

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食  
淡竹叶粥烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal:  
Lophatherum Herb 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 .....	5
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 淡竹叶粥烹饪工艺规范

## 1 范围

本规范规定了食药同源膳食 淡竹叶粥的术语和定义、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为主要原料，以淡竹叶为食药同源原料，辅以饮用水、冰糖（可选）等辅料，经原料预处理、大米浸泡、熬煮、配料添加、调味等工艺制作食药同源膳食 淡竹叶粥的生产经营活动。

## 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） 淡竹叶

## 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 淡竹叶 *Lophatherum gracile* Brongn.

指禾本科植物淡竹叶的干燥茎叶，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，茎呈圆柱形，长 25~75 cm，有节，表面淡黄绿色，断面中空；气微，味淡；具有清热泻火、除烦止渴、利尿通淋的食药功效。

### 3.4

#### 北梗米 North stem rice

北梗米是一种特殊的大米品种，主要产自中国北方地区。主要特点是短粒、粘性强，且含有较高的淀粉质量。富含维生素、蛋白质、碳水化合物和磷脂等多种营养元素。

### 3.5

#### 熬煮 Simmering

指将浸泡后的大米与淡竹叶同煮，大火烧开后转小火持续加热，使大米软烂成粥、淡竹叶有效成分充分溶出，同时调和风味的核心烹饪工艺步骤，核心要求是“小火慢熬、风味融合”，确保粥体黏稠、口感清爽。

## 4 原料要求

### 4.1 主料

#### 4.1.1 大米

应符合 GB/T 1354 的规定，优先选用北梗米，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 淡竹叶

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，色泽黄绿。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（300 g）中淡竹叶干品用量为 8 g~12 g；批量生产（以 1 kg 大米为基准）时，淡竹叶干品用量为 160 g~240 g，严格控制大米与淡竹叶干品质量比为 8:1~7:1，确保淡竹叶风味与粥体口感协调，无明显苦涩味。

### 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，用于调和淡竹叶的清淡口感。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 熬煮设备

熬煮设备：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 ±5 °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（80 目，用于过滤淡竹叶残渣，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 ℃，用于原料暂存）、电子秤（最大允许误差 ±0.1 g，量程满足原料称量需求）、温度计（测量范围 0 ℃~100 ℃，精度 ±1 ℃，可测量粥体温度）、刀具消毒器（用于淡竹叶切段刀具的消毒）。

## 6 烹饪工艺

### 6.1 原料预处理

#### 6.1.1 淡竹叶处理

按配比称取淡竹叶干品，去除杂质、霉变部分及枯黄茎叶，用流动清水快速冲洗 2~3 次，沥干水分；将淡竹叶切成 2 cm~3 cm 的小段，放入 30 ℃~40 ℃温水中浸泡 20 min~30 min，至叶片软化、叶脉清晰；泡发后捞出，沥干水分，置于洁净容器中备用，处理后淡竹叶应在 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，常温浸泡夏季 30 min，冬季 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

将泡发切段后的淡竹叶倒入粥中，搅拌均匀，继续小火熬煮 15 min~20 min，至淡竹叶有效成分充分溶出、粥体呈淡黄绿色，具有淡竹叶特有的清香；然后加入冰糖（若添加），搅拌均匀，小火熬煮 5 min~8 min，至冰糖完全溶解，风味调和均匀；熬煮过程中每隔 5 min 搅拌一次，避免粘锅糊底。

### 6.4 过滤出锅

熬煮完成后，用 80 目筛网过滤粥体，去除淡竹叶残渣，确保粥体顺滑无杂质；过滤后的粥体静置 3 min~5 min，让风味进一步调和；观察成品状态，粥体黏稠顺滑，色泽淡黄绿，无明显残渣，确认熟透后即可盛入粥碗。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 淡竹叶泡发温度控制在 30 ℃~40 ℃，时间充足，确保有效成分溶出；泡发后需彻底冲洗，去除表面灰尘和杂质，避免影响粥体口感。

6.5.2 淡竹叶需在大米开花后加入，熬煮时间在 15 min~20 min 内，防止产生苦涩味；冰糖后加，避免长时间高温导致糖分焦化。

## 7 成品要求

### 7.1 感官要求

#### 7.1.1 色泽

粥体呈均匀的淡黄绿色，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和淡竹叶的清香，风味融合协调，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；淡竹叶风味清淡适中，无明显苦涩味；添加冰糖的成品甜度适中，无黏牙感。

#### 7.1.4 形态

粥体呈均匀糊状，无分层、无结块；无可见淡竹叶残渣及其他杂质（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 淡竹叶特征成分（总黄酮）

成品中≥0.01 g/100 g（按《中华人民共和国药典》2025年版一部淡竹叶项下相关方法测定）。

#### 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、矿物质及淡竹叶中的活性成分，适合各年龄段健康人群日常食用，尤其适合夏季食用。

8.1.2 燥热烦渴、口舌生疮人群：淡竹叶清热泻火、除烦止渴，大米健脾养胃，二者协同作用，适合存在口干舌燥、心烦失眠、口舌生疮等症状的人群作为膳食调理。

8.1.3 小便短赤、湿热下注人群：淡竹叶利尿通淋，有助于改善小便短赤、灼热不适等症状，适合作为膳食调理。

### 8.2 食用建议

8.2.1 脾胃虚寒、腹泻便溏人群：淡竹叶性微寒，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 $\geq 10$  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 $\leq \pm 2$  ℃。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 24h；冷冻储存：温度 $\leq -18$  ℃，波动范围 $\pm 1$  ℃，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 $\geq 10$  cm、距离墙壁 $\geq 5$  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。
-