

ICS 67. 020
CCS X 10

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 枸杞炖兔肉烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal:
Braised Rabbit Meat with Wolfberry Fruit

2026-XX-XX 发布

2026-XX-XX 实施

中国商业股份制企业经济联合会 发布

目 次

前 言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 原料要求	2
5 烹饪设备与器具	3
6 烹饪工艺	3
7 成品要求	4
8 食用指导原则	5
9 标识、包装、运输及储存	6
10 卫生要求	6
参考文献	7

前　　言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由……提出。

本文件由……归口。

本文件起草单位：XXXX。

本文件主要起草人：XXXX。

食药同源膳食 枸杞炖兔肉烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 枸杞炖兔肉的术语和定义、原料要求（含配比）、烹饪设备与器具、烹饪工艺、成品要求、检验方法、标识、包装、运输、储存及卫生要求。

本规范适用于食品生产企业、餐饮服务单位等开展以兔肉、枸杞为主要原料，经预处理、焯水、炖煮、调味等工艺制作食药同源膳食 枸杞炖兔肉的生产经营活动。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

- GB 2707 食品安全国家标准 鲜（冻）畜禽肉
- GB 2716 食品安全国家标准 植物油
- GB 2721 食品安全国家标准 食用盐
- GB 2726 食品安全国家标准 熟肉制品
- GB 2762 食品安全国家标准 食品中污染物限量
- GB 2763 食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量
- GB 4789 系列 食品安全国家标准 食品微生物学检验
- GB 4806 系列 食品安全国家标准 食品接触材料及制品
- GB 5009 系列 食品安全国家标准 食品营养成分测定
- GB 5749 食品安全国家标准 生活饮用水卫生标准
- GB 7718 食品安全国家标准 预包装食品标签通则
- GB 14881 食品安全国家标准 食品生产通用卫生规范
- GB 28050 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则
- GB/T 18672 枸杞

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

药食同源 Homology of medicine and food

指既是药品又是食品的物质，具有营养和保健功能。

3.2

药食同源膳食 Food-Medicinal Homologous Dietary Meal

指以国家卫生健康委员会公布的食药同源物质目录内的物质为原料之一，搭配符合食品安全标准的畜禽肉、蔬菜等食材，经标准化烹饪工艺加工制成，兼具营养供给与膳食调理功能，且不具备治疗功效的膳食制品。

3.3

枸杞 Chinese wolfberry

本品为茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。夏、秋二季果实呈红色时采收，热风烘干，除去果梗，或晾至皮皱后，晒干，除去果梗。甘，平。归肝肾经。滋补肝肾，益精明目。

3.4

兔肉 Carcass rabbit meat

活兔经屠宰放血后，去毛（去皮）、头、蹄、尾和内脏的躯体。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 兔肉

优先选用兔腿肉、兔里脊肉，经检疫合格，无病变组织、无异味、无淤血、无明显筋膜。新鲜兔肉感官要求：色泽淡红或粉红，有光泽，弹性良好，切面无黏腻感，应符合 GB 2707 的规定。冷冻兔肉解冻后无大量血水渗出，感官指标符合新鲜兔肉要求。需提供食用农产品合格证及动物检疫合格证明。量化配比：单份成品（200 g）中兔肉用量为 120 g~150 g；批量生产（以 1 kg 兔肉为基准）时，成品产出量控制在 1.3 kg~1.5 kg。

4.1.2 枸杞

色泽鲜红或暗红，颗粒均匀饱满，无霉变、无虫蛀、无杂质，水分≤13%，总糖≤60%，枸杞多糖≥1.8%，应符合 GB/T 18672 的规定，等级不低于二级。需提供产品质量检验合格证明，量化配比：单份成品（200 g）中枸杞用量为 5 g~8 g；批量生产（以 1 kg 兔肉为基准）时，枸杞用量为 40 g~50 g，严格控制兔肉与枸杞质量比为 15:1~30:1。

4.2 辅料

4.2.1 生姜

符合 GB 2762、GB 2763 的规定，新鲜无腐烂、无发芽、无霉变，表皮洁净，辛辣气味正常。量化配比：单份成品搭配生姜 3 g~5 g；批量生产（以 1 kg 兔肉为基准）时，用量为 20 g~30 g。

4.2.2 葱段

符合 GB 2762、GB 2763 的规定，选用新鲜大葱葱白部分，无枯萎、无发黄、无异味。量化配比：单份成品搭配葱段 2 g~4 g；批量生产（以 1 kg 兔肉为基准）时，用量为 15 g~25 g。

4.2.3 料酒

应无异味、无浑浊，标签标识完整，含醇量≥12% vol。量化配比：单份成品添加料酒 3 mL~5 mL；批量生产（以 1 kg 兔肉为基准）时，用量为 20 mL~30 mL。

4.2.4 食用盐

符合 GB 2721 的规定，无杂质异味，氯化钠含量≥97%。配比：单份成品添加食用盐 1.5 g~2.0 g；批量生产（以 1 kg 兔肉为基准）时，用量为 10 g~12 g，确保最终汤汁中食盐含量≤2.0 g/100 mL。

4.2.5 食用油

符合 GB 2716 的规定，选用大豆油、花生油等植物油，无酸败、无异味，酸价 $\leq 3 \text{ mg/g}$ ，过氧化值 $\leq 0.25 \text{ g/100 g}$ ，标签标识完整。量化配比：单份成品添加食用油 2 mL~3 mL；批量生产（以 1 kg 兔肉为基准）时，用量为 15 mL~20 mL。

5 烹饪设备与器具

5.1 设备

5.1.1 炖煮设备

砂锅、不锈钢汤锅或电炖锅，材质应符合 GB 4806 系列食品接触材料及制品安全国家标准，无破损、无异味，加热均匀性误差 $\leq \pm 5 ^\circ\text{C}$ 。

5.1.2 预处理设备

切肉机刀刃材质符合 GB 4806.9、食品级不锈钢洗菜池、焯水锅，应定期清洁消毒，消毒方式符合 GB 14881 附录 M 的规定。

5.1.3 辅助设备

冷藏设备温度控制 0 $^\circ\text{C}$ ~4 $^\circ\text{C}$ ，波动范围 $\pm 1 ^\circ\text{C}$ 、电子秤最大允许误差 $\pm 0.1 \text{ g}$ 、温度计测量范围 0 $^\circ\text{C}$ ~150 $^\circ\text{C}$ ，精度 $\pm 1 ^\circ\text{C}$ ，定期校准并记录。

5.2 器具

菜刀、菜板、汤勺、碗碟等均为食品级材质，符合 GB 4806 系列标准。菜板应按生熟分开标识使用，刀具实行色标管理；使用前后经物理或化学消毒，消毒后表面微生物菌落总数 $\leq 10 \text{ CFU/cm}^2$ ，大肠菌群不得检出。

6 烹饪工艺

6.1 原料预处理

6.1.1 兔肉处理

按配比称取兔肉，洗净后去除筋膜、血管及结缔组织，切成 3 cm 的均匀方块，置于 0 $^\circ\text{C}$ ~4 $^\circ\text{C}$ 清水中浸泡 15 min~20 min，每 5 min 换水 1 次，共换水 3 次；浸泡后捞出，用食品级吸水纸吸干表面水分，置于洁净容器中暂存，暂存时间不超过 30 min。

6.1.2 枸杞处理

按配比称取枸杞，用 10 $^\circ\text{C}$ ~20 $^\circ\text{C}$ 清水轻轻淘洗 2 次~3 次，去除杂质污渍，再用 30 $^\circ\text{C}$ ~40 $^\circ\text{C}$ 温水浸 5 min~10 min，沥干水分后备用，浸泡后枸杞应在 30 min 内使用。

6.1.3 辅料处理

生姜洗净后切成 2 mm~3 mm 厚的姜片，葱段切成 3 cm 长的段，按配比称量后分类盛放，做好标识。

6.2 焯水

焯水锅加入清水，水量为兔肉质量的3倍~4倍，加热至沸腾，放入兔肉方块及1/2配比的姜片，保持微沸状态煮1 min~2 min，至兔肉表面完全变色、血沫析出；立即捞出，用30 °C~40 °C温水冲洗表面浮沫，沥干水分备用，焯水后兔肉温度应迅速降至10 °C以下。

6.3 焖煮

取炖煮设备，放入焯好水的兔肉、剩余姜片及葱段，加入清水，水量为兔肉质量的2倍~2.5倍，确保没过兔肉3 cm~5 cm；加盖后大火加热至100 °C，转小火保持微沸状态慢炖；兔腿肉炖煮50 min~60 min，兔里脊肉炖煮40 min~50 min，每10min撇去表面浮油及浮沫1次。

6.4 调味与收尾

炖至兔肉用筷子可轻松戳透时，加入浸泡好的枸杞，继续保持微沸状态炖10 min~15 min；按配比加入食用盐，搅拌均匀后再炖2 min~3 min，关火；滴入料酒增香，加盖静置5 min~10 min，使汤汁入味，即可出锅。出锅温度应≥70 °C。批量生产时，可采用分段温控炖煮模式，确保不同批次成品口感一致性。

6.5 工艺控制要点

6.5.1 焯水水温必须达到100 °C，时间严格控制在1 min~2 min，避免肉质老化及蛋白质流失；焯水后兔肉应快速冷却，防止微生物滋生。

6.5.2 焖煮过程中温度需稳定在85 °C~90 °C，火力波动≤±3 °C，兔腿肉与里脊肉需区分炖煮时间，确保肉质软烂且营养成分不流失；汤汁蒸发量控制在初始水量的10%~15%，批量生产时可通过补水装置精准控制汤汁量。

6.5.3 枸杞添加时机为兔肉炖煮后期，高温加热时间不超过15 min，避免枸杞多糖等活性成分分解破坏。

6.5.4 食用盐需精准称量，严格控制用量，确保成品汤汁食盐含量符合理化要求；不得添加味精、鸡精等增味剂。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

兔肉色泽淡粉或洁白，有光泽；枸杞呈鲜红色，均匀分布；汤汁清澈透亮，无浑浊、无明显浮油。

7.1.2 气味

具有兔肉的自然鲜香与枸杞的特有清香，无腥膻味、酸败味及其他异味。

7.1.3 口感

兔肉软烂易嚼，纤维细腻，不柴不硬；枸杞软糯有弹性；汤汁醇厚鲜香，咸淡适中。

7.1.4 形态

兔肉方块大小均匀，无碎块；枸杞颗粒完整，无明显破损；成品中无可见杂质。

7.2 理化要求

7.2.1 水分

兔肉部分水分含量≤75%（按 GB 5009.3-2016 直接干燥法测定）。

7.2.2 食盐

汤汁中含量≤2.0 g/100 mL（按 GB 5009.44-2016 银量法测定）。

7.2.3 枸杞多糖

成品中≥0.05 g/100 g（按 GB/T 18672-2014 附录 B 测定）。

7.2.4 食品添加剂

符合 GB 31650 规定，不得添加人工色素、人工香精、防腐剂等违禁物质。

7.3 微生物要求

应符合表 1 的规定。

表 1 微生物指标

检验项目	技术要求	试验方法
菌落总数 CFU/g	≤10000	GB 4789.2-2022
大肠菌群 MPN/100g	≤100	GB 4789.3-2022
沙门氏菌	不得检出	GB 4789.4-2020
金黄色葡萄球菌	不得检出	GB 4789.10-2022
志贺菌	不得检出	GB 4789.5-2016
单核细胞增生李斯特氏菌	不得检出	GB 4789.30-2016

7.4 营养成分要求及检测方法

7.4.1 碳水化合物的检测按照 GB 5009.7-2016《食品安全国家标准 食品中碳水化合物的测定方法》进行检测；

7.4.2 蛋白质的检测按照 GB 5009.5-2016《食品安全国家标准 食品中蛋白质的测定方法》进行检测；

7.4.3 脂肪的检测按照 GB 5009.6-2016《食品安全国家标准 食品中脂肪的测定方法》进行检测；

7.4.4 钠的检测按照 GB 5009.91-2016《食品安全国家标准 食品中钾、钠的测定方法》进行检测。

8 食用指导原则

8.1 适用人群

8.1.1 一般健康人群：作为日常营养膳食，可补充优质蛋白质、枸杞多糖等营养成分，适合各年龄段健康人群日常食用；

8.1.2 轻微肝肾不足人群：枸杞具有滋补肝肾的食药功效，兔肉低脂高蛋白易吸收，适合存在眼干目涩、腰膝酸软、疲劳乏力等轻微肝肾不足表现的人群作为膳食调理；

8.1.3 减脂健身人群：兔肉脂肪含量低、蛋白质含量高，枸杞热量较低，成品清淡少油，可作为减脂期、健身期的营养膳食选择。

8.2 食用建议

8.2.1 四季皆可食用，夏季食用更佳，建议午餐或晚餐食用，避免睡前1小时内大量食用，以免增加消化负担。

8.2.2 成品需加热至70℃以上后方可食用，避免食用冷食，以防肠胃不适。

8.2.3 本膳食为食药同源调理食品，不能替代药品。若存在明确的肝肾疾病、肠胃疾病等器质性病变，需及时就医，不可依赖本膳食进行治疗。

9 标识、包装、运输及储存

9.1 标识

预包装成品标签应符合GB 7718、GB 28050的规定，标明：产品名称需标注“食药同源膳食”字样、配料表按原料加入量递减顺序排列、净含量偏差符合JJF 1070规定、生产者名称及联系方式、生产地址、生产日期、保质期、贮存条件、执行标准编号、食品生产许可证编号；同时标注警示语：“本产品为膳食调理食品，不能替代药品”。

9.2 包装

包装材料应符合GB 4806系列标准，预包装采用高阻隔复合膜，现制现售采用一次性食品级餐盒应符合GB 4806.7要求。包装过程应在洁净区进行，避免二次污染，包装后成品应密封完好。

9.3 运输

运输工具应符合GB 14881第9章要求，清洁、卫生、无异味，配备制冷装置，运输过程中温度控制在0℃~10℃，温度波动≤±2℃。运输时应分层摆放，避免挤压、碰撞；不得与有毒、有害、有异味或腐蚀性物品混运，运输时间自出库起不超过冷藏4h或冷冻24h。

9.4 贮存

冷藏储存：温度0℃~4℃，相对湿度70%~80%，储存时间不超过24h；冷冻储存：温度≤-18℃，波动范围±1℃，储存时间不超过3个月。储存应遵循“先进先出”原则，成品应放置在专用货架上，距离地面≥10cm、距离墙壁≥5cm，避免与有毒、有害、有异味物品混放。

10 卫生要求

应严格执行GB 14881的规定，建立并落实卫生管理制度：原料、半成品、成品应分区域存放，标识清晰，避免交叉污染；烹饪人员应持有效健康证明上岗，每年体检1次，工作时穿戴清洁工作衣帽、口罩、手套，保持个人卫生；生产经营场所每日清洁消毒，每周进行1次彻底清洁，消毒记录至少保存6个月；烹饪设备、器具使用后立即清洗，消毒后存放于洁净密闭容器中，定期维护保养并记录。

参 考 文 献

- [1] 国家药典委员会。中华人民共和国药典 [S]. 一部。北京：中国医药科技出版社，2020。
 - [2] 张伯礼、于春泉、王泓午等。中医养生饮食篇 [M]. 北京：中国医药科技出版社，2018。
 - [3] 李华。24节气养生药膳速查手册 [M]. 北京：化学工业出版社，2013。
 - [4] 陈静。中医药膳学 [M]. 北京：中国中医药出版社，2006。
 - [5] 胡维勤。食物营养成分速查手册 [M]. 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2018。
 - [6] 李廷芝。中国烹饪辞典（新版）[M]. 山西：科学技术出版社，2019。
-