

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

# 食药同源膳食 党参燕窝汤烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal:  
Codonopsis Radix and Edible Bird's Nest Soup

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 .....	6
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 党参燕窝汤烹饪工艺规范

## 1 范围

本规范规定了食药同源膳食 党参燕窝汤的术语和定义、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党参为食药同源原料，以燕窝为主要食材，辅以饮用水、冰糖（可选）等辅料，经原料预处理、泡发、熬煮、调味、过滤、静置等工艺制作食药同源膳食 党参燕窝汤的生产经营活动。

## 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 13104 食品安全国家标准 食糖  
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 31646 食品安全国家标准 燕窝及其制品  
GB/T 30383 食用农产品合格证 通则  
《中华人民共和国药典》（2025年版 一部） 党参

## 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

#### 党参 *Gastrodia Elata*

指桔梗科植物党参、素花党参或川党参的干燥根，作为本规范中的食药同源原料。秋季采挖，洗净，晒干、味甘性平，归脾肺经。

### 3.4

#### 燕窝 *Bird's Nest*

指雨燕科动物金丝燕及同属多种燕类用唾液与绒羽等混合凝结所筑成的巢窝，应符合 GB 31646 的规定，色泽呈白色、黄白色或淡黄色，质地轻盈、呈丝状交织，无异味、无杂质；具有养阴润燥、益气补中、化痰止咳的食药功效；本规范优先选用干品燕窝，经泡发、挑毛等预处理后使用，确保无残留绒毛及杂质。

### 3.5

#### 炖煮 *Stewing*

指将泡发好的燕窝加入熬煮后的党参汤汁中，采用小火低温持续加热，使燕窝充分软化、吸收汤汁风味，同时保留其营养成分的核心工艺步骤，核心要求是“小火慢炖、温度可控”，避免高温破坏燕窝的活性成分。

## 4 原料要求

### 4.1 主料

#### 4.1.1 党参

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，质地坚实。需提供产品质量检验合格证明（含重金属、农残、党参多糖含量检测合格报告）。量化配比：单份成品（200 ml）中党参干品用量为 5 g~8 g；批量生产（以 1 kg 党参为基准）时，成品产出量控制在 25 L~40 L。

#### 4.1.2 燕窝

应符合 GB 31646 的规定，无霉变、无异味、无明显杂质，蛋白质含量 $\geq 50 \text{ g}/100 \text{ g}$ （干品）。需提供产品质量检验合格证明（含重金属、微生物、唾液酸含量检测合格报告）。量化配比：单份成品（200 ml）中干燕窝用量为 2 g~3 g；批量生产（以 1 kg 党参为基准）时，干燕窝用量为 500 g~600 g，严格控制党参与干燕窝质量比为 4:1~14:1，确保汤汁风味与营养协调。

### 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：单份成品中冰糖用量为 3 g~5 g；批量生产（以 1 kg 党参为基准）时，冰糖用量为 750 g~1000 g，严格控制成品中添加糖含量 $\leq 2.5 \text{ g}/100 \text{ ml}$ ，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  $\text{CaCO}_3$  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 190 ml~195 ml（含燕窝泡发补水量），党参与水质量体积比控制在 1:25~1:40；批量生产（以 1kg 党参为基准）时，用水量为 25L~40L，确保党参有效成分充分溶出，汤汁浓度适中。

## 5 烹饪设备与器具

## 5.1 设备

### 5.1.1 炖煮设备

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）、电炖盅（具备小火慢炖模式，温度可控在 85 °C~90 °C，适配燕窝炖煮），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、燕窝泡发盆、挑毛工具（镊子、专用挑毛板，食品级材质）、筛网（100 目，用于过滤杂质，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 °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

菜刀、菜板、汤勺、过滤勺、汤碗等均为食品级材质，符合 GB 4806 系列标准。菜板应单独用于党参加工（红色标识），燕窝处理工具（镊子、挑毛板）专用，避免与其他原料加工器具混用；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 °C，时间≥15 s），消毒后表面微生物菌落总数≤10 CFU/cm<sup>2</sup>，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 党参处理

按配比称取党参干品，去除杂质、霉变部分及须根，用流动清水冲洗 2~3 次，沥干水分；将党参切成 2 cm~3 cm 的小段，置于洁净容器中备用，处理后党参应在 2h 内使用，避免受潮变质。

#### 6.1.2 燕窝处理

按配比称取干燕窝，放入专用泡发盆中，加入 25 °C~30 °C 温水（水面没过燕窝 2 cm~3 cm），浸泡 3 h~4 h，至燕窝充分膨胀、柔软，期间更换温水 1~2 次；泡发完成后，用镊子仔细挑出残留的绒毛及杂质，用流动清水冲洗干净，沥干水分；若燕窝结块，轻轻撕成丝状，置于洁净容器中备用，处理后燕窝应在 1h 内炖煮，避免滋生细菌。

#### 6.1.3 辅料处理

按配比称取冰糖，若颗粒过大，粉碎成粉末状，便于快速溶解；用量杯精准量取饮用水，置于洁净容器中备用。

### 6.2 党参熬煮

将切好的党参段倒入熬煮设备中，加入配比量的饮用水，大火加热至沸腾（温度 100 °C），期间搅拌 2~3 次，防止党参粘锅；沸腾后转小火，保持微沸状态（温度 90 °C~95 °C），加盖熬煮 40 min~60 min，至党参质地软烂、汤汁呈淡黄色、具有党参特有的香气，确保有效成分充分溶出。

### 6.3 燕窝炖煮

将泡发挑净后的燕窝缓慢加入熬煮中的党参汤汁内,轻轻搅拌均匀,保持小火微沸状态(温度85 °C~90 °C),加盖炖煮20 min~30 min,至燕窝完全软化、呈半透明状,口感软糯有弹性,避免炖煮时间过长导致燕窝化水、营养流失。

#### 6.4 过滤澄清

炖煮完成后,关火,用100目筛网快速过滤党参燕窝汤,去除残留的党参碎屑、未挑净的细小杂质等;过滤时动作轻柔,避免挤压燕窝导致其破碎;过滤后的残渣及时清理,避免滋生细菌;过滤后的汤品置于洁净容器中。

#### 6.5 出锅静置

过滤后的党参燕窝汤静置5 min~10 min,让风味进一步调和,同时自然降温至60 °C~70 °C;观察成品状态(汤汁澄清、呈淡黄色,燕窝呈半透明状均匀分布),确认合格后即可盛入汤碗或进行包装。成品中心温度应≥65 °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、炖煮时间和温度,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 党参泡发无需提前进行,清洗切片后直接熬煮即可,避免泡发导致有效成分流失;熬煮温度和时间需精准控制,确保有效成分充分溶出且不产生苦涩味。

6.6.2 燕窝泡发温度控制在25 °C~30 °C,时间充足,确保完全膨胀;泡发过程中需及时更换温水,挑毛需彻底,避免残留绒毛影响口感和卫生;泡发后的燕窝需尽快炖煮,不可长时间存放。

6.6.3 燕窝炖煮温度需严格控制在85 °C~90 °C,时间20 min~30 min,温度过高或时间过长会导致燕窝化水,影响成品形态和营养;加入时需缓慢轻柔,避免破坏燕窝丝状结构。

6.6.4 冰糖需在炖煮后期加入,避免长时间高温导致糖分焦化,影响口感和色泽;搅拌需充分,确保冰糖完全溶解。

### 7 成品要求

#### 7.1 感官要求

##### 7.1.1 色泽

汤汁呈淡黄色或浅棕色,色泽均匀一致;燕窝呈半透明状,均匀分布于汤中,无明显色差。

##### 7.1.2 气味

具有党参特有的清香和燕窝的自然本味,风味协调,无酸败味、焦糊味及其他异味。

##### 7.1.3 口感

汤汁顺滑,口感醇厚;燕窝软糯有弹性,无生硬感;酸甜协调(添加冰糖时),无苦涩味,无可见杂质或绒毛。

##### 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;燕窝呈丝状或片状,均匀分布。

#### 7.2 理化要求

##### 7.2.1 水分

成品水分含量≤92%(按GB 5009.3-2016直接干燥法测定)。

##### 7.2.2 党参特征成分(党参多糖)

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

### 7.2.3 燕窝特征成分（唾液酸）

成品中 $\geq 0.1$  g/100 ml (按 GB 31646 附录 A 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 $\leq 0.1$  mg/kg、镉 $\leq 0.05$  mg/kg、总汞 $\leq 0.05$  mg/kg (按 GB 2762-2022 测定); 农残限量符合 GB 2763 规定; 燕窝中亚硝酸盐含量 $\leq 30$  mg/kg (按 GB 5009.33-2016 测定)。

## 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	$\leq 10000$	GB 4789. 2-2022
大肠菌群 MPN/100g	$\leq 100$	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	$\leq 5$ g/100 ml	GB 5009. 7-2016
蛋白质	$\geq 0.8$ g/100 ml	GB 5009. 5-2016
钠	$\leq 20$ mg/100 ml	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, 可补充蛋白质、矿物质及党参、燕窝中的活性成分, 适合各年龄段健康人群日常食用, 四季皆宜。

8.1.2 气血不足、体质虚弱人群: 党参健脾益肺、养血生津, 燕窝益气补中, 二者协同作用, 适合存在神疲乏力、气短懒言、面色苍白、头晕心悸等症状的人群作为膳食调理。

8.1.3 病后体虚、术后恢复人群: 汤品营养丰富、易于吸收, 党参和燕窝的营养成分可辅助补充体力, 适合术后体质虚弱、气血亏虚、消化功能不佳者日常食用, 辅助恢复。

### 8.2 食用建议

8.2.1 建议早餐、加餐或睡前食用，每次食用量控制在 200 ml~250 ml（1 份），避免过量食用；儿童（6 岁以上）食用时需根据年龄调整用量（6~12 岁每次 100ml~150 ml），6 岁以下儿童需在医生或营养师指导下食用，且需成人监护。

8.2.2 成品需加热至 70 °C 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 感冒发热、急性感染期人群：滋补类膳食可能阻碍病邪排出，加重病情，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 °C~10 °C，温度波动≤±2 °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 °C~4 °C，相对湿度 70%~80%，储存时间不超过 24 h；冷冻储存：温度≤-18°C，波动范围±1 °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≥10 cm、距离墙壁≥5 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 °C~4 °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。
-