



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 107536042 A

(43)申请公布日 2018.01.05

(21)申请号 201710894661.7

(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 33/00(2016.01)

权利要求书1页 说明书3页

(54)发明名称

一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法

(57)摘要

本发明公开了一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法,属于食品领域,由以下重量份的原料组成:黄瓜10-15份,水40-50份,胡萝卜10-15份,土豆10-15份,淀粉20-30份,鸡蛋20-25份,盐5-15份,面粉20-30份,番茄酱5-10份,橄榄油5-10份。依本蔬菜鸡蛋饼配方得到的蔬菜鸡蛋饼香甜可口,风味独特,营养丰富,天然健康,还达到美容养颜,降低脂肪,健胃柔脾的效果。

1. 一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法,其特征在于:由以下重量份的原料组成:黄瓜10-15份,水40-50份,胡萝卜10-15份,土豆10-15份,淀粉20-30份,鸡蛋20-25份,盐5-15份,面粉20-30份,番茄酱5-10份,橄榄油5-10份。

2. 一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法,其特征在于所述的黄瓜洗净,切丝。

3. 一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法,其特征在于所述的胡萝卜洗净,切丝。

4. 一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法,其特征在于所述的土豆洗净,切丝。

5. 一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法,其特征在于所述的鸡蛋装入碗中打碎,搅拌均匀。

6. 如权利要求1所述的一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法,其制作方法如下:

(1) 将黄瓜、胡萝卜、土豆洗净,切丝。

(2) 把鸡蛋装入碗中打碎并搅拌均匀。

(3) 将适量淀粉和面粉加入步骤二搅拌均匀。

(4) 继续把适量面粉加入步骤三搅拌,再加适量水搅拌至面糊浓稠。。

(5) 热锅上放适量橄榄油,倒入步骤四的面糊,小火煎。

(6) 步骤五材料表面凝固后再煎半分钟,翻面煎至两面微微金黄即可出锅。

(7) 热锅上放适量橄榄油,放入步骤一材料,小火炒。

(8) 把适量盐放入步骤七,炒软后盛出备用。

(9) 将番茄酱均匀抹在步骤六所得的鸡蛋煎饼上。

(10) 最后将步骤八材料放入步骤九的煎饼上卷起即可食用。

## 一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法

### 技术领域

[0001] 本发明涉及食品领域,具体涉及一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法。

### 背景技术

[0002] 本发明是一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法,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口感细腻、营养全面的蔬菜鸡蛋饼,且具有美容养颜,降低脂肪,健胃柔脾的功效。当今时代,人们生活水平不断提高,人们开始追求美味佳肴,本发明所提出的蔬菜鸡蛋饼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,因此蔬菜鸡蛋饼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,人们因减肥带来胃痛等身体不适问题,本发明提供一种蔬菜鸡蛋饼的配方及其制作方法,依本配方所得的蔬菜鸡蛋饼香甜可口,风味独特,营养全面,还达到美容养颜,降低脂肪,健胃柔脾的效果。

### 发明内容

[0003] 本发明提供一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法,解决现有减肥药物带来副作用,影响人们身体康健的问题。

[0004] 本发明通过以下技术方案解决上述问题:

[0005] 一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法,本配方由以下重量份的原料组成:黄瓜10-15份,水40-50份,胡萝卜10-15份,土豆10-15份,淀粉20-30份,鸡蛋20-25份,盐5-15份,面粉20-30份,番茄酱5-10份,橄榄油5-10份。

[0006] 所述的黄瓜洗净,切丝。

[0007] 所述的胡萝卜洗净,切丝。

[0008] 所述的土豆洗净,切丝。

[0009] 所述的鸡蛋装入碗中打碎,搅拌均匀。

[0010] 所述的一种蔬菜鸡蛋饼配方及其制作方法,其制作方法如下:

[0011] (1) 将黄瓜、胡萝卜、土豆洗净,切丝。

[0012] (2) 把鸡蛋装入碗中打碎并搅拌均匀。

[0013] (3) 将适量淀粉和面粉加入步骤二搅拌均匀。

[0014] (4) 继续把适量面粉加入步骤三搅拌,再加适量水搅拌至面糊浓稠。。

[0015] (5) 热锅上放适量橄榄油,倒入步骤四的面糊,小火煎。

[0016] (6) 步骤五材料表面凝固后再煎半分钟,翻面煎至两面微微金黄即可出锅。

[0017] (7) 热锅上放适量橄榄油,放入步骤一材料,小火炒。

[0018] (8) 把适量盐放入步骤七,炒软后盛出备用。

[0019] (9) 将番茄酱均匀抹在步骤六所得的鸡蛋煎饼上。

[0020] (10) 最后将步骤八材料放入步骤九的煎饼上卷起即可食用。

[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] 黄瓜，也称胡瓜、青瓜，属葫芦科植物。性凉，味甘，营养价值高，富含蛋白质、维生素、钙、镁等人体所需的微量元素，黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能的作用，达到抗肿瘤目的。此外，该物质还可治疗慢性肝炎和迁延性肝炎，对原发性肝癌患者有延长生存期作用。黄瓜中所含的丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪。此外，黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用，能强身健体。黄瓜中含有丰富的维生素E，可起到延年益寿，抗衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢。用黄瓜捣汁涂擦皮肤，有润肤，舒展皱纹功效。

[0023] 土豆是茄科茄属植物，俗名地豆子，富含维生素、碳水化合物、钙、钾、磷、镁等人体所需的微量元素。一般人群都可食用，无禁忌，尤适宜低蛋白饮食的肾病患者、糖尿病患者食用。土豆含有大量淀粉以及蛋白质、B族维生素、维生素C等，能促进脾胃的消化功能。土豆能供给人体大量有特殊保护作用的黏液蛋白。能促持消化道、呼吸道以及关节腔、浆膜腔的润滑，预防心血管和系统的脂肪沉积，保持血管的弹性，有利于预防动脉粥样硬化的发生。土豆同时又是一种碱性蔬菜，有利于体内酸碱平衡，中和体内代谢后产生的酸性物质，从而有一定的美容、抗衰老作用，经常吃土豆的人身体健康，老得慢。土豆是富含膳食纤维的食物中，比较少见的同时含有大量维生素、矿物质的食物，每148克土豆产生的热量仅为100卡路里，真正的淀粉含量不到2%，只含0.1%的脂肪，能有效控制人们日常饮食中脂肪总量的摄入。

[0024] 鸡蛋，又名鸡卵、鸡子，是母鸡所产的卵，其外有一层硬壳，内则有气室、卵白及卵黄部分，它富含各类营养，是人类常食用的食品之一，被人们称作“理想的营养库”。鸡蛋味甘；性平。归肺；脾；胃经。富含蛋白质、热量、碳水化合物、钙、钠、锌等营养物质，鸡蛋中还含有较丰富的铁，铁元素在人体起造血和在血中运输氧和营养物质的作用。人的颜面泛出红润之美，离不开铁元素。如果铁质不足可导致缺铁性贫血，使人的脸色萎黄，皮肤也失去了美的光泽。由此可见，鸡蛋确是维护皮肤美的重要食品之一。鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用，蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。还可提高人体血浆蛋白量，增强肌体的代谢功能和免疫功能。

[0025] 相对于现有技术，本发明的有益效果在于：该蔬菜鸡蛋饼制作简单，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，还能起到美容养颜，降低脂肪，健胃柔脾的功效。

### 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：黄瓜10份，水40份，胡萝卜10份，土豆10份，淀粉20份，鸡蛋20份，盐5份，面粉20份，番茄酱5份，橄榄油5份。

[0028] 具体实施例二：黄瓜11份，水41份，胡萝卜11份，土豆11份，淀粉21份，鸡蛋21份，盐6份，面粉21份，番茄酱6份，橄榄油6份。

[0029] 具体实施例三：黄瓜12份，水42份，胡萝卜12份，土豆12份，淀粉22份，鸡蛋22份，盐7份，面粉22份，番茄酱7份，橄榄油7份。

[0030] 具体实施例四：黄瓜13份，水43份，胡萝卜13份，土豆13份，淀粉23份，鸡蛋23份，盐8份，面粉23份，番茄酱8份，橄榄油8份。

[0031] 具体实施例五：黄瓜14份，水44份，胡萝卜14份，土豆14份，淀粉24份，鸡蛋24份，盐9份，面粉24份，番茄酱9份，橄榄油9份。

[0032] 具体实施例六：黄瓜15份，水50份，胡萝卜15份，土豆15份，淀粉30份，鸡蛋25份，盐15份，面粉30份，番茄酱10份，橄榄油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。