

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 乌梅冰糖饮烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal:
Dark Plum and Rock Sugar Drink

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 乌梅冰糖饮烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 乌梅冰糖饮的术语和定义、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乌梅为食药同源原料，以冰糖为辅料，辅以饮用水，经原料预处理、熬煮、调味、过滤、静置等工艺制作食药同源膳食 乌梅冰糖饮的生产经营活动。

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 乌梅
- 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

乌梅 Dark Plum

指蔷薇科植物梅的干燥近成熟果实,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 1.5~3 cm;表面乌黑色或棕黑色,皱缩不平,基部有圆形果梗痕;果核坚硬,椭圆形,棕黄色,表面有凹点;果肉柔软,棕褐色;气微,味极酸;具有敛肺、涩肠、生津、安蛔的食药功效。

3.4

冰糖 Rock Sugar

指以白砂糖为原料,经结晶制成的食糖制品,应符合 GB 13104 的规定,无杂质、无异味,色泽洁白或微黄,颗粒均匀;具有补中益气、和胃润肺的食药功效,在本饮品中用于调和乌梅的酸味,提升适口性。

3.5

熬煮 Simmering

指将浸泡后的乌梅与饮用水按比例混合,大火烧开后转小火持续加热,使乌梅的有效成分充分溶出,再加入冰糖溶解调和风味的核心烹饪工艺步骤,核心要求是“小火慢熬、充分溶出”,确保饮品风味醇厚、成分稳定。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 乌梅

应符合《中华人民共和国药典》(2025 年版 一部)的规定,无霉变、无虫蛀、无杂质,色泽乌黑或棕黑。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(250 ml)中乌梅干品用量为 8 g~12 g;批量生产(以 1 kg 乌梅为基准)时,成品产出量控制在 20 L~25 L。

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。量化配比:单份成品(250 ml)中冰糖用量为 5 g~8 g;批量生产(以 1 kg 乌梅为基准)时,冰糖用量为 625 g~1000 g,严格控制乌梅与冰糖质量比为 16:1~10:1,确保酸甜比例协调,成品中添加糖含量 $\leq 5\text{g}/100\text{ ml}$,符合低糖膳食导向。

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 CaCO_3 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 熬煮设备

优先选用砂锅(符合 GB 4806.4,保温性好,受热均匀)、不锈钢汤锅(符合 GB 4806.9,耐腐蚀、易清洁)、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（80 目，用于过滤乌梅残渣，符合 GB 4806.12），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℃~4℃，波动范围±1℃，用于成品暂存）、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℃，可测量饮品温度）、量杯（食品级材质，符合 GB 4806.4，用于精准量取饮用水）。

5.2 器具

菜刀、菜板、汤勺、过滤勺、饮品杯等均为食品级材质，符合 GB 4806 系列标准。菜板应单独用于乌梅加工（红色标识），刀具实行色标管理，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，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 乌梅处理

按配比称取乌梅干品，去除杂质、霉变部分及残留果梗，放入 25℃~35℃温水中浸泡 40 min~60 min，至乌梅果肉软化、无硬芯；泡发后捞出，用流动清水冲洗 2~3 次，去除表面附着的灰尘和杂质，沥干水分，置于洁净容器中备用，处理后乌梅应在 1 h 内使用，避免受潮变质。

6.1.2 乌梅熬煮

沥干水分的乌梅倒入熬煮设备中，加入配比量的饮用水，大火加热至沸腾（温度 100℃），期间搅拌 2~3 次，防止乌梅粘锅；沸腾后转小火，保持微沸状态（温度 90℃~95℃），加盖熬煮 25 min~35 min，至乌梅果肉软烂、汤汁呈深棕色，确保有效成分充分溶出。

6.2 调味溶解

将粉碎后的冰糖粉缓慢加入熬煮中的乌梅汤内，边加边搅拌，保持小火微沸状态继续熬煮 5 min~8 min，至冰糖完全溶解，汤汁黏稠度适中（用勺子舀起呈线性流下）；熬煮过程中需持续搅拌，避免冰糖焦化或粘锅。

6.3 过滤澄清

熬煮完成后，关火，用 80 目筛网快速过滤乌梅汤汁，去除乌梅果肉、果核等残渣；过滤时可轻轻挤压果肉，充分收集汤汁，过滤后的残渣及时清理，避免滋生细菌；过滤后的饮品置于洁净容器中。

6.4 出锅静置

过滤后的乌梅冰糖饮静置 5 min~10 min，让风味进一步调和，同时自然降温至 60℃~70℃；观察成品状态（汤汁澄清、无浑浊、无可见残渣），确认合格后即可盛入饮品杯或进行包装。成品中心温度应≥65℃，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 乌梅泡发温度控制在 25 ℃~35 ℃，时间充足，确保软化无硬芯；泡发后需彻底冲洗，去除残留杂质，避免影响饮品澄清度。

6.5.2 过滤需使用 80 目筛网，确保去除所有残渣，保证饮品澄清；过滤后的饮品需尽快静置降温，避免长时间高温滋生细菌。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

呈深棕色或棕红色，色泽均匀一致，无明显分层。

7.1.2 气味

具有乌梅特有的酸香气味，夹杂冰糖的清甜，无酸败味、焦糊味及其他异味。

7.1.3 口感

酸甜协调，口感顺滑，无苦涩味，无可见残渣或杂质。

7.1.4 形态

澄清液体，无浑浊、无沉淀，静置后无明显分层现象。

7.2 理化要求

7.2.1 水分

成品水分含量≤90%（按 GB 5009.3-2016 直接干燥法测定）。

7.2.2 添加糖（冰糖）

成品中≤5 g/100 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	≤8.0 g/100 g	GB 5009.7-2016
钠	≤20 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：作为日常营养饮品，可补充水分和乌梅中的有机酸、矿物质等成分，适合各年龄段健康人群日常饮用，尤其适合夏季消暑解渴。
- 8.1.2 咽喉不适、口干舌燥人群：乌梅生津止渴，冰糖润肺利咽，二者协同作用，适合存在咽喉干痛、口干舌燥、声音嘶哑等症状的人群作为膳食调理。
- 8.1.3 老年、儿童人群：口感酸甜适中，质地澄清，适合老年人、儿童（3岁以上）日常饮用，辅助补充水分和营养，改善食欲。

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（250 g~300 g 成品），避免过量食用；儿童食用时需根据年龄调整用量（1~3 岁每次 1/2 个，3~6 岁每次 2/3 个，6 岁以上每次 1 个），且需在成人监护下食用，避免呛咳。
- 8.2.2 成品宜温热饮用（温度 40 ℃~50 ℃），口感更佳，且避免冰镇饮用刺激肠胃；现做现饮口感最佳，若需存放，需在出锅后 2 h 内放入 0 ℃~4 ℃冷藏，存放时间不超过 24 h，再次饮用时需加热至 60 ℃以上（中心温度≥60 ℃），加热时间≥2 min，且仅可加热 1 次，以防肠胃不适；加热后需尽快饮用，避免风味流失。
- 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、胃酸过多、胃溃疡等情况，或处于孕期、哺乳期，需在医生或营养师指导下饮用，不可盲目饮用。

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；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。
-