

[19] 中华人民共和国国家知识产权局



[12] 发明专利申请公布说明书

[21] 申请号 200810119417.4

[51] Int. Cl.

A23L 1/29 (2006.01)
A23L 1/10 (2006.01)
A23L 1/168 (2006.01)
A23L 1/212 (2006.01)
A23L 1/216 (2006.01)
A23L 1/20 (2006.01)

[43] 公开日 2010年3月10日

[11] 公开号 CN 101664174A

[51] Int. Cl. (续)

A61K 36/82 (2006.01)
A61P 7/02 (2006.01)
A61P 3/02 (2006.01)
A61P 9/00 (2006.01)
A61P 1/14 (2006.01)
A61P 11/00 (2006.01)
A61P 17/00 (2006.01)
A61P 1/16 (2006.01)
A61P 27/02 (2006.01)
A61P 13/12 (2006.01)

[22] 申请日 2008.9.1

[21] 申请号 200810119417.4

[71] 申请人 刘泳宏

地址 100080 北京市海淀区中关村南一条3号中科院研究生院电子所

[72] 发明人 刘泳宏

权利要求书5页 说明书10页

[54] 发明名称

一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥及制作方法

[57] 摘要

本发明提供了一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥及制作方法，属于保健食品加工技术领域。本发明将红景天、山楂、大枣、枸杞子、五味子、西洋参、党参、黄芪、甘草、灵芝、金银花、白菊花、白术、茯苓、翻白草、蒲公英、绞股蓝、桑叶、银杏叶、首乌、熟地、乌龙茶和水制成五彩养脏药茶；再将红米面、红高粱面、红豆面、燕麦面、江米面、黄玉米面、小米面、黄米面、黄豆面、大米面、白玉米面、白扁豆面、薏苡仁粉，绿豆面、豌豆面、螺旋藻、黑米面、黑豆面、荞麦面、黑芝麻粉、红薯泥、南瓜泥、山药泥、芹菜泥、紫甘蓝泥、五彩养脏药茶、食用碱、白糖、精盐和水，按常规制成天然五彩养脏杂粮瓜菜粥。本品营养均衡、呵护脏腑。具有食用与保健双重功效。

1、一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥，特征在于该配方选用了五彩豆类、五彩杂粮、五彩瓜菜和五彩养脏药茶为主配料，其配方按重量份计分别为：

(1)活血养心红米红薯粥配方：红米面 2-8%，红高粱面 2-8%，红豆面 1-5%，燕麦面 1-5%，江米面 1-5%，鲜红薯泥 2-8%，白糖 1-5%，五彩养脏药茶 58-224%，水适量，食用碱少量；

(2)健脾养胃黄玉米南瓜粥配方：黄玉米面 2-8%，小米面 2-8%，大黄米面 1-5%，黄豆面 1-5%，燕麦面 1-5%，鲜南瓜泥 2-8%，白糖 1-5%，五彩养脏药茶 58-224%，水适量，食用碱少量；

(3)养肺美肤白米山药粥配方：大米面 2-8%，白玉米面 2-8%，白扁豆面 1-5%，江米面 1-5%，薏苡仁粉 1-5%，鲜山药泥 2-8%，白糖 1-5%，五彩养脏药茶 58-224%，水适量，食用碱少量；

(4)养肝明目绿豆芹菜粥配方：绿豆面 1-5%，豌豆面 1-5%，螺旋藻粉 0.7-3%，大米面 2-8%，白玉米面 2-8%，鲜芹菜泥 3-14%，精盐 0.3-1%，五彩养脏药茶 58-224%，水适量，食用碱少量；

(5)补肾益精黑米紫甘蓝粥配方：黑米面 2-8%，黑豆面 1-5%，荞麦面 1-5%，燕麦面 2-8%，炒熟黑芝麻粉 0.7-3%，紫甘蓝泥 3-14%，精盐 0.3-1%，五彩养脏药茶 58-224%，水适量，食用碱少量；

(6)五彩养脏杂粮瓜菜甜粥配方：红米面 1-5%，红豆面 1-5%，鲜红薯泥 1-5%，黄玉米面 1-5%，小米面 1-5%，大黄米面 1-5%，鲜南瓜泥 1-5%，大米面 1-5%，江米面 1-5%，薏苡仁粉 1-5%，鲜山药泥 1-5%，绿豆面 1-5%，豌豆面 1-5%，螺旋藻粉 0.5-2%，黑米面 1-5%，燕麦面 1-5%，炒熟黑芝麻粉 0.5-2%，白糖 1-5%，五彩养脏药茶 71-304%，水适量，食用碱少量；

(7)五彩养脏杂粮蔬菜咸粥配方：红米面 1-5%，红高粱面 1-5%，黄玉米面 1-5%，小米面 1-5%，黄豆面 1-5%，大米面 1-5%，白玉米面 1-5%，白扁豆面 1-5%，豌豆面 1-5%，螺旋藻粉 0.3-1%，鲜芹菜泥 1-5%，黑米面 1-5%，黑豆面 1-5%，荞麦面 1-5%，燕麦面 1-5%，炒熟黑芝麻粉 0.4-1%，紫甘蓝泥 1-5%，精盐 0.3-1%，五彩养脏药茶 72-310%，水适量，食用碱少量；

(8)五彩养脏药茶配方及制备方法：红景天 2-8%，山楂 6-19%，大枣 2-8%，枸杞子 6-19%，五味子 2-8%，西洋参 1-6%，党参 3-12%，黄芪 3-12%，甘草 2-8%，灵芝 2-8%，金银花 1-6%，白菊花 1-6%，白术 2-8%，茯苓 2-8%，翻白草 2-8%，蒲

公英 2-8%，绞股蓝 2-8%，桑叶 2-8%，银杏叶 2-8%，首乌 6-19%，熟地 5-15%，乌龙茶 2-8%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五彩养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加五彩养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的五彩养脏药茶。

2、根据权利要求 1 所述的一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 活血养心红米红薯粥配方：红米面 4%，红高粱面 3%，红豆面 2%，燕麦面 2%，江米面 2%，鲜红薯泥 3%，白糖 2%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄玉米南瓜粥配方：黄玉米面 4%，小米面 3%，大黄米面 2%，黄豆面 2%，燕麦面 2%，鲜南瓜泥 3%，白糖 2%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米面 4%，白玉米面 3%，白扁豆面 2%，江米面 2%，薏苡仁粉 2%，鲜山药泥 3%，白糖 2%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆芹菜粥配方：绿豆面 2%，豌豆面 2%，螺旋藻粉 0.7%，大米面 5%，白玉米面 3%，鲜芹菜泥 5%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫甘蓝粥配方：黑米面 4%，黑豆面 2%，荞麦面 3%，燕麦面 3%，炒熟黑芝麻粉 0.7%，紫甘蓝泥 5%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩养脏杂粮瓜菜甜粥配方：红米面 2%，红豆面 2%，鲜红薯泥 1%，黄玉米面 2%，小米面 2%，大黄米面 1%，鲜南瓜泥 1%，大米面 2%，江米面 1%，薏苡仁粉 1%，鲜山药泥 1%，绿豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米面 1%，燕麦面 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，白糖 1%，五彩养脏药茶 106%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩养脏杂粮蔬菜咸粥配方：红米面 2%，红高粱面 1%，黄玉米面 2%，小米面 1%，黄豆面 1%，大米面 2%，白玉米面 1%，白扁豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.3%，鲜芹菜泥 2%，黑米面 2%，黑豆面 1%，荞麦面 1%，燕麦面 1%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，紫甘蓝泥 2%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 106%，水适量，食用碱少量；

(8) 五彩养脏药茶配方及制备方法：红景天 3%，山楂 10%，大枣 5%，枸杞子 10%，五味子 3%，西洋参 2%，党参 6%，黄芪 6%，甘草 3%，灵芝 3%，金银花 2%，白菊花 2%，白术 3%，茯苓 3%，翻白草 3%，蒲公英 3%，绞股蓝 3%，桑叶 4%，

银杏叶 4%，首乌 10%，熟地 8%，乌龙茶 4%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五彩养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加五彩养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的五彩养脏药茶。

3、根据权利要求 1 或 2 所述的一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 活血养心红米红薯粥配方：红米面 3%，红高粱面 3%，红豆面 3%，燕麦面 2%，江米面 2%，鲜红薯泥 5%，白糖 1%，五彩养脏药茶 81%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄玉米南瓜粥配方：黄玉米面 3%，小米面 3%，大黄米面 2%，黄豆面 3%，燕麦面 2%，鲜南瓜泥 5%，白糖 1%，五彩养脏药茶 81%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米面 3%，白玉米面 3%，白扁豆面 3%，江米面 2%，薏苡仁粉 2%，鲜山药泥 5%，白糖 1%，五彩养脏药茶 81%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆芹菜粥配方：绿豆面 3%，豌豆面 3%，螺旋藻粉 0.7%，大米面 3%，白玉米面 3%，鲜芹菜泥 6%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 81%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫甘蓝粥配方：黑米面 3%，黑豆面 3%，荞麦面 3%，燕麦面 3%，炒熟黑芝麻粉 0.7%，紫甘蓝泥 6%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 81%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩养脏杂粮瓜菜甜粥配方：红米面 2%，红豆面 2%，鲜红薯泥 2%，黄玉米面 2%，小米面 2%，大黄米面 1%，鲜南瓜泥 2%，大米面 2%，江米面 1%，薏苡仁粉 1%，鲜山药泥 2%，绿豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米面 1%，燕麦面 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，白糖 2%，五彩养脏药茶 102%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩养脏杂粮蔬菜咸粥配方：红米面 2%，红高粱面 2%，黄玉米面 2%，小米面 2%，黄豆面 1%，大米面 2%，白玉米面 2%，白扁豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.3%，鲜芹菜泥 2%，黑米面 2%，黑豆面 1%，荞麦面 1%，燕麦面 2%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，紫甘蓝泥 2%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 102%，水适量，食用碱少量；

(8) 五彩养脏药茶配方及制备方法：红景天 2%，山楂 12%，大枣 5%，枸杞子 8%，五味子 3%，西洋参 3%，党参 5%，黄芪 5%，甘草 3%，灵芝 3%，金银花 2%，白菊花 2%，白术 3%，茯苓 3%，翻白草 3%，蒲公英 3%，绞股蓝 4%，桑叶 5%，

银杏叶 5%，首乌 8%，熟地 8%，乌龙茶 5%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五彩养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加五彩养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 28 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的五彩养脏药茶。

4、根据权利要求 1 或 2 或 3 所述的一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 活血养心红米红薯粥配方：红米面 3%，红高粱面 3%，红豆面 3%，燕麦面 2%，江米面 2%，鲜红薯泥 4%，白糖 1%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄玉米南瓜粥配方：黄玉米面 3%，小米面 3%，大黄米面 2%，黄豆面 3%，燕麦面 2%，鲜南瓜泥 4%，白糖 1%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米面 3%，白玉米面 3%，白扁豆面 3%，江米面 2%，薏苡仁粉 2%，鲜山药泥 4%，白糖 1%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆芹菜粥配方：绿豆面 3%，豌豆面 3%，螺旋藻粉 0.7%，大米面 3%，白玉米面 3%，鲜芹菜泥 5%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫甘蓝粥配方：黑米面 3%，黑豆面 3%，荞麦面 3%，燕麦面 3%，炒熟黑芝麻粉 0.7%，紫甘蓝泥 5%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩养脏杂粮瓜菜甜粥配方：红米面 2%，红豆面 1%，鲜红薯泥 3%，黄玉米面 2%，小米面 2%，大黄米面 1%，鲜南瓜泥 3%，大米面 2%，江米面 1%，薏苡仁粉 1%，鲜山药泥 2%，绿豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米面 1%，燕麦面 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，白糖 1%，五彩养脏药茶 102%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩养脏杂粮蔬菜咸粥配方：红米面 2%，红高粱面 2%，黄玉米面 2%，小米面 1%，黄豆面 1%，大米面 2%，白玉米面 1%，白扁豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.3%，鲜芹菜泥 3%，黑米面 2%，黑豆面 1%，荞麦面 1%，燕麦面 2%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，紫甘蓝泥 3%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 102%，水适量，食用碱少量；

(8) 五彩养脏药茶配方及制备方法：红景天 3%，山楂 10%，大枣 3%，枸杞子 8%，五味子 3%，西洋参 3%，党参 5%，黄芪 5%，甘草 5%，灵芝 3%，金银花

3%，白菊花 3%，白术 3%，茯苓 3%，翻白草 3%，蒲公英 3%，绞股蓝 5%，桑叶 5%，银杏叶 5%，首乌 8%，熟地 6%，乌龙茶 5%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五彩养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加五彩养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的五彩养脏药茶。

5、根据权利要求 1 或 2 或 3 或 4 所述的一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥及制作方法，特征在于其制备方法包括如下步骤：

(1) 根据权利要求 1 或 2 或 3 或 4 所述称量一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥所需配料备用；

(2) 将权利要求 1 或 2 或 3 或 4 之 (8) 所述的 22 味中草药分别洗净、切片、晾干，按常规分别制成中药饮片备用；

(3) 将上述 22 味中药饮片置于同一容器中混合搅拌均匀，然后粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五彩养脏药茶袋泡茶备用；

(4) 用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升之比例添加五彩养脏药茶袋泡茶，改用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成五彩养脏药茶备用；

(5) 将如上所述的新鲜红薯、南瓜、山药、芹菜、紫甘蓝洗净，红薯去毛根，南瓜去种仁，山药去皮，芹菜去老叶，然后分别切碎、绞成瓜菜泥备用；

(6) 将如上所述的黑芝麻洗净、去杂质、晾干，炒至 7-8 成熟，研末备用；

(7) 将如上所述的红米面、红高粱面、红豆面、燕麦面、江米面、黄玉米面、小米面、大黄米面、黄豆面、大米面、白玉米面、白扁豆面、薏苡仁粉，绿豆面、豌豆面、螺旋藻粉、黑米面、黑豆面、荞麦面、炒熟黑芝麻粉和食用碱，分别置于 7 个容器中搅拌均匀，然后添加适量凉水搅匀，分别制成 7 种面糊备用；

(8) 先用不锈钢锅将五彩养脏药茶和适量水煮沸，之后按配方需要分别将所述的 7 种面糊倒入锅中，用长勺不断搅匀、煮沸；然后再分别添加鲜红薯泥或南瓜泥、山药泥、芹菜泥、紫甘蓝泥，用长勺不断搅匀、煮沸，再改用文火煎熬 3-5 分钟熄火，待出锅之前按配方需要在粥中分别拌入白糖或精盐搅匀，即制成五彩鲜艳、营养均衡的活血养心红米红薯粥、健脾养胃黄玉米南瓜粥、养肺美肤白米山药粥、养肝明目绿豆芹菜粥、补肾益精黑米紫甘蓝粥、五彩养脏杂粮瓜菜甜粥和五彩养脏杂粮蔬菜咸粥。

一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥及制作方法

本发明涉及保健食品加工技术领域，尤其是一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥及制作方法。

每人都需要健康。科学饮食是健康重要的物质基础。科学证明，常人每日需要通过饮食摄入 42 种营养素，才能维持正常的生理活动。科学家提出：“常人每人每日需要吃 30 种以上的不同食物”。可惜，每天能够吃 30 种以上食物的人群很少；大多数人每日只能吃上 15—20 余种食物，况且三餐饮食的营养搭配也不够合理。日久天长，出现营养不良，脏腑虚弱，气血失和，内分泌失调，免疫力下降，各种疾病乘虚而入。据卫生部资料显示，在我国总人口当中，突出有五多：一是，营养不良者众多。在我国城乡人口当中，普遍缺乏维生素 A、B₂、B₁ 和钙；此外，少年儿童还缺锌，妇女还缺铁，中老年人还缺锌、铁、硒和维生素 C。二是，亚健康者很多。我国亚健康人群，约占总人口的三分之二以上。三是，达不到自然健康寿命者居多。在世界卫生组织公布的 191 个国家自然健康寿命排行榜上，日本名列第一，中国仅列第 81 位，与日本比较，中国人均健康寿命少 12.2 岁。四是，现代“富贵病”日益增多。我国现有高血压患者 1.6 亿，超重肥胖者 2.6 亿，糖尿病患者 2300 多万，心血管疾病患者 2 亿多。令人震惊的是：经济越发达，医疗条件越好的地区，“富贵病”越来越多，而且越治越难治。五是，在校学生近视眼多、超重肥胖者多、偏矮者多、营养不良者多、免疫力下降者多。我国现有 2 亿多中小學生，其中，近视眼患者占 70.3%，超重率达 9.72%，肥胖率达 6.53%，生长发育迟缓、偏矮者占 17%，营养不良率为 27.8%，缺乏维生素 A 者占 45.1%，贫血者占 20%，每日饮食能达到全国营养学会制定的《学生每日膳食营养标准》者还不足 4%；很多学生上课时精力不集中、常走神，每逢流行性感冒爆发，不少学生患病。出现上述问题的原因固然很多，但大都与偏食、挑食、不科学的饮食直接相关。因此，推广科学饮食是中华民族强身健体的必由之路。

中医认为，健康需要呵护五脏六腑。我国最早的医学全书《黄帝内经·素问》曾提出：“色味当五脏：白当肺、辛，赤当心、苦，青当肝、酸，黄当脾、甘，黑当肾、咸。故白当皮，赤当脉，青当筋，黄当肉，黑当骨。”心为“五脏之首”，喜欢红色和苦的食物；肝为“排毒之盾”，喜欢绿颜色和味酸的食物；脾为“后天之本”，喜欢黄色和甜食；肾为“先天之本”，喜欢黑色和咸的食物；肺为“气之本”，喜欢白色和辛辣的食物。可见五色食物深得五脏喜欢。如果人们在三餐饮食中能够常食五色食物，自然有益于身心健康。

本发明以传统的中医脏腑、气血、阴阳、五行学说为指导，与现代养生保健、

营养学融为一体，坚持均衡营养、平衡酸碱、呵护脏腑、益气生血、清热排毒、养颜美容、益智健脑、提升免疫。自2006年问世以来，食用者达几十万人，深受消费者青睐与追捧。

本发明的目的是通过如下措施来实现的：

如上所述一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥的配方为：

(1) 活血养心红米红薯粥配方：红米面 2-8%，红高粱面 2-8%，红豆面 1-5%，燕麦面 1-5%，江米面 1-5%，鲜红薯泥 2-8%，白糖 1-5%，五彩养脏药茶 58-224%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄玉米南瓜粥配方：黄玉米面 2-8%，小米面 2-8%，大黄米面 1-5%，黄豆面 1-5%，燕麦面 1-5%，鲜南瓜泥 2-8%，白糖 1-5%，五彩养脏药茶 58-224%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米面 2-8%，白玉米面 2-8%，白扁豆面 1-5%，江米面 1-5%，薏苡仁粉 1-5%，鲜山药泥 2-8%，白糖 1-5%，五彩养脏药茶 58-224%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆芹菜粥配方：绿豆面 1-5%，豌豆面 1-5%，螺旋藻粉 0.7-3%，大米面 2-8%，白玉米面 2-8%，鲜芹菜泥 3-14%，食盐 0.3-1%，五彩养脏药茶 58-224%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫甘蓝粥配方：黑米面 2-8%，黑豆面 1-5%，荞麦面 1-5%，燕麦面 2-8%，炒熟黑芝麻粉 0.7-3%，紫甘蓝泥 3-14%，食盐 0.3-1%，五彩养脏药茶 58-224%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩养脏杂粮瓜菜甜粥配方：红米面 1-5%，红豆面 1-5%，鲜红薯泥 1-5%，黄玉米面 1-5%，小米面 1-5%，大黄米面 1-5%，鲜南瓜泥 1-5%，大米面 1-5%，江米面 1-5%，薏苡仁粉 1-5%，鲜山药泥 1-5%，绿豆面 1-5%，豌豆面 1-5%，螺旋藻粉 0.5-2%，黑米面 1-5%，燕麦面 1-5%，炒熟黑芝麻粉 0.5-2%，白糖 1-5%，五彩养脏药茶 71-304%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩养脏杂粮蔬菜咸粥配方：红米面 1-5%，红高粱面 1-5%，黄玉米面 1-5%，小米面 1-5%，黄豆面 1-5%，大米面 1-5%，白玉米面 1-5%，白扁豆面 1-5%，豌豆面 1-5%，螺旋藻粉 0.3-1%，鲜芹菜泥 1-5%，黑米面 1-5%，黑豆面 1-5%，荞麦面 1-5%，燕麦面 1-5%，炒熟黑芝麻粉 0.4-1%，紫甘蓝泥 1-5%，食盐 0.3-1%，五彩养脏药茶 72-310%，水适量，食用碱少量；

(8) 五彩养脏药茶配方及制备方法：红景天 2-8%，山楂 6-19%，大枣 2-8%，枸杞子 6-19%，五味子 2-8%，西洋参 1-6%，党参 3-12%，黄芪 3-12%，甘草 2-8%，灵芝 2-8%，金银花 1-6%，白菊花 1-6%，白术 2-8%，茯苓 2-8%，翻白草 2-8%，蒲公英 2-8%，绞股蓝 2-8%，桑叶 2-8%，银杏叶 2-8%，首乌 6-19%，熟地 5-15%，乌

龙茶 2-8%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五彩养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加五彩养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的五彩养脏药茶。

为进一步实现本发明的目的，本发明是通过如下方法进行实施的，该制作方法步骤如下：

(1) 根据如上所述称量一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥所需配料备用；

(2) 将如上所述的 22 味中草药分别洗净、切片、晾干，按常规分别制成中药饮片备用；

(3) 将上述 22 味中药饮片置于同一容器中混合搅拌均匀，然后粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五彩养脏药茶袋泡茶备用；

(4) 用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升之比例添加五彩养脏药茶袋泡茶，改用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成五彩养脏药茶备用；

(5) 将如上所述的新鲜红薯、南瓜、山药、芹菜、紫甘蓝洗净，红薯去毛根，南瓜去种仁，山药去皮，芹菜去老叶，然后分别切碎、绞成瓜菜泥备用；

(6) 将如上所述的黑芝麻洗净、去杂质、晾干，炒至 7-8 成熟，研末备用；

(7) 将如上所述的红米面、红高粱面、红豆面、燕麦面、江米面、黄玉米面、小米面、大黄米面、黄豆面、大米面、白玉米面、白扁豆面、薏苡仁粉，绿豆面、豌豆面、螺旋藻粉、黑米面、黑豆面、荞麦面、炒熟黑芝麻粉和食用碱，分别置于 7 个容器中搅拌均匀，然后添加适量凉水搅匀，分别制成 7 种面糊备用；

(8) 先用不锈钢锅将五彩养脏药茶和适量水煮沸，之后按配方需要分别将所述的 7 种面糊倒入锅中，用长勺不断搅匀、煮沸；然后再分别添加鲜红薯泥或南瓜泥、山药泥、芹菜泥、紫甘蓝泥，用长勺不断搅匀、煮沸，再改用文火煎熬 3-5 分钟熄火，待出锅之前按配方需要在粥中分别拌入白糖或精盐搅匀，即制成五彩鲜艳、营养均衡的活血养心红米红薯粥、健脾养胃黄玉米南瓜粥、养肺美肤白米山药粥、养肝明目绿豆芹菜粥、补肾益精黑米紫甘蓝粥、五彩养脏杂粮瓜菜甜粥和五彩养脏杂粮蔬菜咸粥。

本发明与现有的技术相比较，具有以下十大优势：

一是，活血养心。中医认为，心为“五脏之首”，“人体皇帝”，负责供血，主管精神；心气充盛，则供血量充沛，精力旺盛，头脑清醒，思路敏捷；心与小肠、血脉等供血系统喜欢红色和苦的食物。现代科学认为，苦的食物排除燥湿、清热泻火、降脂减肥、能防治心血管疾病；红色食物含有丰富的番茄红素、胡萝卜素、铁、部分氨基酸、优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B 族维生素和多种无机盐，可以弥补大米、面粉中的营养缺陷，经常食用能提高人体对主食中营

养的利用率。本发明精选红米面、红高粱面、红豆面、燕麦面、江米面、红薯与五彩养脏药茶等为主配料制成心脏喜欢的活血养心红米红薯粥。红豆“利水消肿、清热解毒、消痈肿排脓”；红米“补中益气、健脾养胃、补血、通便、利尿”；红高粱“益气和中、养脾和胃”，自古就有“五谷之精”，“百谷之长”的美誉；红薯“补脾胃、益气力、强筋骨、养容颜、清热解毒”，被誉为“长寿食品”。常食此粥，能活血养心、安神补脑，预防健忘、失眠、记忆衰退、神经衰弱等证，及时清除血液中的“垃圾”，抗氧化、抗动脉硬化、抗心肌缺血、抑制血栓、改善微循环，防治高血脂、高血压、高胆固醇、高血粘度、动脉硬化、肥胖、冠心病、糖尿病等现代“富贵病”的发生。

二是，补肾益精。中医认为，肾为“先天之本”，主管藏精、纳气、生髓、造血、排尿；只有肾气充盈，才能耳聪目明、精力充沛、大脑发达，记忆清晰；肾与膀胱、耳朵及排泄系统喜欢黑色和咸的食物。现代科学认为，咸的食物能保持体内水分，平衡酸碱；黑色食物含有 17 种氨基酸及铁、锌、硒、钼等 10 余种微量元素，还富含维生素和亚油酸等营养素，有通便、补肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等作用。黑色食物一般具有三大优势：①源于自然，有害成分极少；②营养齐全，质优量多；③能在一定程度上降低动脉粥样硬化、冠心病、脑中风等严重疾病的发生率。本发明精选黑米面、黑豆面、荞麦面、燕麦面、黑芝麻、紫甘蓝与五彩养脏药茶等为主配料制成肾脏喜欢的补肾益精黑米紫甘蓝粥。黑豆“补气益肾、滋补祛风、利水下气”，古人称之为“解毒补肾，黑色使者”；黑米“滋阴补肾、明目活血，健脾暖肝、养精固涩”，素有“贡米”，“药米”，“长寿米”的美誉；荞麦“开胃宽肠、下气消积”，俗称“药食两用的保健谷物”；燕麦“健脾益气、补虚止汗、养胃润肠”，有降低胆固醇、预防心脏病、控制血糖、减肥、通便之功效；黑芝麻含有大量的蛋白质、油酸、亚油酸、纤维素、维生素 B₁、B₂、维生素 E、钙、钾、镁、铁、锌、锰等人体必需的重要营养素，具有“填精、益髓、补血、补肝、益肾、润肠、通便、养发”功效，古代养生学家陶弘景指出：“八谷之中，惟此为良”；紫甘蓝含有丰富的维生素 C、抗氧化物质，能保健美容，降脂减肥，有助于调节身体的新陈代谢；常食此粥，能养肾、益精、壮骨、生髓、生血、健脑，防治发育迟缓、未老先衰、记忆力低下等证。

三是，养肝明目。中医认为，肝为“排毒之盾”，主管藏血、加工制造营养、排毒解毒；若肝脏功能正常，则眼睛饱满有神，头脑清醒，肢体强健；肝与胆、眼睛喜欢绿色的和味酸的食物。现代科学认为，味酸的食物具有收敛、固涩，促进胆汁分泌功效；绿颜色的食物为维生素 C、胡萝卜素、镁、铁、硒、钼等营养素的重要来源，蔬菜中的纤维素能够把人体过量摄入的脂肪、蛋白质在体内代谢时所产生的毒素排出体外，保持酸碱平衡。本发明精选绿豆面、豌豆面、螺旋藻、大米面、白玉米面、芹菜与五彩养脏药茶等为主配料制成肝脏喜欢的养肝明目绿

豆芹菜粥。绿豆“清热解毒、消暑止渴、利尿消肿”，自古就被人们认为是“消毒解毒的神豆”；豌豆“和中益气、利小便、解疮毒”，素有“豆中珍珠”的美称；螺旋藻富含高蛋白质、高维生素、高矿物质，1克螺旋藻相当于1000克蔬菜水果营养的总和，素有“保健品之王”的美称；芹菜“平肝清热、利尿、镇静、调经”，素有“厨房里的药物”的美称。常食此粥，能养肝明目、抗化学毒物损伤肝脏、保肝排毒，防治脂肪肝、肝硬化、肝炎，控制脂肪和胆固醇积蓄，防治视力下降，目疾等证。

四是，**健脾养胃。**中医认为，脾为“后天之本”，负责人体消化吸收和运送营养；脾气充盈，则消化吸收率高，体魄强健；脾与胃及唇相表里，喜欢黄色和甜食。现代科学认为，甜食具有补气血、祛疲劳、解除肌肉紧张和解毒之功效；黄色食物富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素C、维生素B族、烟酸和钙等10多种重要的营养素，对防治高脂血、高胆固醇、抗氧化、提高免疫力、维护皮肤健康、防治部分恶性肿瘤等均具有积极的作用。本发明精选黄玉米面、小米面、大黄米面、黄豆面、燕麦面、南瓜与五彩养脏药茶等为主配料制成脾胃喜欢的健脾养胃黄玉米南瓜粥。黄豆“活血利水、祛风解毒、健脾宽中、润燥消渴”，素有“补钙养神，豆中之王”，“植物肉”，“绿色牛乳”之誉；黄玉米“调中开胃、补中益气、清肠化痰”，享有“保健美容黄金作物”美称；大黄米“补中益气、益脾和胃、安神助眠、止泻、乌发”，古代曾称之为“百谷之长”；小米“滋养肾气、健脾胃、清虚热”，小米粥素有“代参汤”之美称；南瓜“补中益气、消肿止痛、降血糖、解毒、通便、抗癌、保护胃粘膜”，系脾胃虚寒者的养生佳品。常食此粥，能补脾安神、消除四肢酸软无力、肌肉消瘦、颜面水肿、四肢肿胀、记忆力衰退、失眠等证。

五是，**润肺美肤。**中医认为，肺为“气之本”，负责呼吸，协助心脏调节全身血液运行，与大肠相表里；肺与大肠喜欢白色和辛辣的食物。现代科学认为，辛辣的食物能够防风、促进循环；白色食物不仅含有丰富的蛋白质等10多种营养素，还是最为安全和优质的钙源，消化吸收后可维持生命和运动，所含纤维素及一些抗氧化物质具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏等作用。本发明精选大米面、白玉米面、白扁豆面、江米面、薏苡仁粉、鲜山药与五彩养脏药茶等为主配料制成肺脏喜欢的养肺美肤白米山药粥。大米“补中益气、益精强志、聪耳明目、和五脏、通血脉”，素有“米中之冠、五谷之长”的美誉；白扁豆“健脾化湿、和中消暑”，俗称“蔬菜中的肉类”；江米有“益气止泻、补脾胃、益肺气”之功效；薏苡仁“健脾补肺、利水渗湿、清热排脓、防癌抗癌”，有“抗癌先锋”，“生命健康之友”，“世界禾本植物之王”的美誉；山药有“健脾胃、补肺气、益肾精、滋养强壮”之功效。常食此粥，能润肺通气，排毒养颜，润肠通便，止咳祛痰，抗病毒，抗感冒，抗炎症，抗菌抑菌，提升机体免疫力。

六是，清热排毒。科学证明，人体在新陈代谢之后将产生 400 多种化学毒物，如果 24 小时内不能排出体外，细菌、病毒等有害微生物就会大量繁殖。抽样调查显示，90%的都市人经常遭受毒素困扰。本品精选红景天、山楂、大枣、枸杞子、五味子、西洋参、党参、黄芪、甘草、灵芝、金银花、白菊花、白术、茯苓、翻白草、蒲公英、绞股蓝、桑叶、银杏叶、首乌、熟地、乌龙茶、红米面、红高粱面、红豆面、燕麦面、江米面、黄玉米面、小米面、黄米面、黄豆面、大米面、白玉米面、白扁豆面、薏苡仁粉、绿豆面、豌豆面、螺旋藻、黑米面、黑豆面、荞麦面、黑芝麻粉、红薯泥、南瓜泥、山药泥、芹菜泥、紫甘蓝泥、食用碱、白糖、精盐等 50 余种清热排毒、利尿通便的中草药和五色食物制成，常食能及时清除“人体垃圾”，抗氧化、抗病毒、抗肿瘤、消除炎症、软化血管，逐渐铲除疾病赖以生存的“土壤”。

七是，益气生血。气与血是生命的动力，力量的源泉，健康时刻离不开的重要物质基础。本发明精选 40 多种补气生血的中草药和五色食物制成，常食能益气生血、均衡营养、增智健脑、防治贫血，提升机体免疫力和抗病力。

八是，平衡酸碱。一般健康人的机体都为弱碱性。若想身体健康，应当经常摄入碱性食物，保持酸碱平衡。本发明用 20 余种碱性的养脏中草药与螺旋藻、黄豆、黑芝麻、红薯、南瓜、山药、芹菜、紫甘蓝、食用碱、精盐等弱碱性的五色食物巧妙结合，将酸性的米、面制品改变为弱碱性。常食能补充机体所需要的多种营养素，调节酸碱平衡，提升免疫力。

九是，均衡营养。营养是生命的第一需要，食物是人类健康的“保护神”。常人每天需要通过饮食摄入 42 种营养素。专家提出，每人每日需要摄入 30 多种不同的食物，才能满足机体需要。然而，绝大多数人每日只能够摄入 15-20 余种不同的食物，而且三餐饮食营养搭配的也不够合理。本发明精选 20 多种五彩养脏中草药与 30 多种五彩食物巧妙搭配制成天然五彩养脏杂粮瓜菜粥，每日只须吃上 1-2 碗粥，就能轻易摄取 30-40 种五彩营养美食，常食能弥补体内所缺乏的多种营养素，提升免疫力与抗病力。

十是，物美价廉。本品源于自然，营养均衡，色香味俱佳，食用方便，安全可靠，不仅物美，而且价廉。与市场上出售普通的粥对比，每碗仅增加几角钱。消费者只须付出日常吃饭的钱，就能够轻松摄取 30-40 种五色营养美食，真可谓“物超所值”。

下面给出三组本发明的具体实施方案：

实施例一：

1、一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥的配方如下：

(1) 活血养心红米红薯粥配方：红米面 4%，红高粱面 3%，红豆面 2%，

燕麦面 2%，江米面 2%，鲜红薯泥 3%，白糖 2%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄玉米南瓜粥配方：黄玉米面 4%，小米面 3%，大黄米面 2%，黄豆面 2%，燕麦面 2%，鲜南瓜泥 3%，白糖 2%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米面 4%，白玉米面 3%，白扁豆面 2%，江米面 2%，薏苡仁粉 2%，鲜山药泥 3%，白糖 2%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆芹菜粥配方：绿豆面 2%，豌豆面 2%，螺旋藻粉 0.7%，大米面 5%，白玉米面 3%，鲜芹菜泥 5%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫甘蓝粥配方：黑米面 4%，黑豆面 2%，荞麦面 3%，燕麦面 3%，炒熟黑芝麻粉 0.7%，紫甘蓝泥 5%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩养脏杂粮瓜菜甜粥配方：红米面 2%，红豆面 2%，鲜红薯泥 1%，黄玉米面 2%，小米面 2%，大黄米面 1%，鲜南瓜泥 1%，大米面 2%，江米面 1%，薏苡仁粉 1%，鲜山药泥 1%，绿豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米面 1%，燕麦面 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，白糖 1%，五彩养脏药茶 106%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩养脏杂粮蔬菜咸粥配方：红米面 2%，红高粱面 1%，黄玉米面 2%，小米面 1%，黄豆面 1%，大米面 2%，白玉米面 1%，白扁豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.3%，鲜芹菜泥 2%，黑米面 2%，黑豆面 1%，荞麦面 1%，燕麦面 1%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，紫甘蓝泥 2%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 106%，水适量，食用碱少量；

(8) 五彩养脏药茶配方及制备方法：红景天 3%，山楂 10%，大枣 5%，枸杞子 10%，五味子 3%，西洋参 2%，党参 6%，黄芪 6%，甘草 3%，灵芝 3%，金银花 2%，白菊花 2%，白术 3%，茯苓 3%，翻白草 3%，蒲公英 3%，绞股蓝 3%，桑叶 4%，银杏叶 4%，首乌 10%，熟地 8%，乌龙茶 4%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五彩养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加五彩养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的五彩养脏药茶。

2、一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥的制备方法如下：

(1) 根据如上所述称量一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥所需配料备用；

(2) 将如上所述的 22 味中草药分别洗净、切片、晾干，按常规分别制成中

药饮片备用；

(3) 将上述 22 味中药饮片置于同一容器中混合搅拌均匀，然后粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五彩养脏药茶袋泡茶备用；

(4) 用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升之比例添加五彩养脏药茶袋泡茶，改用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成五彩养脏药茶备用；

(5) 将如上所述的新鲜红薯、南瓜、山药、芹菜、紫甘蓝洗净，红薯去毛根，南瓜去种仁，山药去皮，芹菜去老叶，然后分别切碎、绞成瓜菜泥备用；

(6) 将如上所述的黑芝麻洗净、去杂质、晾干，炒至 7-8 成熟，研末备用；

(7) 将如上所述的红米面、红高粱面、红豆面、燕麦面、江米面、黄玉米面、小米面、大黄米面、黄豆面、大米面、白玉米面、白扁豆面、薏苡仁粉，绿豆面、豌豆面、螺旋藻粉、黑米面、黑豆面、荞麦面、炒熟黑芝麻粉和食用碱，分别置于 7 个容器中搅拌均匀，然后添加适量凉水搅匀，分别制成 7 种面糊备用；

(8) 先用不锈钢锅将五彩养脏药茶和适量水煮沸，之后按配方需要分别将所述的 7 种面糊倒入锅中，用长勺不断搅匀、煮沸；然后再分别添加鲜红薯泥或南瓜泥、山药泥、芹菜泥、紫甘蓝泥，用长勺不断搅匀、煮沸，再改用文火煎熬 3-5 分钟熄火，待出锅之前按配方需要在粥中分别拌入白糖或精盐搅匀，即制成五彩鲜艳、营养均衡的活血养心红米红薯粥、健脾养胃黄玉米南瓜粥、养肺美肤白米山药粥、养肝明目绿豆芹菜粥、补肾益精黑米紫甘蓝粥、五彩养脏杂粮瓜菜甜粥和五彩养脏杂粮蔬菜咸粥。

实施例二：

1、一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥的配方如下：

(1) 活血养心红米红薯粥配方：红米面 3%，红高粱面 3%，红豆面 3%，燕麦面 2%，江米面 2%，鲜红薯泥 5%，白糖 1%，五彩养脏药茶 81%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄玉米南瓜粥配方：黄玉米面 3%，小米面 3%，大黄米面 2%，黄豆面 3%，燕麦面 2%，鲜南瓜泥 5%，白糖 1%，五彩养脏药茶 81%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米面 3%，白玉米面 3%，白扁豆面 3%，江米面 2%，薏苡仁粉 2%，鲜山药泥 5%，白糖 1%，五彩养脏药茶 81%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆芹菜粥配方：绿豆面 3%，豌豆面 3%，螺旋藻粉 0.7%，大米面 3%，白玉米面 3%，鲜芹菜泥 6%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 81%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫甘蓝粥配方：黑米面 3%，黑豆面 3%，荞麦面 3%，燕

麦面 3%，炒熟黑芝麻粉 0.7%，紫甘蓝泥 6%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 81%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩养脏杂粮瓜菜甜粥配方：红米面 2%，红豆面 2%，鲜红薯泥 2%，黄玉米面 2%，小米面 2%，大黄米面 1%，鲜南瓜泥 2%，大米面 2%，江米面 1%，薏苡仁粉 1%，鲜山药泥 2%，绿豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米面 1%，燕麦面 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，白糖 2%，五彩养脏药茶 102%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩养脏杂粮蔬菜咸粥配方：红米面 2%，红高粱面 2%，黄玉米面 2%，小米面 2%，黄豆面 1%，大米面 2%，白玉米面 2%，白扁豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.3%，鲜芹菜泥 2%，黑米面 2%，黑豆面 1%，荞麦面 1%，燕麦面 2%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，紫甘蓝泥 2%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 102%，水适量，食用碱少量；

(8) 五彩养脏药茶配方及制备方法：红景天 2%，山楂 12%，大枣 5%，枸杞子 8%，五味子 3%，西洋参 3%，党参 5%，黄芪 5%，甘草 3%，灵芝 3%，金银花 2%，白菊花 2%，白术 3%，茯苓 3%，翻白草 3%，蒲公英 3%，绞股蓝 4%，桑叶 5%，银杏叶 5%，首乌 8%，熟地 8%，乌龙茶 5%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五彩养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加五彩养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 28 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的五彩养脏药茶。

2、一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥的制备方法与实施例一相同。

实施例三：

1、一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥的配方如下：

(1) 活血养心红米红薯粥配方：红米面 3%，红高粱面 3%，红豆面 3%，燕麦面 2%，江米面 2%，鲜红薯泥 4%，白糖 1%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄玉米南瓜粥配方：黄玉米面 3%，小米面 3%，大黄米面 2%，黄豆面 3%，燕麦面 2%，鲜南瓜泥 4%，白糖 1%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米面 3%，白玉米面 3%，白扁豆面 3%，江米面 2%，薏苡仁粉 2%，鲜山药泥 4%，白糖 1%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆芹菜粥配方：绿豆面 3%，豌豆面 3%，螺旋藻粉 0.7%，大米面 3%，白玉米面 3%，鲜芹菜泥 5%，精盐 0.3%，五彩养脏药茶 82%，水适量，

食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫甘蓝粥配方：黑米面 3%，黑豆面 3%，荞麦面 3%，燕麦面 3%，炒熟黑芝麻粉 0.7%，紫甘蓝泥 5%，食盐 0.3%，五彩养脏药茶 82%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩养脏杂粮瓜菜甜粥配方：红米面 2%，红豆面 1%，鲜红薯泥 3%，黄玉米面 2%，小米面 2%，大黄米面 1%，鲜南瓜泥 3%，大米面 2%，江米面 1%，薏苡仁粉 1%，鲜山药泥 2%，绿豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米面 1%，燕麦面 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，白糖 1%，五彩养脏药茶 102%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩养脏杂粮蔬菜咸粥配方：红米面 2%，红高粱面 2%，黄玉米面 2%，小米面 1%，黄豆面 1%，大米面 2%，白玉米面 1%，白扁豆面 1%，豌豆面 1%，螺旋藻粉 0.3%，鲜芹菜泥 3%，黑米面 2%，黑豆面 1%，荞麦面 1%，燕麦面 2%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，紫甘蓝泥 3%，食盐 0.3%，五彩养脏药茶 102%，水适量，食用碱少量；

(8) 五彩养脏药茶配方及制备方法：红景天 3%，山楂 10%，大枣 3%，枸杞子 8%，五味子 3%，西洋参 3%，党参 5%，黄芪 5%，甘草 5%，灵芝 3%，金银花 3%，白菊花 3%，白术 3%，茯苓 3%，翻白草 3%，蒲公英 3%，绞股蓝 5%，桑叶 5%，银杏叶 5%，首乌 8%，熟地 6%，乌龙茶 5%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五彩养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加五彩养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的五彩养脏药茶。

2、一种天然五彩养脏杂粮瓜菜粥的制备方法与实施例一相同。