

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 橘皮牛肉烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal: Beef
with Dried Tangerine Peel

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 橘皮牛肉烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 橘皮牛肉的术语和定义、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、橘皮为主要原料，搭配生姜、葱段、料酒等辅料，经原料预处理、牛肉腌制、煸炒牛肉、焖煮入味、收汁调味等工艺制作食药同源膳食 橘皮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 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 21999 酿造酱油
- 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） 橘皮（陈皮）

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

橘皮（陈皮） *Citrus reticulata* Blanco

指芸香科植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮，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，果皮厚实、香气浓郁、色泽橙红或暗红，无霉变、无虫蛀、无杂质、无硫熏痕迹，具有理气健脾、燥湿化痰的食药功效；优先选用储存 1 年以上的陈皮，风味更醇厚。

3.4

牛肉 *beef*

本规范中优先选用牛里脊、牛腱子肉部位，需符合 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，为橘皮牛肉的核心主料，提供优质蛋白质、矿物质等营养成分，兼具补脾胃、强筋骨的食药功效。

3.5

煸炒 *Stir-frying*

指将预处理后的牛肉片与配比好的辅料（生姜、葱段、料酒、盐等）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牛肉片内部，提升成品口感与风味的工艺步骤。

3.6

焖煮 *Braising*

指将腌制好的肉片放入温热油锅中，用快速翻炒的方式使肉片快速定型、受热均匀，保持肉质细嫩的炒制工艺步骤，是橘皮牛肉确保肉片口感的关键工序。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 牛肉

应符合 GB 2707 的规定，优先选用牛里脊、牛腱子肉，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。新鲜牛肉感官要求：色泽鲜红或深红，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 120 g~150 g；批量生产（以 1 kg 牛肉为基准）时，成品产出量控制在 1.8 kg~2.0 kg。

4.1.2 橘皮（陈皮）

应符合《中华人民共和国药典》（2025 年版 一部）的规定，选用果皮厚实、香气浓郁、无霉变、无虫蛀、无杂质、无硫熏痕迹的橘皮，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）中橘皮用量为 3 g~5 g；批量生产（以 1 kg 牛肉为基准）时，橘皮用量为 20 g~30 g，严格控制牛肉与橘皮质量比为 33:1~50:1，避免橘皮用量过高导致风味苦涩。

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~12 g；批量生产（以 1 kg 牛肉为基准）时，用量为 65g~75g，充分发挥去腥增香功效。

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 6g~8g；批量生产（以 1kg 牛肉为基准）时，用量为 40 g~50 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，无添加人工色素、人工香精。量化配比：单份成品添加料酒 8 mL~10 mL；批量生产（以 1 kg 牛肉为基准）时，用量为 50mL~60mL，用于去除牛肉腥膻味。

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。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，确保成品中食盐含量 ≤ 1.8 g/100 g，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 ≤ 3 mg/g，过氧化值 ≤ 0.25 g/100 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 8 mL~12 mL；批量生产（以 1 kg 牛肉为基准）时，用量为 100 mL~120 mL，适配炒制工艺控油需求。

5 烹饪设备与器具

5.1 设备

5.1.1 炒制/焖煮设备

优先选用不锈钢炒锅（材质符合 GB 4806.9）、砂锅（符合 GB 4806.4）、电磁灶（功率 ≥ 2500 W，具备火候精准调节功能），无破损、无异味、无涂层脱落，能稳定维持大火、中火、小火不同火候需求，锅体导热均匀，砂锅保温性能良好。

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℃~4℃，波动范围 ± 1 ℃）、电子秤（最大允许误差 ± 0.1 g）、温度计（测量范围 0℃~150℃，精度 ± 1 ℃），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 1.5cm×1.5cm×5cm 的均匀长条（确保受热均匀、口感有嚼劲）；置于 0℃~4℃清水中浸泡 40 min~60 min，每 15 min 换水 1 次，共换水 3~4 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 橘皮处理

按配比称取橘皮，用 20℃~30℃温水浸泡 15 min~20 min 软化，轻轻刷洗表面残留杂质及灰尘，沥干水分后切成 0.5 cm 宽的丝备用；处理后橘皮应在 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

生姜洗净后切成姜片；葱段洗净，切成 2 cm 长的段；八角轻轻拍碎；按配比准确称量所有辅料，将料酒、食用盐、生抽、淀粉、少量食用油（单份 3 mL）混合搅拌均匀，制成腌制料；食用油、老抽、冰糖单独盛放，做好标识，避免混淆。

6.2 牛肉腌制

将预处理后的牛肉条放入洁净腌制盆中，加入调制好的腌制料，用干净的搅拌工具或手（戴食品级手套）抓匀，确保每条牛肉都均匀裹上腌制料；室温下静置 20 min~25 min（室温>25℃时需放入 0℃~4℃冷藏腌制 30 min~35 min），让腌制料充分入味并锁住水分。腌制时间不得超过 40 min，避免牛肉变质或风味过咸。

6.3 煸炒牛肉

炒锅置于电磁灶上，开大火预热 3 min~5 min，倒入煸炒用食用油（单份 5 mL~7 mL），待油温升至 150℃~160℃（油面冒烟，插入筷子周围有大量气泡快速上升），倒入腌制好的牛肉条，用炒勺快速翻炒 2 min~3 min，至牛肉表面变色、微微焦黄、水分收干（锁住内部汁水），立即用漏勺捞出，控油后置于洁净容器中备用；煸炒过程中需快速翻炒，避免牛肉粘连或局部过热变老。

6.4 焖煮入味

将煸炒好的牛肉条倒回炒锅中，与辅料混合均匀，加入生抽、老抽、冰糖，翻炒 1 min~2 min，至牛肉均匀裹上调料色泽；加入清水（水量为牛肉质量的 1.5 倍，确保没过牛肉 2 cm~3 cm），大火加热至沸腾（温度 100℃），撇去表面浮油及浮沫；转小火保持 85℃~90℃微沸状态，加盖焖煮：牛里脊焖煮 40 min~50 min，牛腱子肉焖煮 60 min~70 min，每 20 min 轻轻搅拌 1 次，防止粘锅，期间若汤汁过少可补充少量清水（不超过初始加水量的 10%）。

6.5 收汁调味

焖煮至牛肉用筷子可轻松戳透（软烂度≥80%，确保口感软糯有嚼劲）时，打开锅盖，开大火收汁，快速翻炒 3 min~5 min，至汤汁浓稠（呈琉璃状，能均匀包裹在牛肉表面），期间不断翻炒，避免局部焦糊；根据口味需求，补加剩余食用盐（若腌制时盐量不足），翻炒 10 s；最后淋入剩余食用油（单份 2 mL~3 mL），快速翻炒均匀，关火出锅。成品中心温度应≥70℃，避免低温导致微生物污染。批量生产时，可采用分段温控焖煮模式，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 腌制环节需控制好温度和时间，室温腌制仅适用于低温环境（≤25℃），高温环境需冷藏腌制，避免牛肉变质；腌制料需抓匀，确保淀粉均匀包裹牛肉，锁住水分。

6.6.2 煸炒牛肉的油温需精准控制在 150℃~160℃，火候为大火，翻炒速度要快，确保牛肉表面快速焦化、内部鲜嫩，避免煸炒时间过长导致牛肉变老、水分流失过多。

6.6.3 橘皮丝需在辅料爆香后期加入，快速翻炒释放香气即可，避免长时间高温炒制导致有效成分被破坏；焖煮温度需稳定在 85℃~90℃，不同部位牛肉需区分焖煮时间，确保软烂度达标。

6.6.4 收汁环节需开大火快速翻炒，确保汤汁浓稠度适中，既不稀薄也不结块；食用盐、生抽、老抽等调味原料需精准称量，冰糖用量不宜过多，避免掩盖牛肉和橘皮的本味。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

牛肉色泽红亮或棕红，均匀裹有浓稠汤汁；橘皮丝呈橙红或棕红色，均匀分布于牛肉中；成品整体色泽鲜亮，无焦糊痕迹，油光适中。

7.1.2 气味

具有牛肉的自然鲜香、橘皮的特有浓郁香气及八角、生姜的复合香味，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

牛肉软烂有嚼劲，纤维细腻，不柴不硬、不松散；橘皮丝柔软有韧性，无生涩感、无苦味；成品咸淡适中，鲜味层次清晰，汤汁浓稠不黏腻，无明显颗粒杂质，无刺激性口感。

7.1.4 形态

牛肉条大小均匀（长度误差≤0.5 cm，粗细误差≤0.3 cm），无碎块、无粘连；橘皮丝形态完整，无明显破损；成品中无可见杂质（如毛发、泥沙、金属碎屑等）。

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

成品中含量≤1.8 g/100 g（按 GB 5009.44-2016 银量法测定）。

7.2.3 挥发油（橘皮）

成品中≥0.008 g/100 g（按《中华人民共和国药典》2025 年版一部橘皮测定方法测定）。

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。

7.2.5 污染物限量

铅≤0.1 mg/kg、镉≤0.1 mg/kg、总汞≤0.0 5mg/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 | ≤7.0 g/100g | GB 5009.7-2016 |
| 蛋白质 | ≥18.0 g/100g | GB 5009.5-2016 |
| 脂肪 | ≤18.0 g/100g | GB 5009.6-2016 |
| 钠 | ≤750 mg/100g | 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、矿物质及橘皮活性成分，适合各年龄段健康人群日常食用，四季皆宜，尤其适合秋冬季节进补。

8.1.2 气脾胃虚弱人群：橘皮理气健脾、燥湿化痰，牛肉补脾胃、强筋骨，二者协同作用，适合存在食欲不振、消化不良、腹胀、嗝气、痰多等脾胃气滞表现的人群作为膳食调理。

8.1.3 中老年及体质虚弱人群：牛肉的优质蛋白及橘皮的活性成分，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（1 份），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 牛肉嘌呤含量中等，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 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，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（洁净度等级 ≥ 10 万级）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 $0^{\circ}\text{C}\sim 10^{\circ}\text{C}$ ，温度波动 $\leq \pm 2^{\circ}\text{C}$ 。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 4 h（冷藏）或 24 h（冷冻）。

9.4 贮存

冷藏贮存：温度 $0^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$ ，相对湿度 70%~80%，储存时间不超过 24 h；冷冻贮存：温度 $\leq -18^{\circ}\text{C}$ ，波动范围 $\pm 1^{\circ}\text{C}$ ，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 $\geq 10\text{ cm}$ 、距离墙壁 $\geq 5\text{ cm}$ ，避免与有毒、有害、有异味物品混放。冷冻成品解冻时需采用 $0^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$ 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。
-