



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 106805097 A

(43)申请公布日 2017.06.09

(21)申请号 201710066941.9

(22)申请日 2017.02.06

(71)申请人 方慧

地址 530012 广西壮族自治区南宁市青秀  
区民族大道170号B组团B4栋3单元103  
号

(72)发明人 方明 方慧 方贵 戴玉婷

(74)专利代理机构 上海华工专利事务所(普通  
合伙) 31104

代理人 缪利明

(51)Int.Cl.

A23L 7/10(2016.01)

A23L 33/10(2016.01)

权利要求书1页 说明书26页 附图4页

(54)发明名称

营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼及其  
制作方法

(57)摘要

本发明公开了一种营养米饭/米粥/米粉/河  
粉/米糕/米饼，所述营养米饭/米粥/米粉/河粉/  
米糕/米饼以天然新鲜食材中所含的水分、营养、  
味道/风味、色素作为唯一的水源、唯一的营养、  
唯一的调味、唯一的色素制作而成。本发明还公  
开了所述营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼  
的制作方法。本发明的营养、味道、色彩字图米  
饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼能够充分理由天  
然新鲜食材的各种营养成分，味道、色彩避免使  
用饮用水或其它非来自天然食材中的水，避免使  
用非天然食材中的营养，色素和调味剂，配以各  
种天然食材后，获得的米饭/米粥/米粉/河粉/米  
糕/米饼/色香味俱佳，而且能符合各国推荐的健  
康膳食营养指南。

1. 一种营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼，其特征在于，所述营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼以天然新鲜食材中所含的水分、营养、味道/风味、色素作为唯一的水源、唯一的营养、唯一的调味、唯一的色素制作而成。

2. 根据权利要求1所述的营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼，其特征在于，所述营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼是由天然新鲜食材被液化后的液浆与米混合并吸收后加热至熟所制作的整体的米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼。

3. 根据权利要求1或2所述的营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼，其特征在于，所述天然新鲜食材包括植物类的蔬菜，水果和植物油脂、动物类的家禽、水产，禽蛋和脂肪以及菌菇类的天然新鲜食材。

4. 根据权利要求1所述的营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼，其特征在于，所述用于制作营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼的米选自籼米、梗米、糯米、粘米，长粒米、短粒米、全米、糙米、红米、白米、黑米、紫米、绿米、黄米，野米以及胚芽米中的一种或多种。

5. 根据权利要求2所述的营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼，其特征在于，所述天然新鲜食材的液化是指将天然新鲜食材通过机械手段粉碎成液体含量不小于65%，固体微颗粒物含量不超过35%的液浆，且固体微颗粒物中，大于3毫米的颗粒不多于10%的总颗粒量，1~3毫米大小的颗粒不多于30%的总颗粒量，其余为小于1毫米的颗粒。

6. 根据权利要求5所述的营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼，其特征在于，所述机械手段包括：磨打、剪切、压缩、冲击、膨胀、离心、红外线、超声波，以及微波。

7. 根据权利要求5所述的营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼，其特征在于，所述天然新鲜食材包括固体状态的皮、梗、茎、根、种子、花、叶、肉、结缔组织、肌肉、脂肪、膜、细胞、籽、以及薯。

8. 根据权利要求5所述的营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼，其特征在于，所述的液浆是机械作用下使天然新鲜食材的固体组织中释放出成分子状的水、有机酸，胶体、淀粉、糖、粘液、蛋白、氨基酸，酮甙、花青素、汁、色素、甾类、维生素、无机盐，矿物质、纤维、果胶、色素、风味、油脂、挥发油及未被完全破碎的微小颗粒均匀混合成水油乳浊、色彩、味道/风味、微颗粒的液浆状。

9. 根据权利要求2所述的营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼，其特征在于，所述的米与天然新鲜食材的液浆的混合比例为1:0.3~12的范围。

10. 根据权利要求1~9所述的营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼的制作方法，其特征在于，所述制作的过程包括将液浆与米按适当比例混合均匀，适当浸泡后加热混合物至90~105℃，保持2~180分钟，然后停止加热，使米制品的温度逐渐从90~105℃降至70~85℃，最后获得营养、味道、色彩字图米饭/米粥/米粉/米糕饼。

11. 根据权利要求10所述的制作方法，其特征在于，所述加热的方法包括蒸、煮、煲，炒以及烘烤。

12. 根据权利要求10所述的制作方法，其特征在于，取决各人对米饭的硬、韧、嚼、软、弹、糊的要求及是要做饭、做粥、做米粉、做米糕、做米饼的要求，所述的米与天然新鲜食材的液浆的比例为1:0.3~12的范围。

## 营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼及其制作方法

### 技术领域

[0001] 本发明属于食品技术领域，具体地说，是关于一种只使用天然新鲜食品作为唯一水源、营养增强剂、味道调节剂及颜色调节剂来制作的营养、味道、色彩字图米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼及其制作方法。

### 背景技术

[0002] 一般饭锅煮饭过程步骤：(1)洗米；主要目的在洗去附著於米粒上的杂质及异味。洗米过程，水分会渗入米粒中(如水有异味也会随之进入)。同时部分营养成份也会洗掉，所以尽量缩短洗米时间；

[0003] (2)浸水：由于干米粒是一坚实致密的固态体，浸水的主要目的在于让水从外表通过渗透扩散进入米中间去逐渐达到水饱和过程。其过程是米的物理吸咐水及水扩散过程是个慢过程，其扩散渗透系数是一定温度的函数。水份充份进入米中还可激化米粒中的淀粉酵素，促进淀粉转化成糖帮助糊化(熟化)过程，使饭粒有甘甜味及粘弹性。若浸水时间不够长，那么水通过渗透扩散还未到达米中间便开始加热，米粒外层会先糊化，造成水份不易进入米粒内层、煮出来的饭内层较干硬、外层太湿稠、缺乏粘弹性。

[0004] 加水量：煮饭时加水太少、浸水时间不够就会煮成夹生的饭。加水太多、煮出来的饭糊的，所以最佳的加水量是米和水的比率为1:1.2，新米可减水量为1.1，旧米可增至1.3到1.4水。这样可让淀粉完全吸收水，煮出来的饭粘弹性。但每人口味不一，饭有粘弹性也并不是每人的口味口感标准。所以饭的硬，软，粘，韧，嚼，糊是各人自己的标准来选加水量。但如一家老少几口只有一个饭锅就不可能在同一时间做出满足每人的口感喜爱的米饭。

[0005] 一般煮饭前浸水约20~100分钟，也以40~50℃的温水浸米来促进水渗透扩散进米中间及达到水吸咐饱和过程，可将时间缩短。同时37~45℃是淀粉酶活化的最佳温度。但如果加入的温水得不到保温，和米混合后(取决于米本身温度多少)，温度会下降甚至降至一半以下。但由于每人口味不一，饭有粘弹性也并不是每人的口味口感标准。所以饭的硬，软，粘，韧，嚼，糊是各人自己的标准来决定浸水的时间及温度。

[0006] (3)煮饭：一般的煮锅或电锅，煮饭时可以使温度快速上升、达到糊化的目的。但是淀粉酵素能发生作用的温度为37℃~50℃，如温度上升太快，又浸水时间不够，淀粉酵素就没有充足的时间作用，煮出来的饭也较不甘甜，且缺乏粘弹性。糙米，红米，黑米因有米皮作为外层保护，则因水渗透扩散进米中间及达到水吸咐饱和过程更慢，需泡10小时以上，加热蒸煮的过程也相应较长。

[0007] (4)焖锅：是指加热煮饭至水差不多被米吸收及蒸发干时，如果继续加热就会因锅底无水局部温度超过200℃~400℃之高导致米饭焦化，因而要切断加热火源，然后利用锅内温度自然下降至70℃、与此同时让米粒间残余的水份还再充分被吸收并软化米粒，一般约7~15分钟。因此在煮的方法中焖锅这一步是必需的。但欧美一些国家如英国没有焖锅这一步，是将米和过多的水一起煮沸数分钟后，即停止加热，将米汤滤掉，剩余的煮过的米作为米饭。此米饭由于水吸咐不够，淀粉糊化软化不够，因而此种米饭口感是夹生感。

[0008] 目前国内外已公开做米饭有(1)煮米饭:是将饮用水(自来水、井水、河水,湖水或泉水)直接与白米按1:1~3混合后加热使沸使米中淀粉糊化,然后再焖饭使米粒充分熟透软化而制的。如是煮粥则水与米的比例可高至1:5~10。

[0009] (2)蔬菜炒饭:是将煮好的白米饭和切成片、块的蔬菜一起炒;炒饭如扬州炒饭、新加坡炒饭、炒饭也是将煮好的白米饭和肉、蛋、水产及蔬菜一起炒。

[0010] (3)手抓饭:也类似扬州炒饭和蛋炒饭一样将煮好的白米饭和肉、蛋、水产及蔬菜混起煮。

[0011] (4)烩饭:是将烹调好的菜加入到煮好的白米饭中。

[0012] (5)盖饭:是将烹调好的菜盖到煮好的白米饭中。

[0013] (6)果汁菜汁饭:是只利用水果蔬菜压榨出的汁或再加水去煮饭,而把富有纤维、蛋白、维生素及矿物质包括脂溶性营养成份作为菜渣和果渣弃之不用,这还造成了二次垃圾污染,相当浪费营养及原材料。

[0014] (7)将蔬菜叶用开水烫过,然后捣烂成浆,然后再加水加米煮饭。

[0015] 一般做河粉过程步骤:其洗米和浸泡米过程和上述做米饭过程相同。米与水的比例为1:1.5~2.5.为增加粉的韧性,可加入3~6%的面粉和木薯粉等。打浆后,先将油涂蒸盘防粘,将浆加入蒸盘约2~3毫米高,蒸汽加热至浆熟化成固状米皮。

[0016] 一般做米粉过程步骤:其洗米和浸泡米的过程和上述做米饭过程相同。米与水的比例为1:1.5~2为增加粉的韧性,可加入3~6%的面粉和木薯粉等。打浆后,将稠浆装入有流孔加容器,让稠浆自然流出或压榨成条至沸水中成米粉型。

[0017] 一般做米糕过程步骤:其洗米和浸泡米过程和上述做米饭过程相同。米与水的比例为1:1.5~3为增加糕的松软,可加入10~20%的面粉和糖,加入2~8%的酵母,在25~35℃发酵至两倍体积加热成糕。或者不用酵母,加苏打发面粉来帮助发泡成糕。

[0018] 一般做米饼过程步骤:其洗米和浸泡米过程和上述做米饭过程相同,米打浆后,压榨出过多的液体,将湿粉填入饼模,置烤炉里熟化成饼。

[0019] 另外,用炒米粉做米饼,将米炒熟后再打成米粉,加水式加油湿润米粉使之能成团块,填入饼模,再烤干成饼。

[0020] 这些做法都需要加水,而且没有将蔬果肉完全结合进入米粒之中。而是以固体块、片、条、丝、团、碎的形式与米饭粒混合,无法达到超过50%的米饭粒自身重量是来自蔬果肉中。还有些蔬菜或水果饭只利用部分叶、花、肉而把其它的茎、梗、皮、核、籽、根等弃去不用,因为其无法解决使用这些部分硬、老、粗纤维等问题。这其中的白米饭则是米与水比例在1:1~1.5下煮出的,同这些炒饭炒菜都会因油锅的温度过高(可达高于300℃)造成油中及蔬菜、肉、蛋中的不饱和脂肪酸氧化成有害的氧化产物,同时也破坏对热敏感的维生素。

[0021] 同时在公开资料上还未查到在液浆过程中加植物油帮助脂溶性物质溶解及形成油水乳浊液以帮助油质分布均匀及提高不饱和脂肪酸、维生素E含量。

[0022] 也未查到公开资料上做米饭时,水或液体与米的比例可低于0.8。

[0023] 也未查到公开资料上使用干蒸法即先使米充分吸咐液浆至饱和,然后再取此米在没有水或液体共存下蒸煮米饭。

[0024] 也未查到公开资料上按本文方法使用新鲜食物作为米饭的营养增强剂并可根据国家膳食指南要求计算出每日营养推荐量来选择各种食材。

[0025] 也未查到公开资料上用低于100℃,用90~95℃蒸汽温度蒸米饭、蒸米粥、蒸米粉。

[0026] 也未查到公开资料上榨菜汁、果汁或打浆时加植物油,所以这种方法使蔬果中脂溶性的维生素、色素等营养成份没有完全被提取出来。新鲜蔬菜、水果的营养维生素不光是水溶性,还有脂溶性的,不光是分布在叶子和果肉上,而是还分布在叶、皮、梗、根、茎、块、籽、花、梢及硬化、老化、纤维化部位等上,有些在皮、籽、核、茎、梗、根上包含更丰富。只榨取菜汁、果汁或只取其软、肉、赖、花部位不但是营养极不全面,而且是极浪费蔬菜水果资源,造成二次污染。

[0027] 由于国内90%以上的消费者着重于米饭/米粥/米粉/米糕饼白色外观及口感,因而大都选择是用脱了米皮的精白米来做米制品。当然这也与市场上没有其它更营养健康及具有色、香、味的方法供消费者选择(除糙米外,但糙米口感太粗,同时色和香也不比精白米比)。精白米是稻谷经多次打磨而成。精白米把胚芽和糠皮中丰富的维生素、矿物质和纤维表皮全打掉了,只剩下含热量的米芯,其外观洁白,细滑口感松软,黏性高,很容易咀嚼、吞咽及消化。长期食用精白米容易引发糖尿病、肥胖、便秘等多种慢性疾病。糙米是比精白米更有营养,但糙米难蒸煮、口感差且黏性低,难咀嚼、吞咽。所以,大多数人并不喜欢吃糙米饭。喜欢吃精米、精面,这是导致慢性病高发重要原因之一(每100克的中美国熟白米饭营养举例如表1)。

[0028] 这就使目前的米饭/米粥/米粉/米糕饼特别是精白米饭是低蛋白,无膳食纤维,无营养维生素及矿物元素的高热量高碳水化合物.为了解决此维生素贫乏的问题,有些白米如中国美国的富强白米就添加人工的维生素。

[0029] 表1、中国白米饭营养价值的中美两国每日饮食营养推荐量比较

[0030]

中国熟米饭营养 100 g	白米饭	美国推荐的日摄入量	达到美国推荐的日摄入量%	中国推荐的日摄入量	达到中国推荐的日摄入量%
卡路里, 热量千卡	116	2000.0	5.8	2000	5.8
总脂肪 g	0.3	65.0	0.5	27	1.1
饱和脂肪 g	0	20	0.0	13	0.0
反式脂肪酸 g	0	0	0	0	0
多不饱和脂肪 g	0	13		13	
单不饱和脂肪 g	0	13		13	
胆固醇 mg	0	300			
钠 mg	2.5	1500.0	0.2	2200	0.1
总碳水化合物 g	25.6	300.0	8.5	300	8.5
膳食纤维 g	0.3	25.0	1.2	25	1.2
糖 g	0	25.0	0.0	30	0.0
添加糖 g	0				

[0031]

糖醇 g	0				
蛋白质 g	2.6	65.0	4.0	65	4.0
维生素 D mcg (ID)	0	5.0	0.0	5	0.0
钙 mg	7	2000.0	0.4	2000	0.4
铁 mg	0.3	8.0	3.8	15	2.0
钾 mg	30	4700.0	0.6	2000	1.5
维生素 A mcg	0	900.0	0.0	800	0.0
维生素 C mg	0	90.0	0.0	100	0.0
维生素 E mg	0	15.0	0.0	14	0.0
维生素 K mcg	0	120.0	0.0	120	0.0
维生素 B1 mg	0.02	1.2	1.7	1.4	1.4
维生素 B2 mg	0.03	1.3	2.3	1.4	2.1
烟酸 mg	0.4	16.0	2.5	14	2.8
维生素 B6 mg	0	1.3	0.0	1.2	0.0
叶酸 folate DFE mcg	0	400.0	0.0	400	0.0
叶酸 folic acid mcg		400.0	0.0	400	0.0
维生素 B12 mcg	0	2.4	0.0	2.4	0.0
生物素(维生素 H)		30.0	0.0	30	0.0
泛酸	0	5.0	0.0	5	0.0
磷 mg	52	700.0	7.4	700	7.4
碘 mcg		150.0	0.0	150	0.0
镁 mg		400.0	0.0	350	0.0
锌 mg	0.5	11.0	4.5	11.5	0.45
硒 mcg	0.2	55.0	0.4	50	0.4
铜 mcg	0.06	50.0	0.1	50	0.1
锰 mg	0.58	2.3	25.2	60	1.0
铬 mcg		35.0	0.0	35	0.0
钼 mcg		45.0	0.0	60	0.0
氯化物 g		2.3	0.0	2.3	0.0
胆碱	0	450.0	0	450	0.0
视黄醇 mcg	70.9				
β-胡萝卜素 mcg	0.3				
α-胡萝卜素 mcg					
β-隐黄质 mcg					
番茄红素 mcg					
叶黄素 mcg					

[0032] 美国白米及米饭如表2(参考美国农业部网站的国家标准营养数据库),从中可看出未脱皮的糙米营养与加工脱皮后的白米营养对比。白米丧失了70%以上的维生素B1,B2,B5(烟酸)营养,70%以上的锌、铜、钾、50%以上的磷、镁、铁等有益的矿物元素,70%以上的

膳食纤维,80%以上的总脂肪,70%以上不饱和脂肪酸,30%以上的蛋白,几乎只剩下碳水化合物。而用此白米做成的米饭,其营养价值与中国白米饭基本相同。即低的蛋白、低的矿物元素、极低的维生素值、没有膳食纤维,按100克作为每一份食量的熟白米饭中各种维生素包括蛋白和膳食纤维连中国美国两国的膳食指南推荐每日量的2%都达不到。但都有极高的碳水化合物,热量却高达116千卡。即使吃到3份食量即300克,维生素等营养也都达不到3%的推荐量,但热量却已达到348千卡(占近18%的每日推荐热量,而且全是碳水化合物释放的热量)。

[0033] 这对作为主食的熟米饭的营养成份来说,似乎就符合了垃圾食品定义的食品(垃圾食品的定义:严重破坏维生素;热量过多、营养成分低)。虽然在煮米饭的过程中没有严重破坏维素,但从谷粒被加工成白米的过程中,维生素、蛋白、膳食纤维被严重地除去,只剩下淀粉碳水化合物及少量的蛋白。

[0034] 医学学术期刊《英国医学杂志》发表过一项针对数万人,随访4年多以上的分析性研究表明,亚洲人每天每多摄入150克精白米,糖尿病发病率就增加11%!而且多食白米饭的要比少食白米饭患糖尿病要高出55%!这可能是白米的膳食纤维含量太低,吃进体内的白米饭中的淀粉碳水化合物一下子被转化成葡萄糖从而使血中葡萄糖迅速上升。如果有足够膳食纤维,可使这葡萄糖转化过程缓慢。

[0035] 作为主食的白米饭/米粥/米粉/米糕饼中蛋白含量低,但中美两国的膳食指南都推荐每日每公斤体重需要补充0.8~1.2g的蛋白,因为人体组织除了水分外,以蛋白质含量最高,蛋白质帮助消化吸收与调节生理作用的酶、激素、维持神经介质正常传递的物质、抵抗传染病等,在生命的每一瞬间,体内蛋白质都在细胞内不断地被分解,因此必须不断地给机体提供蛋白质。

[0036] 白米饭/米粥/米粉/米糕饼所含的矿物质(无机盐)量低而种类少。但矿物质如钙、钾、镁、磷、钠、铁、铜、锌、硒、锰等不能在体内生成,必须每日要从食物获取。矿物质虽不能提供热能,但为构成机体组织和维持正常生理功能所必须。

[0037] 此外蔬菜是我国膳食中钙、钾、胡萝卜素、铁、硒、锌、铜、核黄素、抗坏血酸及纤维素等的主要来源,一般来说,叶菜类的叶子颜色愈深,所含钙、铁、胡萝卜素、维生素B2及维生素C也愈多,其中钙和铁的含量深色菜叶比浅色者一般要多1~2倍到数十倍;胡萝卜素、维生素B2及维生素C要多5~10倍或10倍以上。

[0038] 畜肉、肝、禽肉和鱼肉中的血红素铁约占食品中铁总含量的1/3,其吸收率较高。同时肉类蛋白质中半胱氨酸含量较多,半胱氨酸能促进铁的吸收。因此,饮食中有牛、羊、猪、鸡、鸭和鱼时,可使铁的吸收率增加2~4倍,可以改善缺铁性贫血。动物性食物中均含量丰富无论是脂溶性维生素A、维生素D、维生素K、维生素E还是B族维生素等水溶性维生素,与贫血有关的维生素B12。

[0039] 表2、从美国农业部网站数据库参考出的白米、白米饭、糙米.糙米饭的营养量

[0040]

组成部分 / 100 g	美国短粒白米	美国长粒白米	美国长粒白米饭	美国糙米	美国糙米饭
水 g	13.29	11.62	68.44	12.37	72.96
卡路里, 热量千卡	358	365	130	362	112
总脂肪 g	0.52	0.66	0.28	2.68	0.83
饱和脂肪 g	0.14	0.18	0.077	0.536	0.165
反式脂肪酸 g	0	0	0	0	0
多不饱和脂肪 g	0.138	0.177	0.076	0.961	0.296
单不饱和脂肪 g	0.161	0.206	0.088	0.971	0.3
胆固醇 mg	0	0	0	0	0
钠 mg	1	5	1	4	1
总碳水化合物 g	79.15	79.95	28.17	76.17	23.51
膳食纤维 g	0.6	1.3	0.4	3.4	1.8
糖 g		0.12	0.05		
添加糖 g					
糖醇 g					
蛋白质 g	6.5	7.13	2.69	7.5	2.32
ash	0.54			1.27	
维生素 D mcg (ID)	0	0	0	0	0
钙 mg	3	28	10	33	10
铁 mg	0.8	0.8	0.2	1.8	0.53
钾 mg	76	115	35	268	79
维生素 A mcg	0	0	0	0	0
维生素 C mg	0	0	0	0	0
维生素 E mg		0.11	0.04		
维生素 K mcg		0.1			
维生素 B1 mg	0.07	0.07	0.02	0.413	0.102
维生素 B2 mg	0.048	0.049	0.013	0.07	0.012
烟酸 mg	1.6	1.6	0.4	4.31	1.33
维生素 B6 mg	0.171	0.164	0.093	0.509	0.15
叶酸 DFE mcg	6	8	3	20	4
维生素 B12 mcg	0	0	0	0	0

[0041]

生物素(维生素 H)					
泛酸				1.493	
胆碱					
视黄醇 mcg				0	
β-胡萝卜素 mcg					
α-胡萝卜素 mcg					
β-隐黄质 mcg					
番茄红素 mcg					
叶黄素 mcg					
磷 mg	95	115	43	264	77
碘 mcg					
镁 mg	23	25	12	143	44
锌 mg	1.1	1.09	0.49	4	0.62
硒 mcg					
铜 mg	0.21			0.277	
锰 mg	1.03			3.74	
铬 mcg					
钼 mcg					
氯化物 g					

[0042] 从上述两个表中还可看出,白米饭的总脂肪几乎为零,就更没有不饱和脂肪酸,这是人体必需的脂肪酸,机体不能合成,必须由食物提供。缺乏这种物质,就会影响人的智力、记忆和思维能力,并有可能引起脑细胞的死亡。

[0043] 脂肪一般分为三种,即饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。含饱和脂肪酸的食物主要指动物和蛋的脂肪和;含单不饱和脂肪酸的食物代表是橄榄油和茶油,单不饱和脂肪有减重和降低低密度脂蛋白等作用;含多不饱和脂肪酸的食物代表是鱼油、豆油、花生油和芝麻油。中国居民膳食营养素参考摄入量中推荐居民每日摄入量需满足饱和脂肪酸:单不饱和脂肪酸:多不饱和脂肪酸大致在1:1:1的比例。推荐每日植物油摄入量应控制在25~30克。这也是本方法要添加植物油的原因之一。

[0044] 目前相当的饮用自来水、井水、河水、海水及湖水已被污染所呈现有异味。颜色及不溶性固性物或重金属过高。另外中国国家饮用水标准规定饮用水必须消毒,因而饮用水会带有的消毒剂异味。这些不但会影响米饭的色、香、味,还会影响人体的营养健康。这可从70%以上的城市居民选择瓶装水用作饮用水而不是自来水可看出。

[0045] 再者水资源也日趋贫乏,如果每天每家庭做饭用去2公斤水,中国13亿人口按五人一家家庭来计,就有2.3亿个家庭,如果按50%家庭吃米饭的话,那每天用在作饭的水就有2.3亿公斤!几乎相当于用掉一个杭州西湖的水!

[0046] 中国营养学会网站在解释《中国居民膳食指南》(2016)时指出几点:

[0047] 1、平衡膳食模式是最大程度上保障人体营养需要和健康的基础,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。建议平均每天摄入12种以上食

物。

[0048] 2、蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,提倡餐餐有蔬菜,推荐每天摄入300~500克,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,推荐每天摄入200~350克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。

[0049] 3、高血压流行病学调查证实,高血压的患病率均与食盐的摄入量密切相关。膳食中的食盐如果增加,发生心脑血管意外的危险性就大大增加。要自觉纠正因口味过咸而过量添加食盐和酱油的不良习惯,对每天食盐摄入采取总量控制。中国营养学会建议健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)的摄入量是不超过6克。但2012年的调查显示,我国居民每人日平均摄入食盐10.5克。因此减少食盐量仍需努力。

[0050] 4、控制添加糖:添加糖是指人工加入到食品中的糖类,具有甜味特征,常见的有白砂糖、绵白糖、冰糖和红糖。过多摄入会增加龋齿及超重肥胖发生的风险。因此,平衡膳食中不要求添加糖,最好控制在约25g以下。

[0051] 5、蔬菜和水果富含维生素、矿物质、膳食纤维,且能量低,对于满足人体微量营养素的需要,保持人体肠道正常功能以及降低慢性病的发生风险等具有重要作用。蔬果中还含有各种植物化合物、有机酸、芳香物质和色素等成分,能够增进食欲,帮助消化,促进人体健康。

## 发明内容

[0052] 本发明的一个目的是基于上述中国营养协会的营养膳食建议,用新鲜全蔬菜、全水果、肉蛋类天然的味道,不建议加糖、加盐、加人工色素等,但加以植物油,采用高速高剪切力下,将这些硬、老、皮、梗、茎、籽、核、粗纤维部位连同其它软、肉、果、花、细组织部位一起液浆化,微颗粒化。使之水溶性、脂溶性维生素、色素都可提取出来并以油水乳浊液形式使之可作为天然水源、营养增强剂、味道调节剂,颜色调节剂、蒸煮出的不但色、香、味而且营养健康可干吃三碗不用菜的米饭米粥。

[0053] 本发明的另一个目的是要给消费者一个选择去解决这无营养,无色彩,乏味,不健康的白米饭/米粥/米粉/米糕饼,且并不再使用污染水源并占用大量的水资源的烹调及饮食方式。不需加水,不需加人工色素,不需加糖,不需加人工调味剂,不需加防腐剂,不需加人工抗氧化剂,不需加人工食品赋形剂,不需加人工营素.可根据新鲜蔬菜、水果、肉蛋类、水产来调节营养含量、风味、颜色、味造制成百分之百的天然色、香、味、富含天然膳食纤维、富含天然蛋白、富含天然维生素及矿物元素的营养健康的饭菜结合一体能干吃三碗不用菜的可口米饭及其它营养可口的色彩丰富的米粥/米粉/河粉/米糕/米饼等米食制品。

[0054] 基于此,本发明的第一个方面,提供了一种营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼,所述营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼以天然新鲜食材中所含的水分、营养、味道/风味、色素作为唯一的水源、唯一的营养、唯一的调味、唯一的色素制作而成。

[0055] 进一步的,所述营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼是由天然新鲜食材被液化后的液浆与米混合并吸收后加热至熟所制作的整体的米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼,而不是分离的片、块,条、丝、团、碎的食材与米粒、米浆的混合物。

[0056] 根据本发明,所述天然新鲜食材包括植物类的蔬菜,水果和植物油脂、动物类的家禽、水产,禽蛋和脂肪以及菌菇类的天然新鲜食材。

[0057] 根据本发明，所述用于制作营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼的米选自籼米、梗米、糯米、粘米，长粒米、短粒米、全米、糙米、红米、白米、黑米、紫米、绿米、黄米，野米以及胚芽米中的一种或多种。

[0058] 优选的，所述天然新鲜食材的液化是指将天然新鲜食材通过机械手段粉碎成液体含量不小于65%，固体微颗粒物含量不超过35%的液浆，且固体微颗粒物中，大于3毫米的颗粒不多于10%的总颗粒量，1~3毫米大小的颗粒不多于30%的总颗粒量，其余为小于1毫米的颗粒。

[0059] 根据本发明，所述机械手段包括：磨打、剪切、压缩、冲击、膨胀、离心、红外线、超声波，以及微波。

[0060] 根据本发明，所述天然新鲜食材包括固体状态的皮、梗、茎、根、种子、花、叶、肉、结缔组织、肌肉、脂肪、膜、细胞、籽、以及薯。

[0061] 根据本发明，所述的液浆是机械作用下使天然新鲜食材的固体组织中释放出分子状的水、有机酸，胶体、淀粉、糖、粘液、蛋白、氨基酸，酮甙、花青素、汁、色素、甾类、维生素、无机盐，矿物质、纤维、果胶、色素、风味、油脂、挥发油及未被完全破碎的微小颗粒均匀混合成水油乳浊、色彩、味道/风味、微颗粒的液浆状。

[0062] 根据本发明的优选实施例，所述的米与天然新鲜食材的液浆的混合比例为1:0.3~12的范围。

[0063] 本发明中，由于固体状态的新鲜食材被大部分液体化及小部分微颗粒化后，所释放出的液体水足够被米吸收并被用于熟化过程，因而不需要外加水，即新鲜食材中的水份是唯一的水源。

[0064] 本发明中，由于固体状态的新鲜食材被大部分液体化及小部分微颗粒化后，食材当中水溶性色素能被溶于水油乳浊液中的水液体中，脂溶性色素能被溶于乳浊液中的微小油滴中，因此这些水溶及脂溶色素能被米吸收而染色、同时可以各种食材的颜色组合可做各种艺术色彩及文学图案，因而不需要外加色素染色。

[0065] 本发明中，由于固体状态新鲜食材被大部分液体化及小部分微颗粒化后，食材当中水溶性味道/风味能被溶于水油乳浊液中的水液体中，脂溶性味道/风味能被溶于乳浊液中的微小油滴中，因此这些水溶及脂溶味道/风味能被米吸收而增强鲜、甜、苦、咸、酸、甘等味道及水果、蔬菜、肉、蛋禽和水产的风味，因而不需要外加调味剂。

[0066] 本发明中，由于固体状态新鲜食材被大部分液体化及小部分微颗粒化后，食材当中水溶性营养成份能被溶于水油乳浊液中的水液体中，脂溶性营养成份能被溶于乳浊液中的微小油滴中，因此这些水溶及脂溶性营养成份能被米吸收而增强米饭的营养达到政府卫生部门推荐的膳食营养指南要求及某些有特殊膳食要求的人群要求，因而不需要外加营养添加剂。

[0067] 本发明的第二个方面，提供了所述营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼的制作方法，其制作的过程包括将液浆与米按适当比例混合均匀，适当浸泡后加热混合物至90~105℃，保持2~180分钟，然后停止加热，使米制品的温度逐渐从90~105℃降至70~85℃，最后获得营养、味道、色彩字图米饭/米粥/米粉/米糕饼。

[0068] 根据本发明，所述加热的方法包括蒸、煮、煲，炒以及烘烤。

[0069] 取决各人对米饭的硬、韧、嚼、软、弹、糊的要求及是要做饭、做粥、做米粉、做米糕、

做米饼的要求,所述的米与天然新鲜食材的液浆的比例为1:0.3~12的范围。

[0070] 根据本发明的优选实施例,所述天然新鲜食材的浆液与米饭的比例为1:0.3~12,一般要求米饭有粘弹性的比例是1.6~2.6;干米的含水量一般在10~14%,浸水饱和后含水量可达40~60%。

[0071] 本发明的营养米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼具有以下优点:

[0072] 1、减少了中国式烹调的高温油锅暴炸蔬菜、肉类、水产的机会,因为这种烹调方式会造成富含多不饱和脂肪酸的植物油在高温下氧化成可致癌的醛类物质。

[0073] 2、减少了高温油锅暴炸蔬菜肉类水产时所产生微小油滴散布于空气中。这些微油滴可作为PM 2.5的一部分,不但污染空气而且还污染厨房及房间家俱,而且被吸入肺中会造成肺功能的负担及增加其它呼吸系统疾病的可能性。2016年10月~12月,中国有61个以上大城市,如北京、天津、石家庄等多次出现雾霾的橙色警报,中国式炒菜所造成的油烟雾占雾霾形成的5%以上。

[0074] 3、极大地节省了水源资,以全国2.3亿个家庭计,每天可节省的水量相当于一个杭州西湖。

[0075] 4、极大节省蔬菜和水果资源,让全蔬菜全水果都被进食而不是只进食其叶、花、肉嫩软部位。从而帮助消费者在进食蔬菜、水果、肉类、水产、蛋白、纤维、维生素,矿物质元素达到中国政府卫生部的膳食指南要求。淘汰那种无营养高热量的精白米饭的饮食习惯。

[0076] 5、减少了使用被污染水源的可能,如有异味(消毒剂味)的自来水、不溶性固体及重金属超标的自来水、井水、湖水、江水等。由于使用的唯一水源是来自新鲜食物如新鲜蔬菜、水果、肉类及水产中的水,这就保证了水源是最清洁最纯而且没异味,从而保证蒸煮出的饭的色、香、味不受污染水源的影响。

[0077] 6、使用新鲜蔬菜、水果、肉、蛋、奶、水产、菌菇等作为天然营养增强剂,如胡萝卜、西红柿等可提供丰富的维生素A、维生素C、蕃茄色素、胡萝卜素、钾,膳食纤维等。如豆类可提供丰富的维生素B族元素、蛋白及膳食纤维哦的;如甘蓝可提供丰富的维生素K、钾及膳食纤维;肉类及蛋类可提供丰富维生素D、B族元素,卵磷脂;如海鱼可提供丰富的维生素D和维生素A;如植物油可提供丰富的维生素E及不饱和脂肪酸等。

[0078] 7、使用新鲜蔬菜、水果、肉、蛋、奶、水产、菌菇等作为天然的味道调味剂,各种蔬菜、水果、肉类、水产有不同风味、香味及甜、酸、苦、辣、咸、甘、鲜味等。通过不同的配比,就可调出各人喜爱的风味及味道。

[0079] 8、使用新鲜蔬菜、水果、肉、蛋、奶、水产、菌菇等作为天然颜色调节剂,如玫瑰红色的火龙果、红色三文鱼、红色的菜椒、西红柿;绿色的波菜、甘蓝、青豆、空心菜;白色的萝卜、凉薯;桔色的桔子,紫色的土豆,甜薯,红、青、黑葡萄等,通过不同的配比,就可调出增加食欲的诱人颜色。

[0080] 9、容易促进多食蔬菜和水果。中美两国的膳食指南都推荐多食新鲜蔬菜水果,但相当一部分民众并未能做到,部分原因是不喜欢蔬菜水果的偏食造成的。如采用本方法,消费者看不到固体的蔬菜水果肉类水产,但其液化物质包括水、维生素、矿物质、蛋白、脂肪、黄酮类、甾体类、色素、花青素、果胶、膳食纤维等等都在浸泡和蒸煮过程中被米吸收而制成米饭,菜和饭已结合成一整体,不再是肉眼可见分离的固体,一粒米饭不再是简单的碳水化合物的颗粒,而是吸收了2倍至3倍其本身重量的蔬菜水果肉类水产的饱和营养颗粒、是具

有蔬菜水果的色、香、味及营养的米饭。即一碗只看到米饭米粒而看不到明显固体形状的蔬菜水果肉类水产重量中,有高达70%的重量是新鲜蔬菜水果肉类水产的,因而吃一碗用本方法制作的米饭就相当同时吃一至四碗的新鲜蔬菜水果肉类水产。因为干米与蔬果肉水产的液浆比例是1:1~4;如一碗米饭的平均重量为180克,那66%的重量就是118克的蔬菜或水果,这就相当于三分之一的《中国居民膳食指南》(2016)推荐的每日要摄入蔬菜或水果量.如例6及图所示,在米与液浆比例为1:3下,经蒸熟后,除了微颗粒凝结附在米饭粒的部分表面外,其余几乎所有液化的蔬菜鸡肉都被吸收结合米饭粒中.其米饭粒中重量的约75%是波菜洋葱鸡肉。这就大大减少淀粉碳水化合物所形成的热量,大大增加蛋白、脂肪,维生素及无机矿物质铁、钾等。

[0081] 10、使新鲜蔬菜、水果、肉类、水产等的使用率提高到几乎100%。因为高速高剪切力的液浆机也能将皮、核、茎、梗、根、籽等硬、老、固化、纤维部分液化和微颗粒化,从而不会造成二次浪费、二次污染等问题,从而提供营养均匀及全面的蔬、果、肉、水产的液浆。

[0082] 11、在液化时,加入植物油可帮助新鲜蔬菜、水果中的脂溶性营养成份更好地溶解,同时在高速及高剪切刀下,加入的油及蔬、果、肉蛋类、水产中的油或脂肪和水产生均相的油水混合的乳浊液,使米在浸泡时更容易吸收进去,同时也使味道更均匀,口感更好。

[0083] 12、已公开的做法都没有将蔬果肉完全结合进入米饭粒之中。而是以固体块、片、条、丝、团、碎的形式与米饭粒混合,无法达到超过50%的米饭粒自身的重量是来自蔬果肉中。采用本方法,消费者看不到固体的蔬菜水果肉类水产,但其液化物质包括水、维生素、矿物质、蛋白、有机酸、粘液、脂肪、黄酮类、甾体类、生物碱,色素、花青素、果胶、膳食纤维等等都在浸泡和蒸煮过程中被米吸收而熟化成米饭,菜和饭已结合成一整体,不再是肉眼可见分离的固体,一粒米饭不再是简单的碳水化合物的颗粒,而是吸收了2倍至3倍其本身重量的蔬菜水果肉类水产的饱和营养颗粒、是具有蔬菜水果的色、香、味及营养的米饭。即一碗只看到米饭米粒而看不到明显固体形状的蔬菜水果肉类水产重量中,有高达50%~80%的米粒中的重量是新鲜蔬菜水果肉类水产的,因而吃一碗用本方法制作的米饭就相当同时吃一至四碗的新鲜蔬菜水果肉类水产。

[0084] 13、有助于纠正一部分民众在饮食上所存在的盐上瘾、糖上瘾、味精上瘾及酱油上瘾等太依赖咸味、甜味、鲜味及酱色等的偏食方式,回归到天然的味道和色彩来。

## 附图说明

[0085] 图1为实施例1的黄金米饭(西红柿、胡萝卜米饭)的效果图。

[0086] 图2为实施例6的绿色鸡肉液浆(波菜,芹菜,香菜,洋葱,辣椒,鸡肉)浸米的效果图。

[0087] 图3为实施例6的蒸熟的绿色鸡肉饭(波菜,芹菜,香菜,洋葱,辣椒,鸡肉)的效果图,液浆全部被米在浸泡及熟化过程中吸收完,只有微颗粒凝结在米饭粒表面及饭粒间隙。

[0088] 图4为实施例7的猪肉红米饭(左下角)和实施例9柠檬酸白米饭(右下角)的效果图。

[0089] 图5为实施例8的羊肉黑米饭的效果图。

[0090] 图6为实施例13的、将几种不同颜色和味道的饱和米粒在蒸盘上的不同排列布阵,就可在蒸饭创造出多彩多色多味道的艺术和文字造型的效果图。

[0091] 图7为实施例9,中左上角白色酸米饭(柠檬、白萝卜等)是按0.8的比例;实施例3右上角黄金桔苹米饭(西红柿、胡萝卜、桔子、苹果等)是按2.6比例,而下面的玛脑红(红甜菜根、红洋葱等)米饭是1.2的比例的效果图。

[0092] 图8为实施例12的采用比例1.8的姜葱蠔菜饭米粒效果图,可见每个饭粒饱满、完整,弹性.软而不糊。

[0093] 图9为实施例14的采用葡萄、桔子、苹果和白米发酵所做成的米发糕。此糕香甜但没有加糖,松而有弹性。

[0094] 图10为实施例14的采用鲜虾、番茄、红甜菜根和白米所做成的米粉。

[0095] 图11为实施例16的采用鲜虾、番茄、红甜菜根和白米所做成的米年糕(左)和米饭团(右)。

## 具体实施方式

[0096] 以下通过具体实施例对本发明的米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼制作方法作进一步详细说明。应理解,以下实施例仅用于说明本发明,而不应认为是对本发明的限制。

[0097] 本发明的上下文中,所述“天然新鲜食材”是指除米以外的其他天然食材,包括各种植物类、动物类以及菌菇类天然新鲜食材,其中:植物类食材包括蔬菜、水果、可使用茶叶、药食两用的中草药等;动物类食材包括各种水产品、海产品、家禽、家畜、可食用野生动物、以及禽蛋等。

[0098] 本发明的上下文中,所述天然新鲜食材的“液浆”是指采用磨打、剪切、压缩、冲击、膨胀、离心、红外线、超声波,微波等机械手段,例如高速打浆机、液化机等,将天然新鲜食材的固体状态的皮、梗、茎、根、种子、花、叶、肉、结缔组织、肌肉、脂肪、膜、细胞、籽、薯等在高速高剪切力下作用下粉碎成液体状态、水油乳浊化、微颗粒化等后得到的含有一定颗粒的液状物。优选的,所述液浆的组成为:液体状态含量不小于65%及固体微颗粒物状态含量不超过35%。其中:大于3毫米的颗粒不多于10%的总颗粒量,1~3毫米大小的颗粒不多于30%的总颗粒量,其余为小于1毫米的颗粒,并同时和继续在上述机械作用作用下使其中的从固体组织中释放出成分子状的水、有机酸,胶体、淀粉、糖、粘液、蛋白、氨基酸,酮甙、花青素、汁、色素、甾类、维生素、无机盐,矿物质、纤维、果胶、色素、风味、油脂、挥发油及未被完成破碎的微小颗粒均匀混合成水油乳浊、色彩、味道/风味、微颗粒的液浆状。

[0099] 根据本发明,由于天然新鲜食材的固体被液浆化、乳浊化及微颗粒化后,各种营养成份包括味道,色素,油脂等才能从食用植物或动物组织中以分子形式溶于液体中或微滴形式分散于液体之中,而此液体由于被米吸咐而从米外部扩散进米的内部直至饱和为止。同样微颗粒会沉淀或包裹在米粒的外部,使米粒从外部和内部都饱含这些水份、营养成份、风味、颜色及味道。如是将浸泡的米打/磨成浆,这些营养成份、风味、颜色,味道及米的淀粉就能很好混合溶化一起。

[0100] 根据本发明,此浆液按照其营养成份、水份、颜色、风味、味道和米按一定比例混合浸泡或不浸泡(在加热熟化过程中,米也会吸收),然后再蒸汽加热熟化后所形成的天然色、香、味的可口米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼。无需加水,无需加人工色素,无需加糖,无需加人工调味剂,无需加防腐剂,无需加人工抗氧化剂,无需加人工食品赋形剂,无需加人营养素。可制成百分之百的天然色、香、味营养健康的干吃三碗不用菜的可口米饭/米粥

及可口的米粉/河粉/米糕/米饼。

[0101] 根据本发明,也可先将部分新鲜食品烹调加工成一定风味、味道及口感的汤、汁的食品或者是用熏、烤、煎、炸、蒸过新鲜食品然后再浆化或液化后,按适当比例与新鲜食品及米混合。但烹调加工过程只使用有机食品中的生物水,不外加水。

[0102] 根据本发明,做米饭/米粥/米粉/河粉/米糕/米饼的过程通常为:将天然新鲜食材的液浆按适当比例与米混合均匀,浸泡米(可低温常温浸泡,也可加热至38~50℃浸泡;低温2~15℃下可浸泡20分钟至72小时,常温16~30℃下可浸泡10分钟至72小时,高温31~50℃下可浸泡5~420分钟)。

[0103] 如是做米饭条或米饭团,将上述浸泡饱和的米搓成条或团。

[0104] 如是做片状米粉或片状河粉或米糕或米饼,上述浸泡后米还需粉碎成米浆。

[0105] 如是做挤压成型米粉,上述米浆需要包在滤布里,压滤去部位液体,余下类胶体状浆团置模型里压榨成条或成球或成其它几何形状。

[0106] 如是做发酵类型的米糕,上述米浆还需加1~10%酵母在26~37℃下发酵。

[0107] 如是做炒干米粉类型的米糕或米饼,上述浸泡使米充分吸咐液浆饱和后,沥去液浆,将饱和吸咐的湿米炒干至熟后粉碎成粉。再将粉与适当量的液浆或油湿润造成湿米团油米团来做成饼形状。

[0108] 如是做年糕类型的米糕,上述米浆需加热至糊化后,搓成条状后,再按下面蒸汽加热蒸熟。

[0109] 如是做爆米花,上述浸泡使米充分吸咐液浆饱和后,沥去液浆,将饱和吸咐的湿米炒干,然后进爆米花机爆成米花。

[0110] 然后常压加热(煮或蒸或烘烤)米和液浆混合物或者是米浆或者是米浆团至90~105℃(亦可高于常压下高压煮或蒸)保持2~180钟(取决做那种米制品,米饭还是做粥,及取决于个人各国习惯是喜欢夹生饭、硬、软,弹,韧,糊米饭);然后闷饭阶段也就是停止加热,使米饭温度逐渐从90~105℃降至76~85℃,并可在50~70℃保温,最后是开锅享受米饭/米粥/米粉/河粉/米糕。

[0111] 本发明的实施例中,米与浆液的比例优选为1:0.3~12。在低比例1:0.3~0.9下,也是基本上没有可见液体与湿米存在,因为液体都被米所吸收完。加热方式采用热蒸汽或热空气或热锅并称之为干蒸或干烤或干炒。在比例超过1:0.9时,有可见的液体与湿米共存,这称之为湿蒸或湿烤或煮。这种低比例的做法是使米饼硬,脆;使米饭粒干,饭粒完全分开、饭粒硬,弹性,韧而有嚼劲。可再用于做成有颜色艺术造型、字图造型,内含味道、风味的油炸、膨化、脆片、炒饭、锅巴等产品。比例高的米饭粒软,松,糊,不用嚼,入嘴即化。比例高的也适合于做米粉,河粉及米糕的打浆。

[0112] 本发明的实施例中图7中左上角白色酸米饭(柠檬、白萝卜等)是按0.8的比例,可见饭粒较硬,韧,有嚼劲。右上角黄金桔苹米饭(西红柿、胡萝卜、桔子、苹果等)是按2.6比例,而下面的玛脑红(红甜菜根、红洋葱等)米饭是1.2的比例。图3则是采用比例2的咖喱洋葱鸡肉饭.饭粒饱满、完整,弹性.软而不糊.但太高的比例,会使米饭粒软糊。但由于每人对米饭粒的干,湿,硬,韧,嚼,软,糊的要求不一样,通过调节米与液浆的比例可达到不同的要求。

[0113] 本发明的实施例中,将几种不同颜色和味道的饱和米粒在蒸盘上的不同排列布阵,就可在蒸饭创造出多彩多色多味道的艺术造型及字图造型,更适受小儿青少年消费者

的喜欢。

[0114] 本发明的实施例中，多数是用蒸汽加热是因为蒸汽的温度均匀、可控制在90~100℃之间，最佳在92~97℃，不会造成锅底局部过热造成饭焦，破坏维生素，防止不饱和脂肪酸高温下氧化分解。同时可以采用干蒸即没有液体存在，光用浸泡饱和的米都可蒸熟成米饭。同时蒸汽的穿透能力及传热都比烘烤的热空气强。

[0115] 目前采用直接加热煮的电煮饭锅并不能够煮本发明的蔬果肉米饭。因为其设计的煮饭过程是按水和米设计的。

[0116] 本发明的实施例中，富含水分的天然新鲜食材是指天然的新鲜全株蔬菜，新鲜全水果，新鲜肉类，新鲜水产品、海产品，新鲜家禽家畜，新鲜禽蛋，新鲜可食用的动植物，新鲜茶叶，新鲜可食用的中草药，新鲜菌菇等。这些物质虽然含水都在60%~90%以上，但是是以固体形式存在。所以其中的水分不能被米吸收利用，只有被液浆化后，其水份才能以液体形式出现并被米吸收利用。

[0117] 本发明的天然新鲜食品是指天然的可食用部位的新鲜全株蔬菜和新鲜全水果，包括叶、皮、茎、花、果、肉、梗、根、薯、籽等。除非因各部位味道不同而选择不同部位。例如，桔子皮因味苦而采用剥皮的桔子。

[0118] 本发明的实施例中，天然新鲜食品亦包括从天然植物或天然动物中提取的植物油及动物油，但这两类物质可含水也可不含水。如植物油一般不含水，动物脂肪中，从奶类中提取的奶油或稀奶油都含生物水。

[0119] 本发明的实施例中，加一定比例的植物油是帮助新鲜蔬果中的油溶性维生素E、D、K及油溶性色素在液化过程中更好溶解并形成均匀分布的油水乳浊液，同时是补充健康的不饱和脂肪酸，以及使米饭可口。加油或脂肪的比例优选占液浆量为0.3~50%。在加油脂超过25%时，所蒸煮米饭称之为油蒸饭。在常压蒸汽加热下，油脂受热不超过100℃，因而脂肪酸不会因高温而氧化分解用。优选将蒸饭、蒸粥、蒸米粉，蒸米糕的温度控制在90~97℃，从而尽可量减少高温造成不饱和脂肪氧化和热敏感维生素被破坏。

[0120] 本发明的新鲜食品可以是有机食品、也可以是非有机食品。

[0121] 本发明的实施例中，新鲜食材中所含的水是生物水，因本发明中天然新鲜食材均属于在生物学上的生物。所以生物中的水定义为生物水。

[0122] 本发明的上下文中，“生物水”是指天然有机生物在生长繁殖过程，自我吸取土壤中或食物中的水，并经自我生物系统分离、提纯及纯化后来供给生物体的生理营养养料、维持生物细胞正常功能的水液体，及组成体液，血液，奶液等，是生命之源的水。

[0123] 本发明的实施例中，天然新鲜食材具有本身的颜色，如火龙果是红色或玫瑰红色，苋菜是红色，西红柿是桔红色，波菜是绿色，冬瓜是皮绿肉白，萝卜是白色，紫薯是紫色等。

[0124] 本发明的实施例中，天然新鲜食材具有本身的风味及味道，如香菜、葱、蒜有辛香味、蛋、肉、鱼有鲜味等。

[0125] 本发明的实施例中，天然新鲜食材本身具有人体所需的营养元素，如胡萝卜有维生素E、胡罗卜素、纤维、蛋白等，肉、鱼、蛋含有蛋白、氨基酸、卵磷脂、维生素B族元素等，甘蓝含有维生素K、花青素等，香蕉和土豆含有大量的钾元素等，蔬菜和水果都含有大量的纤维和果胶等，这些都是天然的营养补充物。

[0126] 本发明的实施例中，所使用的米是指禾本科的水稻的果实，可以是籼米、梗米、糯

米、长粒米、短粒米、全米、粘米，精白米、糙米、红米、白米、黑米、紫米、绿米、黄米，胚芽米，也可是非水稻的米，如美国的野米。

[0127] 本发明的实施例中，生物水也可以指动物分离出的分泌物，如奶汁、血液、胆汁等。

[0128] 本发明的实施例中，将天然新鲜含有生物水的固体或半固体的有机食物及不加水烹调加工过的有机物经过磨打、剪切、压缩、冲击、膨胀、离心、红外线、超声波，微波等机械手段，将有机食物中的皮、梗、茎、根、种子、花、叶、肉、籽、薯等，粉碎成：固体颗粒物含量0～20%，其中：大于3毫米的颗粒不多于4%，1～3毫米大小的颗粒不多于18%，小于1毫米的颗粒不少78%；以及食材天然水分的液体含量80～100%。并在剪切力作用下或微波、红外线及超音波力作用下使之与其中的生物水、组织，胶体、淀粉、糖、粘液、蛋白、酮甙、花青素、汁、色素、甾类、维生素、矿物元素、纤维、果胶、脂肪、挥发油均匀混合成液状，浆状，微颗粒状、油水乳浊液状。

[0129] 本发明的实施例中，米与浆液的比例是在1:0.3～12，比例的范围在0.3～12是取决于各人及各国风俗习惯。在比例为0.3～0.9时称之为干蒸或干烤或干炒；超过比例1时称之为湿蒸或湿烤或煮，在加油或脂比例超过25%时称之为油米饭，油米糕，油米粉，油米饼。

[0130] 本发明的实施例中，无需外加水，因为天然新鲜食材中含有丰富的纯净营养的生物水。而目前的饮用自来水、井水、河水、海水及湖水往往已被污染而呈现出有异味、颜色及不溶性固性物，或重金属过高，或由于饮用水的标准要求对水进行消毒而带来消毒剂的味道，这些都会影响米饭的色、香、味及营养健康。

[0131] 本发明的实施例中，无需外加糖，因为新鲜食品中，如胡萝卜、梨子、桔子、苹果、葡萄、甜洋葱、罗汉果、甘草等含有糖，甜甙/甜素等甜味物质，通过与有甜味的新鲜有机物的搭配，使最终形成的米制品具有甜味。

[0132] 本发明的实施例中，无需外加人工的食品风味剂，因为新鲜食材中含有新鲜风味物质，如香菜、葱、蒜有香味，姜、辣椒、胡椒有辛辣味，柠檬、薄荷、桔子也有辛香味，通过与有各种不同新鲜风味有机食物的搭配，使最终形成的米饭具不同的天然风味、味道和口感。

[0133] 本发明的实施例中，无需人工的食品赋形剂，因为新鲜食材中含有纤维、胶体、粘液及果胶等物质，通过与各种不同食品功能新鲜有机物的搭配，使最终形成的米饭有所期望的外观及口感。

[0134] 本发明的实施例中，由于只采用新鲜食品和米，不外加水，所有物质都是自然天然的，无需外加水、无需外加糖、无需外加人工的食品添加剂，因而所做出的米饭应视为天然米饭。

[0135] 本发明的实施例中，由于天然新鲜食材本身具有风味、味道，在不加糖、不加盐、不加人工调味剂如味精等的条件下，仍有可口的味道及引起食欲的色香味，因而用此法制作的米饭可干吃三碗不用菜及其它营养可口的色彩丰富的米粥/米粉/河粉/米糕/米饼等米食制品。

[0136] 本发明的实施例中，由于天然新鲜食材本身具有风味、味道，在不加糖、不加盐、不加人工调味剂如味精等的条件下，仍有可口的味道及引起食欲的色香味，并可选择含糖很低不含钠富含钾的蔬菜，如菠菜、空心菜、油菜、西蓝花、鸡毛菜、冬瓜、青瓜、佛手、花菜、大白菜、白菜、芥菜、芥蓝菜、芹菜、生菜、上海青、菜心、茄子、番茄、韭菜、茼蒿、苦苣、萝卜、包菜

等来生产出适合要求低糖、低钠及富含纤维富含钾富含维生素的人群(如患糖尿病、心血管病、三高,便秘、肠道功能不正常,维生素缺乏症患者及素食者)要求的、色香味俱全的、干吃三碗不用菜的可口米饭。

[0137] 本发明的实施例中,海盐、岩盐、卤水、蜂蜜及浓缩的植物汁是天然的食品产品,可取小量或微量作调味用。

[0138] 本发明的实施例中,干燥的调味品桂皮、八角、甘草、香菜籽、小茴香大茴香、罗汉果、等香料是天然的食品产物,可取少量或微量应用。

[0139] 本发明的实施例中,加热可直接明火加热,水浴加热,蒸汽加热,红外线加热,微波加热,超音波加热,高压加热,热空气加热等,使米充分吸取水分及营养,然后在高温下充分糊化成熟米饭/米粥/米粉/米糕/米饼。

[0140] 本发明的实施例中,烹调方式可为常压下的煮、蒸、水浴,煲,炒和烘烤,也可以是高于常压的高压煮和蒸,煮可分明火直煮或水浴煮;明火直煮易导致饭锅巴,但对喜欢饭锅巴的消费者来说是个好方法;水浴是指隔水加热至装米容器中的温度达到设定温度以将米或米浆或米团煮成米饭/米粉/河粉/米糕。蒸是指加热产生高温水蒸汽去加热米或米浆或米团的温度达到设定温度,以将米蒸熟成米饭/米粉/河粉/米糕/米饼。炒是指在液浆中浸泡过并沥干水的湿米直接在高温度的锅里翻滚,烘烤是指加热产生高温热空气去加热米容器温度达到设定温度以将米或湿米饼烘熟成米饭/米饼/米糕。

[0141] 本发明的实施例中,营养调配方法是先设计要给米饭/米粉/河粉/米糕/米饼增强些什么营养,然后从营养数据库或科研文章报告中找到新鲜食物的营养成份数据;将菜单中各种组分重量及营养含量和根据各国每日推荐摄入量的要求代入计算公式,从而计算出未蒸煮前的营养值。这对一般家庭都应该是足够的营养参考价值。但由于新鲜有机食物的各成份含量是会受季节、产地的影响,还有加热温度及时间长短的影响,如果还要准确知道成米饭/米粉/河粉/米糕/米饼后的营养值,可将米食制品进行各种营养成份的测检。

[0142] 本发明的实施例中,实施例1,2,3,4和表3是以美国长粒白米为基准,将新鲜蔬、果、肉、蛋作为米饭的营养增强剂、调味剂及调色剂的例子。

[0143] A、由白米和胡萝卜、西红柿,鸡蛋、苹果、桔子、猪肉、菜油蒸成的金色蔬菜营养米饭(实施例1~4)。

[0144] 例1的营养增强分析:从表3可看到,原白饭的总脂肪为零,不饱和脂肪酸也为零,蛋白为4%,膳食纤维为1.4%的推荐量,加了胡萝卜、菜油、西红柿后,其总脂肪为7%,增加7倍,蛋白为5.3%,增加30%,膳食纤维为7.3%,增加6倍之多。

[0145] 维生素A、C由原白饭没有增加到34%及7.9%的推荐量,维生素E和K增加二十多倍以上,达到3%和6%的推荐量。

[0146] 维生素B1,B 2,烟酸,B 6及叶酸比原白饭增加3至5倍推荐量;泛酸、胆碱、 $\beta$ -胡萝卜素、 $\alpha$ -胡萝卜素、 $\beta$ -隐黄质、番茄红素、叶黄素由原白饭的零增加到相当的推荐量。

[0147] 钾比原白饭增加10倍之多,达到4.9%的日推荐量;铁增加2倍多,达到4.8%的推荐量;磷、镁、锌的量也都增加。

[0148] 原白饭的白色被天然的脂溶性的胡萝卜素(脂溶性色素和脂溶性维生素)和蕃茄素染成更增加食金黄色颜色米饭(图1)。

[0149] 原白饭味只有米味,现多加了胡萝卜的清甜及西红柿的果甜酸味。

[0150] 实施例2的营养增强分析:金色蔬蛋营养米饭是在金色蔬菜营养米饭的基础上再加鲜蛋,以增加易吸收的动物蛋白,使蛋白量增加两倍,铁也增加两倍,维生素B<sub>12</sub>也从零增到4.2%的推荐量。同时还有卵磷脂DHA,卵黄素等营养物质,由于加了蛋,也就增加了蛋鲜味。

[0151] 实施例3的营养增强分析:金色蔬果营养米饭是在金色蔬菜营养米饭的基础上加了苹果和桔子,维生素C增加到两倍,米饭味道转为自然果甜味,并有桔子苹果香味。

[0152] 实施例4的营养增强分析:金色蔬肉营养米饭是在金色蔬菜营养米饭的基础上再加猪肉,使米饭味道更具有肉鲜味,同时维生素D也从零增加到6%的推荐量。

[0153] 实施例1~4加了蔬、蛋、果及猪肉后,米饭中的不饱和脂肪酸从零%增加6至20倍之多。

[0154] 表3(实施例1~4)是已美国长粒白米为基准,将新鲜蔬、果、肉、蛋作为米饭的营养增强剂、调味剂及调色剂的例子(营养数据分折取于美国农业部营养标准数据库),换算成DV% (每日饮食推荐量百分比)的营养成分分析。

[0155] 表3

[0156]

组成部分/100 g	美国白米饭 DV%	黄金蔬米饭 DV%	黄金蔬蛋米饭 DV%	黄金桔苹果饭 DV%	黄金肉米 DV%
水 g					
卡路里, 热量千卡 kcal	115	137	147	183	166
总脂肪 g	0	7	8.3	14.9	11.6
饱和脂肪 g		2	4.35	2.35	10
反式脂肪酸 g					
多不饱和脂肪 g		6.89	7.82	8.19	7
单不饱和脂肪 g		14.2	15.6	17.6	20.2
胆固醇 mg(现已不作要求)					
钠 mg	0.1	1.8	2.6	0.7	2.1
总碳水化合物 g	16	19	18.6	22.2	18
膳食纤维 g	1.4	7.3	6.4	7.5	5.6
糖 g	0.06	4.8	4.2	8.6	3.5
添加糖 g					
糖醇1 g					
蛋白质 g	4	5.3	8.2	5.3	12.3
ash					
维生素D mcg (ID)					6.7
钙 mg	0.4	1.1	1.3	1.2	1
铁 mg	2.6	4.8	6.9	4.1	6.7
钾 mg	0.6	4.9	4.6	3.4	5
维生素A mcg		34.7	31.3	11.7	23.5
维生素C mg		7.9	6.7	14.5	6.3
维生素E mg	0.19	3.1	3.4	1.7	2.6

[0157]

维生素K mcg	0.02	6.3	5.4	2.6	4.6
维生素B1 mg	1.5	4.6	4.45	4.7	16.3
维生素B2 mg	0.76	3.1	6.7	2.8	6.6
烟酸 mg	2.6	6	5.56	4.7	9.8
维生素B6 mg	3.3	9.2	9.8	7	12.8
叶酸 DFE mcg	0.5	3.6	4.4	2.7	3
叶酸 mcg					
维生素B12 mcg			4.2	0	6.1
生物素(维生素H) Biotin				0	0
泛酸		2.6	2.2	1.9	4.7
*胆碱		5.6	4.7	3.8	4.1
*视黄醇 mcg		0	0	0	0
*β-胡萝卜素 mcg		3105	2637	1036	2106
*α-胡萝卜素 mcg		1271	1079	418	858
*β-隐黄质 mcg		0	0	24.4	0
*番茄红素 mcg		942	800.3	374	772.1
*叶黄素 mcg		91	77.2	57	61
			0	0	0
磷 mg		3	5.8	2.7	7.3
碘 e mcg		0	0	0	0
镁 mg		2.1	2.1	4.2	2.4
锌 mg		1.3	2.5	2	5.8
硒 mcg		0.07	0.08	0.21	9.1
铜 mg				0	0
锰 mg		4.2	3.4	1.7	3.1
铬 mcg					
钼 mcg					
氯化物 g					

[0158] 实施例1~4,是天然新鲜食物作为米饭的营养增强剂,调色剂、调味剂。

[0159] 实施例1、黄金米饭(西红柿、胡萝卜米饭),如图1所示

[0160] 取西红柿330克

[0161] 胡萝卜带皮320克

[0162] 菜油26克

[0163] 总重676克

[0164] 按液浆比米=2.6:1

[0165] 取中粮长粒香白米260克

[0166] 设计此米饭具有金黄色及丰富的维生素A、胡萝卜素,蕃茄素及丰富的不饱和脂肪酸。查到食品营养数据库得知胡萝卜,西红柿的颜色、维生素符合设计要求.将数据代入每日推荐量计算公式,得出每日推荐量的百分比如表3所示。

[0167] 将食物切成1~3厘米大小后,加入NINJA Professional 1000瓦的打浆机/液化机中液化5~8分钟,将食物打成最大颗粒大于3毫米不多于4%,在1~3毫米大小颗粒不多于18%,小于1毫米的颗粒不少78%,且其余80%以上为的生物水组成液状物;取白米用干净或纯净水快速清洗,并尽量沥干清洗水,整个清洗沥干过程控制在1分钟内,尽量不超过2分钟,以尽可能减少清洗水的风味及其中不溶性固体物对米饭味道的影响(如有些自来水或井水河水异味或不溶性固体过高)。如干米已是干净,则不需米清洗这步。

[0168] 将清洗后的米与约676克蔬果液化物充分混合,置蒸或煮或烘烤容器中,取决于各人对米饭软硬的要求不同,混合物可静置20分钟~24小时,让米吸收液浆至饱和。浸泡时间越长,米就越趋向吸收饱和。

[0169] 若是采用蒸米饭方式,则将米果浆汁混合物置蒸盘中,厚度一般不超过4厘米。加热蒸煮。加热至并保持米果浆混合物温度在92~96℃下20至26分钟(取决于各人对米饭软硬的要求),停止加热,让温度在7~12分钟内逐渐自然降至80~87℃。此时米饭呈金黄色,具有胡萝卜清甜和西红柿的淡酸味。色、香、味、营养、健康俱全!天然健康的微甜品米饭。

[0170] 此米饭没有加糖及加盐,适应要求低钠,富钾,多纤维,富维生素A饮食的人群。吃这一碗米饭,就相当于吃了四分之三碗的鲜深色蔬菜!

[0171] 亦可用明火直接煮,将其煮沸后,文火慢煮20分钟,再闷锅10分钟;但此法易产生焦锅巴!

[0172] 实施例2、黄金蛋米饭(西红柿、胡萝卜、鸡蛋米饭)

[0173] 取西红柿330克

[0174] 胡萝卜带皮320克

[0175] 鸡蛋120克

[0176] 菜油26克

[0177] 共重795克

[0178] 按浆液与米的比例3:1,取白米265克

[0179] 为了在实施例1的基础上增加优质的动物蛋白质、卵磷脂及鲜味,增加鲜鸡蛋,同时增加液浆比例,使米饭粒更软化,米饭较湿润。具体营养数据可查看表3,其余切块、液浆化及蒸煮步骤及操作与实施例1相同。

[0180] 实施例3、黄金桔苹米饭(西红柿、胡萝卜、桔子、苹果米饭,图7)

[0181] 取西红柿290克

[0182] 胡萝卜带皮230克

[0183] 苹果带皮370克

[0184] 桔子420克(可添加5~15克桔子皮,使更具桔香)

[0185] 菜油66克

[0186] 液浆化后共重1376克

[0187] 按液浆与米比例2.6:1,取白米265克

[0188] 取中粮长粒香白米529克

[0189] 为了素食者需要的营养米饭及喜欢具新鲜水果甜味但不是由于加糖、人工色素及人工香精而制成的可口米饭,需要更丰富的膳食纤维,在实施例1的基础上增加了苹果和桔子。同时颜色从黄金色转为金桔色(图7)。具体营养数据可查看表3,其余切块、液浆化及蒸

煮步骤及操作与实施例1相同。

[0190] 实施例4、黄金肉米饭(西红柿、胡罗卜、猪肉米饭)

[0191] 取西红柿290克

[0192] 胡罗卜带皮230克

[0193] 猪肉(肩部)190克

[0194] 菜油15克

[0195] 共重725克

[0196] 按液浆与米的比例3:1,取白米242克

[0197] 肉类水产除了富含优质蛋白外,还富含维生素B12和D,同时味道鲜美。在实施例1的基础上加上猪肉,使维生素B12和D从原来是零增加到6%的每日推荐量,蛋白也增加了3倍,成了高蛋白,维生素、无机盐矿物质全面,但低钠、外观颜色诱人、味道鲜美的、可干吃三碗不用菜的可口米饭。具体营养数据可查看表3。其余切块、液浆化及蒸煮步骤及操作与实施例1相同。

[0198] 实施例5、公主红桔香糯米饭

[0199] 取玫瑰红色火龙果一个约210克,洗净后连皮切成约1~2厘米大小的块;取桔子2个约150克,洗净后连皮连籽切成1~2厘米大小的块(桔子皮含大量桔香油,但可有一些苦味,有些小孩对苦味敏感,可将皮剥掉);取甜红苹果一个约230克,洗净后切成1~2厘米大小的块;加菜油30克,一并装入打浆机或液化机打成最大颗粒不大于3毫米,不多于5%,且其余80%以上为生物水组成的液状物,倒出称重约为610克。

[0200] 按比例为2:1,取白糯米305克,用干净或纯净水快速清洗,并尽量沥干清洗水,整个清洗沥干过程控制在1分钟内,尽量不超过2分钟,以尽可能减少清洗水的风味及其中不溶性固体物对米饭味道的影响(如有些自来水或井水河水异味或不溶性固体过高)。如干米已是干净,则不需米清洗这步。

[0201] 将清洗后的米与610克水果液化物充分混合,置蒸或煮或烘烤容器中,取决于各人对米饭软硬的要求不同,混合物可静置30分钟至24时,让米吸收浆液饱和。

[0202] 若是采用蒸米饭的方式,则将米果浆汁混合物置蒸盘中,厚度一般不超过4厘米。加热蒸煮。加热至并保持米果浆混合物温度在92~96℃至20~25分钟(取决于各人对米饭软硬的要求),停止加热,不需焖锅可开锅即食,但也让温度在7~12分钟内自然降至80~87℃代作焖锅。此时米饭呈红色具桔香味,味鲜甜且具果酸味。色、香、味、营养、健康俱全!天然健康的甜品米饭。

[0203] 亦可用明火直接煮,将其煮沸后,文火慢煮20分钟,再闷锅10分钟。明火直接煮可得锅巴。

[0204] 亦可将糯米换成白米,其余过程均相同,做成公主红桔香甜米饭。

[0205] 这是天然健康的甜酸型的多纤维、富钾、富维生素型可口米饭。吃这一碗米饭,就相当于吃了四分之一碗的鲜火龙果,约五分之一碗的鲜桔子和四分之一碗的鲜苹果,也就是吃了相当于大半碗的鲜水果。

[0206] 实施例6、绿色鸡肉饭(波菜-芹菜-香菜-洋葱-辣椒-鸡肉米饭,图2及图3)

[0207] 取全株波菜340克

[0208] 全株芹菜200克

- [0209] 青辣椒带柄34克  
[0210] 香菜30克  
[0211] 洋葱160克  
[0212] 鸡肉带皮310克  
[0213] 菜油32克  
[0214] 有机物共重1106克  
[0215] 按液浆与米3:1的比例,备白米369克  
[0216] 将食物切成1~3厘米大小后,装入打浆机或液化机,打成最大颗粒不大于4毫米,不多于5%,且其余70%以上为生物水组成的液状物;取白米,用干净或纯净水快速清洗,并尽量沥干清洗水,整个清洗沥干过程控制在1分钟内,尽量不超过2分钟,以尽可能减少清洗水的风味及其中不溶性固体物对米饭味道的影响(如有些自来水或井水河水异味或不溶性固体过高)。如干米已是干净,则不需米清洗这步。  
[0217] 将清洗后的米与蔬菜鸡肉液化物充分混合,置蒸或煮或烘烤容器中,取决于各人对米饭软硬的要求不同,混合物可静置2至24小时让米吸收浆液胀裂。  
[0218] 若是采用蒸米饭的方式,则将米蔬菜鸡肉浆汁混合物置蒸盘中,厚度一般不超过4厘米。加热蒸煮。加热至并保持米液浆混合物温度在92~96℃至20~30分钟(取决于各人对米饭软硬的要求),停止加热,不需焖锅,开锅即食。此时米饭呈绿色,具洋葱及香菜香味,低钠、高钾、味鲜。色、香、味、营养、健康俱全!天然健康的味道型米饭。适应要求富钾,多纤维,富蛋白,富维生素饮食的人群。吃这一碗米饭,就相当于吃了大半碗的鲜蔬菜,约四分之一的碗鲜鸡肉。  
[0219] 如图2和图3所示,在米与液浆比例为1:3下,经蒸熟后,除了微颗粒凝结附在米饭粒的部分表面外,其余几乎所有液化的蔬菜鸡肉都被吸收结合米饭粒中。其米饭粒中重量的约75%是波菜洋葱鸡肉。这就大大减少了淀粉碳水化合物所形成的热量,大大增加了蛋白、脂肪、维生素及无机矿物质铁、钾等。  
[0220] 实施例7、猪肉红米饭(图4左下角)  
[0221] 取西红柿300克  
[0222] 洋葱220克  
[0223] 姜带皮30克  
[0224] 咖喱粉5克  
[0225] 香菜30克  
[0226] 猪肉250克  
[0227] 菜油40克  
[0228] 有机物总重875克  
[0229] 按液浆与米3:1的比例,备红米292克  
[0230] 将食物切成1~3厘米大小后加入打浆机/液化机,打成最大颗粒不大于4毫米,不多于5%,且其余70%以上为生物水组成的液状物;取红米用干净或纯净水快速清洗,并尽量沥干清洗水,整个清洗沥干过程控制在1分钟内,尽量不超过2分钟,以尽可能减少清洗水的风味及其中不溶性固体物对米饭味道的影响(如有些自来水或井水河水异味或不溶性固体过高)。如干米已是干净,则不需米清洗这步。

[0231] 将清洗后的红米与约870克蔬菜液化物充分混合,置蒸或煮或烘烤容器中,取决于各人对米饭软硬的要求不同,混合物可静置60~120分钟,让红米吸收浆液。

[0232] 若是采用蒸米饭的方式,则将米蔬肉浆混合物置蒸盘中,厚度一般不超过4厘米。加热蒸煮。加热至并保持米蔬肉浆混合物温度在92~96℃至45~60分钟(取决于各人对米饭软硬的要求),停止加热,让温度在7~12分钟内逐渐自然降至80~87℃。此时米饭呈黄红色,且具香菜咖喱香味,低钠、高钾、味鲜及具咖喱辣味。色、香、味、营养、健康俱全!天然健康的鲜辣米饭。

[0233] 实施例8、羊肉黑米饭(图5)

[0234] 取鲜羊肉200克切成片,鲜姜30克,蒜头20克切成片,置油锅(40克菜油)煎至两面焦黄,加5克孜然及微量海盐,搅匀后取出备用。

[0235] 取鲜洋葱300克

[0236] 鲜菜椒250克

[0237] 液浆化后共重840克

[0238] 按液浆与米3:1的比例,准备黑米280克

[0239] 将新鲜有机物及煎羊肉切成1~3厘米大小后,加入打浆机/液化机打成最大颗粒不大于4毫米,不多于5%,且其余70%以上为生物水组成的液状物;取黑米,用干净或纯净水快速清洗,并尽量沥干清洗水,整个清洗沥干过程控制在1分钟内,尽量不超过2分钟,以尽可能减少清洗水的风味及其中不溶性固体物对米饭味道的影响(如有些自来水或井水河水异味或不溶性固体过高)。如干米已是干净,则不需米清洗这步。

[0240] 将清洗后的米与约840克蔬肉液化物充分混合,置蒸或煮或烘烤容器中,取决于各人对米饭软硬的要求不同,混合物可静置24~48小时,让米吸收浆液至饱和。

[0241] 若是采用蒸米饭的方式,则将米蔬肉浆汁混合物置蒸盘中,厚度一般不超过4厘米。加热蒸煮。加热至并保持米蔬肉浆混合物温度在92~96℃至40~60分钟(取决于各人对米饭软硬的要求),停止加热,让温度在7~12分钟内逐渐自然降至80~87℃。此时米饭呈黑色,且具孜然、煎羊肉及洋葱的香味,味鲜且具菜椒洋葱的清甜味。色、香、味、营养、健康俱全!天然健康的味道型的多纤维富钾可口米饭。吃这一碗米饭,就相当于吃了四分之一碗的鲜洋葱,约五分之一碗的烤羊肉和五分之一碗的鲜菜椒。

[0242] 实施例9、烤柠檬萝卜酸米饭(图4,图7)

[0243] 取全鲜柠檬带皮2个150克

[0244] 鲜白萝卜带皮800克

[0245] 菜油50克

[0246] 鲜有机物总重1000克

[0247] 按液浆与米2.4:1的比例,取日本料理用的白米385克

[0248] 将食物切成1~3厘米大小后加入打浆机/液化机,打成最大颗粒不大于3毫米,不多于5%,且其余83%以上为生物水组成的液状物;取料理白米用干净或纯净水快速清洗,并尽量沥干清洗水,整个清洗沥干过程控制在1分钟内,尽量不超过2分钟,以尽可能减少清洗水的风味及其中不溶性固体物对米饭味道的影响(如有些自来水或井水河水异味或不溶性固体过高)。如干米已是干净,则不需米清洗这步。

[0249] 将清洗后的料理白米与约1000克蔬菜液化物充分混合,置蒸或煮或烘烤容器中,

取决于各人对米饭软硬的要求不同,混合物可静置10~48小时,让米充分吸收浆液至饱和。

[0250] 若采用烤烘米饭的方式,则将米蔬浆汁混合物置蒸盘中,厚度一般不超过4厘米。将烤烘温度调至130℃用热空气加热至并保持盘中米蔬浆混合物温度在90~96℃下25至35分钟(取决于各人对米饭软硬的要求),停止加热,让温度在7~12分钟内逐渐自然降至80~87℃。此时米饭呈白色,具柠檬香味,味酸且具天然的柠檬酸味。色、香、味、营养、健康俱全!天然健康的低糖低钠多纤维富钾的酸米饭。吃这一碗米饭,就相当于吃了半碗的鲜白萝卜,10分之一碗的鲜柠檬。

[0251] 柠檬含挥发油,甙类,柠檬酸,苹果酸,纤维,维生素C、B1、B2,低钠,高钾,开胃润喉止咳;白萝卜含锌、木质素,低钠,高钾,开胃止咳。

[0252] 原日本料理的酸米饭是在煮饭时往水中加醋,是纯粹酸味的碳水化合物食物,没有纤维,没有维生素,没有钾、没有锌,没有天然的果蔬味道风味的低蛋白米饭。

[0253] 实施例10、蒸波菜鸡肉米粥

[0254] 将实施例6中的糙米换成白米,将波菜芹菜鸡肉液浆的比例从3提高到11,与米混合后放置1~10小时,然后置蒸盘中,蒸汽加热至90~97℃蒸至1~2小时,使米完全碎软化成粥。

[0255] 实施例11、蒸黄金肉河粉(胡萝卜、西红柿、猪肉、米)

[0256] 取实施例4的黄金肉液浆,按3.3:1的比例与粘米浸泡12~24小时后,再用打浆机将米浸泡液打成金色米浆。

[0257] 先将蒸盘表面涂上菜油防止粘盘,然后将金色米浆置蒸盘里形成2~3毫米厚的浆层,因为浆液较稠,铺平不易,可采用振荡蒸盘使浆层振平。然后在90~97℃下将米浆层蒸熟,取出冷后从盘中剥离米粉皮。此粉皮是黄金色,外观颜色诱人,味鲜,可口,营养全面,还富含维生素、钾等无机元素及膳食纤维。

[0258] 在实施例1的基础上加上猪肉,使维生素B12和D从原来是零增加到6%的每日推荐量,蛋白也增加了3倍,成了高蛋白,维生素、无机盐矿物质全面,味道鲜美,但低钠、低糖,可干吃不用菜的可口河粉。具体营养数据可查看表3。

[0259] 实施例12、姜葱螺菜饭(图8)

[0260] 取大白菜1100克

[0261] 洋葱220克

[0262] 姜60克

[0263] 柠檬带皮30克

[0264] 鲜螺360克

[0265] 胡椒粉1克

[0266] 咖喱粉2克

[0267] 玉米油60克

[0268] 总重1832克

[0269] 按浆液与米1.8:1的比例,取白米100克

[0270] 将食物切成1~3厘米大小后加入打浆机/液化机,打成最大颗粒不大于3毫米,不多于5%,且其余83%以上为生物水组成的液状物;取白米,用干净或纯净水快速清洗,并尽量沥干清洗水,整个清洗沥干过程控制1分钟内,尽量不超过2分钟,以尽可能减少清洗水

的风味及其中不溶性固体物对米饭味道的影响(如有些自来水或井水河水异味或不溶性固体过高)。如干米已是干净,则不需米清洗这步。

[0271] 将清洗后的白米与蔬菜海味液化物充分混合,置蒸或煮或烘烤容器中,取决于各人对米饭软硬的要求不同,混合物可静置20~60分钟让米充分吸收浆液至饱和。

[0272] 若采用烤烘米饭的方式,则将米蔬浆汁混合物置蒸盘中,厚度一般不超过4厘米。将烤烘温度调至130℃,用热空气加热至并保持盘中米蔬浆混合物温度在90~97℃下20至30分钟(取决于各人对米饭软硬的要求),停止加热,让温度在7~12分钟内逐渐自然降至80~87℃。此时米饭呈白色且具蠔鲜味,色、香、味、营养、健康俱全!还低钠、低糖,但富含维生素、蛋白、不饱和脂肪酸、无机元素及膳食纤维,营养、健康俱全!可干吃不用菜的可口米饭。

[0273] 实施例13、多色泽艺术拼盘及贺喜字拼盘(图6)

[0274] 取上述各例不同颜色的已浸泡饱和的米,按设计布置成色泽艺术拼盘及“贺喜”、“寿”、“好”的拼盘后,用烤烘米饭或蒸的方式,将烤烘温度调至130℃;用热空气加热或蒸,加热至并保持盘中米蔬浆混合物温度在90~97℃下20至30分钟(取决于各人对米饭软硬的要求),停止加热,让温度在7~12分钟内逐渐自然降至80~87℃。此时米饭呈艺术造型,色、香、味、营养、健康俱全!还低钠、低糖,但富含维生素、蛋白、不饱和脂肪酸、无机元素及膳食纤维。

[0275] 实施例14、葡萄桔子米糕(图9)

[0276] 取葡萄900克

[0277] 桔子300克

[0278] 苹果520克

[0279] 玉米油120克

[0280] 酵母35克

[0281] 总重1740克

[0282] 按液浆与米1.5:1的比例,取白米1160克

[0283] 将葡萄苹果食物切成1~3厘米大小后加入打浆机/液化机打成最大颗粒不大于3毫米,不多于5%,且其余75%以上为生物水组成的液状物;取白米用干净或纯净水快速清洗,并尽量沥干清洗水,整个清洗沥干过程控制在1分钟内,尽量不超过2分钟,以尽可能减少清洗水的风味及其中不溶性固体物对米味道的影响(如有些自来水或井水河水异味或不溶性固体过高)。如干米已是干净,则不需米清洗这步。

[0284] 将清洗后的白米与葡萄苹果液化物充分混合,混合物可静置10~24小时,让米充分吸收浆液至饱和后打浆;将酵母加入果米浆中混匀,置30℃处发酵至体积增约2倍,然后将发浆置蒸盘里于92~97℃约20~30分钟熟化成糕。

[0285] 此制法不需为酵母加糖,因水果都含有糖及酵母所需营养。

[0286] 此糕有苹果香,天然果甜味,富含维生素、钾及膳食纤维。

[0287] 实施例15、虾茄米粉(图10)

[0288] 取番茄1200克

[0289] 鲜虾400克

[0290] 橄榄油100克

[0291] 鲜姜50克

- [0292] 葱50克
- [0293] (如要玫红色,可多加50克的玫瑰红的甜菜根,如图10)
- [0294] 总重1800克
- [0295] 按液浆与米1.5:1的比例,取白米1000克,粘米200克
- [0296] 将食物切成1~3厘米大小后加入打浆机/液化机打成最大颗粒不大于3毫米,不多于5%,且其余75%以上为生物水组成的液状物;取米用干净或纯净水快速清洗,并尽量沥干清洗水,整个清洗沥干过程控制在1分钟内,尽量不超过2分钟,以尽可能减少清洗水的风味及其中不溶性固体物对米味道的影响(如有些自来水或井水河水异味或不溶性固体过高)。如干米已是干净,则不需米清洗这步。
- [0297] 将清洗后的白米与虾茄液浆物充分混合,混合物可静置10~24小时,让米充分吸收浆液至饱和后打浆,将稠浆装入2毫米直径流粉筛中,让浆从孔中自然或推压成长条掉入沸水中成型。
- [0298] 此米粉呈桔红色,富含番茄素、维生素、蛋白、不饱和脂肪酸,味鲜。
- [0299] 实施例16、苹香米饼
- [0300] 取苹果600克
- [0301] 香蕉300克
- [0302] 红色火龙果带皮600克
- [0303] 玉米油110克
- [0304] 总重1610克
- [0305] 按液浆与米1.1:1的比例,取白米1463克
- [0306] 将食物切成1~3厘米大小后加入打浆机/液化机打成最大颗粒不大于3毫米,不多于5%,且其余75%以上为生物水组成的液状物;取米用干净或纯净水快速清洗,并尽量沥干清洗水,整个清洗沥干过程控制在1分钟内,尽量不超过2分钟,以尽可能减少清洗水的风味及其中不溶性固体物对米味道的影响(如有些自来水或井水河水异味或不溶性固体过高)。如干米已是干净,则不需米清洗这步。
- [0307] 将清洗后的白米与水果液浆物充分混合,混合物可静置10~24小时,让米充分吸收浆液至饱和后打浆,将稠浆压入饼模成约4毫米厚,置150℃烘箱不超过13分钟,使火龙果的红色花青素不因加热过长而退色。
- [0308] 此饼呈玫瑰红色,香甜,富含维生素、蛋白、不饱和脂肪酸、无机元素及膳食纤维。
- [0309] 实施例17、桔苹红年糕(图11)
- [0310] 取苹果360克
- [0311] 桔子380克
- [0312] 红色火龙果带皮260克
- [0313] 玉米油80克
- [0314] 总重1080克
- [0315] 按液浆与米1.6:1的比例,取白米675克
- [0316] 将食物切成1~3厘米大小后加入打浆机/液化机打成最大颗粒不大于3毫米,不多于5%,且其余75%以上为生物水组成的液状物;取米用干净或纯净水快速清洗,并尽量沥干清洗水,整个清洗沥干过程控制在1分钟内,尽量不超过2分钟,以尽可能减少清洗水的风

味及其中不溶性固体物对米味道的影响(如有些自来水或井水河水异味或不溶性固体过高)。如干米已是干净,则不需米清洗这步。

[0317] 将清洗后的白米与水果液浆物充分混合,混合物可静置10~24小时,让米充分吸收浆液至饱和后打浆,将稠浆用微波炉加热2分钟,取出搅匀,再加热2分钟,取出搅匀,反复2~3次至温度约60℃半糊化状态,此时将糊搓成约3厘米直径的条置蒸盘中于92~96℃下20~25分钟,使火龙果的红色花青素不因加热过长而退色。

[0318] 此年糕呈玫瑰红色,香甜,富含维生素、蛋白、不饱和脂肪酸、无机元素及膳食纤维。

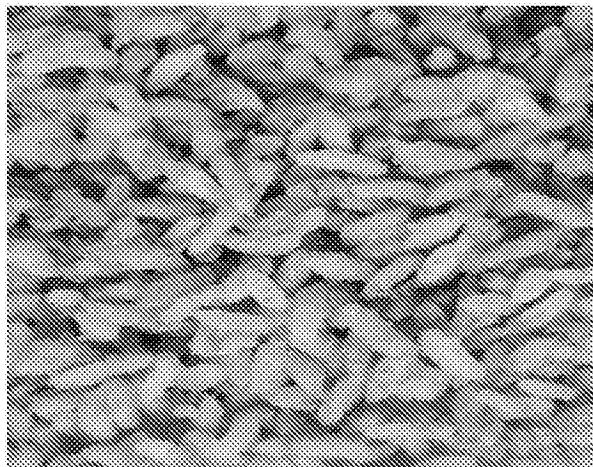


图1

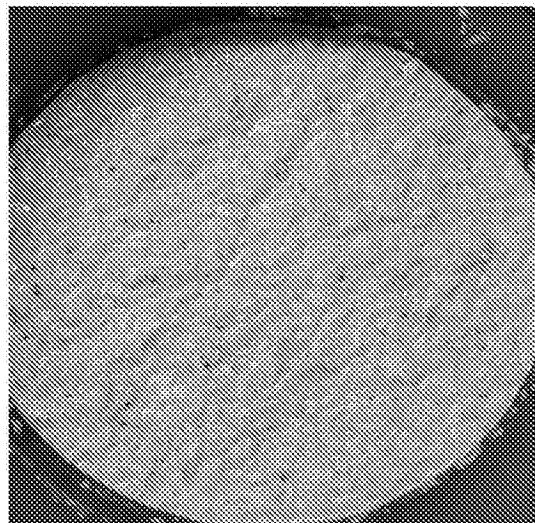


图2



图3



图4

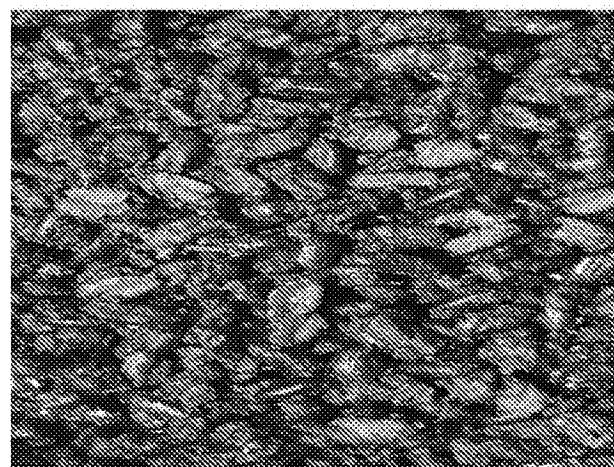


图5

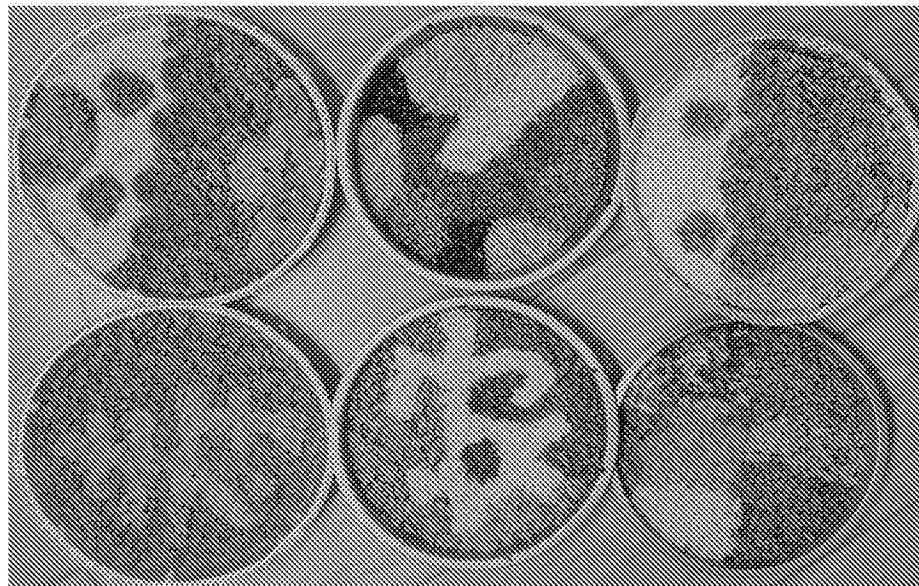


图6

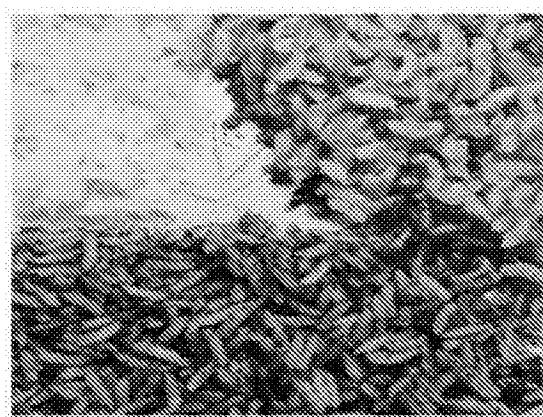


图7



图8

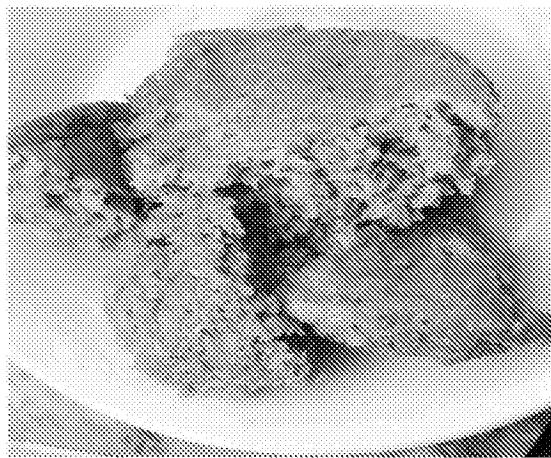


图9

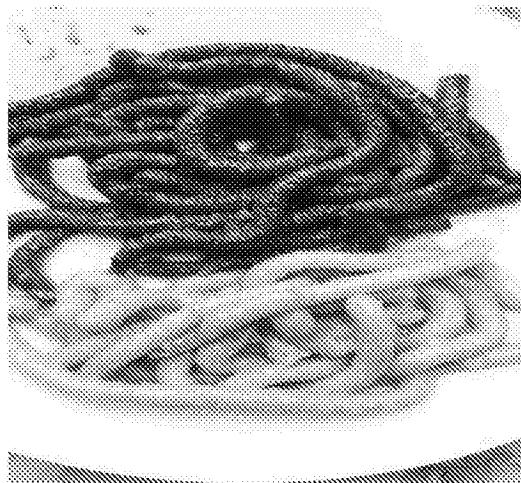


图10

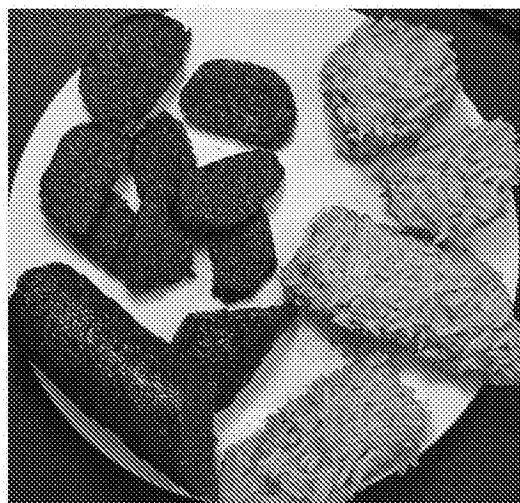


图11