



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 106360526 A

(43)申请公布日 2017.02.01

(21)申请号 201610696501.7

(22)申请日 2016.08.19

(71)申请人 李松林

地址 246000 安徽省安庆市大观区花亭北  
村28栋3单元406室

(72)发明人 李松林

(51)Int. Cl.

A23L 21/12(2016.01)

A23L 33/10(2016.01)

A23L 33/105(2016.01)

权利要求书1页 说明书3页

(54)发明名称

一种胡瓜豌豆羹及其制作方法

(57)摘要

本发明公开了一种胡瓜豌豆羹,是由以下的原料制成:胡瓜、豌豆、水晶米、芦笋、水、灵芝、洛神花、甘草、藿香叶、石榴皮、琼脂、葡萄糖、胶原蛋白粉;其制作方法包括以下步骤:(1)、制备胡瓜浆;(2)、制备豌豆泥浆;(3)、制备水晶米糊;(4)、制备蔬菜汁;(5)、制备营养液;(6)、将琼脂浸泡后,加热至溶化,备用;(7)、将上述各步骤所得的物料混合,加入葡萄糖、胶原蛋白粉和适量水,旺火煮开,文火熬煮,至可溶性固形物达到80~90%时出锅,即得。本发明通过将胡瓜、豌豆、芦笋等营养成分引入到羹食当中,同时添加灵芝、胶原蛋白粉等保健有益成分,提高了营养价值,其口感丰富,食之清香可口,具有较好的食疗保健效果。

1. 一种胡瓜豌豆羹,其特征在于,是由以下重量份的原料制成:

胡瓜80~150份、豌豆80~150份、水晶米30~80份、芦笋10~30份、水适量、灵芝5~9份、洛神花2~4份、甘草2~3份、藿香叶2~5份、石榴皮1~3份、琼脂1~2份、葡萄糖7~15份、胶原蛋白粉5~8份;

所述的胡瓜豌豆羹的制作方法,包括以下步骤:

(1)、选择成熟胡瓜,除杂,清水洗净并切块,放入沸水中煮30~50分钟,打磨成浆,再用文火加热熬煮,不断搅拌使受热均匀,直至可溶性固形物达到55~70%时出锅,得到胡瓜浆备用;

(2)、选取豌豆,文火炒至熟香,在质量浓度为0.1%的碳酸氢钠水溶液中浸泡6~9小时,然后在100~110℃蒸汽下蒸煮25~45分钟,加适量水在打浆机中打磨成浆,过滤,去杂质得到豌豆泥浆;

(3)、将水晶米淘洗干净后,水温20~30℃浸泡6~10小时后磨浆,加热至90~100℃后持续煮6~10分钟,得水晶米糊;

(4)、将芦笋除杂,用水冲洗干净,加2~3倍水进行打浆,然后过滤,得到蔬菜汁;

(5)、将灵芝、洛神花、甘草、藿香叶、石榴皮清洗后混合,加6~10倍水常温浸泡5~10小时,然后保持温度60~70℃加热煎煮1~2小时,过滤,得营养液;

(6)、将琼脂破碎成小块,加15~20倍水浸泡4~6小时后,加热至85~95℃使其溶化,过滤去除杂质,备用;

(7)、将步骤(1)所得的胡瓜浆、步骤(2)所得的豌豆泥浆、步骤(3)所得的水晶米糊、步骤(4)所得的蔬菜汁、步骤(5)所得的营养液和步骤(6)所得的琼脂混合,加入葡萄糖、胶原蛋白粉和适量水,搅拌均匀,旺火煮开后,文火加热熬煮并不断搅拌,直至可溶性固形物达到80~90%时出锅,即得。

## 一种胡瓜豌豆羹及其制作方法

### 技术领域

[0001] 本发明属于食品及加工领域,涉及一种胡瓜豌豆羹及其制作方法。

### 背景技术

[0002] 羹为我国传统食物,流行于全国大部分地区。羹作为一种黏稠浓汤,主要由肉、菜及勾芡调和,亦能加面成为面羹,另有甜如豆沙、糖等做成的甜食。因大量使用勾芡,加上调和料等提味,食材方面几乎都是肉类,口味较重且热量高。

[0003] 随着生活水平的提高,人们对健康饮食越来越重视,应把握营养均衡的原则,选择易消化吸收,纤维质高、低脂低糖的食物为主,不宜进食油腻以及刺激性大的食物,而传统的羹口味较重,营养成分和口感也比较单一,有待改进。

### 发明内容

[0004] 本发明要解决技术问题是提供一种胡瓜豌豆羹及其制作方法,通过科学配方,提高了营养价值,富含蛋白质和碳水化合物以及各种微量元素与氨基酸,其口感丰富,食之清香可口,具有健脾去湿、健胃、润肺、养神等功效,食疗保健效果突出。

[0005] 本发明为解决上述技术问题所采用的技术方案是:

[0006] 一种胡瓜豌豆羹,其特征在于,是由以下重量份的原料制成:

[0007] 胡瓜80~150份、豌豆80~150份、水晶米30~80份、芦笋10~30份、水适量、灵芝5~9份、洛神花2~4份、甘草2~3份、藿香叶2~5份、石榴皮1~3份、琼脂1~2份、葡萄糖7~15份、胶原蛋白粉5~8份;

[0008] 所述的胡瓜豌豆羹的制作方法,包括以下步骤:

[0009] (1)、选择成熟胡瓜,除杂,清水洗净并切块,放入沸水中煮30~50分钟,打磨成浆,再用文火加热熬煮,不断搅拌使受热均匀,直至可溶性固形物达到55~70%时出锅,得到胡瓜浆备用;

[0010] (2)、选取豌豆,文火炒至熟香,在质量浓度为0.1%的碳酸氢钠水溶液中浸泡6~9小时,然后在100~110℃蒸汽下蒸煮25~45分钟,加适量水在打浆机中打磨成浆,过滤,去杂质得到豌豆泥浆;

[0011] (3)、将水晶米淘洗干净后,水温20~30℃浸泡6~10小时后磨浆,加热至90~100℃后持续煮6~10分钟,得水晶米糊;

[0012] (4)、将芦笋除杂,用水冲洗干净,加2~3倍水进行打浆,然后过滤,得到蔬菜汁;

[0013] (5)、将灵芝、洛神花、甘草、藿香叶、石榴皮清洗后混合,加6~10倍水常温浸泡5~10小时,然后保持温度60~70℃加热煎煮1~2小时,过滤,得营养液;

[0014] (6)、将琼脂破碎成小块,加15~20倍水浸泡4~6小时后,加热至85~95℃使其溶化,过滤去除杂质,备用;

[0015] (7)、将步骤(1)所得的胡瓜浆、步骤(2)所得的豌豆泥浆、步骤(3)所得的水晶米糊、步骤(4)所得的蔬菜汁、步骤(5)所得的营养液和步骤(6)所得的琼脂混合,加入葡萄糖、

胶原蛋白粉和适量水,搅拌均匀,旺火煮开后,文火加热熬煮并不断搅拌,直至可溶性固形物达到80~90%时出锅,即得。

[0016] 与现有技术相比,本发明的有益效果在于:

[0017] 本发明突破了传统的羹食口味,通过将胡瓜、豌豆、芦笋等营养成分引入到羹食当中,同时添加灵芝、胶原蛋白粉等保健有益成分,提高了组合食物的营养价值,使其富含蛋白质和碳水化合物以及各种微量元素与氨基酸,其口感丰富,食之清香可口,易于消化吸收,有健脾去湿、健胃、润肺、养神等功效,具有较好的食疗保健效果。

### 具体实施方式

[0018] 下面结合具体实施例对本发明作进一步说明。

[0019] 实施例1:

[0020] 一种胡瓜豌豆羹,其特征在于,是由以下重量份的原料制成:

[0021] 胡瓜80份、豌豆80份、水晶米30份、芦笋10份、水适量、灵芝5份、洛神花2份、甘草2份、藿香叶2份、石榴皮1份、琼脂1份、葡萄糖7份、胶原蛋白粉5份;

[0022] 所述的胡瓜豌豆羹的制作方法,包括以下步骤:

[0023] (1)、选择成熟胡瓜,除杂,清水洗净并切块,放入沸水中煮30分钟,打磨成浆,再用文火加热熬煮,不断搅拌使受热均匀,直至可溶性固形物达到55~70%时出锅,得到胡瓜浆备用;

[0024] (2)、选取豌豆,文火炒至熟香,在质量浓度为0.1%的碳酸氢钠水溶液中浸泡6小时,然后在100~110℃蒸汽下蒸煮45分钟,加适量水在打浆机中打磨成浆,过滤,去杂质得到豌豆泥浆;

[0025] (3)、将水晶米淘洗干净后,水温20~30℃浸泡6小时后磨浆,加热至90~100℃后持续煮10分钟,得水晶米糊;

[0026] (4)、将芦笋除杂,用水冲洗干净,加2倍水进行打浆,然后过滤,得到蔬菜汁;

[0027] (5)、将灵芝、洛神花、甘草、藿香叶、石榴皮清洗后混合,加6倍水常温浸泡10小时,然后保持温度60~70℃加热煎煮1小时,过滤,得营养液;

[0028] (6)、将琼脂破碎成小块,加15~20倍水浸泡4小时后,加热至85~95℃使其溶化,过滤去除杂质,备用;

[0029] (7)、将步骤(1)所得的胡瓜浆、步骤(2)所得的豌豆泥浆、步骤(3)所得的水晶米糊、步骤(4)所得的蔬菜汁、步骤(5)所得的营养液和步骤(6)所得的琼脂混合,加入葡萄糖、胶原蛋白粉和适量水,搅拌均匀,旺火煮开后,文火加热熬煮并不断搅拌,直至可溶性固形物达到80~90%时出锅,即得。

[0030] 实施例2:

[0031] 一种胡瓜豌豆羹,其特征在于,是由以下重量份的原料制成:

[0032] 胡瓜150份、豌豆150份、水晶米80份、芦笋30份、水适量、灵芝9份、洛神花4份、甘草3份、藿香叶5份、石榴皮3份、琼脂2份、葡萄糖15份、胶原蛋白粉8份;

[0033] 所述的胡瓜豌豆羹的制作方法,包括以下步骤:

[0034] (1)、选择成熟胡瓜,除杂,清水洗净并切块,放入沸水中煮50分钟,打磨成浆,再用文火加热熬煮,不断搅拌使受热均匀,直至可溶性固形物达到55~70%时出锅,得到胡瓜浆

备用；

[0035] (2)、选取豌豆，文火炒至熟香，在质量浓度为0.1%的碳酸氢钠水溶液中浸泡9小时，然后在100~110℃蒸汽下蒸煮25分钟，加适量水在打浆机中打磨成浆，过滤，去杂质得到豌豆泥浆；

[0036] (3)、将水晶米淘洗干净后，水温20~30℃浸泡10小时后磨浆，加热至90~100℃后持续煮6分钟，得水晶米糊；

[0037] (4)、将芦笋除杂，用水冲洗干净，加3倍水进行打浆，然后过滤，得到蔬菜汁；

[0038] (5)、将灵芝、洛神花、甘草、藿香叶、石榴皮清洗后混合，加10倍水常温浸泡5小时，然后保持温度60~70℃加热煎煮2小时，过滤，得营养液；

[0039] (6)、将琼脂破碎成小块，加15~20倍水浸泡6小时后，加热至85~95℃使其溶化，过滤去除杂质，备用；

[0040] (7)、将步骤(1)所得的胡瓜浆、步骤(2)所得的豌豆泥浆、步骤(3)所得的水晶米糊、步骤(4)所得的蔬菜汁、步骤(5)所得的营养液和步骤(6)所得的琼脂混合，加入葡萄糖、胶原蛋白粉和适量水，搅拌均匀，旺火煮开后，文火加热熬煮并不断搅拌，直至可溶性固形物达到80~90%时出锅，即得。

[0041] 本发明实施例通过将胡瓜、豌豆、芦笋等营养成分引入到羹食当中，同时添加灵芝、胶原蛋白粉等保健有益成分，提高了组合食物的营养价值，使其富含蛋白质和碳水化合物以及各种微量元素与氨基酸，其口感丰富，食之清香可口，易于消化吸收，有健脾去湿、健胃、润肺、养神等功效，食疗保健效果突出。