(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 102871031 A
(43)申请公布日 2013.01.16

(21)申请号 201210424142.1

(22)申请日 2012.10.31

(71)申请人 邵卫星
地址 226100 江苏省南通市海门市海门镇通源新村 306 幢 607 室

(72)发明人 邵卫星

(74)专利代理机构 南京正联知识产权代理有限公司 32243
代理人 胡定华

(51)Int.Cl.
A23L 1/10(2006.01)
A23L 1/326(2006.01)
A23L 1/29(2006.01)

权利要求书 1 页 说明书 2 页

(54)发明名称

一种黑鱼山药粥及其加工工艺

(57)摘要

本发明公开了一种黑鱼山药粥，其特征在于：该黑鱼山药粥按照以下重量份组成：粳米 1-3 两；糯米 1-2 两；黑鱼 6-8 两；山药 2-3 两；黑木耳 3-5 朵；南瓜 1-2 两。本发明的优点是：黑鱼为秋冬季出产为最佳，因此是一种适合在秋冬季实用的鱼类之一，它具有补脾利水、去瘀生新，清热解毒的功效；而山药作为唯一一个药食两用的食物，营养更是人体所需的，因此把黑鱼和山药与粥同煮，既能达到互脾养胃，还能起到药食同补的作用。

CN 102871031 A

1. 一种黑鱼山药粥，其特征在于：该黑鱼山药粥按照以下重量份组成：

粳米 1-3 两；

糯米 1-2 两；

黑鱼： 6-8 两；

山药 2-3 两；

黑木耳 3-5 朵；

南瓜 1-2 两。

2. 一种黑鱼山药粥的加工工艺，其特征在于：将黑鱼洗净，黑鱼中的骨头去掉，切成薄片，在薄片中加入葱姜蒜酱油盐进行腌渍 10-20 分钟，将山药洗净去皮切片备用，将黑木耳去蒂，撕成小块备用，将南瓜切成小块备用，上述的粳米和糯米混合洗净浸泡 30-40 分钟放入电饭煲中，加入 3-4 升的水煮 30-40 分钟，然后将腌渍的黑鱼和山药放入其中，充分搅拌，继续 20-30 分钟，然后在其中加入黑木耳和南瓜，充分搅拌继续煮 20-30 分钟，然后转保温键保温 3-5 分钟，淋上香油和葱花出锅。

一种黑鱼山药粥及其加工工艺

技术领域

[0001] 本发明涉及一种黑鱼山药粥，还设计一种黑鱼山药粥的加工工艺，属于保健食品领域。

背景技术

[0002] 在中国四千年有文字记载的历史中，粥的踪影伴随始终，关于粥的文字，最早见于周书：黄帝始烹谷为粥，由此可见，粥在人们的日常生活中占据非常重要的位置，而且黑鱼和山药都具有很高的营养价值，但是在生活中，人们很少把山药和黑鱼放在一起煮，没有完全的利用其中的营养，因此，我们需要寻求一种新的技术来解决这一问题。

发明内容

[0003] 本发明的目的是提供一种黑鱼山药粥及其加工工艺。

[0004] 本发明采用的技术方案是：

一种黑鱼山药粥，其特征在于：该黑鱼山药粥按照以下重量份组成：

粳米 1-3 两；

糯米 1-2 两；

黑鱼： 6-8 两；

山药 2-3 两；

黑木耳 3-5 朵；

南瓜 1-2 两。

[0005] 一种黑鱼山药粥的加工工艺，将黑鱼洗净，黑鱼中的骨头去掉，切成薄片，在薄片中加入葱姜蒜酱油盐进行腌渍 10-20 分钟，将山药洗净去皮切片备用，将黑木耳去蒂，撕成小块备用，将南瓜切成小块备用，上述的粳米和糯米混合洗净浸泡 30-40 分钟放入电饭煲中，加入 3-4 升的水煮 30-40 分钟，然后将腌渍的黑鱼和山药放入其中，充分搅拌，继续 20-30 分钟，然后在其中加入黑木耳和南瓜，充分搅拌继续煮 20-30 分钟，然后转保温键保温 3-5 分钟，淋上香油和葱花出锅。

[0006] 本发明的优点是：黑鱼为秋冬季出产为最佳，因此是一种适合在秋冬季实用的鱼类之一，它具有补脾利水、去瘀生新，清热解毒的功效；而山药作为唯一一个药食两用的食物，营养更是人体所需的，因此把黑鱼和山药与粥同煮，既能达到互脾养胃，还能起到药食同补的作用。

具体实施方式

[0007] 实施例 1

本发明的一种黑鱼山药粥及其加工工艺，将 6 两重的黑鱼洗净，黑鱼中的骨头去掉，切成薄片，在薄片中加入葱姜蒜酱油盐进行腌渍 10 分钟，将山药洗净去皮切片备用，将黑木耳去蒂，撕成小块备用，将南瓜切成小块备用，将 1 两的粳米和 1 两的糯米混合洗净浸泡 30

分钟放入电饭煲中，加入 3 升的水煮 30 分钟，然后将腌渍的黑鱼和山药放入其中，充分搅拌，继续 20 分钟，然后在其中加入黑木耳和南瓜，充分搅拌继续煮 20 分钟，然后转保温键保温 3 分钟，淋上香油和葱花出锅。

[0008] 实施例 2

本发明的一种黑鱼山药粥及其加工工艺，将 7 两重的黑鱼洗净，黑鱼中的骨头去掉，切成薄片，在薄片中加入葱姜蒜酱油盐进行腌渍 15 分钟，将山药洗净去皮切片备用，将黑木耳去蒂，撕成小块备用，将南瓜切成小块备用，将 2 两的粳米和 1.5 两的糯米混合洗净浸泡 35 分钟放入电饭煲中，加入 3.5 升的水煮 35 分钟，然后将腌渍的黑鱼和山药放入其中，充分搅拌，继续 25 分钟，然后在其中加入黑木耳和南瓜，充分搅拌继续煮 25 分钟，然后转保温键保温 4 分钟，淋上香油和葱花出锅。

[0009] 实施例 3

本发明的一种黑鱼山药粥及其加工工艺，将 8 两重的黑鱼洗净，黑鱼中的骨头去掉，切成薄片，在薄片中加入葱姜蒜酱油盐进行腌渍 20 分钟，将山药洗净去皮切片备用，将黑木耳去蒂，撕成小块备用，将南瓜切成小块备用，将 3 两的粳米和 2 两的糯米混合洗净浸泡 40 分钟放入电饭煲中，加入 4 升的水煮 40 分钟，然后将腌渍的黑鱼和山药放入其中，充分搅拌，继续 30 分钟，然后在其中加入黑木耳和南瓜，充分搅拌继续煮 30 分钟，然后转保温键保温 5 分钟，淋上香油和葱花出锅。

[0010] 黑鱼为秋冬季出产为最佳，因此是一种适合在秋冬季实用的鱼类之一，它具有补脾利水、去瘀生新，清热解毒的功效；而山药作为唯一一个药食两用的食物，营养更是人体所需的，因此把黑鱼和山药与粥同煮，既能达到互脾养胃，还能起到药食同补的作用。