

[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 200810112096.5

[51] Int. Cl.

A21D 2/36 (2006.01)

A23L 1/29 (2006.01)

A21D 13/00 (2006.01)

A23L 1/20 (2006.01)

A23L 1/217 (2006.01)

[43] 公开日 2009年11月25日

[11] 公开号 CN 101584354A

[22] 申请日 2008.5.22

[21] 申请号 200810112096.5

[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3页 说明书7页

[54] 发明名称

一种五色养脏降糖馒头及制作方法

[57] 摘要

本发明提供了一种五色养脏降糖馒头及制作方法，属于保健食品加工技术领域。本发明将人参、黄芪、黄精、绞股蓝、甘草、白芍、当归、首乌、枸杞子、五味子、山楂、山茱萸、苦瓜、葛根、荷叶、翻白草、菊花、桑叶、银杏叶、绿茶与水，制成养脏降糖茶水；再将红豆面、血糯米粉、白扁豆面、薏苡仁粉、山药粉、面粉、黄豆面、玉米面、白玉米面、燕麦面、豌豆面、绿豆面、螺旋藻粉、黑豆面、黑米面、荞麦面、黑芝麻粉、禽蛋、牛奶、植物油、木糖醇、酵母、食盐、面碱、养脏降糖茶水与水，按常规搅面、和面、轧面、制面、醒发、蒸或烘烤，制成五色养脏降糖馒头、面包、面饼。本品五彩鲜艳、营养均衡、呵护脏腑、消渴降糖。具有食用与保健双重功效。

1、一种五色养脏降糖馒头，特征在于其配方按重量份计分别为：

(1) 养心降糖红馒头配方：红豆面 3-9%，血糯米粉 3-8%，白扁豆面 1-6%，薏苡仁粉 1-6%，山药粉 1-6%，面粉 62-89%，禽蛋 2.5-6%，鲜牛奶 6-16%，木糖醇 0.1-0.5%，酵母 0.1-0.5%，植物油 0.1-0.3%，食盐 0.1-0.3%，面碱 0.1-0.4%，养脏降糖茶水 8-20%，水适量；

(2) 健脾降糖黄馒头配方：黄豆面 3-9%，玉米面 3-8%，白扁豆面 1-6%，薏苡仁粉 1-6%，山药粉 1-6%，面粉 62-89%，禽蛋黄 2.5-6%，鲜牛奶 6-16%，木糖醇 0.1-0.5%，酵母 0.1-0.5%，植物油 0.1-0.3%，食盐 0.1-0.3%，面碱 0.1-0.4%，养脏降糖茶水 8-20%，水适量；

(3) 润肺降糖白馒头配方：白扁豆面 3-9%，白玉米面 3-8%，燕麦面 1-6%，薏苡仁粉 1-6%，山药粉 1-6%，面粉 62-89%，禽蛋清 2.5-6%，鲜牛奶 6-16%，木糖醇 0.1-0.5%，酵母 0.1-0.5%，植物油 0.1-0.3%，食盐 0.1-0.3%，面碱 0.1-0.4%，养脏降糖茶水 8-20%，水适量；

(4) 养肝降糖绿馒头配方：豌豆面 3-9%，绿豆面 3-9%，螺旋藻粉 0.2-1%，薏苡仁粉 1-6%，山药粉 1-6%，面粉 63-93%，禽蛋 2.3-6%，鲜牛奶 6-16%，木糖醇 0.1-0.5%，酵母 0.1-0.5%，植物油 0.1-0.3%，食盐 0.1-0.3%，面碱 0.1-0.4%，养脏降糖茶水 8-20%，水适量；

(5) 养肾降糖黑馒头配方：黑豆面 3-9%，黑米面 3-8%，荞麦面 1-6%，薏苡仁粉 1-6%，山药粉 1-6%，黑芝麻粉 0.1-0.5%，面粉 62-88%，禽蛋 2.4-6.5%，鲜牛奶 6-16%，木糖醇 0.1-0.5%，酵母 0.1-0.5%，植物油 0.1-0.3%，食盐 0.1-0.3%，面碱 0.1-0.4%，养脏降糖茶水 8-20%，水适量；

(6) 养脏降糖茶配方及制作方法：人参 1-4%，黄芪 2-6%，黄精 2-6%，绞股蓝 1-5%，甘草 1-5%，白芍 2-6%，当归 2-6%，首乌 2-6%，枸杞子 2-8%，五味子 1-4%，山楂 2-8%，山茱萸 1-5%，苦瓜 1-5%，葛根 1-5%，荷叶 1-5%，翻白草 2-8%，菊花 1-4%，桑叶 1-4%，银杏叶 1-4%，绿茶 1-4%；将上述养脏降糖中草药分别切片、晾干、搅匀、粉碎、造粒、烘干、装袋，制成每袋净重 2-5 克的养脏降糖茶袋泡茶，按每袋泡茶加水 1-3 升比例，先将水煮沸，再添加养脏降糖茶袋泡茶，用文火煮 25-35 分钟，祛残茶袋，取茶液，即制成养脏降糖茶水。

2、根据权利要求 1 所述的一种五色养脏降糖馒头，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 养心降糖红馒头配方：红豆面 5%，血糯米粉 5%，白扁豆面 2%，薏苡仁粉 2%，山药粉 2%，面粉 62%，禽蛋 2.8%，鲜牛奶 8%，木糖醇 0.3%，酵母 0.3%，植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 10%，水适量；

(2) 健脾降糖黄馒头配方：黄豆面 5%，玉米面 5%，白扁豆面 2%，薏苡仁粉 2%，山药粉 2%，面粉 62%，禽蛋黄 2.8%，鲜牛奶 8%，木糖醇 0.3%，酵母 0.3%，植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 10%，水适量；

(3) 润肺降糖白馒头配方：白扁豆面 5%，白玉米面 5%，燕麦面 2%，薏苡仁粉 2%，山药粉 2%，面粉 62%，禽蛋清 2.8%，鲜牛奶 8%，木糖醇 0.3%，酵母 0.3%，植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 10%，水适量；

(4) 养肝降糖绿馒头配方：豌豆面 5%，绿豆面 5%，螺旋藻粉 0.4%，薏苡仁粉 2%，山药粉 2%，面粉 64%，禽蛋 2.5%，鲜牛奶 8%，木糖醇 0.3%，酵母 0.3%，植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，养脏降糖茶水 10%，水适量；

(5) 养肾降糖黑馒头配方：黑豆面 5%，黑米面 5%，荞麦面 2%，薏苡仁粉 2%，山药粉 2%，黑芝麻粉 0.3%，面粉 62%，禽蛋 2.5%，鲜牛奶 8%，木糖醇 0.3%，酵母 0.3%，植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 10%，水适量；

(6) 养脏降糖茶配方及制作方法：人参 1%，黄芪 3%，黄精 3%，绞股蓝 2%，甘草 2%，白芍 2%，当归 2%，首乌 3%，枸杞子 3%，五味子 2%，山楂 4%，山茱萸 1%，苦瓜 1%，葛根 1%，荷叶 1%，翻白草 3%，菊花 1%，桑叶 1%，银杏叶 1%，绿茶 1%；将上述养脏降糖中草药分别切片、晾干、搅匀、粉碎、造粒、烘干、装袋，制成每袋净重 2-5 克的养脏降糖茶袋泡茶，按每袋泡茶加水 1-3 升比例，先将水煮沸，再添加养脏降糖茶袋泡茶，用文火煮 25-35 分钟，祛残茶袋，取茶液，即制成养脏降糖茶水。

3、根据权利要求 1 或 2 所述的一种五色养脏降糖馒头，特征在于所述配方按重量份计分别为：

(1) 养心降糖红馒头配方：红豆面 5%，血糯米粉 5%，白扁豆面 1%，薏苡仁粉 1%，山药粉 1%，面粉 65%，禽蛋 2.8%，鲜牛奶 6%，木糖醇 0.2%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 12%，水适量；

(2) 健脾降糖黄馒头配方：黄豆面 5%，玉米面 5%，白扁豆面 1%，薏苡仁粉 1%，山药粉 1%，面粉 65%，禽蛋黄 2.8%，鲜牛奶 6%，木糖醇 0.2%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 12%，水适量；

(3) 润肺降糖白馒头配方：白扁豆面 5%，白玉米面 5%，燕麦面 1%，薏苡仁粉 1%，山药粉 1%，面粉 65%，禽蛋清 2.8%，鲜牛奶 6%，木糖醇 0.2%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 12%，水适量；

(4) 养肝降糖绿馒头配方：豌豆面 5%，绿豆面 5%，螺旋藻粉 0.3%，薏苡仁粉 1%，山药粉 1%，面粉 66%，禽蛋 2.5%，鲜牛奶 6%，木糖醇 0.2%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 12%，水适量；

(5) 养肾降糖黑馒头配方：黑豆面 5%，黑米面 5%，荞麦面 1%，薏苡仁粉 1%，山药粉 1%，黑芝麻粉 0.2%，面粉 65%，禽蛋 2.6%，鲜牛奶 6%，木糖醇 0.2%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 12%，水适量；

(6) 养脏降糖茶配方及制作方法：人参 2%，黄芪 3%，黄精 3%，绞股蓝 2%，甘草 2%，白芍 2%，当归 2%，首乌 3%，枸杞子 3%，五味子 1%，山楂 3%，山茱萸 1%，苦瓜 1%，葛根 2%，荷叶 1%，翻白草 3%，菊花 1%，桑叶 1%，银杏叶 1%，绿茶 1%；将上述养脏降糖中草药分别切片、晾干、搅匀、粉碎、造粒、烘干、装袋，制成每袋净重 2-5 克的养脏降糖茶袋泡茶，按每袋泡茶加水 1-3 升比例，先将水煮沸，再添加养脏降糖茶袋泡茶，用文火煮 30 分钟，祛残茶袋，取茶液，即制成养脏降糖茶水。

**4、根据权利要求 1 或 2 或 3 所述的一种五色养脏降糖馒头及制作方法，特征在于其制备方法包括如下步骤：**

(1) 根据权利要求 1 或 2 或 3 所述的一种五色养脏降糖馒头配方，分别称量红、黄、白、绿、黑五色养脏降糖馒头所需之配料备用；

(2) 将所述的黑芝麻炒至 6-7 成熟，研磨成细粉备用；

(3) 将所述的红豆面、血糯米粉、白扁豆面、薏苡仁粉、山药粉、面粉、黄豆面、玉米面、白玉米面、燕麦面、豌豆面、绿豆面、螺旋藻粉、黑豆面、黑米面、荞麦面、黑芝麻粉，按五色馒头配方分别放置 5 个容器中，混合搅匀备用；

(4) 将如上所述的禽蛋打碎、去壳，搅匀备用；

(5) 将如上所述的禽蛋打碎、去壳，分别取蛋清、蛋黄搅匀备用；

(6) 将如上所述的木糖醇、酵母、食盐、面碱，分别置于容器中添加适量温水化开备用；

(7) 将如上所述的混合面粉类与禽蛋液、养脏降糖茶水、鲜牛奶、植物油、木糖醇水、酵母水、食盐水、面碱水及适量水，按五色馒头配方分别放置 5 个容器中，混合搅匀，先分别用搅面机和面，再用轧面机反复轧面，之后按常规分别制作成所需红、黄、白、绿、黑五色馒头、面包或发面饼模型；

(8) 将上述五色馒头、面包或发面饼模型，放入温室醒发 30-100 分钟，然后再放入笼屉或蒸车、烤箱，按常规分别制成五色养脏降糖馒头或面包、面饼。

## 一种五色养脏降糖馒头及制作方法

本发明涉及保健食品加工技术领域，尤其是一种五色养脏降糖馒头及制作方法。

馒头、面包、面饼等发面食品，富含碳水化合物，食用方便，易消化吸收，是大众喜欢的方便主食。尤其北方人，对馒头等面食更是情有独钟。然而，对于糖尿病患者来说，却是有口难言，既想吃馒头，也需要吃馒头，可就是不敢吃。究其原因主要是——怕因吃馒头而升高血糖。由于他们这也不敢吃，那也不能吃，使体内本来已经缺少的营养素，变得更加奇缺；久而久之，导致脏腑虚弱，气血失调，酸碱失衡，营养失调，免疫力下降，百病俱生。据卫生部资料显示，我国现有 2300 多万糖尿病患者，还有血糖偏高的高危人群 6000 多万，解决这些人的“吃饭大难题”，通过三餐饮食，呵护脏腑，补气生血，均衡营养，平衡酸碱，提升免疫，消除疾病，已经迫在眉睫。

本发明的重要意义在于，将自然界 20 多种营养丰富的五色粮豆藻类食物与 20 种呵护脏腑、益气生血、消渴降糖的中草药经科学搭配，制成人们三餐饮食需要，又深得五脏喜欢的五色养脏降糖馒头。食疗特点：五彩鲜艳，营养均衡，平衡酸碱，益气生血，呵护脏腑，提升免疫，消渴降糖，固本强身。自 2006 年问世以来，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：

如上所述一种五色养脏降糖馒头的配方为：

(1) 养心降糖红馒头配方：红豆面 3-9%，血糯米粉 3-8%，白扁豆面 1-6%，薏苡仁粉 1-6%，山药粉 1-6%，面粉 62-89%，禽蛋 2.5-6%，鲜牛奶 6-16%，木糖醇 0.1-0.5%，酵母 0.1-0.5%，植物油 0.1-0.3%，食盐 0.1-0.3%，面碱 0.1-0.4%，养脏降糖茶水 8-20%，水适量；

(2) 健脾降糖黄馒头配方：黄豆面 3-9%，玉米面 3-8%，白扁豆面 1-6%，薏苡仁粉 1-6%，山药粉 1-6%，面粉 62-89%，禽蛋黄 2.5-6%，鲜牛奶 6-16%，木糖醇 0.1-0.5%，酵母 0.1-0.5%，植物油 0.1-0.3%，食盐 0.1-0.3%，面碱 0.1-0.4%，养脏降糖茶水 8-20%，水适量；

(3) 润肺降糖白馒头配方：白扁豆面 3-9%，白玉米面 3-8%，燕麦面 1-6%，薏苡仁粉 1-6%，山药粉 1-6%，面粉 62-89%，禽蛋清 2.5-6%，鲜牛奶 6-16%，木糖醇 0.1-0.5%，酵母 0.1-0.5%，植物油 0.1-0.3%，食盐 0.1-0.3%，面碱 0.1-0.4%，养脏降糖茶水 8-20%，水适量；

(4) 养肝降糖绿馒头配方：豌豆面 3-9%，绿豆面 3-9%，螺旋藻粉 0.2-1%，薏苡仁粉 1-6%，山药粉 1-6%，面粉 63-93%，禽蛋 2.3-6%，鲜牛奶 6-16%，木糖醇 0.1-0.5%，酵母 0.1-0.5%，植物油 0.1-0.3%，食盐 0.1-0.3%，面碱 0.1-0.4%，养脏降糖茶水 8-20%，水适量；

(5) 养肾降糖黑馒头配方：黑豆面 3-9%，黑米面 3-8%，荞麦面 1-6%，薏苡仁粉 1-6%，山药粉 1-6%，黑芝麻粉 0.1-0.5%，面粉 62-88%，禽蛋 2.4-6.5%，鲜牛奶 6-16%，木糖醇 0.1-0.5%，酵母 0.1-0.5%，植物油 0.1-0.3%，食盐 0.1-0.3%，面碱 0.1-0.4%，养脏降糖茶水 8-20%，水适量；

(6) 养脏降糖茶配方及制作方法：人参 1-4%，黄芪 2-6%，黄精 2-6%，绞股蓝 1-5%，甘草 1-5%，白芍 2-6%，当归 2-6%，首乌 2-6%，枸杞子 2-8%，五味子 1-4%，山楂 2-8%，山茱萸 1-5%，苦瓜 1-5%，葛根 1-5%，荷叶 1-5%，翻白草 2-8%，菊花 1-4%，桑叶 1-4%，银杏叶 1-4%，绿茶 1-4%；将上述养脏降糖中草药分别切片、晾干、搅匀、粉碎、造粒、烘干、装袋，制成每袋净重 2-5 克的养脏降糖茶袋泡茶，按每袋泡茶加水 1-3 升比例，先将水煮沸，再添加养脏降糖茶袋泡茶，用文火煮 25-35 分钟，祛残茶袋，取茶液，即制成养脏降糖茶水。

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五色养脏降糖馒头配方，分别称量红、黄、白、绿、黑五色养脏降糖馒头所需之配料备用；

(2) 将如上所述的黑芝麻炒至 6-7 成熟，研磨成细粉备用；

(3) 将如上所述的红豆面、血糯米粉、白扁豆面、薏苡仁粉、山药粉、面粉、黄豆面、玉米面、白玉米面、燕麦面、豌豆面、绿豆面、螺旋藻粉、黑豆面、黑米面、荞麦面、黑芝麻粉，按五色馒头配方分别放置 5 个容器中，混合搅匀备用；

(4) 将如上所述的禽蛋打碎、去壳，搅匀备用；

(5) 将如上所述的禽蛋打碎、去壳，分别取蛋清、蛋黄搅匀备用；

(6) 将如上所述的木糖醇、酵母、食盐、面碱，分别置于不同的容器中添加适量温水化开备用；

(7) 将如上所述的混合面粉类与禽蛋液、鲜牛奶、植物油、木糖醇水、酵母水、食盐水、面碱水、养脏降糖茶水和适量水，按五色馒头配方分别放置 5 个容器中，混合搅匀，先分别用搅面机和面，再用轧面机反复轧面，之后按常规分别制作成所需红、黄、白、绿、黑五色馒头、面包或发面饼模型；

(8) 将上述五色馒头、面包或发面饼模型，放入温室醒发 30-100 分钟，然后再放入笼屉或蒸车、烤箱，按常规分别制成五色养脏降糖馒头或面包、面饼。

## 本发明与现有的技术相比较，具有以下七大特点：

一是，呵护脏腑。每人都想得到健康。健康需要呵护五脏六腑。只有脏腑强盛，才能获得长久的健康。3000多年前我国最早的医学全书《黄帝内经·素问》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（活血化淤，疏通血脉）；肝为“排毒之盾”，喜欢绿色的食物（富含维生素、叶绿素和镁等，能养肝明目、排毒）；脾为“后天之本”，喜欢黄色的食物（富含蛋白质、胡萝卜素、叶黄素和矿物质，能健脾养胃）；肾为“先天之本”，喜欢黑色的食物（富含矿物质，能补血壮骨，补肾益精）；肺为“气之本”，喜欢白色的食物（美白肌肤，润肺通气）。可见五色食物深得五脏喜欢。本发明选用五脏喜欢的五色粮谷类、五色豆类与五色中草药等，精心制成糖尿病患者与血糖偏高人群每日离不开的五色养脏降糖馒头。其最大的特点是：五彩鲜艳，呵护五脏。其中有面粉、红豆、血糯米、玉米、燕麦、牛奶、人参、当归、五味子、银杏叶、绿茶等 20 多种养心药食；有绿豆、豌豆、螺旋藻、人参、黄精、绞股蓝、甘草、当归、首乌、枸杞子、五味子、山楂、山茱萸、苦瓜、菊花、桑叶、银杏叶、绿茶等 30 多种养肝药食；还有 20 余种养肾药食，40 种健脾养胃药食，20 多种润肺药食。常食能够呵护脏腑，提升免疫，强身健体。

二是，均衡营养。营养是生命的第一需要，健康的“保护神”。常人每日需通过三餐饮食摄入 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。譬如，大米、面粉中缺少赖氨酸和维生素 B<sub>1</sub>，如果长期营养搭配不当，很容易出现营养不良，造成体质下降，记忆力衰退，诱发多种疾病。本发明将 20 多种五色杂粮、豆类、干果、蛋类、奶类等高营养食物与 20 种食药同源的五色中草药巧妙结合，有效克服了面粉中的营养缺陷。如，螺旋藻，科学证明，1 克螺旋藻相当于 1000 克蔬菜和水果营养的总和，常食可提供生长发育所必需的多种营养素；豆类、芝麻、禽蛋、牛奶、玉米等富含卵磷脂、油酸、亚油酸、氨基酸、维生素、矿物质；黑米、血糯米，人称“补血米”、“长寿米”，所含锰、锌、铜等无机盐比大米高 1-3 倍，还含有大米所缺乏的维生素 C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分，有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、补肾益精之功效，对于少年白发、产后虚弱、贫血、肾虚均有很好的补养作用；薏苡仁、益气养血，安神补脑，改善睡眠，养颜美容，提升免疫；人参、黄芪、黄精、绞股蓝、当归、首乌、枸杞子、五味子、山楂、山茱萸等 20 味食药同源的中药，养心安神、养肝明目、补气生血、健脾生津、润肺美肤、消渴降糖。常食能够轻松摄取到 30-40 种五色营养美食，均衡营养，弥补体内所缺乏的多种营养素，提升免疫力和抗病力。

三是，平衡酸碱。正常健康人的血液呈弱碱性。然而，糖尿病患者都是酸性体质，若想身体健康，必须保持酸碱平衡。譬如说，面粉原本属于酸性食物，经过发酵制做成馒头之后就改变为中性。本发明在面粉中添加螺旋藻、山药、豆面、牛奶、面碱、食盐及 20 种中草药制成的养脏降糖茶等碱性食物，使中性的馒头又变成弱碱性，常食能调节机体酸碱平衡，渐渐改变酸性体质。

四是，益气生血。血液是人的命脉，气是生命的动力。中医认为：“气为血之帅”，“气行，则血行，气滞，则血瘀。”因此，补气生血，是健康的“百年大计”。本配方精选自然界 30 多种补气生血的药食制成，常食能补气生血，提升机体免疫力和抗病力。

五是，消渴降糖。本发明精选红豆、白扁豆、薏苡仁、山药粉、黄豆面、燕麦面、豌豆、螺旋藻、黑豆、荞麦、黑芝麻、木糖醇、人参、黄芪、黄精、绞股蓝、甘草、白芍、枸杞子、五味子、山楂、山茶萸、苦瓜、葛根、荷叶、翻白草、菊花、桑叶、银杏叶、绿茶等 30 种食药同源的消渴降糖药食制成五色养脏降糖馒头、面包、面饼，常食能调节血糖，从根本上防治糖尿病。

六是，提升免疫。人体自身有一套强大的免疫系统，它直接受命于脏腑，是机体对敌斗争的“开路先锋”。由于长期营养不良、脏腑空虚、气血失和、免疫力下降，许多病毒、细菌及有害物就“趁虚而入”。因此，人们亟需提升自身免疫力，变“被动挨打”，为“主动防御”。本品精选 30 多种具有免疫功能的药食制成，常食能提升自身免疫力和抗病力，筑基治本，祛病强身。

七是，物美价廉。人们熟知，科学饮食防治疾病，比有病依靠药物治疗要划算得多，既能少花钱、省时间、不受罪，还能强身健体。对于糖尿病患者来说，每餐只需增加几角钱，就能够轻松摄取 40 多种高营养美食，其中具有降糖功效的药食高达 30 多种。更重要的是，糖尿病人从此再也不用为吃饭而犯愁，可以尽情地享受大自然赐予人类最好的美食。通过饮食，就能够获得千金难买的健康体魄。既省钱，又能获得健康，何乐而不为！

下面给出三组本发明的具体实施方案：

### 实施例一：

#### 1、一种五色养脏降糖馒头配方如下：

(1) 养心降糖红馒头配方：红豆面 5%，血糯米粉 5%，白扁豆面 2%，薏苡仁粉 2%，山药粉 2%，面粉 62%，禽蛋 2.8%，鲜牛奶 8%，木糖醇 0.3%，酵母 0.3%，植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 10%，水适量；

(2) 健脾降糖黄馒头配方：黄豆面 5%，玉米面 5%，白扁豆面 2%，薏苡仁粉 2%，山药粉 2%，面粉 62%，禽蛋黄 2.8%，鲜牛奶 8%，木糖醇 0.3%，酵母 0.3%，植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 10%，水适量；



(3) 润肺降糖白馒头配方：白扁豆面 5%，白玉米面 5%，燕麦面 2%，薏苡仁粉 2%，山药粉 2%，面粉 62%，禽蛋清 2.8%，鲜牛奶 8%，木糖醇 0.3%，酵母 0.3%，植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 10%，水适量；

(4) 养肝降糖绿馒头配方：豌豆面 5%，绿豆面 5%，螺旋藻粉 0.4%，薏苡仁粉 2%，山药粉 2%，面粉 64%，禽蛋 2.5%，鲜牛奶 8%，木糖醇 0.3%，酵母 0.3%，植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，养脏降糖茶水 10%，水适量；

(5) 养肾降糖黑馒头配方：黑豆面 5%，黑米面 5%，荞麦面 2%，薏苡仁粉 2%，山药粉 2%，黑芝麻粉 0.3%，面粉 62%，禽蛋 2.5%，鲜牛奶 8%，木糖醇 0.3%，酵母 0.3%，植物油 0.1%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 10%，水适量；

(6) 养脏降糖茶配方及制作方法：人参 1%，黄芪 3%，黄精 3%，绞股蓝 2%，甘草 2%，白芍 2%，当归 2%，首乌 3%，枸杞子 3%，五味子 2%，山楂 4%，山茱萸 1%，苦瓜 1%，葛根 1%，荷叶 1%，翻白草 3%，菊花 1%，桑叶 1%，银杏叶 1%，绿茶 1%；将上述养脏降糖中草药分别切片、晾干、搅匀、粉碎、造粒、烘干、装袋，制成每袋净重 2-5 克的养脏降糖茶袋泡茶，按每袋泡茶加水 1-3 升比例，先将水煮沸，再添加养脏降糖茶袋泡茶，用文火煮 25-35 分钟，祛残茶袋，取茶液，即制成养脏降糖茶水。

## 2、一种五色养脏降糖馒头的制作方法如下：

(1) 根据如上所述的一种五色养脏降糖馒头配方，分别称量红、黄、白、绿、黑五色养脏降糖馒头所需之配料备用；

(2) 将所述的黑芝麻炒至 6-7 成熟，研磨成细粉备用；

(3) 将所述的红豆面、血糯米粉、白扁豆面、薏苡仁粉、山药粉、面粉、黄豆面、玉米面、白玉米面、燕麦面、豌豆面、绿豆面、螺旋藻粉、黑豆面、黑米面、荞麦面、黑芝麻粉，按五色馒头配方分别放置 5 个容器中，混合搅匀备用；

(4) 将如上所述的禽蛋打碎、去壳，搅匀备用；

(5) 将如上所述的禽蛋打碎、去壳，分别取蛋清、蛋黄搅匀备用；

(6) 将如上所述的木糖醇、酵母、食盐、面碱，分别置于容器中添加适量温水化开备用；

(7) 将如上所述的混合面粉类与禽蛋液、养脏降糖茶水、鲜牛奶、植物油、木糖醇水、酵母水、食盐水、面碱水及适量水，按五色馒头配方分别放置 5 个容器中，混合搅匀，先分别用搅面机和面，再用轧面机反复轧面，之后按常规分别制作成所需红、黄、白、绿、黑五色馒头、面包或发面饼模型；

(8) 将上述五色馒头、面包或发面饼模型，放入温室醒发 30-100 分钟，然后再放入笼屉或蒸车、烤箱，按常规分别制成五色养脏降糖馒头或面包、面饼。

## 实施例二：

## 1、一种五色养脏降糖馒头配方如下：

(1) 养心降糖红馒头配方：红豆面 5%，血糯米粉 5%，白扁豆面 1%，薏苡仁粉 1%，山药粉 1%，面粉 65%，禽蛋 2.8%，鲜牛奶 6%，木糖醇 0.2%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 12%，水适量；

(2) 健脾降糖黄馒头配方：黄豆面 5%，玉米面 5%，白扁豆面 1%，薏苡仁粉 1%，山药粉 1%，面粉 65%，禽蛋黄 2.8%，鲜牛奶 6%，木糖醇 0.2%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 12%，水适量；

(3) 润肺降糖白馒头配方：白扁豆面 5%，白玉米面 5%，燕麦面 1%，薏苡仁粉 1%，山药粉 1%，面粉 65%，禽蛋清 2.8%，鲜牛奶 6%，木糖醇 0.2%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 12%，水适量；

(4) 养肝降糖绿馒头配方：豌豆面 5%，绿豆面 5%，螺旋藻粉 0.3%，薏苡仁粉 1%，山药粉 1%，面粉 66%，禽蛋 2.5%，鲜牛奶 6%，木糖醇 0.2%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 12%，水适量；

(5) 养肾降糖黑馒头配方：黑豆面 5%，黑米面 5%，荞麦面 1%，薏苡仁粉 1%，山药粉 1%，黑芝麻粉 0.2%，面粉 65%，禽蛋 2.6%，鲜牛奶 6%，木糖醇 0.2%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 12%，水适量；

(6) 养脏降糖茶配方及制作方法：人参 2%，黄芪 3%，黄精 3%，绞股蓝 2%，甘草 2%，白芍 2%，当归 2%，首乌 3%，枸杞子 3%，五味子 1%，山楂 3%，山茱萸 1%，苦瓜 1%，葛根 2%，荷叶 1%，翻白草 3%，菊花 1%，桑叶 1%，银杏叶 1%，绿茶 1%；将上述养脏降糖中草药分别切片、晾干、搅匀、粉碎、造粒、烘干、装袋，制成每袋净重 2-5 克的养脏降糖茶袋泡茶，按每袋泡茶加水 1-3 升比例，先将水煮沸，再添加养脏降糖茶袋泡茶，用文火煮 30 分钟，祛残茶袋，取茶液，即制成养脏降糖茶水。

## 2、一种五色养脏降糖馒头的制作方法与实施例一相同。

### 实施例三：

#### 1、一种五色养脏降糖馒头配方如下：

(1) 养心降糖红馒头配方：红豆面 4%，血糯米粉 4%，白扁豆面 1%，薏苡仁粉 1%，山药粉 2%，面粉 63%，禽蛋 2.6%，鲜牛奶 10%，木糖醇 0.4%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 11%，水适量；

(2) 健脾降糖黄馒头配方：黄豆面 4%，玉米面 4%，白扁豆面 1%，薏苡仁粉 1%，山药粉 2%，面粉 63%，禽蛋黄 2.6%，鲜牛奶 10%，木糖醇 0.4%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 11%，水适量；

(3) 润肺降糖白馒头配方：白扁豆面 4%，白玉米面 4%，燕麦面 1%，薏苡

仁粉 1%，山药粉 2%，面粉 63%，禽蛋清 2.6%，鲜牛奶 10%，木糖醇 0.4%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 11%，水适量；

(4) 养肝降糖绿馒头配方：豌豆面 4%，绿豆面 4%，螺旋藻粉 0.2%，薏苡仁粉 1%，山药粉 2%，面粉 64%，禽蛋 2.5%，鲜牛奶 10%，木糖醇 0.4%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.2%，养脏降糖茶水 11%，水适量；

(5) 养肾降糖黑馒头配方：黑豆面 4%，黑米面 4%，荞麦面 1%，薏苡仁粉 1%，山药粉 2%，黑芝麻粉 0.5%，面粉 62%，禽蛋 3%，鲜牛奶 10%，木糖醇 0.5%，酵母 0.3%，植物油 0.2%，食盐 0.2%，面碱 0.3%，养脏降糖茶水 11%，水适量；

(6) 养脏降糖茶配方及制作方法：人参 2%，黄芪 2%，黄精 2%，绞股蓝 2%，甘草 2%，白芍 2%，当归 3%，首乌 3%，枸杞子 3%，五味子 2%，山楂 4%，山茱萸 1%，苦瓜 1%，葛根 1%，荷叶 1%，翻白草 3%，菊花 1%，桑叶 1%，银杏叶 1%，绿茶 1%；将上述养脏降糖中草药分别切片、晾干、搅匀、粉碎、造粒、烘干、装袋，制成每袋净重 2-5 克的养脏降糖茶袋泡茶，按每袋泡茶加水 1-3 升比例，先将水煮沸，再添加养脏降糖茶袋泡茶，用文火煮 32 分钟，祛残茶袋，取茶液，即制成养脏降糖茶水。

2、一种五色养脏降糖馒头的制作方法与实施例一相同。