

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 沙棘面烹饪工艺规范

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 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 沙棘面烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 沙棘面的术语和定义、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小麦粉为主要原料，以沙棘为食药同源原料，辅以饮用水、食用碱（可选）等辅料，经原料预处理、和面、醒面、擀面/压面、切面、煮制/蒸制、调味（可选）等工艺制作食药同源膳食 沙棘面的生产经营活动。

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 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 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
- GB/T 1355 小麦粉
- 《中华人民共和国药典》（2025 年版 一部） 沙棘

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

沙棘 *Hippophae rhamnoides* linn.

指胡颓子科植物沙棘的干燥成熟果实，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，呈类球形或扁球形，直径4~6 mm；表面橙黄色或棕红色，皱缩，顶端有残存花柱，基部具短小果梗；果肉油润，质柔软；种子斜卵形，长约4mm，宽约2mm，表面褐色，有光泽，中间有一纵沟；气微，味酸、涩；具有健脾消食、活血化瘀、止咳祛痰的食药功效；本规范优先选用无霉变、无杂质、色泽纯正的沙棘粉（经干燥粉碎制成）或浓缩沙棘汁（无添加蔗糖、防腐剂），确保风味与营养成分稳定。

3.4

醒面 Dough Resting

指将和好的面团置于适宜温度环境中静置，使面团中面筋蛋白充分舒展、网状结构形成更均匀，提升面团延展性和韧性，便于后续擀面/压面操作的工艺步骤，核心要求是“恒温静置、避风干”，确保面团柔软有弹性，无硬芯。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 小麦粉

应符合GB/T 1355的规定，优先选用中筋小麦粉，蛋白质含量10%~12%，灰分 $\leq 0.75\%$ ，颗粒均匀、色泽洁白、无霉变、无虫蛀、无异味，需提供食用农产品合格证。量化配比：单份成品（150 g熟面）中小麦粉用量为80 g~100 g；批量生产（以1kg小麦粉为基准）时，成品产出量控制在1.5 kg~1.8 kg（熟面）。

4.1.2 沙棘

以沙棘粉为例，应符合《中华人民共和国药典》（2025年版 一部）的规定，无霉变、无杂质、色泽橙黄，需提供产品质量检验合格证明（含重金属、农残、总黄酮含量检测合格报告）。量化配比：单份成品（150 g熟面）中沙棘粉用量为5 g~8 g；批量生产（以1 kg小麦粉为基准）时，沙棘粉用量为62.5 g~80 g，严格控制小麦粉与沙棘粉质量比为20:1~12.5:1，确保沙棘风味与面条口感协调；若使用沙棘汁，用量为沙棘粉的3~5倍（按固形物含量折算），需扣除对应饮用水用量。

4.2 辅料

4.2.1 食用碱

符合GB 1886.1和GB 1886.2的规定，纯度 $\geq 99.0\%$ ，无杂质、无异味；用于提升面条筋道度和色泽稳定性，量化配比：单份成品添加食用碱0.2 g~0.3 g；批量生产（以1 kg小麦粉为基准）时，用量为2.5 g~3 g，添加后需确保成品中钠含量 ≤ 120 mg/100 g。

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40 ml~50 ml（若使用沙棘汁，需按沙棘汁用量扣减对应水量），小麦粉与水质体积比控制在2:1~2.5:1；批量生产（以1 kg小麦粉为基准）时，用水量为500 ml~625 ml，确保面团软硬适中，无过干开裂或过湿粘连现象。

5 烹饪设备与器具

5.1 设备

5.1.1 和面设备

优先选用和面机（食品级不锈钢材质，符合 GB 4806.9，搅拌均匀，转速可调）、手工和面盆（食品级陶瓷或不锈钢材质，带盖），设备无破损、无异味、无涂层脱落，定期清洁维护。

5.1.2 擀面/压面设备

压面机（具备多档厚度调节，辊轴为食品级不锈钢，符合 GB 4806.9）、擀面棍（食品级木质或不锈钢材质，符合 GB 4806.12），设备需定期校准，确保压面厚度均匀；切面机（可调节切面宽度，刀片锋利，食品级材质）或手工切面刀具。

5.1.3 辅助设备

冷藏设备（温度控制 0℃~4℃，波动范围±1℃，用于面团暂存）、电子秤（最大允许误差±0.1g，量程满足原料称量需求）、温度计（测量范围 0℃~100℃，精度±1℃，可测量水温/蒸汽温度）、面粉筛（80目，食品级材质，符合 GB 4806.12，用于小麦粉过筛）。

5.2 器具

面盆、刮板、切面刀、漏勺、面条碗等均为食品级材质，符合 GB 4806 系列标准（金属器具符合 GB 4806.9，陶瓷器具符合 GB 4806.4，木质器具符合 GB 4806.12）。面盆、刮板应专用，避免与其他原料加工器具混用；刀具、菜板实行色标管理，避免交叉污染；使用前后经热力消毒（温度≥120℃，时间≥15s），消毒后表面微生物菌落总数≤10 CFU/cm²，大肠菌群、致病菌不得检出。

6 烹饪工艺

6.1 原料预处理

6.1.1 小麦粉处理

按配比称取小麦粉，用 80 目面粉筛过筛，去除杂质和结块，提升面粉蓬松度，置于洁净容器中备用。

6.1.2 沙棘处理

若使用沙棘粉，按配比称取后与过筛后的小麦粉混合均匀；若使用沙棘汁，按配比量精准量取，置于洁净容器中备用，需确保沙棘汁无沉淀、无异味。

6.1.3 辅料处理

按配比称取食用碱（可选），加入饮用水中搅拌溶解，确保无残留颗粒；将溶解后的碱水（或清水）与沙棘汁（若使用）混合均匀，备用。

6.2 和面

将混合均匀的小麦粉与沙棘粉（或小麦粉）倒入和面设备中，缓慢加入配比好的混合水（饮用水+碱水+沙棘汁），搅拌和面 5 min~8 min，至面团表面光滑、无干粉颗粒、不粘设备内壁；手工和面时需反复揉搓 10 min~15 min，确保面筋充分形成。面团软硬程度以“手捏成团、松手即散”为宜，过干可少量补充温水，过湿可少量添加小麦粉。

6.3 醒面

将和好的面团整理成圆形，用保鲜膜或洁净湿布覆盖，置于 25℃~30℃ 恒温环境中静置醒面 20 min~30 min；若环境温度较低，可适当延长醒面时间至 30 min~40 min，醒面过程中避免面团风干开裂。醒面完成后，面团应柔软有弹性，按压后可快速回弹。

6.4 压面与切面

将醒好的面团分成每份 50 g~60 g 的小面团，用擀面棍擀成厚度 2 mm~3 mm 的均匀面片（或用压面机调节档位，压制厚度 2 mm~3 mm 的面片）；擀/压面过程中可少量撒取小麦粉防粘连，但需控制用量，避免过量残留影响口感。将面片折叠成 3~4 层，用切面刀切成宽度 2 mm~5 mm 的面条，切好的面条轻轻抖散，避免粘连。

6.5 工艺控制要点

6.5.1 小麦粉需过筛处理，确保无杂质和结块，提升面团均匀度；沙棘粉需与小麦粉充分混合，避免局部风味过浓或过淡。

6.5.2 和面时加水需缓慢均匀，严格控制加水量，确保面团软硬适中；面筋形成不足会导致面条易断，需保证和面时间充足。

6.5.3 醒面温度和时间需精准控制，温度过低或时间不足会导致面团延展性差、擀面/压面易开裂；温度过高或时间过长可能导致面团发酸变质。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

呈均匀的淡黄色或橙黄色（因沙棘添加量略有差异），色泽一致，无明显色差，无焦糊痕迹。

7.1.2 气味

具有小麦的自然麦香和沙棘特有的酸香，风味协调，无酸败味、焦糊味及其他异味。

7.1.3 口感

口感筋道顺滑，有弹性，无生硬硬芯，无黏牙感，咀嚼时无明显沙棘颗粒感。

7.1.4 形态

面条粗细/宽度均匀一致，无断裂、无结块、无粘连；成品中无可见杂质。

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 沙棘特征成分（总黄酮，以芦丁计）

成品中≥0.03 g/100 g（按《中华人民共和国药典》2025 年版一部沙棘项下相关方法测定）。

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	≤55 g/100 g	GB 5009.7-2016
蛋白质	≥5 g/100 g	GB 5009.5-2016
脂肪	≤3.0 g/100 g	GB 5009.6-2016

8 食用指导原则

8.1 适用人群

- 8.1.1 一般健康人群：作为日常主食膳食，可补充碳水化合物、蛋白质及沙棘中的维生素、矿物质等成分，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、食欲不振人群：沙棘健脾消食，小麦粉提供能量，适合存在腹胀、消化不良、食欲不振等症状的人群作为膳食调理。
- 8.1.3 体质虚弱、气血不足人群：沙棘活血化瘀、补充营养，面条易消化吸收，适合术后体质虚弱、气血不足者日常食用，辅助恢复体力。

8.2 食用建议

- 8.2.1 胃酸过多、胃溃疡、十二指肠溃疡人群：沙棘酸度较高，食用后可能刺激胃酸分泌，加重胃部不适，禁止食用。
- 8.2.2 沙棘有活血化瘀作用，孕妇需谨慎食用，建议在医生指导下进行。
- 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 $0\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，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。

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。
-