

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 砂仁牛肉烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal: Beef
with Amomum Villosum

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 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。

本文件由中国商业股份制企业经济联合会提出。

本文件由中国商业股份制企业经济联合会归口。

本文件起草单位：……。

本文件主要起草人：……。

食药同源膳食 砂仁牛肉烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 砂仁牛肉的术语和定义、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牛肉、砂仁为主要原料，经预处理、焯水、炖煮、调味等工艺制作食药同源膳食 砂仁牛肉的生产经营活动。

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
- 《中华人民共和国药典》（2025 年版 一部） 砂仁

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

砂仁 *Amomum villosum*

指姜科植物阳春砂、绿壳砂或海南砂的干燥成熟果实，作为本标准食药同源原料，需符合《中华人民共和国药典》（2025年版 一部）相关规定，具有芳香浓烈气味，兼具调味与膳食调理作用。

3.4

牛肉 *beef*

指牛科动物牛的肌肉组织，本规范中优先选用牛腱子肉、牛腩部位，需经检疫合格，无病变、无异味，为砂仁牛肉的核心主料，提供优质蛋白质等营养成分。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 牛肉

应符合 GB 2707 的规定，优先选用牛腱子肉、牛腩，经检疫合格，无病变组织、无异味、无淤血、无明显筋膜。新鲜牛肉感官要求：色泽深红或暗红，有光泽，弹性良好，切面无黏腻感；冷冻牛肉解冻后无大量血水渗出，感官指标符合新鲜牛肉要求。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（250 g）中牛肉用量为 150 g~180 g；批量生产（以 1kg 牛肉为基准）时，成品产出量控制在 1.4 kg~1.6 kg。

4.1.2 砂仁

应符合《中华人民共和国药典》（2025年版 一部）的规定，选用阳春砂或绿壳砂，呈椭圆形或卵圆形，有不明显的三棱，表面棕褐色，密生刺状突起，种子团分 3 瓣，气芳香而浓烈，味辛凉、微苦，无霉变、无虫蛀、无杂质。需提供产品质量检验合格证明。量化配比：单份成品（250 g）中砂仁用量为 3 g~5 g；批量生产（以 1 kg 牛肉为基准）时，砂仁用量为 20 g~30 g，严格控制牛肉与砂仁质量比为 30:1~50:1。

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 5 g~8 g；批量生产（以 1 kg 牛肉为基准）时，用量为 30 g~50 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 3 g~6 g；批量生产（以 1 kg 牛肉为基准）时，用量为 20 g~40 g。

4.2.3 料酒

符合 GB/T 10781.1 的规定，无异味、无浑浊，标签标识完整，含醇量 $\geq 12\%$ vol。量化配比：单份成品添加料酒 5 mL~8 mL；批量生产（以 1 kg 牛肉为基准）时，用量为 30 mL~50 mL。

4.2.4 食用盐

符合 GB 2721 的规定，无杂质、无异味，氯化钠含量 $\geq 97\%$ 。量化配比：单份成品添加食用盐 2.0 g~2.5 g；批量生产（以 1 kg 牛肉为基准）时，用量为 12 g~15 g，确保最终汤汁中食盐含量 ≤ 2.0 g/100mL。

4.2.5 食用油

食用油：符合 GB 2716 的规定，选用花生油、菜籽油等植物油，无酸败、无异味，酸价 ≤ 3 mg/g，过氧化值 ≤ 0.25 g/100 g，标签标识完整。量化配比：单份成品添加食用油 3 mL~5 mL；批量生产（以 1kg 牛肉为基准）时，用量为 20 mL~30 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 $\leq \pm 5$ °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 °C~4 °C，波动范围 ± 1 °C、电子秤最大允许误差 ± 0.1 g、温度计测量范围 0 °C~150 °C，精度 ± 1 °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 ≤ 10 CFU/cm²，大肠菌群不得检出。

6 烹饪工艺

6.1 原料预处理

6.1.1 牛肉处理

按配比称取牛肉，洗净后去除筋膜、血管及结缔组织，切成 2 cm 均匀方块，置于 0 °C~4 °C 清水中浸泡 30 min~40 min，每 10 min 换水 1 次，共换水 3~4 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 砂仁处理

按配比称取砂仁，用 10 °C~20 °C 清水轻轻淘洗 2 次，去除表面杂质，沥干水分后用刀背拍裂备用；处理后砂仁应在 30 min 内使用。

6.1.3 辅料处理

生姜洗净后切成 3 mm~4 mm 厚的姜片；葱段洗净，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，水量为牛肉质量的 4 倍~5 倍，加热至 100 °C，放入牛肉块及 1/2 配比的姜片，保持微沸状态煮 2 min~3 min，至牛肉表面完全变色、血沫大量析出时，立即捞出；用 30 °C~40 °C 温水冲洗表面浮沫及杂质，沥干水分备用，焯水后牛肉温度应迅速降至 10 °C 以下。

6.3 炖煮

取炖煮设备，放入焯好水的牛肉、剩余姜片、葱段及拍裂的砂仁，加入清水，水量为牛肉质量的 2.5 倍~3 倍，确保没过牛肉 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：牛腱子肉炖煮 90 min~120 min，牛腩炖煮 60 min~90 min，每 15 min 撇去表面浮油及浮沫 1 次。

6.4 调味与收尾

炖至牛肉用筷子可轻松戳透时，按配比加入食用盐，搅拌均匀后继续保持 85 °C~90 °C 微沸状态炖 5 min~8 min；滴入料酒增香，加盖静置 10 min~15 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 2 min~3 min，充分去除牛肉血沫及腥膻味；焯水后牛肉应快速冷却，防止微生物滋生。

6.5.2 炖煮过程中温度需稳定在 85 °C~90 °C，火力波动 $\leq \pm 3$ °C，牛腱子肉与牛腩需区分炖煮时间，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 15%~20%，批量生产时可通过补水装置精准控制汤汁量。

6.5.3 砂仁需提前拍裂，与牛肉一同入锅炖煮，确保其芳香成分充分析出；炖煮全程避免大火猛煮，防止肉质紧缩变老。

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

牛肉色泽棕红，有光泽；砂仁呈棕褐色，均匀分布；汤汁清澈透亮，无浑浊、无明显浮油。

7.1.2 气味

具有牛肉的自然鲜香与砂仁的特有浓烈香气，无腥膻味、酸败味及其他异味。

7.1.3 口感

牛肉软烂易嚼，纤维细腻，不柴不硬；砂仁香气醇厚，无生涩感；汤汁醇厚鲜香，咸淡适中。

7.1.4 形态

牛肉方块大小均匀，无碎块；砂仁颗粒完整或呈拍裂状，无明显破损；成品中无可见杂质（如毛发、泥沙等）。

7.2 理化要求

7.2.1 水分

牛肉部分水分含量≤70%（按 GB 5009.3-2016 直接干燥法测定）。

7.2.2 食盐

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

7.2.3 挥发油（砂仁）

成品中≥0.02 g/100 g（按《中华人民共和国药典》2025 年版一部砂仁项下挥发油测定方法测定）。

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、砂仁挥发油等营养成分，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：砂仁具有化湿开胃、温脾止泻的食药功效，牛肉低脂高蛋白易吸收，适合存在食欲不振、消化不良、轻微腹泻等轻微脾胃虚弱表现的人群作为膳食调理；

8.1.3 减脂健身人群：牛肉脂肪含量低、蛋白质含量高，砂仁热量较低，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，秋季食用更佳，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。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 $\leq \pm 2$ ℃。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 ≥ 10 cm、距离墙壁 ≥ 5 cm，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。
-