

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 姜黄鸡蛋羹烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal:
Curcuma longa Steamed Egg Custard

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	5
9 标识、包装、运输及储存	6
10 卫生要求	6
参考文献	7

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 姜黄鸡蛋羹烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 姜黄鸡蛋羹的术语和定义、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蛋、姜黄为主要原料，辅以饮用水、食用盐、白砂糖等辅料，经原料预处理、蛋液调配、过筛细化、恒温蒸制、成型出锅等工艺制作食药同源膳食 姜黄鸡蛋羹的生产经营活动。

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 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 2749 食品安全国家标准 蛋与蛋制品
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
《中华人民共和国药典》（2025年版一部） 姜黄

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

姜黄 Curcuma longa

指姜科植物姜黄的干燥根茎，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，呈类圆形或椭圆形的厚片，表面棕黄色至金黄色，有纵皱纹及明显环节，质坚实，断面棕黄色至金黄色，角质样，气香特异，味苦、辛；具有活血行气、通经止痛、利胆退黄的食药功效；优先选用无霉变、无虫蛀、色泽金黄、香气浓郁的优质姜黄，经粉碎制成姜黄粉后使用（提升与蛋液的融合度）。

3.4

鸡蛋 Egg

指鸡产的新鲜蛋，应符合 GB 2749《食品安全国家标准 蛋与蛋制品》规定，经检疫合格，蛋壳完整、无裂纹、无霉斑，蛋黄呈圆形、有弹性，蛋清透明黏稠、无异味，无沙门氏菌等致病菌污染；提供优质蛋白质、卵磷脂等营养成分，兼具滋阴润燥、养血安神的食药功效。

3.5

过筛 Sieving

指将调配好的蛋液通过细网筛过滤，去除未打散的蛋清、蛋黄膜及姜黄粉颗粒，使蛋液更细腻，确保成品口感顺滑无杂质的预处理工艺步骤。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 鸡蛋

应符合 GB 2749 的规定，优先选用新鲜鸡蛋，单个重量 50 g~60 g，蛋壳完整无裂纹、无霉斑，蛋黄呈圆形有弹性，蛋清透明黏稠无异味，无沙门氏菌污染，需提供食用农产品合格证。量化配比：单份成品（200 g）中鸡蛋用量为 100 g~120 g（约 2~3 个）；批量生产（以 1 kg 鸡蛋为基准）时，成品产出量控制在 1.8 kg~2.0 kg。

4.1.2 姜黄

应符合《中华人民共和国药典》（2025 年版一部）的规定，选用色泽金黄、质地坚实、无霉变、无虫蛀、无杂质、香气浓郁的姜黄，经食品级粉碎设备粉碎成 80 目~100 目姜黄粉（确保与蛋液充分融合），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（200 g）中姜黄粉用量为 1.5 g~2.0 g；批量生产（以 1kg 鸡蛋为基准）时，姜黄粉用量为 15 g~20 g，严格控制鸡蛋与姜黄粉质量比为 67:1~50:1，确保姜黄香气与鸡蛋鲜味协调，避免用量过高导致口感发苦。

4.2 辅料

4.2.1 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 0.8 g~1.0 g；批量生产（以 1 kg 鸡蛋为基准）时，用量为 8 g~10 g，确保成品中食盐含量 $\leq 0.5 \text{ g}/100 \text{ g}$ ，符合低盐膳食要求。

4.2.2 饮用水

符合 GB 5749 的规定, pH 值 6.5~8.5, 总硬度≤450 mg/L (以 CaCO₃计), 无异味、无浑浊, 微生物指标合格; 量化配比: 单份成品添加饮用水 80 mL~90 mL; 批量生产 (以 1 kg 鸡蛋为基准) 时, 用量为 80 0mL~900 mL, 鸡蛋与水体积比控制在 1:0.8~1:0.9。

4.2.3 白砂糖

符合 GB 13104 的规定, 无杂质、无异味, 色泽洁白, 颗粒均匀; 量化配比: 单份成品添加白砂糖 2 g~3 g; 批量生产 (以 1 kg 鸡蛋为基准) 时, 用量为 20 g~30 g, 用于中和姜黄的微苦味, 提升口感协调性。

5 烹饪设备与器具

5.1 设备

5.1.1 蒸制设备

优先选用电蒸箱 (具备恒温控制功能, 温度控制精度±2 °C)、蒸汽炉 (符合 GB 4806 系列标准), 能稳定维持 85 °C~90 °C 低温蒸汽环境, 蒸制空间内温度均匀, 适配“低温慢蒸”需求; 设备无破损、无异味、无涂层脱落, 定期清洁维。

5.1.2 预处理设备

食品级粉碎设备 (用于姜黄粉碎, 材质符合 GB 4806.9, 粉碎后无残留)、打蛋器 (电动或手动, 食品级不锈钢材质)、细网筛 (80 目~100 目, 食品级不锈钢或尼龙材质, 用于蛋液过筛)、调配盆 (食品级不锈钢或陶瓷材质, 带盖), 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

蒸碗、汤勺、量杯、细网筛、打蛋器等均为食品级材质, 符合 GB 4806 系列标准。蒸碗需提前刷薄油或铺一层食品级油纸, 避免蛋液粘连; 细网筛使用前后需彻底清洗消毒, 确保无残留杂质; ; 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 姜黄处理

按配比称取姜黄, 去除杂质、霉变部分, 放入食品级粉碎设备中粉碎成 80 目~100 目姜黄粉; 将姜黄粉放入干燥洁净的容器中备用, 避免受潮结块; 粉碎后的姜黄粉应在 24h 内使用, 防止香气挥发。

6.1.2 鸡蛋处理

按配比称取鸡蛋, 轻轻清洗蛋壳表面污渍 (避免用力过猛导致蛋壳破裂), 沥干水分; 将鸡蛋打入洁净的调配盆中, 用打蛋器沿同一方向轻轻搅拌至蛋清与蛋黄完全融合 (避免搅拌过度产生大量气泡, 导致成品出现蜂窝); 搅拌完成后静置 5 min, 让气泡自然消散。

6.1.3 辅料处理

按配比准确称量饮用水、食用盐、白砂糖，将食用盐、白砂糖倒入少量温水中（水温≤40 °C）搅拌溶解，冷却至常温后备用（避免高温破坏鸡蛋营养，同时确保盐、糖充分溶解），避免混淆。

6.2 蛋液调配与过筛

将溶解好的盐糖水缓慢倒入鸡蛋液中，边倒边用打蛋器轻轻搅拌均匀；再将姜黄粉缓慢加入蛋液中，继续搅拌至姜黄粉完全分散，无明显颗粒；将调配好的蛋液用 80 目~100 目细网筛过滤至蒸碗中，过滤过程中用汤勺轻轻按压蛋液，去除未打散的蛋清、蛋黄膜及姜黄粉颗粒；过滤完成后，若蛋液表面仍有气泡，用干净的勺子轻轻撇去，确保蛋液表面光滑。

6.3 蒸制

蒸制设备提前预热，加入足量饮用水，启动设备升温至蒸汽温度 85 °C~90 °C（恒温状态）；将装有蛋液的蒸碗放入蒸制设备内，蒸碗上方覆盖一层耐高温保鲜膜（扎 2~3 个小孔透气）或扣一个盘子，避免蒸汽水滴落入蛋液中导致表面不平整；蒸碗与水面保持距离≥10 cm，加盖密闭蒸制：单份 200 g 蛋液蒸制 15 min~18 min，批量生产时若蒸盘分层摆放，需延长蒸制时间 3 min~5 min，确保蛋液完全凝固；蒸制过程中禁止开盖，避免温度下降导致蛋液凝固不均。

6.4 成型出锅

蒸制完成后，关闭蒸制设备，焖 3 min~5 min（让成品温度缓慢下降，避免因温差过大导致表面收缩）；打开设备，观察成品状态（蛋液完全凝固，用筷子轻轻插入中心，拔出后无蛋液粘连），确认熟透后取出蒸碗；去除表面的保鲜膜或盘子，静置 2 min~3 min 至温度适宜，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，可通过设备自动监控蒸汽温度和时间，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 姜黄需粉碎至 80 目~100 目，确保与蛋液充分融合，避免成品中出现姜黄颗粒；粉碎后及时使用，防止香气挥发和受潮结块。

6.5.2 蛋液搅拌需轻柔，沿同一方向进行，避免产生大量气泡；搅拌完成后静置、过筛并撇去表面气泡，是保障成品口感顺滑、表面平整的关键。

6.5.3 蒸制温度严格控制在 85 °C~90 °C，温度过高会导致蛋液凝固过快，出现蜂窝、口感发柴；温度过低则蛋液凝固不完全，影响成型和食品安全；蒸制过程中禁止开盖，焖制环节不可省略。

6.5.4 鸡蛋与水的体积比需严格控制在 1:0.8~1:0.9，比例过高成品过稀，不易成型；比例过低成品过稠，口感发硬。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

成品呈均匀的金黄色（姜黄与鸡蛋融合色），表面平整光滑，无明显气泡、无焦糊痕迹，切面质地均匀，无颗粒杂质。

7.1.2 气味

具有鸡蛋的自然鲜香、姜黄的特有芳香，香气融合协调，无腥膻味、酸败味、焦糊味及其他异味。

7.1.3 口感

口感细腻顺滑，入口即化，无颗粒感、无发柴现象，咸淡适中，微甜协调，无姜黄的辛辣苦味，吞咽无异物感。

7.1.4 形态

呈完整的碗状或盘状，无塌陷、无散碎，用筷子夹取时不易断裂，成型性良好。

7.2 理化要求

7.2.1 水分

成品水分含量≤75%（按 GB 5009.3-2016 直接干燥法测定）。

7.2.2 食盐

成品中含量≤0.5 g/100 g（按 GB 5009.44-2016 银量法测定）。

7.2.3 姜黄特征成分（姜黄素）

成品中≥0.001 g/100 g（按《中华人民共和国药典》2025 年版一部姜黄项下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。

7.3 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	≤5.0 g/100 g	GB 5009.7-2016
蛋白质	≥12.0 g/100 g	GB 5009.5-2016
脂肪	≤8.0 g/100 g	GB 5009.6-2016
钠	≤200 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、卵磷脂及姜黄活性成分，适合各年龄段健康人群日常食用，四季皆宜。

8.1.2 消化不良、脾胃气滞人群：姜黄活血行气、促进消化，鸡蛋滋阴润燥、易于吸收，适合存在脘腹胀痛、食欲不振、消化不良等脾胃气滞表现的人群作为膳食调理。

8.1.3 术后恢复期或体虚人群：鸡蛋富含优质蛋白质，易于消化吸收，姜黄能辅助调理气血，适合术后体质虚弱、气血不足、消化功能较弱的人群作为营养补充膳食。

8.2 食用建议

8.2.1 胆囊疾病患者（如胆囊炎、胆结石）：姜黄含姜黄素，可能促进胆汁分泌，加重胆囊负担，禁止食用。

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。

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 °C~10 °C，温度波动≤±2 °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 °C~4 °C，相对湿度 70%~80%，储存时间不超过 24 h；冷冻储存：温度≤-18 °C，波动范围±1 °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≥10 cm、距离墙壁≥5 cm，避免与有毒、有害、有异味物品混放。

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。
-