

[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 200810115258.0

[51] Int. Cl.

A23L 1/29 (2006.01)
A21D 13/08 (2006.01)
A21D 13/00 (2006.01)
A21D 13/04 (2006.01)
A21D 2/36 (2006.01)
A23L 1/20 (2006.01)

[43] 公开日 2009年12月23日

[11] 公开号 CN 101606696A

[22] 申请日 2008.6.19

[21] 申请号 200810115258.0

[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4页 说明书7页

[54] 发明名称

一种天然五色养脏营养馒头及制作方法

[57] 摘要

本发明提供了一种天然五色养脏营养馒头及制作方法，属于保健食品加工技术领域。本发明将红景天、山楂、大枣、龙眼肉、枸杞子、酸枣仁、黄芪、黄精、党参、西洋参、当归、甘草、金银花、菊花、白术、白芍、茯苓、茯神、山药、绞股蓝、桑叶、银杏叶、绿茶、荷叶、首乌、地黄、决明子、灵芝、桑椹和水制成五色养脏茶；将红豆、黄豆、白扁豆、绿豆、豌豆、黑豆面与血糯米、红高粱、黄玉米、小米、栗子、白玉米、米粉、薏苡仁、燕麦、黑米、荞麦面和螺旋藻粉，面粉，禽蛋，牛奶，植物油，白糖，蜂蜜，食盐，酵母，面碱，五色养脏茶及水，制成天然五色养脏营养馒头、花卷、面包或面饼。本品源于自然、营养均衡、呵护脏腑、提升免疫。具有食用与保健双重功效。

1、一种天然五色养脏营养馒头，特征在于其配方按重量份计分别为：

(1) 五色养脏茶配方及制作方法：红景天 2-6%，山楂 4-12%，大枣 2-8%，龙眼肉 2-8%，枸杞子 4-12%，酸枣仁 2-6%，黄芪 3-10%，黄精 3-10%，党参 2-8%，西洋参 1-5%，当归 2-8%，甘草 2-8%，金银花 1-5%，菊花 1-6%，白术 2-6%，白芍 2-6%，茯苓 1-5%，茯神 1-5%，山药 3-10%，绞股蓝 2-8%，桑叶 2-8%，银杏叶 2-8%，绿茶 2-8%，荷叶 2-8%，首乌 2-8%，地黄 2-8%，决明子 2-8%，灵芝 1-5%，桑椹 1-5%，水适量；将上述 29 味五色养脏中草药分别洗净、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 克的五色养脏袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-4 升比例添加五色养脏袋泡茶，用文火煎煮 25-35 分钟，祛残茶袋，即制成五色养脏茶；

(2) 养心健脑红馒头配方：红豆面 3-10%，血糯米粉 3-10%，红高粱面 3-10%，薏苡仁粉 2-8%，燕麦面 2-8%，面粉 65-82%，鲜禽蛋 2-8%，鲜牛奶 6-15%，白糖 1-3%，蜂蜜 0.5-2%，酵母 0.2-0.8%，食用植物油 0.1-0.4%，食盐 0.1-0.4%，面碱 0.1-0.4%，五色养脏茶 10-20%，水适量；

(3) 健脾养胃黄馒头配方：黄豆面 3-10%，黄玉米面 3-10%，小米面 3-10%，栗子面 2-8%，薏苡仁粉 2-8%，面粉 65-82%，鲜禽蛋 2-8%，鲜牛奶 6-15%，白糖 1-3%，蜂蜜 0.5-2%，酵母 0.2-0.8%，食用植物油 0.1-0.4%，食盐 0.1-0.4%，面碱 0.1-0.4%，五色养脏茶 10-20%，水适量；

(4) 润肺美肤白馒头配方：白扁豆面 3-10%，白玉米面 3-10%，米粉 3-10%，薏苡仁粉 2-8%，燕麦面 2-8%，面粉 67-89%，鲜牛奶 8-20%，白糖 1-3%，蜂蜜 0.5-2%，酵母 0.2-0.8%，食用植物油 0.1-0.4%，食盐 0.1-0.4%，面碱 0.1-0.4%，五色养脏茶 8-16%，水适量；

(5) 养肝明目绿馒头配方：绿豆面 3-10%，豌豆面 3-10%，螺旋藻粉 0.2-2%，薏苡仁粉 2-8%，燕麦面 2-8%，面粉 68-88%，鲜禽蛋 2-8%，鲜牛奶 6-16%，白糖 1-4%，蜂蜜 0.3-2%，酵母 0.2-0.8%，食用植物油 0.1-0.4%，食盐 0.1-0.4%，面碱 0.1-0.4%，五色养脏茶 10-20%，水适量；

(6) 养肾补血黑馒头配方：黑豆面 3-10%，黑米面 3-10%，荞麦面 3-10%，薏苡仁粉 2-8%，燕麦面 2-8%，面粉 65-82%，鲜禽蛋 2-8%，鲜牛奶 6-15%，白糖 1-3%，蜂蜜 0.5-2%，酵母 0.2-0.8%，食用植物油 0.1-0.4%，食盐 0.1-0.4%，面碱

0.1-0.4%，五色养脏茶 10-20%，水适量。

2、根据权利要求 1 所述的一种天然五色养脏营养馒头，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 五色养脏茶配方及制作方法：红景天 3%，山楂 8%，大枣 5%，龙眼肉 2%，枸杞子 8%，酸枣仁 2%，黄芪 5%，黄精 5%，党参 5%，西洋参 2%，当归 3%，甘草 3%，金银花 2%，菊花 2%，白术 2%，白芍 2%，茯苓 2%，茯神 2%，山药 6%，绞股蓝 3%，桑叶 3%，银杏叶 3%，绿茶 3%，荷叶 3%，首乌 5%，地黄 4%，决明子 3%，灵芝 2%，桑椹 2%，水适量；将上述 29 味五色养脏中草药分别洗净、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 克的五色养脏袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-4 升比例添加五色养脏袋泡茶，用文火煎煮 25-35 分钟，祛残茶袋，即制成五色养脏茶；

(2) 养心健脑红馒头配方：红豆面 5%，血糯米粉 5%，红高粱面 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 66%，鲜禽蛋 2%，鲜牛奶 8%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(3) 健脾养胃黄馒头配方：黄豆面 5%，黄玉米面 5%，小米面 5%，栗子面 2%，薏苡仁粉 2%，面粉 66%，鲜禽蛋 2%，鲜牛奶 8%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(4) 润肺美肤白馒头配方：白扁豆面 5%，白玉米面 5%，米粉 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 66%，鲜牛奶 10%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(5) 养肝明目绿馒头配方：绿豆面 5%，豌豆面 5%，螺旋藻粉 0.3%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 70%，鲜禽蛋 2%，鲜牛奶 9%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.1%，面碱 0.2%，五色养脏茶 10%，水适量；

(6) 养肾补血黑馒头配方：黑豆面 5%，黑米面 5%，荞麦面 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 66%，鲜禽蛋 2%，鲜牛奶 8%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量。

3、根据权利要求 1 或 2 所述的一种天然五色养脏营养馒头，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 五色养脏茶配方及制作方法：红景天 3%，山楂 10%，大枣 6%，龙眼肉 3%，枸杞子 8%，酸枣仁 2%，黄芪 3%，黄精 3%，党参 3%，西洋参 2%，当归 3%，甘草 3%，金银花 2%，菊花 2%，白术 2%，白芍 3%，茯苓 2%，茯神 2%，山药 6%，绞股蓝 2%，桑叶 3%，银杏叶 3%，绿茶 2%，荷叶 3%，首乌 5%，地黄 5%，决明子

3%，灵芝 3%，桑椹 3%，水适量；将上述 29 味五色养脏中草药分别洗净、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 克五色养脏袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-4 升比例添加五色养脏袋泡茶，用文火煎煮 25-35 分钟，祛残茶袋，即制成五色养脏茶；

(2) 养心健脑红馒头配方：红豆面 4%，血糯米粉 4%，红高粱面 4%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 68%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.5%，蜂蜜 0.6%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色养脏茶 12%，水适量；

(3) 健脾养胃黄馒头配方：黄豆面 4%，黄玉米面 4%，小米面 4%，栗子面 2%，薏苡仁粉 2%，面粉 68%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.5%，蜂蜜 0.6%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色养脏茶 12%，水适量；

(4) 润肺美肤白馒头配方：白扁豆面 4%，白玉米面 4%，米粉 4%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 67%，鲜牛奶 12%，白糖 1.5%，蜂蜜 0.6%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色养脏茶 10%，水适量；

(5) 养肝明目绿馒头配方：绿豆面 4%，豌豆面 4%，螺旋藻粉 0.5%，薏苡仁粉 3%，燕麦面 3%，面粉 70%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.3%，蜂蜜 0.5%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色养脏茶 12%，水适量；

(6) 养肾补血黑馒头配方：黑豆面 4%，黑米面 4%，荞麦面 4%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 68%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.5%，蜂蜜 0.6%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色养脏茶 12%，水适量。

4、根据权利要求 1 或 2 或 3 所述的一种天然五色养脏营养馒头，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 五色养脏茶配方及制作方法：红景天 2%，山楂 6%，大枣 6%，龙眼肉 2%，枸杞子 6%，酸枣仁 2%，黄芪 3%，黄精 3%，党参 3%，西洋参 1%，当归 5%，甘草 3%，金银花 3%，菊花 3%，白术 3%，白芍 3%，茯苓 3%，茯神 3%，山药 6%，绞股蓝 3%，桑叶 3%，银杏叶 3%，绿茶 3%，荷叶 3%，首乌 6%，地黄 6%，决明子 3%，灵芝 2%，桑椹 2%，水适量；将上述 29 味五色养脏中草药分别洗净、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 克五色养脏袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-4 升比例添加五色养脏袋泡茶，用文火煎煮 25-35 分钟，祛残茶袋，即制成五色养脏茶；

(2) 养心健脑红馒头配方：红豆面 3%，血糯米粉 5%，红高粱面 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 69%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(3) 健脾养胃黄馒头配方：黄豆面 3%，黄玉米面 5%，小米面 5%，栗子面 2%，薏苡仁粉 2%，面粉 69%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(4) 润肺美肤白馒头配方：白扁豆面 3%，白玉米面 5%，米粉 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 70%，鲜牛奶 8%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(5) 养肝明目绿馒头配方：绿豆面 3%，豌豆面 3%，螺旋藻粉 0.8%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 75%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.5%，蜂蜜 1%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色养脏茶 10%，水适量；

(6) 养肾补血黑馒头配方：黑豆面 3%，黑米面 5%，荞麦面 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 69%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.5%，蜂蜜 0.6%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色养脏茶 10%，水适量。

5、根据权利要求 1 或 2 或 3 或 4 所述的一种天然五色养脏营养馒头及制作方法，特征在于该制备方法包括如下步骤：

(1) 根据权利要求 1 或 2 或 3 或 4 所述的一种天然五色养脏营养馒头之配方，分别称量红、黄、白、绿、黑五色养脏营养馒头所需配料备用；

(2) 将如上所述的红豆面、黄豆面、白扁豆面、绿豆面、豌豆面、黑豆面、血糯米粉、红高粱面、黄玉米面、小米面、栗子面、白玉米面、米粉、薏苡仁粉、燕麦面、黑米面、荞麦面、螺旋藻粉与面粉，按五色馒头配方分别置于 5 个容器中，充分混合搅拌均匀备用；

(3) 将如上所述的鲜禽蛋打碎、去壳，搅匀备用；

(4) 将如上所述的白糖、蜂蜜、酵母、食盐、面碱，分别置于 5 个容器中添加适量温水化开备用；

(5) 将上述已混合粮豆米面粉与鲜牛奶、鲜禽蛋液、五色养脏茶、植物油、白糖水、蜂蜜水、酵母水、食盐水、面碱水及适量水，按五色馒头配方分别置于 5 个容器中混合搅拌搅匀，先分别用和面机和面，再用轧面机反复轧面，之后按常规分别制成所需红、黄、白、绿、黑五色馒头、花卷、面包或发面饼模型；

(6) 将上述五色馒头、花卷、面包或发面饼生面团，放入温室醒发 30-100 分钟，然后放入笼屉或蒸车、烤箱，按常规分别制成天然五色养脏营养馒头、花卷、面包或发面饼。

一种天然五色养脏营养馒头及制作方法

本发明涉及保健食品加工技术领域，尤其是一种天然五色养脏营养馒头及制作方法。

每人都需要健康。健康必须呵护五脏六腑。只有脏腑强盛，才能获得长久的健康。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。”中医认为：心为“五脏之首”，喜欢红色的食物；肝为“排毒之盾”，喜欢绿色的食物；脾为“后天之本”，喜欢黄色的食物；肾为“先天之本”，喜欢黑色的食物；肺为“气之本”，喜欢白色的食物。如果人们在日常生活中，能经常食用五色食物，将有益于身体健康。

本发明的意义在于，将自然界 20 多种营养丰富的五色粮豆藻类食物与 29 种呵护脏腑、益气生血、益智健脑、养颜健美的五色中草药经科学搭配，制成人们三餐饮食需要，又深得五脏喜欢的一种天然五色养脏营养馒头。食疗特点：五彩鲜艳，均衡营养，平衡酸碱，呵护脏腑，益气生血，增智健脑，养颜美容，提升免疫。自 2006 年上市以来，食用者几十万人，深受消费者的青睐与追捧。

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色养脏营养馒头的配方为：

(1) 五色养脏茶配方及制作方法：红景天 2-6%，山楂 4-12%，大枣 2-8%，龙眼肉 2-8%，枸杞子 4-12%，酸枣仁 2-6%，黄芪 3-10%，黄精 3-10%，党参 2-8%，西洋参 1-5%，当归 2-8%，甘草 2-8%，金银花 1-5%，菊花 1-6%，白术 2-6%，白芍 2-6%，茯苓 1-5%，茯神 1-5%，山药 3-10%，绞股蓝 2-8%，桑叶 2-8%，银杏叶 2-8%，绿茶 2-8%，荷叶 2-8%，首乌 2-8%，地黄 2-8%，决明子 2-8%，灵芝 1-5%，桑椹 1-5%，水适量；将上述 29 味五色养脏中草药分别洗净、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 克五色养脏袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-4 升比例添加五色养脏袋泡茶，用文火煎煮 25-35 分钟，祛残茶袋，即制成五色养脏茶；

(2) 养心健脑红馒头配方：红豆面 3-10%，血糯米粉 3-10%，红高粱面 3-10%，薏苡仁粉 2-8%，燕麦面 2-8%，面粉 65-82%，鲜禽蛋 2-8%，鲜牛奶 6-15%，白糖

1-3%, 蜂蜜 0.5-2%, 酵母 0.2-0.8%, 食用植物油 0.1-0.4%, 食盐 0.1-0.4%, 面碱 0.1-0.4%, 五色养脏茶 10-20%, 水适量;

(3) 健脾养胃黄馒头配方: 黄豆面 3-10%, 黄玉米面 3-10%, 小米面 3-10%, 栗子面 2-8%, 薏苡仁粉 2-8%, 面粉 65-82%, 鲜禽蛋 2-8%, 鲜牛奶 6-15%, 白糖 1-3%, 蜂蜜 0.5-2%, 酵母 0.2-0.8%, 食用植物油 0.1-0.4%, 食盐 0.1-0.4%, 面碱 0.1-0.4%, 五色养脏茶 10-20%, 水适量;

(4) 润肺美肤白馒头配方: 白扁豆面 3-10%, 白玉米面 3-10%, 米粉 3-10%, 薏苡仁粉 2-8%, 燕麦面 2-8%, 面粉 67-89%, 鲜牛奶 8-20%, 白糖 1-3%, 蜂蜜 0.5-2%, 酵母 0.2-0.8%, 食用植物油 0.1-0.4%, 食盐 0.1-0.4%, 面碱 0.1-0.4%, 五色养脏茶 8-16%, 水适量;

(5) 养肝明目绿馒头配方: 绿豆面 3-10%, 豌豆面 3-10%, 螺旋藻粉 0.2-2%, 薏苡仁粉 2-8%, 燕麦面 2-8%, 面粉 68-88%, 鲜禽蛋 2-8%, 鲜牛奶 6-16%, 白糖 1-4%, 蜂蜜 0.3-2%, 酵母 0.2-0.8%, 食用植物油 0.1-0.4%, 食盐 0.1-0.4%, 面碱 0.1-0.4%, 五色养脏茶 10-20%, 水适量;

(6) 养肾补血黑馒头配方: 黑豆面 3-10%, 黑米面 3-10%, 荞麦面 3-10%, 薏苡仁粉 2-8%, 燕麦面 2-8%, 面粉 65-82%, 鲜禽蛋 2-8%, 鲜牛奶 6-15%, 白糖 1-3%, 蜂蜜 0.5-2%, 酵母 0.2-0.8%, 食用植物油 0.1-0.4%, 食盐 0.1-0.4%, 面碱 0.1-0.4%, 五色养脏茶 10-20%, 水适量。

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, 该制作方法步骤如下:

(1) 根据如上所述的一种天然五色养脏营养馒头之配方, 分别称量红、黄、白、绿、黑五色养脏营养馒头所需配料备用;

(2) 将如上所述的红豆面、黄豆面、白扁豆面、绿豆面、豌豆面、黑豆面、血糯米粉、红高粱面、黄玉米面、小米面、栗子面、白玉米面、米粉、薏苡仁粉、燕麦面、黑米面、荞麦面、螺旋藻粉与面粉, 按五色馒头配方分别置于 5 个容器中, 充分混合搅拌均匀备用;

(3) 将如上所述的鲜禽蛋打碎、去壳, 搅匀备用;

(4) 将如上所述的白糖、蜂蜜、酵母、食盐、面碱, 分别置于 5 个容器中添加适量温水化开备用;

(5) 将上述已混合粮豆米面粉与鲜牛奶、鲜禽蛋液、五色养脏茶、植物油、白糖水、蜂蜜水、酵母水、食盐水、面碱水及适量水, 按五色馒头配方分别置于 5 个容器中混合搅拌搅匀, 先分别用和面机和面, 再用轧面机反复轧面, 之后按

常规分别制成所需红、黄、白、绿、黑五色馒头、花卷、面包或发面饼模型；

(6) 将上述五色馒头、花卷、面包或发面饼生面团，放入温室醒发 30-100 分钟，然后放入笼屉或蒸车、烤箱，按常规分别制成天然五色养脏营养馒头、花卷、面包或发面饼。

本发明与现有的技术相比较，具有以下八大优势：

一是，活血养心，安神健脑。心为“五脏之首”，“人体皇帝”，负责供血，主管精神；心气充盛，供血量充沛，人们才能精力旺盛，头脑清醒，思路敏捷。本发明精选红景天、山楂、大枣、龙眼肉、枸杞子、酸枣仁、黄芪、黄精、党参、西洋参、当归、甘草、金银花、菊花、白术、白芍、茯苓、茯神、山药、绞股蓝、桑叶、银杏叶、绿茶、荷叶、首乌、地黄、决明子、灵芝、桑椹、红豆、黄豆、白扁豆、绿豆、豌豆、黑豆面、血糯米、红高粱、黄玉米、小米、白玉米、米粉、薏苡仁、燕麦、黑米、荞麦面、螺旋藻、面粉、禽蛋、牛奶、蜂蜜等 50 余种养心药食制成，常食能活血养心、安神补脑，预防健忘、失眠、记忆衰退、神经衰弱等证，及时清除血液中的多种“垃圾”，抗氧化、抗动脉硬化、抗心肌缺血、抑制血栓、改善体内微循环，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、糖尿病等诸多现代“富贵病”。

二是，补血养肾，延缓衰老。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、头脑发达，记忆清晰、身体强壮。本发明精选 30 多种养肾健脑药食制成，常食能够养肾、益精、壮骨、生髓、补血、健脑，防治发育迟缓、未老先衰、记忆力低下等证，延缓衰老。

三是，养肝明目，安神补脑。肝为“排毒之盾”，主管藏血、加工制造营养、排毒解毒；肝脏功能正常，则眼睛饱满有神，头脑清醒，肢体强健。本发明精选 50 多种养肝药食制成，常食能养肝明目、抗化学毒物损伤肝脏、保肝排毒，防治脂肪肝、肝硬化、肝炎，控制脂肪和胆固醇的积蓄，防治视力下降、目疾等证。

四是，健脾养胃，强身健体。脾胃乃“后天之本”，“水谷之海”，“五脏六腑之大源”，负责消化吸收和运送营养；脾胃强健，则消化吸收率高，体魄强健。本发明精选 50 多种健脾养胃药食制成，常食能补脾安神、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，润肠通便。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。本发明精选 40 多种润肺美肤、润肠通便药食制成，常食能润肺通气，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，益气生血，提升免疫。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 40 多种补气生血药食制成，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。

七是，均衡营养，平衡酸碱。营养是生命的第一需要，健康的“保护神”；正常健康人都为弱碱性身体，若想身体健康，必须保持酸碱平衡。本发明将 20 多种五色营养食物与 29 种食药同源的五色中草药巧妙结合，有效克服了米面中的营养缺陷，既能均衡营养，又能平衡酸碱。常食能够轻松摄取到 50 余种五色营养美食，均衡营养，弥补体内所缺乏的多种营养素，提升免疫力。

八是，鲜香特美，物超所值。(1) 鲜，鲜的使人目不暇接。本品精选大自然所赐予人类最好的五色豆类、五色杂粮、五色中草药等为天然的调色剂，不仅色彩鲜艳，引人入胜，而且品种繁多，回味无穷。(2) 香，香的使人馋涎欲滴。既有粮豆类特有的清香，又花草茶与中草药特有的芳香，可谓“香甜可口，余味无穷”。(3) 特，特的使人目瞪口呆。经过精心特制的天然五色养脏营养馒头，不仅富含五色杂粮、豆类、中草药等 50 多种美食的营养成分，而且花样翻新，风味独特，别具一格，让人们难舍难离。(4) 美，美的让人梦回牵萦。本品将中国传统的面食制作技艺与中药原理及现代营养学有机结合，发扬光大，独树一帜。不仅美食、美味、美容、美哉、妙哉，能给人们留下视觉上的美感，令人百食不厌，而且还能给人们带来美的享受、美的情调、美的生活，更重要的是能够均衡营养，平衡酸碱，呵护脏腑，调节气血，清热解毒，养颜美容，为爱美的人群带来自然健康的美。本品不仅物美，而且价廉，每市斤天然五色养脏营养馒头，比同类普通馒头零售价多 2 元左右，消费者只须掏个平常吃饭的钱，就能够轻松摄取 50 余种五色营养美食，品尝人间美食美味，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、一种天然五色养脏营养馒头的配方如下：

(1) 五色养脏茶配方及制作方法：红景天 3%，山楂 8%，大枣 5%，龙眼肉 2%，枸杞子 8%，酸枣仁 2%，黄芪 5%，黄精 5%，党参 5%，西洋参 2%，当归 3%，甘草 3%，金银花 2%，菊花 2%，白术 2%，白芍 2%，茯苓 2%，茯神 2%，山药 6%，绞股蓝 3%，桑叶 3%，银杏叶 3%，绿茶 3%，荷叶 3%，首乌 5%，地黄 4%，决明子 3%，灵芝 2%，桑椹 2%，水适量；将上述 29 味五色养脏中草药分别洗净、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 克五色养脏袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-4 升比例添加五色养

脏袋泡茶，用文火煎煮 25-35 分钟，祛残茶袋，即制成五色养脏茶；

(2) 养心健脑红馒头配方：红豆面 5%，血糯米粉 5%，红高粱面 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 66%，鲜禽蛋 2%，鲜牛奶 8%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(3) 健脾养胃黄馒头配方：黄豆面 5%，黄玉米面 5%，小米面 5%，栗子面 2%，薏苡仁粉 2%，面粉 66%，鲜禽蛋 2%，鲜牛奶 8%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(4) 润肺美肤白馒头配方：白扁豆面 5%，白玉米面 5%，米粉 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 66%，鲜牛奶 10%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(5) 养肝明目绿馒头配方：绿豆面 5%，豌豆面 5%，螺旋藻粉 0.3%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 70%，鲜禽蛋 2%，鲜牛奶 9%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.1%，面碱 0.2%，五色养脏茶 10%，水适量；

(6) 养肾补血黑馒头配方：黑豆面 5%，黑米面 5%，荞麦面 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 66%，鲜禽蛋 2%，鲜牛奶 8%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量。

2、一种天然五色养脏营养馒头的制作方法如下：

(1) 根据如上所述的一种天然五色养脏营养馒头之配方，分别称量红、黄、白、绿、黑五色养脏营养馒头所需配料备用；

(2) 将如上所述的红豆面、黄豆面、白扁豆面、绿豆面、豌豆面、黑豆面、血糯米粉、红高粱面、黄玉米面、小米面、栗子面、白玉米面、米粉、薏苡仁粉、燕麦面、黑米面、荞麦面、螺旋藻粉与面粉，按五色馒头配方分别置于 5 个容器中，充分混合搅拌均匀备用；

(3) 将如上所述的鲜禽蛋打碎、去壳，搅匀备用；

(4) 将如上所述的白糖、蜂蜜、酵母、食盐、面碱，分别置于 5 个容器中添加适量温水化开备用；

(5) 将上述已混合粮豆米面粉与鲜牛奶、鲜禽蛋液、五色养脏茶、植物油、白糖水、蜂蜜水、酵母水、食盐水、面碱水及适量水，按五色馒头配方分别置于 5 个容器中混合搅拌均匀，先分别用和面机和面，再用轧面机反复轧面，之后按常规分别制成所需红、黄、白、绿、黑五色馒头、花卷、面包或发面饼模型；

(6) 将上述五色馒头、花卷、面包或发面饼生面团，放入温室醒发 30-100 分钟，然后放入笼屉或蒸车、烤箱，按常规分别制成天然五色养脏营养馒头、花

卷、面包或发面饼。

实施例二：

1、一种天然五色养脏营养馒头的配方如下：

(1) 五色养脏茶配方及制作方法：红景天 3%，山楂 10%，大枣 6%，龙眼肉 3%，枸杞子 8%，酸枣仁 2%，黄芪 3%，黄精 3%，党参 3%，西洋参 2%，当归 3%，甘草 3%，金银花 2%，菊花 2%，白术 2%，白芍 3%，茯苓 2%，茯神 2%，山药 6%，绞股蓝 2%，桑叶 3%，银杏叶 3%，绿茶 2%，荷叶 3%，首乌 5%，地黄 5%，决明子 3%，灵芝 3%，桑椹 3%，水适量；将上述 29 味五色养脏中草药分别洗净、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 克五色养脏袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-4 升比例添加五色养脏袋泡茶，用文火煎煮 25-35 分钟，祛残茶袋，即制成五色养脏茶；

(2) 养心健脑红馒头配方：红豆面 4%，血糯米粉 4%，红高粱面 4%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 68%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.5%，蜂蜜 0.6%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色养脏茶 12%，水适量；

(3) 健脾养胃黄馒头配方：黄豆面 4%，黄玉米面 4%，小米面 4%，栗子面 2%，薏苡仁粉 2%，面粉 68%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.5%，蜂蜜 0.6%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色养脏茶 12%，水适量；

(4) 润肺美肤白馒头配方：白扁豆面 4%，白玉米面 4%，米粉 4%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 67%，鲜牛奶 12%，白糖 1.5%，蜂蜜 0.6%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色养脏茶 10%，水适量；

(5) 养肝明目绿馒头配方：绿豆面 4%，豌豆面 4%，螺旋藻粉 0.5%，薏苡仁粉 3%，燕麦面 3%，面粉 70%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.3%，蜂蜜 0.5%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色养脏茶 12%，水适量；

(6) 养肾补血黑馒头配方：黑豆面 4%，黑米面 4%，荞麦面 4%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 68%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.5%，蜂蜜 0.6%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色养脏茶 12%，水适量。

2、一种天然五色养脏营养馒头的制作方法与实施例一相同。

实施例三：

1、一种天然五色养脏营养馒头的配方如下：

(1) 五色养脏茶配方及制作方法：红景天 2%，山楂 6%，大枣 6%，龙眼肉 2%，枸杞子 6%，酸枣仁 2%，黄芪 3%，黄精 3%，党参 3%，西洋参 1%，当归 5%，

甘草 3%，金银花 3%，菊花 3%，白术 3%，白芍 3%，茯苓 3%，茯神 3%，山药 6%，绞股蓝 3%，桑叶 3%，银杏叶 3%，绿茶 3%，荷叶 3%，首乌 6%，地黄 6%，决明子 3%，灵芝 2%，桑椹 2%，水适量；将上述 29 味五色养脏中草药分别洗净、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 克的五色养脏袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-4 升比例添加五色养脏袋泡茶，用文火煎煮 25-35 分钟，祛残茶袋，即制成五色养脏茶；

(2) 养心健脑红馒头配方：红豆面 3%，血糯米粉 5%，红高粱面 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 69%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(3) 健脾养胃黄馒头配方：黄豆面 3%，黄玉米面 5%，小米面 5%，栗子面 2%，薏苡仁粉 2%，面粉 69%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(4) 润肺美肤白馒头配方：白扁豆面 3%，白玉米面 5%，米粉 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 70%，鲜牛奶 8%，白糖 1.2%，蜂蜜 0.7%，酵母 0.3%，食用植物油 0.2%，食盐 0.3%，面碱 0.3%，五色养脏茶 10%，水适量；

(5) 养肝明目绿馒头配方：绿豆面 3%，豌豆面 3%，螺旋藻粉 0.8%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 75%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.5%，蜂蜜 1%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色养脏茶 10%，水适量；

(6) 养肾补血黑馒头配方：黑豆面 3%，黑米面 5%，荞麦面 5%，薏苡仁粉 2%，燕麦面 2%，面粉 69%，鲜禽蛋 3%，鲜牛奶 6%，白糖 1.5%，蜂蜜 0.6%，酵母 0.4%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色养脏茶 10%，水适量。

2、一种天然五色养脏营养馒头的制作方法与实施例一相同。