



(12)发明专利申请



(10)申请公布号 CN 111149995 A

(43)申请公布日 2020.05.15

(21)申请号 202010151362.6

(22)申请日 2020.03.06

(71)申请人 吉林人参研究院(吉林省长白山天然药物研究院)

地址 134001 吉林省通化市龙泉路666号

(72)发明人 曹志强 初赛君 于晶

(51)Int.Cl.

A23L 7/148(2016.01)

A23L 11/00(2016.01)

A23L 19/00(2016.01)

A23L 25/00(2016.01)

A23L 33/10(2016.01)

权利要求书1页 说明书3页

(54)发明名称

一种黑参养生粥及其制备方法

(57)摘要

本发明涉及一种黑参养生粥及其制备方法,所述黑参养生粥主要由黑参、糯米、红枣、红豆、花生、纯净水制成,辅以白砂糖、羧甲基纤维素钠、稳定剂,通过称量、清洗、浸泡、熬制、搅拌、灌装而成。本发明所述黑参养生粥,原料搭配科学,营养丰富,便于人体吸收;具备缓解疲劳、延缓衰老、美容养颜、增强免疫力等功效;采用物理方法制备、充分保持原材料生物活性成分不被破坏;制备方法简便,可操作性强。

1. 一种黑参养生粥及其制备方法,其特征在于主要由以下原料制作而成(按质量克数计):黑参片10~30、糯米25~60、红枣5~10、红豆5~10、花生5~10、白砂糖0~3、羧甲基纤维素钠0~0.5、稳定剂0~0.5、纯净水1000~1200;所述的黑参片、糯米、红枣、红豆、花生应选无霉变且无虫蛀的干制品;所述稳定剂为黄原胶、卡拉胶、魔芋胶的一种或几种(上述原料均应符合“食品安全国家标准”)。

2. 一种黑参养生粥制备方法包含以下步骤:

(1) 称量:分别按照质量克数称取黑参片、糯米、红枣、红豆、花生、白砂糖、羧甲基纤维素钠、稳定剂、纯净水;

(2) 清洗:分别将黑参片、糯米、红枣、红豆、花生用清水清洗2~3遍;

(3) 浸泡:将黑参片、糯米、红豆、花生混合置于25℃~30℃水中浸泡1~2h;将红枣去核后置于70℃~80℃水中浸泡5~10min;捞出沥干备用;

(4) 熬制:将黑参片、糯米、红豆、花生、红枣一同放入蒸煮锅中,加入称量好的纯净水,待水煮沸后换文火熬制2~3h,得到黑参粥;

(5) 搅拌:向步骤(4)得到的黑参粥中加入称量好的白砂糖、羧甲基纤维素钠、稳定剂,边加入边搅拌,直至黑参粥混合均匀,甜度均一,即得到成品“黑参养生粥”;

(6) 灌装:将步骤(5)得到的黑参养生粥灭菌、灌装即为商品“黑参养生粥”。

一种黑参养生粥及其制备方法

技术领域

[0001] 本发明涉及一种黑参养生粥及其制备方法,属于食品加工领域。

背景技术

[0002] 人参(*Panax ginseng* C. A. Mey)为五加科人参属多年生草本植物。人参是我国传统名贵中药材,具有极高的药用价值,被誉为“百草之王”。人参中富含多种人体所必需的营养成分和生物活性物质,包括人参皂苷、挥发油、人参多糖、黄酮类、脂肪酸、维生素、蛋白质、甾醇、木质素、无机元素和微量元素等多种活性成分,具有增强免疫力、抑制癌细胞、提高记忆力、抗衰老等多种药用功效,更被东方医学界誉为“扶正固本,滋阴补生”之极品。2012年人参被国家卫生部批准为新资源食品,自此以人参为原材料的人参食品开始被研究与开发,人参的综合利用价值也得到了大大的提高。黑参是目前人参加工行业中的一种新型炮制品,黑参中具有高含量的稀有人参皂苷成分如Rg₃、Rg₅、Rk₁和 Rk₃等,这些稀有皂苷具有抗肿瘤、提高机体免疫力、益智、保护肾脏和脾脏、降压、抗炎、抗衰老等药理活性。

[0003] 糯米,又叫江米,为禾本科植物稻(糯稻)的去壳种仁。糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及淀粉等。中医认为,糯米性温、味甘,入肺、脾经,有补虚、补血、健脾暖胃作用,是一种温和的滋补品。

[0004] 红枣,又名大枣、干枣、枣子,为鼠李科枣属植物的成熟果实,起源于中国。红枣是传统药食同源滋补佳品,富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素、挥发油及钙、磷、铁、硒等36种微量元素和环磷酸腺苷等营养成分。中医中药理论认为,红枣具有美容养颜、补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用,此外还具有降血压、降胆固醇、保肝护肝、提高免疫力、防治脑供血不足、抗癌、抗氧化、抗过敏、防治心血管病,防治骨质疏松和贫血等作用。

[0005] 红豆,为豆科植物红豆树的种子。红豆含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B族、钾、铁、磷、钙、尼克酸等多种有益人体的营养物质,具有健胃生津、养心补血、排毒减肥、消除水肿、祛湿益气等作用,不仅能够促进心脏血管的活化,还适宜有怕冷、低血压、容易疲倦等现象的人食用,是良好的药用和健康食品。

[0006] 花生,属蔷薇目,豆科一年生草本植物,是我国产量丰富、食用广泛的一种坚果,又名“长生果”、“泥豆”等。花生中含有 25%~35% 的蛋白、脂肪、糖类、维生素A、维生素B6、维生素E、维生素K,以及矿物质钙、磷、铁等营养成分,含有8种人体所需的氨基酸及不饱和脂肪酸,含有一般杂粮少有的胆碱、卵磷脂等物质,具有益智、抗衰老、增强人体记忆力等功效。

[0007] 目前随着人们生活水平的快速提高,加之生活节奏变快和饮食习惯不规律,导致的亚健康问题日益凸显,健康营养的药食同源类食品就越来越受到广大消费者的认可。我国古代就有药食同源的说法,近年来,中医养生理念已逐渐深入人心。将黑参与糯米、红枣、红豆、花生复配熬制成养生粥,可改药材为食材,变药补为食补,既可以满足大众的日常饮食需求,提高肌体免疫力,又可以缓解亚健康问题,是大众养生保健的良好选择。

发明内容

[0008] 本发明的目的是提供一种黑参养生粥,本发明具有如下优点:原料搭配科学,营养丰富,便于人体吸收;具备缓解疲劳、延缓衰老、美容养颜、增强免疫力等功效;采用物理方法制备、充分保持原材料生物活性成分不被破坏;制备方法简便,可操作性强。

[0009] 一种黑参养生粥及其制备方法,其特征在于主要由以下原料制作而成(按质量克数计):黑参片10~30、糯米25~60、红枣5~10、红豆5~10、花生5~10、白砂糖0~3、羧甲基纤维素钠0~0.5、稳定剂0~0.5、纯净水1000~1200;所述的黑参片、糯米、红枣、红豆、花生应选无霉变且无虫蛀的干制品;所述稳定剂为黄原胶、卡拉胶、魔芋胶的一种或几种(上述原料均应符合“食品安全国家标准”)。

[0010] 一种黑参养生粥制备方法包含以下步骤:

(1)称量:分别按照质量克数称取黑参片、糯米、红枣、红豆、花生、白砂糖、羧甲基纤维素钠、稳定剂、纯净水;

(2)清洗:分别将黑参片、糯米、红枣、红豆、花生用清水清洗2~3遍;

(3)浸泡:将黑参片、糯米、红豆、花生混合置于25℃~30℃水中浸泡1~2h;将红枣去核后置于70℃~80℃水中浸泡5~10min;捞出沥干备用;

(4)熬制:将黑参片、糯米、红豆、花生、红枣一同放入蒸煮锅中,加入称量好的纯净水,待水煮沸后换文火熬制2~3h,得到黑参粥;

(5)搅拌:向步骤(4)得到的黑参粥中加入称量好的白砂糖、羧甲基纤维素钠、稳定剂,边加入边搅拌,直至黑参粥混合均匀,甜度均一,即得到成品“黑参养生粥”;

(6)灌装:将步骤(5)得到的黑参养生粥灭菌、灌装即为商品“黑参养生粥”。

具体实施方式

[0011] 下面通过具体实施方式对本发明的技术方案做进一步的详细描述。

[0012] 实施例1:

一种黑参养生粥的制作方法:

所述的一种黑参养生粥主要由以下原料制作而成:无霉变且无虫蛀的干制品:黑参片20g、糯米35g、红枣5g、红豆10g、花生8g;白砂糖1g;羧甲基纤维素钠0.2g;黄原胶0.1g;纯净水1000g。

[0013] 具体制作步骤如下:

(1)称量:分别称取黑参片20g、糯米35g、红枣5g、红豆10g、花生8g、白砂糖1g、羧甲基纤维素钠0.2g、黄原胶0.1g、纯净水1000g;

(2)清洗:分别将黑参片、糯米、红枣、红豆、花生用清水清洗2遍;

(3)浸泡:将黑参片、糯米、红豆、花生混合置于25℃水中浸泡1h;将红枣去核后置于75℃水中浸泡5min;捞出沥干备用;

(4)熬制:将黑参片、糯米、红豆、花生、红枣一同放入蒸煮锅中,加入1000g纯净水,待水煮沸后换文火熬制2h,得到黑参粥;

(5)搅拌:向步骤(4)得到的黑参粥中加入白砂糖1g、羧甲基纤维素钠0.2g、黄原胶0.1g,边加入边搅拌,至黑参粥混合均匀,甜度均一,得到成品“黑参养生粥”;

(6)灌装:将步骤(5)得到的黑参养生粥灭菌、灌装得到商品“黑参养生粥”。

[0014] 实施例2:

一种黑参养生粥的制作方法:

所述的一种黑参养生粥主要由以下原料制作而成:无霉变且无虫蛀的干制品:黑参片25g、糯米45g、红枣8g、红豆8g、花生5g;白砂糖2g;羧甲基纤维素钠0.1g;卡拉胶0.1g;纯净水1100g。

[0015] 具体制作步骤如下:

(1)称量:分别称取黑参片25g、糯米45g、红枣8g、红豆8g、花生5g、白砂糖2g、羧甲基纤维素钠0.1g、卡拉胶0.1g、纯净水1100g;

(2)清洗:分别将黑参片、糯米、红枣、红豆、花生用清水清洗3遍;

(3)浸泡:将黑参片、糯米、红豆、花生混合置于25℃水中浸泡1.5h;将红枣去核后置于70℃水中浸泡10min;捞出沥干备用;

(4)熬制:将黑参片、糯米、红豆、花生、红枣一同放入蒸煮锅中,加入1100g纯净水,待水煮沸后换文火熬制2.5h,得到黑参粥;

(5)搅拌:向步骤(4)得到的黑参粥中加入白砂糖2g、羧甲基纤维素钠0.1g、卡拉胶0.1g,边加入边搅拌,至黑参粥混合均匀,甜度均一,得到成品“黑参养生粥”;

(6)灌装:将步骤(5)得到的黑参养生粥灭菌、灌装得到商品“黑参养生粥”。

[0016] 实施例3:

一种黑参养生粥的制作方法:

所述的一种黑参养生粥主要由以下原料制作而成:无霉变且无虫蛀的干制品:黑参片30g、糯米55g、红枣7g、红豆5g、花生6g;白砂糖3g;羧甲基纤维素钠0.3g;黄原胶0.1g;魔芋胶0.1g;纯净水1200g。

[0017] 具体制作步骤如下:

(1)称量:分别称取黑参片30g、糯米55g、红枣7g、红豆5g、花生6g、白砂糖3g、羧甲基纤维素钠0.3g、黄原胶0.1g、魔芋胶0.1g、纯净水1200g;

(2)清洗:分别将黑参片、糯米、红枣、红豆、花生用清水清洗2遍;

(3)浸泡:将黑参片、糯米、红豆、花生混合置于30℃水中浸泡2h;将红枣去核后置于80℃水中浸泡5min;捞出沥干备用;

(4)熬制:将黑参片、糯米、红豆、花生、红枣一同放入蒸煮锅中,加入1200g纯净水,待水煮沸后换文火熬制3h,得到黑参粥;

(5)搅拌:向步骤(4)得到的黑参粥中加入白砂糖3g、羧甲基纤维素钠0.3g、黄原胶0.1g、魔芋胶0.1g,边加入边搅拌,至黑参粥混合均匀,甜度均一,得到成品“黑参养生粥”;

(6)灌装:将步骤(5)得到的黑参养生粥灭菌、灌装得到商品“黑参养生粥”。

[0018] 以上所述仅为本发明的实施例,并非因此限制本发明的保护范围,凡是利用本发明说明书及实施例内容所作的等效结构或等效流程变换,或直接或间接运用在其它相关的技术领域,均同理包括在本发明的专利保护范围内。