

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 蜂蜜蒸梨烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal:
Honey Steamed Pear

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	2
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	5
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 蜂蜜蒸梨烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食蜂蜜蒸梨的术语和定义、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梨、蜂蜜为主要原料，辅以饮用水、冰糖（可选）等辅料，经原料预处理、梨体加工、馅料调配、恒温蒸制、成品调味等工艺制作食药同源膳食蜂蜜蒸梨的生产经营活动。

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 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 14963 食品安全国家标准 蜂蜜
- 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

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 蜂蜜 Honey

指蜜蜂采集植物的花蜜、分泌物或蜜露，与自身分泌物混合后，经充分酿造而成的天然甜物质，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）及GB 14963相关规定，色泽均匀，具有对应蜜源植物的特有香气，无异味、无杂质，果糖和葡萄糖含量 $\geq 60\%$ ，蔗糖含量 $\leq 5\%$ ；具有补中润燥、止痛、解毒、润肺止咳的食药功效；优先选用槐花蜜、枣花蜜等口感清甜、香气温和的蜂蜜，避免选用气味浓烈的蜂蜜（如荞麦蜜）影响成品风味。

3.4

梨 Pyrus

应选用新鲜无腐烂、无畸形、无虫蛀、无明显机械损伤，果肉细嫩、多汁，无空心，主要提供维生素、膳食纤维、水分等营养成分，兼具清热生津、润肺化痰、解酒毒的食药功效；优先选用雪梨、鸭梨，单果重量250 g~300 g。

3.5

恒温蒸制 Constant Temperature Steaming

指将填充好蜂蜜馅料的梨放入密闭蒸制设备中，用80 °C~85 °C低温蒸汽缓慢加热，使梨肉软化、蜂蜜融化并渗透至梨肉内部，同时最大限度保留蜂蜜和梨的营养成分的核心烹饪工艺步骤，核心要求是“低温慢蒸”，避免高温破坏蜂蜜活性成分、导致梨肉软烂散架。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 梨

应符合GB 2762、GB 2763的规定，优先选用新鲜雪梨或鸭梨，单果重量250 g~300 g，表皮光滑洁净、无腐烂、无畸形、无虫蛀、无机械损伤，果肉细嫩多汁、无空心，需提供食用农产品合格证。量化配比：单份成品（1份/个）中梨用量为250 g~300 g（1个）；批量生产（以1 kg梨为基准，约3~4个）时，成品产出量控制在1.2 kg~1.3 kg（含蜂蜜及蒸制过程中保留的水分）。

4.1.2 蜂蜜

应符合《中华人民共和国药典》（2025年版一部）及GB 14963的规定，选用色泽均匀、无异味、无杂质、香气温和的天然蜂蜜（槐花蜜、枣花蜜优先），果糖和葡萄糖含量 $\geq 60\%$ ，蔗糖含量 $\leq 5\%$ ，水分含量 $\leq 20\%$ ，需提供产品质量检验合格证明（含淀粉酶值、酸度、重金属、农残检测合格报告），禁止使用果葡糖浆、人工甜味剂等掺假蜂蜜。

4.2 辅料

4.2.1 冰糖

符合GB 13104的规定，无杂质、无异味，色泽洁白或微黄，颗粒均匀；仅针对喜甜人群添加。

4.2.2 饮用水

符合GB 5749的规定，pH值6.5~8.5，总硬度 $\leq 450 \text{ mg/L}$ （以CaCO₃计），无异味、无浑浊，微生物指标合格。

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 $\pm 2^{\circ}\text{C}$ ）、蒸汽炉（符合 GB 4806 系列标准），能稳定维持 $80^{\circ}\text{C} \sim 85^{\circ}\text{C}$ 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，定期清洁维护。

5.1.2 预处理设备

梨去核器、切刀、洗菜池、调配碗都应为食品级不锈钢材质，打蛋器（用于搅拌蜂蜜馅料，食品级不锈钢材质），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 $0^{\circ}\text{C} \sim 4^{\circ}\text{C}$ ，波动范围 $\pm 1^{\circ}\text{C}$ ，用于蜂蜜、梨的暂存）、电子秤（最大允许误差 $\pm 0.1\text{ g}$ ，量程满足原料称量需求）、温度计（测量范围 $0^{\circ}\text{C} \sim 150^{\circ}\text{C}$ ，精度 $\pm 1^{\circ}\text{C}$ ，可测量蒸汽温度、成品中心温度）、恒温加热装置（可选，用于将饮用水加热至 $35^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ ，辅助稀释蜂蜜，避免高温破坏活性成分）。

5.2 器具

蒸盘、蒸碗、小勺、淋酱瓶、切菜板等均为食品级材质，符合 GB 4806 系列标准。菜板应专用，刀具实行色标管理，避免与其他生料交叉污染；蒸碗、蒸盘使用前需清洁消毒，可垫一层食品级油纸（避免梨肉粘连）；调配蜂蜜的器具需干燥洁净，避免水分混入导致蜂蜜变质；所有器具使用前后经热力消毒（温度 $\geq 120^{\circ}\text{C}$ ，时间 $\geq 15\text{ s}$ ），消毒后表面微生物菌落总数 $\leq 10\text{ CFU/cm}^2$ ，大肠菌群、致病菌不得检出，消毒记录至少留存 6 个月。

6 烹饪工艺

6.1 原料预处理

6.1.1 梨处理

按配比称取梨，用流动清水冲洗表面污渍（可搭配软质毛刷轻轻刷洗，去除残留农药），沥干水分；用切刀从梨顶部 $1/4$ 处横向切开（留取顶部作为“梨盖”），用去核器挖去内部果核及部分果肉（保留梨壁厚度约 1 cm ，避免蒸制时破损），挖好腔的梨体放入蒸碗中备用；若梨肉较硬，可在梨内壁划 $2 \sim 3$ 道浅纹（便于蒸制后软化入味），暂存时间不超过 20 min ，避免氧化变黑。

6.1.2 蜂蜜馅料调配

按配比准确称量蜂蜜、饮用水（若加冰糖，先将冰糖放入 $35^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 温水中搅拌溶解，冷却至常温）；将蜂蜜倒入调配碗中，加入饮用水（或冷却后的冰糖水），用打蛋器轻轻搅拌至蜂蜜完全稀释、无颗粒（搅拌过程避免产生大量气泡）；调配好的馅料静置 5 min ，让气泡自然消散，置于洁净容器中备用， 2 h 内用完。

6.2 填馅封口

用小勺将调配好的蜂蜜馅料缓慢注入挖好腔的梨体内，填充至 8 分满即可（避免蒸制时蜂蜜受热膨胀溢出）；将切下的“梨盖”盖回原位，可用牙签轻轻固定（防止蒸制过程中脱落）；若梨体易倾倒，可在蒸碗底部垫少量姜片（兼具增香和固定作用）。

6.3 恒温蒸制

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 $80^{\circ}\text{C} \sim 85^{\circ}\text{C}$ （恒温状态）；将装有填馅梨的蒸碗放入蒸制设备内，蒸碗与水面保持距离 $\geq 10\text{ cm}$ ，加盖密闭蒸制：单份（1 个 $250\text{ g} \sim 300\text{ g}$ ）。

g 梨) 蒸制 25 min~30 min, 批量生产时若蒸盘分层摆放, 需延长蒸制时间 5 min~8 min, 确保梨肉完全软化(用筷子轻轻插入梨肉, 能轻松穿透且无硬芯); 蒸制过程中禁止开盖, 避免温度下降导致蒸制不均、蜂蜜活性成分流失。

6.4 成品淋蜜调味

蒸制完成后, 关闭蒸制设备, 焖 5 min~8 min(让成品温度缓慢下降, 避免因温差过大导致梨肉收缩、汤汁溢出); 打开设备, 取出蒸碗, 拔出固定的牙签, 揭开“梨盖”, 观察成品状态(梨肉软糯、蜂蜜馅料完全融化); 将蒸碗中析出的梨汁倒入调配碗, 加入预留的淋面蜂蜜, 搅拌均匀; 用小勺或淋酱瓶将混合后的蜂蜜梨汁均匀淋在梨表面及腔室内, 即可完成成品制作。成品中心温度应 $\geq 70^{\circ}\text{C}$, 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 蜂蜜调配温度严格控制在 35 °C~40 °C, 避免高温破坏蜂蜜中的淀粉酶、维生素等活性成分; 调配后的馅料需及时使用, 防止水分蒸发导致浓度过高, 难以填充入味。

6.5.2 梨体去核挖腔时需保留 1 cm 厚的梨壁, 过薄易导致蒸制过程中破损漏馅, 过厚则梨肉不易软化、蜂蜜难以渗透入味; 挖好的梨体需尽快填馅蒸制, 避免氧化变黑影响外观和口感。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

梨体呈均匀的淡黄色或黄白色(蒸制后自然色泽), 表面淋有蜂蜜梨汁, 光泽度好; 无焦糊痕迹、无氧化变黑现象, 馅料均匀填充于腔室内, 无漏馅、散架情况。

7.1.2 气味

具有梨的自然清甜香气、蜂蜜的特有醇香, 二者融合协调, 无腥膻味、酸败味、焦糊味及其他异味。

7.1.3 口感

梨肉软糯细腻、入口易化, 无硬芯; 蜂蜜梨汁浓稠适中, 包裹于梨肉表面及腔室内, 咸淡(甜度)适中, 无颗粒杂质, 无过甜腻口现象。

7.1.4 形态

梨体形态完整, 无明显破损、塌陷, “梨盖”与梨体贴合紧密; 成品整体成型性良好, 无汤汁大量溢出。

7.2 理化要求

7.2.1 水分

成品水分含量 $\leq 85\%$ (按 GB 5009.3-2016 直接干燥法测定)。

7.2.2 添加糖(含蜂蜜中的天然糖和添加的冰糖)

成品中 $\leq 10 \text{ g}/100 \text{ g}$ (按 GB 5009.8-2016 测定)。

7.2.3 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	≤15.0 g/100 g	GB 5009. 7-2016
维生素 C	≥2.0 g/100 g	GB 5009. 86-2016
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，可补充维生素、膳食纤维及蜂蜜活性成分，适合各年龄段健康人群日常食用，四季皆宜，尤其适合干燥季节食用。

8.1.2 咽喉不适、肺热咳嗽人群：蜂蜜润肺止咳，梨清热生津、润肺化痰，二者协同作用，适合存在咽喉干痛、声音嘶哑、肺热咳嗽、咳痰黏稠等症状的人群作为膳食调理。

8.1.3 老年、儿童及消化功能较弱人群：蒸制后的梨肉软糯易吸收，蜂蜜温和滋润，适合老年人、儿童（1岁以上）、消化功能较弱者日常食用，辅助补充营养、改善消化。

8.2 食用建议

8.2.1 建议早餐、加餐或睡前1小时食用，每次食用量控制在1个（250g~300g 成品），避免过量食用。

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。若存在明确的糖尿病、果糖不耐受、蜂蜜或梨过敏、胃酸过多等情况，或处于孕期、哺乳期，需在医生或营养师指导下食用，不可盲目食用。

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或食品级密封盒，具备耐温性（可承受 70℃以上加热）、无异味、不迁移有害物质，且包装材质需避光（避免蜂蜜受光照破坏活性成分）；现制现售采用一次性食品级餐盒（符合 GB 4806.7），配套食品级盖膜密封。包装过程应在洁净区（洁净度等级 ≥ 10 万级）进行，无菌操作，避免二次污染，包装后成品应密封完好，无渗漏、无破损，包装标识与内装物一致；批量包装时需在包装内放置缓冲垫（如食品级泡沫垫），避免运输过程中挤压导致梨体破损、汤汁渗漏。

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 $\leq \pm 2$ ℃。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 4 h（冷藏）或 24 h（冷冻）。

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 24 h；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 ≥ 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。
-