



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 103859268 A

(43) 申请公布日 2014. 06. 18

(21) 申请号 201410087089. X

(22) 申请日 2014. 03. 11

(71) 申请人 同福碗粥股份有限公司

地址 241200 安徽省芜湖市繁昌县经济开发区

(72) 发明人 刘辉

(74) 专利代理机构 安徽合肥华信知识产权代理有限公司 34112

代理人 方琦

(51) Int. Cl.

A23L 1/10 (2006. 01)

A23L 1/30 (2006. 01)

权利要求书1页 说明书2页

(54) 发明名称

一种黄瓜咸肉保健粥及其制备方法

(57) 摘要

一种黄瓜咸肉保健粥,其特征在于由以下重量份的原料制成:东北大米 100~120、绿皮黄瓜 50~60、咸肉粒 30~40、香菇 10~20、山药 15~20、柠檬酸 3~4、姜片 4~5、地瓜粉 8~10、食用油 5~8、蔬菜汁 15~20、枸杞 2~3、山楂 2~3、人参 4~6、盐 5~8、味精 3~5、助剂 4~5、水 350~500;以黄瓜和咸肉为主要原料,以粥的形式有利于营养最大的发挥;咸肉熬制去油以及黄瓜的后续加工,保证了肉质食品的美味而又不油腻,黄瓜的甘甜可口又营养丰富,更有生津止渴,除烦解暑,消肿利尿,治咽喉肿痛,四肢浮肿、热痢便血等功效。

1. 一种黄瓜咸肉保健粥,其特征在于由以下重量份的原料制成:东北大米 100~120、绿皮黄瓜 50~60、咸肉粒 30~40、香菇 10~20、山药 15~20、柠檬酸 3~4、姜片 4~5、地瓜粉 8~10、食用油 5~8、蔬菜汁 15~20、枸杞 2~3、山楂 2~3、人参 4~6、盐 5~8、味精 3~5、助剂 4~5、水 350~500;所述助剂由以下重量份的原料制成:玫瑰花 2~3、串铃草 1~2、薏仁 1~2、黑木耳 2~3、囊荷花苞 3~4、丁葵草 4~5、峨参叶 2~3、当归 1~2、奶粉 6~8;制备方法是將除奶粉以外的各原料混合,加水煎煮,过滤得提取液,提取液浓缩后烘干,与奶粉混合即得。

2. 根据权利要求 1 所述一种黄瓜咸肉保健粥的制备方法,其特征在于包括以下步骤:

(1) 精选上等腌制瘦猪肉,切成绿豆粒大小放于清水中浸泡 30~40min,捞出瘦肉粒,与香菇、山药、枸杞、姜片、盐、味精、人参一起加入到压力锅,并加入柠檬酸,放入清水,小火烧 50~60min 至沸腾,之后慢炖 30~40min 熬制成汤,小勺舀去汤表面肉油后备用;

(2) 取新鲜绿皮黄瓜,用去皮菜刀间隔式的去除黄瓜表面 70%~80% 的绿皮,切开黄瓜去籽,清水洗去多余残渣,晾干,切成花生米状大小备用;

(3) 将东北大米、山楂、食用油,加入水后在高压锅里大火烧开,之后小火慢炖 30~40min;

(4) 另备器具,放入地瓜粉,加入清水,迅速搅拌成汁,备用;

(5) 打开(3)所述高压锅,冷却至 90~100℃,倒入助剂、所述(4)的地瓜粉汁,快速搅拌,之后倒入(1)所述的鲜肉熬制成的汤和(2)所述的黄瓜粒,搅拌至肉粒和黄瓜粒均匀分布,表面撒上蔬菜汁,盖上锅盖大火烧开即可。

一种黄瓜咸肉保健粥及其制备方法

技术领域

[0001] 本发明涉及一种黄瓜咸肉保健粥及其制备方法,属于保健粥的制备工艺。

背景技术

[0002] 黄瓜原名胡瓜。黄瓜肉质脆嫩,汁多味甘,生津解渴,有特殊芳香。黄瓜中含有多种营养物质,含水量达 98%,每 100 克鲜黄瓜,含蛋白质 0.6 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 2.0 克。蛋白质含有精氨酸等必需氨基酸;碳水化合物的种类较多,有葡萄糖、半乳糖、甘露糖、果糖、木糖。此外,黄瓜还含有粗纤维、维生素 B1、核黄素、烟酸、维生素 C 等多种维生素。黄瓜入药始载于《本草拾遗》,中医认为其性凉味甘无毒,入脾、胃、大肠三经。有生津止渴,除烦解暑,消肿利尿,治咽喉肿痛,四肢浮肿、热痢便血。

[0003] 猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸,可提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸,能改善缺铁性贫血。

[0004] 猪肉味甘咸、性平,入脾、胃、肾经;补肾养血,滋阴润燥;主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘、补虚、滋阴、润燥、滋肝阴,润肌肤,利二便和止消渴。猪肉煮汤饮下可急补由于津液不足引起的烦躁、干咳、便秘和难产。

[0005] 腌肉中磷、钾、钠的含量丰富,还含有脂肪、蛋白质等元素;腌肉具有开胃祛寒、消食等功效。

[0006] 粥可调节胃口,增进食欲,补充身体需要的水分。它味道鲜美、润喉易食,营养丰富又易于消化,实在是养生保健的佳品。粥的妙不可言,在于它介于饭、菜和汤三者之间。

发明内容

[0007] 一种黄瓜咸肉保健粥,其特征在于由以下重量份的原料制成:东北大米 100~120、绿皮黄瓜 50~60、咸肉粒 30~40、香菇 10~20、山药 15~20、柠檬酸 3~4、姜片 4~5、地瓜粉 8~10、食用油 5~8、蔬菜汁 15~20、枸杞 2~3、山楂 2~3、人参 4~6、盐 5~8、味精 3~5、助剂 4~5、水 350~500;所述助剂由以下重量份的原料制成:玫瑰花 2~3、串铃草 1~2、薏仁 1~2、黑木耳 2~3、囊荷花苞 3~4、丁葵草 4~5、峨参叶 2~3、当归 1~2、奶粉 6~8;制备方法是除奶粉以外的各原料混合,加水煎煮,过滤得提取液,提取液浓缩后烘干,与奶粉混合即得。

[0008] 串铃草:是唇形科糙苏属植物,为多年生草本,主风湿性关节炎;感冒;跌打损伤;体虚发热。

[0009] 囊荷:是一种多年生姜科草本,根部具有药用价值,其嫩花序、嫩叶可当蔬菜,花序可治咳嗽,配生香榧治小儿百日咳有显效。

[0010] 丁葵草:是一种多年生豆科小草本,生于荒野。全草夏秋采收,晒干,可以祛瘀消肿,调起利湿。

[0011] 峨参叶:为伞形科植物峨参的叶,多年生草本,挖根,洗净煮熟,去外皮晒干或烘干可药用,叶鲜用或晒干研粉,外用治创伤。

[0012] 一种黄瓜咸肉保健粥的制备方法,其特征在于包括以下步骤:

(1) 精选上等腌制瘦猪肉,切成绿豆粒大小放于清水中浸泡 30~40min,捞出瘦肉粒,与香菇、山药、枸杞、姜片、盐、味精、人参一起加入到压力锅,并加入柠檬酸,放入清水,小火烧 50~60min 至沸腾,之后慢炖 30~40min 熬制成汤,小勺舀去汤表面肉油后备用;

(2) 取新鲜绿皮黄瓜,用去皮菜刀间隔式的去除黄瓜表面 70%~80% 的绿皮,切开黄瓜去籽,清水洗去多余残渣,晾干,切成花生米状大小备用;

(3) 将东北大米、山楂、食用油,加入水后在高压锅里大火烧开,之后小火慢炖 30~40min;

(4) 另备器具,放入地瓜粉,加入清水,迅速搅拌成汁,备用;

(5) 打开(3)所述高压锅,冷却至 90~100℃,倒入助剂、所述(4)的地瓜粉汁,快速搅拌,之后倒入(1)所述的鲜肉熬制成的汤和(2)所述的黄瓜粒,搅拌至肉粒和黄瓜粒均匀分布,表面撒上蔬菜汁,盖上锅盖大火烧开即可。

[0013] 本发明的优点:以黄瓜和咸肉为主要原料,以粥的形式有利于营养最大的发挥;咸肉熬制去油以及黄瓜的后续加工,保证了肉质食品的美味而又不油腻,黄瓜的甘甜可口又营养丰富,更有生津止渴,除烦解暑,消肿利尿,治咽喉肿痛,四肢浮肿、热痢便血等功效。

具体实施方式

[0014] 一种黄瓜咸肉保健粥,其特征在于由以下重量份的原料制成:东北大米 100~120g、绿皮黄瓜 50~60g、咸肉粒 30~40g、香菇 10~20g、山药 15~20g、柠檬酸 3~4g、姜片 4~5g、地瓜粉 8~10g、食用油 5~8g、蔬菜汁 15~20g、枸杞 2~3g、山楂 2~3g、人参 4~6g、盐 5~8g、味精 3~5g、助剂 4~5g、水 350~500g;所述助剂由以下重量份的原料制成:玫瑰花 2~3g、串铃草 1~2g、薏仁 1~2g、黑木耳 2~3g、囊荷花苞 3~4g、丁葵草 4~5g、峨参叶 2~3g、当归 1~2g、奶粉 6~8g;制备方法是除奶粉以外的各原料混合,加水煎煮,过滤得提取液,提取液浓缩后烘干,与奶粉混合即得。

[0015] 一种黄瓜咸肉保健粥的制备方法,其特征在于包括以下步骤:

(1) 精选上等腌制瘦猪肉,切成绿豆粒大小放于清水中浸泡 30~40min,捞出瘦肉粒,与香菇、山药、枸杞、姜片、盐、味精、人参一起加入到压力锅,并加入柠檬酸,放入清水,小火烧 50~60min 至沸腾,之后慢炖 30~40min 熬制成汤,小勺舀去汤表面肉油后备用;

(2) 取新鲜绿皮黄瓜,用去皮菜刀间隔式的去除黄瓜表面 70%~80% 的绿皮,切开黄瓜去籽,清水洗去多余残渣,晾干,切成花生米状大小备用;

(3) 将东北大米、山楂、食用油,加入水后在高压锅里大火烧开,之后小火慢炖 30~40min;

(4) 另备器具,放入地瓜粉,加入清水,迅速搅拌成汁,备用;

(5) 打开(3)所述高压锅,冷却至 90~100℃,倒入助剂、所述(4)的地瓜粉汁,快速搅拌,之后倒入(1)所述的鲜肉熬制成的汤和(2)所述的黄瓜粒,搅拌至肉粒和黄瓜粒均匀分布,表面撒上蔬菜汁,盖上锅盖大火烧开即可。