



(12) 发明专利

(10) 授权公告号 CN 102090575 B

(45) 授权公告日 2012. 11. 28

(21) 申请号 201010598046. X

审查员 赵丽娟

(22) 申请日 2010. 12. 09

(73) 专利权人 溧阳市厚德市政工程队

地址 213321 江苏省常州市溧阳市别桥镇兴
城西路 198 号

(72) 发明人 毛俊

(51) Int. Cl.

A23L 1/168(2006. 01)

A23L 1/29(2006. 01)

(56) 对比文件

CN 1471840 A, 2004. 02. 04,

CN 101416727 A, 2009. 04. 29,

CN 1124103 A, 1996. 06. 12,

CN 1320398 A, 2001. 11. 07,

羊肉粥. 食疗药粥 DIY. 《健康博
览》. 2002, (第 12 期),

无. 羊肉粥. 《健康博览》. 2003, (第 12 期),

高启平. 滋补羊汤粥. 《健康》. 2005, (第 11
期),

权利要求书 1 页 说明书 2 页

(54) 发明名称

一种营养保健羊肉粥的配方及其制备方法

(57) 摘要

本发明公开了一种营养保健羊肉粥的配方及其制备方法, 该营养保健羊肉粥的配方及其重量份数为: 羊肉 8-10 份、虾仁 8-10 份、百合 8-10 份、大米 20-30 份、绿豆 5-7 份、生姜 5-7 份、绿茶 1-2 份、枸杞子 2-3 份。本发明的优点是提供一种平时注重身体保养, 特别是经常食用, 能提高抗病能力, 增强免疫功能, 且价格便宜的营养保健羊肉粥的配方及其制备方法。

1. 一种营养保健羊肉粥的制备方法,其特征在于:

所述营养保健羊肉粥的制作原料及其重量份数如下:

羊肉 8-10 份 虾仁 8-10 份 百合 8-10 份 大米 20-30 份

绿豆 5-7 份 生姜 5-7 份 绿茶 1-2 份 枸杞子 2-3 份

由以下步骤制成:

A. 将羊肉、虾仁、百合、大米、绿豆、生姜、绿茶、枸杞子分别精选后按上述重量份数配制,并洗净待用,将大米,绿豆清水浸发 3-4 小时后待用;

B. 将上述 A 的生姜切片和上述 A 的绿茶一起放入容器内,在该容器内加适量的清水煮沸 2-3 分钟后,去渣后得到提取液;

C. 将上述 A 的羊肉切成丝后的羊肉丝肉和上述 A 的虾仁和将上述 B 得到的提取液一起放入容器内,在该容器内加适量的清水煮沸后,再加入将上述 A 浸发的大米、绿豆和洗净的百合、枸杞子,煮沸后,改小火煮 40-60 分钟后,喜欢吃咸的,在该容器内加适量的食盐,并用勺子搅匀,喜欢吃甜的,在该容器内加适量的糖,并用勺子搅匀,自然冷却。

一种营养保健羊肉粥的配方及其制备方法

[0001] 技术领域：一种营养保健羊肉粥的配方及其制备方法，属食品深加工类技术领域。

[0002] 背景技术：目前，具有营养保健功能的食品很多，具有保健、防病、治病功能的保健品也不少，这些营养保健品普遍价格高，普通老百姓很难长期购买使用，另外，这些营养保健品长期使用也有不同程度的副作用，长期大量使用对人体没有多少好处。从营养保健角度，一种营养保健羊肉粥对人体的健康很有帮助，且价格便宜，能提高抗病能力，能预防早期感冒等作用。

[0003] 发明内容：本发明的目的是提供一种平时注重身体保养，特别是经常食用，能提高抗病能力，增强免疫功能，且价格便宜的营养保健羊肉粥的配方及其制备方法。

[0004] 本发明的技术方案如下：

[0005] 一种营养保健羊肉粥的配方及其重量份数如下：羊肉 8-10 份 虾仁 8-10 份 百合 8-10 份 大米 20-30 份 绿豆 5-7 份 生姜 5-7 份 绿茶 1-2 份 枸杞子 2-3 份

[0006] 一种营养保健羊肉粥的制备方法，它由以下步骤制成：

[0007] A. 将羊肉、虾仁、百合、大米、绿豆、生姜、绿茶、枸杞子分别精选后按上述重量份数配制，并洗净待用，将大米、绿豆清水浸发 3-4 小时后待用。

[0008] B. 将上述 A 的生姜切片、绿茶放入容器内，在该容器内加适量的清水煮沸 2-3 分钟后，去渣后得到提取液。

[0009] C. 将上述 A 的羊肉切成丝、虾仁和将上述 B 得到的提取液一起放入容器内，在该容器内加适量的清水煮沸后，再加入将上述 A 浸发的大米、绿豆、百合、枸杞子，煮沸后，改小火煮 40-60 分钟后，喜欢吃咸的，在该容器内加适量的食盐，并用勺子搅匀，喜欢吃甜的，在该容器内加适量的糖，并用勺子搅匀，自然冷却即可食用。

[0010] 本发明的优点是提供一种平时注重身体保养，特别是经常食用，能提高抗病能力，增强免疫功能，且价格便宜的营养保健羊肉粥的配方及其制备方法。

[0011] 具体实施方法：下面将结合具体实施例对本发明作进一步说明。

[0012] 实施例 1：一种营养保健羊肉粥的原料配方及其重量份数如下：

[0013] 羊肉 8 份 虾仁 10 份 百合 10 份 大米 30 份 绿豆 6 份 生姜 6 份 绿茶 1 份 枸杞子 2 份

[0014] 一种营养保健羊肉粥的制备方法，它由以下步骤制成：

[0015] A. 将羊肉、虾仁、百合、大米、绿豆、生姜、绿茶、枸杞子分别精选后按上述重量份数配制，并洗净待用，将大米、绿豆清水浸发 3 小时后待用。

[0016] B. 将上述 A 的生姜切片、绿茶放入容器内，在该容器内加适量的清水煮沸 3 分钟后，去渣后得到提取液。

[0017] C. 将上述 A 的羊肉切成丝、虾仁和将上述 B 得到的提取液一起放入容器内，在该容器内加适量的清水煮沸后，再加入将上述 A 浸发的原料大米、绿豆、百合、枸杞子，煮沸后，改小火煮 45 分钟后，喜欢吃咸的，在该容器内加适量的食盐，并用勺子搅匀，喜欢吃甜的，在该容器内加适量的糖，并用勺子搅匀，自然冷却即可食用。

[0018] 实施例 2：一种营养保健羊肉粥的配方及其重量份数如下：

[0019] 羊肉 10 份 虾仁 8 份 百合 8 份 大米 20 份 绿豆 7 份 生姜 5 份 绿茶 2 份 枸杞子 3 份

[0020] 其制备方法与实施例 1 相同。