



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 107373529 A

(43)申请公布日 2017. 11. 24

(21)申请号 201710624539.8

(22)申请日 2017.07.27

(71)申请人 林梁奇

地址 545299 广西壮族自治区柳州市柳城县大埔镇白阳南路28号

(72)发明人 林梁奇

(74)专利代理机构 北京中恒高博知识产权代理有限公司 11249

代理人 高松

(51) Int. Cl.

A23L 19/20(2016.01)

A23L 27/12(2016.01)

A23L 33/00(2016.01)

权利要求书1页 说明书4页

(54)发明名称

一种橄榄菜的制作方法

(57)摘要

本发明公开了一种橄榄菜的制作方法,青橄榄蒸制后,与蔬菜、水果混合,然后加入食盐、白砂糖、生抽、老抽和植物油,调拌均匀后放入容器,加盖,置于阴凉处,20-30天后即可。该方法加入了呈酸味的水果,得到的橄榄菜有开胃、增进食欲的作用,而且减轻了油腻感,口感更清爽。

1. 一种橄榄菜的制作方法,其特征在于,青橄榄蒸制后,与蔬菜、水果混合,然后加入食盐、白砂糖、生抽、老抽和植物油,调拌均匀后放入容器,加盖,置于阴凉处,20-30天后即可。
2. 根据权利要求1所述的橄榄菜的制作方法,其特征在于,所述蔬菜包括雪里红、雪菜和/或萝卜缨。
3. 根据权利要求1所述的橄榄菜的制作方法,其特征在于,所述植物油包括大豆油或玉米油。
4. 根据权利要求1所述的橄榄菜的制作方法,其特征在于,所述水果带有酸味。
5. 根据权利要求4所述的橄榄菜的制作方法,其特征在于,所述水果包括柑橘、金桔或山楂。
6. 根据权利要求1-5任一项所述的橄榄菜的制作方法,其特征在于,所述方法具体包括如下步骤:
  - (1) 青橄榄洗净,用盐水浸泡,然后进行蒸制;
  - (2) 蔬菜和水果洗净,沥去水分;
  - (3) 按重量份计,将步骤(1)蒸制后的青橄榄15-20份、蔬菜70-80份、水果8-10份混合均匀,加入食盐3-5份、白砂糖3-5份、生抽5-8份、老抽5-8份和植物油10-15份,调拌均匀;
  - (4) 将步骤(3)得到的混合料放到容器中,加盖,置于阴凉处,腌制20-30天,即可。
7. 根据权利要求6所述的橄榄菜的制作方法,其特征在于,所述步骤(1)中,所述盐水为3-5wt%氯化钠溶液,浸泡时间为60-80min;  
青橄榄在常压沸水蒸汽下进行蒸制,蒸制时间为8-10min。
8. 根据权利要求6所述的橄榄菜的制作方法,其特征在于,所述步骤(3)中,各原料的重量份为:青橄榄18份、蔬菜75份、水果10、食盐4份、白砂糖4份、生抽6份、老抽6份和植物油12份。
9. 根据权利要求6所述的橄榄菜的制作方法,其特征在于,所述步骤(4)中,所述容器为玻璃或瓷质容器。
10. 根据权利要求6所述的橄榄菜的制作方法,其特征在于,所述步骤(4)中,腌制时间为25天。

## 一种橄榄菜的制作方法

### 技术领域

[0001] 本发明属于酱腌菜技术领域,具体地,涉及一种橄榄菜的制作方法。

### 背景技术

[0002] 橄榄菜是用橄榄和芥菜叶腌制而成的酱腌菜,属于粤菜系,能够帮助消化、增进食欲。橄榄菜制作工艺可追溯至宋明时代,经加工制作后具“清、鲜、爽、嫩、滑”等特点。

[0003] 橄榄既是蔬菜也是水果,营养价值很高,果肉内含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素C以及钙、磷、铁等矿物质,其中维生素C的含量是苹果的10倍,梨、桃的5倍,含钙量也很高,且易被人体吸收,尤适于女性、儿童食用。冬春季节,每日嚼食两三枚鲜橄榄,可防止上呼吸道感染。中医认为,橄榄味甘酸,性平,入脾、胃、肺经,有清热解毒、利咽化痰、生津止渴、除烦醒酒之功,适用于咽喉肿痛、烦渴、咳嗽痰血等。

[0004] 橄榄菜的一般做法是将青橄榄用植物油和盐炒制或蒸制,再加入芥菜叶与香料调配而成的油渍酱菜,这种做法得到的橄榄菜虽然比较香,但是比较油腻,腌菜的特点不明显。

### 发明内容

[0005] 本发明的目的是为了解决上述问题,提供一种橄榄菜的制作方法。

[0006] 本发明的目的通过以下技术方案来具体实现:

[0007] 一种橄榄菜的制作方法,青橄榄蒸制后,与蔬菜、水果混合,然后加入食盐、白砂糖、生抽、老抽和植物油,调拌均匀后放入容器,加盖,置于阴凉处,20-30天后即可。

[0008] 作为优选的,所述蔬菜包括雪里红、雪菜和/或萝卜缨。

[0009] 作为优选的,所述植物油包括大豆油或玉米油。

[0010] 进一步的,所述水果带有酸味。

[0011] 作为优选的,所述水果包括柑橘、金桔或山楂。

[0012] 进一步的,所述方法具体包括如下步骤:

[0013] (1) 青橄榄洗净,用盐水浸泡,然后进行蒸制;

[0014] (2) 蔬菜和水果洗净,沥去水分;

[0015] (3) 按重量份计,将步骤(1)蒸制后的青橄榄15-20份、蔬菜70-80份、水果8-10份混合均匀,加入食盐3-5份、白砂糖3-5份、生抽5-8份、老抽5-8份和植物油10-15份,调拌均匀;

[0016] (4) 将步骤(3)得到的混合料放到容器中,加盖,置于阴凉处,腌制20-30天,即可。

[0017] 更进一步的,所述步骤(1)中,所述盐水为3-5wt%氯化钠溶液,浸泡时间为60-80min;

[0018] 青橄榄在常压沸水蒸汽下进行蒸制,蒸制时间为8-10min。

[0019] 更进一步的,所述步骤(3)中,各原料的重量份为:青橄榄18份、蔬菜75份、水果10、食盐4份、白砂糖4份、生抽6份、老抽6份和植物油12份。

[0020] 更进一步的,所述步骤(4)中,所述容器为玻璃或瓷质容器。

[0021] 更进一步的,所述步骤(4)中,腌制时间为25天。

[0022] 橄榄,又名青果,因果实尚呈青绿色时即可供鲜食而得名,果肉内含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素C以及钙、磷、铁等矿物质。中医认为,橄榄性味甘、酸、平,入脾、胃、肺经,有清热解毒,冬春季节,每日嚼食2~3枚鲜橄榄,可防止上呼吸道感染。儿童经常食用,对骨骼的发育大有益。橄榄生食、煮饮,都可解酒醉,解河豚鱼毒。嚼汁咽下,治鱼骨鲠及鱼蟹毒,又有生津止渴的作用,治咽喉疼痛等功效。橄榄煮水,还有辅助治疗慢性支气管炎的作用,还可以加入包萝卜和猪瘦肉同煮,也具有相同的效果。

[0023] 本发明的橄榄菜腌制方法,青橄榄盐水浸泡去除涩味,先对橄榄进行蒸制,以利于后续腌制入味,而且更能保存橄榄的营养成分。橄榄菜的原料中加入带有酸味的水果,如金桔或山楂,起到开胃作用,而且减轻了橄榄菜的油腻感。

[0024] 本发明具有以下有益效果:

[0025] 本发明提供的橄榄菜的制作方法,加入了呈酸味的水果如金桔、山楂等,使得橄榄菜有开胃、增进食欲的作用,而且减轻了油腻感,口感更清爽。

## 具体实施方式

[0026] 实施例1

[0027] 一种橄榄菜的制作方法,包括如下步骤:

[0028] (1)新鲜青橄榄洗净,用4wt%氯化钠水溶液浸泡70min,然后在常压沸水蒸汽下蒸制9min。

[0029] (2)雪菜和金桔洗净,沥去水分。

[0030] (3)按重量份计,将蒸制后的青橄榄18份、雪菜75份、金桔10份混合均匀,加入食盐4份、白砂糖4份、生抽6份、老抽6份、大豆油12份,搅拌均匀。

[0031] (4)将调拌好的橄榄菜放到玻璃容器中,加盖,置于阴凉处,腌制25天,即可开盖。

[0032] 实施例2

[0033] 一种橄榄菜的制作方法,包括如下步骤:

[0034] (1)新鲜青橄榄洗净,用3wt%氯化钠水溶液浸泡80min,然后在常压沸水蒸汽下蒸制10min。

[0035] (2)雪菜和金桔洗净,沥去水分。

[0036] (3)按重量份计,将蒸制后的青橄榄15份、雪菜70份、金桔8份混合均匀,加入食盐3份、白砂糖3份、生抽8份、老抽5份、大豆油10份,搅拌均匀。

[0037] (4)将调拌好的橄榄菜放到玻璃容器中,加盖,置于阴凉处,腌制30天,即可开盖。

[0038] 实施例3

[0039] 一种橄榄菜的制作方法,包括如下步骤:

[0040] (1)新鲜青橄榄洗净,用4wt%氯化钠水溶液浸泡70min,然后在常压沸水蒸汽下蒸制8min。

[0041] (2)雪里红和山楂洗净,沥去水分。

[0042] (3)按重量份计,将蒸制后的青橄榄18份、雪里红80份、山楂10份混合均匀,加入食盐4份、白砂糖5份、生抽6份、老抽8份、玉米油15份,搅拌均匀。

[0043] (4)将调拌好的橄榄菜放到玻璃容器中,加盖,置于阴凉处,腌制25天,即可开盖。

[0044] 实施例4

[0045] 一种橄榄菜的制作方法,包括如下步骤:

[0046] (1) 新鲜青橄榄洗净,用5wt%氯化钠水溶液浸泡60min,然后在常压沸水蒸汽下蒸制9min。

[0047] (2) 雪里红和山楂洗净,沥去水分。

[0048] (3) 按重量份计,将蒸制后的青橄榄20份、雪里红75份、山楂10份混合均匀,加入食盐5份、白砂糖5份、生抽5份、老抽6份、玉米油15份,调拌均匀。

[0049] (4) 将调拌好的橄榄菜放到玻璃容器中,加盖,置于阴凉处,腌制20天,即可开盖。

[0050] 实施例5

[0051] 一种橄榄菜的制作方法,包括如下步骤:

[0052] (1) 新鲜青橄榄洗净,用3wt%氯化钠水溶液浸泡80min,然后在常压沸水蒸汽下蒸制9min。

[0053] (2) 雪里红和柑橘洗净,沥去水分。

[0054] (3) 按重量份计,将蒸制后的青橄榄17份、雪里红73份、柑橘9份混合均匀,加入食盐3份、白砂糖5份、生抽7份、老抽7份、大豆油14份,调拌均匀。

[0055] (4) 将调拌好的橄榄菜放到玻璃容器中,加盖,置于阴凉处,腌制23天,即可开盖。

[0056] 实施例6

[0057] 一种橄榄菜的制作方法,包括如下步骤:

[0058] (1) 新鲜青橄榄洗净,用4wt%氯化钠水溶液浸泡70min,然后在常压沸水蒸汽下蒸制9min。

[0059] (2) 萝卜缨和金桔洗净,沥去水分。

[0060] (3) 按重量份计,将蒸制后的青橄榄18份、萝卜缨75份、金桔9份混合均匀,加入食盐4份、白砂糖3份、生抽6份、老抽5份、玉米油12份,调拌均匀。

[0061] (4) 将调拌好的橄榄菜放到瓷质容器中,加盖,置于阴凉处,腌制28天,即可开盖。

[0062] 实施例7

[0063] 一种橄榄菜的制作方法,包括如下步骤:

[0064] (1) 新鲜青橄榄洗净,用5wt%氯化钠水溶液浸泡60min,然后在常压沸水蒸汽下蒸制8min。

[0065] (2) 雪菜和柑橘洗净,沥去水分。

[0066] (3) 按重量份计,将蒸制后的青橄榄19份、雪菜77份、柑橘10份混合均匀,加入食盐5份、白砂糖3份、生抽8份、老抽7份、玉米油13份,调拌均匀。

[0067] (4) 将调拌好的橄榄菜放到瓷质容器中,加盖,置于阴凉处,腌制26天,即可开盖。

[0068] 实施例8

[0069] 一种橄榄菜的制作方法,包括如下步骤:

[0070] (1) 新鲜青橄榄洗净,用3wt%氯化钠水溶液浸泡80min,然后在常压沸水蒸汽下蒸制9min。

[0071] (2) 萝卜缨和山楂洗净,沥去水分。

[0072] (3) 按重量份计,将蒸制后的青橄榄16份、萝卜缨78份、山楂8份混合均匀,加入食盐4份、白砂糖4份、生抽5份、老抽6份、大豆油11份,调拌均匀。

[0073] (4) 将调拌好的橄榄菜放到瓷质容器中, 加盖, 置于阴凉处, 腌制26天, 即可开盖。

[0074] 实施例9

[0075] 一种橄榄菜的制作方法, 包括如下步骤:

[0076] (1) 新鲜青橄榄洗净, 用4wt%氯化钠水溶液浸泡70min, 然后在常压沸水蒸汽下蒸制10min。

[0077] (2) 雪里红和山楂洗净, 沥去水分。

[0078] (3) 按重量份计, 将蒸制后的青橄榄15份、雪里红70份、山楂8份混合均匀, 加入食盐3份、白砂糖3份、生抽5份、老抽5份、大豆油10份, 调拌均匀。

[0079] (4) 将调拌好的橄榄菜放到瓷质容器中, 加盖, 置于阴凉处, 腌制30天, 即可开盖。

[0080] 实施例10

[0081] 一种橄榄菜的制作方法, 包括如下步骤:

[0082] (1) 新鲜青橄榄洗净, 用5wt%氯化钠水溶液浸泡60min, 然后在常压沸水蒸汽下蒸制10min。

[0083] (2) 雪菜和山楂洗净, 沥去水分。

[0084] (3) 按重量份计, 将蒸制后的青橄榄20份、雪菜80份、山楂10份混合均匀, 加入食盐5份、白砂糖5份、生抽8份、老抽8份、玉米油15份, 调拌均匀。

[0085] (4) 将调拌好的橄榄菜放到瓷质容器中, 加盖, 置于阴凉处, 腌制20天, 即可开盖。

[0086] 以上所述仅为本发明的优选实施例而已, 并不用于限制本发明, 尽管参照前述实施例对本发明进行了详细的说明, 对于本领域的技术人员来说, 其依然可以对前述各实施例所记载的技术方案进行修改, 或者对其中部分技术特征进行等同替换。凡在本发明的精神和原则之内, 所作的任何修改、等同替换、改进等, 均应包含在本发明的保护范围之内。