

[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 200810116272.2

[51] Int. Cl.

A23L 1/29 (2006.01)

A21D 2/36 (2006.01)

A23F 3/14 (2006.01)

A23L 1/20 (2006.01)

A61K 36/896 (2006.01)

A61P 7/00 (2006.01)

[43] 公开日 2010年1月13日

[11] 公开号 CN 101623092A

[51] Int. Cl. (续)

A61P 25/28 (2006.01)

A61P 37/04 (2006.01)

A61P 29/00 (2006.01)

A61P 39/02 (2006.01)

[22] 申请日 2008.7.8

[21] 申请号 200810116272.2

[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5页 说明书9页

[54] 发明名称

一种天然五色杂粮药茶馒头及制作方法

[57] 摘要

本发明提供了一种天然五色杂粮药茶馒头及制作方法，属于保健食品加工技术领域。本发明将红景天、山楂、大枣、枸杞子、党参、黄芪、当归、甘草、金银花、菊花、白术、山药、茯苓、百合、芦荟、绞股蓝、桑叶、银杏叶、绿茶、苦瓜、苦丁茶、首乌、地黄与红豆面、红高粱、黄豆面、黄玉米面、木瓜粉、白扁豆面、白玉米面、薏苡仁粉、绿豆面、豌豆面、螺旋藻、黑豆面、黑米面、黑芝麻粉、面粉、黄豆、黑豆、植物油、白糖、酵母、食盐、面碱和水，按常规制成天然五色杂粮药茶馒头、花卷、发糕、发面饼或面包。本品五彩鲜艳、鲜香味美、营养均衡、呵护脏腑、增智健脑、养颜美容、提升免疫。具有食用与保健双重功效。

1、一种天然五色杂粮药茶馒头，特征在于其配方按重量份计分别为：

(1) 五色中药茶配方及制备方法：红景天 2-8%，山楂 6-16%，大枣 2-8%，枸杞子 6-16%，党参 3-12%，黄芪 3-12%，当归 2-8%，甘草 2-8%，金银花 2-8%，菊花 2-8%，白术 2-8%，山药 3-12%，茯苓 2-8%，百合 2-8%，芦荟 2-8%，绞股蓝 2-8%，桑叶 2-8%，银杏叶 3-12%，绿茶 2-8%，苦瓜 2-8%，苦丁茶 1-6%，首乌 3-12%，地黄 2-8%，水适量；将上述 23 味五色中草药分别洗净、切片、晾干，然后放置一起搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五色中药袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-3 升比例添加五色中药袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，取出残茶袋，即制成五色中药茶；

(2) 山楂枣杞红豆茶馒头配方：面粉 65-111%，红豆面 5-15%，红高粱面 5-15%，山楂粉 0.5-3%，大枣粉 0.5-3%，枸杞粉 0.5-3%，黄豆 0.5-3%，白糖 0.5-3%，酵母 0.2-0.5%，食用植物油 0.1-0.5%，食盐 0.1-0.5%，面碱 0.1-0.5%，五色中药茶 10-30%，水适量；

(3) 参芪木瓜黄豆茶馒头配方：面粉 65-111%，黄豆面 5-15%，黄玉米面 5-15%，党参粉 0.5-3%，黄芪粉 0.5-3%，木瓜粉 0.5-3%，黄豆 0.5-3%，白糖 0.5-3%，酵母 0.2-0.5%，食用植物油 0.1-0.5%，食盐 0.1-0.5%，面碱 0.1-0.5%，五色中药茶 10-30%，水适量；

(4) 茯苓山药白扁豆茶馒头配方：面粉 65-111%，白扁豆面 5-15%，白玉米面 5-15%，茯苓粉 0.5-3%，山药粉 0.5-3%，薏苡仁粉 0.5-3%，黄豆 0.5-3%，白糖 0.5-3%，酵母 0.2-0.5%，食用植物油 0.1-0.5%，食盐 0.1-0.5%，面碱 0.1-0.5%，五色中药茶 10-30%，水适量；

(5) 螺旋藻绿豆茶馒头配方：面粉 66-116%，绿豆面 5-15%，豌豆面 5-15%，螺旋藻粉 0.2-2%，绿茶粉 0.3-2%，黄豆 0.5-3%，白糖 0.5-3%，酵母 0.2-0.5%，食用植物油 0.1-0.5%，食盐 0.1-0.5%，面碱 0.1-0.5%，五色中药茶 10-30%，水适量；

(6) 首乌地黄黑豆茶馒头配方：面粉 65-111%，黑豆面 5-15%，黑米面 5-15%，首乌粉 0.5-3%，地黄粉 0.5-3%，黑芝麻粉 0.5-3%，黑豆 0.5-3%，白糖 0.5-3%，酵母 0.2-0.5%，食用植物油 0.1-0.5%，食盐 0.1-0.5%，面碱 0.1-0.5%，五色中药茶 10-30%，水适量。

2、根据权利要求1所述的一种天然五色杂粮药茶馒头，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 五色中药茶配方及制备方法：红景天 3%，山楂 10%，大枣 5%，枸杞子 10%，党参 5%，黄芪 5%，当归 5%，甘草 5%，金银花 2%，菊花 3%，白术 2%，山药 5%，茯苓 3%，百合 3%，芦荟 3%，绞股蓝 3%，桑叶 3%，银杏叶 5%，绿茶 5%，苦瓜 3%，苦丁茶 2%，首乌 5%，地黄 5%，水适量；将上述 23 味五色中草药分别洗净、切片、晾干，然后放置一起搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五色中药袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-3 升比例添加五色中药袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，取出残茶袋，即制成五色中药茶；

(2) 山楂枣杞红豆茶馒头配方：面粉 70%，红豆面 6%，红高粱面 6%，山楂粉 1%，大枣粉 1%，枸杞粉 1%，黄豆 1%，白糖 1.2%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色中药茶 12%，水适量；

(3) 参芪木瓜黄豆茶馒头配方：面粉 70%，黄豆面 6%，黄玉米面 6%，党参粉 1%，黄芪粉 1%，木瓜粉 1%，黄豆 1%，白糖 1.2%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色中药茶 12%，水适量；

(4) 茯苓山药白扁豆茶馒头配方：面粉 70%，白扁豆面 6%，白玉米面 6%，茯苓粉 1%，山药粉 1%，薏苡仁粉 1%，黄豆 1%，白糖 1.2%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色中药茶 12%，水适量；

(5) 螺旋藻绿豆茶馒头配方：面粉 72%，绿豆面 6%，豌豆面 6%，螺旋藻粉 0.3%，绿茶粉 0.5%，黄豆 1%，白糖 1.4%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色中药茶 12%，水适量；

(6) 首乌地黄黑豆茶馒头配方：面粉 71%，黑豆面 6%，黑米面 6%，首乌粉 1%，地黄粉 1%，黑芝麻粉 0.5%，黑豆 0.5%，白糖 1.2%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，五色中药茶 12%，水适量。

3、根据权利要求1或2所述的一种天然五色杂粮药茶馒头，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 五色中药茶配方及制备方法：红景天 2%，山楂 8%，大枣 6%，枸杞子 8%，党参 5%，黄芪 5%，当归 6%，甘草 5%，金银花 2%，菊花 3%，白术 3%，山药 6%，茯苓 3%，百合 3%，芦荟 2%，绞股蓝 3%，桑叶 3%，银杏叶 5%，绿茶 5%，苦瓜 3%，苦丁茶 2%，首乌 6%，地黄 6%，水适量；将上述 23 味五色中草药分别洗净、切片、晾干，然后放置一起搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，

制成每袋净重 2-5 克的五色中药袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-3 升比例添加五色中药袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，取出残茶袋，即制成五色中药茶；

(2) 山楂枣杞红豆茶馒头配方：面粉 68%，红豆面 8%，红高粱面 8%，山楂粉 0.8%，大枣粉 0.8%，枸杞粉 0.8%，黄豆 1.5%，白糖 1.5%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色中药茶 10%，水适量；

(3) 参芪木瓜黄豆茶馒头配方：面粉 68%，黄豆面 8%，黄玉米面 8%，党参粉 0.8%，黄芪粉 0.8%，木瓜粉 0.8%，黄豆 1.5%，白糖 1.5%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色中药茶 10%，水适量；

(4) 茯苓山药白扁豆茶馒头配方：面粉 68%，白扁豆面 8%，白玉米面 8%，茯苓粉 0.8%，山药粉 0.8%，薏苡仁粉 0.8%，黄豆 1.5%，白糖 1.5%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色中药茶 10%，水适量；

(5) 螺旋藻绿豆茶馒头配方：面粉 70%，绿豆面 8%，豌豆面 8%，螺旋藻粉 0.3%，绿茶粉 0.3%，黄豆 1.4%，白糖 1.4%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色中药茶 10%，水适量；

(6) 首乌地黄黑豆茶馒头配方：面粉 69%，黑豆面 8%，黑米面 8%，首乌粉 0.8%，地黄粉 0.8%，黑芝麻粉 0.4%，黑豆 1%，白糖 1.4%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色中药茶 10%，水适量。

4、根据权利要求 1 或 2 或 3 所述的一种天然五色杂粮药茶馒头，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 五色中药茶配方及制备方法：红景天 4%，山楂 6%，大枣 5%，枸杞子 6%，党参 5%，黄芪 5%，当归 5%，甘草 5%，金银花 3%，菊花 3%，白术 3%，山药 5%，茯苓 5%，百合 5%，芦荟 3%，绞股蓝 3%，桑叶 3%，银杏叶 5%，绿茶 5%，苦瓜 4%，苦丁茶 2%，首乌 5%，地黄 5%，水适量；将上述 23 味五色中草药分别洗净、切片、晾干，然后放置一起搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五色中药袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-3 升比例添加五色中药袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，取出残茶袋，即制成五色中药茶；

(2) 山楂枣杞红豆茶馒头配方：面粉 69%，红豆面 5%，红高粱面 5%，山楂粉 1%，大枣粉 1%，枸杞粉 1%，黄豆 1%，白糖 1.4%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色中药茶 15%，水适量；

(3) 参芪木瓜黄豆茶馒头配方：面粉 69%，黄豆面 5%，黄玉米面 5%，党参粉 1%，黄芪粉 1%，木瓜粉 1%，黄豆 1%，白糖 1.4%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色中药茶 15%，水适量；

(4) 茯苓山药白扁豆茶馒头配方：面粉 69%，白扁豆面 5%，白玉米面 5%，茯苓粉 1%，山药粉 1%，薏苡仁粉 1%，黄豆 1%，白糖 1.4%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色中药茶 15%，水适量；

(5) 螺旋藻绿豆茶馒头配方：面粉 71%，绿豆面 5%，豌豆面 5%，螺旋藻粉 0.4%，绿茶粉 0.4%，黄豆 1%，白糖 1.6%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色中药茶 15%，水适量；

(6) 首乌地黄黑豆茶馒头配方：面粉 69%，黑豆面 5%，黑米面 5%，首乌粉 1%，地黄粉 1%，黑芝麻粉 0.5%，黑豆 1.5%，白糖 1.4%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，食盐 0.1%，面碱 0.1%，五色中药茶 15%，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杂粮药茶馒头及制作方法，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 所述称量一种天然五色杂粮药茶馒头所需配料备用；

(2) 将权利要求 1 或 2 或 3 或 4 之 (1) 所述的 23 味五色中草药分别洗净、切片、晾干，按常规分别制成中药饮片备用；

(3) 将上述 23 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 克的五色中药袋泡茶备用；

(4) 用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-3 升比例添加五色中药袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，取出残茶袋，制成五色中药茶备用；

(5) 将权利要求 1 或 2 或 3 或 4 之 (2) 所述的山楂、大枣分别洗净、去核、晾干、粉碎，然后分别用五色中药茶浸泡 3-5 小时备用；

(6) 将权利要求 1 或 2 或 3 或 4 之 (2) 所述的枸杞子洗净、晾干、冷冻、粉碎，然后用五色中药茶浸泡 2-3 小时备用；

(7) 将如上所述的黑芝麻去杂质、洗净、晾干，然后用文火炒至 6-7 成熟，研细末备用；

(8) 将如上所述的黄豆、黑豆分别用凉水浸泡 10-16 小时，然后分别研磨制成黑、白鲜豆浆与黑、白鲜豆粕备用；

(9) 将上述红豆面、红高粱面、山楂粉、大枣粉、枸杞粉、黄豆面、黄玉米

面、党参粉、黄芪粉、木瓜粉、白扁豆面、白玉米面、茯苓粉、山药粉、薏苡仁粉、绿豆面、豌豆面、螺旋藻粉、绿茶、黑豆面、黑米面、首乌粉、地黄粉、炒熟黑芝麻粉与面粉，按红、黄、白、绿、黑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；

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

(11) 将上述已混合杂粮中药面粉类与黑、白鲜豆浆，黑、白鲜豆粕，五色中药茶、食用植物油、白糖水、酵母水、食盐水、面碱水及适量水，按红、黄、白、绿、黑五色馒头配方分别置于5个容器中充分混合搅拌均匀，先分别用和面机和面，再分别用轧面机反复轧面，之后按常规分别揉制成所需五色馒头、花卷、发糕、发面饼或面包生面团；

(12) 将上述已揉制好的五色馒头、花卷、发糕、发面饼或面包生面团，放入温室醒发30-100分钟，然后放入笼屉或蒸车、烤箱，按常规制成天然五色杂粮药茶馒头、花卷、发糕、发面饼或面包。

一种天然五色杂粮药茶馒头及制作方法

本发明涉及保健食品加工技术领域，尤其是一种天然五色杂粮药茶馒头及制作方法。

每人都需要健康。科学饮食是健康最重要的物质基础。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，每天能吃 30 种食物者少得可怜；绝大多数人每日只能够吃上 15—20 种食物。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，营养不良者多。我国城乡人口，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，亚健康者多。我国亚健康人群，约占总人口的三分之二。三是，达不到自然健康寿命者多。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”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 亿多中小学生，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%；多数学生上课时精力不够集中、经常走神，每逢流行性感冒爆发季节，很多学生患病。存在上述问题的原因固然有很多，但大都与偏食、挑食、不科学的饮食直接有关。因此，推广科学饮食，是一条中华民族强身健体的必由之路。

中医认为，健康首先需要呵护五脏六腑。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”，喜欢绿色和酸的食物；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食物，必然有益健康。

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，坚持均衡营养、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色杂粮药茶馒头的配方为：

(1) 五色中药茶配方及制备方法：红景天 2-8%，山楂 6-16%，大枣 2-8%，枸杞子 6-16%，党参 3-12%，黄芪 3-12%，当归 2-8%，甘草 2-8%，金银花 2-8%，菊花 2-8%，白术 2-8%，山药 3-12%，茯苓 2-8%，百合 2-8%，芦荟 2-8%，绞股蓝 2-8%，桑叶 2-8%，银杏叶 3-12%，绿茶 2-8%，苦瓜 2-8%，苦丁茶 1-6%，首乌 3-12%，地黄 2-8%，水适量；将上述 23 味五色中草药分别洗净、切片、晾干，然后放置一起搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克五色中药袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-3 升比例添加五色中药袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，取出残茶袋，即制成五色中药茶；

(2) 山楂枣杞红豆茶馒头配方：面粉 65-111%，红豆面 5-15%，红高粱面 5-15%，山楂粉 0.5-3%，大枣粉 0.5-3%，枸杞粉 0.5-3%，黄豆 0.5-3%，白糖 0.5-3%，酵母 0.2-0.5%，食用植物油 0.1-0.5%，食盐 0.1-0.5%，面碱 0.1-0.5%，五色中药茶 10-30%，水适量；

(3) 参芪木瓜黄豆茶馒头配方：面粉 65-111%，黄豆面 5-15%，黄玉米面 5-15%，党参粉 0.5-3%，黄芪粉 0.5-3%，木瓜粉 0.5-3%，黄豆 0.5-3%，白糖 0.5-3%，酵母 0.2-0.5%，食用植物油 0.1-0.5%，食盐 0.1-0.5%，面碱 0.1-0.5%，五色中药茶 10-30%，水适量；

(4) 茯苓山药白扁豆茶馒头配方：面粉 65-111%，白扁豆面 5-15%，白玉米面 5-15%，茯苓粉 0.5-3%，山药粉 0.5-3%，薏苡仁粉 0.5-3%，黄豆 0.5-3%，白糖 0.5-3%，酵母 0.2-0.5%，食用植物油 0.1-0.5%，食盐 0.1-0.5%，面碱 0.1-0.5%，五色中药茶 10-30%，水适量；

(5) 螺旋藻绿豆茶馒头配方：面粉 66-116%，绿豆面 5-15%，豌豆面 5-15%，螺旋藻粉 0.2-2%，绿茶粉 0.3-2%，黄豆 0.5-3%，白糖 0.5-3%，酵母 0.2-0.5%，食用植物油 0.1-0.5%，食盐 0.1-0.5%，面碱 0.1-0.5%，五色中药茶 10-30%，水适量；

(6)首乌地黄黑豆茶馒头配方:面粉 65-111%,黑豆面 5-15%,黑米面 5-15%,首乌粉 0.5-3%,地黄粉 0.5-3%,黑芝麻粉 0.5-3%,黑豆 0.5-3%,白糖 0.5-3%,酵母 0.2-0.5%,食用植物油 0.1-0.5%,食盐 0.1-0.5%,面碱 0.1-0.5%,五色中药茶 10-30%,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) 根据如上所述称量一种天然五色杂粮药茶馒头所需配料备用;

(2) 将如上所述的 23 味五色中草药分别洗净、切片、晾干,按常规分别制成中药饮片备用;

(3) 将上述 23 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 克的五色中药袋泡茶备用;

(4) 用不锈钢锅将水煮沸,按每袋茶加水 1-3 升比例添加五色中药袋泡茶,再用文火煎煮 25-30 分钟,取出残茶袋,制成五色中药茶备用;

(5) 将权利要求 1 或 2 或 3 或 4 之 (2) 所述的山楂、大枣分别洗净、去核、晾干、粉碎,然后分别用五色中药茶浸泡 3-5 小时备用;

(6) 将如上所述的枸杞子洗净、晾干、冷冻、粉碎,然后用五色中药茶浸泡 2-3 小时备用;

(7) 将如上所述的黑芝麻去杂质、洗净、晾干,然后用文火炒至 6-7 成熟,研细末备用;

(8) 将如上所述的黄豆、黑豆分别用凉水浸泡 12-15 小时,然后分别研磨制成黑、白鲜豆浆与黑、白鲜豆粕备用;

(9) 将上述红豆面、红高粱面、山楂粉、大枣粉、枸杞粉、黄豆面、黄玉米面、党参粉、黄芪粉、木瓜粉、白扁豆面、白玉米面、茯苓粉、山药粉、薏苡仁粉、绿豆面、豌豆面、螺旋藻粉、绿茶、黑豆面、黑米面、首乌粉、地黄粉、炒熟黑芝麻粉与面粉,按红、黄、白、绿、黑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;

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

(11) 将上述已混合杂粮中药面粉类与黑、白鲜豆浆,黑、白鲜豆粕,五色中药茶、食用植物油、白糖水、酵母水、食盐水、面碱水及适量水,按红、黄、白、绿、黑五色馒头配方分别置于 5 个容器中充分混合搅拌均匀,先分别用和面机和面,再分别用轧面机反复轧面,之后按常规分别揉制成所需五色馒头、花卷、

发糕、发面饼或面包生面团；

(12) 将上述已揉制好的五色馒头、花卷、发糕、发面饼或面包生面团，放入温室醒发 30-100 分钟，然后放入笼屉或蒸车、烤箱，按常规制成天然五色杂粮药茶馒头、花卷、发糕、发面饼或面包。

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；若心气充盛，则供血量充沛，精力旺盛，头脑清醒，思路敏捷；心与小肠及血脉等人体供血系统喜欢红色的食物。现代科学认为，红色的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。本发明精选红景天、山楂、大枣、枸杞子、党参、黄芪、当归、甘草、金银花、菊花、白术、山药、茯苓、百合、芦荟、绞股蓝、桑叶、银杏叶、绿茶、苦瓜、苦丁茶、首乌、地黄、红豆面、红高粱、黄豆、黄玉米、木瓜、白扁豆、白玉米、薏苡仁、绿豆、豌豆、螺旋藻、黑豆、黑米面、黑芝麻、面粉等 30 多种活血养心的中草药和五色食物制成。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“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、耳朵及人体排泄系统喜欢黑色的食物。现代科学认为，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。本发明精选枸杞子、山药、茯苓、百合、芦荟、绿茶、苦瓜、首乌、地黄、黑豆、黑米面、黑芝麻等 10 多种补肾益精、养颜健美的中草药和五色食物制成，常食能养肾、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；肝与胆及眼睛喜欢绿色的食物。现代科学认为，绿色食物为维生素 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。本发明精选红景天、山楂、大枣、枸杞子、党参、黄芪、当归、甘草、金银花、菊花、白术、山药、茯苓、芦荟、绞股蓝、桑叶、银杏叶、绿茶、苦瓜、苦丁茶、首乌、地黄、红豆面、黄豆、黄玉米、木瓜、白扁豆、白玉米、绿豆、豌豆、螺旋藻、黑豆、黑米面、黑芝麻、白糖、面粉等 30 多种养肝明目的中草药和五色食物制成，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。

四是，健脾养胃。中医认为，脾胃乃“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；脾胃喜欢黄色的食物。现代科学认为，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。本发明精选红景天、山楂、大枣、党参、黄芪、当归、甘草、金银花、菊花、白术、山药、茯苓、百合、绞股蓝、银杏叶、绿茶、苦瓜、苦丁茶、红豆面、红高粱、黄豆、黄玉米、木瓜、白扁豆、白玉米、薏苡仁、绿豆、豌豆、螺旋藻、黑豆、黑米面、黑芝麻、白糖、面粉等 30 多种健脾养胃中草药和五色食物制成，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。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；肺与大肠喜欢白色的食物。现代科学认为，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。本发明精选红景天、山楂、大枣、党参、黄芪、当归、甘草、金银花、菊花、白术、山药、茯苓、百合、绞股蓝、桑叶、银杏叶、绿茶、苦瓜、苦丁茶、红豆面、红高粱、黄豆、黄玉米、木瓜、白扁豆、白玉米、薏苡仁、绿豆、豌豆、螺旋藻、黑豆、黑米面、黑芝麻、面粉等 30 多种润肺美肤中草药和五色食物制成，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，清热排毒。人体在新陈代谢之后，将会产生 400 多种化学毒物，如果 24 小时内不能排出体外，细菌、病毒等微生物就会成倍繁殖。抽样调查显示，90% 的都市人经常遭受毒素困扰。本品精选 30 余种清热排毒、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 30 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 23 种弱碱性的中草药制成五色中药茶，将中性的馒头改变为弱碱性。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”。常人每天需要通过三餐饮食摄入 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 23 种五色中草药与 20 余种五色药食制成，每日只须吃上 1-2 个天然五色杂粮药茶馒头，就能轻松摄取 30 多种五色营养美食，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，安全可靠，营养均衡，色香味美，适用人群广泛，不仅物美，而且价廉。若以此馒头作为主食，与普通花色馒头对比，每餐只增加几角钱。消费者只须掏个平常吃饭钱，就能够轻松摄取 30 多种五色高营养美食，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、一种天然五色杂粮药茶馒头的配方如下：

(1) 五色中药茶配方及制备方法：红景天 3%，山楂 10%，大枣 5%，枸杞子 10%，党参 5%，黄芪 5%，当归 5%，甘草 5%，金银花 2%，菊花 3%，白术 2%，山药 5%，茯苓 3%，百合 3%，芦荟 3%，绞股蓝 3%，桑叶 3%，银杏叶 5%，绿茶 5%，苦瓜 3%，苦丁茶 2%，首乌 5%，地黄 5%，水适量；将上述 23 味五色中草药分别洗净、切片、晾干，然后放置一起搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重 2-5 克的五色中药袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水 1-3 升比例添加五色中药袋泡茶，再用文火煎煮 25-30 分钟，取出残茶袋，即制成五色中药茶；

(2) 山楂枣杞红豆茶馒头配方：面粉 70%，红豆面 6%，红高粱面 6%，山楂粉 1%，大枣粉 1%，枸杞粉 1%，黄豆 1%，白糖 1.2%，酵母 0.3%，食用植物油 0.1%，

食盐 0.2%, 面碱 0.2%, 五色中药茶 12%, 水适量;

(3) 参芪木瓜黄豆茶馒头配方: 面粉 70%, 黄豆面 6%, 黄玉米面 6%, 党参粉 1%, 黄芪粉 1%, 木瓜粉 1%, 黄豆 1%, 白糖 1.2%, 酵母 0.3%, 食用植物油 0.1%, 食盐 0.2%, 面碱 0.2%, 五色中药茶 12%, 水适量;

(4) 茯苓山药白扁豆茶馒头配方: 面粉 70%, 白扁豆面 6%, 白玉米面 6%, 茯苓粉 1%, 山药粉 1%, 薏苡仁粉 1%, 黄豆 1%, 白糖 1.2%, 酵母 0.3%, 食用植物油 0.1%, 食盐 0.2%, 面碱 0.2%, 五色中药茶 12%, 水适量;

(5) 螺旋藻绿豆茶馒头配方: 面粉 72%, 绿豆面 6%, 豌豆面 6%, 螺旋藻粉 0.3%, 绿茶粉 0.5%, 黄豆 1%, 白糖 1.4%, 酵母 0.3%, 食用植物油 0.1%, 食盐 0.2%, 面碱 0.2%, 五色中药茶 12%, 水适量;

(6) 首乌地黄黑豆茶馒头配方: 面粉 71%, 黑豆面 6%, 黑米面 6%, 首乌粉 1%, 地黄粉 1%, 黑芝麻粉 0.5%, 黑豆 0.5%, 白糖 1.2%, 酵母 0.3%, 食用植物油 0.1%, 食盐 0.2%, 面碱 0.2%, 五色中药茶 12%, 水适量。

2、一种天然五色杂粮药茶馒头的制备方法如下:

(1) 根据如上所述称量一种天然五色杂粮药茶馒头所需配料备用;

(2) 将如上所述的 23 味五色中草药分别洗净、切片、晾干, 按常规分别制成中药饮片备用;

(3) 将上述 23 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 克的五色中药袋泡茶备用;

(4) 用不锈钢锅将水煮沸, 按每袋茶加水 1-3 升比例添加五色中药袋泡茶, 再用文火煎煮 25-30 分钟, 取出残茶袋, 制成五色中药茶备用;

(5) 将权利要求 1 或 2 或 3 或 4 之 (2) 所述的山楂、大枣分别洗净、去核、晾干、粉碎, 然后分别用五色中药茶浸泡 3-5 小时备用;

(6) 将如上所述的枸杞子洗净、晾干、冷冻、粉碎, 然后用五色中药茶浸泡 2-3 小时备用;

(7) 将如上所述的黑芝麻去杂质、洗净、晾干, 然后用文火炒至 6-7 成熟, 研细末备用;

(8) 将如上所述的黄豆、黑豆分别用凉水浸泡 12-15 小时, 然后分别研磨制成黑、白鲜豆浆与黑、白鲜豆粕备用;

(9) 将上述红豆面、红高粱面、山楂粉、大枣粉、枸杞粉、黄豆面、黄玉米面、党参粉、黄芪粉、木瓜粉、白扁豆面、白玉米面、茯苓粉、山药粉、薏苡仁粉、绿豆面、豌豆面、螺旋藻粉、绿茶、黑豆面、黑米面、首乌粉、地黄粉、炒

熟黑芝麻粉与面粉，按红、黄、白、绿、黑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；

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

(11) 将上述已混合杂粮中药面粉类与黑、白鲜豆浆，黑、白鲜豆粕，五色中药茶、食用植物油、白糖水、酵母水、食盐水、面碱水及适量水，按红、黄、白、绿、黑五色馒头配方分别置于5个容器中充分混合搅拌均匀，先分别用和面机和面，再分别用轧面机反复轧面，之后按常规分别揉制成所需五色馒头、花卷、发糕、发面饼或面包生面团；

(12) 将上述已揉制好的五色馒头、花卷、发糕、发面饼或面包生面团，放入温室醒发30-100分钟，然后放入笼屉或蒸车、烤箱，按常规制成天然五色杂粮药茶馒头、花卷、发糕、发面饼或面包。

实施例二：

1、一种天然五色杂粮药茶馒头的配方如下：

(1) 五色中药茶配方及制备方法：红景天2%，山楂8%，大枣6%，枸杞子8%，党参5%，黄芪5%，当归6%，甘草5%，金银花2%，菊花3%，白术3%，山药6%，茯苓3%，百合3%，芦荟2%，绞股蓝3%，桑叶3%，银杏叶5%，绿茶5%，苦瓜3%，苦丁茶2%，首乌6%，地黄6%，水适量；将上述23味五色中草药分别洗净、切片、晾干，然后放置一起搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌，制成每袋净重2-5克的五色中药袋泡茶；用不锈钢锅将水煮沸，按每袋茶加水1-3升比例添加五色中药袋泡茶，再用文火煎煮25-30分钟，取出残茶袋，即制成五色中药茶；

(2) 山楂枣杞红豆茶馒头配方：面粉68%，红豆面8%，红高粱面8%，山楂粉0.8%，大枣粉0.8%，枸杞粉0.8%，黄豆1.5%，白糖1.5%，酵母0.3%，食用植物油0.1%，食盐0.1%，面碱0.1%，五色中药茶10%，水适量；

(3) 参芪木瓜黄豆茶馒头配方：面粉68%，黄豆面8%，黄玉米面8%，党参粉0.8%，黄芪粉0.8%，木瓜粉0.8%，黄豆1.5%，白糖1.5%，酵母0.3%，食用植物油0.1%，食盐0.1%，面碱0.1%，五色中药茶10%，水适量；

(4) 茯苓山药白扁豆茶馒头配方：面粉68%，白扁豆面8%，白玉米面8%，茯苓粉0.8%，山药粉0.8%，薏苡仁粉0.8%，黄豆1.5%，白糖1.5%，酵母0.3%，食用植物油0.1%，食盐0.1%，面碱0.1%，五色中药茶10%，水适量；

(5) 螺旋藻绿豆茶馒头配方：面粉70%，绿豆面8%，豌豆面8%，螺旋藻粉

0.3%, 绿茶粉 0.3%, 黄豆 1.4%, 白糖 1.4%, 酵母 0.3%, 食用植物油 0.1%, 食盐 0.1%, 面碱 0.1%, 五色中药茶 10%, 水适量;

(6) 首乌地黄黑豆茶馒头配方: 面粉 69%, 黑豆面 8%, 黑米面 8%, 首乌粉 0.8%, 地黄粉 0.8%, 黑芝麻粉 0.4%, 黑豆 1%, 白糖 1.4%, 酵母 0.3%, 食用植物油 0.1%, 食盐 0.1%, 面碱 0.1%, 五色中药茶 10%, 水适量。

2、一种天然五色杂粮药茶馒头的制备方法与实施例一相同。

实施例三:

1、一种天然五色杂粮药茶馒头的配方如下:

(1) 五色中药茶配方及制备方法: 红景天 4%, 山楂 6%, 大枣 5%, 枸杞子 6%, 党参 5%, 黄芪 5%, 当归 5%, 甘草 5%, 金银花 3%, 菊花 3%, 白术 3%, 山药 5%, 茯苓 5%, 百合 5%, 芦荟 3%, 绞股蓝 3%, 桑叶 3%, 银杏叶 5%, 绿茶 5%, 苦瓜 4%, 苦丁茶 2%, 首乌 5%, 地黄 5%, 水适量; 将上述 23 味五色中草药分别洗净、切片、晾干, 然后放置一起搅拌均匀、粉碎、搅匀、造粒、烘干、装袋、灭菌, 制成每袋净重 2-5 克的五色中药袋泡茶; 用不锈钢锅将水煮沸, 按每袋茶加水 1-3 升比例添加五色中药袋泡茶, 再用文火煎煮 25-30 分钟, 取出残茶袋, 即制成五色中药茶;

(2) 山楂枣杞红豆茶馒头配方: 面粉 69%, 红豆面 5%, 红高粱面 5%, 山楂粉 1%, 大枣粉 1%, 枸杞粉 1%, 黄豆 1%, 白糖 1.4%, 酵母 0.3%, 食用植物油 0.1%, 食盐 0.1%, 面碱 0.1%, 五色中药茶 15%, 水适量;

(3) 参芪木瓜黄豆茶馒头配方: 面粉 69%, 黄豆面 5%, 黄玉米面 5%, 党参粉 1%, 黄芪粉 1%, 木瓜粉 1%, 黄豆 1%, 白糖 1.4%, 酵母 0.3%, 食用植物油 0.1%, 食盐 0.1%, 面碱 0.1%, 五色中药茶 15%, 水适量;

(4) 茯苓山药白扁豆茶馒头配方: 面粉 69%, 白扁豆面 5%, 白玉米面 5%, 茯苓粉 1%, 山药粉 1%, 薏苡仁粉 1%, 黄豆 1%, 白糖 1.4%, 酵母 0.3%, 食用植物油 0.1%, 食盐 0.1%, 面碱 0.1%, 五色中药茶 15%, 水适量;

(5) 螺旋藻绿豆茶馒头配方: 面粉 71%, 绿豆面 5%, 豌豆面 5%, 螺旋藻粉 0.4%, 绿茶粉 0.4%, 黄豆 1%, 白糖 1.6%, 酵母 0.3%, 食用植物油 0.1%, 食盐 0.1%, 面碱 0.1%, 五色中药茶 15%, 水适量;

(6) 首乌地黄黑豆茶馒头配方: 面粉 69%, 黑豆面 5%, 黑米面 5%, 首乌粉 1%, 地黄粉 1%, 黑芝麻粉 0.5%, 黑豆 1.5%, 白糖 1.4%, 酵母 0.3%, 食用植物油 0.1%, 食盐 0.1%, 面碱 0.1%, 五色中药茶 15%, 水适量。

2、一种天然五色杂粮药茶馒头的制备方法与实施例一相同。