

T/EJCCCSE

团 体 标 准

T/EJCCCSE XXX-2026

食药同源膳食 青果芦根茶烹饪工艺规范

Cooking Process Specification for Food-Medicinal Homologous Dietary Meal:
Chinese White Olive and Reed Rhizome Tea

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 青果芦根茶烹饪工艺规范

1 范围

本规范规定了食药同源膳食 青果芦根茶的术语和定义、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青果、芦根为食药同源原料，辅以饮用水、冰糖（可选）等辅料，经原料预处理、煎煮提味、过滤澄清、调味（可选）、静置等工艺制作食药同源膳食 青果芦根茶的生产经营活动。

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 13104 食品安全国家标准 食糖
- 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
- 《中华人民共和国药典》（2025 年版 一部）- 青果、芦根

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

青果 *Canarii Fructus*

指橄榄科植物橄榄的干燥成熟果实,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,呈纺锤形,两端钝尖,长 2.5~4 cm,直径 1~1.5 cm;表面棕黄色或黑褐色,有不规则皱纹;果肉灰棕色或棕褐色,质硬;果核梭形,暗红棕色,具纵棱;气微,果肉味涩,久嚼微甜;具有清热解毒、利咽生津、化痰消积的食药功效。

3.4

芦根 *Reed Rhizome*

指禾本科植物芦苇的新鲜或干燥根茎,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,干燥根茎呈扁圆柱形,长 30~100 cm,直径 1~2 cm;表面黄白色或淡黄色,有纵皱纹及须根痕,节间长 2~15 cm,节上有残留的根状茎;体轻,质韧,不易折断,断面黄白色,中空,有小孔排列成环;气微,味甘;具有清热泻火、生津止渴、除烦、止呕、利尿的食药功效;优先选用无霉变、无虫蛀、色泽黄白、质地柔韧的优质芦根干品,或新鲜无腐烂的芦根,经清洗切段后使用。

3.5

煎煮提味 *Decocting for Flavor Extraction*

指将预处理后的青果、芦根与饮用水一同加热煮沸,通过小火持续微沸使两种原料中的活性成分充分溶出,同时融合风味的核心烹饪工艺步骤,核心要求是“小火慢煎、精准控时”,确保有效成分溶出充分且无苦涩味过度析出。

4 原料要求

4.1 主料

4.1.1 青果

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、果肉饱满。需提供产品质量检验合格证明(含重金属、农残、橄榄苦苷含量检测合格报告)。量化配比:单份成品(250 ml)中青果干品用量为 5 g~8 g;批量生产(以 1 kg 青果为基准)时,成品产出量控制在 30 L~40 L。

4.1.2 芦根

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、色泽正常。需提供产品质量检验合格证明(含重金属、农残、芦根多糖含量检测合格报告)。量化配比:单份成品(250 ml)中芦根干品用量为 10 g~15 g(若用新鲜芦根,用量加倍);批量生产(以 1 kg 青果为基准)时,芦根干品用量为 2 kg~2.5 kg,严格控制青果与芦根干品质量比为 1:2~1:2.5,确保两种原料风味与功效协同协调。

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;用于调和茶汤的涩味,提升适口性。量化配比:单份成品添加冰糖 3 g~5 g;批量生产(以 1 kg 青果为基准)时,用量为 600 g~800 g,添加后需确保成品中添加糖含量 ≤ 2 g/100 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 ≤ 450 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 煎煮设备

优先选用砂锅（GB 4806.4，保温性好、受热均匀）、食品级不锈钢汤锅（符合GB 4806.9，耐腐蚀、易清洁）、电煎药壶（具备精准控温定时功能，温度控制精度 $\pm 5\text{ }^{\circ}\text{C}$ ），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（100目，用于过滤茶汤残渣，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 $0\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 4\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，波动范围 $\pm 1\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，用于新鲜芦根及成品暂存）、电子秤（最大允许误差 $\pm 0.01\text{ g}$ ，满足青果、芦根精准称量需求）、温度计（测量范围 $0\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 100\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，精度 $\pm 1\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，可测量茶汤温度）、切药机（用于芦根精准切段，可选）。

5.2 器具

菜刀、菜板、汤勺、量杯、茶碗、漏斗等均为食品级材质，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）。菜板应按原料类型分区使用，刀具实行色标管理，青果与芦根处理可共用一套专用刀具；使用前后经热力消毒，消毒后表面微生物菌落总数 $\leq 10\text{ CFU/cm}^2$ ，大肠菌群、致病菌不得检出。冰糖取用器具需专用，避免污染。

6 烹饪工艺

6.1 原料预处理

6.1.1 青果处理

按配比称取青果干品，去除杂质、霉变颗粒及破损果肉，用流动清水冲洗2~3次，沥干水分；用专用刀具沿果核纵向切开，去除果核（果核无食用价值，且影响口感），将果肉切成 $1\text{ cm}\sim 2\text{ cm}$ 的小块，置于洁净容器中备用；处理后青果应在2 h内使用，避免受潮变质。

6.1.2 芦根处理

按配比称取芦根干品（或新鲜芦根），干品需去除杂质、霉变部分及干枯根茎，用流动清水浸泡 $10\text{ min}\sim 15\text{ min}$ 软化后冲洗2次；新鲜芦根需去除须根、腐烂部分，用流动清水反复冲洗3次；将处理后的芦根切成 $2\text{ cm}\sim 3\text{ cm}$ 的小段，置于洁净容器中备用，处理后芦根应在1 h内使用。

6.2 煎煮提味

将青果小块、芦根小段一同倒入煎煮设备中，加入配比量的饮用水，确保原料完全浸没在水下 $2\text{ cm}\sim 3\text{ cm}$ ；大火加热至沸腾（温度 $100\text{ }^{\circ}\text{C}$ ），期间搅拌1~2次，防止原料贴壁焦化；沸腾后转小火，保持微沸状态（温度 $90\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 95\text{ }^{\circ}\text{C}$ ），加盖煎煮 $20\text{ min}\sim 25\text{ min}$ ，至茶汤呈淡黄绿色、散发青果与芦根的混合清香。

6.3 调味

若添加冰糖，在煎煮结束前 5 min，将冰糖倒入茶汤中，搅拌均匀，继续小火微沸 5 min，至冰糖完全溶解；搅拌过程中避免用力过猛导致茶汤浑浊。

6.4 过滤澄清

煎煮完成后，关火，立即用 100 目筛网过滤茶汤，去除青果果肉残渣、芦根小段等杂质；过滤时可借助漏斗辅助，确保茶汤流速均匀、无残留；过滤后的茶汤置于洁净容器中，静置 5 min~8 min，让风味进一步调和，同时使少量悬浮杂质沉降；观察成品状态，茶汤清澈透明，呈淡黄绿色，无可见杂质，确认合格后即可盛入茶碗或进行包装。批量生产时，可通过设备自动监控煎煮时间和温度，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 青果必须去核处理，否则会影响饮用口感；芦根切段长度需精准控制，过长影响有效成分溶出，过短易导致残渣过多。

6.5.2 过滤需使用 100 目筛网，确保茶汤澄清无杂质；过滤后的茶汤需尽快分装或饮用，避免长时间放置滋生细菌。

7 成品要求

7.1 感官要求

7.1.1 色泽

呈均匀的淡黄绿色或淡黄色，无焦糊色，整体色泽协调。

7.1.2 气味

具有青果的清香、芦根的清甜，风味融合协调，无酸败味、焦糊味及其他异味。

7.1.3 口感

口感顺滑、清爽，味微甘，无苦涩味、无麻舌感；添加冰糖的成品甜度适中，无黏腻感。

7.1.4 形态

茶汤清澈透明，无分层、无结块；无可见青果、芦根残渣及其他杂质。

7.2 理化要求

7.2.1 水分

成品水分含量 $\leq 95\%$ （按 GB 5009.3-2016 直接干燥法测定）。

7.2.2 青果特征成分（橄榄苦苷）

成品中 ≥ 0.003 g/100 ml（按《中华人民共和国药典》2025 年版一部青果项下相关方法测定）。

7.2.3 芦根特征成分（芦根多糖）

成品中 ≥ 0.01 g/100 ml（按分光光度法测定）。

7.2.4 食品添加剂

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	≤5 g/100 ml	GB 5009.7-2016
蛋白质	≥0.2 g/100 ml	GB 5009.5-2016

8 食用指导原则

8.1 适用人群

- 8.1.1 一般健康人群：作为日常清热润燥饮品，可补充水分及青果、芦根中的活性成分，适合各年龄段健康人群日常饮用，尤其适合春夏季节及干燥环境下饮用。
- 8.1.2 咽喉不适人群：青果利咽生津，芦根清热润燥，二者协同作用，适合存在咽喉肿痛、口干舌燥、声音嘶哑等症状的人群作为膳食调理。
- 8.1.3 轻度水肿人群：芦根具有利尿作用，可辅助改善小便短赤、轻度水肿等症状，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：青果、芦根均偏寒凉，食用后可能加重腹泻、腹痛症状，禁止饮用。
- 8.2.2 成品宜温热饮用（温度 40℃~50℃），口感更佳，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，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。若存在明确的脾胃虚寒、腹泻便溏、青果或芦根过敏等情况，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 $\leq \pm 2^\circ\text{C}$ 。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℃~4℃，相对湿度 70%~80%，储存时间不超过 24 h；冷冻储存：温度 $\leq -18^\circ\text{C}$ ，波动范围 $\pm 1^\circ\text{C}$ ，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 ≥ 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。
-