发明名称

含有蔬菜口味的营养型馒头

摘要

一种含有蔬菜口味的营养型馒头，其特点是原料由小麦面粉、大豆粉、南瓜汁、蘑菇汁、胡萝卜汁、西红柿汁、芹菜汁、鸡蛋、卵磷脂、食盐等构成。本发明将南瓜汁、蘑菇汁、胡萝卜汁、西红柿汁、白菜汁等组合在一起，含有蔬菜中的维生素、矿物质和多种微量元素，还保留并强化了原馒头中的营养成分，并且具有味香、耐嚼、营养价值高、原料易得的特点，长期食用有利于青少年及老弱者的身体健康。
1. 一种含有蔬菜口味的营养型馒头，其特点是小麦面粉、大豆粉、南瓜汁、蘑菇汁、胡萝卜汁、西红柿汁、白菜汁、鲜奶、鸡蛋、酵母、食盐等构成，其中各组成物的重量份数为：
小麦面粉 40 ～ 80 份，大豆粉 10 ～ 20 份，南瓜汁 1 ～ 5 份，
蘑菇汁 1 ～ 5 份，胡萝卜汁 1 ～ 5 份，西红柿汁 1 ～ 5 份，
白菜汁 1 ～ 5 份，鲜奶 1 ～ 5 份，鸡蛋 1 ～ 5 份，
酵母 0.1 ～ 1 份，食盐 1 ～ 5 份。
含有蔬菜口味的营养型馒头

技术领域
[0001] 本发明涉及一种人们日常生活中必不可少的面食食品，特别是涉及一种营养作用
与保健作用兼备的含有蔬菜口味的营养型馒头，是对现有馒头品种的补充，属于食品制作
技术。

背景技术
[0002] 目前，馒头已经成为家庭必做之一，传统的馒头是由单一的面粉成分简单，营养价值有限。
随着生活水平的提高，人们从以往简单的追求“吃饱”向更高层次的研究如何“吃好”的方向发展。然而，传统的馒头长期食用易使青少年及老弱者缺乏营养失调，不利健康的后果。

发明内容
[0003] 本发明的目的在于克服现有技术的上述不足，通过改进配方，给出一种含有蔬菜
口味的营养型馒头，本发明将南瓜汁、蘑菇汁、胡萝卜汁、西红柿汁、白菜汁等组合在一起，
含有蔬菜中的纤维素、维生素、矿物质和多种微量元素，长期食用有利于青少年及老弱者
身体健康。
[0004] 本发明的技术解决方案是：一种含有蔬菜口味的营养型馒头，其特点是：由小麦面粉
粉、大豆粉、南瓜汁、蘑菇汁、胡萝卜汁、西红柿汁、白菜汁、鲜奶、鸡蛋、酵母、食盐等构成，其
中各组合物的重量份数为：
[0005] 小麦面粉 40 ～ 80 份，大豆粉 10 ～ 20 份，南瓜汁 1 ～ 5 份，
[0006] 蘑菇汁 1 ～ 5 份，胡萝卜汁 1 ～ 5 份，西红柿汁 1 ～ 5 份，
[0007] 白菜汁 1 ～ 5 份，鲜奶 1 ～ 5 份，鸡蛋 1 ～ 5 份，
[0008] 酵母 0.1 ～ 1 份，食盐 1 ～ 5 份。
[0009] 本发明给出的这种含有蔬菜口味的营养型馒头的制备过程是：
[0010] 先取大豆粉与一半小麦面粉混合均匀，加入酵母，用温水和成面团；将面团进行发酵
3 小时，把发酵好的面团放在剩下的干小麦面粉中，加入南瓜汁、蘑菇汁、胡萝卜汁、西红柿
汁、白菜汁、鲜奶、鸡蛋（将鸡蛋打散到牛奶中）及适量的盐，用面碱和面，和好面后至少
醒 10 分钟，再做成馒头生坯；将馒头生坯至少醒 10 分钟后，上笼用大火蒸熟即可出笼。
[0011] 与现有技术相比，本发明的有益效果是：将南瓜汁、蘑菇汁、胡萝卜汁、西红柿汁、
白菜汁等组合在一起，含有蔬菜中的纤维素、维生素、矿物质和多种微量元素，还保留并强
化了原馒头中的营养成分，并且具有味香，耐嚼，营养价值高，原料易得的特点，长期食用有利
于青少年及老弱者的身体健康。

具体实施方式
[0012] 实施例
[0013] 先取大豆粉 10 份与小麦面粉 40 份混合均匀，加入酵母 0.5 份，用温水和成面团，
将面团进行发酵 3 小时，把发酵好的面团放在剩下的 40 份干小麦面粉中，加入南瓜汁 1 份、蘑菇汁 1 份、胡萝卜汁 1 份、西红柿汁 1 份、白菜汁 1 份、鲜奶 3 份、鸡蛋 3 份（将鸡蛋打散到牛奶中）及盐 2 份，用面碱和面，和好面后至少饧 10 分钟，再做成馒头生坯；将馒头生坯至少饧 10 分钟后，上笼用大火蒸熟即可出笼。