

[19] 中华人民共和国国家知识产权局



[12] 发明专利申请公布说明书

[21] 申请号 200810119418.9

[51] Int. Cl.

A23L 1/29 (2006.01)
A23L 1/10 (2006.01)
A23L 1/168 (2006.01)
A23L 1/212 (2006.01)
A23L 1/36 (2006.01)
A23L 1/20 (2006.01)

[43] 公开日 2010年3月10日

[11] 公开号 CN 101664175A

[51] Int. Cl. (续)

A61K 36/82 (2006.01)
A61P 7/02 (2006.01)
A61P 3/02 (2006.01)
A61P 9/00 (2006.01)
A61P 1/14 (2006.01)
A61P 11/00 (2006.01)
A61P 17/00 (2006.01)
A61P 1/16 (2006.01)
A61P 27/02 (2006.01)
A61P 13/12 (2006.01)

[22] 申请日 2008.9.1

[21] 申请号 200810119418.9

[71] 申请人 刘泳宏

地址 100080 北京市海淀区中关村南一条3
号中科院研究生院电子所

[72] 发明人 刘泳宏

权利要求书6页 说明书11页

[54] 发明名称

一种天然五彩杂粮果蔬茶粥及制作方法

[57] 摘要

本发明提供了一种天然五彩杂粮果蔬茶粥及制作方法，属于保健食品加工技术领域。本发明将党参、西洋参、丹参、黄芪、绞股蓝、甘草、当归、首乌、熟地、山楂、龙眼肉、金银花、菊花、茉莉花、三七花、玫瑰茄、益母草、翻白草、蒲公英、桑叶、银杏叶、绿茶和水制成养脏药茶；再将红豆、黄豆、白扁豆、绿豆、豌豆、黑豆、红米、红高粱、玉米渣、薏苡仁、黑米、红枣、枸杞子、百合、大黄米、小米、大米、江米、荞麦、燕麦、红薯、胡萝卜、南瓜、山药、荸荠、银耳、紫菜、海带、香蕉、芹菜、菠菜、苦瓜、紫甘蓝、螺旋藻与养脏药茶、食用碱、白糖、精盐和水，按常规制成五彩杂粮果蔬茶粥。本品五彩鲜艳、营养均衡、呵护脏腑。具有食用与保健双重功效。

1、一种天然五彩杂粮果蔬茶粥，特征在于该配方选用了五彩杂粮、五彩豆类、五彩蔬菜水果、干果和养脏药茶为主配料，其配方按重量份计分别为：

(1) 活血养心红米红枣粥配方：红米 2-8%，红高粱 1-5%，红豆 1-5%，红枣 1-5%，枸杞子 1-5%，鲜红薯 2-8%，鲜胡萝卜 2-8%，大米 3-11%，燕麦 1-5%，白糖 1-5%，养脏药茶 73-323%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄米南瓜粥配方：黄玉米渣 2-8%，大黄米 1-5%，黄豆 1-5%，小米 1-5%，鲜南瓜 2-8%，鲜香蕉 1-5%，鲜苹果 1-5%，大米 3-11%，燕麦 1-5%，白糖 1-5%，养脏药茶 74-326%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米 3-11%，江米 1-5%，白玉米渣 1-5%，白扁豆 1-5%，薏苡仁 1-5%，百合 1-5%，水发银耳 1-5%，鲜山药 2-8%，鲜荸荠 2-8%，白糖 1-5%，养脏药茶 74-326%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆螺旋藻粥配方：绿豆 1-5%，豌豆 1-5%，螺旋藻粉 0.3-1%，大米 3-11%，白玉米渣 1-5%，江米 1-5%，鲜芹菜 2-8%，鲜菠菜 2-8%，鲜苦瓜 0.5-3%，精盐 0.2-1%，养脏药茶 76-336%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫菜粥配方：黑米 2-8%，黑豆 1-5%，荞麦 1-5%，燕麦 1-5%，大米 3-11%，炒熟黑芝麻粉 0.2-1%，紫甘蓝 2-8%，水发紫菜 0.4-3%，水发海带 0.2-1%，精盐 0.2-1%，养脏药茶 77-340%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩杂粮果蔬茶甜粥配方：红米 2-8%，红豆 1-5%，红枣 1-5%，大黄米 1-5%，黄豆 1-5%，小米 1-5%，大米 3-10%，江米 1-5%，白扁豆 1-5%，绿豆 1-5%，豌豆 1-5%，螺旋藻粉 0.5-2%，黑米 1-5%，黑豆 1-5%，炒熟黑芝麻粉 0.5-2%，荞麦 1-5%，燕麦 1-5%，鲜胡萝卜 2-8%，鲜南瓜 2-8%，鲜山药 2-8%，水发银耳 1-5%，白糖 1-5%，养脏药茶 112-522%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩杂粮果蔬茶咸粥配方：红米 2-8%，红高粱 1-5%，枸杞子 1-5%，大黄米 1-5%，黄豆 1-5%，小米 2-8%，大米 3-10%，江米 1-5%，白扁豆 1-5%，豌豆 1-5%，螺旋藻粉 0.2-1%，黑米 2-8%，黑豆 1-5%，炒熟黑芝麻粉 0.2-1%，荞麦 1-5%，燕麦 1-5%，鲜胡萝卜 2-8%，鲜芹菜 2-8%，鲜菠菜 2-8%，紫甘蓝 2-8%，水发紫菜 0.4-2%，精盐 0.2-1%，养脏药茶 110-517%，水适量，食用碱少量；

(8) 养脏药茶配方及制备方法：党参 2-8%，西洋参 1-6%，丹参 1-6%，黄芪 3-12%，绞股蓝 2-8%，甘草 2-8%，当归 2-8%，首乌 3-15%，熟地 3-12%，山楂

3-15%，龙眼肉 1-6%，金银花 1-6%，菊花 1-6%，茉莉花 1-6%，三七花 1-6%，玫瑰茄 1-6%，益母草 1-6%，翻白草 2-8%，蒲公英 1-6%，桑叶 2-8%，银杏叶 2-8%，绿茶 2-8%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的养脏药茶。

2、根据权利要求 1 所述的一种天然五彩杂粮果蔬茶粥，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 活血养心红米红枣粥配方：红米 5%，红高粱 3%，红豆 2%，红枣 1%，枸杞子 1%，鲜红薯 3%，鲜胡萝卜 3%，大米 5%，燕麦 2%，白糖 2%，养脏药茶 141%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄米南瓜粥配方：黄玉米渣 4%，大黄米 2%，黄豆 2%，小米 4%，鲜南瓜 4%，鲜香蕉 2%，鲜苹果 2%，大米 5%，燕麦 2%，白糖 2%，养脏药茶 139%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米 6%，江米 3%，白玉米渣 3%，白扁豆 2%，薏苡仁 2%，百合 1%，水发银耳 1%，鲜山药 3%，鲜荸荠 3%，白糖 2%，养脏药茶 142%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆螺旋藻粥配方：绿豆 2%，豌豆 2%，螺旋藻粉 0.5%，大米 6%，白玉米渣 4%，江米 3%，鲜芹菜 3%，鲜菠菜 3%，鲜苦瓜 1.2%，精盐 0.3%，养脏药茶 143%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫菜粥配方：黑米 5%，黑豆 2%，荞麦 3%，燕麦 3%，大米 6%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，紫甘蓝 4%，水发紫菜 0.6%，水发海带 0.6%，精盐 0.3%，养脏药茶 143%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩杂粮果蔬茶甜粥配方：红米 3%，红豆 1%，红枣 1%，大黄米 2%，黄豆 1%，小米 2%，大米 5%，江米 2%，白扁豆 1%，绿豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米 2%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，荞麦 1%，燕麦 1%，鲜胡萝卜 3%，鲜南瓜 3%，鲜山药 3%，水发银耳 1%，白糖 2%，养脏药茶 150%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩杂粮果蔬茶咸粥配方：红米 3%，红高粱 2%，枸杞子 1%，大黄米 1%，黄豆 1%，小米 3%，大米 5%，江米 2%，白扁豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米 3%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.6%，荞麦 2%，燕麦 2%，鲜胡萝卜 3%，鲜芹菜 3%，鲜菠菜 3%，紫甘蓝 3%，水发紫菜 0.6%，精盐 0.3%，养脏药茶 146%，水适量，食用碱少量；

(8) 养脏药茶配方及制备方法：党参 5%，西洋参 2%，丹参 4%，黄芪 6%，绞股蓝 3%，甘草 5%，当归 5%，首乌 8%，熟地 8%，山楂 8%，龙眼肉 3%，金银花 3%，菊花 3%，茉莉花 3%，三七花 3%，玫瑰茄 3%，益母草 3%，翻白草 5%，蒲公英 5%，桑叶 5%，银杏叶 5%，绿茶 5%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的养脏药茶。

3、根据权利要求 1 或 2 所述的一种天然五彩杂粮果蔬茶粥，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 活血养心红米红枣粥配方：红米 4%，红高粱 3%，红豆 2%，红枣 1%，枸杞子 1%，鲜红薯 4%，鲜胡萝卜 4%，大米 6%，燕麦 2%，白糖 1%，养脏药茶 140%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄米南瓜粥配方：黄玉米渣 3%，大黄米 2%，黄豆 2%，小米 5%，鲜南瓜 5%，鲜香蕉 2%，鲜苹果 2%，大米 6%，燕麦 2%，白糖 1%，养脏药茶 138%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米 9%，江米 2%，白玉米渣 2%，白扁豆 2%，薏苡仁 2%，百合 2%，水发银耳 1%，鲜山药 4%，鲜荸荠 3%，白糖 1%，养脏药茶 140%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆螺旋藻粥配方：绿豆 2%，豌豆 2%，螺旋藻粉 0.6%，大米 6%，白玉米渣 4%，江米 4%，鲜芹菜 4%，鲜菠菜 4%，鲜苦瓜 1.2%，精盐 0.2%，养脏药茶 140%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫菜粥配方：黑米 4%，黑豆 2%，荞麦 3%，燕麦 3%，大米 9%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，紫甘蓝 5%，水发紫菜 0.8%，水发海带 0.6%，精盐 0.2%，养脏药茶 140%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩杂粮果蔬茶甜粥配方：红米 2%，红豆 1%，红枣 1%，大黄米 2%，黄豆 1%，小米 2%，大米 8%，江米 3%，白扁豆 1%，绿豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米 2%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，荞麦 1%，燕麦 1%，鲜胡萝卜 3%，鲜南瓜 3%，鲜山药 3%，水发银耳 1%，白糖 1%，养脏药茶 148%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩杂粮果蔬茶咸粥配方：红米 2%，红高粱 2%，枸杞子 1%，大黄米 2%，黄豆 1%，小米 3%，大米 8%，江米 3%，白扁豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.4%，黑米 2%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，荞麦 2%，燕麦 2%，鲜胡萝卜 3%，鲜芹菜 3%，鲜菠菜 3%，紫甘蓝 3%，水发紫菜 1%，精盐 0.2%，养脏药茶 143%，水适量，

食用碱少量；

(8) 养脏药茶配方及制备方法：党参 4%，西洋参 1%，丹参 4%，黄芪 5%，绞股蓝 3%，甘草 5%，当归 5%，首乌 9%，熟地 9%，山楂 9%，龙眼肉 3%，金银花 3%，菊花 3%，茉莉花 3%，三七花 3%，玫瑰茄 3%，益母草 3%，翻白草 5%，蒲公英 5%，桑叶 5%，银杏叶 5%，绿茶 5%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 28 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的养脏药茶。

4、根据权利要求 1 或 2 或 3 所述的一种天然五彩杂粮果蔬茶粥，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 活血养心红米红枣粥配方：红米 3%，红高粱 2%，红豆 2%，红枣 1%，枸杞子 1%，鲜红薯 3%，鲜胡萝卜 3%，大米 9%，燕麦 3%，白糖 2%，养脏药茶 139%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄米南瓜粥配方：黄玉米渣 3%，大黄米 2%，黄豆 2%，小米 3%，鲜南瓜 3%，鲜香蕉 2%，鲜苹果 2%，大米 9%，燕麦 2%，白糖 2%，养脏药茶 138%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米 9%，江米 3%，白玉米渣 2%，白扁豆 2%，薏苡仁 2%，百合 2%，水发银耳 1%，鲜山药 3%，鲜荸荠 3%，白糖 2%，养脏药茶 139%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆螺旋藻粥配方：绿豆 2%，豌豆 2%，螺旋藻粉 0.7%，大米 10%，白玉米渣 3%，江米 5%，鲜芹菜 3%，鲜菠菜 3%，鲜苦瓜 1%，精盐 0.3%，养脏药茶 138%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫菜粥配方：黑米 4%，黑豆 2%，荞麦 3%，燕麦 3%，大米 10%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，紫甘蓝 6%，水发紫菜 0.8%，水发海带 0.5%，精盐 0.3%，养脏药茶 138%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩杂粮果蔬茶甜粥配方：红米 3%，红豆 1%，红枣 1%，大黄米 3%，黄豆 1%，小米 3%，大米 7%，江米 3%，白扁豆 1%，绿豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米 3%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，荞麦 1%，燕麦 2%，鲜胡萝卜 4%，鲜南瓜 4%，鲜山药 4%，水发银耳 2%，白糖 2%，养脏药茶 139%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩杂粮果蔬茶咸粥配方：红米 3%，红高粱 2%，枸杞子 1%，大黄米 2%，黄豆 1%，小米 3%，大米 7%，江米 2%，白扁豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.3%，黑米 3%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，荞麦 2%，燕麦 2%，鲜胡萝卜 4%，鲜芹菜

4%，鲜菠菜 4%，紫甘蓝 4%，水发紫菜 1%，精盐 0.3%，养脏药茶 139%，水适量，食用碱少量；

(8) 养脏药茶配方及制备方法：党参 3%，西洋参 2%，丹参 3%，黄芪 6%，绞股蓝 3%，甘草 6%，当归 6%，首乌 9%，熟地 9%，山楂 9%，龙眼肉 3%，金银花 2%，菊花 2%，茉莉花 2%，三七花 2%，玫瑰茄 2%，益母草 3%，翻白草 5%，蒲公英 5%，桑叶 6%，银杏叶 6%，绿茶 6%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的养脏药茶。

5、根据权利要求 1 或 2 或 3 或 4 所述的一种天然五彩杂粮果蔬茶粥及制作方法，特征在于其制备方法包括如下步骤：

(1) 根据权利要求 1 或 2 或 3 或 4 所述称量一种天然五彩杂粮果蔬茶粥所需配料备用；

(2) 将权利要求 1 或 2 或 3 或 4 之 (8) 所述的 22 味中草药分别洗净、切片、晾干，按常规分别制成中药饮片备用；

(3) 将上述 22 味中药饮片置于同一容器中混合搅拌均匀，然后粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的养脏药茶袋泡茶备用；

(4) 用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升之比例添加养脏药茶袋泡茶，改用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成养脏药茶备用；

(5) 将如上所述新鲜的红薯、胡萝卜、南瓜、香蕉、山药、荸荠、芹菜、菠菜、苦瓜、紫甘蓝分别洗净，红薯和胡萝卜去毛根，南瓜、苦瓜和苹果去种仁，香蕉、山药、荸荠去皮，芹菜、菠菜、紫甘蓝去老叶，然后分别切碎末备用；

(6) 将如上所述的水发银耳、水发紫菜、水发海带分别洗净、去杂质，然后分别切碎备用；

(7) 将如上所述的黑芝麻洗净、去杂质、晾干，炒至 7-8 成熟，研末备用；

(8) 将如上所述的红米、红高粱、黄玉米渣、大黄米、小米、大米、江米、白玉米渣、薏苡仁、黑米、荞麦、燕麦、粳米分别去杂质、洗净，然后分别置于容器中用养脏药茶浸泡 2-5 小时备用；

(9) 将如上所述的红豆、黄豆、白扁豆、绿豆、豌豆、黑豆分别去杂质、洗净，然后分别置于容器中用养脏药茶浸泡 6-12 小时备用；

(10) 将如上所述的干品红枣、枸杞子、百合分别去杂质、洗净，然后分别置于容器中用养脏药茶浸泡 1-4 小时备用；

(11) 将如上所述的螺旋藻粉，用养脏药茶浸泡搅匀片刻备用；

(12) 将上述洗净浸泡的红豆、黄豆、白扁豆、绿豆、豌豆、黑豆、红米、红高粱、黄玉米渣、白玉米渣、薏苡仁、黑米、食用碱与适量养脏药茶及水，分别置于7个不锈钢锅中，煮沸5-6分钟；之后添加红枣、枸杞子、百合、大黄米、小米、大米、江米、荞麦、燕麦、红薯末、胡萝卜末、南瓜末、山药末、荸荠末、水发银耳末、水发紫菜末、水发海带末与适量养脏药茶和水煮沸，改用文火慢熬20-30分钟，在煮粥期间经常用长勺搅匀，至粥熟烂；此时再添加香蕉末、芹菜末、菠菜末、苦瓜末、紫甘蓝末、螺旋藻水与适量养脏药茶和水煮沸，再改用文火慢熬3-5分钟即熄火，待出锅之前按配方需要在粥中分别拌入白糖或精盐搅匀，即制成五彩鲜艳、营养均衡的活血养心红米红枣粥、健脾养胃黄米南瓜粥、养肺美肤白米山药粥、养肝明目绿豆螺旋藻粥、补肾益精黑米紫菜粥、五彩杂粮果蔬茶甜粥及五彩杂粮果蔬茶咸粥。

一种天然五彩杂粮果蔬茶粥及制作方法

本发明涉及保健食品加工技术领域，尤其是一种天然五彩杂粮果蔬茶粥及制作方法。

每人都需要健康。科学饮食是健康重要的物质基础。科学证明，常人每日需要通过饮食摄入 42 种营养素，才能维持正常的生理活动。科学家提出：“常人每人每日需要吃 30 种以上的不同食物”。可惜，每天能够吃 30 种以上食物的人群很少；大多数人每日只能够吃上 15—20 余种食物，况且三餐饮食的营养搭配也不够合理。日久天长，出现营养不良，脏腑虚弱，气血失和，内分泌失调，免疫力下降，各种疾病乘虚而入。据卫生部资料显示，在我国总人口当中，突出有五多：一是，营养不良者众多。在我国城乡人口当中，普遍缺乏维生素 A、B₂、B₁ 和钙；此外，少年儿童还缺锌，妇女还缺铁，中老年人还缺锌、铁、硒和维生素 C。二是，亚健康者很多。我国亚健康人群，约占总人口的三分之二以上。三是，达不到自然健康寿命者居多。在世界卫生组织公布的 191 个国家自然健康寿命排行榜上，日本名列第一，中国仅列第 81 位，与日本比较，中国人均健康寿命少 12.2 岁。四是，现代“富贵病”日益增多。我国现有高血压患者 1.6 亿，超重肥胖者 2.6 亿，糖尿病患者 2300 多万，心血管疾病患者 2 亿多。令人震惊的是：经济越发达，医疗条件越好的地区，“富贵病”越来越多，而且越治越难治。五是，在校学生近视眼多、超重肥胖者多、偏矮者多、营养不良者多、免疫力下降者多。我国现有 2 亿多中小學生，其中，近视眼患者占 70.3%，超重率达 9.72%，肥胖率达 6.53%，生长发育迟缓、偏矮者占 17%，营养不良率为 27.8%，缺乏维生素 A 者占 45.1%，贫血者占 20%，每日饮食能达到全国营养学会制定的《学生每日膳食营养标准》者还不足 4%；很多学生上课时精力不集中、常走神，每逢流行性感冒爆发，不少学生患病。出现上述问题的原因固然很多，但大都与偏食、挑食、不科学的饮食直接相关。因此，推广科学饮食是中华民族强身健体的必由之路。

中医认为，健康需要呵护五脏六腑。我国最早的医学全书《黄帝内经·素问》曾提出：“色味当五脏：白当肺、辛，赤当心、苦，青当肝、酸，黄当脾、甘，黑当肾、咸。故白当皮，赤当脉，青当筋，黄当肉，黑当骨。”心为“五脏之首”，喜欢红色和苦的食物；肝为“排毒之盾”，喜欢绿颜色和味酸的食物；脾为“后天之本”，喜欢黄色和甜食；肾为“先天之本”，喜欢黑色和咸的食物；肺为“气之本”，喜欢白色和辛辣的食物。可见五色食物深得五脏喜欢。如果人们在三餐饮食中能够常食五色与五味的食物，自然有益于身心健康。

本发明以传统的中医脏腑、气血、阴阳、五行学说为指导，与现代养生保健、

营养学融为一体，制成天然五彩杂粮果蔬茶粥。食疗特点：均衡营养、平衡酸碱、呵护脏腑、益气生血、清热排毒、养颜美容、益智健脑、提升免疫。自2006年问世以来，食用者达几十万人，深受消费者青睐与追捧。

本发明的目的是通过如下措施来实现的：

如上所述一种天然五彩杂粮果蔬茶粥的配方为：

(1) 活血养心红米红枣粥配方：红米 2-8%，红高粱 1-5%，红豆 1-5%，红枣 1-5%，枸杞子 1-5%，鲜红薯 2-8%，鲜胡萝卜 2-8%，大米 3-11%，燕麦 1-5%，白糖 1-5%，养脏药茶 73-323%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄米南瓜粥配方：黄玉米渣 2-8%，大黄米 1-5%，黄豆 1-5%，小米 1-5%，鲜南瓜 2-8%，鲜香蕉 1-5%，鲜苹果 1-5%，大米 3-11%，燕麦 1-5%，白糖 1-5%，养脏药茶 74-326%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米 3-11%，江米 1-5%，白玉米渣 1-5%，白扁豆 1-5%，薏苡仁 1-5%，百合 1-5%，水发银耳 1-5%，鲜山药 2-8%，鲜荸荠 2-8%，白糖 1-5%，养脏药茶 74-326%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆螺旋藻粥配方：绿豆 1-5%，豌豆 1-5%，螺旋藻粉 0.3-1%，大米 3-11%，白玉米渣 1-5%，江米 1-5%，鲜芹菜 2-8%，鲜菠菜 2-8%，鲜苦瓜 0.5-3%，精盐 0.2-1%，养脏药茶 76-336%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫菜粥配方：黑米 2-8%，黑豆 1-5%，荞麦 1-5%，燕麦 1-5%，大米 3-11%，炒熟黑芝麻粉 0.2-1%，紫甘蓝 2-8%，水发紫菜 0.4-3%，水发海带 0.2-1%，精盐 0.2-1%，养脏药茶 77-340%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩杂粮果蔬茶甜粥配方：红米 2-8%，红豆 1-5%，红枣 1-5%，大黄米 1-5%，黄豆 1-5%，小米 1-5%，大米 3-10%，江米 1-5%，白扁豆 1-5%，绿豆 1-5%，豌豆 1-5%，螺旋藻粉 0.5-2%，黑米 1-5%，黑豆 1-5%，炒熟黑芝麻粉 0.5-2%，荞麦 1-5%，燕麦 1-5%，鲜胡萝卜 2-8%，鲜南瓜 2-8%，鲜山药 2-8%，水发银耳 1-5%，白糖 1-5%，养脏药茶 112-522%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩杂粮果蔬茶咸粥配方：红米 2-8%，红高粱 1-5%，枸杞子 1-5%，大黄米 1-5%，黄豆 1-5%，小米 2-8%，大米 3-10%，江米 1-5%，白扁豆 1-5%，豌豆 1-5%，螺旋藻粉 0.2-1%，黑米 2-8%，黑豆 1-5%，炒熟黑芝麻粉 0.2-1%，荞麦 1-5%，燕麦 1-5%，鲜胡萝卜 2-8%，鲜芹菜 2-8%，鲜菠菜 2-8%，紫甘蓝 2-8%，水发紫菜 0.4-2%，精盐 0.2-1%，养脏药茶 110-517%，水适量，食用碱少量；

(8) 养脏药茶配方及制备方法：党参 2-8%，西洋参 1-6%，丹参 1-6%，黄芪 3-12%，绞股蓝 2-8%，甘草 2-8%，当归 2-8%，首乌 3-15%，熟地 3-12%，山楂 3-15%，龙眼肉 1-6%，金银花 1-6%，菊花 1-6%，茉莉花 1-6%，三七花 1-6%，玫

瑰茄 1-6%，益母草 1-6%，翻白草 2-8%，蒲公英 1-6%，桑叶 2-8%，银杏叶 2-8%，绿茶 2-8%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的养脏药茶。

为进一步实现本发明的目的，本发明是通过如下方法进行实施的，该制备方法步骤如下：

(1) 根据如上所述称量一种天然五彩杂粮果蔬茶粥所需配料备用；

(2) 将如上所述的 22 味中草药分别洗净、切片、晾干，按常规分别制成中药饮片备用；

(3) 将上述 22 味中药饮片置于同一容器中混合搅拌均匀，然后粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的养脏药茶袋泡茶备用；

(4) 用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升之比例添加养脏药茶袋泡茶，改用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成养脏药茶备用；

(5) 将如上所述新鲜的红薯、胡萝卜、南瓜、香蕉、山药、荸荠、芹菜、菠菜、苦瓜、紫甘蓝分别洗净，红薯和胡萝卜去毛根，南瓜、苦瓜和苹果去种仁，香蕉、山药、荸荠去皮，芹菜、菠菜、紫甘蓝去老叶，然后分别切碎末备用；

(6) 将如上所述的水发银耳、水发紫菜、水发海带分别洗净、去杂质，然后分别切碎备用；

(7) 将如上所述的黑芝麻洗净、去杂质、晾干，炒至 7-8 成熟，研末备用；

(8) 将如上所述的红米、红高粱、黄玉米渣、大黄米、小米、大米、江米、白玉米渣、薏苡仁、黑米、荞麦、燕麦、粳米分别去杂质、洗净，然后分别置于容器中用养脏药茶浸泡 2-5 小时备用；

(9) 将如上所述的红豆、黄豆、白扁豆、绿豆、豌豆、黑豆分别去杂质、洗净，然后分别置于容器中用养脏药茶浸泡 6-12 小时备用；

(10) 将如上所述的干品红枣、枸杞子、百合分别去杂质、洗净，然后分别置于容器中用养脏药茶浸泡 1-4 小时备用；

(11) 将如上所述的螺旋藻粉，用养脏药茶浸泡搅匀片刻备用；

(12) 将上述洗净浸泡的红豆、黄豆、白扁豆、绿豆、豌豆、黑豆、红米、红高粱、黄玉米渣、白玉米渣、薏苡仁、黑米、食用碱与适量养脏药茶及水，分别置于 7 个不锈钢锅中，煮沸 5-6 分钟；之后添加红枣、枸杞子、百合、大黄米、小米、大米、江米、荞麦、燕麦、红薯末、胡萝卜末、南瓜末、山药末、荸荠末、水发银耳末、水发紫菜末、水发海带末与适量养脏药茶和水煮沸，改用文火慢熬

20-30 分钟，在煮粥期间经常用长勺搅匀，至粥熟烂；此时再添加香蕉末、芹菜末、菠菜末、苦瓜末、紫甘蓝末、螺旋藻水与适量养脏药茶和水煮沸，再改用文火慢熬 3-5 分钟即熄火，待出锅之前按配方需要在粥中分别拌入白糖或精盐搅匀，即制成五彩鲜艳、营养均衡的活血养心红米红枣粥、健脾养胃黄米南瓜粥、养肺美肤白米山药粥、养肝明目绿豆螺旋藻粥、补肾益精黑米紫菜粥、五彩杂粮果蔬茶甜粥和五彩杂粮果蔬茶咸粥。

本发明与现有的技术相比较，具有以下十大优势：

一是，活血养心。中医认为，心为“五脏之首”，“人体皇帝”，负责供血，主管精神；心气充盛，则供血量充沛，精力旺盛，头脑清醒，思路敏捷；心与小肠、血脉等供血系统喜欢红色和苦的食物。现代科学认为，苦的食物排除燥湿、清热泻火、降脂减肥、能防治心血管疾病；红色食物含有丰富的番茄红素、胡萝卜素、铁、部分氨基酸、优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B 族维生素和多种无机盐，可以弥补大米、面粉中的营养缺陷，经常食用能提高人体对主食中营养的利用率。本发明精选红米、红高粱、红豆、红枣、枸杞子、红薯、胡萝卜、大米、燕麦、养脏药茶为主配料制成心脏喜欢的活血养心红米红枣粥。红豆“利水消肿、清热解毒、消痈肿排脓”；红米“补中益气、健脾养胃、补血、通便、利尿”；红高粱“益气和中、养脾和胃”，自古就有“五谷之精”，“百谷之长”的美誉；红枣“益气补血、健脾和胃、润心肺、缓阴血、生津液、调营卫、解药毒、悦颜色、和百药”；枸杞子含有大量的枸杞多糖、甜菜碱、黄酮、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、牛磺酸等人体必需的重要营养素，具有“滋补肝肾、益精明目”之功效；红薯“补脾胃、益气力、强筋骨、养容颜、清热解毒”，被誉为“长寿食品”。常食此粥，能活血养心、安神补脑，预防健忘、失眠、记忆衰退、神经衰弱等证，及时清除血液中的“垃圾”，抗氧化、抗动脉硬化、抗心肌缺血、抑制血栓、改善微循环，防治高血脂、高血压、高胆固醇、高血粘度、动脉硬化、肥胖、冠心病、糖尿病等现代“富贵病”的发生。

二是，补肾益精。中医认为，肾为“先天之本”，主管藏精、纳气、生髓、造血、排尿；只有肾气充盈，才能耳聪目明、精力充沛、大脑发达，记忆清晰；肾与膀胱、耳朵及排泄系统喜欢黑色和咸的食物。现代科学认为，咸的食物能保持体内水分，平衡酸碱；黑色食物含有 17 种氨基酸及铁、锌、硒、钼等 10 余种微量元素，还富含维生素和亚油酸等营养素，有通便、补肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等作用。黑色食物一般具有三大优势：①源于自然，有害成分极少；②营养齐全，质优量多；③能在一定程度上降低动脉粥样硬化、冠心病、脑中风等严重疾病的发生率。本发明精选黑米、黑豆、荞麦、燕麦、大米、黑芝麻、紫甘蓝、紫菜、海带、养脏药茶为主配料制成肾脏喜欢的补肾益精黑米

紫菜粥。黑豆“补气益肾、滋补祛风、利水下气”，古人称之为“解毒补肾，黑色使者”；黑米“滋阴补肾、明目活血，健脾暖肝、养精固涩”，素有“贡米”，“药米”，“长寿米”的美誉；荞麦“开胃宽肠、下气消积”，俗称“药食两用的保健谷物”；燕麦“健脾益气、补虚止汗、养胃润肠”，有降低胆固醇、预防心脏病、控制血糖、减肥、通便之功效；黑芝麻含有大量的蛋白质、油酸、亚油酸、纤维素、维生素B₁、B₂、维生素E、钙、钾、镁、铁、锌、锰等人体必需的重要营养素，具有“填精、益髓、补血、补肝、益肾、润肠、通便、养发”功效，古代养生学家陶弘景指出：“八谷之中，惟此为良”；紫甘蓝含有丰富的维生素C、抗氧化物质，能保健美容，降脂减肥，有助于调节身体的新陈代谢；紫菜含有大量的蛋白质、纤维素、维生素、钙、铁、碘及胆碱、甘露醇等重要营养素，具有“清热、利尿、补肾、养心”等功效；海带享有“含碘冠军”的美誉，是公认的降血脂、降血压、抗癌食品。常食此粥，能养肾、益精、壮骨、生髓、生血、健脑，防治发育迟缓、未老先衰、记忆力低下等证。

三是，**养肝明目。**中医认为，肝为“排毒之盾”，主管藏血、加工制造营养、排毒解毒；若肝脏功能正常，则眼睛饱满有神，头脑清醒，肢体强健；肝与胆、眼睛喜欢绿色的和味酸的食物。现代科学认为，味酸的食物具有收敛、固涩，促进胆汁分泌功效；绿颜色的食物为维生素C、胡萝卜素、镁、铁、硒、钼等营养素的重要来源，蔬菜中的纤维素能够把人体过量摄入的脂肪、蛋白质在体内代谢时所产生的毒素排出体外，保持酸碱平衡。本发明精选绿豆、豌豆、螺旋藻、大米、白玉米、江米、芹菜、菠菜、苦瓜、养脏药茶为主配料制成肝脏喜欢的养肝明目绿豆螺旋藻粥。绿豆“清热解毒、消暑止渴、利尿消肿”，自古就被人们认为是“消毒解毒的神豆”；豌豆“和中益气、利小便、解疮毒”，素有“豆中珍珠”的美称；螺旋藻富含高蛋白质、高维生素、高矿物质，1克螺旋藻相当于1000克蔬菜水果营养的总和，素有“保健品之王”的美称；芹菜“平肝清热、利尿、镇静、调经”，素有“厨房里的药物”的美称；菠菜含有大量的铁、维生素C和维生素A原，具有“通肠胃、开胸膈、润肠燥、降血压、解酒毒、补血”等功效；苦瓜含有大量的维生素C、苦瓜甙、半乳糖醛酸、果胶、多肽—P，具有“促进食欲、利尿、活血、消炎、退热、提神醒脑、降血糖”等功效。常食此粥，能养肝明目、抗化学毒物损伤肝脏、保肝排毒，防治脂肪肝、肝硬化、肝炎，控制脂肪和胆固醇积蓄，防治视力下降，目疾等证。

四是，**健脾养胃。**中医认为，脾为“后天之本”，负责人体消化吸收和运送营养；脾气充盈，则消化吸收率高，体魄强健；脾与胃及唇相表里，喜欢黄色和甜食。现代科学认为，甜食具有补气血、祛疲劳、解除肌肉紧张和解毒之功效；黄色食物富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素C、维生素B族、烟酸和钙等10多种重要的营养素，对防治高脂血、高胆

固醇、抗氧化、提高免疫力、维护皮肤健康、防治部分恶性肿瘤等均具有积极的作用。本发明精选黄玉米、大黄米、黄豆、小米、南瓜、香蕉、苹果、大米、燕麦、白糖、养脏药茶为主配料制成脾胃喜欢的健脾养胃黄米南瓜粥。黄豆“活血利水、祛风解毒、健脾宽中、润燥消渴”，素有“补钙养神，豆中之王”，“植物肉”，“绿色牛乳”之誉；黄玉米“调中开胃、补中益气、清肠化痰”，享有“健美美容黄金作物”美称；大黄米“补中益气、益脾和胃、安神助眠、止泻、乌发”，古代曾称之为“百谷之长”；小米“滋养肾气、健脾胃、清虚热”，小米粥素有“代参汤”之美称；南瓜“补中益气、消肿止痛、降血糖、解毒、通便、抗癌、保护胃粘膜”，系脾胃虚寒者的养生佳品；香蕉含有大量的维生素、镁、铁、钾、果糖、葡萄糖，具有“止渴去烦、润肺肠、通血脉、填精髓”等功效；苹果富含苹果酸、柠檬酸、酒石酸、维生素和钾、锌、镁，具有“生津润肺、益气和脾”等功效，为全世界公认的“保健养生神果”。常食此粥，能补脾安神、消除四肢酸软无力、肌肉消瘦、颜面水肿、四肢肿胀、记忆力衰退、失眠等证。

五是，润肺美肤。中医认为，肺为“气之本”，负责呼吸，协助心脏调节全身血液运行，与大肠相表里；肺与大肠喜欢白色和辛辣的食物。现代科学认为，辛辣的食物能够防风、促进循环；白色食物不仅含有丰富的蛋白质等10多种营养素，还是最为安全和优质的钙源，消化吸收后可维持生命和运动，所含纤维素及一些抗氧化物质具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏等作用。本发明精选大米、江米、白玉米、白扁豆、薏苡仁、百合、银耳、山药、荸荠、养脏药茶为主配料制成肺脏喜欢的养肺美肤白米山药粥。大米“补中益气、益精强志、聪耳明目、和五脏、通血脉”，素有“米中之冠、五谷之长”的美誉；白扁豆“健脾化湿、和中消暑”，俗称“蔬菜中的肉类”；江米有“益气止泻、补脾胃、益肺气”之功效；薏苡仁“健脾补肺、利水渗湿、清热排脓、防癌抗癌”，有“抗癌先锋”，“生命健康之友”，“世界禾本植物之王”的美誉；山药有“健脾胃、补肺气、益肾精、滋养强壮”之功效；百合有“补中益气、温肺止咳、养胃、生津、养心、安神、泽肤”等功效；银耳有治疗慢性支气管炎、肺源性心脏病、虚热口渴、大便秘结、神经衰弱、心悸失眠之功效。常食此粥，能润肺通气，排毒养颜，润肠通便，止咳祛痰，抗病毒，抗感冒，抗炎症，抗菌抑菌，提升机体免疫力。

六是，清热排毒。科学证明，人体在新陈代谢之后将产生400多种化学毒物，如果24小时内不能排出体外，细菌、病毒等有害微生物就会大量繁殖。抽样调查显示，90%的都市人经常遭受毒素困扰。本品精50多种清热排毒、利尿通便的中草药和五色食物制成，常食能及时清除“人体垃圾”，抗氧化、抗病毒、抗肿瘤、消除炎症、软化血管，逐渐铲除疾病赖以生存的“土壤”。

七是，益气生血。气与血是生命的动力，力量的源泉，健康时刻离不开的重要物质基础。本发明精选50多种补气生血的中草药和五色食物制成，常食能益

气生血、均衡营养、增智健脑、防治贫血，提升机体免疫力和抗病力。

八是，平衡酸碱。一般健康人的机体都为弱碱性。若想身体健康，应当经常摄入碱性食物，保持酸碱平衡。本发明选用 20 余味碱性的中草药与螺旋藻、黄豆、黑芝麻、红薯、胡萝卜、荸荠、红枣、枸杞子、百合、南瓜、山药、紫菜、海带、香蕉、芹菜、菠菜、苦瓜、紫甘蓝、食用碱、精盐等弱碱性的五色食物巧妙结合，将酸性的米粥改变为弱碱性。常食能补充机体所需要的多种营养素，调节酸碱平衡，提升免疫力。

九是，均衡营养。营养是生命的第一需要，食物是人类健康的“保护神”。常人每天需要通过饮食摄入 42 种营养素。专家提出，每人每日需要摄入 30 多种不同的食物，才能满足机体需要。然而，绝大多数人每日只能够摄入 15-20 余种不同的食物，而且三餐饮食营养搭配的也不够合理。本发明精选 20 多种中草药与 30 多种五彩食物巧妙搭配制成天然五彩杂粮果蔬茶粥，每日只须吃上 1-2 碗粥，就能轻易摄取 40-50 种五彩营养美食，常食能弥补体内所缺乏的多种营养素，提升免疫力与抗病力。

十是，物美价廉。本品源于自然，营养均衡，色香味俱佳，食用方便，安全可靠，不仅物美，而且价廉。与市场上出售普通的粥对比，每碗仅增加几角钱。消费者只须付出日常吃饭的钱，就能够轻松摄取 40-50 种五色营养美食，真可谓“物超所值”。

下面给出三组本发明的具体实施方案：

实施例一：

1、一种天然五彩杂粮果蔬茶粥的配方如下：

(1) 活血养心红米红枣粥配方：红米 5%，红高粱 3%，红豆 2%，红枣 1%，枸杞子 1%，鲜红薯 3%，鲜胡萝卜 3%，大米 5%，燕麦 2%，白糖 2%，养脏药茶 141%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄米南瓜粥配方：黄玉米渣 4%，大黄米 2%，黄豆 2%，小米 4%，鲜南瓜 4%，鲜香蕉 2%，鲜苹果 2%，大米 5%，燕麦 2%，白糖 2%，养脏药茶 139%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米 6%，江米 3%，白玉米渣 3%，白扁豆 2%，薏苡仁 2%，百合 1%，水发银耳 1%，鲜山药 3%，鲜荸荠 3%，白糖 2%，养脏药茶 142%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆螺旋藻粥配方：绿豆 2%，豌豆 2%，螺旋藻粉 0.5%，大米 6%，白玉米渣 4%，江米 3%，鲜芹菜 3%，鲜菠菜 3%，鲜苦瓜 1.2%，精盐 0.3%，养脏药茶 143%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫菜粥配方：黑米 5%，黑豆 2%，荞麦 3%，燕麦 3%，大米 6%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，紫甘蓝 4%，水发紫菜 0.6%，水发海带 0.6%，精盐 0.3%，养脏药茶 143%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩杂粮果蔬茶甜粥配方：红米 3%，红豆 1%，红枣 1%，大黄米 2%，黄豆 1%，小米 2%，大米 5%，江米 2%，白扁豆 1%，绿豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米 2%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，荞麦 1%，燕麦 1%，鲜胡萝卜 3%，鲜南瓜 3%，鲜山药 3%，水发银耳 1%，白糖 2%，养脏药茶 150%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩杂粮果蔬茶咸粥配方：红米 3%，红高粱 2%，枸杞子 1%，大黄米 1%，黄豆 1%，小米 3%，大米 5%，江米 2%，白扁豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米 3%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.6%，荞麦 2%，燕麦 2%，鲜胡萝卜 3%，鲜芹菜 3%，鲜菠菜 3%，紫甘蓝 3%，水发紫菜 0.6%，精盐 0.3%，养脏药茶 146%，水适量，食用碱少量；

(8) 养脏药茶配方及制备方法：党参 5%，西洋参 2%，丹参 4%，黄芪 6%，绞股蓝 3%，甘草 5%，当归 5%，首乌 8%，熟地 8%，山楂 8%，龙眼肉 3%，金银花 3%，菊花 3%，茉莉花 3%，三七花 3%，玫瑰茄 3%，益母草 3%，翻白草 5%，蒲公英 5%，桑叶 5%，银杏叶 5%，绿茶 5%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的养脏药茶。

2、一种天然五彩杂粮果蔬茶粥的制备方法如下：

(1) 根据如上所述称量一种天然五彩杂粮果蔬茶粥所需配料备用；

(2) 将如上所述的 22 味中草药分别洗净、切片、晾干，按常规分别制成中药饮片备用；

(3) 将上述 22 味中药饮片置于同一容器中混合搅拌均匀，然后粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的养脏药茶袋泡茶备用；

(4) 用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升之比例添加养脏药茶袋泡茶，改用文火煎煮 25-30 分钟，去残茶袋，即制成养脏药茶备用；

(5) 将如上所述新鲜的红薯、胡萝卜、南瓜、香蕉、山药、荸荠、芹菜、菠菜、苦瓜、紫甘蓝分别洗净，红薯和胡萝卜去毛根，南瓜、苦瓜和苹果去种仁，香蕉、山药、荸荠去皮，芹菜、菠菜、紫甘蓝去老叶，然后分别切碎末备用；

(6) 将如上所述的水发银耳、水发紫菜、水发海带分别洗净、去杂质，然后分别切碎备用；

(7) 将如上所述的黑芝麻洗净、去杂质、晾干，炒至 7-8 成熟，研末备用；

(8) 将如上所述的红米、红高粱、黄玉米渣、大黄米、小米、大米、江米、白玉米渣、薏苡仁、黑米、荞麦、燕麦、粳米分别去杂质、洗净，然后分别置于容器中用养脏药茶浸泡 2-5 小时备用；

(9) 将如上所述的红豆、黄豆、白扁豆、绿豆、豌豆、黑豆分别去杂质、洗净，然后分别置于容器中用养脏药茶浸泡 6-12 小时备用；

(10) 将如上所述的干品红枣、枸杞子、百合分别去杂质、洗净，然后分别置于容器中用养脏药茶浸泡 1-4 小时备用；

(11) 将如上所述的螺旋藻粉，用养脏药茶浸泡搅匀片刻备用；

(12) 将上述洗净浸泡的红豆、黄豆、白扁豆、绿豆、豌豆、黑豆、红米、红高粱、黄玉米渣、白玉米渣、薏苡仁、黑米、食用碱与适量养脏药茶及水，分别置于 7 个不锈钢锅中，煮沸 5-6 分钟；之后添加红枣、枸杞子、百合、大黄米、小米、大米、江米、荞麦、燕麦、红薯末、胡萝卜末、南瓜末、山药末、荸荠末、水发银耳末、水发紫菜末、水发海带末与适量养脏药茶和水煮沸，改用文火慢熬 20-30 分钟，在煮粥期间经常用长勺搅匀，至粥熟烂；此时再添加香蕉末、芹菜末、菠菜末、苦瓜末、紫甘蓝末、螺旋藻水与适量养脏药茶和水煮沸，再改用文火慢熬 3-5 分钟即熄火，待出锅之前按配方需要在粥中分别拌入白糖或精盐搅匀，即制成五彩鲜艳、营养均衡的活血养心红米红枣粥、健脾养胃黄米南瓜粥、养肺美肤白米山药粥、养肝明目绿豆螺旋藻粥、补肾益精黑米紫菜粥、五彩杂粮果蔬茶甜粥和五彩杂粮果蔬茶咸粥。

实施例二：

1、一种天然五彩杂粮果蔬茶粥的配方如下：

(1) 活血养心红米红枣粥配方：红米 4%，红高粱 3%，红豆 2%，红枣 1%，枸杞子 1%，鲜红薯 4%，鲜胡萝卜 4%，大米 6%，燕麦 2%，白糖 1%，养脏药茶 140%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄米南瓜粥配方：黄玉米渣 3%，大黄米 2%，黄豆 2%，小米 5%，鲜南瓜 5%，鲜香蕉 2%，鲜苹果 2%，大米 6%，燕麦 2%，白糖 1%，养脏药茶 138%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米 9%，江米 2%，白玉米渣 2%，白扁豆 2%，薏苡仁 2%，百合 2%，水发银耳 1%，鲜山药 4%，鲜荸荠 3%，白糖 1%，养脏药茶 140%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆螺旋藻粥配方：绿豆 2%，豌豆 2%，螺旋藻粉 0.6%，大米 6%，白玉米渣 4%，江米 4%，鲜芹菜 4%，鲜菠菜 4%，鲜苦瓜 1.2%，精盐 0.2%，

养脏药茶 140%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫菜粥配方：黑米 4%，黑豆 2%，荞麦 3%，燕麦 3%，大米 9%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，紫甘蓝 5%，水发紫菜 0.8%，水发海带 0.6%，精盐 0.2%，养脏药茶 140%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩杂粮果蔬茶甜粥配方：红米 2%，红豆 1%，红枣 1%，大黄米 2%，黄豆 1%，小米 2%，大米 8%，江米 3%，白扁豆 1%，绿豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米 2%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，荞麦 1%，燕麦 1%，鲜胡萝卜 3%，鲜南瓜 3%，鲜山药 3%，水发银耳 1%，白糖 1%，养脏药茶 148%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩杂粮果蔬茶咸粥配方：红米 2%，红高粱 2%，枸杞子 1%，大黄米 2%，黄豆 1%，小米 3%，大米 8%，江米 3%，白扁豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.4%，黑米 2%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，荞麦 2%，燕麦 2%，鲜胡萝卜 3%，鲜芹菜 3%，鲜菠菜 3%，紫甘蓝 3%，水发紫菜 1%，精盐 0.2%，养脏药茶 143%，水适量，食用碱少量；

(8) 养脏药茶配方及制备方法：党参 4%，西洋参 1%，丹参 4%，黄芪 5%，绞股蓝 3%，甘草 5%，当归 5%，首乌 9%，熟地 9%，山楂 9%，龙眼肉 3%，金银花 3%，菊花 3%，茉莉花 3%，三七花 3%，玫瑰茄 3%，益母草 3%，翻白草 5%，蒲公英 5%，桑叶 5%，银杏叶 5%，绿茶 5%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 28 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的养脏药茶。

2、一种天然五彩杂粮果蔬茶粥的制备方法与实施例一相同。

实施例三：

1、一种天然五彩杂粮果蔬茶粥的配方如下：

(1) 活血养心红米红枣粥配方：红米 3%，红高粱 2%，红豆 2%，红枣 1%，枸杞子 1%，鲜红薯 3%，鲜胡萝卜 3%，大米 9%，燕麦 3%，白糖 2%，养脏药茶 139%，水适量，食用碱少量；

(2) 健脾养胃黄米南瓜粥配方：黄玉米渣 3%，大黄米 2%，黄豆 2%，小米 3%，鲜南瓜 3%，鲜香蕉 2%，鲜苹果 2%，大米 9%，燕麦 2%，白糖 2%，养脏药茶 138%，水适量，食用碱少量；

(3) 养肺美肤白米山药粥配方：大米 9%，江米 3%，白玉米渣 2%，白扁豆 2%，薏苡仁 2%，百合 2%，水发银耳 1%，鲜山药 3%，鲜荸荠 3%，白糖 2%，养脏药茶 139%，水适量，食用碱少量；

(4) 养肝明目绿豆螺旋藻粥配方：绿豆 2%，豌豆 2%，螺旋藻粉 0.7%，大米 10%，白玉米渣 3%，江米 5%，鲜芹菜 3%，鲜菠菜 3%，鲜苦瓜 1%，食盐 0.3%，养脏药茶 138%，水适量，食用碱少量；

(5) 补肾益精黑米紫菜粥配方：黑米 4%，黑豆 2%，荞麦 3%，燕麦 3%，大米 10%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，紫甘蓝 6%，水发紫菜 0.8%，水发海带 0.5%，食盐 0.3%，养脏药茶 138%，水适量，食用碱少量；

(6) 五彩杂粮果蔬茶甜粥配方：红米 3%，红豆 1%，红枣 1%，大黄米 3%，黄豆 1%，小米 3%，大米 7%，江米 3%，白扁豆 1%，绿豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.5%，黑米 3%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.5%，荞麦 1%，燕麦 2%，鲜胡萝卜 4%，鲜南瓜 4%，鲜山药 4%，水发银耳 2%，白糖 2%，养脏药茶 139%，水适量，食用碱少量；

(7) 五彩杂粮果蔬茶咸粥配方：红米 3%，红高粱 2%，枸杞子 1%，大黄米 2%，黄豆 1%，小米 3%，大米 7%，江米 2%，白扁豆 1%，豌豆 1%，螺旋藻粉 0.3%，黑米 3%，黑豆 1%，炒熟黑芝麻粉 0.4%，荞麦 2%，燕麦 2%，鲜胡萝卜 4%，鲜芹菜 4%，鲜菠菜 4%，紫甘蓝 4%，水发紫菜 1%，食盐 0.3%，养脏药茶 139%，水适量，食用碱少量；

(8) 养脏药茶配方及制备方法：党参 3%，西洋参 2%，丹参 3%，黄芪 6%，绞股蓝 3%，甘草 6%，当归 6%，首乌 9%，熟地 9%，山楂 9%，龙眼肉 3%，金银花 2%，菊花 2%，茉莉花 2%，三七花 2%，玫瑰茄 2%，益母草 3%，翻白草 5%，蒲公英 5%，桑叶 6%，银杏叶 6%，绿茶 6%，水适量；将上述 22 味中草药分别洗净、切片、晾干、搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的养脏药茶袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 2-5 升比例添加养脏药茶袋泡茶，再用文火煎煮 30 分钟，去残茶袋，即制成如上所述的养脏药茶。

2、一种天然五彩杂粮果蔬茶粥的制备方法与实施例一相同。