



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 104642904 A

(43) 申请公布日 2015. 05. 27

(21) 申请号 201410260079. 1

(22) 申请日 2014. 06. 12

(71) 申请人 潘宝莲

地址 545599 广西壮族自治区柳州市三江侗族自治县古宜镇兴宜街 26 号

(72) 发明人 潘宝莲

(74) 专利代理机构 柳州市集智专利商标事务所
45102

代理人 王又旺

(51) Int. Cl.

A23L 1/105(2006. 01)

A23L 1/30(2006. 01)

权利要求书1页 说明书4页

(54) 发明名称

馒头的制作方法

(57) 摘要

本发明公开了一种馒头的制作方法,属食品加工技术领域,该方法包括步骤一玫瑰浸提液的制作:采用玫瑰花、枸杞子和菊花加水煮制得到玫瑰浸提液。步骤二,馒头的制作:采用面粉、淮山粉、黑豆粉、红豆粉、奶粉、与玫瑰浸提液混合发酵制得馒头。本发明的馒头不但营养丰富天然,软甜可口,饱含持久的玫瑰花香,妇女爱吃,还具有理气解郁、活血散淤、调经止痛且延缓衰老功效。

1. 一种馒头的制作方法,其特征在于:包括以下步骤:

步骤一,玫瑰浸提液的制作:

玫瑰浸提液采用下列重量份数的原料:

玫瑰花 7 份~ 10 份,枸杞子 10 份~ 15 份,菊花 3 份~ 4.5 份,水 400 份~ 500 份;

把称出的原料放入锅内并加入水煮制,煮至沸腾并保持 30 分钟~ 60 分钟,冷却后,过滤即得玫瑰浸提液,备用;所述水的 PH 值为 7~ 7.5;

步骤二,馒头的制作:

馒头采用下列重量份数的原料:

面粉 380 份,淮山粉 32 份,黑豆粉 16 份,红豆粉 16 份,奶粉 22 份,酵母粉 24 份,蜂蜜 38 份,枣粒 10 份,所述玫瑰浸提液 260 份;

制作步骤如下:

a、将奶粉、酵母粉、蜂蜜加入玫瑰浸提液中充分搅拌溶解,得到混合液;

b、将面粉、淮山粉、黑豆粉和红豆粉混合均匀后过筛,得混合粉;将混合粉加入到混合液中,搅拌搓揉 3 分钟后制成面团;

c、将步骤 b 所得面团静置 20 分钟,再搅拌搓揉 3 分钟,依此循环 3 次;

d、将 c 步骤制得的面团,置于温度为 26℃~ 28℃,湿度为 80%~ 90% 的环境中,发酵 4 小时~ 4.5 小时;

e、将 d 步骤所得的面团搅拌均匀后,制成若干个生馒头,静置 10 分钟,在生馒头表面撒上枣粒;

f、将 e 步骤制得的生馒头蒸制 18 分钟~ 25 分钟,即得。

2. 根据权利要求 1 所述的馒头的制作方法,其特征在于:所述筛的网孔为 78 目。

馒头的制作方法

技术领域

[0001] 本发明涉及食品加工技术领域,尤其是一种玫瑰风味的保健馒头。

背景技术

[0002] 馒头是中国人民传统的食品,尤其在北方,人们通常将馒头作为主食之一,现有馒头的制作方法是在面粉中加入菌种和水搅拌均匀,并揉成团发酵,将发酵后的面团搓揉光滑,切成小块蒸制而成。现有的馒头制作方法存在着 1、品种少、风味单一且营养不均衡,缺少一种妇女保健且喜食的馒头。

发明内容

[0003] 本发明所要解决的技术问题是提供一种天然营养丰富,具有持久玫瑰的花香且有理气解郁、活血散淤、调经止痛且延缓衰老功效的馒头的制作方法。

[0004] 为了解决上述问题,本发明所采用的技术方案是:这种馒头的制作方法,包括以下步骤:

步骤一,玫瑰浸提液的制作:

玫瑰浸提液采用下列重量份数的原料:

玫瑰花 7 份~10 份,枸杞子 10 份~15 份,菊花 3 份~4.5 份,水 400 份~500 份;

把称出的原料放入锅内并加入水煮制,煮至沸腾并保持 30 分钟~60 分钟,冷却后,过滤即得玫瑰浸提液,备用;所述水的 PH 值为 7~7.5;

步骤二,馒头的制作:

馒头采用下列重量份数的原料:

面粉 380 份,淮山粉 32 份,黑豆粉 16 份,红豆粉 16 份,奶粉 22 份,酵母粉 24 份,蜂蜜 38 份,枣粒 10 份,所述玫瑰浸提液 260 份;

制作步骤如下:

a、将奶粉、酵母粉、蜂蜜加入玫瑰浸提液中充分搅拌溶解,得到混合液;

b、将面粉、淮山粉、黑豆粉和红豆粉混合均匀后过筛,得混合粉;将混合粉加入到混合液中,搅拌搓揉 3 分钟后制成面团;

c、将步骤 b 所得面团静置 20 分钟,再搅拌搓揉 3 分钟,依此循环 3 次;

d、将 c 步骤制得的面团,置于温度为 26℃~28℃,湿度为 80%~90% 的环境中,发酵 4 小时~4.5 小时;

e、将 d 步骤所得的面团搅拌均匀后,制成若干个生馒头,静置 10 分钟,在生馒头表面撒上枣粒;

f、将 e 步骤制得的生馒头蒸制 18 分钟~25 分钟,即得。

[0005] 上述馒头的制作方法技术方案中,更具体的技术方案还可以是:所述筛的网孔为 78 目。

[0006] 由于采用了上述技术方案,本发明与现有技术相比具有如下有益效果:

1、本发明用玫瑰花、菊花和枸杞子煮制成的水来和面，制成的馒头不但色泽鲜亮、玫瑰花香持久让人垂涎欲滴，而且具有理气解郁、活血散淤、调经止痛和延缓衰老的保健作用。

[0007] 2、由于枸杞子的性热，而菊花性凉，本发明中菊花和枸杞子相辅相成。

[0008] 本发明的玫瑰花味甘微苦、性温，具有理气解郁、活血散淤、调经止痛、抗抑郁、镇静安抚情绪的功效，常食不但可以调节女性在月经前或月经期间情绪上的烦躁情绪，舒发体内郁气，还可以在工作和生活压力大的情况下，安抚、稳定女性情绪，使女性的脸色同花瓣一样变得红润起来，延缓衰老保持身体健康。

[0009] 本发明的枸杞子性热，富含枸杞蛋白多糖、维生素 C、磷、铁等多种营养成分，具有补血、降血糖、降血脂、延缓衰老、抗氧化、增强人体免疫、抗肿瘤、保肝的功效。

[0010] 本发明的菊花性凉，具有平肝明目、散风清热、消咳止痛的功效。

[0011] 本发明的淮山含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收功能，是性平补脾胃的药食两用之品。具有益气、养肺滋润、预防心血疾病，益志安神、延年益寿的功效。多用于肾亏遗精，妇女白带多、小便频数等症。

[0012] 本发明的黑豆性平、味甘；归脾、肾经；有消肿下气、润肺燥热、活血利水、祛风除痹、补血安神、明目健脾、补肾益阴、解毒的作用；黑豆含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质，营养全面，具有乌发黑发以及延缓人体衰老的功能。

[0013] 本发明的红枣味甘性温、脾胃经，有补中益气，养血安神，缓和药性的功能。现代药理研究现，红枣能使血中含氧量增强、滋养全身细胞，是一种药效缓和的强壮剂。

具体实施方式

[0014] 下面结合实施例对本发明作进一步详述：

实施例一

这种馒头的制作方法，包括以下步骤：

步骤一，玫瑰浸提液的制作：

玫瑰浸提液采用下列重量的原料：

玫瑰花 7 克，枸杞子 13 克，菊花 3 克，水 400 克；

把称出的原料放入锅内并加入水煮制，煮至沸腾并保持 30 分钟，冷却后，过滤即得玫瑰浸提液，备用；水的 PH 值为 7；

步骤二，馒头的制作：

馒头采用下列重量的原料：

面粉 190 克，淮山粉 16 克，黑豆粉 8 克，红豆粉 8 克，奶粉 11 克，酵母粉 12 克，蜂蜜 19 克，枣粒 5 克，玫瑰浸提液 130 克；

制作步骤如下：

a、将奶粉、酵母粉、蜂蜜加入玫瑰浸提液中充分搅拌溶解，得到混合液；

b、将面粉、淮山粉、黑豆粉和红豆粉混合均匀后过筛，筛的网孔为 78 目，得混合粉；将混合粉加入到混合液中，搅拌搓揉 3 分钟后制成面团；

c、将步骤 b 所得面团静置 20 分钟，再搅拌搓揉 3 分钟，依此循环 3 次；

d、将 c 步骤制得的面团，置于温度为 26℃，湿度为 90% 的环境中，发酵 4.5 小时；

e、将 d 步骤所得的面团搅拌均匀后,制成若干个生馒头,静置 10 分钟,在生馒头表面撒上枣粒;

f、将 e 步骤制得的生馒头蒸制 25 分钟,即得。

[0015] 实施例二

这种馒头的制作方法,包括以下步骤:

步骤一,玫瑰浸提液的制作:

玫瑰浸提液采用下列重量的原料:

玫瑰花 10 克,枸杞子 15 克,菊花 4.5 克,水 500 克;

把称出的原料放入锅内并加入水煮制,煮至沸腾并保持 60 分钟,冷却后,过滤即得玫瑰浸提液,备用;水的 PH 值为 7.5;

步骤二,馒头的制作:

馒头采用下列重量的原料:

面粉 380 克,淮山粉 32 克,黑豆粉 16 克,红豆粉 16 克,奶粉 22 克,酵母粉 24 克,蜂蜜 38 克,枣粒 10 克,玫瑰浸提液 260 克;

制作步骤如下:

a、将奶粉、酵母粉、蜂蜜加入玫瑰浸提液中充分搅拌溶解,得到混合液;

b、将面粉、淮山粉、黑豆粉和红豆粉混合均匀后过筛,筛的网孔为 78 目,得混合粉;将混合粉加入到混合液中,搅拌搓揉 3 分钟后制成面团;

c、将步骤 b 所得面团静置 20 分钟,再搅拌搓揉 3 分钟,依此循环 3 次;

d、将 c 步骤制得的面团,置于温度为 28℃,湿度为 80% 的环境中,发酵 4 小时;

e、将 d 步骤所得的面团搅拌均匀后,制成若干个生馒头,静置 10 分钟,在生馒头表面撒上枣粒;

f、将 e 步骤制得的生馒头蒸制 20 分钟,即得。

[0016] 实施例三

这种馒头的制作方法,包括以下步骤:

步骤一,玫瑰浸提液的制作:

玫瑰浸提液采用下列重量的原料:

玫瑰花 8 克,枸杞子 10 克,菊花 4 克,水 450 克;

把称出的原料放入锅内并加入水煮制,煮至沸腾并保持 50 分钟,冷却后,过滤即得玫瑰浸提液,备用;水的 PH 值为 7.1;

步骤二,馒头的制作:

馒头采用下列重量的原料:

面粉 760 克,淮山粉 64 克,黑豆粉 32 克,红豆粉 32 克,奶粉 44 克,酵母粉 48 克,蜂蜜 76 克,枣粒 20 克,玫瑰浸提液 520 克;

制作步骤如下:

a、将奶粉、酵母粉、蜂蜜加入玫瑰浸提液中充分搅拌溶解,得到混合液;

b、将面粉、淮山粉、黑豆粉和红豆粉混合均匀后过筛,筛的网孔为 78 目,得混合粉;将混合粉加入到混合液中,搅拌搓揉 3 分钟后制成面团;

c、将步骤 b 所得面团静置 20 分钟,再搅拌搓揉 3 分钟,依此循环 3 次;

- d、将 c 步骤制得的面团,置于温度为 26.8℃,湿度为 89% 的环境中,发酵 4.3 小时;
- e、将 d 步骤所得的面团搅拌均匀后,制成若干个生馒头,静置 10 分钟,在生馒头表面撒上枣粒;
- f、将 e 步骤制得的生馒头蒸制 18 分钟,即得。