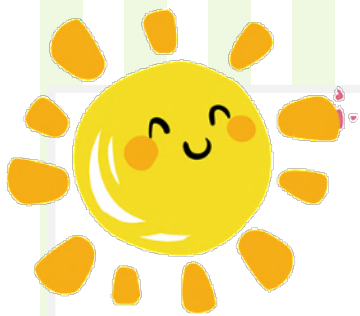




馒头的花样人生



教师：张丽华



食品工程系



01.馒头的营养

02.彩色馒头

03.胶东花饽饽

04.挑战花样馒头





第一节

馒头的营养





馒头中含有酵母，酵母分为鲜酵母、干酵母两种，是一种可食用的、营养丰富的单细胞微生物，营养学上把它叫做“**取之不尽的营养源**”。



有实验证明，每1公斤干酵母所含的**蛋白质**，相当于5公斤大米、2公斤大豆或2.5公斤猪肉的蛋白质含量。



发酵后的酵母还是一种很强的**抗氧化物**，可以**保护肝脏**，有一定的**解毒**作用呢。酵母里的**硒、铬**等矿物质能**抗衰老、抗肿瘤、预防动脉硬化**，并**提高人体的免疫力**。





第一节

彩色馒头





● 2011年4月上海“彩色馒头”事件



“彩色馒头”

上海一些超市卖的馒头是通过回收馒头再加上**着色剂**而做出来的。这些馒头违规添加色素、山梨酸钾、甜蜜素等，再经各种工艺处理，就成为了彩色馒头。





● 2011年4月上海“彩色馒头”事件



在整个馒头加工过程中，工人们在添加各种添加剂时非常随意，完全是按照自己的经验，想添加多少就添加多少。

国家《食品添加剂使用卫生标准》规定，发酵面制品的食品可以使用的添加剂中没有山梨酸钾（防腐剂）。

工人在生产馒头的时候还使用了另一种食品添加剂——甜蜜素，《食品添加剂使用卫生标准》中规定，允许添加甜蜜素的食物种类是烘焙/炒制坚果与籽类，并不包含发酵面制品。





● 我们的“彩色馒头”



将蔬菜或水果榨成绿色、红色、黄色、紫色等不同色彩的蔬果汁。





第二节

胶东花饽饽





花饽饽距今有**三百多年**历史，不仅外观好看，而且是纯天然手工制作，营养美味，健康环保，是**山东省省级非物质文化遗产**。花饽饽主要分威海大花饽饽，烟台盘饽饽。



胶东花饽饽以**面粉**为原料，用简单的工具，不仅可以捏塑成千姿百态的人物形象，还可以做成活灵活现的各种动物、鲜艳美丽的花草树木。胶东花饽饽**源自民间，植根于人民生活**，已成为民俗风情独特的表现方式。





过大年蒸饽饽是胶东年俗之一，寓意让来年的日子“蒸蒸日上”。



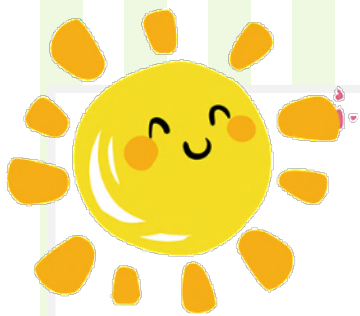


第四节

挑战花样馒头







开启你的挑战吧



教师：张丽华



食品工程系