



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 103392988 A

(43) 申请公布日 2013. 11. 20

(21) 申请号 201310373701. 5

(22) 申请日 2013. 08. 26

(71) 申请人 安徽燕之坊食品有限公司

地址 230051 安徽省合肥市包河区包河工业
园天津路 8 号

(72) 发明人 张丽珺 祁斌 吴雷

(51) Int. Cl.

A23L 1/10(2006. 01)

A23L 1/29(2006. 01)

权利要求书1页 说明书3页

(54) 发明名称

一种燕麦黑米粥及其制备方法

(57) 摘要

本发明公开了一种燕麦黑米粥及其制备方法,该燕麦黑米粥是由下列重量份配比成份组成:黑米 200 克、燕麦 100 克、糯米 100 克、清水 2000 克、蜂蜜 20 克、党参 30 克、白术 35 克、地黄 25 克、枸杞 50 克、山楂 50 克、薏苡仁 50 克、莲子 30 克、松子 30 克和大枣 30 克,本发明的燕麦黑米粥采用燕麦和黑米熬煮,具有滋补养颜,可抑制胆固醇升高,降低心脏病死亡率,滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。

1. 一种燕麦黑米粥,其特征在于:该燕麦黑米粥是由下列重量份配比成份组成:黑米 200 克、燕麦 100 克、糯米 100 克、清水 2000 克、蜂蜜 20 克、党参 30 克、白术 35 克、地黄 25 克、枸杞 50 克、山楂 50 克、薏苡仁 50 克、莲子 30 克、松子 30 克和大枣 30 克。

2. 一种如权利要求 1 所述的燕麦黑米粥的制备方法,其特征在于:所述燕麦黑米粥的制备方法如下:

1)按重量份配比提取党参 30 克、白术 35 克、地黄 25 克、枸杞 50 克共四味中药,放入锅中,倒入清水 2000 克,将中药在清水中浸泡,浸泡时间为 10-12h,去除中药,取浸泡液;

2)按重量份配比提取黑米 200 克洗干净,放入容器内,倒入步骤 1 一半的浸泡液,放在温度为 40-50 度的环境下浸泡,浸泡 48 小时待用;

3)按重量份配比提取燕麦 100 克、糯米 100 克分别洗干净,放入容器内,倒入步骤 1 另一半的浸泡液,浸泡 24 小时待用;

4)提取步骤 2 和步骤 3 泡好的黑米、燕麦、糯米一起连同浸泡的浸泡液,放入料理机打碎;

5)按重量份配比提取山楂 50 克、薏苡仁 50 克、莲子 30 克、松子 30 克和大枣 30 克,放在捣药罐中进行捣碎成粉末;

6)提取步骤 4 打碎的黑米、燕麦、糯米,一起熬煮 45 分钟;

7)在熬煮 20 分钟时候提取步骤 5 的粉末加入;

8)提取步骤 7 的熬煮粥,当温度降到 80 度时候,按重量份配比提取蜂蜜 20 克调入。

一种燕麦黑米粥及其制备方法

技术领域

[0001] 本发明涉及一种燕麦黑米粥及其制备方法。

背景技术

[0002] 在中国四千年有文字记载的历史中,粥的踪影伴随始终。可见,粥与中国人的关系,正像粥本身一样,稠粘绵密,相濡以沫。传统的粥大多采用稻米、小米等熬煮而成,我们一般会以早饭为主。而随着人们口味的不同就产生了各种各样的粥,比如海鲜粥、皮蛋瘦肉粥等。而这些粥往往只在熬煮的过程中添加了增加味道的佐料,并没有很好的保持营养的最大化。

发明内容

[0003] 本发明所要解决的技术问题是提供一种燕麦黑米粥,具有滋补养颜,可抑制胆固醇升高,降低心脏病死亡率,滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。

[0004] 为解决上述问题,本发明是通过以下技术方案来实现的:一种燕麦黑米粥,该燕麦黑米粥是由下列重量份配比成份组成:黑米 200 克、燕麦 100 克、糯米 100 克、清水 2000 克、蜂蜜 20 克、党参 30 克、白术 35 克、地黄 25 克、枸杞 50 克、山楂 50 克、薏苡仁 50 克、莲子 30 克、松子 30 克和大枣 30 克。

[0005] 本发明所要解决的另一技术问题是提供一种燕麦黑米粥的制备方法,

本发明是通过以下技术方案来实现的:所述燕麦黑米粥的制备方法如下:

1)按重量份配比提取党参 30 克、白术 35 克、地黄 25 克、枸杞 50 克共四味中药,放入锅中,倒入清水 2000 克,将中药在清水中浸泡,浸泡时间为 10-12h,去除中药,取浸泡液;

2)按重量份配比提取黑米 200 克洗干净,放入容器内,倒入步骤 1 一半的浸泡液,放在温度为 40-50 度的环境下浸泡,浸泡 48 小时待用;

3)按重量份配比提取燕麦 100 克、糯米 100 克分别洗干净,放入容器内,倒入步骤 1 另一半的浸泡液,浸泡 24 小时待用;

4)提取步骤 2 和步骤 3 泡好的黑米、燕麦、糯米一起连同浸泡的浸泡液,放入料理机打碎;

5)按重量份配比提取山楂 50 克、薏苡仁 50 克、莲子 30 克、松子 30 克和大枣 30 克,放在捣药罐中进行捣碎成粉末;

6)提取步骤 4 打碎的黑米、燕麦、糯米,一起熬煮 45 分钟;

7)在熬煮 20 分钟时候提取步骤 5 的粉末加入;

8)提取步骤 7 的熬煮粥,当温度降到 80 度时候,按重量份配比提取蜂蜜 20 克调入。

[0006] 本发明所述的燕麦黑米粥,其药材功效作用分别为:1、黑米:具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效;2、燕麦:具有益肝和胃、养颜护肤,可抑制胆固醇升高,降低心脏病死亡率的功效;3、蜂蜜:具有润肺、消肿止血、清热解毒的功效;4、山楂:具有消食健胃、活血化淤、收敛止痢的功效;5、薏苡仁:具有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓的功

效 ;6、莲子 :具有养心安神、健脑益智、消除疲劳的功效 7、松子 :具有润肺,滑肠 的功效 ;8、大枣 :具有补虚益气、养血安神、健脾和胃的功效 ;9、糯米 :具有补中益气,健脾养胃,止虚汗的功效 ;10、党参 :具有增强免疫力、扩张血管、降压、改善微循环、增强造血功能的功效 ;11、白术 :具有健脾益气,燥湿利水,止汗,安胎的功效 ;12、地黄 :具有清热生津,凉血,止血,养阴的功效 ;13、枸杞 :具有肝肾亏虚 ;头晕目眩 ;目视不清 ;腰膝酸软 ;阳痿遗精 ;虚劳咳嗽 ;消渴引饮的功效。

[0007] 本发明的有益效果是 :采用燕麦和黑米熬煮,具有滋补养颜,可抑制胆固醇升高,降低心脏病死亡率,滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。此外、本发明的配方不仅可发挥组分的各自功效,又可体现上述组分的协同功效,均衡了营养,互相促进吸收。

[0008]

具体实施方式

[0009] 以下实施例用于说明本发明,但不用来限制本发明的范围。

[0010] 实施例 1

本发明的一种燕麦黑米粥,该燕麦黑米粥是由下列重量份配比成份组成 :黑米 200 克、燕麦 100 克、糯米 100 克、清水 2000 克、蜂蜜 20 克、党参 30 克、白术 35 克、地黄 25 克、枸杞 50 克、山楂 50 克、薏苡仁 50 克、莲子 30 克、松子 30 克和大枣 30 克。

[0011] 所述燕麦黑米粥的制备方法如下 :

1)按重量份配比提取党参 30 克、白术 35 克、地黄 25 克、枸杞 50 克共四味中药,放入锅中,倒入清水 2000 克,将中药在清水中浸泡,浸泡时间为 10-12h,去除中药,取浸泡液 ;

2)按重量份配比提取黑米 200 克洗干净,放入容器内,倒入步骤 1 一半的浸泡液,放在温度为 40-50 度的环境下浸泡,浸泡 48 小时待用 ;

3)按重量份配比提取燕麦 100 克、糯米 100 克分别洗干净,放入容器内,倒入步骤 1 另一半的浸泡液,浸泡 24 小时待用 ;

4)提取步骤 2 和步骤 3 泡好的黑米、燕麦、糯米一起连同浸泡的浸泡液,放入料理机打碎 ;

5)按重量份配比提取山楂 50 克、薏苡仁 50 克、莲子 30 克、松子 30 克和大枣 30 克,放在捣药罐中进行捣碎成粉末 ;

6)提取步骤 4 打碎的黑米、燕麦、糯米,一起熬煮 45 分钟 ;

7)在熬煮 20 分钟时候提取步骤 5 的粉末加入 ;

8)提取步骤 7 的熬煮粥,当温度降到 80 度时候,按重量份配比提取蜂蜜 20 克调入。

[0012] 实验依据,

1、实验对象 :把 20 名患有胆固醇的患者分成 2 组,每组 10 人。

[0013] 2、实验方法 :让对照组的 10 人正常饮食,实验组的 10 人食用燕麦黑米粥,连续食用 15 天。

[0014] 3、实验结果 :

	原先胆固醇含量(mg/dl)	15 天后胆固醇含量(mg/dl)
对照组	55-87	55-87
实验组	56-87	47-70

由实验结果可知,本发明具有降低胆固醇的功效。

[0015] 典型案例

王某,男,67岁,腰酸无力,胆固醇过高并且有心脏病。连续食用一个月后,胆固醇明显降低,心脏病也没发生任何突发状况。

[0016] 实验依据,给10名皮肤粗糙蜡黄的女生每天食用,每天食用一次,可根据自身状况食用1-2碗,连续食用一个月,皮肤有了明显的改善,变的更光滑、红润,因此,本发明具有滋补养颜、滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。

[0017] 本发明不局限于上述最佳实施方式,任何人在本发明的启示下得出的其他任何与本发明相同或相近似的产品,均落在本发明的保护范围之内。