

T

扬州市烹饪协会团体标准

T/YZPX 001—2018

全国团体标准信息平台

三头宴制作技艺



全国团体标准信息平台

2018-3-20 发布

2018-3-30 实施

扬州市烹饪协会 发布

前 言

本标准按照GB/T 1.1—2009《标准化工作导则 第1部分：标准结构和编写》给出的规则编制。

本标准由扬州市烹饪协会提出。

本标准由扬州富春饮食服务有限公司、吴不同餐饮管理有限公司、扬州花园国际大酒店、扬州陈记菜馆、扬州市烹饪协会、扬州市标准化协会起草。

本标准主要起草人：王 镇、邱杨毅、施志棠、黄万祺、马健鹰、嵇步春、周建强、周 彤、吴松德、陈华。

全国团体标准信息平台

引 言

以蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头、扒烧整猪头三个传统菜领衔的宴席。上世纪 70 年代末由扬州文园饭店名厨张玉琪领衔研发。扬州三头宴是淮扬菜中以寻常甚至腥膻味较重的原料烹制的不同凡响的佳肴。在宴席范例中成为化平常为美味的经典。三头宴的制作发挥了淮扬菜制作精细、娴于炖焖的特长，保持完美的外形，酥烂而无骨，黏韧、柔滑、鲜嫩而卤汁胶浓，带有居家常馐的风味，百食不厌。

蟹粉狮子头外形雄厚墩实，好似猛狮头颅，异常鲜嫩。拆烩鲢鱼头彰显淮扬菜整头拆骨不含刺，完整烧制的技巧。扒烧整猪头色泽枣红，肥烂浓醇，火工拿捏臻于完美的独到工夫。三菜均为扬州传统名菜。

三头宴中，狮子头肥嫩不腻；鲢鱼头柔滑香醇；整猪头香溢四座，具有浓郁的乡土风味。当代淮扬菜文化名人郑璧先生诗曰：“扬州好，佳宴有三头，蟹脂膏丰斩肉美，镬中清炖鲢鱼头，天味人间有。扬州好，佳宴有三头，盘中荷点双双玉，夹食鲜醇烂猪头，隽味朵颐留。”

2009 年，中国烹饪协会批准“三头宴”为中国名宴。2014 年，扬州市人民政府批准“三头宴制作技艺”为市级非物质文化遗产。

三头宴制作技艺

1 范围

本标准记叙了三头宴制作技艺的文化典故，规定了三头宴制作技艺的术语，席单、冷菜、热菜、主食。

本标准适用于三头宴制作技艺。

2 术语和定义

2.1 三头宴 三头宴是以蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头、扒烧整猪头三个历史传统菜领衔的宴席。

2.2 狮子头 用细切粗斲的猪肋条肉细丁调味，加入蟹粉增味，做成扁圆的肉圆，经蒸或炖而制成的菜肴。

2.3 拆烩鲢鱼头 用花鲢鱼头拆骨烩制的菜肴。

2.4 扒烧整猪头 用整只猪头拆骨、扒烧而成的菜肴。

3 席单

三头宴 （三头宴是以蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头、扒烧整猪头三个传统菜领衔，席单较多。本标准采用 2009 年中国烹饪协会批准“三头宴”为中国名宴时的席单。）

冷菜 葱油酥蜇 凉拌双笋 糟香鹅掌 葱油爆虾 银杏香菇 秦邮臢子 酥焗鲫鱼 水晶肴蹄

热菜 汤 竹荪鱼圆汤

炒菜 清炒虾仁 软兜长鱼

头菜 鲍脯鸽蛋盅

大菜 扒烧整猪头 蟹粉狮子头 拆烩鲢鱼头

时蔬 两道

主食 扬州炒饭

应时果盘

4 冷菜

4.1 葱油酥蜇

4.1.1 文化典故：清代扬州盐商家处理海蜇技法独特。多用三年陈海蜇头。先用沸水烫，后用冷水拔。尽去苦水，质地从硬韧变成质地酥脆，调以鲜汁，别有风味。有诗赞曰：“海蜇沸烫涩尽摧，皮囊收缩体式微。泡水伸展似海松，清音润肺鲜酥脆。”

4.1.2 原料：海蜇400g、香葱末50g、精盐4g、色拉油50ml。

4.1.3 制法：将香葱末入120℃色拉油温的炒锅中，煸成翠绿色，盛起备用。将陈海蜇放入100℃的水温中烫1min，视海蜇头张开呈松状时，捞起洗净，批成大片，入冷水浸泡2~3天，每天换1~2次水。捞出挤去水，入碗，入精盐、葱末、油，拌匀即成。

4.1.4 品鉴要求：酥脆咸鲜。

4.2 凉拌双笋

4.2.1 文化典故：春季扬州文人雅集，常以樱桃、芽笋为题举行的尝新会，休园樱笋会最为著名。扬州八怪之一闵华于雅集赋诗：“花竹自清淑，几研亦闲雅。”“今乾复良觐，樱笋佐飞罍。”在幽雅的环境中，看花品竹，以樱笋佐酒，分韵赋诗，何等惬意。以黄配绿，以脆配嫩。清雅之食，江乡风情。

4.2.2 原料：净春笋尖250g、净茼蒿150g、姜末3g、精盐3g、芝麻油25ml。

4.2.3 制法：将春笋煮熟，切成滚刀块。将茼蒿切成滚料块，一同放入碗中，用盐、姜末拌匀，淋上芝麻油装盘。

4.2.4 品鉴要求：白绿相映，脆嫩爽口，清香味鲜。

4.3 糟香鹅掌

4.3.1 文化典故：为五代时期的谦光和尚喜爱吃的一道菜，吃法也很特殊，将鹅掌烤熟后，折去掌骨，用糟香卤入缸坛密封，浸泡入味，每天滚动园坛，七天后食用，鹅掌糟香四溢，糯韧而有弹性。由于谦光嗜好鹅掌，他曾梦想“鹅生四蹠”。

4.3.2 原料：去骨鹅掌200g、绍酒20ml、糟汁40ml、白糖15g、精盐3g。

4.3.3 制法：将鹅掌焯水洗净后再煮熟。放入钵内，加糟汁、精盐、白糖、绍酒，泡制3h，装盘。

4.3.4 品鉴要求：鹅掌胶韧，糟香味醇。

4.4 葱油爆虾

4.4.1 原料：河虾300g、精盐5g、葱末10g、绍酒5ml、鸡汤50ml、芝麻油5g、色拉油1000ml（约耗75ml）

4.4.2 制法：将虾剪须洗净，用绍酒、淀粉拌匀。炒锅上火，入色拉油，待油锅九成熟时，放入虾，炸至橙红色，倒入漏勺沥油。炒锅复上火，放入色拉油，入葱末煸香，放入鸡汤、精盐。烧沸，放入虾，炒锅离火，淋上芝麻油，翻匀装盘。

4.4.3 品鉴要求：虾壳鲜红、微脆，虾仁鲜嫩清口。

4.5 银杏香菇

4.5.1 文化典故：扬州为银杏之乡，千年唐杏为市之瑰宝，老干枝虬（读球）叶如华盖耸立路中。银杏素有明目清心益寿延年之功效，宋代，银杏开始作为贡品向朝廷进贡。欧阳修诗云：“绛囊初入贡，银杏贵中州。”杨万里诗：“深灰残火累相遭，小苦微甜韵最高。未必鸡头如鸭脚，不妨银杏伴金桃。”

4.5.2 原料：净银杏仁50g、水发金钱香菇180g、鸡汤150ml、酱油10ml、姜块（拍松）25g、葱25g、虾籽10g、白糖15g、绍酒50ml、芝麻油10ml。

4.5.3 制法：将水发金钱香菇用温水泡发后，洗净，去蒂，挤去水。将银杏仁放入150℃油锅中炸香，去衣膜、芯。炒锅上旺火，放油烧至120℃，入虾籽、葱姜略煸，入鸡汤、绍酒，煮出鲜味，下香菇、银杏仁，加酱油，白糖，蒸至酥软，拣去葱姜，淋上芝麻油即成。

4.5.4 品鉴要求：香菇绵软，咸鲜回甜，银杏韧滑，清香可口，补气益胃。

4.6 秦邮臍子

4.6.1 文化典故：苏东坡知扬州时，他在一首《扬州以土物寄少游》诗中云：“臍子累累何足道，点缀盘餐亦时欲。淮南风俗事瓶罌，方法相传竞留蓄。”高邮咸鸭蛋具有鲜、细、嫩、松、沙、油等特点。高邮双黄咸鸭蛋为咸鸭蛋中的极品。袁枚《随园菜单·小菜单·腌蛋》载：“腌咸蛋以高邮为佳，颜色红而油多。”高邮双黄鸭蛋为国产名品。

4.6.2 原料：高邮双黄咸鸭蛋5只。

4.6.3 制法：将鸭蛋用清水小火煮熟后，用刀对剖切成两半，使蛋黄居中，两只半黄相连，装盘。

4.6.4 品鉴要求：蛋黄流丹，蛋白细嫩。

4.7 酥焙鲫鱼

4.7.1 文化典故：《调鼎集》卷五载酥鲫鱼制法。扬州名厨李魁南担纲北京饭店厨师长期间，经常制作酥焙鲫鱼。国宴菜品。周恩来总理常点此菜款待外国贵宾。

4.7.2 原料：鲜活小鲫鱼 40 条（约重 2500g）、色拉油 2500ml（实耗 500ml）、香醋 200ml、绍酒 100ml、酱油 150ml、白糖 200g、葱丝 50g、酱姜片 50g、干红椒丝 50g、芝麻油 100ml、精盐 8g。

4.7.3 制法：将鲫鱼由脊背剖开，去肠脏及鳃，洗净，沥去水份，待用。将锅置旺火上，放入色拉油，烧至约 250℃时，将鱼分成两份，先将一份小鲫鱼放入油锅炸至水花渐渐消失时，将火控制成中小火，炸至小鲫鱼水份收干后捞出，再将另一份如法炸制。待用。取大砂锅一只，放入竹筴，放入一半姜、葱、红椒丝，排入炸鱼，再盖上另一半姜葱红椒丝，放入酱油、精盐，醋（100ml），芝麻油（50ml）。加清水略低于鱼，用中火烧沸，加绍酒，盖上盖盘，移微火焖约 1.5 小时，再用中火收稠卤汁，加入醋（100ml），芝麻油（50ml），待卤汁稠浓时，锅离火成酥鱼。待凉后装盘。将鱼分 5 份（8 尾一份）。将葱姜红椒丝放入碗肉，排入酥鱼，再放入葱姜红椒丝扣入 5 只盘中，分别浇上酥鱼卤汁即成。

4.7.4 品鉴要求：鱼肉红亮，鱼骨酥透，酸甜中透出酱香微辛之味。

4.8 水晶肴蹄

4.8.1 文化典故：清代黄鼎铭《望江南》：“扬州好，茶社客堪邀。加料干丝堆细缕，熟铜烟袋卧长苗。烧酒水晶肴。”扬州市民将“早上去茶馆品魁龙珠茶，吃干丝肴肉包子”视为快事，拉开了一天生活的序曲。肴肉可分眼镜、玉带钩、添灯棒、三角棱等部分，各有各的滋味。清代水晶肴蹄就为扬州茶馆酒楼必备佳味。

4.8.2 原料：肴肉250g、姜丝30g、香菜叶30g、香醋50ml。

4.8.3 制法：将水晶肴肉改刀装盘，放上姜丝、香菜。另带香醋碟蘸食。

4.8.4 品鉴要求：瘦肉鲜红，肥肉滋润醇香，皮晶莹而有韧性，卤冻透明，油润不腻，滋味酥香。

5 热菜

5.1 汤 竹荪鱼圆汤

5.1.1 文化典故：因竹荪展开如白色丝帘，故此菜又称“推纱望月”，颇有诗情画意。

5.1.2 原料：鲜竹荪30g、青鱼肉茸150g、菜心25g、精盐8g、鸡清汤1000ml、葱姜酒汁50ml。

5.1.3 制法：竹荪经涨发后漂洗干净待用；将青鱼肉茸放入钵中，按顺时针方向，徐徐搅打，加精盐，多次加入葱姜酒汁，待将鱼茸搅打上劲后，加入精盐拌匀成鱼缔。将青鱼缔挤成鱼圆入冷水锅，上火养熟。将菜心切成橄榄形入锅烫熟，将鸡清汤烧沸放入竹荪、鱼圆、菜心，加精盐，烧沸即成。

5.1.4 品鉴要求：汤汁清醇，鱼圆腴嫩，竹荪清香微脆。

5.2 炒菜

5.2.1 清炒虾仁

5.2.1.1 文化典故：“万事现成，长鱼虾仁”这句俚语，道出了扬州人请客虾仁是不可缺少的。此菜系中国名菜，为国宴常用菜品。虾仁采用清水薄皮湖虾，粒大而圆，洁白如玉，鲜嫩而富有弹性。“五湖鱼蟹不尽同，甓湖青虾肥秋风。薄壳肉丰粒粒玉，炒余醉炸味无穷。”周恩来常以清炒虾仁款待许多国家元首。国宴菜肴。

5.2.1.2 原料：湖虾仁350g、香葱一根、精盐4g、淀粉20g、鸡蛋清1只、色拉油1000ml、清鸡汤25ml、绍酒10ml、水淀粉50g。

5.2.1.3 制法：将湖虾仁放入碗中，再加入清水，用竹筷打水，漂水，使虾仁洁白，沥去水份。放入碗中，加入精盐、蛋清、淀粉拌匀上浆。用色拉油封面，冷藏净置 1h 取出。炒锅上火，放入色拉油，待油温 150℃时，放入虾仁、香葱划油，待虾仁变成乳白色时，倒入漏勺沥油，拣去香葱。炒锅复上火，放入清鸡汤、绍酒烧沸，入水淀粉勾芡，放入过油虾仁，颠匀炒锅，淋油装盘即成。

5.2.1.4 品鉴要求：洁白晶莹，富有弹性，嫩滑鲜爽。

5.2.2 软兜长鱼

5.2.2.1 文化典故：长鱼即鳊鱼，又名黄鳊，江淮盛产。在五代时期周世宗曾派饮差大臣巡视扬州，淮扬厨师将鳊鱼做成 108 道菜上席，采用煎炒烹炸煮烩糟溜烤熏余焖等技法，洋洋大观，钦差惊诧不已。深为风味之绝妙，技艺之老道而折服。软兜长鱼，选用笔杆青鳊鱼，用沸水入盐醋烫制，肉质极其柔嫩，鳊鱼肉挟在筷子上，两头下垂，卤口盈口，香鲜留涎。

5.2.2.2 原料：活笔杆鳊鱼1kg、熟猪油500g（约耗100g）、蒜瓣片50g、韭芽段50g，酱油10ml、绍酒10ml、糖10g、醋25ml、白胡椒粉2g。

5.2.2.3 制法：将笔杆粗细的鳊鱼装入布袋，放入木桶，加入盐与醋，将 100° C 沸汤放入木桶，略焖后，视鳊鱼嘴张开，捞起，浸凉，用竹刀划取鳊背与肚裆两个部分。选用脊背肉 400g，切 10cm 长，用鳊背炒软兜。炒锅上火烧热，放入熟猪油，入蒜瓣片煸香，入鳊鱼脊背段略煸。加酱油、绍酒、糖、醋等入沸汤勾芡，入韭芽段。颠锅，淋油，装盘，撒上白胡椒粉。

5.2.2.4 品鉴要求：乌光熠熠，滑嫩鲜香，蒜香浓郁。

5.3 头菜

5.3.1 鲍脯鸽蛋盅

5.3.1.1 文化典故：苏东坡在扬州任上，有人送他 10 只鲍鱼，在当时的条件下，鲍鱼是难得一求的，是鲛人冒着鲨鱼侵害之危险从浅海礁石上铲下来的，扬州有一位盐商巨贾欲以重金求购，素以老饕自诩的东坡不愿割爱。于是他请扬州厨师为他制作鲍鱼席，宴请文友，即席赋诗曾曰：“膳夫荐华堂，雕俎生辉光。”足见鲍鱼之味隽永。

5.3.1.2 原料：水发鲍鱼10只、鸽蛋10只、熟火腿片100g、笋尖片200g、青菜头10棵、熟鸡丝100g、鸡清汤200ml、葱结2只、姜片40g、虾籽10g、虾籽淋20g、水淀粉70g、白胡椒粉5g、色拉油1000ml（约耗50ml）。

5.3.1.3 制法：将水发鲍鱼洗净，两面剖上花刀，放入碗中，下衬火腿片。放入姜葱、虾籽淋、鸡清汤，蒙上保鲜纸。上笼蒸2h。将鸽蛋放入锅中，放入冷水，小火煮10min。激入冷水，再煮2min。剥去壳，放入温水洗净。炒锅上火，放入油，待油温120℃时，放入菜心焯油。捞起。待油温升至150℃时，放入笋尖焯油，倒入漏勺沥油。炒锅上火，滗入鲍鱼碗中鲜汁，放入鲍鱼、鸽蛋、火腿片、熟鸡丝、青菜头、姜葱、鸡丝、虾籽、鸡清汤，烧沸入味，拣去葱姜，用水淀粉勾薄芡，装盘。撒上胡椒粉。

5.3.1.4 品鉴要求：鲍鱼柔韧隽永，鸽蛋鲜美细嫩。

5.4 大菜

5.4.1 扒烧整猪头

5.4.1.1 文化典故：乾嘉时期，扬州儒释道都有烧猪头的高手，据《扬州画舫录》记载：“江郑堂十样

猪头……风味皆臻绝胜”。郑堂为江藩的字，扬州学派的儒学大师，擅考据音韵，经学著述颇丰。江藩在多子街开天瑞药店，他将各式香料与药材与猪头的面、脑、腮、拱、舌、眼、耳、尾等部位相烹，各呈一味，各发其香，在文人圈子里传为美谈。释家烧猪头在扬州民间广为流传。瘦西湖畔有一法海寺，该寺出售烧猪头，吸引了大批商贾游客。当时流传着这样的民谣：“绿扬城，法海僧，不吃荤，烧猪头，是专门，价钱银，值二尊，瘦西湖上有名声，秘诀从来不告人。”法海寺扒烧的整猪头，不仅是市民视为美食，而且连官商仕绅亦经常去一饱口福。据《清稗类钞》记载，宣统年间，士人李慎吾尝食之“越岁告重夫（即林重夫），谓尚齿颊留香，言时犹津津有余味也”。道家烧猪头更高一筹，清代浙江才子严镜清于扬州文游时，在道教寺观中吃到的猪头令他终生难忘，以《广陵杂脉》为题赋诗一首：“玉清宫里道人幽，惯讲挥挑捺拨勾。更有烹庖推第一，冰糖烧得好猪头。”点降唇词曰：“细雨初收，闲邀风月渡画楼。未谋春色，香气入鼻喉。滑嫩滋稠，低髻吃不休。窃声问：怎得玉肤？羞语：扒猪头。”

5.4.1.2 原料：猪头约4000g、绍酒1000ml、酱油250ml、香醋200ml、精盐10g、芝麻油10ml、冰糖500g、葱结100g、姜片50g、桂皮25g、八角15g、小茴香10g。

5.4.1.3 制法：将鲜猪头镊尽毛，括去皮污，反复清洗，将猪头治净。猪面朝下放在砧板上，从下额中间劈开，剔去骨头，放入清水中浸泡约2h，然后用流动的自来水漂净血污，割下猪舌入沸水锅中焯透断生，捞出，放入清水中，用刀刮洗干净，猪舌焯后去膜。

将眼、耳、腮、舌和头肉一起放入锅内，加满清水，用旺火焯水3次，每次煮约20min，至七成熟取出。再将猪头各部位清洗净。把桂皮、八角、小茴香放入纱布袋中扎好口，成香料袋。

在大锅中用竹箬垫底，铺上姜片、葱结，将猪眼、耳、舌、腮、头肉按顺序放入锅内，再加冰糖、酱油、盐、绍酒、香醋、香料袋、清水（水以浸过猪头为度），上压盖盘，将猪头压入汤汁中，盖上锅盖，用旺火烧沸后，改用小火焖约2h，直至汤稠肉烂，用香醋麻油调味，大火收稠汤汁。

将猪舌头剖刀放在大圆盘中间，头肉面部朝上盖住舌头，再浇上原汁。

5.4.1.4 品鉴要求

5.4.1.4.1 外观要求：猪头外形完整，呈“笑脸八戒”，色泽枣红油亮，有“自来芡”的胶稠质感。

5.4.1.4.2 口感要求：各部位口感不一，猪脸软融、眼球柔韧，耳朵细脆，舌头酥滑，鼻冲富有弹性。建议以勺进食，或分食。

5.4.1.4.3 味感要求：基本味感为五香红烧的复合味，有猪头肉特有的香醇，入口后味感咸中回甜，有明显的“挂口”感。

5.4.2 蟹粉狮子头（以清炖蟹粉狮子头为例）

5.4.2.1 文化典故：江苏传统名菜、国宴常用菜。中国名菜。其状形态丰满，犹如雄狮之首，故名狮子头。又称葵花大羹肉、肉圆子、肉丸。清《调鼎集·卷三》载煎肉圆、猪肉圆等制法。《邗江三百吟》记有“葵花肉丸”。狮子头一年四季配菜多变，如风鸡、芽笋、河蚌、鲰鱼、荸荠、螃蟹……。一般在狮子头前冠以配菜名，各有特色。2015年9月，中国烹饪协会和世界厨师联合会联合授予扬州狮子头“国际经典美食”称号。狮子头是淮扬菜系中的一道传统菜。传说狮子头做法始于隋朝。据说原名葵花斩肉、葵花肉丸，唐代郇国公韦陟的家厨韦巨元做葵花献肉，令座中宾客叹服，葵花献肉被改名为狮子头。梦江南词曰：“狮子头，美人独好逑。急唤秋香低眉问，月照郎君踏归舟，斩肉几多留？莫心忧，家庖夜未休。养生守元即烹道，滋补功里阴阳酬，婿当悔封侯。”

5.4.2.2 原料：猪肋条肉约1000g（肥六瘦四，带皮骨）、湖蟹肉100g、湖蟹黄50g、湖虾籽5g、

绍酒 150 ml、精盐 10g、鸡蛋清 20g、葱姜汁 30g、干淀粉 25g、色拉油 50ml、胡椒粉 5g。

5.4.2.3 制法：将猪肋条肉铲去皮，切下排骨。皮去毛，刮净洗净，切成菱形大片，排骨剁段，洗净。将肋条肉肥瘦分开，肥肉切成石榴米大、瘦肉切成松子仁大。将瘦肉丁略斩成茸。加盐、姜葱汁，用手向一个方向搅拌。将猪肉肥瘦丁同放钵中，再将肉茸提起，摔向钵内，反复摔打，上劲起粘。再将湖蟹肉、胡椒粉、鸡蛋清和入肉茸，和匀，成蟹肉馅。取用 70g 蟹肉馅，在两只手中做成圆形肉圆 12 只，一面镶嵌蟹黄，手心沾点淀粉水，两手互动，将淀粉液粘在蟹粉肉圆外面。依次做完蟹黄肉圆，放入盘中。砂锅上火，放入猪肉皮，排骨垫底，放入绍酒、盐、虾籽，清水烧沸。将螃蟹肉圆排入砂锅，烧沸，撇去浮沫，上盖菜叶，盖上盖子，小火焖约 3 小时，取出，揭去菜叶即成。

5.4.2.4 品鉴要求

5.4.2.4.1 外观要求：外观须“形如狮子头”，表面微凹凸而圆润，肥肉粒粒清晰，蟹黄如玛瑙嵌于顶端。

5.4.2.4.2 口感要求：质地须“神如狮子头”，丰腴嫩滑，摇动后有“狮子甩水”式的明显颤动。肉末入口后，须无筋无渣，建议以勺进食，入口后以吮化为佳。

5.4.2.4.3 味感要求：上口的基本味感为浓郁隽永的猪肉咸鲜，入口后有明显的“挂口”感。蟹肉蟹黄的清鲜应于“回口”时方能品味出来。

5.4.3 拆烩鲢鱼头

5.4.3.1 文化典故：明代《鱼品》对鲢鱼有“大者头多腴，为上味”的评价，郑板桥亦有“夜半酣酒江月下，美人纤手炙鱼头”的诗句。清《调鼎集·卷五》载烧鲢鱼头、烧胖头鱼等制法。清代性灵派三大家诗人之一赵翼诗曰：“鲢鱼之美乃在头，头大于身如兜鍪。调以滑甘活鲢融，笔以辛辣桂姜铸。火攻炭选鸛鸽青，武煨文煎百沸列，汤老客来薄暮始，设食割烹乃白天未晓。一碗如缸擎出堂，果然香味先向鼻观绕。岂无水陆诸珍并罗列，都作元白被压倒。老夫不觉攘臂举壤权，太岳今朝才一饱。采颐且快我哎咀。碎首那顾他苦脑。此鱼昨夜游濠梁，定已梦人优而蓝其脑。”。高若隐咏乡村拆烩鲢鱼头诗曰：“二月寻花误入凡，乡村客栈醉谪仙，人间还有鱼头在，不去蓬莱五百年。”花鲢鱼素以头大、肉肥、味鲜著称。尤以小雪后的鲢鱼为上乘。长江三江营的血鲢最好。西江月词曰：“芦荡江渚茅棚，晓月石桥仙翁。最喜江波烟潮起，小舟舱满鲢鳊。美味通润筋骨，识强目明耳聪。莫道神丹回春灵，鱼头馈我长生。”

5.4.3.2 原料：净花鲢鱼头3500g、蟹油60ml、青菜心10棵、鲜笋片50g、熟火腿片50g、水发香菇片25g、葱结10g、葱段15g、姜片25g、鸡清汤400ml、绍酒200ml、精盐4g、白糖10g、白胡椒粉3g、熟猪油500ml（约耗150ml），虾籽2.5g、白醋5ml、水淀粉50g。

5.4.3.3 制法：将净鱼头劈成两片，洗净，放锅内，加清水，淹没鱼头，加葱结、姜片、绍酒，置旺火上烧至鱼肉离骨时，捞起放入冷水中，拆去骨，皮面须保持完整，扣入竹灯笼泡中，待用。将锅内原汤滤去渣，鱼汤待用。放入鱼头肉，置旺火上烧沸，捞出，拣去葱、姜。

将青菜心削成橄榄形，洗净。炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，放入菜心，用炒勺推动，至菜色焐至翠绿时，倒入漏勺沥去油。

将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 50g，烧至五成热时，放入葱段 15g、姜片 15g，炸香后捞去葱、姜，放入虾籽，加绍酒 50g、原鱼汤、鸡清汤、精盐、白糖，再放入笋片、蟹肉、鱼头肉灯笼泡。盖上

锅盖，烧 10min 左右，待汤色稠，加入菜心、火腿片、香菇片。烧沸后，用水淀粉勾芡，淋入熟猪油 50g，起锅装盘，将鱼头灯笼泡复入盘中，配菜围以四周，撒上白胡椒粉即成。

5.4.3.4 品鉴要求

5.4.3.4.1 外观要求：鱼头须“扒烂脱骨而不失其形”，以鱼皮完整为上品。烩为半汤菜，汤汁稠浓。

5.4.3.4.1 口感要求：总体口感腴滑肥嫩，其中鱼皮须软糯胶滑。建议以勺连肉带汤进食，入口后以吮化为佳。

5.4.3.4.1 味感要求：味感为醇厚的鱼类咸鲜，胡椒不可出头。

5.5 时蔬

两道。以春季为例：

5.5.1 清炒蒿杆

5.5.1.1 文化典故：苏东坡《惠崇春江晚景》：“蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”黄慎曾赋《蒌蒿》：“昼暖一盆荠麦饭，芽姜蒿笋爱江东。”马曰琯《蒌蒿》诗：“厥蒿二月生，细白美盈寸。登盘点吴酸，携筐采下馔。河豚愁腊毒，得此可不论。珍重下箸时，佐我桃花饭。”汪曾祺《大淖记事》：“春初水暖，沙洲上冒出很多紫红色的芦芽和灰绿色的蒌蒿，很快就是一片翠绿了。”汪还加注：“‘蒌蒿薹子’，加肉炒食极清香。”汪在《故乡的野菜》中写食蒌蒿“如坐在河边闻到新涨的春水的气味”。《调鼎集》更列举了拌蒌蒿、蒌蒿炒豆腐、蒌蒿炒肉、水腌蒌蒿、干腌蒌蒿等制法。

5.5.1.2 原料：蒌蒿 500g、鸡清汤 75ml、精盐 4g、水淀粉 50g、色拉油 500ml（实耗 50ml）。

5.5.1.3 制法：将蒌蒿撕去外皮，取嫩茎，切成 8cm 长的段。炒锅上火，放入色拉油，待油温 120℃ 时，放入蒌蒿段煸油，待色呈翠绿，倒入漏勺沥油。炒锅复上火，入精盐、鸡清汤，烧沸，用水淀粉勾芡，入过油蒌蒿，颠匀，起锅装盘。

5.5.1.4 品鉴要求：咸鲜，翠绿，清香微脆。

5.5.2 菜薹烧春笋

5.5.2.1 文化典故：宋代范成大诗：“菰心青嫩芥薹肥”；杨万里诗：“薹菰正自有风味”。《调鼎集》收有以菜薹作的菜品 11 款。《随园食单》记“炒薹菜心最糯剥去外皮。入蘑菇、新笋作汤；炒食加虾肉亦佳”。在马氏行庵文宴中，扬州儒商陆钟辉“菜苔”诗曰：“菜甲乍生苔，肥嫩胜笋蕨，抽心摘春雨，论把拨残雪。饱食桃花时，滋味亦清绝。毋劳羊蹴蔬，只此已饕餮。”文宴时，厉鹗《食笋》曰：“我生吴越乡，连山富簕簕。前生天目僧，托命唯在笋。”用菜薹烧春笋，双味展一春。

5.5.2.2 原料：菜薹 1kg、鲜春笋片 150g、熟火腿片 100g、精盐 5g、猪骨头汤 300 ml、姜片 25g、葱段 25g、色拉油 750ml（实耗 50ml）。

5.5.2.3 制法：将青菜薹去叶剥取嫩茎，切成 8cm 长的段。炒锅上火，放入色拉油，待油温 120℃ 时，放入菜薹、笋片煸油，煸炒成翠绿色时，倒入漏勺沥油。炒锅复上火，入油，放入葱姜煸香，放入菜薹、笋片、精盐、猪骨头汤。烧沸入味，起锅装盘。

5.5.2.4 品鉴要求：碧绿脆爽。

6、主食

6.1 扬州炒饭

6.1.1 文化典故：隋代，碎金饭声名鹊起。清代，知府伊秉绶对扬州炒饭作了改进。他在配料中添加笋丁、火腿丁、虾仁等，成为什锦炒饭的雏形。以后扬州厨师在配菜中添加香菇丁、熟鸡丁等，最终形

成什锦炒饭。扬州什锦炒饭已经列为中国名菜，常列为国宴菜品。2015年9月，中国烹饪协会和世界厨师联合会授予扬州炒饭“国际经典美食”称号。2005年，联合国推出“环球300种米饭食谱”，扬州炒饭位居中国5种入选食品之首。

6.1.2 原料：熟制米饭 500g、鲜鸡蛋 160~180g、水发海参 20g、熟地方鸡腿肉 30g、熟中国火腿肉 10g、水发干贝 10g、上浆湖虾仁 10g、水发花菇 20g、净鲜笋 30g、青豌豆 10g、小葱末 12g、精盐 4g、绍酒 6ml、高级烹调油 60ml、湖虾籽熬制的鸡清汤 125ml。

6.1.3 制法：鸡蛋磕入碗内，加盐、葱末搅匀。炒锅上火，入油，放入虾仁滑油。入葱末煸香，入海参丁、鸡肉丁、肫丁、火腿丁、冬菇丁、笋丁、猪精肉丁、青豆、干贝丁，略炒。加绍酒、盐、鸡清汤烧沸，盛入碗内成什锦浇头。炒锅上火，入油，入葱末煸香，再入鸡蛋液揉炒。炒至成桂花状时，加入熟米饭同炒。炒匀，入盐、什锦浇头，再加油煸葱末，再次炒匀，装盘。

6.1.4 品鉴要求：米粒颗颗分清，色泽明快谐和，诸味融和精陈，光润鲜香爽口。

附录 A

（资料性附录）

三头宴席单

1、扬州大酒店 1990 年 4 月招待山东经济代表团三头宴席单

凉菜：水晶肴蹄 肉松菊花蛋 神仙凤鱼 金勾拌药芹 葱油酥蜇 糖醋洋花萝卜
大菜：扒烧整猪头 清炒大玉 时蔬 拆烩鲢鱼头 香酥肥鸭 时蔬 清炖狮子头 杭椒牛柳 时蔬 甲鱼藏珍 梅岭菜心
一行白鹭上青天
扬州炒饭
四酱菜
点心二道
水果一道

2、《中国淮扬菜》（2000 年）刊载的三头宴席单

冷菜：葱油酥蜇、凉拌双脆、出骨掌翅、盐水肫仁、椒盐素鳊、玛瑙咸蛋、芥末肚丝、水晶鱼条。
四调味：酱蒜头、拌香菜、红腐乳、渍萝卜片。
大菜：清炒大玉、软兜长鱼、干炸仔鸡、鲍脯鸽蛋、扒烧整猪头、清炖蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头、银杏菜心、什锦椰果、应时蔬鲜、扬州炒饭。
汤菜：鸡片汤。
点心：荷叶夹子、青菜包子。
水果：时果拼盘。

3、江苏省志餐饮志（2015 年）刊载的三头宴席单

冷菜：葱油酥蜇、凉拌双脆、出骨掌翅、盐水肫仁、

椒盐素鳊、玛瑙咸蛋、芥末肚丝、水晶鱼条。

四调味：酱蒜头、拌香菜、红腐乳、渍萝卜片。

大菜：清炒大玉、软兜长鱼、干炸仔鸡、鲍脯鸽蛋、扒烧整猪头、清炖蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头、银杏菜心、什锦椰果、应时蔬鲜、扬州炒饭。

汤菜：鸡片汤。

点心：荷叶夹子、青菜包子。

水果：时果拼盘。

4、富春茶社三头宴（2011 年）席单

冷菜：酒醉湖虾、素脆鳊、盐水仔鹅、椒麻鸡、葱油罗皮、五香熏鱼。

大菜：蟹粉狮子头、扒烧整猪头、拆烩鲢鱼头。

拼炒：鲜贝皮卷、芙蓉鳊筒。

甜菜：藕粉圆子。

蔬菜：一道。

汤菜：海底松芙蓉蛋。

主食：扬州炒饭。

5、扬州花园国际大酒店改进的扬州三头宴席单（2011 年）

冷菜：扬州盐水鹅、葱油酥蜆、盐水河虾、水晶鸭掌、

江雪小排元、梁溪素鳊、高邮咸蛋、水果黄瓜、三鲜皮松。

四调味：酱蒜头、香菜心、红腐乳、萝卜头。

热菜：江瑶萝卜菊、芙蓉滑大玉、淮扬炒软兜、明珠鲍脯盅、扒烧整猪头、

清炖狮子头、拆烩鲢鱼头、银杏扒菜心、鸡火煮干丝、时令炒鲜蔬。

面点：千层油糕、水晶蒸饺。

主食：扬州蛋炒饭。

汤菜：清汤鱼圆。

6、扬州市狮子楼大酒店申报扬州三头宴制作技艺的（2014 年）三头宴席单

冷菜：扬州盐水鹅、葱油酥蜆、盐水河虾、水晶鸭掌、江雪小排、

梁溪素鳊、高邮咸蛋、水果黄瓜、三鲜皮松。

四调味：酱蒜头、香菜心、红腐乳、萝卜头。

热菜：江瑶萝卜菊、芙蓉滑大玉、淮扬炒软兜、明珠鲍脯盅、扒烧整猪头、

清炖狮子头、拆烩鲢鱼头、银杏扒菜心、鸡火煮干丝、时令炒鲜蔬、清汤鱼圆。

主食：扬州炒饭。