

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 山药炒肉片烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal: Stir-Fried Pork Slices with Chinese Yam

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 山药炒肉片烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 山药炒肉片的术语和定义、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猪肉、山药为主要原料，搭配生姜、葱段、料酒等辅料，经原料预处理、肉片腌制、滑炒肉片、炒制山药、混合调味等工艺制作食药同源膳食 山药炒肉片的生产经营活动。

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） 山药

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

山药 Yam

指薯蓣科植物薯蓣 *Dioscorea opposita* Thunb. 的干燥根茎，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、断面白色、粉性足，无霉变、无虫蛀、无杂质，具有益气养阴、补脾肺肾、固精止带的食药功效；也可选用新鲜山药（符合 GB 2762、GB 2763 规定），口感脆嫩，适配炒制工艺。

3.4

猪肉 Pork

本规范中优先选用猪里脊、猪梅花肉部位，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，为山药炒肉片的核心主料，提供优质蛋白质、矿物质等营养成分，兼具滋阴润燥的食药功效。

3.5

腌制 marination

指将预处理后的猪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猪肉片内部，提升成品口感与风味的工艺步骤。

3.6

滑炒 Stir-frying

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，是山药炒肉片确保肉片口感的关键工序。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 猪肉

应符合 GB 2707 的规定，优先选用猪里脊、猪梅花肉，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。新鲜猪肉感官要求：色泽淡红或粉红，有光泽，弹性良好，按压后凹陷能快速恢复，切面无黏腻感；冷冻猪肉解冻后无大量血水渗出，感官指标符合新鲜猪肉要求。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）中猪肉用量为 80 g~100 g；批量生产（以 1 kg 猪肉为基准）时，成品产出量控制在 2.2 kg~2.5 kg。

4.1.2 山药

若选用干山药，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、断面白色、粉性足、无霉变、无虫蛀、无杂质、无硫熏痕迹的干山药，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）；若选用新鲜山药，应符合 GB 2762、GB 2763 的规定，表皮洁净、无腐烂、无发芽、无机械损伤、口感脆嫩。量化配比：单份成品（250 g）中山药用量为 120 g~140 g；批量生产（以 1 kg 猪肉为基准）时，山药用量为 1.5 kg~1.8 kg，严格控制猪肉与山药质量比为 1:1.5~1:1.8，确保口感均衡。

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 6 g~8 g；批量生产（以 1 kg 猪肉为基准）时，用量为 75 g~85 g，确保生姜与猪肉质量比为 0.075:1~0.085:1，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 4 g~6 g；批量生产（以 1 kg 猪肉为基准）时，用量为 50 g~60 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 5 mL~7 mL；批量生产（以 1 kg 猪肉为基准）时，用量为 60 mL~70 mL，用于去除猪肉腥膻味。

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 1.5 g~1.8 g；批量生产（以 1 kg 猪肉为基准）时，用量为 18 g~20 g，确保成品中食盐含量 ≤ 1.5 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 猪肉为基准）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 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 $\leq \pm 3$ °C，能稳定维持蒸制温度 100 °C ± 2 °C。

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~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 猪肉处理

按配比称取猪肉，洗净后去除筋膜、血管及结缔组织，切成 0.3 cm~0.5 cm 厚的均匀薄片（确保受热均匀、口感细嫩）；置于洁净容器中，加入少量清水（单份 5 mL~10 mL），用手抓匀至水分被肉片吸收，静置 10 min，提升肉片含水量。

6.1.2 山药处理

需提前用 30 °C~40 °C 温水浸泡 30 min~40 min 至软化，洗净后切成 0.3 cm~0.5 cm 厚的薄片，备用；若选用新鲜山药，去皮后立即切成 0.3 cm~0.5 cm 厚的薄片，放入 0°C~10°C 清水中浸泡 10 min~15 min，中途换水 1 次，防止氧化变色，浸泡后捞出用食品级吸水纸吸干表面水分，备用；处理后山药应在 20 min 内使用，避免变质或氧化。

6.1.3 辅料处理

生姜洗净后切成姜末；葱段洗净，切成 1 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、白糖、少量食用油（单份 2 mL）混合搅拌均匀，制成腌制料；食用油单独盛放，做好标识（标注“滑炒用”“调味用”），避免混淆。

6.2 肉片腌制

将预处理后的猪肉片放入洁净腌制盆中，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，确保每片猪肉都均匀裹上腌制料；室温下静置 15 min~20 min（室温>25 °C 时需放入 0 °C~4 °C 冷藏腌制 20 min~25 min），让腌制料充分入味并锁住水分。腌制时间不得超过 30 min，避免猪肉变质或风味过咸。

6.3 滑炒肉片

炒锅置于电磁灶上，开大火预热 3 min~5 min，倒入滑炒用食用油（单份 3 mL~5 mL），待油温升至 120 °C~140 °C（油面微微冒烟，插入筷子周围有细小气泡快速上升），倒入腌制好的猪肉片，用炒勺快速翻炒 30 s~60 s，至肉片表面变色、基本定型（内部未完全熟透），立即用漏勺捞出，控油后置于洁净容器中备用；滑炒过程中需快速翻炒，避免肉片粘连或局部过热变老。

6.4 炒制山药

同一炒锅无需清洗（利用锅内残留油分增香），若锅内无残留油分，可补充少量食用油（单份 1 mL~2 mL），开中火，放入姜末、一半葱段爆香 10 s~15 s，至出现香味；倒入处理好的山药片，快速翻炒 1 min~2 min，至山药片表面变得半透明、略带韧性，期间可沿锅边淋入少量清水（单份 3 mL~5 mL），防止山药炒干、炒糊。

6.5 混合调味

将滑炒好的猪肉片倒入炒锅中，与山药片混合均匀，开大火快速翻炒 30 s~40 s，使肉片与山药片充分融合；根据口味需求，补加剩余食用盐、生抽（若腌制时用量不足），翻炒 10 s；最后放入剩余葱段，淋入剩余食用油（单份 2 mL~3 mL），快速翻炒 10 s，关火出锅。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，可采用分批滑炒、分批炒制的模式，通过温度计监控油温、火候，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 °C），高温环境需冷藏腌制，避免猪肉变质；腌制料需抓匀，确保淀粉均匀包裹肉片，锁住水分。

- 6.6.2 滑炒肉片的油温需精准控制在 120 ℃~140 ℃，火候为大火，翻炒速度要快，确保肉片快速定型且内部鲜嫩，避免滑炒时间过长导致肉片变老。
- 6.6.3 山药炒制需用中火，避免大火炒糊或炒干，翻炒过程中少量淋水可保持山药脆嫩口感；新鲜山药需及时浸泡、快速使用，防止氧化变色影响成品色泽。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

猪肉片色泽淡红或粉红，有光泽；山药片色泽洁白或淡乳白，无明显氧化变色；成品整体色泽均匀，无焦糊痕迹，油光适中。

7.1.2 气味

具有猪肉的自然鲜香、山药的特有清香及生姜、葱段的辛香，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

猪肉片细嫩多汁、不柴不硬；山药片脆嫩有韧性，无生涩感、无黏糊感；成品咸淡适中，鲜味层次清晰，无明显颗粒杂质，无刺激性口感。

7.1.4 形态

猪肉片、山药片厚度均匀（厚度误差≤0.2 cm），无碎块、无粘连；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

成品水分含量≤65%（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 薯蓣皂苷元（山药）

成品中≥0.002 g/100 g（按《中华人民共和国药典》2025 年版一部山药项下薯蓣皂苷元测定方法测定）。

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	≤8.0 g/100 g	GB 5009.7-2016
蛋白质	≥12.0 g/100 g	GB 5009.5-2016
脂肪	≤15.0 g/100 g	GB 5009.6-2016
钠	≤650 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、矿物质及山药活性成分，适合各年龄段健康人群日常食用，四季皆宜。

8.1.2 气脾胃虚弱人群：山药益气养阴、补脾养胃，猪肉滋阴润燥，二者协同作用，适合存在食欲不振、消化不良、腹胀、乏力倦怠等脾胃虚弱表现的人群作为膳食调理。

8.1.3 中老年及体质虚弱人群：山药的活性成分及猪肉的优质蛋白，适合中老年人群日常调理，辅助改善体质。

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 猪肉嘌呤含量中等，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（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 $0\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，温度波动 $\leq \pm 2\text{ }^{\circ}\text{C}$ 。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

冷藏储存：温度 $0\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 4\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，相对湿度 70%~80%，储存时间不超过 24 h；冷冻储存：温度 $\leq -18\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，波动范围 $\pm 1\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，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 $0\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 4\text{ }^{\circ}\text{C}$ 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。
-