

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食
百合葡萄干粥烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal: Lily
Bulb and Raisin Porridge

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 百合葡萄干粥烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 百合葡萄干粥的术语和定义、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大米、百合、葡萄干为主要原料，辅以饮用水、冰糖（可选）等辅料，经原料预处理、大米浸泡、熬煮、配料加入、调味等工艺制作食药同源膳食 百合葡萄干粥的生产经营活动。

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 2715 食品安全国家标准 粮食
- 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
- 《中华人民共和国药典》（2025年版一部） 百合
- NY/T 705 葡萄干

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

百合 Lily

指百合科植物卷丹、百合或细叶百合的干燥鳞叶，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，呈长椭圆形，顶端稍尖，基部较宽，边缘薄，略向内弯曲；表面白色、淡棕黄色或微带紫色，有数条纵直平行的白色维管束；质硬而脆，断面较平坦，角质样；气微，味微苦；具有养阴润肺、清心安神的食药功效。

3.4

葡萄干 Raisin

指葡萄科葡萄属植物的果实经干燥制成的制品，应符合相关产品标准及GB 2762、GB 2763规定，颗粒饱满、色泽均匀、无霉变、无虫蛀、无杂质，甜度适中，无酸涩味；提供碳水化合物、矿物质等营养成分，兼具补气血、强筋骨的食药功效；优先选用无核葡萄干，避免食用时卡顿。

3.5

熬煮 Simmering

指将浸泡后的大米与水按比例混合，大火烧开后转小火持续加热，使大米软烂成粥，同时加入百合、葡萄干等配料，让风味充分融合的核心烹饪工艺步骤，核心要求是“小火慢熬”，确保粥体黏稠、口感顺滑。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 大米

应符合GB 2715的规定，优先选用粳米，颗粒饱满、色泽洁白、无霉变、无虫蛀、无异味，碎米率≤10%，需提供食用农产品合格证。量化配比：单份成品（300 g）中大米用量为50 g~60 g；批量生产（以1 kg大米为基准）时，成品产出量控制在5 kg~6 kg。

4.1.2 百合

应符合《中华人民共和国药典》（2025年版一部）的规定，选用干燥鳞叶，无霉变、无虫蛀、无杂质，色泽洁白或淡棕黄色。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）中百合干品用量为10 g~15 g（泡发后约30 g~45 g）；批量生产（以1 kg大米为基准）时，百合干品用量为200 g~300 g，严格控制大米与百合干品质量比，确保百合风味与粥体口感协调。

4.2 辅料

4.2.1 葡萄干

符合GB 2762、GB 2763的规定，颗粒饱满、色泽均匀、无霉变、无虫蛀、无杂质，无添加人工色素、防腐剂。量化配比：单份成品搭配葡萄干8 g~12 g；批量生产（以1 kg大米为基准）时，用量为160 g~240 g。

4.2.2 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，量化配比：单份成品添加冰糖5 g~8 g；批量生产（以1 kg大米为基准）时，用量为100 g~160 g，添加后需确保成品中添加糖含量≤8 g/100 g，符合低糖膳食导向。

5 烹饪设备与器具

5.1 设备

5.1.1 煮煮设备

优先选用砂锅（符合 GB 4806.4，保温性好，受热均匀）、电饭煲（具备煮粥功能，温度控制精度 $\pm 5^{\circ}\text{C}$ ）、电炖锅（小火慢熬模式，适配长时间煮制），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

食品级不锈钢洗菜池（生熟分区使用，标识清晰）、浸泡盆（食品级不锈钢或陶瓷材质，带盖）、筛网（用于沥干百合、大米水分），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 $\pm 1^{\circ}\text{C}$ ）、电子秤（最大允许误差 $\pm 0.1\text{ g}$ ）、温度计（测量范围 $0^{\circ}\text{C} \sim 150^{\circ}\text{C}$ ，精度 $\pm 1^{\circ}\text{C}$ ），定期校准并记录。

6 烹饪工艺

6.1 原料预处理

6.1.1 百合处理

配比称取百合干品，去除杂质、霉变部分，放入 30°C 温水中浸泡 30 min，至百合完全软化、无硬芯；泡发后捞出，用流动清水冲洗干净，沥干水分，去除残留的鳞叶薄膜，置于洁净容器中备用，处理后百合应在 1 h 内使用，避免受潮变质。

6.1.2 大米处理

按配比称取大米，用流动清水淘洗 2~3 次，至水清澈无浑浊；淘洗后放入浸泡盆中，加入足量饮用水，水面没过大米 2 cm，常温浸泡 30 min~60 min 提升大米软烂度，缩短熬煮时间；浸泡后捞出，沥干水分备用。

6.2 大米熬煮

将沥干水分的大米倒入熬煮设备中，加入配比量的饮用水，大火加热至沸腾，期间不断搅拌，防止大米粘锅；沸腾后转小火，保持微沸状态，加盖熬煮 20 min~25 min，至大米开花、粥体初步黏稠。

6.3 配料添加与入味

将泡发好的百合倒入粥中，搅拌均匀，继续小火熬煮 10 min~15 min，至百合软糯、粥体进一步黏稠；然后加入葡萄干，搅拌均匀，小火熬煮 5 min~8 min，使葡萄干的甜味融入粥体，冰糖完全溶解；熬煮过程中每隔 5 min 搅拌一次，避免粘锅糊底。

6.4 出锅静置

熬煮完成后，关火，静置 3 min~5 min，让粥体风味进一步调和；观察成品状态应粥体黏稠顺滑，百合软糯，葡萄干饱满，确认熟透后即可盛入粥碗。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熬煮时间和温度，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 百合泡发温度控制在 $30^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ ，时间充足，确保软化无硬芯；泡发后需彻底冲洗，去除残留薄膜，避免影响口感。

6.5.2 大米浸泡时间不少于 30 min, 可根据气温调整, 夏季 30 min, 冬季 60 min, 提升熬煮后软烂度; 熬煮时先大火烧开再转小火, 避免粥体溢出或糊底。

6.5.3 葡萄干需在粥体初步黏稠后加入, 熬煮时间不宜过长 5 min~8 min, 防止过度软烂、流失风味; 冰糖粉后加, 避免长时间高温导致糖分焦化。

6.5.4 熬煮过程中需定时搅拌, 尤其是砂锅熬煮时, 重点搅拌锅底, 防止大米粘锅; 粥体黏稠度以“勺子舀起呈线性流下”为宜, 过稀可适当延长熬煮时间, 过稠可补充少量温水。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

粥体呈乳白色或淡黄色, 百合呈半透明状, 葡萄干色泽红润, 均匀分布于粥中, 无焦糊痕迹, 整体色泽协调。

7.1.2 气味

具有大米的自然米香、百合的清香及葡萄干的香甜, 多味融合协调, 无酸败味、焦糊味及其他异味。

7.1.3 口感

粥体黏稠顺滑, 入口即化, 无生硬米粒; 百合软糯细腻, 无硬芯; 葡萄干饱满有嚼劲, 甜度适中, 无酸涩感, 无明显颗粒杂质。

7.1.4 形态

粥体呈均匀糊状, 无分层、无结块; 百合、葡萄干分布均匀, 无沉底或浮面现象; 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≤80% (按 GB 5009.3-2016 直接干燥法测定)。

7.2.2 百合特征成分(百合多糖)

成品中≥0.02 g/100 g (按《中华人民共和国药典》2025 年版一部百合项下相关方法测定)。

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	≤25.0 g/100 g	GB 5009.7-2016
蛋白质	≥2.5 g/100 g	GB 5009.5-2016
钠	≤50 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，可补充碳水化合物、矿物质及百合活性成分，适合各年龄段健康人群日常食用，四季皆宜。

8.1.2 阴虚肺燥、失眠多梦人群：百合养阴润肺、清心安神，葡萄干补气血，大米健脾养胃，三者协同作用，适合存在干咳少痰、咽干口燥、心烦失眠、多梦易醒等症状的人群作为膳食调理。

8.1.3 术后恢复期或体虚人群：粥体软烂易吸收，百合温和调理，适合术后体质虚弱、气血不足、消化功能不佳者日常食用，辅助恢复体力。

8.2 食用建议

8.2.1 脾胃虚寒、腹泻便溏人群：百合性微寒，食用后可能加重腹泻、腹痛症状，禁止食用。

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 ℃~10 ℃，温度波动≤±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。
-