



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 113974060 A

(43) 申请公布日 2022.01.28

(21) 申请号 202111432663.7

A61P 39/00 (2006.01)

(22) 申请日 2021.11.29

A61K 35/36 (2015.01)

(71) 申请人 李牧洲

地址 014000 内蒙古自治区包头市昆都仑
区金茂豪庭八栋1801

(72) 发明人 李牧洲 李婷 李敏 解欢 闫楠
贾木春 张家豪 乌云娜 李勇

(74) 专利代理机构 北京知果之信知识产权代理
有限公司 11541

代理人 高科

(51) Int. Cl.

A23L 7/10 (2016.01)

A23L 33/10 (2016.01)

A61K 36/899 (2006.01)

A61P 1/14 (2006.01)

权利要求书1页 说明书9页

(54) 发明名称

一种药膳滋补粥及其制备方法

(57) 摘要

本发明公开了一种药膳滋补粥及其制备方法,包括下述原料:小米、胚芽米、小麦、肉苁蓉、黄芪、阿胶、枸杞子、红枣、浮小麦、当归、莲子、百合、韭子。本发明的有益效果为:本发明所述的药膳滋补粥以补代治、以养代疗,避免人服用大量药物;以药食同源的原则选择原料,以美食形式代替药物食用,以温补滋养方式代替大剂量服药治疗方式,安全性更高;简化原料配伍和工艺制作过程,便于普通人操作;原料配伍,加水煮熟即可食用,或者制作成品熟食,加热即可食用,简化了消费者配料的麻烦;以每个人都熟悉的煮粥工艺,代替传统煎剂,简化了消费者制作上的麻烦。

1. 一种药膳滋补粥,其特征在于,包括下述重量份的原料:小米5-30份、胚芽米5-30份、小麦5-30份、肉苁蓉2-10份、黄芪2-8份、阿胶2-8份、枸杞子2-10份、红枣2-10份、浮小麦2-8份、当归2-8份、莲子2-10份、百合2-10份、韭子2-8份。

2. 根据权利要求1所述的药膳滋补粥,其特征在于,包括下述重量份的原料:小米10份、胚芽米10份、小麦10份、肉苁蓉4份、黄芪3份、阿胶3份、枸杞子4份、红枣4份、浮小麦3份、当归3份、莲子4份、百合4份、韭子3份。

3. 根据权利要求1所述的药膳滋补粥,其特征在于,所述黄芪可替换为人参;浮小麦可替换为乌梅、肉豆蔻或芡实;百合可替换为石斛、玉竹、黄精、桑椹或黑芝麻;韭子可替换为胡桃肉或益智仁。

4. 权利要求1-3之一所述的药膳滋补粥的制备方法,其特征在于,包括以下步骤:

(1) 分别炮制肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合;

(2) 将炮制后的肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合和除去小米、胚芽米的其余各原料加入水中进行蒸煮,待蒸煮完毕,再加入小米、胚芽米继续蒸煮,得所述的药膳滋补粥。

5. 根据权利要求4所述的药膳滋补粥的制备方法,其特征在于,步骤(1)中,所述肉苁蓉的炮制方法为:将新鲜肉苁蓉洗净、切片、蒸养、切块、干燥得炮制肉苁蓉。

6. 根据权利要求4所述的药膳滋补粥的制备方法,其特征在于,步骤(1)中,黄芪、枸杞子和红枣的炮制方法为分别干燥至原料中的含水量 $<10\%$ 。

7. 根据权利要求4所述的药膳滋补粥的制备方法,其特征在于,步骤(1)中,所述当归的炮制方法为:将新鲜当归在温度为 $25-30^{\circ}\text{C}$ 的条件下晾晒10-12h,再用微火熏干至原料中的含水量 $<10\%$,切片,并加入白酒搅拌均匀/或加入白酒炒制,得所炮制当归。

8. 根据权利要求4所述的药膳滋补粥的制备方法,其特征在于,步骤(1)中,所述百合的炮制方法为:将新鲜百合洗净,依次经蒸煮、干燥处理得炮制百合。

9. 根据权利要求4所述的药膳滋补粥的制备方法,其特征在于,步骤(2)中,将炮制后的肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合和除去小米、胚芽米的其余各原料加入水中进行蒸煮,待水加热至沸腾再蒸煮20min后再加入小米、胚芽米。

10. 根据权利要求4所述的药膳滋补粥的制备方法,其特征在于,步骤(2)中,待加入小米、胚芽米后继续蒸煮15-20min,得所述的药膳滋补粥。

一种药膳滋补粥及其制备方法

技术领域

[0001] 本发明属于食品领域,具体涉及一种药膳滋补粥及其制备方法。

背景技术

[0002] 粥是中国传统的主食之一,喝粥可以调节胃口,增进食欲,补充人体所需的水分,具有除烦解渴、健脾养胃、保健养生的功效,经常食用使人延年益寿。粥的种类繁多,加入不同的食材会起到不同的作用,目前人们常熬制的粥品有皮蛋肉粥、香菇粥、牛肉粥、猪肝瘦肉粥等,但存在味道较普通、营养不易吸收的缺点。

[0003] 随着消费者生活水平的提高,喝粥已经成为一种时尚,因此营养丰富、口感较佳的粥具有很大的市场前景。

发明内容

[0004] 本发明的目的是提供一种色、香味俱佳,且具有滋补功效的药膳滋补粥。

[0005] 为实现本发明的上述目的,本发明采用以下技术方案:

[0006] 一种药膳滋补粥,包括下述重量份的原料:小米5-30份、胚芽米5-30份、小麦5-30份、肉苁蓉2-10份、黄芪2-8份、阿胶2-8份、枸杞子2-10份、红枣2-10份、浮小麦2-8份、当归2-8份、莲子2-10份、百合2-10份、韭子2-8份。

[0007] 上述一种药膳滋补粥,作为一种优选的实施方案,包括下述重量份的原料:小米10份、胚芽米10份、小麦10份、肉苁蓉4份、黄芪3份、阿胶3份、枸杞子4份、红枣4份、浮小麦3份、当归3份、莲子4份、百合4份、韭子3份。

[0008] 优选地,所述黄芪可替换为人参;浮小麦可替换为乌梅、肉豆蔻或芡实;百合可替换为石斛、玉竹、黄精、桑椹或黑芝麻;韭子可替换为胡桃肉或益智仁。

[0009] 小米:小米具有润肠通便的作用:小米含有丰富的维生素和无机盐,对促进胃肠蠕动和食物的消化吸收很有帮助,经常食用小米不仅能帮助消化,还可以加速体内脂肪的代谢,达到减肥的效果。小米具有补血补钙的作用:小米中铁离子、钙离子含量比较丰富,因而常吃小米可以有效补充人体所需的铁和钙,起到预防缺铁性贫血和促进骨骼健康的作用,降低因钙质流失导致股骨头坏死的发生率。小米具有健脾和胃的作用:小米清热、消渴,营养丰富,常吃小米能起到保护胃黏膜、补益脾胃的作用,有效改善脾胃不和、消化不良等不适症状。还能增强食欲,提高人体免疫力,对人体健康大有益处;安神养颜:平日里适量喝一些小米粥,不仅可以有效补充身体所需能量,还可以安神助眠,美容养颜,对口臭和脚气也有一定改善作用。此外,维生素和膳食纤维含量都很丰富的小米还能降低血压,是不错的食疗佳品。

[0010] 胚芽米,本方发明使用的胚芽米为大米胚芽米。胚芽米并非水稻品种,而是水稻在加米过程中,因机械损伤,米粒至胚芽处断裂而成的碎粒。本品跟普通大米相比较,营养更丰富,口感更甘甜,煮粥粘糯性更好,补益虚损效果更好。具有润肠通便的作用:胚芽米中保留的大量纤维素,可促进肠胃蠕动、润肠通便,有效缓解便秘症状;具有促进脂肪代谢的作

用:胚芽米能促进脂肪代谢,进食后容易出现饱腹感,尤其适合减肥瘦身的人群食用;具有健脑的作用:胚芽米中含有丰富的锌元素,适量进食有健脑和补脑的功效;具有保护心血管的作用:胚芽米中含有的维生素E可降低心脏病、高血压、脑中风和动脉硬化的发病率,起到保护心血管的作用;胚芽米的营养价值比普通大米要高,因为其保留了胚芽成分。胚芽米含有丰富的蛋白质、淀粉、膳食纤维、多种维生素及生物活性物质,且含微量元素钙、铁、锌、硒等。胚芽米含丰富的维生素B和维生素E,能补充人体所需维生素。

[0011] 小麦,味甘,性凉,归心经。功能:养心除烦。适用于妇女脏躁,悲伤欲哭之症。本方用小麦,不仅取其药性,而且取其营养丰富的食用性和肤皮粗纤维的促进消化作用。

[0012] 肉苁蓉,补虚补阳药(别名淡大芸)性味归经:甘、咸,温。归肾、大肠经。功效:《本经》主五劳七伤,补中,养五脏,益精气。《药性论》益髓悦颜色,大补壮阳,治女人血崩。《本草汇言》养命门,滋肾气,补精血,治男子丹元虚冷而阳道久沉,妇女冲任失调而阴气不治,平补之剂,温而不热,补而不峻,暖而不燥,滑而不泄。故能补肾助阳,润肠通便。与补血药当归、驴胶配伍有补肾阳、益精血的功效,治肾虚精亏,肾阳不足而致阳萎;与补阴药枸杞子、百合配伍,阴阳同补,增益其补益效果。

[0013] 黄芪,补虚补气药。性味归经:甘,微温。归脾、肺经。功效:《本草衍义补遗》大补阳虚自汗,若表虚有邪,发汗不出者,又能自汗(即补出虚汗,又能发汗减表)。《珍珠囊》黄芪甘温纯阳,其用有五:补诸虚不足;益元气;壮脾胃;去肌热;排脓止痛,活血生血,内托阴疽,为疮家圣药。《别录》补丈夫虚损,五劳羸瘦;止渴、腹痛、泻痢,益气。《日华子本草》助气,壮筋骨,长肉,补血,血崩带下。能补脾肺之气,为补气要药,有升举阳气的作用。治脾肺气虚或中气下陷之证。与红枣配伍,增加药效,可补病后气虚体质,可治肢体麻木;与枸杞配伍,可益气生津,治疗消渴证。

[0014] 阿胶,补虚补血药。别名:驴皮胶。性味归经:甘,平。归肺、肝、肾经。功效:补血止血,滋阴润肺。本品为良好的补血药,适用于血虚诸证,与黄芪、当归配伍用于血虚,眩晕,心悸等症,效果好;本品为止血要药,用于吐血、衄血、便血、崩漏;本品不仅补血,且可滋阴,用于阴虚心烦,失眠等症;本品有滋阴润肺的功效,用于虚劳喘咳或阴虚燥咳。《本经》主心腹内崩,劳极洒如症状,腰腹痛,四肢酸痛,女子下血,安胎;《别录》主丈夫小腹痛,虚劳羸瘦,阴虚不足,脚酸不能久立,养肝气;《用药法象》止血安胎,兼除嗽痢;《本草纲目》疗吐血、衄血、血淋、尿血,肠风下痢,女人血痛血枯,经水不调,无子,崩中带下,胎前产后诸疾,虚劳咳嗽,喘急,肺痿唾脓血,和血滋阴,除风润燥,化痰清肺。

[0015] 枸杞子,补虚补阴药。性味归经:甘,平。归肝、肾、肺经。功效:《本草经集注》补益精气,强盛阴道。《食疗本草》能益人,去虚劳。《本草纲目》滋肾、润肺、明目。《汤液本草》主渴而引饮,肾病消中。本品能滋补肝肾、明目、润肺、消渴。用于肝肾阴虚、头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、遗精消渴,是滋补肝肾、明目之良药。本品有滋阴润肺的功效,用于阴虚劳嗽。

[0016] 红枣,补虚补气药。性味归经:甘、温。归脾、胃经。功效:《本经》安中养神,助十二经,补少气少津,身中不足,大惊,四肢重,和百药。《日华子本草》润心肺,止嗽,补五脏,治虚损,除肠胃癖气。《用药法象》调荣卫,生津液。红枣有补中益气、养血安神功效,与补益药同用,能促进药力吸收,可提高滋补效能。红枣补中益气,养血安神,缓和药性。

[0017] 浮小麦,性味归经:甘,凉。归心经。功效:益气,除热,止汗。本品甘能益气,凉可除热,有止汗功效,用于自汗、盗汗,与黄芪同用,治体虚自汗不止;有益气、除热、止汗作用,用

于骨蒸劳热。《本草蒙筌》敛虚汗；《本草纲目》益气除热，止自汗盗汗，骨蒸劳热，妇人劳热；《本草备要》止虚汗盗汗，劳热骨蒸；《本经逢原》浮麦，能敛盗汗，取其散皮腠之热也。

[0018] 补虚补血药当归，性味归经：甘、辛，温。归肝、心、脾经。功效：补血，活血，止痛，润肠。本品是良好的补血药，用于血虚诸症，与黄芪配伍，用治血虚症有效；本品既能补血活血又善止痛，为妇科调经要药；本品补血活血，善止血虚血瘀之痛，与羊肉配伍治虚寒腹痛；本品补血活血，与黄芪配伍，能起到消肿止痛、排脓生肌的功效；本品有补血润肠的功效，与肉苁蓉配伍，用于血虚肠燥便秘，滋补阳气效果更佳。《本经》主妇人漏下绝子，诸恶疮疡，金疮；《药性论》治下痢腹痛；《日华子本草》破恶血，养新血，及主癰癖，肠胃冷；《本草纲目》治头疼、心腹诸痛，润肠胃、筋骨、皮肤，治痈疽，排脓止痛，和血补血；《本草备要》润燥滑肠。

[0019] 莲子：收涩、补脾、肾、养心药。性味归经，甘、涩，平。归脾、肾、心经。功效：补脾止泻，益肾固精，养心安神。本品甘平补益，涩能收涩，有补脾止泻功效，用于脾虚久泻，食欲不振；本品有补肾固精功效，用于肾虚遗精、滑精；本品能养心益肾，交通心肾，用于虚烦、惊悸失眠；养心、益肾、固涩功效，还可用于妇女崩漏、白带过多等症。《本经》主补中，养神，益气力；《本草拾遗》令发黑，不老；《食医心镜》止渴、去热；《日用本草》止烦渴、治泻痢，止白浊；《滇南本草》清心解热；《本草纲目》安心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，止脾泄久痢，赤白浊，女人带下崩中诸血病。

[0020] 百合：补虚补阴药。性味归经：甘，微寒。归肺、心经。功效：润肺止咳，清心安神。本品甘而微寒，能清肺润肺而止咳嗽，用于肺热咳嗽、劳嗽咯血；本品有清心安神功效，用于虚烦惊悸，失眠多梦。《本经》主邪气腹胀，心痛，利大小便，补中益气；《日华子本草》安心，定胆，益智，养五脏；《本草纲目拾遗》清痰火，补虚损。

[0021] 韭子：补虚补阳药，性味归经：辛、甘，温。归肝、肾经。功效：补肝肾，暖腰膝，壮阳，固精。用于肾阳虚衰、肝肾不足引起的阳萎、腰膝酸软冷痛。可以单用或与补肾助阳药同用。用于肾气不固之遗精、尿频、白带过多。《别录》主梦中泄精，尿血。《滇南本草》补肝肾，暖腰膝，兴阳道，治阳萎。《本草纲目》治小便频数，遗尿，女子白淫白带。《本经逢原》惟肾气过劳，不能收摄者方宜。

[0022] 本替代方案中人参为补虚补气药。其药性及药效与黄芪相同或相近。黄芪功效补元气升阳气，益卫固表，托毒生肌，利水退肿，为补气要药，且禁忌要少，故优先选择；人参功效补元气，补脾益肺，生津止渴，安神增智，但反藜芦、煨五灵脂，恶皂荚，不宜喝茶和吃萝卜，使用时禁忌较多。在实际使用时，应考虑药物配伍的相畏、相杀、相恶、相反及饮食禁忌等，积极充分利用药物的相须、相使，及所产生效果的差异，可以做相互择优替代。

[0023] 本替代方案中乌梅、肉豆蔻、芡实，与浮小麦都是收涩、固涩药，都具有敛病耗散，防止正气衰竭而变生他症的功效，又各有敛涩方向和配伍选择方向，故其因主治药物变化而变化选择。浮小麦功效益气，除热止汗；乌梅功效敛肺，涩肠，生津，安蛔；肉豆蔻功效温中行气，涩肠止泻；芡实功效补脾去湿，益肾固精。在实际使用时，应考虑药物配伍的相畏、相杀、相恶、相反及饮食禁忌等，积极充分利用药物的相须、相使，及所产生效果的差异，可以做相互择优替代。

[0024] 本替代方案中石斛、玉竹、黄精、桑椹、黑芝麻，与百合都是补虚补阴药，其药性及功效相同或相近，但补益又各有侧重。百合润肺止咳，清心安神；石斛功效养胃生津，滋阴除热；玉竹滋阴润肺，生津养胃；黄精润肺滋阴，补脾益气；桑椹滋阴养血，生津，润肠；黑芝麻

补益精血,润燥滑肠;考虑药物的相畏、相杀、相恶、相反及饮食禁忌等,积极充分利用药物的相须、相使,及所产生效果的差异,可以做相互择优替代。

[0025] 本发明在药物及食材的选择和配伍上,充分考虑到药物的相畏、相杀、相恶、相反及饮食禁忌等,积极充分利用药物的相须、相使。考虑到现代人因工作、生活压力大,经常的熬夜、饮酒等饮食、作息不规律等,导致元气损耗过量,各器官功能综合衰弱等因素;充分考虑到随着年龄增长,人体各器官自然消耗所致的元气亏损亏虚;充分考虑到因疾病消耗、妇女生产、手术等因素导致的元气大伤及气血亏损。本发明采用偶方、复方、小剂量温补,气血、脏腑、阴阳同补,男女皆宜。

[0026] 本配方中肉苁蓉补元阳是主药为君,黄芪、当归主补气、血为臣,浮小麦、莲子涩汗、止泻、固精、安心为佐药,韭子、枸杞子、百合、阿胶、大枣与臣药相辅为使。其归经补益脏腑:心、肝、脾、肺、肾、胃、肠。

[0027] 本发明的第二方面,提供一种药膳滋补粥的制备方法,包括以下步骤:

[0028] (1) 分别炮制肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合;

[0029] (2) 将炮制后的肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合和除去小米、胚芽米的其余各原料加入水中进行蒸煮,待蒸煮完毕,再加入小米、胚芽米继续蒸煮,得所述的药膳滋补粥。

[0030] 上述一种药膳滋补粥,作为一种优选的实施方案,步骤(1)中,所述肉苁蓉的炮制方法为:将新鲜肉苁蓉洗净、切片、在100℃-120℃的温度下蒸养15min、切块、干燥得炮制肉苁蓉。

[0031] 上述一种药膳滋补粥,作为一种优选的实施方案,步骤(1)中,黄芪、枸杞子和红枣的炮制方法为分别干燥至原料中的含水量<10%。

[0032] 上述一种药膳滋补粥,作为一种优选的实施方案,步骤(1)中,所述当归的炮制方法为:将新鲜当归在温度为25-30℃的条件下晾晒10-12h,再用微火,微火的干燥温度为40-50℃,熏干至原料中的含水量<10%,切片,并加入白酒搅拌均匀/或加入白酒(白酒的用量为当归重量的1/10)炒制,得所炮制当归。

[0033] 上述一种药膳滋补粥,作为一种优选的实施方案,步骤(1)中,所述百合的炮制方法为:将新鲜百合洗净,依次经蒸煮、干燥处理得炮制百合。

[0034] 上述一种药膳滋补粥,作为一种优选的实施方案,步骤(2)中,将炮制后的肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合和除去小米、胚芽米的其余各原料加入水中进行蒸煮,待水加热至沸腾再蒸煮20min后再加入小米、胚芽米。

[0035] 上述一种药膳滋补粥,作为一种优选的实施方案,步骤(2)中,待加入小米、胚芽米后继续蒸煮15-20min,得所述的药膳滋补粥。

[0036] 在实际煮粥时,可根据口味需要加入干羊肉、干牛肉、干鸡肉、鹌鹑肉、鹌鹑蛋或鸽子肉。

[0037] 本发明所述药膳滋补粥的有益效果为:

[0038] 1、本发明所述的药膳滋补粥以补代治、以养代疗,避免人服用大量药物:以药食同源的原则选择原料,以美食形式代替药物食用,以温补滋养方式代替大剂量服药治疗方式,安全性更高。

[0039] 2、简化原料配伍和工艺制作过程,便于普通人操作:原料配伍,加水煮熟即可食

用,或者制作成品熟食,加热即可食用,简化了消费者配料的麻烦;以每个人都熟悉的煮粥工艺,代替传统煎剂,简化了消费者制作上的麻烦。

[0040] 3、色香味俱佳,适应大多数人口味:发明人经不断实验调剂配方剂量及原料配伍,调剂出了正常人一顿饭的剂量、调剂出了粥的形态、调剂出浓浓的美食味道,色香味皆具食品特色。避免了一般中药煎剂的苦涩味道,草本香和植物甘甜味,适合大多数人的口味。滋补食品适合所有人食用。简单的操作工艺,节省消费者制作药膳的时间。

[0041] 4、选老百姓耳熟能详的药食同源食材入方,以天下人喜闻乐见的制作美食方法食用,以养育一方百姓的地方特产,药补食补同时进行,用人们最熟悉的方法,解决消费者的痛点。

具体实施方式

[0042] 为使本发明的目的、技术方案和优点更加清楚,下面将对本发明的技术方案进行详细的描述。显然,所描述的实施例仅仅是本发明的一部分实施例,而不是全部的实施例。基于本发明中的实施例,本领域普通技术人员在没有做出创造性劳动的前提下所得到的所有其它实施方式,都属于本发明所保护的范围。

[0043] 实施例1

[0044] 实施例1所述的药膳滋补粥,包括下述重量份的原料:小米5重量份、胚芽米5重量份、小麦5重量份、肉苁蓉2重量份、黄芪2重量份、阿胶2重量份、枸杞子2重量份、红枣2重量份、浮小麦2重量份、当归2重量份、莲子2重量份、百合2重量份、韭子2重量份。

[0045] 实施例1所述药膳滋补粥的制备方法,包括以下步骤:

[0046] (1) 分别炮制肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合;所述肉苁蓉的炮制方法为:将新鲜肉苁蓉洗净、切片、蒸养、切块、干燥得炮制肉苁蓉;黄芪、枸杞子和红枣的炮制方法为分别干燥至原料中的含水量 $<10\%$;所述当归的炮制方法为:将新鲜当归在温度为 25°C 的条件下晾晒12h,再用微火熏干至原料中的含水量 $<10\%$,切片,并加入白酒搅拌均匀,得所炮制当归;所述百合的炮制方法为:将新鲜百合洗净,依次经蒸煮、干燥处理得炮制百合;

[0047] (2) 将炮制后的肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合和除去小米、胚芽米的其余各原料加入水中进行蒸煮,待水加热至沸腾再蒸煮20min后再加入小米、胚芽米继续蒸煮15-20min,得所述的药膳滋补粥。

[0048] 实施例2

[0049] 实施例2所述的药膳滋补粥,包括下述重量份的原料:小米10重量份、胚芽米10重量份、小麦10重量份、肉苁蓉4重量份、黄芪3重量份、阿胶3重量份、枸杞子4重量份、红枣4重量份、浮小麦3重量份、当归3重量份、莲子4重量份、百合4重量份、韭子3重量份。

[0050] 实施例2所述药膳滋补粥的制备方法,包括以下步骤:

[0051] (1) 分别炮制肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合;所述肉苁蓉的炮制方法为:将新鲜肉苁蓉洗净、切片、蒸养、切块、干燥得炮制肉苁蓉;黄芪、枸杞子和红枣的炮制方法为分别干燥至原料中的含水量 $<10\%$;所述当归的炮制方法为:将新鲜当归在温度为 28°C 的条件下晾晒11h,再用微火熏干至原料中的含水量 $<10\%$,切片,并加入白酒搅拌均匀,得所炮制当归;所述百合的炮制方法为:将新鲜百合洗净,依次经蒸煮、干燥处理得炮制百合;

[0052] (2) 将炮制后的肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合和除去小米、胚芽米的其余

各原料加入水中进行蒸煮,待水加热至沸腾再蒸煮20min后再加入小米、胚芽米继续蒸煮15-20min,得所述的药膳滋补粥。

[0053] 实施例3

[0054] 实施例3所述的药膳滋补粥,包括下述重量份的原料:小米30重量份、胚芽米30重量份、小麦30重量份、肉苁蓉10重量份、黄芪8重量份、阿胶8重量份、枸杞子10重量份、红枣10重量份、浮小麦8重量份、当归8重量份、莲子10重量份、百合10重量份、韭子8重量份。

[0055] 实施例3所述药膳滋补粥的制备方法,包括以下步骤:

[0056] (1) 分别炮制肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合;所述肉苁蓉的炮制方法为:将新鲜肉苁蓉洗净、切片、蒸养、切块、干燥得炮制肉苁蓉;黄芪、枸杞子和红枣的炮制方法为分别干燥至原料中的含水量 $<10\%$;所述当归的炮制方法为:将新鲜当归在温度为 30°C 的条件下晾晒10h,再用微火熏干至原料中的含水量 $<10\%$,切片,并加入白酒炒制,得所炮制当归;所述百合的炮制方法为:将新鲜百合洗净,依次经蒸煮、干燥处理得炮制百合;

[0057] (2) 将炮制后的肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合和除去小米、胚芽米的其余各原料加入水中进行蒸煮,待水加热至沸腾再蒸煮20min后再加入小米、胚芽米继续蒸煮15-20min,得所述的药膳滋补粥。

[0058] 实施例4

[0059] 实施例4所述的药膳滋补粥,包括下述重量份的原料:小米5重量份、胚芽米5重量份、小麦5重量份、肉苁蓉2重量份、黄芪2重量份、阿胶2重量份、枸杞子2重量份、红枣2重量份、乌梅2重量份、当归2重量份、莲子2重量份、黄精2重量份、胡桃肉2重量份。

[0060] 实施例4所述药膳滋补粥的制备方法,包括以下步骤:

[0061] (1) 分别炮制肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合;所述肉苁蓉的炮制方法为:将新鲜肉苁蓉洗净、切片、蒸养、切块、干燥得炮制肉苁蓉;黄芪、枸杞子和红枣的炮制方法为分别干燥至原料中的含水量 $<10\%$;所述当归的炮制方法为:将新鲜当归在温度为 25°C 的条件下晾晒12h,再用微火熏干至原料中的含水量 $<10\%$,切片,并加入白酒炒制,得所炮制当归;所述百合的炮制方法为:将新鲜百合洗净,依次经蒸煮、干燥处理得炮制百合;

[0062] (2) 将炮制后的肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合和除去小米、胚芽米的其余各原料加入水中进行蒸煮,待水加热至沸腾再蒸煮20min后再加入小米、胚芽米继续蒸煮15min,得所述的药膳滋补粥。

[0063] 实施例5

[0064] 实施例5所述的药膳滋补粥,包括下述重量份的原料:小米10重量份、胚芽米10重量份、小麦10重量份、肉苁蓉4重量份、黄芪3重量份、阿胶3重量份、枸杞子4重量份、红枣4重量份、肉豆蔻3重量份、当归3重量份、莲子4重量份、石斛4重量份、益智仁3重量份。

[0065] 实施例5所述药膳滋补粥的制备方法,包括以下步骤:

[0066] (1) 分别炮制肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合;所述肉苁蓉的炮制方法为:将新鲜肉苁蓉洗净、切片、蒸养、切块、干燥得炮制肉苁蓉;黄芪、枸杞子和红枣的炮制方法为分别干燥至原料中的含水量 $<10\%$;所述当归的炮制方法为:将新鲜当归在温度为 30°C 的条件下晾晒10h,再用微火熏干至原料中的含水量 $<10\%$,切片,并加入白酒搅拌均匀/或加入白酒炒制,得所炮制当归;所述百合的炮制方法为:将新鲜百合洗净,依次经蒸煮、干燥处理得炮制百合;

[0067] (2) 将炮制后的肉苁蓉、黄芪、枸杞子、红枣、当归、百合和除去小米、胚芽米的其余各原料加入水中进行蒸煮,待水加热至沸腾再蒸煮20min后再加入小米、胚芽米继续蒸煮20min,得所述的药膳滋补粥。

[0068] 本发明所述药膳滋补粥的功效研究:

[0069] 1、本发明所述药膳滋补粥在改善睡眠方面的疗效

[0070] 临床失眠患者100例,年龄范围35-75岁,病程1-5年;症状:入睡困难,易觉醒,睡而不稳或醒后不能再睡;晨醒过早;夜不能入睡,白天昏沉;睡眠不足5小时。

[0071] 服用方法:服用本发明所述药膳滋补粥,每天一次,每次200-250ml,服用一个月后观察失眠患者的睡眠情况,结果如表1所示:(在服用本发明所述药膳滋补粥期间不服用任何治疗睡眠的药物)

[0072] 表1食用本发明所述药膳滋补粥对睡眠的改善研究

[0073]		痊愈	有效	无效	有效率
	本发明所述药膳滋补粥	14%	86%	0	100%

[0074] 备注:

[0075] 痊愈:睡眠时间恢复正常,或夜间睡眠时间在6小时以上,睡眠深沉,醒后精神充沛。

[0076] 有效:睡眠明显好转,睡眠深度增加,睡眠时间较治疗前至少增加2h。

[0077] 无效:睡眠状况基本无变化。

[0078] 从表1可以看出:本发明所述药膳滋补粥具有很好的改善睡眠的功效。

[0079] 2、本发明所述药膳滋补粥在改善肠胃方面的研究

[0080] 便秘患者100例,年龄范围35-75岁,症状:每周大便次数少于三次,且大便较干。

[0081] 服用方法:服用本发明所述药膳滋补粥,每天一次,每次200-250ml,服用一个月后观察便秘患者的排便情况,结果如表2所示:(在服用本发明所述药膳滋补粥期间不服用任何改善肠胃的药物)

[0082] 表2食用本发明所述药膳滋补粥对便秘的改善研究

[0083]		试食前(每周平均排便次数)	试食后一个月(每周平均排便次数)
	本发明所述药膳滋补粥	2.34±0.31	4.15±0.85

[0084] 从表2可以看出:本发明所述药膳滋补粥对便秘有很好的改善效果。

[0085] 以上所述仅为本申请的优选实施例而已,并不用于限制本申请,对于本领域的技术人员来说,本申请可以有各种更改和变化。凡在本申请的精神和原则之内,所作的任何修改、等同替换、改进等,均应包含在本申请的保护范围之内。

[0086] 具体实施案例

[0087] 实例1

[0088] 黄某某,男,57岁,鄂尔多斯市环境职业学院教授,五年前心肌梗死植入支架2枚,四年来面黄肌瘦,精神萎靡,说话声低,气力不足,经人推荐申请试用本药膳滋补粥十六份(实施例1-实施例5任一实施例制得的药膳滋补粥为1份)。调查回馈信息:面色红润、精气神

大幅提升、说话声音大幅改观,自述中气很足,对改善其健康状况尤为欣慰。

[0089] 实例2

[0090] 李某,男,54岁,公务员。六年前心肌梗死植入3枚支架,术后伴有糖尿病,身体一直疲惫不堪,精神萎靡,面无血色,久病体虚特征明显,声音沙哑,气力不足。经人推荐申请免费体验药膳滋补粥十六份,调查信息显示:面色红润,精气神十足,气血虚亏症状得到很大改善。

[0091] 案例3

[0092] 杨某某,男,56岁,私营企业主。两年前结肠癌切除手术,病后体虚,面黄肌瘦,食少泻泄,说话无气力,经试用者介绍,申请体验(试用)本药膳滋补粥八份,后感觉效果佳,追加十六份体验装,信息反馈:感觉有气力,面色红润,说话、走路有劲了,二十多天体重增加了两公斤,拉肚子毛病好了,购买了三十分该产品继续食用。

[0093] 案例4

[0094] 李某某,女,29岁,公务员,产后沥血期长,伴有烦躁,身体虚弱,出虚汗,厌食易怒,无乳汁哺乳婴儿,面色苍白,明显气血虚损。在月嫂推荐下,其母代为申请体验本产品十六份。信息反馈:面色红润,气血及精神状态明显改善,食量增长喜欢食用本产品,心情好了很多。后购买二十四份本产品,继续食用。

[0095] 案例6

[0096] 周某某,男,53岁,企业高管,8年前胃癌切除2/3个胃,一直厌食,面色枯黄,骨瘦如柴,身高1.76米,原体重43公斤,经朋友购买赠送24份本产品,食用一段时间后,再次购买32份,信息反馈:喜欢食用本产品,厌食改善明显,饭量有所增加,气力增长明显,面色好了很多,近两个月体重增了近3公斤。

[0097] 案例7

[0098] 李某某,女,51岁,人民教师,育两孩。长期从事教育工作,加之家庭生活操劳,身体瘦弱,面色灰暗,头发枯黄,多年泻泄,说话低沉沙哑,更年期症状突出,一年前因工作时间雪地滑倒伤骨,增腰腿疼痛,更加烦躁,睡眠质量很差,睡觉时烦躁出汗,有时怕冷,有时燥热,脾气不好,爱生气,身心俱疲。符合本产品免费赠送体验对象。体验二十四份量,得信息反馈:面色红润,气血改善,说话气力充足,声音清脆,疲惫感得到很大改善,胃肠功能改善,腹泻痊愈,心情及更年期症状改善很大,睡眠质量很好,滋养效果明显。后自购三十二份量,继续食用。

[0099] 案例8

[0100] 高某某,女,17岁,高中学生。体瘦多病,不愿参加体育锻炼,面黄肌瘦,明显的营养不良,发育不良,痛经且月经不调,少与人沟通,精神状态很差,注意力、记忆力都有减退,医院检查无明显病症。符合本产品免费体验对象,其母申请领取体验装二十四份,用后得信息反馈:喜欢食用本产品,进食量增大,厌食情况有所改善,面色有了红润感,精神状态改善的很好,痛经有所减轻,学习时注意力集中了很多,记忆力有所改善。其母续购三十二份量,继续食用。

[0101] 案例9

[0102] 张某,女,26岁,企业管理人员。睡眠质量差,面无血色,脾胃虚寒,长年腹泻,痛经,厌食倦怠,多次医院检查为营养不良,自述工作压力大,导致对任何事都提不起兴趣。经人

介绍自购十六份本产品,信息反馈:喜欢食用本产品,饭量有所增加,腹泻改善,面色改变很大,精气神有所改善,睡眠质量有所改善,心情好了很多。续购三十二份继续食用,后续信息未及时反馈。