



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 106722307 A

(43)申请公布日 2017.05.31

(21)申请号 201611109411.X *A23L 11/00*(2016.01)
(22)申请日 2016.12.06 *A23L 7/10*(2016.01)
(71)申请人 安顺市西秀区钰霖种养殖农民专业合作社 *A23L 25/00*(2016.01)
地址 561000 贵州省安顺市西秀区国营老 *A23L 33/10*(2016.01)
落坡林场
(72)发明人 任庭周
(74)专利代理机构 北京华仲龙腾专利代理事务
所(普通合伙) 11548
代理人 李静
(51)Int.Cl.
A23L 13/50(2016.01)
A23L 13/40(2016.01)
A23L 19/10(2016.01)
A23L 19/00(2016.01)

权利要求书1页 说明书3页

(54)发明名称

一种健康药膳烹饪的方法

(57)摘要

本发明公开了一种健康药膳烹饪的方法,包括如下步骤:S1、按重量份称取乌鸡肉、乌鸡骨、山药、红枣、枸杞、莲子、桂圆、人参、黑豆、黑芝麻、黑米;S2、按配比将黑米、黑豆、黑芝麻放置在高压锅中蒸煮,直到黑豆煮裂开为止,并将黑米、黑豆、黑芝麻从水捞出,得到留取锅中的水,备用;S3、将乌鸡骨放置在高压锅中并加入姜片蒸煮30-55min后,将乌鸡骨和姜片捞出,制得乌鸡骨汤,备用;S4、将乌鸡肉切丝处理,并放在锅中加盐炒熟即可,放在容器中,备用。本发明中添加的山药、红枣、枸杞、莲子、桂圆和人参均有很好的滋补作用,对长期服用的人群有较好的养生作用。

1. 一种健康药膳烹饪的方法,其特征在于,包括如下步骤:

S1、按重量份称取乌鸡肉2-6份、乌鸡骨2-6份、山药 2-8 份、红枣 2-7 份、枸杞 1-5 份、莲子 1-4 份、桂圆 1-5份、人参 1-4份、黑豆1-8 份、黑芝麻 1-5 份、黑米15-25份;

S2、按配比将黑米、黑豆、黑芝麻放置在高压锅中蒸煮,直到黑豆煮裂开为止,并将黑米、黑豆、黑芝麻从水捞出,得到留取锅中的水,备用;

S3、将乌鸡骨放置在高压锅中并加入姜片蒸煮30-55min后,将乌鸡骨和姜片捞出,制得乌鸡骨汤,备用;

S4、将乌鸡肉切丝处理,并放在锅中加盐炒熟即可,放在容器中,备用;

S5、将人参打碎或切碎,倒入乌鸡骨汤中;同时将山药、红枣、枸杞、莲子、桂圆、以及S2中的黑米、黑豆、黑芝麻一并倒入鸡骨汤中蒸煮20-35min,即可制得健康的药膳。

2. 根据权利要求1所述的健康药膳烹饪的方法,其特征在于,在S1中,按重量份称取乌鸡肉3-5份、乌鸡骨3-5份、山药 3-6 份、红枣 3-6 份、枸杞3-5份、莲子2-4 份、桂圆2-5份、人参 2-4份、黑豆3-8 份、黑芝麻 3-5 份、黑米20-25份。

3. 根据权利要求1所述的健康药膳烹饪的方法,其特征在于,在S5中,若发现高压锅中的乌鸡骨汤不足时,可在高压锅中倒入开水,将各组分没入水中。

4. 根据权利要求1-3任一项所述的健康药膳烹饪的方法,其特征在于,包括如下步骤:

S1、按重量份称取乌鸡肉3-5份、乌鸡骨3-5份、山药 3-6 份、红枣 3-6 份、枸杞3-5份、莲子2-4 份、桂圆2-5份、人参 2-4份、黑豆3-8 份、黑芝麻 3-5 份、黑米20-25份;

S2、按配比将黑米、黑豆、黑芝麻放置在高压锅中蒸煮,直到黑豆煮裂开为止,并将黑米、黑豆、黑芝麻从水捞出,得到留取锅中的水,备用;

S3、将乌鸡骨放置在高压锅中并加入姜片蒸煮35-45min后,将乌鸡骨和姜片捞出,制得乌鸡骨汤,备用;

S4、将乌鸡肉切丝处理,并放在锅中加盐炒熟即可,放在容器中,备用;

S5、将人参打碎或切碎,倒入乌鸡骨汤中;同时将山药、红枣、枸杞、莲子、桂圆、以及S2中的黑米、黑豆、黑芝麻一并倒入鸡骨汤中蒸煮25-35min,即可制得健康的药膳。

一种健康药膳烹饪的方法

技术领域

[0001] 本发明涉及药膳技术领域,尤其涉及一种健康药膳烹饪的方法。

背景技术

[0002] 药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化,药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下,严格按药膳配方,将中药与某些具有药用价值的食物相配,采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,二者相辅相成,相得益彰;既具有较高的营养价值,又可防病治病、保健强身、延年益寿。

[0003] 但是现有药膳含有食品添加剂,且组分比较简单,对人体的滋补不是很好,为此,我们提出一种健康药膳烹饪的方法。

发明内容

[0004] 基于背景技术存在的技术问题,本发明提出了一种健康药膳烹饪的方法。

[0005] 本发明提出了一种健康药膳烹饪的方法,包括如下步骤:

S1、按重量份称取乌鸡肉2-6份、乌鸡骨2-6份、山药 2-8 份、红枣 2-7 份、枸杞 1-5 份、莲子 1-4 份、桂圆 1-5份、人参 1-4份、黑豆1-8 份、黑芝麻 1-5 份、黑米15-25份;

S2、按配比将黑米、黑豆、黑芝麻放置在高压锅中蒸煮,直到黑豆煮裂开为止,并将黑米、黑豆、黑芝麻从水捞出,得到留取锅中的水,备用;

S3、将乌鸡骨放置在高压锅中并加入姜片蒸煮30-55min后,将乌鸡骨和姜片捞出,制得乌鸡骨汤,备用;

S4、将乌鸡肉切丝处理,并放在锅中加盐炒熟即可,放在容器中,备用;

S5、将人参打碎或切碎,倒入乌鸡骨汤中;同时将山药、红枣、枸杞、莲子、桂圆、以及S2中的黑米、黑豆、黑芝麻一并倒入鸡骨汤中蒸煮20-35min,即可制得健康的药膳。

[0006] 优选的,在S1中,按重量份称取乌鸡肉3-5份、乌鸡骨3-5份、山药 3-6 份、红枣 3-6 份、枸杞3-5份、莲子2-4 份、桂圆2-5份、人参 2-4份、黑豆3-8 份、黑芝麻 3-5 份、黑米20-25份。

[0007] 优选的,在S5中,若发现高压锅中的乌鸡骨汤不足时,可在高压锅中倒入开水,将各组分没入水中。

[0008] 优选的,所述健康药膳烹饪的方法,包括如下步骤:

S1、按重量份称取乌鸡肉3-5份、乌鸡骨3-5份、山药 3-6 份、红枣 3-6 份、枸杞3-5份、莲子2-4 份、桂圆2-5份、人参 2-4份、黑豆3-8 份、黑芝麻 3-5 份、黑米20-25份;

S2、按配比将黑米、黑豆、黑芝麻放置在高压锅中蒸煮,直到黑豆煮裂开为止,并将黑米、黑豆、黑芝麻从水捞出,得到留取锅中的水,备用;

S3、将乌鸡骨放置在高压锅中并加入姜片蒸煮35-45min后,将乌鸡骨和姜片捞出,制得

乌鸡骨汤,备用;

S4、将乌鸡肉切丝处理,并放在锅中加盐炒熟即可,放在容器中,备用;

S5、将人参打碎或切碎,倒入乌鸡骨汤中;同时将山药、红枣、枸杞、莲子、桂圆、以及S2中的黑米、黑豆、黑芝麻一并倒入鸡骨汤中蒸煮25-35min,即可制得健康的药膳。

[0009] 本发明中,蒸煮黑米、黑豆、黑芝麻水中富有黑米、黑豆、黑芝麻的营养成分,再用黑米、黑豆、黑芝麻的,煮乌鸡骨,增加让汤中的味道和营养;将乌鸡肉切丝炒熟并加盐,让乌鸡肉更加可口;同时添加的山药、红枣、枸杞、莲子、桂圆和人参均为天然药材,无公害,且均有很好的滋补作用,对长期服用的人群有较好的养生作用。

具体实施方式

[0010] 下面结合具体实施例来对本发明做进一步说明。

[0011] 实施例1

一种健康药膳烹饪的方法,包括如下步骤:

S1、按重量份称取乌鸡肉2份、乌鸡骨2份、山药 2份、红枣 2份、枸杞 1.5份、莲子 1份、桂圆 1份、人参 1份、黑豆1份、黑芝麻 1份、黑米15份;

S2、按配比将黑米、黑豆、黑芝麻放置在高压锅中蒸煮,直到黑豆煮裂开为止,并将黑米、黑豆、黑芝麻从水捞出,得到留取锅中的水,备用;

S3、将乌鸡骨放置在高压锅中并加入姜片蒸煮32min后,将乌鸡骨和姜片捞出,制得乌鸡骨汤,备用;

S4、将乌鸡肉切丝处理,并放在锅中加盐炒熟即可,放在容器中,备用;

S5、将人参打碎或切碎,倒入乌鸡骨汤中;同时将山药、红枣、枸杞、莲子、桂圆、以及S2中的黑米、黑豆、黑芝麻一并倒入鸡骨汤中蒸煮22min,即可制得健康的药膳。

[0012] 实施例2

一种健康药膳烹饪的方法,包括如下步骤:

S1、按重量份称取乌鸡肉3.5份、乌鸡骨3份、山药 4份、红枣 4份、枸杞 2份、莲子 2份、桂圆 2份、人参 2份、黑豆3份、黑芝麻 2份、黑米18份;

S2、按配比将黑米、黑豆、黑芝麻放置在高压锅中蒸煮,直到黑豆煮裂开为止,并将黑米、黑豆、黑芝麻从水捞出,得到留取锅中的水,备用;

S3、将乌鸡骨放置在高压锅中并加入姜片蒸煮40min后,将乌鸡骨和姜片捞出,制得乌鸡骨汤,备用;

S4、将乌鸡肉切丝处理,并放在锅中加盐炒熟即可,放在容器中,备用;

S5、将人参打碎或切碎,倒入乌鸡骨汤中;同时将山药、红枣、枸杞、莲子、桂圆、以及S2中的黑米、黑豆、黑芝麻一并倒入鸡骨汤中蒸煮25min,即可制得健康的药膳。

[0013] 实施例3

一种健康药膳烹饪的方法,包括如下步骤:

S1、按重量份称取乌鸡肉4份、乌鸡骨4份、山药 4.5份、红枣4份、枸杞 3.5、莲子 3份、桂圆 3份、人参3份、黑豆6份、黑芝麻 4份、黑米25份;

S2、按配比将黑米、黑豆、黑芝麻放置在高压锅中蒸煮,直到黑豆煮裂开为止,并将黑米、黑豆、黑芝麻从水捞出,得到留取锅中的水,备用;

S3、将乌鸡骨放置在高压锅中并加入姜片蒸煮50min后,将乌鸡骨和姜片捞出,制得乌鸡骨汤,备用;

S4、将乌鸡肉切丝处理,并放在锅中加盐炒熟即可,放在容器中,备用;

S5、将人参打碎或切碎,倒入乌鸡骨汤中;同时将山药、红枣、枸杞、莲子、桂圆、以及S2中的黑米、黑豆、黑芝麻一并倒入鸡骨汤中蒸煮30min,即可制得健康的药膳。

[0014] 实施例4

一种健康药膳烹饪的方法,包括如下步骤:

S1、按重量份称取乌鸡肉6份、乌鸡骨6份、山药7份、红枣6份、枸杞4.5份、莲子4份、桂圆5份、人参4份、黑豆7份、黑芝麻5份、黑米23份;

S2、按配比将黑米、黑豆、黑芝麻放置在高压锅中蒸煮,直到黑豆煮裂开为止,并将黑米、黑豆、黑芝麻从水捞出,得到留取锅中的水,备用;

S3、将乌鸡骨放置在高压锅中并加入姜片蒸煮53min后,将乌鸡骨和姜片捞出,制得乌鸡骨汤,备用;

S4、将乌鸡肉切丝处理,并放在锅中加盐炒熟即可,放在容器中,备用;

S5、将人参打碎或切碎,倒入乌鸡骨汤中;同时将山药、红枣、枸杞、莲子、桂圆、以及S2中的黑米、黑豆、黑芝麻一并倒入鸡骨汤中蒸煮35min,即可制得健康的药膳。

[0015] 以上所述,仅为本发明较佳的具体实施方式,但本发明的保护范围并不局限于此,任何熟悉本技术领域的技术人员在本发明揭露的技术范围内,根据本发明的技术方案及其发明构思加以等同替换或改变,都应涵盖在本发明的保护范围之内。