

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 天麻鱼头汤烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal:
Gastrodia elata Fish Head Soup

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 5

8 食用指导原则 6

9 标识、包装、运输及储存 6

10 卫生要求 7

参考文献 8

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 天麻鱼头汤烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 天麻鱼头汤的术语和定义、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、运输及储存、卫生要求等内容。

本规范适用于食品生产企业、餐饮服务单位等从事以鱼头、天麻为主要原料，辅以生姜、葱段、料酒、食用盐等辅料，经原料预处理、鱼头焯水、炒香增味、炖煮入味、调味等工艺制作食药同源膳食 天麻鱼头汤的生产经营活动。

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 2733 食品安全国家标准 鲜、冻动物性水产品
- 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 30383 食用农产品合格证 通则
- SB/T 10379 速冻调制食品
- 《中华人民共和国药典》（2025 年版 一部） 天麻

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

食药同源 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

食药同源膳食 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

天麻 *Gastrodia Elata*

指兰科植物天麻的干燥块茎，作为本规范中的食药同源原料，应符合《中华人民共和国药典》（2025年版 一部）相关规定，表面有纵皱纹及由潜伏芽排列而成的横环纹多轮，质地坚实，断面黄白色或淡棕色，角质样，气微，味甘，具有息风止痉、平抑肝阳、祛风通络的食药功效；优先选用无霉变、无空心、直径 ≥ 2 cm的优质天麻。

3.4

鱼头 *Fish Head*

指鲤形目鲤科、鲢科鱼类的头部，应符合 GB 2733《食品安全国家标准 鲜、冻动物性水产品》规定，经检疫合格，无病变、无异味、无淤血、无寄生虫污染，鳃丝鲜红，眼球饱满，肉质紧实，提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸等营养成分，兼具补虚弱、益脑髓的食药功效。

3.5

炖煮 *Braise*

指将焯水后的鱼头与预处理后的天麻、辅料混合，加入适量清水，用小火保持微沸状态持续加热，使鱼头软烂、天麻有效成分充分析出，风味融合的核心烹饪工艺步骤。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 鱼头

应符合 GB 2733 的规定，优先选用花鲢鱼头、草鱼头，单只重量 500 g~600 g，经检疫合格，无病变组织、无异味、无淤血、无寄生虫污染，鳃丝鲜红，眼球饱满，肉质紧实。新鲜鱼头感官要求：色泽自然，无发灰、发暗，表面无黏腻感；冷冻鱼头解冻后无大量血水渗出，感官指标符合新鲜鱼头要求。需提供食用农产品合格证及检疫合格证明。量化配比：单份成品（350 g，含汤）中鱼头用量为 200 g~250 g（约 1/2 只鱼头）；批量生产（以 1 kg 鱼头为基准）时，成品产出量控制在 1.4 kg~1.6 kg。

4.1.2 天麻

应符合《中华人民共和国药典》（2025年版 一部）的规定，选用质地坚实、无霉变、无空心、无虫蛀、无杂质的天麻，需提供产品质量检验合格证明（含重金属、农残检测合格报告）。量化配比：单份成品 350 g，含汤中天麻用量为 10 g~15 g；批量生产（以 1 kg 鱼头为基准）时，天麻用量为 50 g~70 g，严格控制鱼头与天麻质量比为 14:1~20:1，确保天麻风味与鱼头鲜味协调，避免天麻用量过高导致口感发苦。

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，无明显机械损伤。量化配比：单份成品搭配生姜 15 g~20 g；批量生产（以 1 kg 鱼头为基准）时，用量为 80 g~100 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、无虫蛀。量化配比：单份成品搭配葱段 8 g~10 g；批量生产（以 1kg 鱼头为基准）时，用量为 40 g~50 g。

4.2.3 白胡椒粉

符合 GB 2762、GB 2763 的规定，色泽洁白、气味芳香、无霉变、无杂质、无结块。量化配比：单份成品添加白胡椒粉 0.3 g~0.5 g；批量生产（以 1 kg 鱼头为基准）时，用量为 2 g~3 g，用于增香提味、中和腥味。

4.2.4 食用盐

符合 GB 2721 的规定，无杂质、无异味，氯化钠含量 $\geq 97\%$ ，无添加抗结剂或添加量符合国标要求。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 鱼头为基准）时，用量为 12 g~15 g，确保成品中食盐含量 ≤ 1.0 g/100 g，符合低盐膳食要求。

4.2.5 枸杞

符合 GB 2762、GB 2763 的规定，色泽鲜红、颗粒饱满、无霉变、无杂质、无结块。量化配比：单份成品添加枸杞 5 g~8 g；批量生产（以 1 kg 鱼头为基准）时，用量为 30 g~40 g，于炖煮后期加入，避免长时间高温破坏营养成分。

5 烹饪设备与器具

5.1 设备

5.1.1 炖煮设备

优先选用不锈钢汤锅材质符合 GB 4806.9、砂锅符合 GB 4806.4、电炖锅具备小火微沸恒温功能，温度控制精度 ± 2 °C，无破损、无异味、无涂层脱落，能稳定维持小火微沸状态，锅体导热均匀，砂锅保温性能良好，适配长时间炖煮需求。

5.1.2 预处理设备

切肉机刀刀材质符合 GB 4806.9、食品级腌制箱、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~15 °C，精度 ± 1 °C，定期校准并记录。

5.2 器具

菜刀、菜板、汤勺、漏勺、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 鱼头处理

按配比称取鱼头，用剪刀剪去鱼鳃、鱼牙，去除鱼腹中黑膜及内脏残留，用流动清水冲洗干净，重点冲洗鱼鳃部和腹腔；置于 0 °C~4 °C 清水中浸泡 20 min~30 min，每 10 min 换水 1 次，共换水 2~3 次，充分去除血污、黏液及部分腥膻物质；浸泡后捞出，用食品级吸水纸吸干表面水分，在鱼头两面各

划 2~3 刀深度至鱼骨，便于入味和受热均匀，置于洁净容器中备用，暂存时间不超过 30 min，避免微生物滋生。

6.1.2 天麻处理

按配比称取天麻，用 30℃~40℃温水浸泡 40 min~60 min 软化。浸泡过程中轻轻揉搓去除表面残留杂质，沥干水分后切成 2 mm~3 mm 厚的薄片备用；处理后天麻应在 60 min 内使用，防止有效成分流失或受潮变质。

6.1.3 辅料处理

生姜洗净后切成 5 mm 厚的姜片，部分拍碎用于去腥；葱段洗净，切成 3cm 长的段；枸杞用清水快速冲洗干净，沥干水分；按配比准确称量所有辅料，将料酒、拍碎的姜片单份 5g、部分葱段单份 3g 混合，制成去腥料；食用盐、白胡椒粉、枸杞单独盛放，做好标识，避免混淆。

6.2 鱼头焯水

汤锅中加入足量清水，水量为鱼头质量的 3 倍，大火加热至沸腾，放入预处理后的鱼头及去腥料，保持沸腾状态焯水 3 min~4 min，期间不断撇去表面浮起的血沫和黏液；焯水完成后，用漏勺快速捞出鱼头，放入温水中冲洗干净表面残留的浮沫和黏液，沥干水分备用，避免用冷水冲洗导致鱼肉肉质收缩变柴。

6.3 炒香增味

另取干净砂锅或汤锅，置于火源上，开小火预热 2 min，倒入少量食用油单份 5 mL~8 mL，批量生产以 1 kg 鱼头为基准时用量 40 mL~50 mL，待油温升至 80℃~90℃油面无明显冒烟，手感温热，放入剩余姜片、葱段，小火慢炒 1 min~2 min，至出现浓郁香味；将焯好水的鱼头放入锅中，用炒勺轻轻翻动，使鱼头表面均匀裹上辅料香味。

6.4 炖煮入味

向砂锅中加入提前煮沸并冷却至 80℃~90℃的炖煮用水，水量为鱼头与天麻总质量的 2.5 倍，确保没过鱼头 3 cm~4 cm，大火加热至沸腾，再次撇去表面少量浮油及浮沫；加入切好的天麻片，转小火保持 85℃~90℃微沸状态，加盖炖煮 80 min~90 min，每 20 min 轻轻晃动砂锅，防止粘锅，期间若汤汁过少可补充少量煮沸后的温水；炖煮至 60 min 时，加入枸杞，继续炖煮至结束，确保枸杞软化、营养成分融入汤中。

6.5 调味出锅

炖煮至鱼头肉质软烂、天麻片软糯时，加入食用盐、白胡椒粉，搅拌均匀，保持小火微沸 5 min~8 min，使盐味和香味充分融合；关火后静置 3 min~5 min，让汤品风味进一步调和，即可出锅。成品中心温度应 $\geq 70^{\circ}\text{C}$ ，避免低温导致微生物污染。批量生产时，可采用分段温控炖煮模式，通过设备自动监控温度和时间，确保不同批次成品口感、风味一致性。

6.6 工艺控制要点

6.6.1 鱼头焯水需水沸后下锅，焯水时间严格控制在 3 min~4 min，时间过长会导致鱼肉营养流失、肉质变老；焯水后用温水冲洗，避免肉质收缩，同时去除残留黏液，提升汤品清澈度。

6.6.2

6.6.3 调味环节食用盐需在炖煮后期加入，避免长时间高温导致盐味变咸；白胡椒粉用量不宜过多，避免掩盖鱼头和天麻的本味；枸杞需在炖煮 60 min 时加入，防止长时间高温破坏其营养成分。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

鱼汤色泽清澈透亮，呈乳白色或淡黄色；鱼肉色泽洁白或淡粉色，质地紧实；天麻片呈黄白色或淡棕色，质地软糯；枸杞呈鲜红色，均匀分布于汤中；成品整体色泽协调，无焦糊痕迹，油光适中。

7.1.2 气味

具有鱼头的自然鲜香、天麻的特有清香、枸杞的清甜及生姜、葱段的复合香味，多味融合协调，无腥膻味、酸败味、焦糊味及其他异味。

7.1.3 口感

鱼肉软烂易嚼，纤维细腻，不柴不硬、无腥味；天麻片软糯滑嫩，无硬芯、无苦味；汤汁清澈醇厚，咸淡适中，鲜味层次清晰，无明显颗粒杂质，无刺激性口感。

7.1.4 形态

鱼头形态完整，无明显破碎；天麻片厚度均匀误差≤0.5 mm，无碎末；枸杞形态完整，无腐烂变质；成品中无可见杂质。

7.2 理化要求

7.2.1 水分

鱼肉部分水分含量≤78%（按 GB 5009.3-2016 直接干燥法测定）。

7.2.2 食盐

成品中含量≤1.0 g/100 g（按 GB 5009.44-2016 银量法测定）。

7.2.3 天麻素（天麻）

成品中≥0.005 g/100 g（按《中华人民共和国药典》2025 年版一部天麻测定）。

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。

7.2.5 污染物限量

铅≤0.1 mg/kg、镉≤0.1 mg/kg、总汞≤0.05 mg/kg（按 GB 2762-2022 测定）；农残限量符合 GB 2763 规定；兽药残留符合 GB 31650 规定。

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

应符合表 2 的规定。

表 2 营养成分指标

检验项目	技术要求	试验方法
碳水化合物	$\leq 8.0 \text{ g}/100 \text{ g}$	GB 5009.7-2016
蛋白质	$\geq 16.0 \text{ g}/100 \text{ g}$	GB 5009.5-2016
脂肪	$\leq 12.0 \text{ g}/100 \text{ g}$	GB 5009.6-2016
钠	$\leq 400 \text{ mg}/100 \text{ g}$	GB 5009.91-2016

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、不饱和脂肪酸及天麻活性成分，适合各年龄段健康人群日常食用，四季皆宜，尤其适合中老年人群日常调理。

8.1.2 肝阳上亢、头痛眩晕人群：天麻息风止痉、平抑肝阳，鱼头补虚弱、益脑髓，二者协同作用，适合存在头痛、眩晕、肢体麻木、失眠多梦等肝阳上亢表现的人群作为膳食调理。

8.1.3 术后恢复期或体虚人群：鱼头富含优质蛋白质，天麻能辅助调理身体，适合术后体质虚弱、气血不足、营养缺乏的人群作为营养补充膳食。

8.2 食用建议

8.2.1 建议午餐或晚餐食用，每次食用量控制在 300g~350g，避免过量食用；避免睡前 1 小时内食用，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。

8.2.4 鱼头嘌呤含量较高，痛风急性发作期禁止食用，缓解期需在医生指导下少量食用。

8.2.5 阴虚火旺人群：表现为口干舌燥、咽喉肿痛、潮热盗汗、便秘等症状者，天麻性温，食用后可能加重症状，禁止食用。

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 4 h 或冷冻 24 h。

9.4 贮存

冷藏贮存：温度 0℃~4℃，相对湿度 70%~80%，储存时间不超过 24h；冷冻贮存：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。冷冻成品解冻时需采用 0℃~4℃冷藏解冻，解冻时间不超过 12 h，解冻后不得再次冷冻。

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。
-