



(12) 发明专利

(10) 授权公告号 CN 103976233 B

(45) 授权公告日 2016. 01. 20

(21) 申请号 201410148344. 7

CN 1981625 A, 2007. 06. 20,

(22) 申请日 2014. 04. 15

CN 1981626 A, 2007. 06. 20,

(73) 专利权人 柳培健

审查员 许闽婷

地址 233100 安徽省滁州市凤阳县府城镇楼
西街 1000 号

(72) 发明人 柳培健

(74) 专利代理机构 安徽合肥华信知识产权代理
有限公司 34112

代理人 方峥

(51) Int. Cl.

A23L 7/10(2016. 01)

A23L 33/10(2016. 01)

A23L 33/105(2016. 01)

(56) 对比文件

CN 103598592 A, 2014. 02. 26,

CN 1647686 A, 2005. 08. 03,

权利要求书1页 说明书2页

(54) 发明名称

一种保健粥及其制备方法

(57) 摘要

一种保健粥及其制备方法, 其特征在于由下列重量份的原料制成: 小米 100-110、糜子 20-25、玫瑰花 2-3、芒果核 1-2、枸杞叶 3-4、莲子心 2-3、合欢花 3-4、七爪风 2-2. 5、福参叶 2. 5-3. 5、冬笋 5-6、西芹 8-9、香菇 10-12、龙须菜 8-9、绿豆 5-6、白糖 5-7、曲酒 5-6、猪肉 30-35、淀粉 12-15、橙汁 5-6、营养添加剂 7-8。本发明的粥口感好, 小米经由绿豆熬制的汤炒制后, 味道更加清甜, 同时本发明配方合理, 其中添加的冬笋、西芹等蔬菜中富含矿物质、维生素等, 与猪肉相搭配丰富了本发明的营养, 且使本发明味道鲜美, 此外, 本发明还添加了多种中草药, 具有理气解郁、清热明目、活血通络、健胃的作用。

1. 一种保健粥,其特征在于由以下重量份的原料制成:

小米 100-110、糜子 20-25、玫瑰花 2-3、芒果核 1-2、枸杞叶 3-4、莲子心 2-3、合欢花 3-4、七爪风 2-2.5、福参叶 2.5-3.5、冬笋 5-6、西芹 8-9、香菇 10-12、龙须菜 8-9、绿豆 5-6、白糖 5-7、曲酒 5-6、猪肉 30-35、淀粉 12-15、橙汁 5-6、营养添加剂 7-8;

所述营养添加剂由下列重量份原料制成:木瓜籽 3-4、决明子 2-3、麦冬 4-5、女贞子 1-2、鸡肉 14-16、奶油 4-5、青梅 7-8、红豆沙 20-25;

所述营养添加剂的制备方法为:(a)将木瓜籽、决明子、麦冬、女贞子、鸡肉混合入锅,加 4-5 倍的水小火熬煮 30-40 分钟,过滤除渣,得保健鸡汤;

(b)取青梅果肉,加一倍的水打浆,过滤除渣,所得滤液与保健鸡汤、剩余物料混合,小火加热搅拌,熬成膏状,烘干后研成粉末;

所述的保健粥的制备方法,包括以下步骤:

(1)将玫瑰花、芒果核、枸杞叶、莲子心、合欢花、七爪风、福参叶加 5-6 倍的水文火煎煮 40-50 分钟,过滤除渣,得药液;

(2)将冬笋、西芹、香菇、龙须菜加一倍的水打浆,过滤分离,得蔬菜汁和蔬菜渣;

(3)将猪肉剁碎,加曲酒腌渍 30-40 分钟,然后与蔬菜渣、淀粉、橙汁混合拌匀,挤成丸子状,入油锅大火炸制 5-8 分钟;

(4)将绿豆加 3-4 倍的水大火煮沸,过滤除渣,得绿豆汤;将小米、糜子与绿豆汤混合入锅,小火炒至锅底干燥后起锅;

(5)将步骤(3)、(4)所得物料投入锅中,加 4-5 倍的水、药液、蔬菜汁大火煮沸,然后加入剩余物料混合拌匀,即得。

一种保健粥及其制备方法

技术领域

[0001] 本发明属于食品加工技术领域,尤其涉及一种保健粥及其制备方法。

背景技术

[0002] 粥是我国的传统食品,多采用稻米、小米或玉米等粮食煮制而成。目前,市场上销售的粥的种类繁多,但大多不具有保健功效,已不能满足消费者日益增长的需求。

发明内容

[0003] 本发明的目的是提供一种保健粥及其制备方法,本发明具有香郁可口,营养健康的特点。

[0004] 本发明所采用的技术方案是:

[0005] 一种保健粥,其特征在于由以下重量份的原料制成:

[0006] 小米 100-110、糜子 20-25、玫瑰花 2-3、芒果核 1-2、枸杞叶 3-4、莲子心 2-3、合欢花 3-4、七爪风 2-2.5、福参叶 2.5-3.5、冬笋 5-6、西芹 8-9、香菇 10-12、龙须菜 8-9、绿豆 5-6、白糖 5-7、曲酒 5-6、猪肉 30-35、淀粉 12-15、橙汁 5-6、营养添加剂 7-8;

[0007] 所述营养添加剂由下列重量份原料制成:木瓜籽 3-4、决明子 2-3、麦冬 4-5、女贞子 1-2、鸡肉 14-16、奶油 4-5、青梅 7-8、红豆沙 20-25;

[0008] 制备方法为:(1)将木瓜籽、决明子、麦冬、女贞子、鸡肉混合入锅,加 4-5 倍的水小火熬煮 30-40 分钟,过滤除渣,得保健鸡汤;

[0009] (2)取青梅果肉,加一倍的水打浆,过滤除渣,所得滤液与保健鸡汤、剩余物料混合,小火加热搅拌,熬成膏状,烘干后研成粉末。

[0010] 所述的保健粥的制备方法,其特征在于包括以下步骤:

[0011] (1)将玫瑰花、芒果核、枸杞叶、莲子心、合欢花、七爪风、福参叶加 5-6 倍的水文火煎煮 40-50 分钟,过滤除渣,得药液;

[0012] (2)将冬笋、西芹、香菇、龙须菜加一倍的水打浆,过滤分离,得蔬菜汁和蔬菜渣;

[0013] (3)将猪肉剁碎,加曲酒腌渍 30-40 分钟,然后与蔬菜渣、淀粉、橙汁混合拌匀,挤成丸子状,入油锅大火炸制 5-8 分钟;

[0014] (4)将绿豆加 3-4 倍的水大火煮沸,过滤除渣,得绿豆汤;将小米、糜子与绿豆汤混合入锅,小火炒至锅底干燥后起锅;

[0015] (5)将步骤(3)、(4)所得物料投入锅中,加 4-5 倍的水、药液、蔬菜汁大火煮沸,然后加入剩余物料混合拌匀,即得。

[0016] 本发明中的七爪风为双子叶植物药蔷薇科植物七爪风的根,福参叶为伞形科植物福参的叶。

[0017] 本发明的有益效果为:

[0018] 本发明的粥口感好,小米经由绿豆熬制的汤炒制后,味道更加清甜,同时本发明配方合理科学,其中添加的冬笋、西芹等蔬菜中富含矿物质、维生素等,与猪肉相搭配丰富了

本发明的营养,且使得本发明味道鲜美,此外,本发明还添加了多种中草药,具有理气解郁、清热明目、活血通络、健胃的作用。

具体实施方式

[0019] 一种保健粥,其特征在于由以下重量份(公斤)的原料制成:

[0020] 小米 100、糜子 25、玫瑰花 2、芒果核 2、枸杞叶 4、莲子心 3、合欢花 4、七爪风 2.5、福参叶 2.5、冬笋 6、西芹 8、香菇 12、龙须菜 9、绿豆 5、白糖 7、曲酒 6、猪肉 35、淀粉 12、橙汁 6、营养添加剂 8;

[0021] 所述营养添加剂由下列重量份(公斤)原料制成:木瓜籽 3、决明子 3、麦冬 5、女贞子 1、鸡肉 16、奶油 5、青梅 7、红豆沙 25;

[0022] 制备方法为:(1)将木瓜籽、决明子、麦冬、女贞子、鸡肉混合入锅,加 4-5 倍的水小火熬煮 30-40 分钟,过滤除渣,得保健鸡汤;

[0023] (2)取青梅果肉,加一倍的水打浆,过滤除渣,所得滤液与保健鸡汤、剩余物料混合,小火加热搅拌,熬成膏状,烘干后研成粉末。

[0024] 所述的保健粥的制备方法,包括以下步骤:

[0025] (1)将玫瑰花、芒果核、枸杞叶、莲子心、合欢花、七爪风、福参叶加 5-6 倍的水文火煎煮 40-50 分钟,过滤除渣,得药液;

[0026] (2)将冬笋、西芹、香菇、龙须菜加一倍的水打浆,过滤分离,得蔬菜汁和蔬菜渣;

[0027] (3)将猪肉剁碎,加曲酒腌渍 30-40 分钟,然后与蔬菜渣、淀粉、橙汁混合拌匀,挤成丸子状,入油锅大火炸制 5-8 分钟;

[0028] (4)将绿豆加 3-4 倍的水大火煮沸,过滤除渣,得绿豆汤;将小米、糜子与绿豆汤混合入锅,小火炒至锅底干燥后起锅;

[0029] (5)将步骤(3)、(4)所得物料投入锅中,加 4-5 倍的水、药液、蔬菜汁大火煮沸,然后加入剩余物料混合拌匀,即得。