



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 106912784 A

(43)申请公布日 2017.07.04

(21)申请号 201710046879.7

A23L 33/10(2016.01)

(22)申请日 2017.01.21

(71)申请人 百色学院

地址 533000 广西壮族自治区百色市右江区中山二路21号

(72)发明人 黄斌

(74)专利代理机构 北京天奇智新知识产权代理有限公司 11340

代理人 但玉梅

(51)Int.Cl.

A23L 7/10(2016.01)

A23L 19/10(2016.01)

A23L 25/00(2016.01)

A23L 11/00(2016.01)

A23L 19/00(2016.01)

权利要求书1页 说明书5页

(54)发明名称

一种紫薯香芋糍粑及其制备方法

(57)摘要

本发明提供一种紫薯香芋糍粑及其制备方法，属于食品加工技术领域。所述糍粑包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料，所述添加料为花生、杏仁、黑芝麻、核桃、豆、莲子、山黄皮果皮干；所述制作方法包括以下步骤：(1)以上原料混合均匀打成浆料；(2)取新鲜野生紫薯、香芋，于锅中蒸煮冷却，打磨成紫薯泥、香芋泥；(3)将紫薯泥、香芋泥与糯米粉混合，再与白砂糖浆料混合均匀，再揉成小团；(4)将小团用新鲜的采摘的叶子包裹，蒸煮即制成紫薯香芋糍粑。本发明提供的糍粑对提高脑力，增强学习和记忆能力具有较好的保健效果。所有添加料组份采用湿磨制成浆状，该配方制作及工艺简单，易于实现，熬煮出来的糍粑具有浓郁的香味，适合家庭食用。

1. 一种紫薯香芋糍粑，包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料，所述紫薯、香芋、糯米粉和添加料的重量比为1~3:2~4:8~12:2~5，其特征在于，所述添加料由以下重量份的原料组成：花生20~30份、杏仁5~10份、松子30~40份、核桃10~20份、黄豆10~20份、莲子30~40份、山黄皮果皮干5~10份及水50~60份。

2. 根据权利要求1所述一种紫薯香芋糍粑，包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料，所述紫薯、香芋、糯米粉和添加料的重量比为1~3:2~4:8~12:2~5，其特征在于，所述添加料由以下重量份的原料组成：花生22~28份、杏仁6~9份、松子32~38份、核桃12~18份、豆12~18份、莲子32~38份、山黄皮果皮干6~9份及水52~58份。

3. 根据权利要求1所述一种紫薯香芋糍粑，包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料，所述紫薯、香芋、糯米粉和添加料的重量比为1~3:2~4:8~12:2~5，其特征在于，所述添加料由以下重量份的原料组成：花生25份、杏仁7.5份、松子35份、核桃15份、豆15份、莲子35份、山黄皮果皮干7.5份及水55份。

4. 根据权利要求1~3所述一种紫薯香芋糍粑的制作方法，其特征在于，包括以下步骤：

(1) 取花生、杏仁、黑芝麻、核桃、豆、莲子、山黄皮果皮干混合均匀，然后用破碎研磨机加水打成浆料，备用；

(2) 分别取新鲜野生紫薯、香芋，于锅中蒸煮，七分熟后取出，冷却，去皮切成小段，打磨成紫薯泥、香芋泥，备用；

(3) 将紫薯泥、香芋泥与糯米粉混合，再与步骤(1)中浆料混合，加入纯净水及白砂糖搅拌至均匀，再揉成一个一个直径4~6cm的小团；待用；

(4) 将小团用新鲜的采摘的叶子包裹，放入锅中一起蒸煮，15分钟后出锅，即制成紫薯香芋糍粑。

5. 根据权利要求4所述一种紫薯香芋糍粑的制作方法，其特征在于，所述豆为黄豆、红豆或绿豆中的一种或几种的混合物。

6. 根据权利要求4所述一种紫薯香芋糍粑的制作方法，其特征在于，所述花生、豆和莲子在用于制浆料前，先用35~50℃的温水浸泡8~16h。

7. 根据权利要求4所述一种紫薯香芋糍粑的制作方法，其特征在于，所述包裹小团的叶子为荷叶、粽叶或棕树叶中的一种。

## 一种紫薯香芋糍粑及其制备方法

### 【技术领域】

[0001] 本发明涉及食品加工技术领域，具体涉及一种紫薯香芋糍粑及其制备方法。

### 【背景技术】

[0002] 糍粑，汉族小吃，流行于中国南方地区，贵州，重庆，四川，湖南，福建，湖北，广西、陕西等省市都有，又以武夷山最为盛行。安徽南部也有，主要是在重阳节的时候，作为节日食品供客人品尝。糍粑是以糯米，土豆为主料，清浸泡后搁蒸笼里蒸熟，再迅速放在石舀里舂至绵软柔韧，趁热将饭泥制作成可大可小的团状，搁芝麻炒香磨粉拌白砂糖(或是黄豆炒香磨粉拌白砂糖)的盘里滚动，即可取食、口感香甜。现街头商贩多用脚踩三轮车叫卖，饭泥用保温性能好的特制铁桶装放，摇动把手，饭泥从圆孔钻出。大凡有喜事，当地人都要做红糖拌糍粑招待客人，以表吉利。

[0003] 重庆做糍粑的风俗：通常在中秋节，把蒸熟的糯米导入石舀里，用芦竹把糯米捣碎，再撒上黄豆粉，白糖。

[0004] 糯米具体做法：糯米浸泡一天以上，滤干水，置木甑里蒸熟。尔后倒入石臼舂烂至胶状，在干净的器皿上洒些糯米粉，将舂烂的糯米加馅置其上揉搓，捏成小团或饼状，还可以用特制的模具印成各种图案，置通风干燥处阴干。阴干后可浸泡在水中，能长时期保存。食用方法很多，可油煎，可水煮，可火烤，可以同甜酒一起煮沸加糖。

[0005] 多数地区的人习惯于在腊月打糍粑；在梅州客家地区每逢传统节日或家庭喜庆；四川地区的人在中秋节前制作，象征丰收、喜庆和团圆，是中秋节和月饼齐名的必备佳品。在四川民间一些地方，在糍粑中加入桂花捣制成月桂糍粑，蘸上炒黄豆面和白糖吃，味道清幽淡雅、甘甜爽口，别具一番风味。另一些地方在热糍粑中裹入熟红豆等豆制品、加入适量食盐，切成椭圆状片块放到熟菜油中油炸，作出的红豆油糍粑，色、香、味俱佳。湖北地区的人们也习惯在腊月里打糍粑，将糍粑切成长条状保存，待吃时再切成片状。

[0006] 坚果中分别含有蛋白质36.0%、脂肪58.8%、碳水化合物72.6%，还含有维生素(维生素B、E等)、微量元素(磷、钙、锌、铁)、膳食纤维等。另外，其中还含有单、多不饱和脂肪酸，包括亚麻酸、亚油酸等人体的必需脂肪酸。坚果对人体健康的好处主要表现在以下几个方面：

[0007] 1、降低妇女发生2型糖尿病的危险。坚果中富含不饱和脂肪及其他营养物，这些营养物质均有助于改善血糖和胰岛素的平衡；2、降低心脏性猝死率。由于坚果中的某些成分具有抗心率失常的作用，对高脂血症患者的血脂和载脂蛋白水平有良好的调节作用；3、清除自由基。自由基非常活泼，会与人体内的细胞组织以及DNA发生反应，从而产生毒性和损坏作用。研究表明，一些坚果类食物如葵花子具有较强的清除自由基的能力；4、补脑益智。坚果中对大脑神经细胞有益的维生素B1、B2、B6，维生素E及钙、磷、铁、锌等的含量也较高。因此，吃坚果对改善脑部营养很是有益处，特别适合孕妇和儿童食用。5、提高视力。咀嚼强度对提高视力起着一定的作用，多吃坚果可以提高视力。眼睛的睫状肌对眼球晶状体具有调节作用。

[0008] 目前,大多数糍粑原料和营养都比较单一,而既营养又好吃的糍粑相对市售较少。

## 【发明内容】

[0009] 本发明的发明目的在于:提供一种紫薯香芋糍粑及其制备方法,本发明糍粑仅口感柔软、爽滑,而且还具有理气血、温经血、温经脉、通寒湿、止冷痛等作用。本发明提供的糍粑对提高脑力,增强学习和记忆能力,具有较好的保健效果。所有添加料组份采用湿磨制成浆状,该配方制作及工艺简单,易于实现,熬煮出来的糍粑具有浓郁的香味,适合家庭食用。

[0010] 为了实现上述目的,本发明采用的技术方案如下:

[0011] 一种紫薯香芋糍粑,包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料,所述紫薯、香芋、糯米粉和添加料的重量比为1~3:2~4:8~12:2~5,所述添加料由以下重量份的原料组成:花生20~30份、杏仁5~10份、松子30~40份、核桃10~20份、黄豆10~20份、莲子30~40份、山黄皮果皮干5~10份及水50~60份。

[0012] 经优化,所述一种紫薯香芋糍粑,包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料,所述紫薯、香芋、糯米粉和添加料的重量比为1~3:2~4:8~12:2~5,所述添加料由以下重量份的原料组成:花生22~28份、杏仁6~9份、松子32~38份、核桃12~18份、豆12~18份、莲子32~38份、山黄皮果皮干6~9份及水52~58份。

[0013] 经进一步优化,所述一种紫薯香芋糍粑,包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料,所述紫薯、香芋、糯米粉和添加料的重量比为1~3:2~4:8~12:2~5,所述添加料由以下重量份的原料组成:花生25份、杏仁7.5份、松子35份、核桃15份、豆15份、莲子35份、山黄皮果皮干7.5份及水55份。

[0014] 根据以上配方,所述一种紫薯香芋糍粑的制作方法,包括以下步骤:

[0015] (1)取花生、杏仁、黑芝麻、核桃、豆、莲子、山黄皮果皮干混合均匀,然后用破碎研磨机加水打成浆料,备用;

[0016] (2)分别取新鲜野生紫薯、香芋,于锅中蒸煮,七分熟后取出,冷却,去皮切成小段,打磨成紫薯泥、香芋泥,备用;

[0017] (3)将紫薯泥、香芋泥与糯米粉混合,再与步骤(1)中浆料混合,加入纯净水及白砂糖搅拌至均匀,再揉成一个一个直径4~6cm的小团;待用;

[0018] (4)将小团用新鲜的采摘的叶子包裹,放入锅中一起蒸煮,15分钟后出锅,即制成紫薯香芋糍粑。

[0019] 本发明所述豆为黄豆、红豆或绿豆中的一种或几种的混合物。

[0020] 本发明所述花生、豆和莲子在用于制浆料前,先用35~50℃的温水浸泡8~16h。

[0021] 本发明所述包裹小团的叶子为荷叶、粽叶或棕树叶中的一种。

[0022] 糍粑配方中各种原料的功效:

[0023] 花生含有维生素E和一定量的锌,能增强记忆,抗老化,延缓脑功能衰退,滋润皮肤;花生含有的维生素C有降低胆固醇的作用,有助于防治动脉硬化、高血压和冠心病;花生中的微量元素硒可以防治肿瘤类疾病,同时也是降低血小板聚集,预防和治疗动脉粥样硬化、心脑血管疾病的化学预防剂;花生还有扶正补虚、悦脾和胃、润肺化痰、滋养调气、利水消肿、止血生乳、清咽止疟的作用。

[0024] 甜杏仁是一种健康食品,适量食用不仅可以有效控制人体内胆固醇的含量,还能

显著降低心脏病和多种慢性病的发病危险。素食者食用甜杏仁可以及时补充蛋白质、微量元素和维生素,例如铁、锌及维生素E。甜杏仁中所含的脂肪是健康人士所必需的,是一种对心脏有益的高不饱和脂肪。研究发现,每天吃50~100克杏仁(大约40~80粒杏仁),体重不会增加。甜杏仁中不仅蛋白质含量高,其中的大量纤维可以让人减少饥饿感,这就对保持体重有益。纤维有益肠道组织并且可降低肠癌发病率、胆固醇含量和心脏病的危险。所以,肥胖者选择甜杏仁作为零食,可以达到控制体重的效果。最近的科学研究还表明,甜杏仁能促进皮肤微循环,使皮肤红润光泽,具有美容的功效。

[0025] 松子祛病强身,促进生长发育松子中富含不饱和脂肪酸,如亚油酸、亚麻油酸等,这些类脂是人体多种组织细胞的组成成分,也是脑髓和神经组织的主要成分。多食松子能够促进儿童的生长发育和病后身体恢复。软化血管,防病延年松子中所含的不饱和脂肪酸和大量矿物质如钙、铁、磷等,一方面能够增强血管弹性,维护毛细血管的正常状态,降低血脂,预防心血管疾病;另一方面,能给机体组织提供丰富的营养成分,强壮筋骨,消除疲劳,对老年人保健有极大的益处。

[0026] 核桃仁具有滋补肝肾、强筋健骨之功效,可用于治疗由于肝肾亏虚引起的症状,如腰腿酸软、筋骨疼痛、牙齿松动、须发早白、虚劳咳嗽、小便清冷、妇女月经和白带过多。核桃油中油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸高于橄榄油,饱和脂肪酸含量极微,是预防动脉硬化、冠心病的优质食用油。核桃能润肌肤、乌须发,并有润肺强肾、降低血脂的功效,长期食用还对癌症具有一定的预防效果。

[0027] 豆含有大量纤维素,能有效的阻止糖的过量吸收,减少糖分,因而能防止糖尿病,是糖尿病患者日常必不可少的好食品。豆粉中所含的豆固醇和钾、镁,是有力的抗盐钠物质。钠是高血压发生和复发的主要根源之一,如果体内能适当控制钠的数量,既能防治高血压,又能治疗高血压。豆浆中所含的豆固醇和钾、镁、钙能加强心机血管的兴奋,改善心机营养,降低胆固醇,促进血流防止血管痉挛。豆粉中的蛋白质和硒、钼等都有很强的抑癌和治癌能力,特别对胃癌、肠癌、乳腺癌有特效。

[0028] 莲子善于补五脏不足,通利十二经脉气血,使气血畅而不腐,莲子所含氧化黄心树宁碱对鼻咽癌有抑制作用,这一切,构成了莲子的防癌抗癌的营养保健功能;莲子所含非结晶形生物碱N—9有降血压作用,莲子芯所含生物碱具有显著的强心作用,莲芯碱则有较强抗钙及抗心律不齐的作用。

[0029] 黄皮果的果皮味苦,有利尿和消肿的功效;果核有行气、止痛、健胃消肿的功效。

[0030] 以上各种原料配伍得到的糍粑的添加料,不仅可以预防和治疗动脉粥样硬化、滋补肝肾、强筋健骨,还能防止胆结石的形成,润肌肤、乌须发的作用,并且还有助于提高人体免疫功能,促进血液循环,从而减少高血压。中和胃酸,缓解胃痛。莲子还活血祛瘀促进人体气血运行。

[0031] 综上所述,由于采用了上述技术方案,本发明的有益效果是:本发明将花生、杏仁、松子、核桃、豆、莲子、山黄皮果皮干制成浆料,以融合各种原料的有效成分,达到相互配伍,提高松子糊的综合作用,既可完全保留传统糍粑原有的风味及各种有效成份,又增加一定的食疗保健功能,对提高脑力,增强学习和记忆能力,具有较好的保健效果。所有组份采用湿磨制成浆状,保存于真空食品保鲜袋中,使其有效物质得到很好的保留。该配方制作及工艺简单,易于实现,熬煮出来的芝麻糊具有浓郁的香味,适合家庭食用;而且山黄皮果皮干

有易于促进消化,对糯米糍粑这种不易消化的食品也有促进消化的作用,减少了人体积食的问题,增强了食欲。

### 【具体实施方式】

[0032] 以下通过具体实施例对本发明作进一步详述。

[0033] 实施例1

[0034] 一种紫薯香芋糍粑,包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料,所述紫薯、香芋、糯米粉和添加料的重量比为1:2:8:2,所述添加料由以下重量份的原料组成:花生20份、杏仁5份、松子30份、核桃10份、黄豆10份、莲子30份、山黄皮果皮干5份及水50份。

[0035] 根据以上配方,所述一种紫薯香芋糍粑的制作方法,包括以下步骤:

[0036] (1)取花生、杏仁、黑芝麻、核桃、黄豆、莲子、山黄皮果皮干混合均匀,然后用破碎研磨机加水打成浆料,备用;

[0037] (2)分别取新鲜野生紫薯、香芋,于锅中蒸煮,七分熟后取出,冷却,去皮切成小段,打磨成紫薯泥、香芋泥,备用;

[0038] (3)将紫薯泥、香芋泥与糯米粉混合,再与步骤(1)中浆料混合,加入纯净水及白砂糖搅拌至均匀,再揉成一个一个直径4~6cm的小团;待用;

[0039] (4)将小团用新鲜的采摘的粽叶包裹,放入锅中一起蒸煮,15分钟后出锅,即制成紫薯香芋糍粑。

[0040] 其中,花生、黄豆和莲子在用于制浆料前,先用35℃的温水浸泡8h。

[0041] 实施例2

[0042] 一种紫薯香芋糍粑,包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料,所述紫薯、香芋、糯米粉和添加料的重量比为3:4:12:5,所述添加料由以下重量份的原料组成:花生30份、杏仁10份、松子40份、核桃20份、红豆20份、莲子40份、山黄皮果皮干10份及水60份。

[0043] 根据以上配方,所述一种紫薯香芋糍粑的制作方法,包括以下步骤:

[0044] (1)取花生、杏仁、黑芝麻、核桃、红豆、莲子、山黄皮果皮干混合均匀,然后用破碎研磨机加水打成浆料,备用;

[0045] (2)分别取新鲜野生紫薯、香芋,于锅中蒸煮,七分熟后取出,冷却,去皮切成小段,打磨成紫薯泥、香芋泥,备用;

[0046] (3)将紫薯泥、香芋泥与糯米粉混合,再与步骤(1)中浆料混合,加入纯净水及白砂糖搅拌至均匀,再揉成一个一个直径4~6cm的小团;待用;

[0047] (4)将小团用新鲜的采摘的棕树叶包裹,放入锅中一起蒸煮,15分钟后出锅,即制成紫薯香芋糍粑。

[0048] 其中,花生、红豆和莲子在用于制浆料前,先用50℃的温水浸泡16h。

[0049] 实施例3

[0050] 一种紫薯香芋糍粑,包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料,所述紫薯、香芋、糯米粉和添加料的重量比为2:3:10:3.5,所述添加料由以下重量份的原料组成:花生22份、杏仁6份、松子32份、核桃12份、豆12份、莲子32份、山黄皮果皮干6份及水52份。

[0051] 根据以上配方,所述一种紫薯香芋糍粑的制作方法,包括以下步骤:

[0052] (1)取花生、杏仁、黑芝麻、核桃、豆、莲子、山黄皮果皮干混合均匀,然后用破碎研

磨机加水打成浆料,备用;

[0053] (2) 分别取新鲜野生紫薯、香芋,于锅中蒸煮,七分熟后取出,冷却,去皮切成小段,打磨成紫薯泥、香芋泥,备用;

[0054] (3) 将紫薯泥、香芋泥与糯米粉混合,再与步骤(1)中浆料混合,加入纯净水及白砂糖搅拌至均匀,再揉成一个个直径4~6cm的小团;待用;

[0055] (4) 将小团用新鲜的采摘的荷叶包裹,放入锅中一起蒸煮,15分钟后出锅,即制成紫薯香芋糍粑。

[0056] 实施例4

[0057] 一种紫薯香芋糍粑,包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料,所述紫薯、香芋、糯米粉和添加料的重量比为1~3:2~4:8~12:2~5,所述添加料由以下重量份的原料组成:花生22~28份、杏仁6~9份、松子32~38份、核桃12~18份、豆12~18份、莲子32~38份、山黄皮果皮干6~9份及水52~58份。

[0058] 制作方法与实施例1相同。

[0059] 实施例5

[0060] 一种紫薯香芋糍粑,包括紫薯、香芋、糯米粉和添加料,所述紫薯、香芋、糯米粉和添加料的重量比为1~3:2~4:8~12:2~5,所述添加料由以下重量份的原料组成:花生25份、杏仁7.5份、松子35份、核桃15份、豆15份、莲子35份、山黄皮果皮干7.5份及水55份。

[0061] 制作方法与实施例2相同。