



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 104544140 A

(43) 申请公布日 2015. 04. 29

(21) 申请号 201510013636. 4

(22) 申请日 2015. 01. 12

(71) 申请人 陈航

地址 650106 云南省昆明市人民西路 606 号
5 幢 2 单元 203 室

(72) 发明人 陈航

(74) 专利代理机构 昆明知道专利事务所(特殊
普通合伙企业) 53116

代理人 姜开侠 谢乔良

(51) Int. Cl.

A23L 1/308(2006. 01)

A23L 1/30(2006. 01)

A23L 1/10(2006. 01)

A23L 1/16(2006. 01)

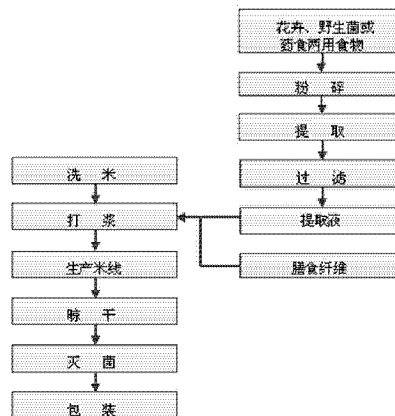
权利要求书1页 说明书5页 附图3页

(54) 发明名称

一种五谷保健食品及其制备方法

(57) 摘要

本发明公开了一种五谷保健食品及其制备方法,所述的五谷保健食品包括质量百分比 60~80% 的五谷食品、15~40% 的辅料和 0. 5~5% 的膳食纤维。制备方法包括前处理、生产、后处理步骤,具体包括:取药食两用食物,粉碎过筛,加入固液体积比 0. 5~5 倍的水于 95~110℃ 下提取 2~5 次,每次 0. 5~2h, 过滤, 合并提取液;将提取液和膳食纤维按配方比例加入到五谷食品中混匀生产得到目标物;将目标物经灭菌、包装、检验合格入库。本发明制备的五谷保健食品具有营养保健价值和独特的色泽和口感,并且由于其中添加了膳食纤维,能预防人体胃肠道疾病和维护胃肠道健康。



1. 一种五谷保健食品,其特征不在于包括质量百分比 60~80% 的五谷食品、15~40% 的辅料和 0.5~5% 的膳食纤维。

2. 根据权利要求 1 所述的五谷保健食品,其特征不在于所述的五谷食品为米或面粉。

3. 根据权利要求 1 所述的五谷保健食品,其特征不在于所述的辅料为药食两用食物的提取物。

4. 根据权利要求 3 所述的五谷保健食品,其特征不在于所述的药食两用食物为花卉或野生菌。

5. 根据权利要求 4 所述的五谷保健食品,其特征不在于所述的花卉为菊花、茉莉花、玫瑰花、栀子花、桂花、梨花、桃花、白兰花、山茶花、荷花、金雀花、丁香花、百合花、芙蓉花、海棠花、月季花、金银花、甜叶菊、万寿菊、槐花、荷花、蒲公英、洋甘菊、罗马甘菊、紫藤花、木槿花、凤仙花、芦荟、梅花、马鞭草、薄荷、柠檬茶、芸香草、薰衣草、腊梅、玫瑰茄、勿忘我、牡丹、紫罗兰、蔷薇、芍药、千日红、鸡冠花、杜鹃花、三七花、白雪花、银雀花、珠兰、大麻菜、金莲花、杏花、地涌金莲、白茅花、龙爪菜、火焰红、火草花、野芙蓉、摆藤花、苦良藤花、黄树花、石斛兰、夜来香、白蒿根、刺五加、刺苞菜、苦刺花、马蹄莲、康乃馨、玉蝴蝶、白兰花、萱草、辛夷花、木棉花、蜀葵、文笔、仙人掌、树耳朵花、茶花、菜花、玫瑰果、老鸦花、雪莲花、琼花、榆树钱、南瓜花、奶浆花、松花、芭蕉花、栀子花、马桑花、棕包花、米兰花、石榴花、九里香、百里香、藏红花、杨葛花、蜜蜂花、枸杞尖、龙须、山叶香、雪中情、花椒尖、叶下珠、芦荟花、洋蓟或牛尾花中的一种或几种。

6. 根据权利要求 4 所述的五谷保健食品,其特征不在于所述的野生菌为羊肚菌、松茸、鸡枞、块菌、牛肝菌、竹荪、鸡油菌、青头菌、干巴菌、老人头菌、奶浆菌或白参菌。

7. 一种权利要求 1~6 任一所述的五谷保健食品的制备方法,其特征不在于包括前处理、生产、后处理步骤,具体包括:

A、前处理:取药食两用食物,粉碎过筛,加入固液体积比 0.5~5 倍的水于 95~110℃ 下提取 2~5 次,每次 0.5~2h,过滤,合并提取液备用;

B、生产:将提取液和膳食纤维按配方比例加入到五谷食品中混匀生产得到目标物;

C、后处理:将目标物经灭菌、包装、检验合格入库。

8. 根据权利要求 7 所述的制备方法,其特征不在于 A 步骤中所述的粉碎过筛为粉碎过 20~60 目筛。

一种五谷保健食品及其制备方法

技术领域

[0001] 本发明属于食品深加工技术领域,具体涉及一种五谷保健食品及其制备方法。

背景技术

[0002] 药食两用食物是指既可食用又能作为中药材防病治病的食物。药食两用食物经过多年,甚至数百年、数千年食用而被证实对人体有益无害,适合普通人群长期食用。如葛根所含异黄酮是目前在分子结构上与人体自身分泌的雌激素最为相似的一种植物雌激素,因此,它能与身体各系统、器官组织细胞表面的雌激素受体结合,发挥效应。葛根异黄酮调节体内雌激素平衡是维持女性特征、促进乳房发育,保持青春的根本,葛根异黄酮优于其它植物雌激素的地方在于,它不是无止境的补充雌激素,而是达到符合人体标准的一个量,所以,服食葛根异黄酮,不会出现雌激素过浓的症状。其安全性是雌激素产品中最佳的。葛根所含葛根素具有改善卵巢、乳房组织的微循环,促进其对生长所必需的营养吸收,提高卵巢分泌雌性激素的功能和乳房对雌性激素的敏感,促进乳房二次发育。人参大补元气,现代医学研究表明,人参可以提高性腺(卵巢、乳房)的发育,可以恢复卵巢功能,提高卵巢分泌雌激素的能力,促进乳房组织中乳腺的生长与发育,达到丰胸的作用。苹果花浓缩了苹果的精华,其中特含的蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素、活性酶、黄酮类化合物等是乳房的发育不可缺少的营养成分,为乳房的二次发育添砖加瓦,这些营养也是对人体养颜有明显作用,即丰胸又美白、嫩肤。淡竹叶中所含的功能因子主要是黄酮糖苷和香豆素类内酯,具有优良的抗自由基、抗氧化、抗衰老的作用,可以让丰起的胸变光嫩。桔梗能显著增加呼吸道粘液的分泌量,使痰液稀释,促使其排出,有明显的祛痰作用,能抑制食物性血糖上升,可增强巨噬细胞吞噬功能,增强中性白细胞的杀菌力,提高溶菌酶的活性,可防止消化性溃疡形成。紫苏有解表散寒、行气和胃的功能,长期食用对治疗冠心病及高血脂有明显疗效。牛蒡含菊糖、纤维素、蛋白质、钙、磷、铁等人体所需的多种维生素及矿物质,其中胡萝卜素含量比胡萝卜高 150 倍,蛋白质和钙的含量为根茎类之首。牛蒡根含有人体必需的各种氨基酸,且含量较高,尤其是具有特殊药理作用的氨基酸含量高,如具有健脑作用的天门冬氨酸占总氨基酸的 25%-28%,精氨酸占 18%-20%,且含有 Ca、Mg、Fe、Mn、Zn 等人体必需的宏量元素和微量元素。牛蒡具有治疗糖尿病、高血压、高血脂、抗癌等作用。可降血糖、降血压、血脂、治疗失眠,提高人体免疫力等功效。

[0003] 花卉营养丰富,根据研究分析,可食用花卉植物的花朵中花蜜和花粉含有可供人体吸收的物质 96 种,其中氨基酸 22 种,维生素 14 种,及丰富的糖、蛋白质、脂类等,还有多种活性蛋白、核酸、黄酮类化合物等活性物质,有的还含有较高的铁、锌、钙、镁、铜、锰等人体必需的矿质元素。在西方,食用花卉有“穷人医生”之称,被科学家列为抗癌食谱。如菊花、玫瑰、紫罗兰和南瓜等植物的花朵,对人的大脑发育大有帮助;玫瑰花的花托中含有非常丰富的维生素 C;蒲公英的花蕾中则不仅含有丰富的维生素 A 和维生素 C,矿物质磷的含量也很高;大白花杜鹃中含有维生素 B6,而且含量高于目前所知的其它植物;黄花菜中含 VE4.92mg/100g,居野菜之冠,食用它可获得营养平衡的健脑效果,这些营养物质能够增

强体质,利于人体健康。食用花卉中还含有一些人类尚未了解的高效活性物质,对增强体质和保持健康十分重要。花卉不仅营养丰富,而且还具有较多的保健功能物质,如黄酮、多酚类物质、果胶、有机酸、水溶性多糖等。在菊科植物中提取 15 种萜类及三元醇类物质,这些物质能够抑制有肿瘤细胞引起的爱泼斯坦障碍病毒的产生。

[0004] 野生菌中含有丰富的单糖、双糖和多糖。德国科学家已经发现一些野生菌中含有丰富的葡萄糖、果糖、半乳糖、甘露糖、核糖以及其他的醛糖和酮糖,野生菌中还含有高分子多糖可以显著提高机体免疫系统的功能。蛋白质含量大大超过其他普通蔬菜,同时避免了动物性食品的高脂肪、高胆固醇危险。组成蛋白质的氨基酸种类也十分齐全,约有十七八种。尤其是人类必需的八种氨基酸,几乎都可以在野生菌中找到,这也是野生菌口味鲜美的奥妙所在。食用菌的营养价值之所以高,还在于它含有多种维生素,尤其是水溶性的 B 族维生素和维生素 C,脂溶性的维生素 D 含量也较高。野生菌中的铁、锌、铜、硒、铬含量较多,经常食用野生菌可补充微量元素的不足。如羊肚菌既是宴席上的珍品,又是久负盛名的食补良品。羊肚菌“性平、味甘,具有益肠胃、消化助食、化痰理气、补肾、壮阳、补脑、提神之功能,对脾胃虚弱、消化不良、痰多气短、头晕失眠有良好的治疗作用。羊肚菌有机锗含量较高,具有强健身体、预防感冒、增强人体免疫力的功效。羊肚菌含有大量人体必需的矿物质元素,每百克干样钾、磷含量是冬虫夏草的 7 倍和 4 倍,锌的含量是香菇的 4.3 倍、猴头的 4 倍;铁的含量是香菇的 31 倍、猴头的 12 倍等”。云南野生松茸是菌类中的珍品,松茸菌肉肥厚,具有香气,味道鲜美,是名贵的野生食用菌。松茸含有蛋白质、脂肪和多种氨基酸,含人体必须的氨基酸 8 种。还含维生素 B₁、B₂、C 和 P P。有很高的营养价值和特殊的药用效果。现代科学研究表明,松茸还具有治疗糖尿病、抗癌等特殊作用,其子实体热水提取物对小白鼠肉瘤 180 和艾氏癌的抑制率分别为 91.8% 和 70%。鸡枞是云南著名特产,因肥硕壮实、质细丝白、清香可口,可与鸡肉相媲美,故名鸡枞,属著名的野生食用蘑菇之一。中医认为鸡枞性甘味寒,有健脾益气,开胃提神,止痛消肿之功效,是治疗痔疮的极理想食物。现代医学发现,鸡枞除对痔疮有特效外,还能预防肠癌、降低血压、增强人体免疫力,是防治久泄不止、食欲不振、水肿不适的理想佳品,同时也是美食家们所需要的集香鲜、脆嫩、滑爽于一体的美食佳品和保健品。美味牛肝菌富含蛋白质、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等矿物质;此外,其水提物对小白鼠肉瘤 S-180 的生长有阻抑作用,对肉瘤 S-180 的抑制率为 100%,对艾氏腹水癌的抑制率为 90%,同时还有抗流感病毒、防治感冒的作用,是中国远销欧美的著名食用菌。鸡油菌含有丰富的胡萝卜素、维生素 c、蛋白质、钙、磷、铁等营养成分。性味甘、寒。具有清目、利肺、益肠胃的功效。常食此菌可预防视力下降、眼炎、皮肤干燥等病。据资料记载,鸡油菌性寒味甘,有利肺明目、补益肠胃、清热利尿、益气宽中之效,经常食用可治疗维生素 A 缺乏所引起的皮肤粗糙、干燥症、夜盲症、视力失常、眼炎等疾病。块菌,也称松露,具有独特的香味、口感和营养价值,人类食用块菌已有上千年的历史。在欧美等发达国家,块菌号称“黑色金刚石”,是野生菌的极品。块菌有多种疗效,富含 17 种氨基酸、8 种维生素、适量的蛋白质、以及雄性酮、甾醇、鞘脂、脂肪酸、氨基酸及微量元素等 50 余种生理活性成分。并且含有人体自身不能合成的 8 种氨基酸、锌、锰、铁、钙、磷、硒等必需营养素,具有增强免疫力、抗衰老、益胃、清神、止血、疗痔等药用价值,具有抗癌活性,对癌细胞有一定的抑制作用,可以激发脑细胞活力。竹荪含有丰富的多种氨基酸、维生素、无机盐等,具有滋补强壮、益气补脑、宁神健体的功效;可补充人体必需的营养物质,提高机体的免疫抗病能力;

能够保护肝脏,减少腹壁脂肪的积存,从而产生降血压、降血脂和减肥的效果;竹荪中的多糖:均匀多糖和非均匀多糖都含量丰富,如膳食纤维素、D-半乳糖、D-甘露醇、木糖、葡萄糖等。竹荪多糖具有明显的机体调节功能和防病作用,因而日益受到人们的重视。青头菌菌肉白色,味道柔和,无特殊气味。含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B2、尼克酸等营养成分。能泻肝经之火,散热舒气,妇人气郁,服之最良。对急躁、忧虑、抑郁、痴呆症等病症有很好的抑制作用。

[0005] 膳食纤维是维持人体健康必不可少的一类营养素,被营养学界称为“第七营养素”,1998年美国FDA建议,补充适量的膳食纤维可有效预防肥胖、糖尿病、冠心病、直肠癌、结肠癌等,膳食纤维通过吸收胃肠内的水份,迅速膨胀,使人体产生饱腹感,并且减少肠道吸收糖类、脂类物质,润滑肠道,促进排便,抑制肥胖。由于膳食纤维在预防人体胃肠道疾病和维护胃肠道健康方面功能突出,因而有“肠道清洁夫”的美誉。

[0006] 米线、面条、饵块中含有丰富的碳水化合物、维生素、矿物质及酵素等,具有熟透迅速、均匀,耐煮不烂,爽口滑嫩,易于消化的特点,特别适合火锅和休闲快餐食用。在制作过程中营养容易流失,口感单一,保健价值不够,需搭配各种蔬菜、肉、蛋和调料来增加营养。因此,开发一种能解决上述技术问题的深加工食品是非常必要的。

发明内容

[0007] 本发明的第一目的在于提供一种五谷保健食品;第二目的在于提供所述五谷保健食品的制备方法。

[0008] 本发明的第一目的是这样实现的,包括质量百分比60~80%的五谷食品、15~40%的辅料和0.5~5%的膳食纤维。

[0009] 本发明的第二目的是这样实现的,包括前处理、生产、后处理步骤,具体包括:

A、前处理:取药食两用食物,粉碎过筛,加入固液体积比0.5~5倍的水于95~110℃下提取2~5次,每次0.5~2h,过滤,合并提取液备用;

B、生产:将提取液和膳食纤维按配方比例加入到五谷食品中混匀生产得到目标物;

C、后处理:将目标物经灭菌、包装、检验合格入库。

[0010] 本发明制备的五谷保健食品具有营养保健价值和独特的色泽和口感,并且由于其中添加了膳食纤维,能预防人体胃肠道疾病和维护胃肠道健康。

附图说明

[0011] 图1为本发明米线生产工艺流程示意图;

图2为本发明面条生产工艺流程示意图;

图3为本发明饵块生产工艺流程示意图。

具体实施方式

[0012] 下面结合实施例和附图对本发明作进一步的说明,但不以任何方式对本发明加以限制,基于本发明教导所作的任何变换或替换,均属于本发明的保护范围。

[0013] 本发明所述的五谷保健食品,包括质量百分比60~80%的五谷食品、15~40%的辅料和0.5~5%的膳食纤维。

[0014] 所述的五谷食品为米或面粉。

[0015] 所述的辅料为药食两用食物的提取物。

[0016] 所述药食两用食物是指包括但不限于丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香；及可用于保健食品的人参、人参叶、人参果、三七、土茯苓、大蓟、女贞子、山茱萸、川牛膝、川贝母、川芎、马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨、丹参、五加皮、五味子、升麻、天门冬、天麻、太子参、巴戟天、木香、木贼、牛蒡子、牛蒡根、车前子、车前草、北沙参、平贝母、玄参、生地黄、生何首乌、白及、白术、白芍、白豆蔻、石决明、石斛、地骨皮、当归、竹茹、红花、红景天、西洋参、吴茱萸、怀牛膝、杜仲、杜仲叶、沙苑子、牡丹皮、芦荟、苍术、补骨脂、诃子、赤芍、远志、麦门冬、龟甲、佩兰、侧柏叶、制大黄、制何首乌、刺五加、刺玫果、泽兰、泽泻、玫瑰花、玫瑰茄、知母、罗布麻、苦丁茶、金荞麦、金樱子、青皮、厚朴、厚朴花、姜黄、枳壳、枳实、柏子仁、珍珠、绞股蓝、胡芦巴、茜草、萆薢、韭菜子、首乌藤、香附、骨碎补、党参、桑白皮、桑枝、浙贝母、益母草、积雪草、淫羊藿、菟丝子、野菊花、银杏叶、黄芪、湖北贝母、番泻叶、蛤蚧、越橘、槐实、蒲黄、蒺藜、蜂胶、酸角、墨旱莲、熟大黄、熟地黄、鳖甲等。

[0017] 所述的药食两用食物为花卉或野生菌。

[0018] 所述的花卉为菊花、茉莉花、玫瑰花、栀子花、桂花、梨花、桃花、白兰花、山茶花、荷花、金雀花、丁香花、百合花、芙蓉花、海棠花、月季花、金银花、甜叶菊、万寿菊、槐花、荷花、蒲公英、洋甘菊、罗马甘菊、紫藤花、木槿花、凤仙花、芦荟、梅花、马鞭草、薄荷、柠檬茶、芸香草、薰衣草、腊梅、玫瑰茄、勿忘我、牡丹、紫罗兰、蔷薇、芍药、千日红、鸡冠花、杜鹃花、三七花、白雪花、银雀花、珠兰、大麻菜、金莲花、杏花、地涌金莲、白茅花、龙爪菜、火焰红、火草花、野芙蓉、摆藤花、苦良藤花、黄树花、石斛兰、夜来香、白蒿根、刺五加、刺苞菜、苦刺花、马蹄莲、康乃馨、玉蝴蝶、白兰花、萱草、辛夷花、木棉花、蜀葵、文笔、仙人掌、树耳朵花、茶花、菜花、玫瑰果、老鸦花、雪莲花、琼花、榆树钱、南瓜花、奶浆花、松花、芭蕉花、栀子花、马桑花、棕包花、米兰花、石榴花、九里香、百里香、藏红花、杨葛花、蜜蜂花、枸杞尖、龙须、山叶香、雪中情、花椒尖、叶下珠、芦荟花、洋蓟或牛尾花中的一种或几种。

[0019] 所述的野生菌为羊肚菌、松茸、鸡枞、块菌、牛肝菌、竹荪、鸡油菌、青头菌、干巴菌、老人头菌、奶浆菌或白参菌。

[0020] 本发明所述的五谷保健食品的制备方法，包括前处理、生产、后处理步骤，具体包括：

A、前处理：取药食两用食物，粉碎过筛，加入固液体积比0.5~5倍的水于95~110℃下提取2~5次，每次0.5~2h，过滤，合并提取液备用；

B、生产：将提取液和膳食纤维按配方比例加入到五谷食品中混匀生产得到目标物；

C、后处理：将目标物经灭菌、包装、检验合格入库。

[0021] A 步骤中所述的粉碎过筛为粉碎过 20~60 目筛。

[0022] 本发明可以是五谷保健食品(如米线、面条、饵块等具有营养保健价值和独特的色泽、口感,且由于同时添加了膳食纤维,同时可以预防人体胃肠道疾病和维护胃肠道健康。

[0023] 下面以实施例对本发明做进一步说明。

[0024] 实施例 1

取食用玫瑰 1 kg,粉碎成 20 目粉,加入 0.5 升水煎煮提取 0.5 小时,过滤,固体再次加入 0.5 升水煎煮提取 0.5 小时,过滤,合并液体,待用;取大米 2.6 公斤,洗米,加入提取液、膳食纤维 0.11 公斤,打浆,生产米线,晾干,灭菌,包装。生产出玫瑰色的米线,具特殊的香味、口感。

[0025] 实施例 2

取人参 1 kg,粉碎成 60 目粉,加入 1 升水煎煮提取 0.5 小时,过滤,固体再次加入 1 升水煎煮提取 0.5 小时,过滤,合并液体,待用;取面粉 2.6 公斤,加入提取液、膳食纤维 0.11 公斤,和面,生产面条,晾干,灭菌,包装。生产出的面条有补气、益智的作用,具特殊的香味、口感。

[0026] 实施例 3

取松茸 1 kg,粉碎成 50 目粉,加入 1 升水煎煮提取 1 小时,过滤,固体再次加入 1 升水煎煮提取 1 小时,过滤,合并液体,浓缩成 1.05 比重的浸膏,待用;取大米 2.6 公斤,浸泡洗米,蒸熟,加入浸膏、膳食纤维 0.11 公斤,生产饵块,晾干,灭菌,包装。生产出的饵块营养丰富,具特殊的香味、口感。

[0027] 实施例 4

取百合花 0.5 kg、桃花 0.5 kg,粉碎成 40 目粉,加入 1 升水煎煮提取 0.5 小时,过滤,固体再次加入 1 升水煎煮提取 0.5 小时,过滤,合并液体,待用;取大米 2.6 公斤,洗米,加入提取液、膳食纤维 0.11 公斤,打浆,生产米线,晾干,灭菌,包装。生产出的米线有鲜艳的色泽,具特殊的香味、口感。

[0028] 实施例 5

取大枣 0.5 kg、枸杞 0.5 kg,粉碎成 30 目粉,加入 1 升水煎煮提取 0.5 小时,过滤,固体再次加入 1 升水煎煮提取 0.5 小时,过滤,合并液体,待用;取面粉 2.6 公斤,加入提取液、膳食纤维 0.11 公斤,和面,生产面条,晾干,灭菌,包装。生产出的面条有养肝明目、健脾益胃的作用,具特殊的香味、口感。

[0029] 实施例 6

取鸡枞 0.5 kg、鸡油菌 0.5 kg,粉碎成 45 目粉,加入 1 升水煎煮提取 1 小时,过滤,固体再次加入 1 升水煎煮提取 1 小时,过滤,合并液体,浓缩成 1.20 比重的浸膏,待用;取大米 2.6 公斤,浸泡洗米,蒸熟,加入浸膏、膳食纤维 0.11 公斤,生产饵块,晾干,灭菌,包装。生产出的饵块营养丰富,具特殊的香味、口感。

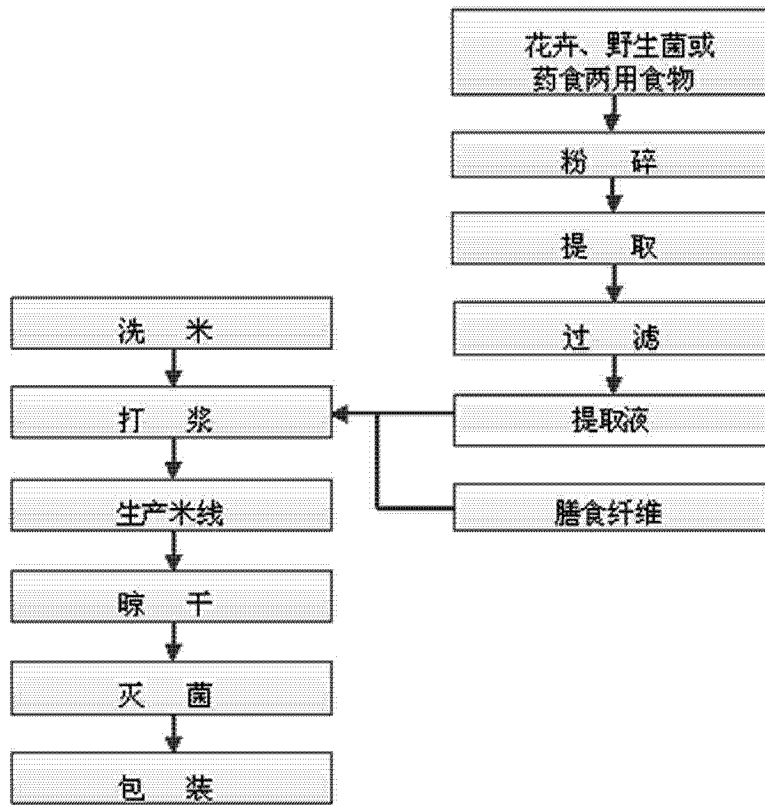


图 1

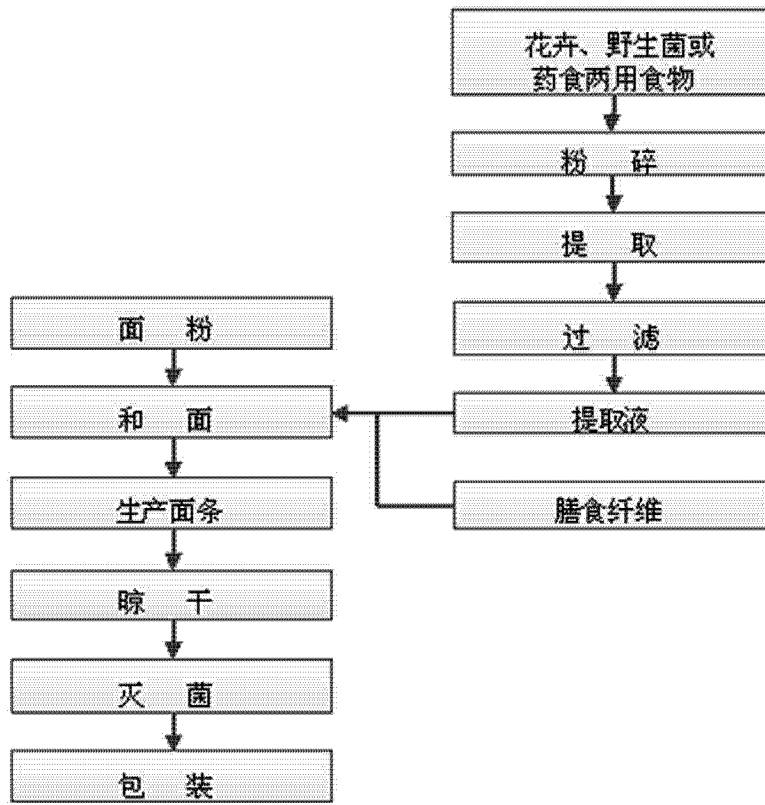


图 2

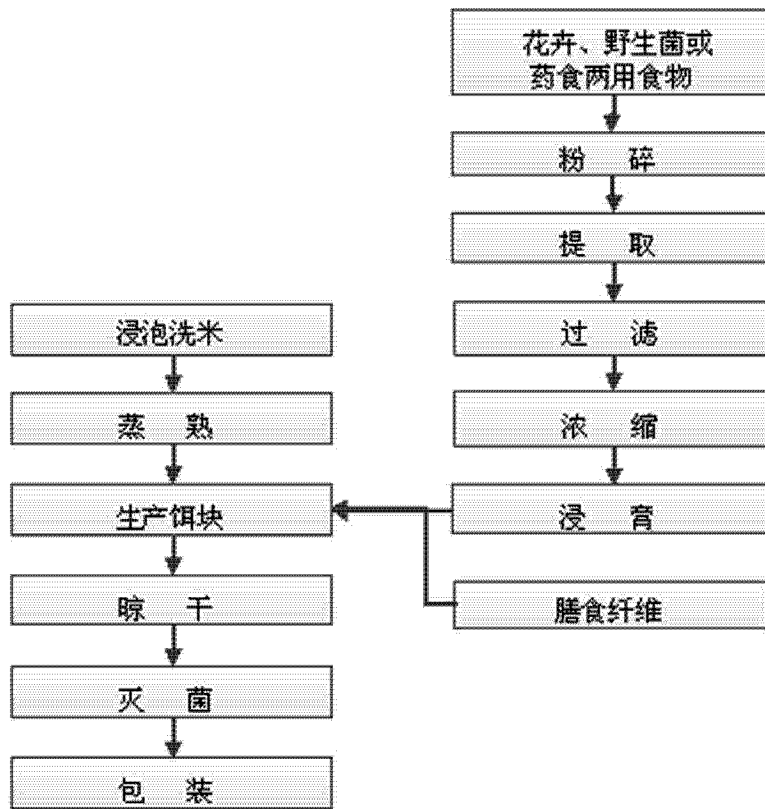


图 3