

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 灵芝鸭烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal:
Duck with Ganoderma Lucidum

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	6
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 灵芝鸭烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 灵芝鸭的术语和定义、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鸭肉、灵芝为主要原料，搭配生姜、葱段等辅料，经原料预处理、腌制入味、隔水蒸制、调味收尾等工艺制作食药同源膳食 灵芝鸭的生产经营活动。

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 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） 灵芝

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

灵芝 Ganoderma

指多孔菌科真菌赤芝 *Ganoderma lucidum* (Leyss. ex Fr.) Karst. 或紫芝 *Ganoderma sinense* Zhao, Xu et Zhang 的干燥子实体，作为本规范食药同源原料，需符合《中华人民共和国药典》（2025 年版一部）相关规定，质地坚实、表面有光泽、菌盖肾形或半圆形、颜色呈红褐色或紫褐色，无霉变、无虫蛀、无杂质，具有补气安神、止咳平喘的食药功效。

3.4

鸭肉 Duck meat

指鸭科动物家鸭 *Anas platyrhynchos domesticus* Linnaeus 的肌肉组织，本规范中优先选用北京鸭、樱桃谷鸭的鸭胸肉、鸭腿肉部位，为灵芝鸭的核心主料，提供优质蛋白质、矿物质等营养成分，兼具滋阴补肾、利水消肿的食药功效。

3.5

腌制 marination

指将预处理后的鸭肉与配比好的辅料混合均匀，在适宜温度下静置一定时间，使辅料风味及有效成分渗入鸭肉内部，提升成品口感与风味的工艺步骤。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 鸭肉

应符合 GB 2707 的规定，优先选用北京鸭、樱桃谷鸭的鸭胸肉、鸭腿肉，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。新鲜鸭肉感官要求：色泽淡红或暗红，有光泽，弹性良好，按压后凹陷能快速恢复，切面无黏腻感；冷冻鸭肉解冻后无大量血水渗出，感官指标符合新鲜鸭肉要求。需提供食用农产品合格证及动物检疫合格证明。配比：单份成品 250 g 中鸭肉用量为 150 g~180 g；批量生产（以 1 kg 鸭肉为基准）时，成品产出量控制在 1.3 kg~1.5 kg。

4.1.2 灵芝

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、表面有光泽、菌盖完整、无霉变、无虫蛀、无杂质、无硫熏痕迹的赤芝或紫芝。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 250 g 中灵芝用量为 3 g~5 g；批量生产（以 1 kg 鸭肉为基准）时，灵芝用量为 15 g~25 g，总体控制鸭肉与灵芝质量比为 40:1~70:1，避免灵芝用量过高导致风味苦涩或药性过强。

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 10 g~14 g；批量生产（以 1 kg 鸭肉为基准）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。量化配比：单份成品搭配葱段 5 g~7 g；批量生产（以 1 kg 鸭肉为基准）时，用量为 30 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 $\geq 12\% \text{ vol}$ 。量化配比：单份成品添加料酒 8 mL~12 mL；批量生产（以 1 kg 鸭肉为基准）时，用量为 45 mL~60 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 1.8 g~2.2 g；批量生产（以 1 kg 鸭肉为基准）时，用量为 10 g~13 g，确保最终汤汁中食盐含量 $\leq 1.5 \text{ g}/100 \text{ mL}$ ，符合低盐膳食要求。

4.2.5 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 $\leq 3 \text{ mg/g}$ ，过氧化值 $\leq 0.25 \text{ g}/100 \text{ g}$ ，标签标识完整，符合食品级要求。量化配比：单份成品添加食用油 3 mL~5 mL；批量生产（以 1 kg 鸭肉为基准）时，用量为 20 mL~30 mL，以清淡少油为原则。

5 烹饪设备与器具

5.1 设备

5.1.1 蒸制设备

优先选用不锈钢蒸锅材质符合 GB 4806.9、电蒸箱符合 GB 4806.1，具备温度精准控制功能，无破损、无异味、无涂层脱落，温度均匀性误差 $\leq \pm 3 \text{ }^{\circ}\text{C}$ ，能稳定维持蒸制温度 $100 \text{ }^{\circ}\text{C} \pm 2 \text{ }^{\circ}\text{C}$ 。

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 $0 \text{ }^{\circ}\text{C} \sim 4 \text{ }^{\circ}\text{C}$ ，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 $0 \text{ }^{\circ}\text{C} \sim 150 \text{ }^{\circ}\text{C}$ ，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 $\leq 10 \text{ CFU/cm}^2$ ，大肠菌群不得检出。

6 烹饪工艺

6.1 原料预处理

6.1.1 鸭肉处理

按配比称取鸭肉，洗净后去除筋膜、血管及结缔组织，切成约 2 cm 的均匀方块；置于 $0 \text{ }^{\circ}\text{C} \sim 4 \text{ }^{\circ}\text{C}$ 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 20 min，避免微生物滋生。

6.1.2 灵芝处理

按配比称取灵芝，用 10 °C~20 °C 清水轻轻淘洗 2 次，去除表面杂质及灰尘，沥干水分后切成 2 mm~3 mm 厚的薄片，若为干灵芝，可提前用 30 °C~40 °C 温水浸泡 10 min 软化后再切片备用；处理后灵芝应在 30 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 2 mm~3 mm 厚的姜片，部分剁成姜末；葱段洗净，切成 2 cm 长的段；按配比准确称量所有辅料，将料酒、食用盐、生抽、淀粉、食用油混合搅拌均匀，制成腌制料，分类盛放于洁净容器中，做好标识，避免混淆。

6.2 腌制

将处理好的鸭肉块放入洁净腌制盆中，加入调制好的腌制料、姜末、一半葱段，用干净的搅拌工具搅拌均匀，确保每块鸭肉都均匀裹上腌制料；将腌制盆密封后放入 0 °C~4 °C 腌制箱中，腌制时间控制在 40 min~50 min，期间每隔 15 min 搅拌 1 次，保证入味均匀。腌制时间不得超过 60 min，避免鸭肉变质或风味过咸。

6.3 蒸制

蒸制设备加入清水，水量满足蒸制全程需求，避免中途加水，大火加热至水沸腾，将摆好盘的鸭肉放入蒸箱中层，电蒸箱直接设定温度 100 °C，预热 5 min 后放入，加盖或关闭蒸箱门，保持 100 °C ± 2 °C 蒸制：鸭胸肉蒸制 15 min~20 min，鸭腿肉蒸制 25 min~30 min。蒸制过程中避免频繁开启蒸盖/蒸箱门，防止温度骤降影响成品口感。

6.4 调味与收尾

蒸制完成后，打开蒸盖/蒸箱门，取出蒸盘，拣去表面的姜片、葱段；根据口味需求，可淋 1mL~2mL 热食用油（单份用量）提香，搅拌均匀即可。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，可采用分层蒸制模式，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。

6.5 工艺控制要点

6.5.1 腌制环节需严格控制温度 0 °C~4 °C 和时间 40 min~50 min，温度过高或时间过长易导致鸭肉变质，时间过短则入味不足；腌制料需搅拌均匀，确保每块鸭肉裹料一致。

6.5.2 蒸制温度需稳定在 100 °C ± 2 °C，火力均匀，不同部位鸭肉需区分蒸制时间，避免蒸制不足导致肉质偏硬或未熟透，蒸制过度导致肉质松散、水分流失过多。

6.5.3 灵芝需与鸭肉一同蒸制，摆放均匀，确保有效成分析出充分且风味融合协调；避免灵芝直接接触高温蒸汽口，防止有效成分被破坏。

6.5.4 食用盐等调味原料需精准称量，严格控制用量，避免过咸影响健康；腌制料与收尾提香用油需分开使用，保证风味层次清晰。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

鸭肉色泽洁白或淡金黄，有光泽；灵芝片呈红褐色或紫褐色，红枣呈暗红色，均匀分布于鸭肉表面或汤汁中；汤汁清澈透亮，无浑浊、无明显浮油。

7.1.2 气味

具有鸭肉的自然鲜香、灵芝的特有清香、红枣的香甜及生姜、葱段的清香，多味融合协调，无腥膻味、酸败味、霉味及其他异味。

7.1.3 口感

鸭肉细嫩多汁，纤维柔软，不柴不硬、不松散；灵芝片柔软有韧性，无生涩感；红枣软糯香甜；汤汁鲜香醇厚，咸淡适中，无明显颗粒杂质，无苦涩刺激性口感。。

7.1.4 形态

鸭肉块（片）大小均匀（块状误差≤0.5 cm，片状厚度误差≤0.2 cm），无碎块；灵芝片、红枣形态完整，无明显破损；成品中无可见杂质。

7.2 理化要求

7.2.1 水分

鸭肉部分水分含量≤73%（按 GB 5009.3-2016 直接干燥法测定）。

7.2.2 食盐

成品中含量≤1.5 g/100 g（按 GB 5009.44-2016 银量法测定）。

7.2.3 灵芝多糖（灵芝）

成品中≥0.003 g/100 g（按《中华人民共和国药典》2025 年版一部灵芝项下灵芝多糖测定方法测定）。

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

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	≤4.0 g/100 g	GB 5009.7-2016
蛋白质	≥15.0 g/100 g	GB 5009.5-2016
脂肪	≤12.0 g/100 g	GB 5009.6-2016
钠	≤600 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、矿物质及灵芝活性成分，适合各年龄段健康人群日常食用，四季皆宜。

8.1.2 气虚失眠人群：灵芝补气安神、鸭肉滋阴养血，二者协同作用，适合存在神疲乏力、气短懒言、失眠多梦、心悸健忘等气虚失眠表现的人群作为膳食调理。

8.1.3 术后恢复期或体虚人群：鸭肉富含优质蛋白质，灵芝能促进气血恢复，适合术后体质虚弱、气血不足、乏力倦怠的人群作为营养补充膳食。

8.2 食用建议

8.2.1 四季皆可食用，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。

8.2.4 鸭肉嘌呤含量中等，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。

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。冷冻成品解冻时需采用0℃~4℃冷藏解冻，解冻时间不超过12h，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。
-