



(12) 发明专利

(10) 授权公告号 CN 101032339 B

(45) 授权公告日 2010.06.09

(21) 申请号 200710019731.0

(22) 申请日 2007.02.06

(73) 专利权人 刘峰

地址 234000 安徽省宿州市薛园北路一号
十一中宿舍 403 室

(72) 发明人 刘峰

(74) 专利代理机构 安徽合肥华信知识产权代理
有限公司 34112

代理人 陈其霞

(56) 对比文件

JP 2004242586 A, 2004.09.02, 全文.

CN 1240594 A, 2000.01.12, 全文.

CN 1128112 A, 1996.08.07, 全文.

CN 1857115 A, 2006.11.08, 全文.

周秀. 祈福平安 喝碗腊八粥. 养生大世界
2007 年第 1 期. 2007, (2007 年第 1 期), 30.

审查员 杨钟超

(51) Int. Cl.

A23L 1/36 (2006.01)

A23L 1/212 (2006.01)

A23L 1/20 (2006.01)

A23L 1/48 (2006.01)

A23L 1/168 (2006.01)

A23L 1/29 (2006.01)

权利要求书 1 页 说明书 2 页

(54) 发明名称

一种花生仁、银杏营养粥的制作方法

(57) 摘要

本发明涉及一种花生仁、银杏营养粥的制作方法,其特征在於:由以下谷物、银杏、瓜果和蔬菜为原料,其重量组分为:黄豆 2~7g,玉米 10~30g,小米 20~50g,花生仁 5~15g,银杏 10~50g,黄花菜 5~15g,胡萝卜 40~60g,南瓜 40~60g,菠萝 40~60g,无核桔 40~60g;具体制作步骤为:将精选后的黄豆、玉米、小米、花生仁清洗干净浸泡 3~6 小时;将洗净后的黄花菜、胡萝卜和削皮南瓜、菠萝、无核桔粉碎后与上述浸泡后的黄豆、玉米、小米、花生仁及银杏按重量组份放入锅内,再按 1:3~5 的重量比例加入水煮沸后再用温火 80~50℃熬 30~50 分钟便熬成稀稠适中的营养液粥;将营养粥冷却、包装、抽检、出售。本发明健脑、助记、益智又强身健体,是一种制作简单,成本低廉的纯天然健康食品。

1. 一种花生仁、银杏营养粥的制作方法,其特征在于:由以下谷物、银杏、瓜果和蔬菜为原料,其重量组份为:黄豆 2 ~ 7g,玉米 10 ~ 30g,小米 20 ~ 50g,花生仁 5 ~ 15g,银杏 10 ~ 50g,黄花菜 5 ~ 15g,胡萝卜 40 ~ 60g,南瓜 40 ~ 60g,菠萝 40 ~ 60g,无核桔 40 ~ 60g;具体制作步骤如下:

(1) 将精选后的黄豆、玉米、小米、花生仁清洗干净;

(2) 称取清洗后所需组份的黄豆、玉米、小米、花生仁浸泡 3 ~ 6 小时;

(3) 将洗净后的黄花菜、胡萝卜和削皮南瓜、菠萝、无核桔置入粉碎机内粉碎后取出与上述浸泡后的黄豆、玉米、小米、花生仁及银杏按重量组份放入锅内,再按 1 : 3 ~ 5 的重量比例加入水煮沸后再用温火 80 ~ 50℃熬 30 ~ 50 分钟便熬成稀稠适中的营养液粥;

(4) 将营养粥冷却、包装、抽检、出售。

一种花生仁、银杏营养粥的制作方法

技术领域

[0001] 本发明涉及一种食用粥,确切地说是一种花生仁、银杏营养粥的制作方法。

[0002] 背技领域

[0003] 随着社会的腾飞,人们生活水平的不断提高,目前人们对食品的健康要求日益增加,因此市场上出现了各种健康营养食品,诸如:豆奶粉、玉米粉、芝麻粉,和八宝粥,但至今还没有一种可健脑且有效增强记忆又强身健体的纯天然食品的营养液。

发明内容

[0004] 本发明的目的是给人们提供一种制作简单,成本低廉,健脑、助记、益智又强身健体纯天然的花生仁、银杏营养粥的制作方法。

[0005] 本发明由以下谷物、银杏、瓜果和蔬菜为原料,其重量组份为:黄豆 2~7g,玉米 10~30g,小米 20~50g,花生仁 5~15g,银杏 10~50g,黄花菜 5~15g,胡萝卜 40~60g,南瓜 40~60g,菠萝 40~60g,无核桔 40~60g;具体制作步骤如下:

[0006] (1) 将精选后的黄豆、玉米、小米、花生仁清洗干净;

[0007] (2) 称取清洗后所需组份的黄豆、玉米、小米、花生仁浸泡 3~6 小时;

[0008] (3) 将洗净后的黄花菜、胡萝卜和削皮南瓜、菠萝、无核桔置入粉碎机内粉碎后取出与上述浸泡后的黄豆、玉米、小米、花生仁及银杏按重量组份放入锅内,再按 1:3~5 的重量比例加入水煮沸后再用温火 80~50℃熬 30~50 分钟便熬成稀稠适中的营养液粥;

[0009] (4) 将营养粥冷却、包装、抽检、出售。

[0010] 本发明中采用的原料均是营养学、记忆学专家推荐的健脑、增强记忆、强身健体食物,这类食物中含有丰富的健脑、增强记忆的卵磷指。黄豆则更是食物的佳品,它历来有“绿色牛奶”、植物脑白金之美称,银杏是美国当代记忆学权威凯尔·都迪首推的健脑益智助记的好食品,而黄花菜早被科学界推崇的八大健康益智蔬菜之首,花生是人人皆知的延缓脑功能衰退,增强记忆,延缓衰老的“长生果”。

[0011] 本发明的效果

[0012] (1) 本发明含有较高的卵磷指和多种营养,因此人常期食用不仅可健脑,健脑、助记、益智而且强身健体。

[0013] (2) 本发明中不含任何添加剂,因此是纯天然食品,对人体有百利而无一害。

[0014] (3) 本发明制作简单,成本低廉。

具体实施方式

[0015] 实施例 1:

[0016] 按重量组份称取经精选清洗后的黄豆 2g,玉米 10g,小米 20g,花生仁 5g,浸泡 3~6 小时,将洗净的黄花菜 5g,胡萝卜 40g 和削皮南瓜 40g、菠萝 40g、无核桔 40g 置入粉碎机内粉碎后取出与上述浸泡后的黄豆、玉米、小米、花生仁及银杏 10g 放入锅内,再按 1:3~5 的重量比例加入水煮沸后再用温火 80~50℃熬 30~50 分钟便熬成稀稠适中的营养液

粥,最后,将营养粥冷却、包装、抽检、出售。

[0017] 实施例 2:

[0018] 按重量组份称取经精选清洗后的黄豆 7g,玉米 30g,小米 50g,花生仁 15g,浸泡 3~6 小时,将洗净的黄花菜 15g,胡萝卜 60g 和削皮南瓜 60g、菠萝 60g、无核桔 60g 置入粉碎机内粉碎后取出与上述浸泡后的黄豆、玉米、小米、花生仁及银杏 50g 放入锅内,再按 1:3~5 的重量比例加入水煮沸后再用温火 80~50℃熬 30~50 分钟便熬成稀稠适中的营养液粥,最后,将营养粥冷却、包装、抽检、出售。

[0019] 实施例 3:

[0020] 按重量组份称取经精选清洗后的黄豆 5g,玉米 20g,小米 30g,花生仁 15g,浸泡 3~6 小时,将洗净的黄花菜 15g,胡萝卜 50g 和削皮南瓜 50g、菠萝 50g、无核桔 50g 置入粉碎机内粉碎后取出与上述浸泡后的黄豆、玉米、小米、花生仁及银杏 30g 放入锅内,再按 1:3~5 的重量比例加入水煮沸后再用温火 80~50℃熬 30~50 分钟便熬成稀稠适中的营养液粥,最后,将营养粥冷却、包装、抽检、出售。