

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 藿香蒸鲫鱼烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal:
Agastache rugosa Steamed Carassius auratus

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 藿香蒸鲫鱼烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 藿香蒸鲫鱼的术语和定义、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鲫鱼、藿香为主要原料，辅以生姜、葱段、料酒、蒸鱼豉油、食用盐等辅料，经原料预处理、腌制去腥、辅料成型、蒸制入味、调味等工艺制作食药同源膳食 藿香蒸鲫鱼的生产经营活动。

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 2733 食品安全国家标准 鲜、冻动物性水产品
- 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 31650 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准
- 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） 藿香

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

藿香 *Agastache rugosa*

指唇形科植物藿香的干燥地上部分，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，茎呈方柱形，表面紫棕色或灰棕色，有纵棱线，质地脆，断面白色，髓部中空；叶对生，皱缩破碎，气芳香，味微苦，具有解表化湿、和中止呕、发表解暑的食药功效。

3.4

鲫鱼 *Carassius auratus*

指鲤形目鲤科鲫属鱼类，应符合 GB 2733 规定，经检疫合格，无病变、无异味、无淤血、无寄生虫污染，鳞片完整有光泽，鳃丝鲜红，眼球饱满，肉质紧实有弹性，提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸等营养成分，兼具健脾利湿、和中开胃的食药功效。

3.5

蒸制 *Steaming*

指将腌制后的鲫鱼铺放藿香等辅料，置于密闭蒸制设备中，用 100 °C 左右蒸汽恒温加热，使鱼肉熟透、藿香香气充分融入鱼肉及汤汁的核心烹饪工艺步骤，核心要求是“恒温短蒸”，避免肉质变老。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 鲫鱼

应符合 GB 2733 的规定，优先选用鲜活鲫鱼，单条重量 200 g~250 g（肉质细嫩，适配蒸制），经检疫合格，无病变组织、无异味、无淤血、无寄生虫污染，鳞片完整有光泽，鳃丝鲜红，眼球饱满，肉质紧实有弹性。冷冻鲫鱼解冻后无大量血水渗出，感官指标符合鲜活鲫鱼要求。需提供食用农产品合格证及检疫合格证明。量化配比：单份成品（300 g，含鱼及汤汁）中鲫鱼用量为 180 g~200 g（约 1 条）；批量生产（以 1 kg 鲫鱼为基准）时，成品产出量控制在 1.5 kg~1.6 kg。

4.1.2 藿香

应符合《中华人民共和国药典》（2025 年版 一部）的规定，选用质地干爽、无霉变、无虫蛀、无杂质、香气浓郁的藿香，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（300 g，含鱼及汤汁）中藿香用量为 8 g~12 g；批量生产（以 1 kg 鲫鱼为基准）时，藿香用量为 40 g~60 g，严格控制鲫鱼与藿香质量比为 33:1~25:1，确保藿香香气与鱼肉鲜味协调，避免藿香用量过高导致口感发苦。

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 12 g~15 g；批量生产（以 1 kg 鲫鱼为基准）时，用量为 60 g~75 g，确保生姜与鲫鱼质量比为 0.06:1~0.075:1，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 6 g~8 g；批量生产（以 1 kg 鲫鱼为基准）时，用量为 30 g~40 g。

4.2.3 蒸鱼豉油

符合 GB 31650 及相关产品标准，无异味、无浑浊，配料含大豆油、豆豉（符合 GB/T 21999）、食用盐等，无添加人工色素、防腐剂。量化配比：单份成品添加蒸鱼豉油 5 mL~8 mL；批量生产（以 1 kg 鲫鱼为基准）时，用量为 25 mL~40 mL，于蒸制后调味，提升鲜味。

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~2.0 g；批量生产（以 1 kg 鲫鱼为基准）时，用量为 7.5 g~10 g，确保成品中食盐含量 ≤ 1.0 g/100 g，符合低盐膳食要求。

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（具备恒温蒸制功能，温度控制精度 ± 2 °C）、蒸汽炉（符合 GB 4806 系列标准）、传统蒸笼（搭配铁锅使用，需确保密闭性），无破损、无异味、无涂层脱落，能稳定维持 100 °C 左右蒸汽温度，蒸制空间内温度均匀，适配“恒温短蒸”需求，避免局部过热导致鱼肉变老。

5.1.2 预处理设备

剖鱼刀（刀刃材质符合 GB 4806.9，锋利无缺口，适配鱼类解剖）、食品级不锈钢洗菜池（生熟分区使用，标识清晰）、腌制盆（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（热力消毒温度 ≥ 120 °C，时间 ≥ 15 s）。

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

剖鱼刀、菜板、汤勺、漏勺、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 鲫鱼处理

按配比称取鲫鱼，鲜活鲫鱼需先放血（尾部划刀放血，静置 5 min~10 min），再用剖鱼刀从腹部剖开，去除内脏、鱼鳃、鱼牙及腹腔黑膜；用流动清水反复冲洗鱼体内部及表面，重点冲洗腹腔和鱼鳃部；置于 0 °C~4 °C 清水中浸泡 15 min~20 min，每 5 min 换水 1 次，共换水 3 次，充分去除血污、黏液及部分腥膻物质；浸泡后捞出，用食品级吸水纸吸干鱼体表面及腹腔水分，在鱼身两面各划 2~3 刀，深度至鱼骨，间距 2cm~3cm，便于入味和受热均匀，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 藿香处理

按配比称取藿香，用流动清水快速冲洗干净（避免长时间浸泡导致香气流失），沥干水分后，部分切成 3 cm~4 cm 长的段（用于铺鱼身），部分切成碎末（用于蒸制后撒料增香），备用；处理后藿香应在 30 min 内使用，防止香气挥发或受潮变质。

6.1.3 辅料处理

生姜洗净后，部分切成 3 mm 厚的姜片（用于腌制），部分切成姜丝（用于蒸制后调味）；葱段洗净，切成 3 cm 长的段；按配比准确称量所有辅料，将料酒、姜片（单份 4 g）、部分葱段（单份 2 g）、食用盐混合，制成腌制料；蒸鱼豉油、食用油、藿香碎末单独盛放，做好标识，避免混淆。

6.2 鲫鱼腌制

将腌制料均匀涂抹在鲫鱼的鱼身表面、鱼身刀口处及腹腔内，确保腌制料覆盖全面；将剩余姜片、葱段放入鱼腹腔内，再用保鲜膜密封腌制盆，置于 0℃~4℃ 冷藏环境中腌制 20 min~25 min（冷藏腌制可避免鱼肉变质，同时缓慢入味）；腌制过程中每隔 10 min 翻动 1 次鲫鱼，确保两面入味均匀，腌制完成后取出，去除表面多余的姜片、葱段，沥干表面渗出的水分。

6.3 铺料成型

蒸盘提前铺一层食品级油纸或刷薄油（避免粘连），将腌制好的鲫鱼平放在蒸盘中央，鱼身表面均匀铺放藿香段，鱼身周围摆放剩余葱段，形成铺料造型；若批量生产，需确保每条鲫鱼的铺料量均匀一致，间距合理（蒸盘内鲫鱼间距 ≥ 5 cm，保证蒸汽流通，受热均匀）。

6.4 蒸制入味

蒸制设备提前预热，加入足量煮沸后冷却至常温的清水，启动设备升温至蒸汽温度 100℃（恒温状态）；将铺好料的蒸盘放入蒸制设备内，确保蒸盘与水面保持距离 ≥ 10 cm，加盖密闭蒸制：单条 200 g~250 g 鲫鱼蒸制 12 min~15 min，批量生产时若蒸盘分层摆放，需延长蒸制时间 3 min~5 min，确保所有鲫鱼受热均匀；蒸制过程中禁止开盖，避免蒸汽流失导致温度下降，鱼肉变老。

6.5 调味出锅

蒸制完成后，打开蒸制设备，先观察鲫鱼状态（鱼肉用筷子可轻松戳透，鱼眼凸起，鱼肉与鱼骨轻微分离），确认熟透后取出蒸盘；去除蒸盘内的藿香段、葱段、姜片，将蒸鱼豉油均匀淋在鱼身表面，撒上藿香碎末和姜丝；另取小锅，倒入食用油，小火加热至油温 100℃~120℃，快速将热油淋在藿香碎末和姜丝上，激发香气；静置 2 min~3 min，让调味充分融合，即可出锅。批量生产时，可采用分区同步蒸制模式，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。

6.6 工艺控制要点

6.6.1 预处理环节需彻底去除鲫鱼的内脏、鱼鳃、腹腔黑膜及鱼牙，这些部位是腥膻味的主要来源；藿香需快速清洗、沥干，避免长时间浸泡导致香气流失，处理后及时使用。

6.6.2 蒸制设备需提前预热至恒温 100℃，确保放入鲫鱼后立即处于稳定蒸制环境；蒸制时间严格按鲫鱼重量控制，200 g~250 g 鲫鱼蒸制 12 min~15 min 为宜，时间过长会导致鱼肉柴老，过短则未熟透；蒸制过程中禁止开盖。

6.6.3 调味环节需按“先淋蒸鱼豉油、再撒藿香碎、最后淋热油”的顺序操作，热油温度控制在 100℃~120℃，既能激发香气，又不会破坏藿香的营养成分；蒸鱼豉油用量不宜过多，避免掩盖鱼肉和藿香的本味。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

鲫鱼色泽洁白或淡粉色，肉质紧实有光泽；汤汁清澈透亮，呈淡黄色；藿香碎末呈绿色，均匀分布于鱼身表面；成品整体色泽协调，无焦糊痕迹，油光适中。

7.1.2 气味

具有鲫鱼的自然鲜香、藿香的特有芳香、生姜与葱段的复合香味，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

鱼肉软烂易嚼，纤维细腻，不柴不硬、无腥味；汤汁鲜醇，咸淡适中，鲜味层次清晰，无明显颗粒杂质，藿香香气浓郁且不刺鼻，无刺激性口感。

7.1.4 形态

鲫鱼形态完整，无明显破损、散架；鱼身刀口张开均匀，无粘连；成品中无可见杂质（如毛发、泥沙、金属碎屑、鱼鳃残留等）。

7.2 理化要求

7.2.1 水分

鱼肉部分水分含量≤76%（按 GB 5009.3-2016 直接干燥法测定）。

7.2.2 食盐

成品中含量≤1.0 g/100 g（按 GB 5009.44-2016 银量法测定）。

7.2.3 藿香特征成分（藿香酮）

成品中≥0.002 g/100 g（按《中华人民共和国药典》2025 年版一部藿香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。

7.2.5 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	$\leq 6.0 \text{ g}/100 \text{ g}$	GB 5009.7-2016
蛋白质	$\geq 18.0 \text{ g}/100 \text{ g}$	GB 5009.5-2016
脂肪	$\leq 10.0 \text{ g}/100 \text{ g}$	GB 5009.6-2016
钠	$\leq 350 \text{ mg}/100 \text{ g}$	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、不饱和脂肪酸及藿香活性成分，适合各年龄段健康人群日常食用，四季皆宜，尤其适合夏季暑湿天气调理。
- 8.1.2 暑湿感冒、脾胃不适人群：藿香解表化湿、和中止呕，鲫鱼健脾利湿、和中开胃，二者协同作用，适合存在发热恶寒、头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻等暑湿感冒或脾胃不适表现的人群作为膳食调理。
- 8.1.3 术后恢复期或体虚人群：鲫鱼富含优质蛋白质，易于消化吸收，藿香能辅助调理脾胃功能，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 建议午餐或晚餐食用，每次食用量控制在 250 g~300 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 鲫鱼嘌呤含量，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，天麻性温，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 $0\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，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

冷藏贮存：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 24h；冷冻贮存：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、器具使用后应立即清洗，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。
-