



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 107712782 A

(43)申请公布日 2018.02.23

(21)申请号 201710894656.6

A23L 33/10(2016.01)

(22)申请日 2017.09.28

(71)申请人 广西民族大学

地址 530006 广西壮族自治区南宁市大学
东路188号

(72)发明人 黄桂园

(74)专利代理机构 北京元本知识产权代理事务
所 11308

代理人 曹广生

(51) Int. Cl.

A23L 23/00(2016.01)

A23L 11/00(2016.01)

A23L 19/00(2016.01)

A23L 31/00(2016.01)

A23L 7/10(2016.01)

权利要求书1页 说明书3页

(54)发明名称

一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法

(57)摘要

本发明公开了一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,属于食品领域,由以下重量份的原料组成:黄豆30-40份,水40-50份,胡萝卜20-30份,香菇10-15份,橄榄油5-10份,芦笋10-15份,西兰花10-15份,玉米5-10份,黑胡椒5-10份,盐5-10份。依本时蔬豆浆汤配方得到的时蔬豆浆汤口感清爽,营养丰富,天然健康,还达到美容美白,清热解毒,降低脂肪的效果。

1. 一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,其特征在于:由以下重量份的原料组成:黄豆30-40份,水40-50份,胡萝卜20-30份,香菇10-15份,橄榄油5-10份,芦笋10-15份,西兰花10-15份,玉米5-10份,黑胡椒5-10份,盐5-10份。

2. 一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,其特征在于所述的黄豆洗净,加水浸泡3小时,放入榨汁机榨出汁。

3. 一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,其特征在于所述的胡萝卜洗净,切丁。

4. 一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,其特征在于所述的香菇洗净,切片。

5. 一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,其特征在于所述的芦笋洗净,切片。

6. 一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,其特征在于所述的西兰花洗净,切碎。

7. 一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,其特征在于所述的玉米为甜玉米,洗净,剥粒。

8. 如权利要求1所述的一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,其制作方法如下:

(1) 将黄豆洗净,加水浸泡3小时,放入榨汁机中榨出汁。

(2) 把步骤一材料过滤掉豆渣,煮沸。

(3) 将胡萝卜、香菇倒入适量橄榄油炒3分钟。

(4) 把步骤二所得的豆浆与步骤三材料相结合。

(5) 将芦笋、西兰花、玉米粒放入开水中煮3分钟。

(6) 将步骤五材料与步骤四材料相结合煮沸后再煮3分钟。

(7) 最后把适量的盐和黑胡椒放入步骤六材料即可出锅。

一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法

技术领域

[0001] 本发明涉及食品领域,具体涉及一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法。

背景技术

[0002] 本发明是一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,民以食为天,但如今有越来越多食品都被利益熏心的不良商家添加有致癌物质或者食材处理不当,市场上存在不少威胁食品安全问题,摄入人体会危害健康。本配方旨在提供一种清爽可口、营养丰富的时蔬豆浆汤,且具有美容美白,清热解毒,降低脂肪的功效。当今时代,人们生活水平不断提高,人们开始追求美味佳肴,本发明所提出的时蔬豆浆汤制备方法不但构思新颖,而且工艺简单,容易实施,同时本发明所使用的主要原料价格较为低廉、制作成本低并且营养价值高,因此时蔬豆浆汤在市场上有着举足轻重的地位,不少爱美女性为了减肥而食用减肥药,减肥效果不明显,并且也影响身体康健,因此为了解决现有减肥药物带来副作用,减肥效果不明显的问题,本发明提供一种时蔬豆浆汤的配方及其制作方法,依本配方所得的时蔬豆浆汤清爽可口,风味独特,营养全面,还达到美容美白,清热解毒,降低脂肪的效果。

发明内容

[0003] 本发明提供一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,解决现有减肥药物带来副作用,减肥效果不明显的问题。

[0004] 本发明通过以下技术方案解决上述问题:

[0005] 一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,本配方由以下重量份的原料组成:黄豆30-40份,水40-50份,胡萝卜20-30份,香菇10-15份,橄榄油5-10份,芦笋10-15份,西兰花10-15份,玉米5-10份,黑胡椒5-10份,盐5-10份。

[0006] 所述的黄豆洗净,加水浸泡3小时,放入榨汁机榨出汁。

[0007] 所述的胡萝卜洗净,切丁。

[0008] 所述的香菇洗净,切片。

[0009] 所述的芦笋洗净,切片。

[0010] 所述的西兰花洗净,切碎。

[0011] 所述的玉米为甜玉米,洗净,剥粒。

[0012] 所述的一种时蔬豆浆汤配方及其制作方法,其制作方法如下:

[0013] (1) 将黄豆洗净,加水浸泡3小时,放入榨汁机中榨出汁。

[0014] (2) 把步骤一材料过滤掉豆渣,煮沸。

[0015] (3) 将胡萝卜、香菇倒入适量橄榄油炒3分钟。

[0016] (4) 把步骤二所得的豆浆与步骤三材料相结合。

[0017] (5) 将芦笋、西兰花、玉米粒放入开水中煮3分钟。

[0018] (6) 将步骤五材料与步骤四材料相结合煮沸后再煮3分钟。

[0019] (7) 最后把适量的盐和黑胡椒放入步骤六材料即可出锅。

[0020] 黄豆是大豆中的一种,是主要的粮、油、菜、饲料兼作物之一,富含多种维生素及矿物质。黄豆被人们美誉为“豆中之王”。大豆含有丰富的蛋白质,含有多种人体必需的氨基酸,可以提高人体免疫力,大豆中含有一种抑制胰酶的物质,对糖尿病有治疗作用。大豆所含的皂甙有明显的降血脂作用,同时,可抑制体重增加,大豆异黄酮是一种结构与雌激素相似,具有雌激素活性的植物性雌激素,能够减轻女性更年期综合征症状、延迟女性细胞衰老、使皮肤保持弹性、养颜、减少骨丢失,促进骨生成、降血脂等。

[0021] 胡萝卜性温味甘,性平,颜色艳丽,嫩脆多汁,味道鲜美,甘甜可口,营养丰富,被人们称为“小人参”,胡萝卜中植物纤维含量很高,具有很强的吸水性,进食胡萝卜后这些植物纤维在胃肠道内吸水膨胀,增加饱腹感,减少机体对其他食物的进食量,同时纤维素还能促进胃肠道的蠕动,促进排便,减少食物在胃肠道中的停留时间,减少机体对食物中脂肪的吸收,有一定的减肥效果。胡萝卜中还含有木质素,能增强机体内吞噬细胞的活性,提高吞噬细胞的识别、吞噬能力,预防各种感染类疾病,及预防癌症的发生;胡萝卜含抗氧化剂胡萝卜素,皮肤中抗氧化剂浓度高的人,皱纹明显比皮肤中抗氧化剂浓度低的人少。

[0022] 香菇又名冬菇,香菇性寒、味微苦,是一种食用真菌,富含碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、维生素、维生素等物质,营养价值高,是不可多得的保健食品之一。香菇的水提取物对过氧化氢有清除作用,对体内的过氧化氢有一定的消除作用。香菇还有利肝益胃的功效,香菇菌盖部分含有双链结构的核糖核酸,进入人体后,会产生具有抗癌作用的干扰素。香菇中所含微量元素及丰富的维生素都是美容养颜、护发养发的好原料。能促进血液循环,抑制黑色素,滋养皮肤,可使肌肤红润光泽而更富有弹性,是健美中的佳品。

[0023] 芦笋又名“荻笋”、“南荻笋”,为百合科植物石刁柏的嫩芽。芦笋味甘、性寒,归肺、胃经;有清热解毒,生津利水的功效。它天赐野成,营养丰富,风味独特,集天然野生和绿色有机等特点于一体,有“蔬菜之王”的美称,芦笋富含多种氨基酸、蛋白质和维生素,其含量均高于一般水果和菜蔬,特别是芦笋中的天冬酰胺和微量元素硒、钼、铬、锰等,具有调节机体代谢,提高身体免疫力的功效,在对高血压、心脏病、白血病、血癌、水肿、膀胱炎等的预防和 治疗中,具有很强的抑制作用和药理效应。祛燥养生又防癌、保护血管又降脂、清口解腻又减肥。

[0024] 西兰花是一种秋冬蔬菜,营养成分,不仅含量高,而且十分全面,主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。味甘性平,有清热润肺的功效。菜花的维生素C含量极高,不但有利于人的生长发育,更重要的是能提高人体免疫功能,促进肝脏解毒,增强人的体质,增加抗病能力,提高人体机体免疫功能。尤其是在防治胃癌、乳腺癌方面效果尤佳,研究表明,患胃癌时人体血清硒的水平明显下降,胃液中的维生素C的浓度也显著低于正常人,而菜花不但能给人补充一定量的硒和维生素C,同时也能供给丰富的胡萝卜素,起到阻止癌前病变细胞形成的作用,抑制癌肿生长。

[0025] 相对于现有技术,本发明的有益效果在于:该时蔬豆浆汤制作简单,成本低廉,绿色健康,风味独特,营养丰富,没有致癌物质,本发明所使用的原材料新鲜绿色,还能起到美容美白,清热解毒,降低脂肪的功效。

具体实施方式

[0026] 以下结合实施例对本发明作进一步说明。

[0027] 具体实施例一:黄豆30份,水40份,胡萝卜20份,香菇10份,橄榄油5份,芦笋10份,西兰花10份,玉米5份,黑胡椒5份,盐5份。

[0028] 具体实施例二:黄豆31份,水41份,胡萝卜21份,香菇11份,橄榄油6份,芦笋11,西兰花11份,玉米6份,黑胡椒6份,盐6份。

[0029] 具体实施例三:黄豆33份,水42份,胡萝卜22份,香菇12份,橄榄油7份,芦笋12份,西兰花12份,玉米7份,黑胡椒7份,盐7份。

[0030] 具体实施例四:黄豆33份,水43份,胡萝卜23份,香菇13份,橄榄油8份,芦笋13份,西兰花13份,玉米8份,黑胡椒8份,盐8份。

[0031] 具体实施例五:黄豆34份,水44份,胡萝卜24份,香菇14份,橄榄油9份,芦笋14份,西兰花14份,玉米9份,黑胡椒9份,盐9份。

[0032] 具体实施例六:黄豆35份,水45份,胡萝卜25份,香菇15份,橄榄油10份,芦笋15份,西兰花15份,玉米10份,黑胡椒10份,盐10份。

[0033] 以上已对本发明创造的较佳实施例进行了具体说明,但本发明并不限于实施例,熟悉本领域的技术人员在不违背本发明创造精神的前提下还可作出种种的等同的变型或替换,这些等同的变型或替换均包含在本申请的范围內。