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、叶酸、钙质及膳食纤维等,几乎可以与多种维生素药丸媲美,另外,胡萝卜中还含有大量构成脑细胞和骨髓细胞的磷质,每500克胡萝卜中含磷140克、钙305毫克、糖35克,胡萝卜富含维生素A,可促进机体的正常生长与繁殖,维持上皮组织、防止呼吸道感染,保持视力正常,胡萝卜下气补中,利胸膈肠胃,安五脏,令人健康,有益无损,预防心脏疾病和肿瘤,荷兰人更是将其定为国菜;黄豆:营养全面,含量丰富,其中蛋白质的含量比猪肉高2倍,是鸡蛋含量的2.5倍,蛋白质的含量不仅高,而且质量好,大豆蛋白质的氨基酸组成和动物蛋白质近似,其中氨基酸比较接近人体需要的比值,所以容易被消化吸收,黄豆脂肪也具有很高的营养价值,这种脂肪里含有很多不饱和脂肪酸,容易被人体消化吸收,而且大豆脂肪可以阻止胆固醇的吸收,所以大豆对于动脉硬化患者来说,是一种理想的营养品;黑豆,营养丰富,还有,脂肪蛋白质碳水化合物,维生素, b, 1121个酸,胡萝卜素,以及钙,铁磷钾等矿物质,特别指出的是,黑豆的蛋白质含量尤其丰富;花生:果实含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、维生素B6、维生素E、维生素K,以及矿物质钙、磷、铁等营养成分,含有8种人体所需的氨基酸及不饱和脂肪酸,含卵磷脂、胆碱、胡萝卜素、粗纤维等物质,花生被人们称为“长生果”,还被美国宇航局定为宇航员食品,它富含的蛋白质可与鸡蛋、牛奶等动物性食物媲美,因此享有“植物肉”和“素中荤”的美誉;黑木耳:营养价值:黑木耳含蛋白质、脂肪、多糖和钙、磷、铁等元素以及胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、烟酸等,还含磷脂、固醇等营养素,木耳营养丰富,被誉为“菌中之冠”,每100克木耳中,水分占93%,另含蛋白质0.5克、碳水化合物7克,能提供104.7千焦的热量;紫菜:营养丰富,含碘量很高,富含胆碱和钙、铁;小麦:由多种氨基酸组成,蛋白质含量高达75%~85%,含有人体必须的十五种氨基酸,是营养丰富的植物蛋白资源;灵芝孢子:味甘补益,性平偏温,入肺经,补益肺气,温肺化痰;黑米:黑米具有清除自由基、改善缺铁性贫血、抗应激反应以及免疫调节等多种生理功能,黑米含蛋白质、碳水化合物、B族维生素、维生素E、钙、磷、钾、镁、铁、锌等营养元素,营养丰富;大枣:大枣中尚含有维生素C、核黄素、硫胺素、胡萝卜素、尼克酸等多种维生素,此外,大枣中尚含树脂、黏液质、香豆素类衍生物、儿茶酚、鞣质、挥发油、13种氨基酸及钙、磷、铁、硒等36种微量元素;杏仁:杏仁富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分,其中胡萝卜素的含量在果品中仅次于芒果,人们将杏仁称为抗癌之果;腰果:腰果中的脂肪成分主要是不饱和脂肪,而不饱和脂肪主要由单不饱和脂肪酸组成,单不饱和脂肪酸可降低血中胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白含量,增加高密度脂蛋白含量,没有多不饱和脂肪酸致癌、促进机体脂质过氧化等潜在的不良反应,因此对心脑血管大有益处,腰果含有丰富的油脂,可以润肠通便,并有很好的润肤美容的功效,能延缓衰老;南瓜籽:南瓜籽油中含有丰富的锌,补充人体不足,南瓜籽油中还含有一种独特的固醇;山药滋养强壮,助消化,敛虚汗,止泻之功效,脾虚腹泻、肺虚咳嗽、糖尿病消渴、小便短频、遗精、妇女带下及消化不良的慢性肠炎;山楂:健胃消食,降血脂;木瓜:平肝和胃,舒筋络,活筋骨,降血压;酸枣仁:药食同源品种之一,《神农本草

经》中记载：“补中益肝，坚筋骨，助阴气，皆酸枣仁之功也，“熟用疗胆虚不得眠，烦渴虚汗之症；生用疗胆热好眠，皆足厥阴少阳药也，酸枣仁味甘、酸，性平，能滋养心肝，安神，敛汗，有宁心安神；养肝；敛汗的功效，主治虚烦不眠；惊悸怔忡；体虚自汗、盗汗，功能主治：补肝，宁心，敛汗，生津，酸枣仁在安神、失眠领域有其独到的见解，且疗效显著，美称“东方睡果”；玉竹：具养阴、润燥、清热、生津、止咳等功效，对心脏病、糖尿病、结核病等症有效，并可作高级滋补食品、佳肴和饮料，具有保健作用；白果：能敛肺气、定痰喘、止带浊、止泻泄、解毒、缩小便，主治哮喘痰嗽、带下白浊、小便频数、遗尿等，通畅血管、保护肝脏、改善大脑功能、润皮肤、抗衰老；白扁豆：健脾和胃，消暑化湿；龙眼肉：补益心脾，养血安神；决明子：润肠通便，降脂明目，治疗便秘及高血脂，高血压，清肝明目，利水通便，有缓泻作用，降血压，降血脂；百合：养阴清热，滋补精血养阴润肺；清心安神；沙棘：止咳化痰、健胃消食、活血散瘀之功效，现代医学研究，沙棘可降低胆固醇，缓解心绞痛发作，还有防治冠状动脉粥样硬化性心脏病的作用；芡实：益肾固精，补脾止泻，除湿止带，用于遗精滑精，遗尿尿频，脾虚久泻，白浊，带下；赤小豆：利水除湿，和血排脓，消肿解毒，治水肿，脚气，黄疸，泻痢，便血，痈肿；小麦：行气消食，健脾开胃，回乳消胀，用于食积不消，脘腹胀痛，脾虚食少，乳汁郁积，乳房胀痛，妇女断乳，肝郁胁痛，肝胃气痛；海带、紫菜：有软坚散结，消痰，利水之功能，用于痰饮水肿，软坚，散结，消痰，利水，瘰疬、瘰疬、睾丸肿痛、痰饮水肿；金银花：具有清热解毒、抗炎、补虚疗风的功效，主治胀满下疾、温病发热，热毒痈疡和肿瘤等症；姜：温中健脾散寒；茯苓：利水渗湿，健脾，宁心，用于水肿；桃仁：活血祛瘀，润肠通便，止咳平喘；桑椹：补肝益肾、生津润肠、乌发明目、止渴解毒、养颜等功效，适用于阴血不足、头晕目眩、盗汗及津伤口渴、消渴、肠燥便秘等症；益智仁：温脾，暖肾，固气，涩精，治冷气腹痛，中寒吐泻，多唾，遗精，小便余沥，夜多小便；莱菔子：用于饮食停滞，脘腹胀痛，大便秘结，积滞泻痢，痰壅喘咳；莲子：补脾止泻，止带，益肾涩精，养心安神；菊花：散风清热，平肝明目，清热解毒，养阴，健脾，润肺，益肾；葛根：解肌退热，透疹，生津止渴，升阳止泻，用于表证发热，项背强痛，麻疹不透，热病口渴，阴虚消渴，热泻热痢，脾虚泄泻；黑芝麻：有滋补肝肾，益血润肠，通便，通乳的功能；陈皮：理气宽中，燥湿化痰，用于咳嗽痰多，食积伤酒，呕恶痞闷，脾胃气滞，脘腹胀满，呕吐，或湿浊中阻所致胸闷、纳呆、便溏；薏苡仁：有利水渗湿，健脾止泻，除痹，排脓，解毒散结的功效，用于水肿、脚气、小便不利、湿痹拘挛、脾虚泄泻、肺痈、肠痈、癌肿、赘疣；覆盆子：益肾固精缩尿，养肝明目，遗精滑精，遗尿尿频，阳痿早泄，目暗昏花。

具体实施方式

[0015] 下面将结合本发明实施例，对本发明实施例中的技术方案进行清楚、完整地描述，显然，所描述的实施例仅仅是本发明一部分实施例，而不是全部的实施例。基于本发明中的实施例，本领域普通技术人员在没有做出创造性劳动前提下所获得的所有其他实施例，都属于本发明保护的范围。

[0016] 实施例1

[0017] 一种全植物药食糊，包括食部材料I和药食部材料II，所述食部材料I，以克数计，包括谷类和坚果类，其中谷类为小麦2g、燕麦2g、小米3g、大米3g、黑米2g、糙米1g、玉米1g、大豆1g、黑豆1g、赤小豆1g、白扁豆1g，其中坚果类为核桃1g、葵花籽1g、花生1g、腰果1g、榛子1g、松子1g、板栗1g、葡萄干1g、山楂1g、蓝莓1g、黑芝麻1g、桑椹1g；所述药食部材料II，以

克数计,包括籽类、果仁类、根茎类、花类和其他类,其中籽类为覆盆子0.2g、菟丝子0.2g、女贞子0.2g、枸杞子0.2g、莲子0.2g、沙苑子0.2g、蔓荆子0.2g、牛蒡子0.2g、莱菔子0.2g、决明子0.2g、五味子0.2g、金樱子0.2g、芹菜籽0.2g、亚麻籽0.2g、灵芝孢子0.2g、松花粉0.2g,其中果仁类为薏苡仁1g、益智仁1g、酸枣仁1g、芡实1g、大枣1g、杏仁1g、瓜蒌仁1g、桃仁1g、龙眼肉1g、沙棘1g,其中根茎类为黄芪0.7g、党参0.4g、茯苓0.4g、白术0.1g、当归0.1g、牛膝0.1g、葛根0.1g、首乌0.4g、山药0.2g、百合0.1g、干姜0.1g、陈皮0.1g、黄精0.1g、天麻0.1g、川芎0.1g、白芍0.1g、赤芍0.1g、地黄0.1g、补骨脂0.1g、三七0.1g,其中花类为金银花0.4g、厚朴花0.4g、合欢花0.4g、菊花0.4g、玫瑰花0.4g、其他类为胡萝卜0.4g、海带0.4g、紫菜0.4g、黑木耳0.4g、红糖0.4g。

[0018] 一种全植物药食糊的制备方法,具体步骤为:

[0019] 首先,将食部材料I和药食部材料II中所有原料按照自身常规加工方法进行去核去皮、洗净、炒熟、蒸煮熟、烘干或烤炙,加工后进行研磨制粉,调匀后灌装到塑料密封袋中。

[0020] 优选地:具体步骤中研磨制粉还需要过筛,筛子目数为80-100目。

[0021] 优选地:具体步骤中灌装工艺如下:制作时每袋75克,以5克为1份计算;谷物6份,豆类1份,坚果类3份,药食部4.5份,其他类0.5份。

[0022] 实施例2

[0023] 一种全植物药食糊,包括食部材料I和药食部材料II,所述食部材料I,以克数计,包括谷类和坚果类,其中谷类为小麦4g、燕麦4g、荞麦4g、小米4g、大米5g、黑米5g、糙米2g、玉米2g、大豆2g、黑豆1g、赤小豆1g、白扁豆1g,其中坚果类为核桃2g、葵花籽1g、花生2g、腰果1g、榛子1g、松子1g、板栗1g、葡萄干1g、山楂1g、蓝莓1g、黑芝麻2g、桑葚1g;所述药食部材料II,以克数计,包括籽类、果仁类、根茎类、花类和其他类,其中籽类为覆盆子0.3g、菟丝子0.3g、女贞子0.3g、枸杞子0.5g、莲子0.3g、沙苑子0.3g、蔓荆子0.3g、牛蒡子0.3g、莱菔子0.3g、决明子0.3g、五味子0.3g、金樱子0.3g、芹菜籽0.3g、亚麻籽0.3g、灵芝孢子0.3g、松花粉0.3g,其中果仁类为薏苡仁1g、益智仁1g、酸枣仁1g、芡实1g、大枣1g、杏仁1g、瓜蒌仁1g、桃仁1g、龙眼肉1g、沙棘1g,其中根茎类为黄芪0.8g、党参0.5g、茯苓0.5g、白术0.2g、当归0.1g、牛膝0.1g、葛根0.1g、首乌0.5g、山药0.3g、百合0.1g、干姜0.1g、陈皮0.2g、黄精0.2g、天麻0.2g、川芎0.2g、白芍0.2g、赤芍0.2g、地黄0.1g、补骨脂0.2g、三七0.2g,其中花类为金银花0.5g、厚朴花0.5g、合欢花0.5g、菊花0.5g、玫瑰花0.5g、其他类为胡萝卜0.5g、海带0.5g、紫菜0.5g、黑木耳0.5g、红糖0.5g。

[0024] 一种全植物药食糊的制备方法,具体步骤为:

[0025] 首先,将食部材料I和药食部材料II中所有原料按照自身常规加工方法进行去核去皮、洗净、炒熟、蒸煮熟、烘干或烤炙,加工后进行研磨制粉,调匀后灌装到塑料密封袋中。

[0026] 优选地:具体步骤中研磨制粉还需要过筛,筛子目数为80-100目。

[0027] 优选地:具体步骤中灌装工艺如下:制作时每袋75克,以5克为1份计算;谷物6份,豆类1份,坚果类3份,药食部4.5份,其他类0.5份。

[0028] 实施例3

[0029] 一种全植物药食糊,包括食部材料I和药食部材料II,所述食部材料I,以克数计,包括谷类和坚果类,其中谷类为小麦5g、燕麦5g、小米6g、大米7g、黑米7g、糙米3g、玉米3g、大豆4g、黑豆2g、赤小豆2g、白扁豆2g,其中坚果类为核桃4g、葵花籽3g、花生3g、腰果2g、榛

子2g、松子2g、板栗2g、葡萄干2g、山楂2g、蓝莓2g、黑芝麻3g、桑椹2g;所述药食部材料II,以克数计,包括籽类、果仁类、根茎类、花类和其他类,其中籽类为覆盆子0.4g、菟丝子0.4g、女贞子0.4g、枸杞子0.4g、莲子0.4g、沙苑子0.4g、蔓荆子0.4g、牛蒡子0.4g、莱菔子0.4g、决明子0.4g、五味子0.4g、金樱子0.4g、芹菜籽0.4g、亚麻籽0.4g、灵芝孢子0.4g、松花粉0.4g,其中果仁类为薏苡仁2g、益智仁2g、酸枣仁2g、芡实2g、大枣2g、杏仁2g、瓜蒌仁2g、桃仁2g、龙眼肉2g、沙棘2g,其中根茎类为黄芪0.9g、党参0.6g、茯苓0.6g、白术0.3g、当归0.2g、牛膝0.2g、葛根0.2g、首乌0.6g、山药0.4g、百合0.2g、干姜0.2g、陈皮0.3g、黄精0.3g、天麻0.3g、川芎0.3g、白芍0.3g、赤芍0.3g、地黄0.2g、补骨脂0.3g、三七0.3g,其中花类为金银花0.6g、厚朴花0.6g、合欢花0.6g、菊花0.6g、玫瑰花0.6g、其他类为胡萝卜0.6g、海带0.6g、紫菜0.6g、黑木耳0.6g、红糖0.6g。

[0030] 一种全植物药食糊的制备方法,具体步骤为:

[0031] 首先,将食部材料I和药食部材料II中所有原料按照自身常规加工方法进行去核去皮、洗净、炒熟、蒸煮熟、烘干或烤炙,加工后进行研磨制粉,调匀后灌装到塑料密封袋中。

[0032] 优选地:具体步骤中研磨制粉还需要过筛,筛子目数为80-100目。

[0033] 优选地:具体步骤中灌装工艺如下:制作时每袋75克,以5克为1份计算;谷物6份,豆类1份,坚果类3份,药食部4.5份,其他类0.5份。

[0034] 服用方法:取粉适量,加入三倍的开水,浸泡约一分钟再搅拌,可根据个人口味,加入适量蜂蜜,丰富口味。温馨提示,调入蜂蜜,水温不易太高,否则会破坏蜂蜜的营养成份。

[0035] 对于本领域技术人员而言,显然本发明不限于上述示范性实施例的细节,而且在不背离本发明的精神或基本特征的情况下,能够以其他的具体形式实现本发明。因此,无论从哪一点来看,均应将实施例看作是示范性的,而且是非限制性的,本发明的范围由所附权利要求而不是上述说明限定,因此旨在将落在权利要求的等同要件的含义和范围内的所有变化囊括在本发明内。

[0036] 此外,应当理解,虽然本说明书按照实施方式加以描述,但并非每个实施方式仅包含一个独立的技术方案,说明书的这种叙述方式仅仅是为清楚起见,本领域技术人员应当将说明书作为一个整体,各实施例中的技术方案也可以经适当组合,形成本领域技术人员可以理解的其他实施方式。