

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 薏米鸡汤烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal:
Chicken Soup with Coix Seed

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	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：……。

本文件主要起草人：……。

食药同源膳食 荷米鸡汤烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 荷米鸡汤的术语和定义、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鸡肉、荷米为主要原料，辅以生姜、葱段、红枣等辅料，经原料预处理、鸡肉焯水、炖煮入味、调味等工艺制作食药同源膳食 荷米鸡汤的生产经营活动。

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 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） 荷苡仁

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

薏米（薏苡仁） coix seed

指禾本科植物薏苡的干燥成熟种仁，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，表面乳白色，光滑，偶有残存的黄褐色种皮，质地坚实，断面白色，粉性，气微，味微甜，具有利水渗湿、健脾止泻、清热排脓的食药功效。

3.4

鸡肉 chicken

指雉科动物家鸡的肌肉组织，本规范优先选用鸡腿肉、鸡胸肉，应符合 GB 2707《食品安全国家标准 鲜（冻）畜禽肉》规定，经检疫合格，无病变、无异味、无淤血、无明显筋膜及淋巴结，提供优质蛋白质、矿物质等营养成分，兼具温中益气、补精填髓的食药功效。

3.5

炖煮 Braise

指将焯水后的鸡肉与预处理后的薏米、辅料混合，加入适量清水，用小火保持微沸状态持续加热，使鸡肉软烂、薏米软糯，充分融合风味的核心烹饪工艺步骤。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 鸡肉

应符合 GB 2707 的规定，优先选用鸡腿肉、鸡胸肉，经检疫合格，无病变组织、无异味、无淤血、无明显筋膜及淋巴结。新鲜鸡肉感官要求：色泽白里透红或粉红，有光泽，弹性良好，按压后凹陷能快速恢复，切面无黏腻感；冷冻鸡肉解冻后无大量血水渗出，感官指标符合新鲜鸡肉要求。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 300 g，含汤中鸡肉用量为 100 g~120 g；批量生产（以 1 kg 鸡肉为基准）时，成品产出量控制在 2.5 kg~2.8 kg。

4.1.2 薏米（薏苡仁）

应符合《中华人民共和国药典》（2025 年版一部）的规定，选用颗粒饱满、表面光滑、无霉变、无虫蛀、无杂质、无哈喇味的薏米，需提供产品质量检验合格证明。量化配比：单份成品 300 g，含汤中薏米用量为 20 g~30 g；批量生产（以 1kg 鸡肉为基准）时，薏米用量为 150 g~200 g，严格控制鸡肉与薏米质量比为 5:1~7:1，确保薏米风味与鸡肉鲜味协调。

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，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 8 g~10 g；批量生产（以 1 kg 鸡肉为基准）时，用量为 60 g~80 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 5 g~7 g；批量生产（以 1 kg 鸡肉为基准）时，用量为 35 g~45 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 $\geq 12\% \text{ vol}$, 无添加人工色素、人工香精。量化配比: 单份成品添加料酒 6 mL~8 mL; 批量生产(以 1 kg 鸡肉为基准)时, 用量为 40 mL~50 mL, 用于去除鸡肉腥膻味。

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。配比: 单份成品添加食用盐 1.8 g~2.2 g; 批量生产(以 1 kg 鸡肉为基准)时, 用量为 12 g~15 g, 确保成品中食盐含量 $\leq 1.2 \text{ g}/100 \text{ g}$, 符合低盐膳食要求。

4.2.5 红枣

符合 GB 2762、GB 2763 的规定, 选用果肉厚实、色泽暗红、无霉变、无虫蛀、无杂质的干红枣, 去核后使用。量化配比: 单份成品添加红枣 3~4 颗(约 15 g~20 g); 批量生产(以 1 kg 鸡肉为基准)时, 用量为 100 g~120 g, 用于增甜提鲜、调和风味。

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 $\pm 2 \text{ }^{\circ}\text{C}$, 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

切肉机刀刃材质符合 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 $^{\circ}\text{C}$ ~4 $^{\circ}\text{C}$, 波动范围 $\pm 1 \text{ }^{\circ}\text{C}$ 、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 $\pm 1 \text{ }^{\circ}\text{C}$, 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 $\leq 10 \text{ CFU}/\text{cm}^2$, 大肠菌群不得检出。

6 烹饪工艺

6.1 原料预处理

6.1.1 鸡肉处理

按配比称取鸡肉, 洗净后去除筋膜、血管及结缔组织, 切成 2cm 的均匀方块, 确保受热均匀、口感软烂; 置于 0 $^{\circ}\text{C}$ ~4 $^{\circ}\text{C}$ 清水中浸泡 30 min~40 min, 每 10 min 换水 1 次, 共换水 3 次, 充分去除血污及部分腥膻物质; 浸泡后捞出, 用食品级吸水纸吸干表面水分, 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 荷米处理

按配比称取薏米，用 25 °C~35 °C 温水浸泡 30 min~40 min 软化，轻轻揉搓去除表面残留杂质及浮尘，沥干水分后备用；处理后薏米应在 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 3 mm 厚的姜片；葱段洗净，切成 3 cm 长的段；红枣洗净后去核，切成两半；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、少量姜片混合，制成去腥料；食用盐、红枣单独盛放，做好标识，避免混淆。

6.2 鸡肉焯水

汤锅中加入足量清水，水量为鸡肉质量的 3 倍，大火加热至沸腾，放入预处理后的鸡肉块及去腥料，保持沸腾状态焯水 2 min~3 min，期间不断撇去表面浮起的血沫；焯水完成后，用漏勺快速捞出鸡肉块，放入温水中冲洗干净表面残留的浮沫，沥干水分备用，避免用冷水冲洗导致鸡肉肉质收缩变柴。

6.3 炒香辅料

另取干净汤锅，置于火源上，开小火预热 2 min，倒入少量食用油，单份 3 mL~5 mL，批量生产以 1 kg 鸡肉为基准时用量 30 mL~40 mL，待油温升至 80 °C~90 °C，放入剩余姜片、葱段，小火慢炒 1 min~2 min，至出现浓郁香味，避免炒焦产生苦味。

6.4 焖煮入味

将焯水后的鸡肉块倒入炒香辅料的汤锅中，翻炒均匀，使鸡肉表面均匀裹上辅料香味；加入提前煮沸并冷却至 80 °C~90 °C 的炖煮用水，水量为鸡肉与薏米总质量的 2.5 倍，确保没过食材 3 cm~4 cm，大火加热至沸腾（温度 100 °C），再次撇去表面少量浮油及浮沫；加入预处理后的薏米、红枣，转小火保持 85 °C~90 °C 微沸状态，加盖炖煮：鸡腿肉炖煮 60 min~70 min，鸡胸肉炖煮 40 min~50 min，每 15 min 轻轻搅拌 1 次，防止粘锅，期间若汤汁过少可补充少量煮沸后的温水，不超过初始加水量的 10%。

6.5 调味出锅

炖煮至鸡肉用筷子可轻松戳透、薏米软糯用手指可轻松捻碎时，加入枸杞、食用盐，搅拌均匀，保持小火微沸 5 min~8 min，使盐味充分融合、枸杞软化；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 ≥ 70 °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 预处理环节需控制好鸡肉浸泡时间和薏米浸泡温度，鸡肉浸泡时间不足易残留血污导致汤品浑浊，薏米浸泡温度过低则软化不充分、炖煮后口感偏硬；浸泡后的食材需及时使用，避免微生物滋生。

6.6.2 鸡肉焯水需水沸后下锅，焯水时间严格控制在 2 min~3 min，时间过长会导致鸡肉营养流失、肉质变老；焯水后用温水冲洗，避免肉质收缩。

6.6.3 辅料炒香需用小火，油温不宜过高，确保香味充分释放且不炒焦；炖煮过程中温度需稳定在 85 °C~90 °C，不同部位鸡肉需区分炖煮时间，薏米需提前浸泡，避免出现外烂里硬的情况。

6.6.4 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；枸杞需最后 5 min~8 min 加入，防止其营养成分被高温破坏；所有调味原料需精准称量，红枣用量不宜过多，避免掩盖鸡肉和薏米的本味。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

鸡汤色泽清澈透亮，呈淡黄色或乳白色；鸡肉色泽洁白或淡粉色，质地紧实；薏米呈乳白色，颗粒饱满软糯；红枣呈暗红色，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

具有鸡肉的自然鲜香、薏米的清香、红枣与枸杞的清甜及生姜、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

鸡肉软烂易嚼，纤维细腻，不柴不硬、不松散；薏米软糯滑嫩，无硬芯；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

鸡肉块大小均匀，无碎块、无粘连；薏米颗粒完整，无明显破损；红枣、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

鸡肉部分水分含量≤75%（按GB 5009.3-2016直接干燥法测定）。

7.2.2 食盐

成品中含量≤1.2 g/100 g（按GB 5009.44-2016银量法测定）。

7.2.3 淀粉（薏米）

成品中≥0.08 g/100 g（按GB 5009.9-2016高效液相色谱法测定）。

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。

7.2.5 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	≤10.0 g/100 g	GB 5009.7-2016
蛋白质	≥15.0 g/100 g	GB 5009.5-2016
脂肪	≤15.0 g/100 g	GB 5009.6-2016
钠	≤500 mg/100 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、矿物质及薏米活性成分，适合各年龄段健康人群日常食用，四季皆宜，尤其适合夏季祛湿、秋冬进补。

8.1.2 脾虚湿盛人群：薏米利水渗湿、健脾止泻，鸡肉温中益气，二者协同作用，适合存在食欲不振、消化不良、腹胀、大便溏稀、身体困重等脾虚湿盛表现的人群作为膳食调理。

8.1.3 中老年及体质虚弱人群：鸡肉的优质蛋白及薏米的活性成分，适合中老年人群日常调理，辅助改善体质、增强免疫力。

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 200 g~250 g，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 °C 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 鸡肉嘌呤含量中等，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 薏米有一定的滑利作用，孕妇食用可能增加风险，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≤±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 。

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。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。
-