



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 105166964 A

(43) 申请公布日 2015. 12. 23

(21) 申请号 201510706213. 0

(22) 申请日 2015. 10. 27

(71) 申请人 齐艳华

地址 235000 安徽省淮北市杜集区众帮创业  
园 101 室

(72) 发明人 齐艳华

(51) Int. Cl.

A23L 1/314(2006. 01)

A23L 1/318(2006. 01)

A23L 1/30(2006. 01)

权利要求书1页 说明书3页

(54) 发明名称

一种女士美容兔肉的制作方法

(57) 摘要

本发明公开了一种女士美容兔肉的制作方法,其步骤如下:一、备原料:原料由以下重量份组成:兔肉、葱、姜、山奈、白芷、罗汉果、小茴香、草果、豆蔻、当归、木瓜、党参、红枣、山药、枸杞子、莲子、盐、米酒、猪骨、酱油、食用油、蜂蜜;二、入味;三、卤水;四、营养入味;五、食用。本发明首先将兔肉与盐、米酒混合去其腥味而后卤,以当归等美容养颜,活血养血,补脾养肾,与兔肉营养成分和兔肉的特性充分结合,通过卤制上色入味,气味鲜香,以蜂蜜补中润燥解毒,口感香甜,营养丰富,适合女士食用。

1. 一种女士美容兔肉的制作方法,其步骤如下:

一、备原料:原料由以下重量份组成:兔肉 450 ~ 550、葱 3 ~ 5、姜 3 ~ 5、山奈 3 ~ 5、白芷 2 ~ 4、罗汉果 1 ~ 5、小茴香 1 ~ 3、草果 4 ~ 8、豆蔻 6 ~ 8、当归 2 ~ 3、木瓜 1 ~ 3、党参 5 ~ 8、红枣 10 ~ 15、山药 10 ~ 15、枸杞子 8 ~ 10、莲子 5 ~ 8、盐 20 ~ 30、米酒 20 ~ 30、猪骨 20 ~ 40、酱油 4 ~ 6、食用油 20 ~ 40、蜂蜜 10 ~ 20;

二、入味:将宰杀后的兔肉剔骨,放入清水中浸泡 25 ~ 30min,清洗去血水,而后将兔肉与盐、米酒一起搓揉后于室温下静置 4 ~ 6h;

三、卤水:将山奈、白芷、罗汉果、小茴香、草果、豆蔻制成料包,将葱、姜置于加热的食用油中炒香,加入猪骨,而后加酱油、水、料包,大火烧开后,小火焖煮 5 ~ 7h,过滤得卤水;

四、营养入味:将步骤二处理后的兔肉加入步骤三的卤水中,同时将当归、木瓜、党参、红枣、山药、枸杞子、莲子加入,小火焖煮 30 ~ 45min;

五、食用:将步骤四中处理后的兔肉捞出,冷却至室温,将蜂蜜于兔肉搅拌均匀后即可食用。

2. 根据权利要求 1 所述的女士美容兔肉的制作方法,其特征在于:步骤一、备原料:原料由以下重量份组成:兔肉 450 ~ 550、葱 3 ~ 5、姜 3 ~ 5、山奈 3 ~ 5、白芷 2 ~ 4、罗汉果 1 ~ 5、小茴香 1 ~ 3、草果 4 ~ 8、豆蔻 6 ~ 8、当归 2 ~ 3、木瓜 1 ~ 3、党参 5 ~ 8、红枣 10 ~ 15、山药 10 ~ 15、枸杞子 8 ~ 10、莲子 5 ~ 8、盐 20 ~ 30、米酒 20 ~ 30、猪骨 20 ~ 40、酱油 4 ~ 6、食用油 20 ~ 40、蜂蜜 10 ~ 20。

## 一种女士美容兔肉的制作方法

### 技术领域

[0001] 本发明涉及一种女士美容兔肉的制作方法,属于食品加工技术领域。

### 背景技术

[0002] 兔肉属于高蛋白质、低脂肪、低胆固醇的肉类,兔肉含量含蛋白质高达 70%,比一般肉类都高,且脂肪和胆固醇含量却低于所有的肉类。兔肉富含大脑和其他器官发育不可缺少的卵磷脂,有健脑益智的功效,经常食用可保护血管壁,阻止血栓形成,对高血压、冠心病、糖尿病患者有益处,并增强体质,健美肌肉,它还能保护皮肤细胞活性,维护皮肤弹性,兔肉中所含的脂肪和胆固醇,低于所有其他肉类,而且脂肪又多为不饱和脂肪酸,常吃兔肉,可强身健体,但不会增肥,是肥胖患者理想的肉食,女性食之,可保持身体苗条;而常吃兔肉,有祛病强身作用,兔肉中含有多种维生素和 8 种人体所必需的氨基酸,含有较多人体最易缺乏的赖氨酸、色氨酸,因此,常食兔肉防止有害物质沉积,让儿童健康成长,助老人延年益寿。每年深秋至冬末间味道更佳,是肥胖者和心血管病人的理想肉食。兔肉对于儿童、产妇、老人和病人是十分优良的高蛋白营养食品,特别适合炎热夏季时食用。

[0003] 兔肉的做法很多,但专门针对女士的,将兔肉的主要功效放大的兔肉制作方法却不多见,而细化有利用兔肉制作的社会效益和经济效益,需要进一步研究。

### 发明内容

[0004] 为克服现有技术中存在的不足,本发明提供了一种女士美容兔肉的制作方法。

[0005] 为达到上述目的,本发明所采用的技术方案是:

一种女士美容兔肉的制作方法,其步骤如下:

一、备原料:原料由以下重量份组成:兔肉 450~550、葱 3~5、姜 3~5、山奈 3~5、白芷 2~4、罗汉果 1~5、小茴香 1~3、草果 4~8、豆蔻 6~8、当归 2~3、木瓜 1~3、党参 5~8、红枣 10~15、山药 10~15、枸杞子 8~10、莲子 5~8、盐 20~30、米酒 20~30、猪骨 20~40、酱油 4~6、食用油 20~40、蜂蜜 10~20;

二、入味:将宰杀后的兔肉剔骨,放入清水中浸泡 25~30min,清洗去血水,而后将兔肉与盐、米酒一起搓揉后于室温下静置 4~6h;

三、卤水:将山奈、白芷、罗汉果、小茴香、草果、豆蔻制成料包,将葱、姜置于加热的食用油中炒香,加入猪骨,而后加酱油、水、料包,大火烧开后,小火焖煮 5~7h,过滤得卤水;

四、营养入味:将步骤二处理后的兔肉加入步骤三的卤水中,同时将当归、木瓜、党参、红枣、山药、枸杞子、莲子加入,小火焖煮 30~45min;

五、食用:将步骤四中处理后的兔肉捞出,冷却至室温,将蜂蜜于兔肉搅拌均匀后即可食用。

[0006] 本发明的有益技术效果是:首先将兔肉与盐、米酒混合去其腥味而后卤,以当归等美容养颜,活血养血,补脾养肾,与兔肉营养成分和兔肉的特性充分结合,通过卤制上色入味,气味鲜香,以蜂蜜补中润燥解毒,口感香甜,营养丰富,适合女士食用。

## 具体实施方式

[0007] 下面结合实施例对本发明做进一步的阐述。

### [0008] 实施例 1

一种女士美容兔肉的制作方法,其步骤如下:

一、备原料:原料由以下重量份组成:兔肉 450 ~ 550、葱 3 ~ 5、姜 3 ~ 5、山奈 3 ~ 5、白芷 2 ~ 4、罗汉果 1 ~ 5、小茴香 1 ~ 3、草果 4 ~ 8、豆蔻 6 ~ 8、当归 2 ~ 3、木瓜 1 ~ 3、党参 5 ~ 8、红枣 10 ~ 15、山药 10 ~ 15、枸杞子 8 ~ 10、莲子 5 ~ 8、盐 20 ~ 30、米酒 20 ~ 30、猪骨 20 ~ 40、酱油 4 ~ 6、食用油 20 ~ 40、蜂蜜 10 ~ 20;

二、入味:将宰杀后的兔肉剔骨,放入清水中浸泡 25 ~ 30min,清洗去血水,而后将兔肉与盐、米酒一起搓揉后于室温下静置 4 ~ 6h;发明人发现,使用米酒浸泡在去除兔肉腥味方面效果极佳,并且米酒还能增加兔肉的风味,这是黄酒和白酒所不能做到的;

三、卤水:将山奈、白芷、罗汉果、小茴香、草果、豆蔻制成料包,将葱、姜置于加热的食用油中炒香,加入猪骨,而后加酱油、水、料包,大火烧开后,小火焖煮 5 ~ 7h,过滤得卤水;

四、营养入味:将步骤二处理后的兔肉加入步骤三的卤水中,同时将当归、木瓜、党参、红枣、山药、枸杞子、莲子加入,小火焖煮 30 ~ 45min;当归、木瓜、党参、红枣、山药、枸杞子、莲子重在滋补,而山奈、白芷、罗汉果、小茴香、草果、豆蔻则在调味留香的同时起到滋补作用;现有的技术中,很多技术方案随意加入各种原料,其实际使用时存在很多问题,因为兔肉的制作主要是为了食用,食用讲究色香味,比如党参、当归由于其自身的味道,因此在卤料中的添加特别需要注意含量,本发明当归、木瓜等主要取其护肤美容、补血活血、补脾养肾、清热解毒,以及这些材料所包含的微量元素实现养护结合;兔肉性凉味甘,因此,对香料的使用必须考虑将其属性、作用、口味综合考虑,而不是任意添加;

五、食用:将步骤四中处理后的兔肉捞出,冷却至室温,将蜂蜜于兔肉搅拌均匀后即可食用。

[0009] 本实施例所制备的兔肉经多人品尝,口感最佳。

### [0010] 实施例 2

一种女士美容兔肉的制作方法,其步骤一、备原料:原料由以下重量份组成:兔肉 450 ~ 550、葱 3 ~ 5、姜 3 ~ 5、山奈 3 ~ 5、白芷 2 ~ 4、罗汉果 1 ~ 5、小茴香 1 ~ 3、草果 4 ~ 8、豆蔻 6 ~ 8、当归 2 ~ 3、木瓜 1 ~ 3、党参 5 ~ 8、红枣 10 ~ 15、山药 10 ~ 15、枸杞子 8 ~ 10、莲子 5 ~ 8、盐 20 ~ 30、米酒 20 ~ 30、猪骨 20 ~ 40、酱油 4 ~ 6、食用油 20 ~ 40、蜂蜜 10 ~ 20;其他步骤同实施例 1。

### [0011] 实施例 3

一种女士美容兔肉的制作方法,其步骤一、备原料:原料由以下重量份组成:兔肉 450 ~ 550、葱 3 ~ 5、姜 3 ~ 5、山奈 3 ~ 5、白芷 2 ~ 4、罗汉果 1 ~ 5、小茴香 1 ~ 3、草果 4 ~ 8、豆蔻 6 ~ 8、当归 2 ~ 3、木瓜 1 ~ 3、党参 5 ~ 8、红枣 10 ~ 15、山药 10 ~ 15、枸杞子 8 ~ 10、莲子 5 ~ 8、盐 20 ~ 30、米酒 20 ~ 30、猪骨 20 ~ 40、酱油 4 ~ 6、食用油 20 ~ 40、蜂蜜 10 ~ 20;其他步骤同实施例 1。

[0012] 本发明首先将兔肉与盐、米酒混合去其腥味而后卤,以当归等美容养颜,活血养血,补脾养肾,与兔肉营养成分和兔肉的特性充分结合,通过卤制上色入味,气味鲜香,以蜂

蜜补中润燥解毒,口感香甜,营养丰富,适合女士食用。

[0013] 上述实施例只是对本发明的解释,不能作为对本发明的限制,在本发明公开基础上无创造性的变化均在本发明的保护范围内。