



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 106417504 A

(43)申请公布日 2017.02.22

(21)申请号 201610820815.3

(22)申请日 2016.09.13

(71)申请人 任若辰

地址 541199 广西壮族自治区桂林市临桂
县临桂镇居民区1号870室

(72)发明人 任若辰

(74)专利代理机构 深圳市顺天达专利商标代理
有限公司 44217

代理人 邹秋菊

(51)Int.Cl.

A21D 13/60(2017.01)

A21D 13/31(2017.01)

A21D 13/38(2017.01)

权利要求书1页 说明书5页

(54)发明名称

一种健康食品及其制造方法

(57)摘要

一种健康食品的制备方法,包括以下步骤:
S1、将牛肉馅、牛油、盐、香料、鸡精、味精、酱油、姜、葱、大头菜、香油和牛骨汤混合之后蒸熟形成内馅;S2、采用面皮包裹所述内馅;S3、油煎包裹所述内馅的面皮。实施本发明的健康食品及其制造方法,采用含丰富的动物蛋白质且胆固醇含量低的牛肉,以及能利尿除湿、帮助消化、增强食欲的大头菜,不但能够减少如猪肉、高油脂食物对人体健康产生的影响,而且味道鲜美,营养丰富,能够促进食欲且不容易上火。

1. 一种健康食品,包括内馅和包裹所述内馅的面皮,其特征在于,所述内馅包括:混合均匀的牛肉馅、牛油、盐、香料、鸡精、味精、酱油、姜、葱、大头菜、香油和牛骨汤。

2. 根据权利要求1所述的健康食品,其特征在于,所述内馅包括:牛肉馅7.5-12.5千克、牛油5-10千克、盐0.15-0.5千克、香料0.04-0.075千克、鸡精0.25-1.25千克、味精0.4-2.5千克、酱油0.5-2.5千克、姜0.25-2千克、葱2.5-7.5千克、大头菜2.5-7.5千克、香油0.5-3.5千克和牛骨汤6.5-11.5千克。

3. 根据权利要求2所述的健康食品,其特征在于,所述内馅包括:牛肉馅11.5千克、牛油6千克、盐0.3千克、香料0.05千克、鸡精0.75千克、味精1千克、酱油1.35千克、姜0.9千克、葱3.5千克、大头菜3千克、香油1千克和牛骨汤8千克。

4. 根据权利要求1所述的健康食品,其特征在于,将面粉和水按照5:1的比例混合、揉匀并擀成面皮。

5. 根据权利要求1所述的健康食品,其特征在于,所述香料为十三香。

6. 一种健康食品的制备方法,其特征在于,包括以下步骤:

S1、将牛肉馅、牛油、盐、香料、鸡精、味精、酱油、姜、葱、大头菜、香油和牛骨汤混合之后蒸熟形成内馅;

S2、采用面皮包裹所述内馅;

S3、油煎包裹所述内馅的面皮。

7. 根据权利要求6所述的健康食品的制备方法,其特征在于,在步骤S1中,将7.5-12.5千克的牛肉馅、5-10千克的牛油、0.15-0.5千克的盐、0.04-0.075千克的香料、0.25-1.25千克的鸡精、0.4-2.5千克的味精、0.5-2.5千克的酱油、0.25-2千克的姜、2.5-7.5千克的葱、2.5-7.5千克的大头菜、0.5-3.5千克的香油和6.5-11.5千克的牛骨汤混合均匀之后,蒸熟形成所述内馅。

8. 根据权利要求7所述的健康食品的制备方法,其特征在于,在步骤S1中,将11.5千克的牛肉馅、6千克的牛油、0.3千克的盐、0.05千克的香料、0.75千克的鸡精、1千克的味精、1.35千克的酱油、0.9千克的姜、3.5千克的葱、3千克的大头菜、1千克的香油和8千克的牛骨汤混合均匀之后,蒸熟形成所述内馅。

9. 根据权利要求6所述的健康食品的制备方法,其特征在于,在步骤S2中,将面粉和水按照5:1的比例混合、揉匀并擀成面皮。

10. 根据权利要求6所述的健康食品的制备方法,其特征在于,所述香料为十三香。

一种健康食品及其制造方法

技术领域

[0001] 本发明涉及餐饮领域,更具体地说,涉及一种健康食品及其制造方法。

背景技术

[0002] 目前生活水平的提高,食物油量重,人们在“吃”上面的要求也越来越高,同时要求食品健康又美味,现有市场上出现的回头小吃多是以猪肉为主要原料,后油炸而成,猪肉含脂肪高,多食易造成肥胖、高脂肪等问题,食品整个入油炸时间长,营养成分流失,对人们的身体健康也产生了一定影响。

发明内容

[0003] 本发明要解决的技术问题在于,针对现有技术的上述缺陷,提供一种健康食品及其制造方法。

[0004] 本发明解决其技术问题所采用的技术方案是:构造一种健康食品,包括内馅和包裹所述内馅的面皮,所述内馅包括:混合均匀的牛肉馅、牛油、盐、香料、鸡精、味精、酱油、姜、葱、大头菜、香油和牛骨汤。

[0005] 在本发明所述的健康食品中,所述内馅包括:牛肉馅7.5-12.5千克、牛油5-10千克、盐0.15-0.5千克、香料0.04-0.075千克、鸡精0.25-1.25千克、味精0.4-2.5千克、酱油0.5-2.5千克、姜0.25-2千克、葱2.5-7.5千克、大头菜2.5-7.5千克、香油0.5-3.5千克和牛骨汤6.5-11.5千克。

[0006] 在本发明所述的健康食品中,所述内馅包括:牛肉馅11.5千克、牛油6千克、盐0.3千克、香料0.05千克、鸡精0.75千克、味精1千克、酱油1.35千克、姜0.9千克、葱3.5千克、大头菜3千克、香油1千克和牛骨汤8千克。

[0007] 在本发明所述的健康食品中,将面粉和水按照5:1的比例混合、揉匀并擀成面皮。

[0008] 在本发明所述的健康食品中,所述香料为十三香。

[0009] 本发明解决其技术问题采用的另一技术方案是,构造一种健康食品的制备方法,包括以下步骤:

[0010] S1、将牛肉馅、牛油、盐、香料、鸡精、味精、酱油、姜、葱、大头菜、香油和牛骨汤混合之后蒸熟形成内馅;

[0011] S2、采用面皮包裹所述内馅;

[0012] S3、油煎包裹所述内馅的面皮。

[0013] 在本发明所述的健康食品的制备方法中,在步骤S1中,将7.5-12.5千克的牛肉馅、5-10千克的牛油、0.15-0.5千克的盐、0.04-0.075千克的香料、0.25-1.25千克的鸡精、0.4-2.5千克的味精、0.5-2.5千克的酱油、0.25-2千克的姜、2.5-7.5千克的葱、2.5-7.5千克的的大头菜、0.5-3.5千克的香油和6.5-11.5千克的牛骨汤混合均匀之后,蒸熟形成所述内馅。

[0014] 在本发明所述的健康食品的制备方法中,在步骤S1中,将11.5千克的牛肉馅、6千克的牛油、0.3千克的盐、0.05千克的香料、0.75千克的鸡精、1千克的味精、1.35千克的酱

油、0.9千克的姜、3.5千克的葱、3千克的大头菜、1千克的香油和8千克的牛骨汤混合均匀之后,蒸熟形成所述内馅。

[0015] 在本发明所述的健康食品的制备方法中,在步骤S2中,将面粉和水按照5:1的比例混合、揉匀并擀成面皮。

[0016] 在本发明所述的健康食品的制备方法中,所述香料为十三香。

[0017] 实施本发明的健康食品及其制造方法,采用含丰富的动物蛋白质且胆固醇含量低的牛肉,以及能利尿除湿、帮助消化、增强食欲的大头菜,不但能够减少如猪肉、高油脂食物对人体健康产生的影响,而且味道鲜美,营养丰富,能够促进食欲且不容易上火。此外,本发明的健康食品的内馅先蒸熟,然后采用面皮包裹后煎熟,不用整个入油煎,可以有效锁住食品主料的营养成分,减少食品营养流失。

具体实施方式

[0018] 本发明涉及一种健康食品以及其制造方法。在本发明中,制造该健康食品的各种原料均可以采用市面上已知的任何品牌。在本发明中,所述健康食品包括内馅和包裹所述内馅的面皮。所述内馅包括:混合均匀的牛肉馅、牛油、盐、香料、鸡精、味精、酱油、姜、葱、大头菜、香油和牛骨汤。本领域技术人员可以按照需要,对上述各种原料的重量进行选择,从而获得最适合的配比。以下给出了各种优选的实施例,但是本发明的保护范围不限于下面各个实施例中示出的配比。在本发明的其他优选实施例中,本领域技术人员还可以根据实际需要,自行增加调味料、调味油、配菜等等。

[0019] 下面将结合实施例对本发明的健康食品以及其制造方法进行详细说明。

[0020] 实施例1:

[0021] 首先准备适量面皮。面皮可以通过在面粉(精粉)中加水,然后通过揉面,擀面等工序做成。面皮的厚度,大小,均可以按照习惯进行选择。在本例中,通过在10千克面粉中加入4千克水,然后通过揉面,擀面等工序做成。

[0022] 随后可将牛肉馅11.5千克、牛油6千克、盐0.3千克、十三香0.05千克、鸡精0.75千克、味精1千克、酱油1.35千克、姜0.9千克、葱3.5千克、大头菜3千克、香油1千克和牛骨汤8千克一起搅拌均匀。

[0023] 在本例子中,姜可以切成姜丝、姜粒或者姜片。葱可以切成粒状或者节状葱花。大头菜也可以按照需要切成适当大小。酱油可以按照咸度,选择老抽或者生抽相互搭配。

[0024] 在本例子中,还可以按照需要加入适量的调味料。例如,偏好辛辣味道的,可以加入适量的辣椒粉、胡椒粉;偏好咸鲜的,可以加入适量的鱼露、虾酱;偏好咖喱口味的,可以加入一些咖喱粉,等等;偏好一些香料的,可以加入薄荷叶、香茅等等。调味料的分量以0.07千克为宜。

[0025] 在本例子中,还可以按照需要加入适量的调味油。例如,辣椒油,芝麻油、藤椒油等等。调味油的分量为2千克为宜。

[0026] 在本发明的一个优选实施例中,制作者可以自行调制调味料和调味油。

[0027] 在将上述原料搅拌均匀之后,可以将其上锅蒸熟,做成内馅。然后采用面皮包裹内馅。每份面皮和内馅的搭配可以按照喜欢来定,喜欢面皮的,可以少放一点内馅。而喜欢内馅的,可以少放一点面皮。通常,面皮和内馅的重量搭配以1:2-1:4为宜。随后,采用少量的

油将整个食品煎熟即可。

[0028] 实施例2:

[0029] 首先准备适量面皮。面皮可以通过在面粉(精粉)中加水,然后通过揉面,擀面等工序做成。面皮的厚度,大小,均可以按照习惯进行选择。在本例中,通过在10千克面粉中加入2斤水,然后通过揉面,擀面等工序做成。

[0030] 随后可将牛肉馅7.5千克、牛油5千克、盐0.15千克、十三香0.04千克、鸡精0.25千克、味精0.4千克、酱油0.5千克、姜0.25千克、葱7.5千克、大头菜7.5千克、香油3.5千克和牛骨汤11.5千克一起搅拌均匀。

[0031] 在本例子中,姜可以切成姜丝、姜粒或者姜片。葱可以切成粒状或者节状葱花。大头菜也可以按照需要切成适当大小。酱油可以按照咸度,选择老抽或者生抽相互搭配。

[0032] 在本例子中,还可以按照需要加入适量的调味料。例如,偏好辛辣味道的,可以加入适量的辣椒粉、胡椒粉;偏好咸鲜的,可以加入适量的鱼露、虾酱;偏好咖喱口味的,可以加入一些咖喱粉,等等;偏好一些香料的,可以加入薄荷叶、香茅等等。调味料的分量以0.07-0.15千克为宜。

[0033] 在本例子中,还可以按照需要加入适量的调味油。例如,辣椒油,芝麻油、藤椒油等等。调味油的分量为0.5-4千克为宜。

[0034] 在本发明的一个优选实施例中,制作者可以自行调制调味料和调味油。

[0035] 在本发明的另一优选实施例中,制作者还可以加入自己喜欢的蔬菜或者肉类作为配菜。

[0036] 在将上述原料搅拌均匀之后,可以将其上锅蒸熟,做成内馅。然后采用面皮包裹内馅。每份面皮和内馅的搭配可以按照喜欢来定,喜欢面皮的,可以少放一点内馅。而喜欢内馅的,可以少放一点面皮。通常,面皮和内馅的重量搭配以1:2-1:4为宜。随后,采用少量的油将整个食品煎熟即可。

[0037] 实施例3:

[0038] 首先准备适量面皮。面皮可以通过在面粉(精粉)中加水,然后通过揉面,擀面等工序做成。面皮的厚度,大小,均可以按照习惯进行选择。在本例中,通过在20千克面粉中加入8斤水,然后通过揉面,擀面等工序做成。

[0039] 随后可将牛肉馅12.5千克、牛油10千克、盐0.5千克、十三香0.04千克、鸡精1.25千克、味精2.5千克、酱油2.5千克、姜2千克、葱7.5千克、大头菜7.5千克、香油3.5千克和牛骨汤11.5千克一起搅拌均匀。

[0040] 在本例子中,姜可以切成姜丝、姜粒或者姜片。葱可以切成粒状或者节状葱花。大头菜也可以按照需要切成适当大小。酱油可以按照咸度,选择老抽或者生抽相互搭配。

[0041] 在本例子中,还可以按照需要加入适量的调味料。例如,偏好辛辣味道的,可以加入适量的辣椒粉、胡椒粉;偏好咸鲜的,可以加入适量的鱼露、虾酱;偏好咖喱口味的,可以加入一些咖喱粉,等等;偏好一些香料的,可以加入薄荷叶、香茅等等。调味料的分量以0.15千克为宜。

[0042] 在本例子中,还可以按照需要加入适量的调味油。例如,辣椒油,芝麻油、藤椒油等等。调味油的分量为4千克为宜。

[0043] 在本发明的一个优选实施例中,制作者可以自行调制调味料和调味油。

[0044] 在本发明的另一优选实施例中,制作者还可以加入自己喜欢的蔬菜或者肉类作为配菜。

[0045] 在将上述原料搅拌均匀之后,可以将其上锅蒸熟,做成内馅。然后采用面皮包裹内馅。每份面皮和内馅的搭配可以按照喜欢来定,喜欢面皮的,可以少放一点内馅。而喜欢内馅的,可以少放一点面皮。通常,面皮和内馅的重量搭配以1:2-1:4为宜。随后,采用少量的油将整个食品煎熟即可。

[0046] 实施例4:

[0047] 首先准备适量面皮。面皮可以通过在面粉(精粉)中加水,然后通过揉面,擀面等工序做成。面皮的厚度,大小,均可以按照习惯进行选择。在本例中,通过在15千克面粉中加入6斤水,然后通过揉面,擀面等工序做成。

[0048] 随后可将牛肉馅5.5千克、牛油8千克、盐0.45千克、十三香0.07千克、鸡精1.1千克、味精2.0千克、酱油1.9千克、姜2千克、葱5.0千克、大头菜6.0千克、香油3.0千克和牛骨汤7.5千克一起搅拌均匀。

[0049] 在本例子中,姜可以切成姜丝、姜粒或者姜片。葱可以切成粒状或者节状葱花。大头菜也可以按照需要切成适当大小。酱油可以按照咸度,选择老抽或者生抽相互搭配。

[0050] 在本例子中,还可以按照需要加入适量的调味料。例如,偏好辛辣味道的,可以加入适量的辣椒粉、胡椒粉;偏好咸鲜的,可以加入适量的鱼露、虾酱;偏好咖喱口味的,可以加入一些咖喱粉,等等;偏好一些香料的,可以加入薄荷叶、香茅等等。调味料的分量以0.01千克为宜。

[0051] 在本例子中,还可以按照需要加入适量的调味油。例如,辣椒油,芝麻油、藤椒油等等。调味油的分量为3.2千克为宜。

[0052] 在本发明的一个优选实施例中,制作者可以自行调制调味料和调味油。

[0053] 在本发明的另一优选实施例中,制作者还可以加入自己喜欢的蔬菜或者肉类作为配菜。

[0054] 在将上述原料搅拌均匀之后,可以将其上锅蒸熟,做成内馅。然后采用面皮包裹内馅。每份面皮和内馅的搭配可以按照喜欢来定,喜欢面皮的,可以少放一点内馅。而喜欢内馅的,可以少放一点面皮。通常,面皮和内馅的重量搭配以1:2-1:4为宜。随后,采用少量的油将整个食品煎熟即可。

[0055] 通过以上方法获得的健康食品,采用含丰富的动物蛋白质且胆固醇含量低的牛肉,以及能利尿除湿、帮助消化、增强食欲的大头菜,不但能够减少如猪肉、高油脂食物对人体健康产生的影响,而且味道鲜美,营养丰富,能够促进食欲且不容易上火。此外,本发明的健康食品的内馅先蒸熟,然后采用面皮包裹后煎熟,不用整个入油煎,可以有效锁住食品主料的营养成分,减少食品营养流失。

[0056] 下面通过两个示例来说明本发明的健康食品的上述有益效果。

[0057] 示例1:

[0058] 雷磊是一名机电工作者,他非常爱吃油炸类小吃,但是吃完后脸上经常会因为上火长痘痘。在食用本发明的实施例1-4中各种配比的的健康食品之后,认为味道非常鲜美,赞不绝口。此后,雷磊先生每周至少使用本发明的健康食品四次,吃完后也不会长痘痘,也没有任何上火或者不适症状。

[0059] 示例2:

[0060] 陈美是一位90后女孩,为了减肥节食,造成身体的各项指标跟不上,面无血色,食欲不振,没有胃口。在食用本发明的实施例1-4中各种配比的健康食品之后,食欲有明显上升,身体也越来越好。

[0061] 示例3

[0062] 王阿姨是一位家庭主妇,因为喜欢油炸食品,因此体重一直在150斤以上,因此希望有一种食品,即美味,又不会导致体重严重增加。在采用本发明的实施例1-4中各种配比的健康食品代替油炸食品之后,王阿姨的体重明显下降,并且身体更加健康。